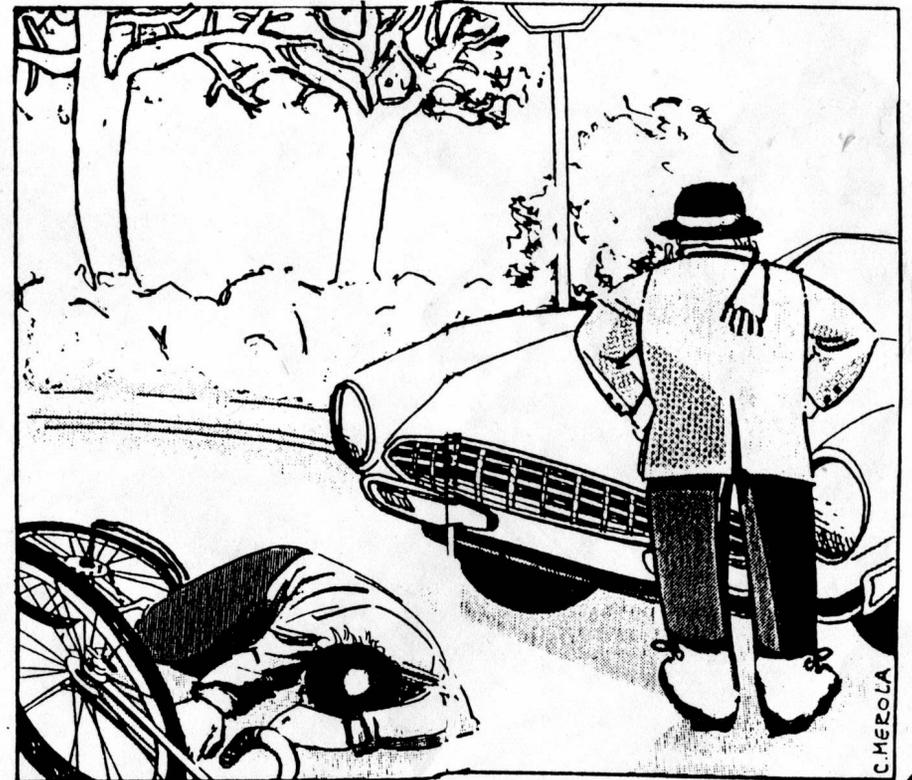


CALE & CIUM

L'INCONDUITE



DES
CONDUCTEURS

GRATUIT

SOMMAIRE

Vol. 1, no. 3, Février 1989

- 3- EDITORIAL - L'INCONDUITE DES CONDUCTEURS
- 6- LE CALCIUM EN QUESTION
- 13- BIEN S'ALIMENTER
- 17- PETITS "TRUCS" DU METIER
- 19- TRIBUNE LIBRE - ???
- 20- SUJET D'HIVER - L'ETAT INTERIEUR DES CHOSES

Editorial

3

L'INCONDUITE DES CONDUCTEURS

Les automobilistes irrespectueux, dangereux et impatients courent les rues. Qui n'a pas eu l'expérience comme cycliste de se faire couper sauvagement à un coin de rue ? L'hiver, les routes sont glissantes et la prudence est de mise. Mais pour ces chauffards, il oublie que l'hiver existe.

C'est ce genre d'automobiliste qui te klaxonne pour te signaler gestuellement que tu es fou de circuler à vélo l'hiver, qui t'engueule parce qu'il vient de s'apercevoir qu'il a failli te tuer et qu'il sait qu'il est dans le tort, qui fonce sur toi pour te faire peur en te frôlant dangereusement pour te montrer que tu prends trop de place dans la rue, qui ne supporte pas un vélo devant lui et fait tout pour le

dépasser le plus rapidement possible, peu importe la situation; exemple: en te dépassant, même si la lumière est rouge devant nous, il risque de te frapper pour se dépêcher à arrêter à la lumière au lieu de ralentir. En plus: il existe un phénomène, plus ça va vite, plus on devient impatient. L'automobile permet de se déplacer rapidement et si un cycliste se trouve dans le chemin d'un automobiliste en lui faisant perdre dix secondes dans sa vie, c'est la fin du monde. Certains sont prêts à tuer pour ne pas perdre de temps.

A cause de ces chauffards, il existe un rapport de force ou de pouvoir entre automobiliste et cycliste. Toutes les personnes humaines sont égales, peu importe si elles sont derrière le volant d'une voiture ou sur un vélo. Egales parce qu'elles ont le droit de vivre, de penser, en un mot d'être ce qu'elles sont. Dans une relation de pouvoir, le tyran veut réduire l'expression de la personnalité de l'autre ou sa liberté. L'automobiliste qui terrorise le cycliste parce que celui-ci ne fait pas le poids et qu'il est facilement "écrabouillable" utilise

des moyens vicieux qui le mettront dans une situation de supériorité où l'autre n'a aucun moyen de se défendre. Ces chauffards veulent nous donner une leçon afin qu'on ne circule plus en vélo pour ne plus les déranger. Ces tyrans sont essentiellement de sexe mâle. Dans une situation d'accident les femmes le font par erreur de jugement ou par manque d'attention. Cette relation de pouvoir entre cyclistes et automobilistes tyrans est à l'image des hommes qui battent, qui assujettissent les femmes dans un climat de violence. Il y a violence quand un homme utilise un moyen pour se sentir supérieur face à un autre être humain, comme sa voiture face à un cycliste ou sa force musculaire face à une femme. La violence existe dans la circulation automobile, "faut que ça change".

Jose Breton



ALIMENTEX

VOTRE SUPERMARCHÉ
D'ALIMENTATION NATURELLE

1188, 1^{ère} AVENUE, QUÉBEC, QC G1L 3K0

TÉL.: 520-7000

CALCIUM

LE CALCIUM EN QUESTION

J'ai nommé ma revue "cale-cium", "cale" pour cale-pied et "cium" pour faire un lien avec le calcium qu'il y a dans les rues l'hiver. Voici un texte qui résume ce que l'on sait sur le calcium.

Le calcium sur la terre

Le calcium, élément chimique de symbole Ca et de numéro atomique 20, est le plus léger des métaux alcalino-terreux. Il représente environ 3,45 pour cent du poids de la croûte terrestre et se classe par ordre d'abondance au troisième rang des métaux derrière l'aluminium et le fer. Il y a une réserve de 552×10^3 tonnes de calcium dans l'eau de mer et une quantité considérable dans l'hydrosphère.

Le calcium est un métal blanc argent un peu

plus dur que le plomb. Il est très réactif et n'existe jamais à l'état naturel, mais ses composés sont très répandus et importants. Le plus abondant est le carbonate de calcium CaCO_3 ; les diverses pierres calcaires en sont des échantillons plus ou moins purs. De ces pierres calcaires l'on produit la chaux, les ciments, le gypse et le plâtre. D'autres composés servent aussi comme engrais pour l'agriculture, comme fondant métallurgique et servent à la dessiccation des gaz.

Le calcium et la vie.

Le calcium est présent en outre chez un très grand nombre d'êtres vivants: les os et les dents des vertébrés, les coquilles des oeufs des oiseaux, celles des mollusques sont constituées de calcium et de très nombreuses plantes possèdent des concrétions minérales souvent constituées de sel de calcium.

Chez l'homme, le calcium représente 2,01% du poids du corps, dont la presque totalité se retrouve dans les os. Le calcium sert aussi

comme activateur d'enzymes en particulier dans la coagulation, et il est essentiel pour le fonctionnement du système nerveux en intervenant dans la genèse des potentiels d'action et également dans la libération du médiateur chimique au niveau des synapses. Dans la croissance, un déséquilibre du rapport calcium/phosphore en absence des vitamines D provoque le rachitisme. Le besoin quotidien en calcium est de 700 mg pour la femme, et 800 mg pour l'homme. La principale source de calcium provient des produits laitiers.

Le calcium et les routes, l'hiver.

Ce que l'on répand sur les routes l'hiver pour faire fondre la neige n'est malheureusement pas le calcium mais le chlorure de sodium ou sel de mer, parce que le sel de mer est beaucoup moins cher même si le calcium est un fondant plus efficace.

Le chlorure de sodium provient de mines de sel des Iles de la Madeleine principalement, tandis que le chlorure de calcium est un sous

produit de la réaction chimique entre le carbonate de calcium (roche calcaire) et l'acide chlorhydrique qui forme de la vapeur d'où l'on tire le calcium, ce qui explique son prix élevé.

Le sel fait fondre la neige parce que le chlorure de sodium dissous dans l'eau fait abaisser le point de congélation, et qu'il y a dégagement de chaleur pendant la dissolution.

	Chlorure de calcium	Chlorure de sodium
Point de congélation de l'eau avec solution de	-50,5 C	-21 C
Vitesse de dissolution	élevée	basse
Dégagement de chaleur par livre	292 B.T.U.	44 B.T.U.
Prix	200\$ la tonne	43\$ la tonne

Le calcium sert à dégeler les grilles qui drainent l'eau dans les rues, et pour des sections de routes dangereuses quand il fait très froid, avec un mélange de sable, parce que le chlorure de calcium agit plus rapidement et à une température plus basse que le chlorure de sodium.

Le chlorure de sodium est efficace jusqu'à une température de moins 10 C. Il peut demeurer efficace à des températures plus froides si la circulation automobile est constante, car l'action des pneus sur la route réchauffe la neige.

Pour une quantité donnée de sel, il fond une certaine quantité de neige. La neige qui n'est pas fondue devient saturée d'eau, phénomène que l'on appelle la "sloche".

La province de Québec emploie 610,000 tonnes de sel par année pour une facture de 33 millions de dollars.

Le sel et la corrosion.

La corrosion tient à la combinaison de l'oxygène de l'air avec le métal nu, particulièrement le fer et l'acier, ce qui donne de l'oxyde de fer, mieux connu sous le nom de rouille. La documentation signale que le sel et la saumure eux-mêmes ne provoquent pas la corrosion. Néanmoins, il est bien connu qu'en présence d'eau salée, la réaction électrolytique qui transforme le métal en son oxyde se fait beaucoup plus rapidement qu'en présence d'eau pure. Plus la température est élevée, plus la corrosion se fait rapidement, donc, évitez de mettre votre vélo à la chaleur.

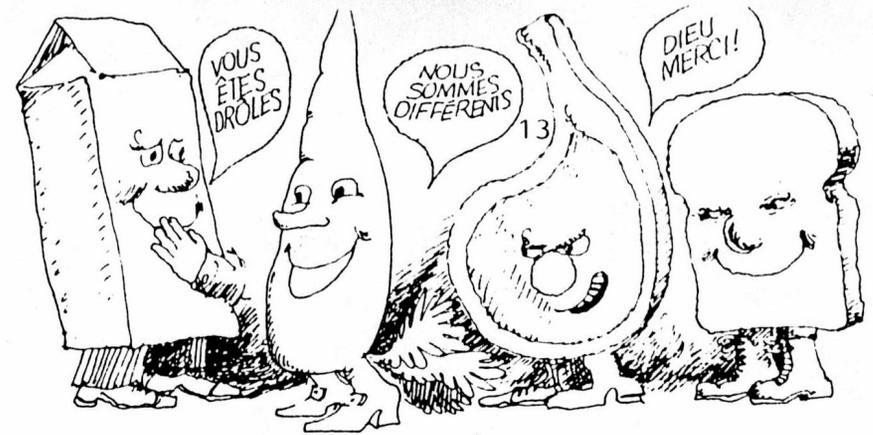
Le sel et l'environnement.

Les ions chlore et sodium diminuent la fertilité du sol, perturbent sa structure, réduiront la fixation d'eau par les plantes et sont toxiques pour les plantes au delà de certaines limites. Certaines espèces d'arbres et de plantes ligneuses meurent lorsqu'elles sont exposées à une trop grande quantité de sel.

Dans les puits creusés près des routes en dedans de 30 pieds ou moins, l'eau n'est généralement plus potable à cause de sa trop forte teneur en chlore. Problème qu'a déjà connu l'Ile d'Orléans.

En général, ce qui est le plus nocif pour la nature, ce sont les saletés sur les routes, car le chlorure de sodium finit par revenir d'où il provient, soit l'océan.

José Breton



BIEN S'ALIMENTER

Parlons d'alimentation. Le fait de s'adonner quotidiennement au vélo de montagne ou un type d'activité à plus ou moins intense augmente vos besoins énergétiques. Cette dépense d'énergie varie avec l'intensité et la durée de l'effort, les conditions climatiques et géographiques environnantes. Cependant, la répartition énergétique provenant des protéines (15%), des lipides (30%) et des glucides (55%) doit rester sensiblement dans les mêmes proportions que pour une personne sédentaire.

Plusieurs mythes existent à l'heure actuelle vis-à-vis l'alimentation et l'activité physique. Seriez-vous capable de répondre adéquatement à certaines affirmations véhiculées par certains sportifs ?

Le sportif a un besoin en protéines supérieur à un individu sédentaire.

Rép.: Faux. Il n'y a pas de résultats scientifiques prouvant que le sportif doit augmenter ses apports protéiques pour combler ses besoins. L'apport en protéines issu des viandes et substituts (volaille, poisson, oeufs, légumineuses, noix) du Nord Américain moyen suffit à combler les besoins normaux d'un individu.

Les vitamines et minéraux (suppléments) améliorent la performance.

Rép.: Faux. De nombreuses recherches dans le domaine n'ont pu démontrer scientifiquement qu'un supplément vitaminique ou de minéraux quelconques améliorerait la performance. De plus, une consommation excessive de vitamines, surtout lipo-solubles (A,D,E,K,) peut s'avérer un danger potentiel pour l'organisme car elles peuvent s'accumuler et provoquer à long terme une intoxication.

Les suppléments vitaminiques fournissent de l'énergie.

Rép.: Faux. Aucune vitamine n'apporte de calories (énergie).

Manger des sucreries "juste avant de faire du sport" améliore la performance.

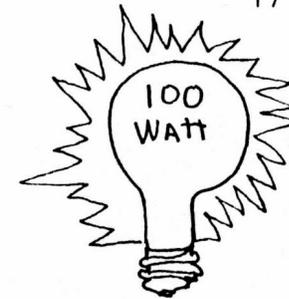
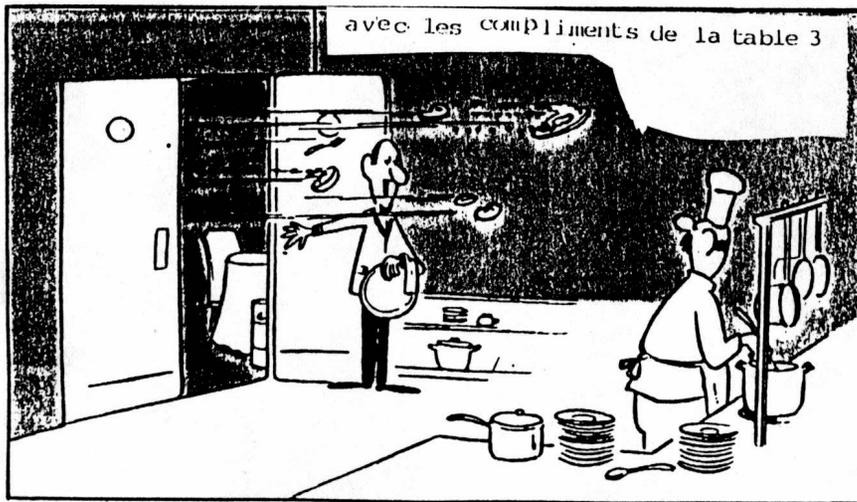
Rép.: Faux. Le glucose ou sucre qu'utilise le muscle durant l'exercice physique est celui déjà emmagasiné dans l'organisme depuis au moins 18 heures. Cette réserve est composée de glycogène et constitue la source d'énergie de choix pour l'organisme. C'est le groupe des pains et céréales composés de sucre complexe sous forme d'amidon qui, une fois digéré, constitue la principale source de glycogène.

Il faut se rappeler que pour bien se nourrir, il suffit de rechercher quotidiennement la présence des 4 groupes d'aliments, que recommande le guide alimentaire canadien (GAC).

- | | |
|-----------------------------|---|
| . Lait et produits laitiers | . Fruits et légumes |
| . Pains et céréales | . Viandes et substituts (œufs, poissons...) |

Il faut développer de bonnes habitudes de vie, notamment en s'adonnant à notre activité favorite de façon régulière et manger tous les jours 3 repas variés et équilibrés.

Anne Dumont
Diététicienne p.



PETITS "TRUCS" DU METIER

Mécanique:

- Il se vend chez Canadian Tire de l'huile à crick hydraulique à 3 dollars le litre. C'est une huile idéale pour le moyeu trois vitesses et la chaîne l'hiver. Ses qualités sont de demeurer liquide par temps très froid, et possède un additif pour protéger contre la corrosion.

- Ne jamais gonfler les pneus après avoir réparé une crevaison par temps très froid, car si la température se réchauffe, l'air prendra de l'expansion et fera éclater la chambre à air.

Habillement:

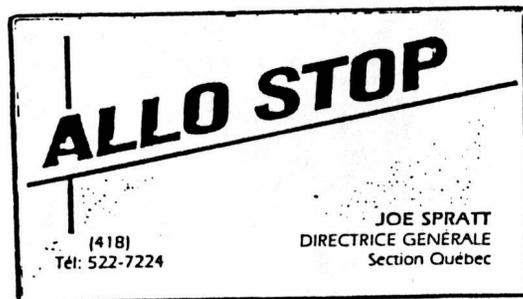
- Il se vend au surplus Dupont des gants en

matière synthétique qui sont plus résistants que le cuir à l'usure et imperméables. Pour moins de dix dollars en mettant une autre paire de gants en laine à l'intérieur, ils demeurent chauds jusqu'à -12 Celcius. J'en suis entièrement satisfait.

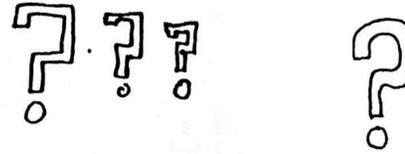
- Quand il fait froid, ce sont les oreilles les plus sensibles. La compagnie SWIX spécialiste dans les produits de ski de fond, vend des caches oreilles légers, minces et chauds.

Conduite:

- Pour s'aider à freiner dans les côtes abruptes, l'utilisation du pied qui frotte le sol est très utile.



Tribune libre

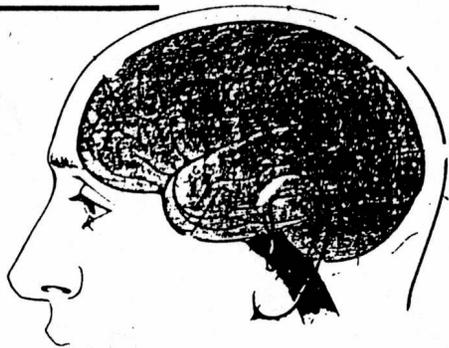


Si tu as le goût d'écrire quelque chose sur le sujet qui t'intéresse, écologie, poème, critique, dessin... etc, tu es le bienvenue.

Ecris-moi

José Breton
Club de vélo de montagne Vélovert
411 Avenue Royale
Beauport
G1E 1X9

Tél.: 666-7103



L'ÉTAT INTERIEUR DES CHOSES

Faire une activité physique d'endurance comme le vélo l'hiver est un moyen efficace pour se détendre. Une des raisons qui peut expliquer ce fait correspond à un changement d'état intérieur. Un état intérieur se ressent par le sixième sens. Un sens qui, si on le développe, peut nous permettre de mieux se connaître soi-même.

L'état intérieur:

L'état intérieur correspond à une sensation subtile. Subtile parce qu'elle ne provient pas de nos cinq sens et qu'il faut s'arrêter sur soi pour pouvoir le distinguer. L'état extérieur des choses, soit la lumière, la température, les odeurs, etc., est détecté par nos cinq sens et analysé par le cerveau, tandis que l'état

intérieur des choses, soit le niveau d'activité des différentes fonctions du cerveau lui-même qui sont les suivantes: contrôler la sécrétion des hormones, les battements du coeur, la digestion, analyser les informations venues des organes des sens, contrôler la contraction des muscles, la voix, la pensée et les émotions est détecté par le sixième sens. Parce que l'on ne peut localiser la provenance de ses sensations, le sixième sens a comme organe le corps dans son entier.

Toutes les fonctions du cerveau ont un niveau d'activité qui diffèrent pour répondre aux exigences des situations que l'on a à vivre. Exemple: quand l'heure du repas approche et que l'on sent l'odeur de la nourriture, on salive, à ce moment l'on devient incapable de se concentrer sur son travail. Les différentes situations que l'on a à vivre chaque jour sont d'autant d'états intérieurs différents.

Le sixième sens:

Chaque état intérieur ressenti par le sixième

sens, une fois analysé, se décrit en le nommant état d'âme ou humeur. S'arrêter sur soi, se sentir vivre, pour cela il faut laisser venir et partir ses pensées sans s'y attarder.

L'activité du cerveau responsable de la pensée et des émotions influence le plus la création des états intérieurs. Une émotion est quelque chose que l'on ressent pour les autres personnes. Une pensée sert à évaluer, à comparer, à analyser, à associer des concepts pour se situer dans une situation afin d'avoir un comportement adapté à celle-ci. La pensée et l'émotion sont indissociables, une pensée déclenche une émotion et vice-versa. On ne peut être uniquement rationnel ou émotionnel. Lorsque nous avons des problèmes personnels, le côté émotionnel est le seul concerné. Un problème personnel provient donc d'un manque ou d'un besoin non comblé au point de vue social (amour, affection, etc.). Une difficulté personnelle comporte des éléments de gravité moindres qu'un problème personnel. Habituellement, une difficulté survient lors d'un conflit ressenti dans une relation sociale, tandis qu'un problème

personnel remonte souvent loin pendant l'enfance. Dans les deux cas, la fonction émotionnelle du cerveau a une activité plus grande. Cette activité plus grande produit un état d'âme qui dans le cas de difficulté personnelle se décrit comme un malaise psychique, l'on devient maussade ou amer et dans le deuxième cas, un problème personnel se décrit comme une souffrance psychique, c'est la mélancolie.

Résoudre un problème personnel, c'est l'identifier pour mieux vivre avec, trouver des moyens pour s'adapter à la vie avec quelque chose en moins. (Un problème personnel est un handicap émotif).

Pour identifier le problème personnel, il faut vivre cette souffrance jusqu'au bout. Souvent, lorsqu'on ne veut pas sentir cet état d'âme, on s'engage dans le travail et d'autres activités de toutes sortes d'une manière acharnée. On peut passer toute une vie comme cela ou faire une dépression à brève échéance. En contre partie, si l'on se permet de souffrir, soit en n'ayant pas peur de sombrer dans la dépression ou

de devenir fou, cet état d'âme vous fera vivre des choses; des images et des événements du passé surgiront au conscient. Une réflexion profonde sur ces images vous apprendra des choses sur vous et sur ce qu'il vous a manqué dans votre vie. La souffrance psychique est un moment pénible à passer, mais l'on n'obtient rien sans effort; cela demeure un aspect de la vie positif et constructif. Une fois le problème identifié, l'activité du cerveau au point de vue des émotions change et apparaît un nouvel état d'âme plus agréable à vivre.

L'état intérieur et la relaxation:

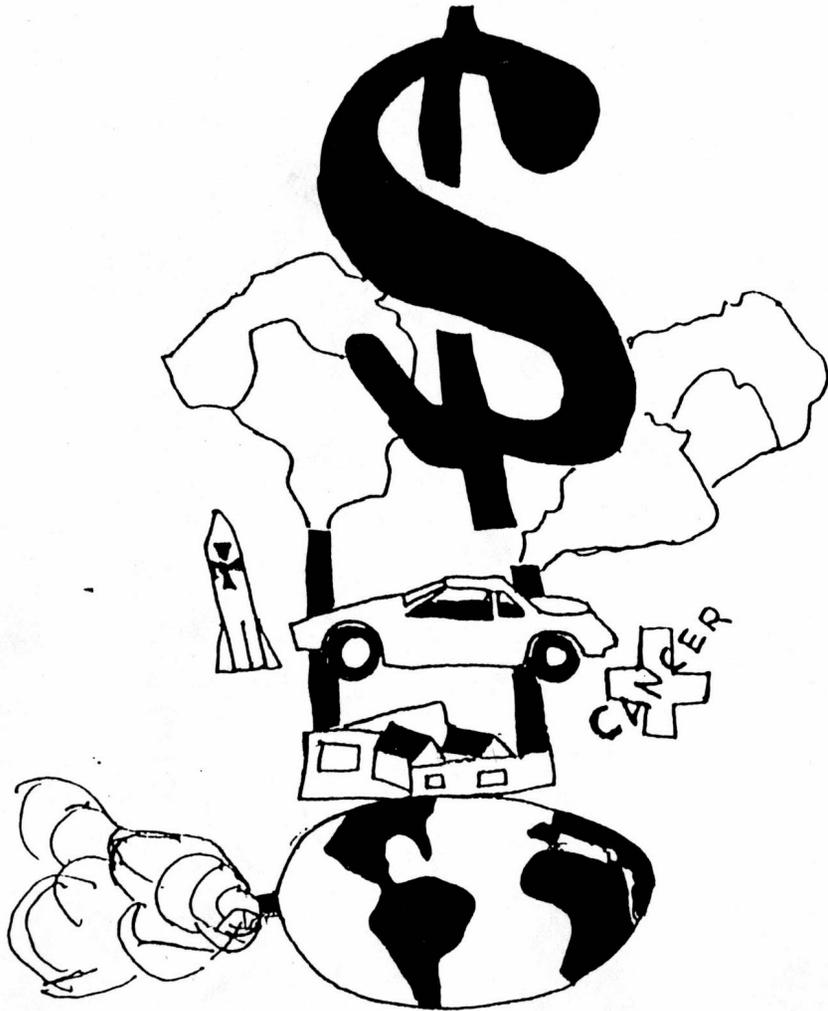
Etre détendu est un état d'âme que l'on peut induire à l'aide des différentes techniques de relaxation. Les méthodes de relaxation induisent un état intérieur de légèreté, de souplesse et de vivacité, par le fait que l'on se préoccupe moins de nos obligations. Lorsque nous travaillons, l'activité du cerveau se concentre sur ce que nous faisons. L'état intérieur en devient un de lourdeur et de tension. Après une journée de travail, en retournant chez soi en vélo, on

libère nos tensions, on pense à d'autres choses, on oxygène notre cerveau et on se dégorde les muscles, ce qui crée un état intérieur favorisant la détente.

En conclusion, explorer les états intérieurs pour chaque situation que l'on vit, est une tâche qui enrichit notre vécu. L'on devient plus conscient de ce qui se passe dans notre vie. On maîtrise notre vie, on ne la subit pas. Vivez vos états d'âme et fiez-vous à vos intuitions, car une intuition n'est jamais fausse.

José Breton





LA TERRE
EN
DÉTRESSE

Josée Melton
FÉV 79

8 lettres:

THÈME

prénom féminin

Abel	Gabriel	Marielle
Adèle	Gaston	Modeste
Alain		Monique
Angèle	Hervé	
Antonio		Noémi
	Jean	
Barnabé	Jeanne	Odile
	Joël	Omer
Cécile	Jules	
Chantal	Julie	Pierre
Colombe	Julien	
		Raoul
Damien	Laura	Réal
Denis	Léa	Régis
Diane	Léon	Reine
Donat	Lise	Réjean
Doris	Luc	Rémi
	Lucie	Rolland
Eloi	Lucien	Roger
Eric		Rose
Ernest	Manon	
Estelle	Marc	Yvan
		Yvon

Lorsque tous les mots ci-dessous auront été utilisés horizontalement, verticalement et diagonalement, dans la grille, il ne vous restera que les lettres servant à relever le MOT MYSTÈRE.

R	L	I	S	E	B	I	T	R	I	M	R	N	N	E
L	E	A	I	P	M	A	N	T	O	N	I	O	T	T
A	V	M	R	E	N	E	R	N	L	G	T	V	S	S
T	R	O	O	O	I	A	I	N	E	S	E	Y	E	E
N	E	N	D	L	A	Q	N	M	A	R	C	R	N	D
A	H	S	U	I	U	L	N	G	A	B	E	L	R	O
H	G	J	T	E	L	O	A	D	E	L	E	A	E	M
C	L	A	E	E	N	E	V	I	E	L	R	U	E	J
E	U	A	B	A	L	D	Y	J	N	N	E	R	E	O
N	C	U	M	R	N	L	U	U	P	D	I	A	N	E
A	I	U	O	A	I	L	E	L	I	C	N	S	N	L
E	E	L	L	E	E	E	L	I	E	I	E	I	A	A
J	N	L	O	S	T	U	L	E	R	O	M	G	E	E
E	O	T	C	E	C	I	L	E	R	A	N	E	J	R
R	A	O	U	L	D	A	M	I	E	N	M	R	R	E

LA RÉPONSE DU
PROBLÈME PRÉCÉDENT

CAPTURE

Radio Basse-Ville



CKIA-FM 96,1 / 97,1 sur le câble

570, rue du Roi, Québec, G1K 2X2 Tél: 529-9026



Tél.: 529-1012

**DEMERS BICYCLETTES
ET SKIS DE FOND INC.**

Marcel Roy, prop.
Specialites: Bicyclette et Ski de fond
Vêtements Sportifs

1044, 3e Avenue, Québec, QC G1L 2X4

dupont

CHASSE PÊCHE • PLEIN AIR • TRAVAIL • MILITAIRE

465, rue Du Pont, Centre-Ville, Québec (Qué.) G1K 6N3 418 529-0941	Place Laurier (Village Normand) 418/656-0905	Carrefour Les Saules 5150, de L'Ormiere 418/871-9568
---	--	--



Tél.: 661-9670

Bicycles Duplain Inc.

3565, Boul. Mgr. Gauthier, Beauport G1E 2X1

Spécialités:

BICYCLETTES: NORCO, NISHIKI,
RALEIGH, FINELLI, MONACO,
PINARELLO, LEADER

Vente de raquettes et cordage
Aiguillage de patins



LE VELODIDACTE

NORCO - SPECIALIZED

Vente - Réparation - Location

249, St-Jean, Québec G1R 1N8 Tél.: (418) 648-6022

**LA CHOUETTE
ESCAPADE enr**



Boutique de plein-air

33 rue St-André
Vieux Port de Québec
Québec G1K 8T3

Propriétaires:

- André Drolet
- Richard Malouin

Tél: 692-1555

Stationnement
2 hres. gratuites