

# Cooptel

LE MAGAZINE

**LA VIDÉO  
SUR DEMANDE  
EST MAINTENANT  
DISPONIBLE!**

**LA NOUVELLE  
APPLICATION  
COOPTEL**

**CONCOURS  
LE MEILLEUR FILM  
DE MA VIE!**

**UN NOUVEAU  
DÉCODEUR  
PLUS PERFORMANT**

**VOLUME 2  
SEPTEMBRE 2017**





# LE POOL NATIONAL DE HOCKEY

**TVA**  
**SPORTS**

LE **JOURNAL**  
DE **MONTRÉAL**

LE **JOURNAL**  
DE **QUÉBEC**

PRÉSENTÉ PAR



## Joignez la grande ligue!

### Un camion pour le champion!\*

Plusieurs autres prix secondaires à gagner!



Sierra 1500 2018

## Inscrivez-vous dès le 18 septembre!

### lePNH.com

\* Le gagnant du pool remportera une location de 24 mois. Détails et règlements disponibles sur lePNH.com.

# ÉDITORIAL

C'est la RENTRÉE! Fatigué de l'entendre? Eh bien, pas moi! La rentrée c'est le début des nouvelles émissions de télé, le retour de nos séries favorites, la routine de l'année scolaire (on vous donne des idées de collations dans les pages qui suivent) et bien sûr... les nouveaux services de Cooptel! J'espère que vous aurez envie de profiter de l'automne à l'extérieur (voir nos suggestions d'applications), pour ensuite, bien au chaud, vous installer avec votre «doudou» préférée et écouter Super Écran sur demande! N'oubliez pas d'agrémenter le tout d'une de nos succulentes recettes de popcorn.

C'est aussi le temps des récoltes. Faites comme notre couple de Racine en page couverture et croquez dans les bons produits de la région. Cooptel aussi récolte le fruit de ses efforts et nous vous présentons plein de nouveaux produits et services au fil des pages. Oh! j'oubliais! La réaction fut tellement positive suite à notre première édition, que nous avons décidé de récidiver à nouveau et de l'envoyer à tous les foyers couverts par la coopérative. Allez, abonnez-vous et joignez-vous à notre communauté!

**P.S.: Pour chaque nouvel abonnement trio durant le mois d'octobre, Cooptel plantera un arbre. Ensemble nous irons loin!**

*Marie-Eve Rocheleau*

**Marie-Eve Rocheleau**  
Directrice générale

Nous tenons à souligner la participation des membres du personnel de Cooptel, qui ont contribué à la rédaction des articles, et à les remercier pour leurs efforts : **Julie Dupré, Pierre Allard, Élodie Deschênes, Audrey Rodrigue, Magalie Gagnon Bonneau, Maryse Caron, Katy St-Cyr et Marie-Eve Rocheleau.**

## TABLE DES MATIÈRES

COOPTEL SUR DEMANDE .....	4	QUEL TYPE DE RÉSEAU SOCIAL EST FAIT POUR VOUS? .....	14
CET AUTOMNE À TVME .....	6	LE MEILLEUR FILM DE MA VIE! .....	16
MEMBRES RÉSIDENTIELS .....	7	BOUGER EN ÉCOUTANT LA TV .....	18
LA NOUVELLE APPLI COOPTEL .....	8	COLLATIONS – BOÎTE À LUNCH .....	20
SERVICE GO .....	8	MEILLEURES APPLICATIONS POUR JOUER DEHORS .....	21
NOUVEAU DÉCODEUR .....	9	SERVICE À LA CLIENTÈLE .....	22
MEMBRE AFFAIRES .....	10	HISTORIQUE COOPTEL .....	24
MAÏS POMMES-CARAMEL .....	12	CAMÉRAS .....	26
CITROUILLES .....	13	911 – LIGNE IMPORTANTE .....	27

# COOPTTEL SUR DEMANDE est enfin arrivé!

***Vous n'aurez plus à vous déplacer pour louer un bon film et vous pourrez visionner du contenu de certaines de vos chaînes préférées ou encore visionner des films de Super Écran! En fonction de vos abonnements de chaînes, le contenu est déjà accessible. Profitez-en!***

Dès maintenant, vous avez accès gratuitement à Super Écran sur demande, Cinépop sur demande, Télémagino sur demande (lorsque vous êtes déjà abonné à ces chaînes) et au fil du temps du contenu s'ajoutera, dont prochainement ICI RDI, ICI ArTV, ICI Explora, ICI télé et Disney La Chaîne. Vous aurez aussi accès à la location de productions de VVS Films et Valentine Vidéo. Profitez de grandes productions de studios en français. Le prix de location peut varier selon la nature du contenu ainsi que le format (SD ou HD).

Pour accéder à Cooptel sur demande, sélectionnez votre menu via votre télécommande et choisissez l'option « Sur demande ». Vous verrez alors plusieurs catégories de contenu. Vous n'avez qu'à choisir la catégorie et ensuite, l'émission spécifique ou le film spécifique que vous désirez visionner. Cooptel sur demande vous présentera alors des informations générales au sujet de ce que vous désirez visionner. Selon le contenu choisi (par exemple un film), vous pourriez voir une bande annonce et le cas échéant, on vous indiquera le prix associé au visionnement. Lors du visionnement, le service fonctionne de manière semblable aux décodeurs-enregistreurs de Cooptel. C'est-à-dire que vous pouvez avancer ou reculer rapidement, mettre en pause ou arrêter le visionnement. La durée de location d'un contenu

payant peut varier mais est habituellement de 48 heures. Une fois qu'un film est loué, vous pouvez toujours voir, via l'option « coffre-fort », les émissions louées et combien de temps il vous reste pour le visionner à nouveau.

Notez aussi que certaines émissions offrent du contenu adulte explicite. Vous pouvez masquer ce contenu au besoin, mais sachez que ce contrôle parental n'est pas activé de base. Si vous préférez ne pas voir ce contenu, consultez notre site Web au lien: [www.cooptel.ca/cooptelsurdemande](http://www.cooptel.ca/cooptelsurdemande) pour savoir comment activer le contrôle parental et ainsi empêcher l'accès au contenu adulte.

## **UNE SÉLECTION CROISSANTE DE CONTENU**

Dans les prochains mois, surveillez la bibliothèque des catégories de Cooptel sur demande pour encore plus de contenu.

# CHAÎNES DISPONIBLES SUR LA VSD dès septembre





NOUVEAU  
LOGO!

# CET AUTOMNE À TVME

LA TÉLÉ COMMUNAUTAIRE DE LA RÉGION

## LES RETOURS

### **Raconte-moi une histoire!**

Écoutez les contes de Papi mettant en vedette Mélodie, Théo et leurs amis.

### **TVmag**

Sachez ce qui se passe dans la région.

### **En voiture!**

Entrez dans le monde de la voiture et des dernières nouveautés sur le marché.

### **Plateforme**

Laissez-vous transporter aux quatre coins de la région pour découvrir des lieux et des gens fascinants.

### **L'horoscope avec Alexandre Aubry**

Que vous réservent les astres chaque semaine?

### **La messe en direct de Valcourt**

### **Les séances du conseil de Valcourt**

### **Les séances du conseil de Racine**

## NOS NOUVEAUTÉS!

### **Qui fait quoi?**

Explorez les métiers traditionnels tels que maréchal ferrant, horloger, cordonnier, etc.

### **Sur la route du country**

Découvrez de nouveaux talents.

### **Bricole Rigole**

Bricolez avec les enfants.

### **Cuisine des cantons**

Concoctez des recettes faciles et surprenantes!

### **Objectif bouger!**

Soyez actif à votre rythme.

### **Le manuel épicurien**

Découvrez des circuits gourmands tout près de chez vous!

---

**Vous trouverez  
TVME au canal 105**

Pour l'horaire de notre programmation,  
visitez notre site Internet **tvmevalcourt.com**

# Annette Fontaine et Jean-Louis Groulx

## MEMBRES RÉSIDENTIELS

### Depuis combien de temps êtes-vous client chez Cooptel?

Jean-Louis : Depuis toujours! Plus de 40 ans...

### Pourquoi avoir choisi Cooptel?

Jean-Louis : Parce que nous avons toujours eu un bon service. On a essayé le câble un moment donné avec un compétiteur et il y avait toujours des problèmes. On est vite revenus avec Cooptel.

### Depuis combien d'années êtes-vous dans la région?

Jean-Louis : Je suis natif d'ici. Cela fait 50 ans que je reste à la même place.

Annette : J'habitais à Racine avant de rencontrer Jean-Louis. Et cela fait maintenant plus de 40 ans qu'on est ensemble ici à Valcourt.

### Quels sont vos émissions et canaux préférés?

Jean-Louis : Historia, les nouvelles et les films le soir.

Annette : J'aime un peu tout, mais je dirais surtout La Voix Junior le dimanche. J'aime aussi les films d'amour, je n'aime pas les films trop violents.

### Comment vous êtes-vous rencontrés?

Jean-Louis : J'étais séparé. J'avais trois enfants. Annette était la voisine de ma sœur. Elle avait quatre enfants de son côté et alors que j'étais de passage pour rendre visite à ma sœur, Annette était là. On s'est revus par la suite, on s'entendait bien et on est ensemble depuis. Aujourd'hui, j'ai sept petits-enfants et Annette en a deux.

Annette : À cette époque, je faisais de la couture à la maison et je sortais très peu souvent dehors. Un jour, ma voisine m'a invitée à venir chez elle prendre un café. On était assises sur la galerie quand son frère est arrivé. Il venait de finir sa journée de travail. On a parlé et il y a eu un déclic entre nous. Ce même soir, il est revenu après le souper et on a jaser, on était sur la même longueur d'onde.

### Lequel de vous deux a le meilleur sens de l'humour?

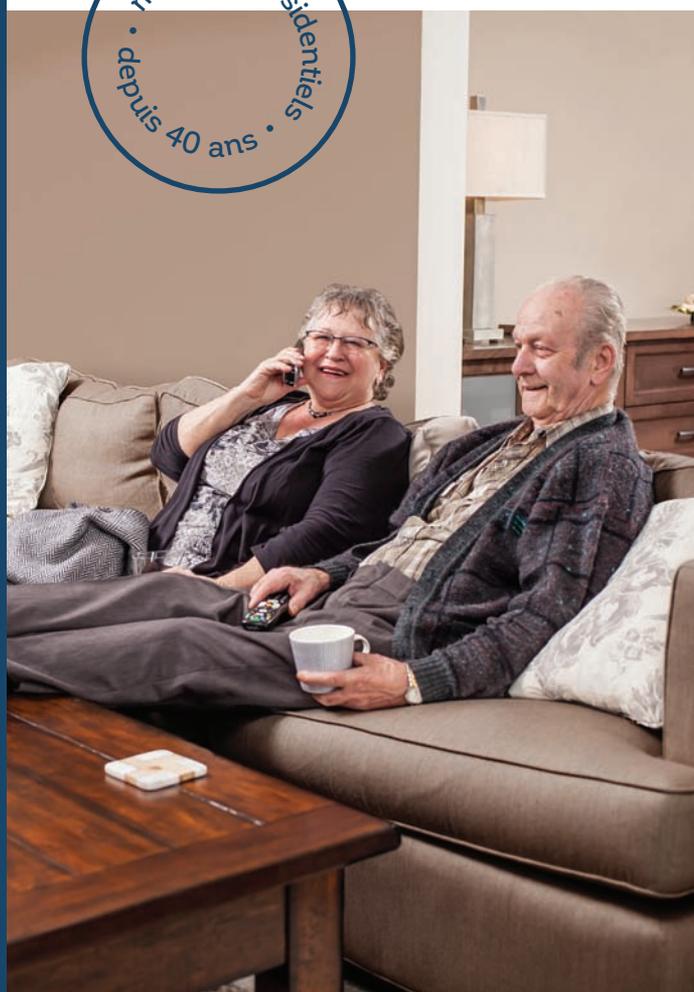
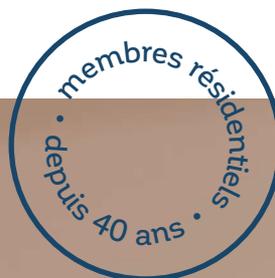
Jean-Louis : Je dirais les deux.

Annette : Je dirais les deux, mais Jean-Louis un peu plus. Un vrai pince-sans-rire!

### Lequel de vous deux cuisine le mieux?

Jean-Louis : C'est Annette.

Annette : C'est moi. Jean-Louis, je l'ai pris par le ventre (rires). Il aime manger, il aime la bonne bouffe et les desserts. La tarte aux œufs, surtout.



### Vos sorties et activités préférées?

Jean-Louis : On est un couple assez tranquille. On ne sort pas beaucoup. On est bien à la maison avec notre petit train de vie.

Annette : À l'occasion, on part se promener, mais on ne sort pas souvent. Moi, j'aime ça être chez moi. J'aime faire du tricot, peindre des toiles, des bidons de lait. Ça me fait complètement décrocher du quotidien.

# LA NOUVELLE APPLI COOPTEL

Cooptel innove encore plus  
et lance sa nouvelle application  
pour tablettes et téléphones  
intelligents.



Plein de nouveaux  
services et tout cela  
**GRATUITEMENT!**

Cette application est destinée  
aux abonnés de la télé de Cooptel.  
Cherchez dès maintenant l'application  
« MaTélé » sur App Store de Apple ou  
Google Play Store et téléchargez-la  
sans frais. Cette application vous  
offre la possibilité de :

- Visionner à distance la grille télé  
des chaînes de Cooptel;
- Utiliser votre appareil intelligent  
comme télécommande lorsque  
vous êtes à la maison;
- Programmer à distance  
un enregistrement sur  
votre décodeur.

Écoutez la télé  
où que vous soyez!

## SERVICE GO

### ENCORE PLUS SUR LA TÉLÉ-PARTOUT DE COOPTEL

Vous pouvez accéder à certaines de  
vos émissions préférées sur votre  
tablette ou téléphone intelligent, peu  
importe où vous êtes au Canada, sous  
réserve d'accès à un service Internet,  
bien entendu. Le service est accessible  
via le site [www.wtve.ca](http://www.wtve.ca).

Tout comme Cooptel sur demande,  
la télé-partout vous est déjà accessible  
sans besoin spécifique d'abonnement  
autre que d'avoir l'abonnement aux  
chaînes de la télé de Cooptel.

### TROIS ÉTAPES SIMPLES

- 1 Créez votre compte sur « Watch TV  
Everywhere » et choisissez Cooptel  
comme fournisseur
- 2 Trouvez le canal que vous  
désirez écouter
- 3 Connectez-vous et  
commencez votre écoute

PLUS DE CHÂÎNES  
SUR VOTRE SERVICE GO



ET PLUSIEURS  
AUTRES  
À VENIR!

DÉJÀ DISPONIBLES

► TVA SPORTS 1 ET 2

► RDS

► RDS INFO

► A&E

► GALAXIE

# UN NOUVEAU DÉCODEUR + PERFORMANT

Amateurs de séries télé, vous n'en pouvez plus de devoir choisir quelle émission regarder lorsqu'elles passent en même temps sur des chaînes différentes ?

Bonne nouvelle! Cooptel vous offre la possibilité d'enregistrer 4, voire 6 canaux simultanément. Donc, plus de choix déchirants; vous pourrez regarder tranquillement vos émissions favorites au moment qui vous convient.

Les nouveaux décodeurs offrent une capacité de 1000 Go, ce qui représente environ 300 heures d'enregistrement en haute définition ou 800 heures d'enregistrement en format standard.

## Vous voulez comparer ?

	DÉCODEUR ACTUEL	DÉCODEUR 4 CHAÎNES	DÉCODEUR 6 CHAÎNES
<b>PRIX À L'ACHAT</b>	<b>360 \$</b>	<b>460 \$</b>	<b>560 \$</b>
<b>LOCATION</b>	<b>15 \$/mois</b>	<b>20 \$/mois</b>	<b>25 \$/mois</b>
<b>DISQUE DUR</b>	<b>250 Go</b>	<b>1000 Go</b>	<b>1000 Go</b>
<b>NB DE CANAUX EN SIMULTANÉ</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>NB D'HEURES TOTALES EN HD</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>300</b>
<b>NB D'HEURES TOTALES EN SD</b>	<b>200</b>	<b>800</b>	<b>800</b>

**OFFREZ-VOUS**  
**DES HEURES**  
**DE POSSIBILITÉS!**

# Mine Cristal

MEMBRE AFFAIRES

---

**DANS CHAQUE RÉGION,**  
**IL Y A TOUJOURS DE**  
**VÉRITABLES TRÉSORS**  
**CACHÉS! C'EST LE CAS**  
**DE MINE CRISTAL**  
**À BONSECOURS.**

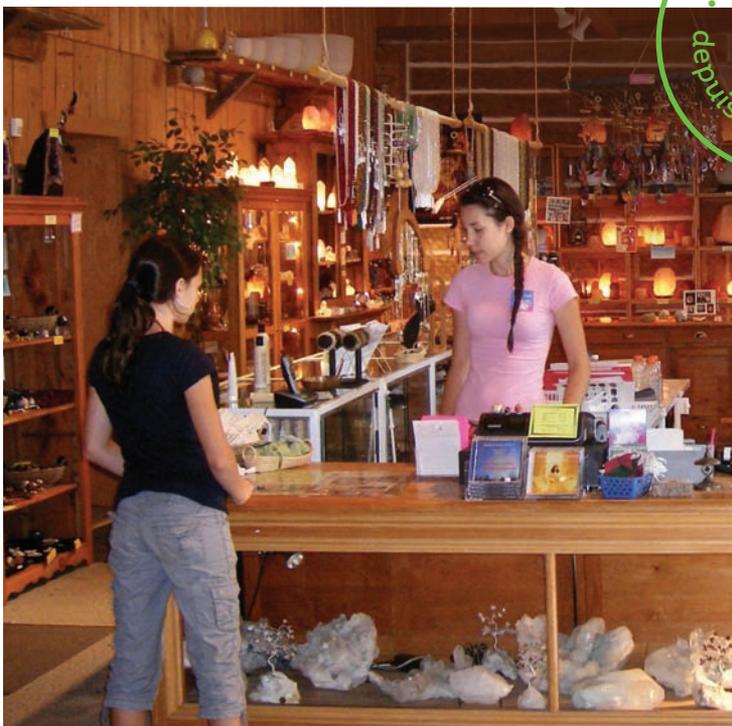
Mine Cristal est membre affaires chez Cooptel depuis son tout début en 1989.

Ils célèbrent cette année leur 28<sup>e</sup> anniversaire.  
Découvrez ce joyau de la région...

#### **Décrivez votre entreprise en quelques mots.**

Nous sommes la seule mine de quartz et de cristal de quartz en activité au Canada. Notre entreprise a six vocations :

- 1** La cueillette artisanale du cristal de quartz et le quartz massif; nous ne faisons pas d'exploitation industrielle à grande échelle par choix, afin de préserver les lieux, ainsi que cette merveilleuse ressource naturelle.
- 2** Le tourisme avec une boutique et des visites guidées, où l'on a reçu plus de 300 000 visiteurs depuis nos débuts.
- 3** L'éducation; nous offrons des cours spécialisés sur le cristal et nous enseignons notre méditation unique, que nous appelons la méthode Unison®.
- 4** La culture; les gens visitent notre petit musée et ils assistent à nos concerts.
- 5** La fabrication sur place des instruments en cristal. Plusieurs de nos instruments sont brevetés, dont la harpe et la lyre de cristal Quartzophone®.
- 6** Et finalement, notre plus récente vocation est celle de la recherche sur les bienfaits des fréquences cristallines sur l'être humain. Dernièrement, nous nous sommes même procuré notre propre électroencéphalogramme, afin d'analyser les effets sur le cerveau humain.



### **D'où vous est venue l'idée d'acheter cette mine presque abandonnée?**

Tout jeune, à l'âge de 6 ans, j'étais passionné par les « pierres à feu ». Plus tard, vers mes 12 ans, j'ai découvert les cristaux. Ce fut toute une révélation pour moi!

Une fois adulte, alors que je faisais déjà des affaires dans un autre secteur d'activité, j'ai entendu parler d'une mine de cristal désaffectée à Bonsecours, dont monsieur J. Armand Bombardier avait été le principal actionnaire. On a acheté la mine en 1989 et notre mission a été depuis de faire de cet endroit plutôt unique un sanctuaire du cristal.

### **Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre entreprise?**

J'adore partager mes connaissances sur les propriétés uniques du quartz et les cristaux; ils sont au cœur de toutes les technologies de communication, ordinateurs, radar, sonar, téléviseur, montre au quartz, fibre optique, et plus encore! C'est même un supplément essentiel à la santé: en fait, la silice – la composante principale du quartz – aide au rajeunissement et redonne de la flexibilité au corps.

Ce qui m'allume le plus, c'est de voir les visiteurs transformés et revitalisés par cette vie minéralogique. Nos visiteurs repartent à la fin de la journée avec un sourire aux lèvres et des yeux pétillants de joie et je constate à chaque fois que nous sommes tous faits de poussière d'étoiles, de pierres précieuses et de cristaux de quartz.

### **Qui est votre clientèle?**

Les gens qui viennent nous visiter proviennent de plusieurs pays, principalement l'Europe, les États-Unis et le Canada. Et pour nos instruments, cela a pris une ampleur mondiale avec des clients aux États-Unis, à Hong Kong, au Japon, en Australie, en Europe et au Canada.

### **Et vous offrez également des concerts?**

Oui, depuis 23 ans! À chaque dimanche et les 3<sup>es</sup> samedis de chaque mois de juin à septembre et le 2<sup>e</sup> week-end de novembre. Tous les détails sont disponibles sur notre site à [www.minecristal.ca](http://www.minecristal.ca).

### **Pourquoi avez-vous choisi Cooptel?**

La toute première raison, c'est le SERVICE. La rapidité avec laquelle on nous répond quand nous avons un besoin. Deuxièmement, pour la fibre optique. Étant situés dans un rang en milieu rural, avoir accès à cette technologie a révolutionné nos affaires et nous a permis de prendre de l'expansion jusqu'en Inde et au Japon! Et finalement, les tarifs qui sont très raisonnables.



## RECETTE

# MAÏS SOUFFLÉ POMMES-CARAMEL

Cette recette est parfaite pour les gens qui ont la dent sucrée.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de grains de maïs non éclatés (possible d'utiliser du maïs sans beurre en sac)
- 60 grammes de croustilles de pommes (faites maison ou en sac)
- 1 tasse de cassonade légère
- 1 tasse de sirop de maïs allégé
- ½ tasse de beurre
- 1 cuillère à table de sel
- 1 canne (14 oz) de lait condensé sucré léger

## NOTES

Saupoudrez une pincée de cannelle, le tout se marie bien avec les pommes et le caramel. Il est possible de remplacer le sirop de maïs par le sirop d'agave. Comme il est plus faible en sucre, il est recommandé pour les gens souffrant de diabète. Cette recette se conserve une semaine dans un contenant hermétique.

➤ [cookiesandcups.com/caramel-apple-popcorn](https://cookiesandcups.com/caramel-apple-popcorn)

## INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 250° F.
- 2 Faire éclater le maïs selon la méthode choisie, retirer tous les grains non éclatés.
- 3 Mélanger le maïs et les croustilles de pommes et l'étaler sur une plaque allant au four.
- 4 Dans un chaudron de grosseur moyenne, mélanger la cassonade, le sirop de maïs, le beurre et le sel sur un feu moyen. Chauffer jusqu'à ce que le mélange soit fondu et commence à bouillir. Ajouter le lait condensé sucré à ce moment et mélanger sans arrêt pendant 5 minutes pour éviter que le caramel ne brûle.
- 5 Retirer du feu et verser directement sur le mélange de caramel et de pommes et mélanger pour que le caramel soit répandu uniformément.
- 6 Mettre au four de 45 à 50 minutes en mélangeant tous les 10 minutes pour que la cuisson soit égale.
- 7 Retirer du four, séparer les morceaux et laisser refroidir.

## ÉPICES À POPCORN

### BUFFALO

2 cuillères à table de beurre fondu et 2 cuillères à table de sauce piquante (Red Hot)

### LIME ET POIVRE

Zeste de 2 limes et poivre au moulin

# Comment décorer UNE CITROUILLE?

**1** Avoir de bons outils en main (couteaux, spatules, Exacto) pour découper et vider votre citrouille.

**Pour les moins aventureux,** vous pouvez vous procurer dans les boutiques d'accessoires artisanaux toutes sortes de pochoirs qui vous aideront à créer votre citrouille à la manière d'un professionnel.

**Vous pouvez aussi les peindre.** De cette façon, il n'y a aucun danger pour les petits et c'est plus participatif pour eux.

**2** Vous munir d'un crayon gras afin de marquer les endroits qui seront taillés.

**Si vous désirez un petit look un peu plus élégant,** on peut peindre les citrouilles d'une couleur unie et lui ajouter une touche de raffinement, comme des paillettes par exemple.

**Vous pouvez également ajouter des embellissements supplémentaires** comme des araignées, des chapeaux, des lunettes, etc. Vous n'avez aucune limite, laissez aller votre imagination et voilà! Le tour est joué!

**3** Acheter une chandelle pour la déposer à l'intérieur et l'allumer.



## INFORMATIONS SUR HALLOWEEN

### Que célèbre-t-elle ?

Elle célèbre la transition entre la saison des récoltes et l'arrivée de l'hiver. On l'appelle aussi « la saison des morts ». Le mot Halloween provient de la traduction anglaise de la fête de la « Toussaint » qui se dit « All Hallows Eve ». Elle est la plus populaire en Irlande, en Écosse et au pays de Galles. On la fête en Amérique à cause de l'arrivée massive des immigrants irlandais et écossais lors de la grande famine de 1845.

### Pourquoi donnons-nous des bonbons ?

Au départ, il fallait chanter une chanson ou faire une prière pour célébrer les morts ou « âmes errantes ». Les gens donnaient alors des « soul cakes » ou « gâteaux des âmes » pour symboliser l'absolution de l'âme qui se serait échappée du purgatoire.

### D'où vient la tradition de se costumer ?

Les costumes servent à donner l'illusion que les esprits maléfiques se sont échappés et reviennent nous hanter. Les gens laissaient donc des offrandes pour les éloigner. Vers les années 1930, on voit un changement dans la tradition. Plutôt que de se costumer en fantôme et offrir des gâteaux, on opte pour des costumes plus amusants et des bonbons.

## QUELQUES FAITS INTÉRESSANTS

- ▶ L'an dernier, **88 400 tonnes** de citrouilles ont été cultivées pour célébrer.
- ▶ La traditionnelle citrouille appelée « Jack O'Lantern » a fait son apparition dans les années **1920**. La citrouille déposée à l'extérieur près de la porte servait à éloigner les mauvais esprits.
- ▶ En 2016, les costumes fabriqués au Canada ont totalisé **21,6 millions de dollars**.
- ▶ En 2015, la vente de bonbons au Canada a engendré un profit de **355,9 millions de dollars**.
- ▶ Selon la superstition, une araignée vue le soir d'Halloween serait l'esprit d'un être cher qui vous regarde.
- ▶ Selon une firme de sondage, le foyer canadien dépense environ **178\$** pour la fête. Environ 42\$ pour les bonbons, 43\$ pour la décoration et 93\$ pour les costumes.
- ▶ Ceux qui dépensent le plus pour cette fête sont âgés de **18 à 34 ans**.
- ▶ Selon Statistique Canada, **3 700 000 enfants** canadiens âgés de 5 à 14 ans passent l'Halloween.

# TEST

---

Quel type de réseau social est fait pour vous?



ÊTES-VOUS PLUS

Snapchat,  
Pinterest,  
Facebook,  
Instagram  
ou Twitter?

01

Quelle est la première chose que vous faites en vous réveillant?

- (A) Regarder des recettes pour votre déjeuner
  - (B) Partager votre look «saut du lit»
  - (C) Vous faire une tasse de café organique et équitable
  - (D) Prendre des nouvelles de votre entourage
  - (E) Lire le journal
- 

02

Comment décririez-vous votre cercle d'amis?

- (A) J'aime être seul, les seuls contacts que j'ai sont professionnels
  - (B) Je n'ai que quelques bons amis
  - (C) J'ai un groupe d'amis très restreint, je préfère la qualité à la quantité
  - (D) J'ai quelques amis, mais je garde le contact avec plusieurs personnes
  - (E) J'aime être au centre du monde, j'ai beaucoup d'amis
- 

03

Quelle est la façon dont vous préférez socialiser en ligne?

- (A) J'aime partager avec des gens qui ont les mêmes intérêts que moi
  - (B) Je n'envoie que de courts messages à mes amis proches
  - (C) J'aime laisser parler les photos
  - (D) J'aime publier mes pensées et des photos à mes amis
  - (E) J'aime donner mes opinions sur différents sujets
- 

04

Lorsque vous faites des activités, vous êtes du genre à...

- (A) Tout organiser: itinéraire, options, repas, etc.
  - (B) Laisser savoir aux gens où je suis, à partager
  - (C) Prendre des photos tout le temps, mon appareil photo est mon meilleur ami
  - (D) Demander aux gens autour de moi ce qu'ils préfèrent ou s'ils ont des suggestions
  - (E) Parler constamment à mes amis qui n'ont pas pu se joindre à moi
-

# VOTRE RÉSULTAT

---

## MAJORITÉ DE A

**Pinterest** Réseautage de photographies, qui permet de partager vos centres d'intérêt, vos passions ou vos passe-temps. Le tout est trié dans des « albums » où vous pouvez « épinglez » vos coups de cœur.

**NOTE** Outil très intéressant pour vos projets de décoration, de voyage ou pour des recettes.



## MAJORITÉ DE B

**Snapchat** Application de messagerie instantanée à travers des photos ou des vidéos visibles pour un maximum de 10 secondes. L'application est connue pour ses filtres amusants.

**NOTE** Remplace la messagerie texte conventionnelle, il est agréable de voir le visage des gens avec qui on discute.



## MAJORITÉ DE C

**Instagram** Média social principalement basé sur la publication de photos et de vidéos. C'est une application simplifiée d'embellissement de photos. Elle vous permet de fournir une appréciation positive communément appelée « j'aime » et de laisser des commentaires et/ou des « hashtags ».

**NOTE** Les *hashtags* (#) permettent de transformer des sujets en liens « cliquables ». Ils permettent de trouver plus facilement des publications sur un événement ou quelque chose de précis.



## MAJORITÉ DE D

**Facebook** Réseau social qui permet de publier des photos, des vidéos, des fichiers et des messages privés. Vous pouvez créer des albums, des groupes ou des pages commerciales.

**NOTE** Facile d'utilisation, il est agréable de garder contact avec des amis éloignés. Ce serait la 3<sup>e</sup> page Web la plus visitée après Google et YouTube.



## MAJORITÉ DE E

**Twitter** Réseau social où vous publiez des messages, humeurs et opinions en moins de 140 caractères. Il est probablement le média mis à jour le plus rapidement.

**NOTE** Comme c'est le média le plus rapide, il est facile de se tenir à jour, spécialement pour les nouvelles locales et internationales.





**CONCOURS**

# « **LE MEILLEUR FILM DE MA VIE!** »

Rendez-vous sur notre page Facebook et dites-nous le titre de votre film préféré!

**Action ? Fait vécu ? Comédie ?**

**Vous arrive-t-il encore de vous installer pour l'écouter une millième fois ? Connaissez-vous toutes les répliques ?**

Bref, nous voulons tout savoir!

**Le concours prend fin le 30 novembre 2017.**  
Un panier de produits régionaux sera tiré au sort parmi tous ceux et celles qui auront participé sur notre page Facebook.

 [facebook.com/cooptel](https://facebook.com/cooptel)

# Rapide et avantageux

Explorez le forfait **illimité** de la rentrée!

Le forfait haute vitesse parfait pour les grands consommateurs de données.

- > Téléchargement illimité
- > Routeur en location sans frais\*

50  
Mb/s

60\$\*

Par mois pour 12 mois

Prix courant : 84<sup>95</sup>\$

\* Certaines conditions s'appliquent.

Découvrez aussi nos trios époustouffants.



**Cooptel**  Explorer l'inattendu

1 888 532-COOP

[cooptel.ca](http://cooptel.ca)

# Bouger en écoutant la TV

Le Québécois passe en moyenne 33 heures par semaine devant la télévision. Avec tout ce temps passé devant le petit écran, il est important d'avoir de bonnes pratiques d'écoute et en profiter pour faire quelques exercices.

Quelle est la distance optimale entre le sofa et le téléviseur? Malheureusement, il n'y a pas qu'une réponse, en raison des téléviseurs de toutes grandeurs et résolutions. Plusieurs techniques existent pour évaluer la bonne distance. Cependant, celle que nous vous

proposons est l'une des plus simples et des plus rapides. Premièrement, nous avons besoin de déterminer la mesure diagonale de l'écran (sans considérer la bordure de l'appareil). Ayant en main cette mesure, il suffit de la multiplier par 2,5 à 7, selon la résolution de l'écran :

## TÉLÉVISEUR FULL HD

résolution 1920 x 1080

# 2,5 à 3 fois

LA DIAGONALE DE L'ÉCRAN

## TÉLÉVISEUR HD TV, HD READY

résolution 1366 x 768

# 4 à 6 fois

LA DIAGONALE DE L'ÉCRAN

## TÉLÉVISEUR STANDARD

résolution 720 x 576

# 5 à 7 fois

LA DIAGONALE DE L'ÉCRAN

Par exemple, pour un écran Full HD 1080p de 40 pouces de diagonale, on devra se placer entre 100 (40 x 2,5) et 120 pouces (40 x 3) plus loin, soit entre 2,54 et 3 mètres.

## QUELLE EST LA MEILLEURE POSTURE POUR ÉCOUTER LA TÉLÉVISION?

La posture assise est souvent maintenue de façon prolongée et elle est néfaste pour la santé de votre dos. La pression appliquée à votre région lombaire est plus accrue en position assise que debout. Cependant, il est possible de minimiser cette pression :

- Assoyez-vous franchement sur les fesses et le dos bien supporté de façon à ce que votre colonne soit bien droite et bien appuyée à un dossier.
- Vous devez être face à votre appareil, la tête appuyée au dossier ou à un oreiller.
- La télévision doit être devant vous, à la hauteur des yeux.
- Si vous devez tourner ou lever la tête, vous devriez réaménager votre environnement.
- Évitez de vous coucher sur votre divan et surtout de vous y endormir!

## TEMPS D'ÉCOUTE RECOMMANDÉ QUOTIDIENNEMENT

# 2 heures > ADULTE

# 30 minutes > ENFANT



# QUELQUES EXERCICES À ESSAYER!

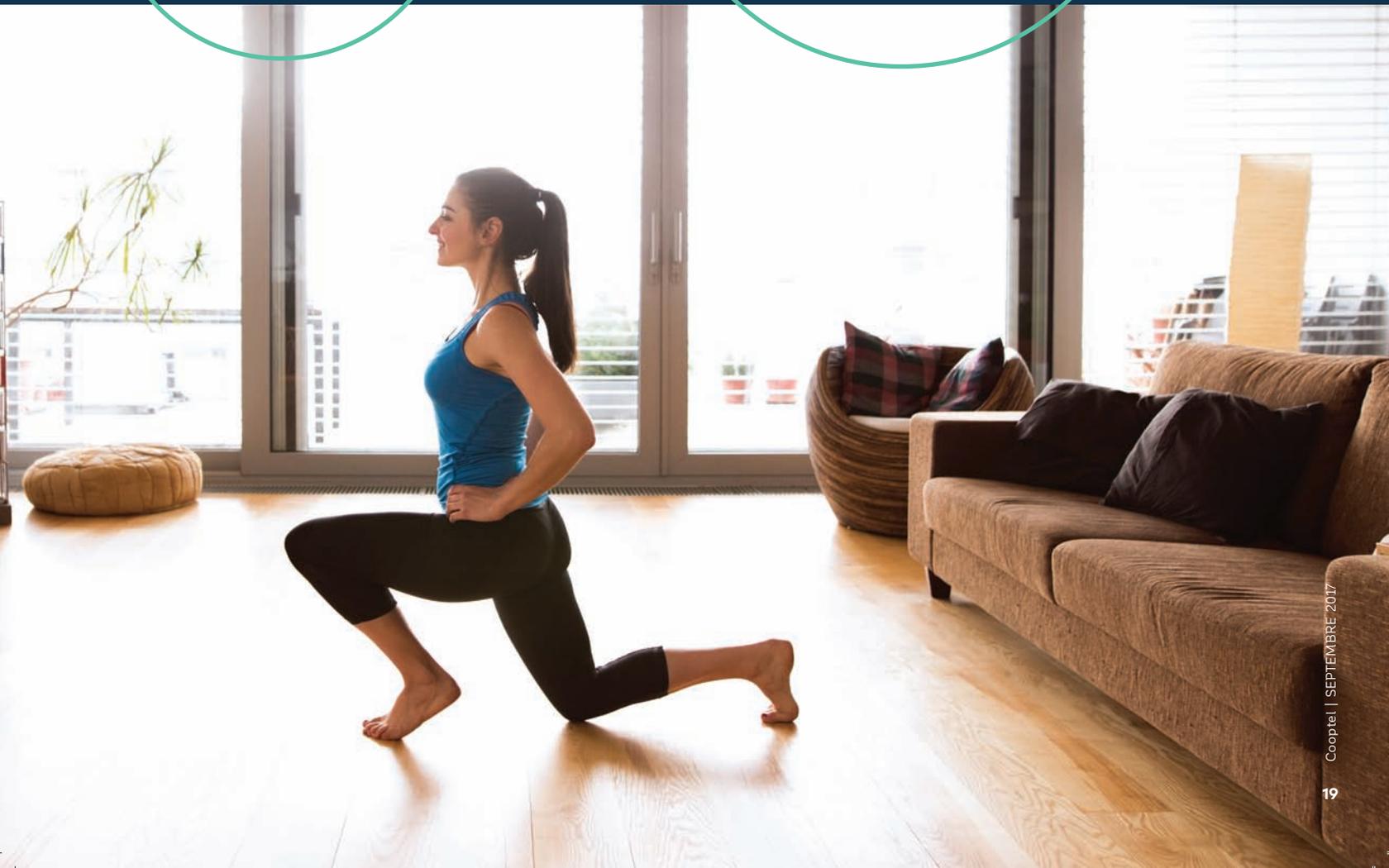
Au lieu de vous asseoir sur le sofa, utilisez un ballon d'exercice.

Le vélo stationnaire ou le rameur sont les incontournables des exercices à faire lors de l'écoute de la télévision: l'esprit s'occupe ailleurs, l'exercice devient moins éprouvant et les calories brûlent vite.

Il y a une pause publicitaire, faites des allers-retours dans les escaliers ou de la course sur place.

Surtout, prenez le temps de vous lever, faites quelques pas pour ne pas rester dans une position statique trop longtemps.

Pourquoi ne pas s'amuser?  
Définissez un exercice spécifique associé à chaque personnage de votre film. Par la suite, effectuez cet exercice chaque fois que le personnage apparaît à l'écran. Par exemple, si vous écoutez le Seigneur des anneaux: des haltères pour Frodon, des squats pour Aragorn et des extensions de bras pour Gandalf!



# BOÎTE À LUNCH COLLATIONS

La rentrée scolaire se faisant déjà sentir, tous les parents sont en mode « organisation »! Afin de s'assurer d'un retour à la réalité tout en douceur, nous avons plusieurs choses à penser : les listes scolaires, les vêtements, les activités parascolaires, etc.

À travers ce tourbillon, il y a souvent cette grande négligée, la boîte à lunch santé! Le secret est de mélanger des ingrédients simples afin d'obtenir le maximum de nutriments possible. Alors à nos pots Mason, l'heure de la collation a sonné!



**1** Pourquoi ne pas mélanger du yogourt avec des fruits? Les enfants auront une portion de fruits et une portion de produits laitiers tout-en-un. Si votre enfant est très actif ou sportif, vous pouvez ajouter des céréales à cette composition afin de lui donner une dose d'énergie supplémentaire!

**2** Les collations santé ne sont pas obligées d'être compliquées ou de demander une longue préparation. Il y a sur le Web toutes sortes de recettes de gruau sans cuisson. Avec ou sans fruits. En pot ou en petites boules amusantes, vos tout-petits seront fous de leur collation.

**3** Il ne faut pas non plus oublier nos classiques : légumes ou Grissol avec une trempette. Pourquoi ne pas remplacer la trempette par de l'humus, par exemple? Il y a tellement de variétés sur le marché qu'il y en a pour tous les goûts. Pour une collation plus soutenue, rien n'empêche d'ajouter un ou deux minipitas à l'ensemble et le tour est joué!

**4** Pour les matins plus pressés, aucune raison de ne pas inclure de petites gâteries santé. Vous trouverez chez votre épicier toutes sortes de fromages emballés individuellement, ainsi que toutes sortes de petites compotes prêtes à manger. C'est rapide et toujours santé!

**5** Pour une toute petite fringale, il y a les galettes de riz. Celles-ci contiennent peu de calories et peuvent très bien remplacer l'envie de se lancer dans un sac de croustilles. Nous pouvons les manger nature ou les badigeonner de notre tartinaide préférée!

**6** Vos tout-petits ont une dent un peu plus sucrée? Un petit Thé social en paquet de deux ou de quatre s'insère à merveille dans la boîte à lunch ou le sac à dos pour combler un petit creux sur le pouce!

► SOURCE: Alexandra Boisvert-Drapeau, gérante à la pharmacie Uniprix – Julie Binette de Valcourt et conseillère Idéal Protéine, 450 532-2233 / [alexandra.boisvert.drapeau@outlook.com](mailto:alexandra.boisvert.drapeau@outlook.com)



**L'important est de varier les ingrédients et de s'amuser. Pourquoi ne pas impliquer les enfants dans la planification de la boîte à lunch? Préparer des gâteries pour la semaine en famille peut être un moment en famille très rigolo, et vous permettra de sensibiliser vos enfants à une saine alimentation!**

# Meilleures applications POUR JOUER DEHORS

C'est l'automne et c'est le temps de jouer dehors!  
Il existe plusieurs applications qui favorisent  
les activités extérieures.



## **GEOCACHING®**

Chasseur de trésors dans l'âme ?  
L'application Géocaching® est pour  
vous ! Le géocaching est un loisir  
qui consiste à utiliser la technique

de GPS (géopositionnement par satellite) pour la  
recherche ou la dissimulation de « caches ». Avec les  
téléphones portables qui contiennent un GPS, il y a  
presque 3 millions de « caches » répertoriées sur le site  
Geocaching.com, et ce, dans plus de 180 pays. Découvrez  
des trésors près de chez vous ou lors de voyages.



## **SKY MAP & SKYVIEW®**

Amoureux du ciel ? Des applications  
permettent d'identifier des  
constellations, des planètes, des  
nébuleuses et bien plus encore ! Votre

appareil devient une fenêtre ouverte sur le ciel où vous  
pouvez vous laisser guider pour trouver un astre céleste.

- **Sky Map** : Disponible Google Play seulement.
- **SkyView®** : Disponible Google Play et App Store.



## **RUNTASTIC**

Nombre d'applications sont conçues  
comme compagnon d'entraînement,  
que ce soit à pied, en vélo, en  
randonnée ou pour faire votre mise

en forme. En effet, ces applications sont de véritables  
entraîneurs sportifs qui peuvent vous motiver quand  
l'intérêt vacille.



## **VIEWRANGER ROUTES ET CARTES**

Passionné de plein air ? ViewRanger  
Routes et Cartes : plus de

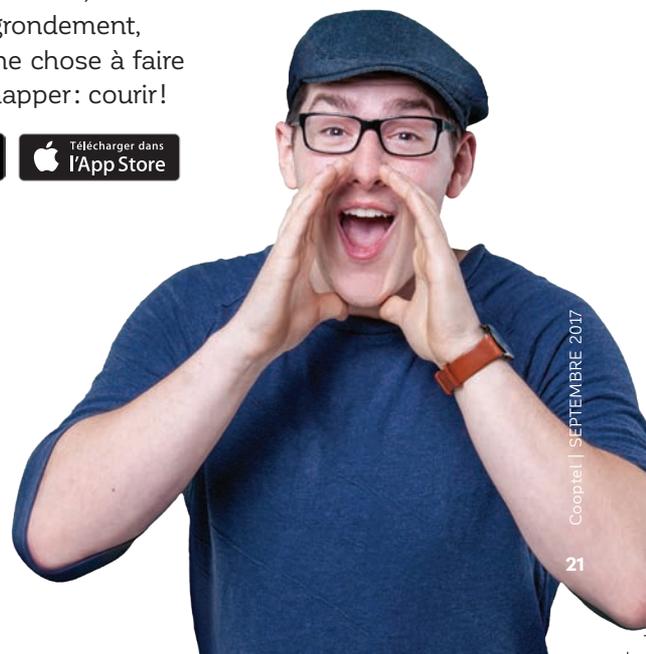
150 000 guides de randonnées, des cartes IGN  
détaillées pour profiter de vos aventures grâce au  
système de navigation GPS intégré. Vous pouvez même  
utiliser votre appareil photo pour identifier les éléments  
autour de vous (sommets, lieux ou lacs) grâce à la  
nouvelle technologie de réalité augmentée.



## **ZOMBIES, RUN!**

Application rigolote pour un drame  
auditif percutant ! Que ce soit en  
marchant ou en courant, vous avez  
la possibilité d'amasser des provisions.

Lors de vos promenades ou vos courses, devenez  
le héros de l'histoire, mais attention  
au moindre grondement,  
seulement une chose à faire  
pour leur échapper : courir !





# Un bon service à la clientèle **C'EST QUOI?**

## **NOUS NOUS** **DISTINGUONS PAR:**

- Nos trois bureaux d'affaires qui nous permettent de vous servir en personne et de prendre le temps de répondre à vos questions
- Une réponse téléphonique établie au Québec
- Des taux de réponse de 97%
- Des conseillers compétents et engagés qui savent répondre à vos besoins
- Des sourires dans la voix qui font en sorte que vous savez que vous êtes important
- Des taux de satisfaction client de 97%
- Des appels de courtoisie de la part de notre service à la clientèle, simplement pour vous demander si tout va bien
- Des sondages de qualité de service pour nous aider à nous améliorer encore plus
- Des gens qui ont du plaisir à faire leur travail et qui ont à cœur votre satisfaction

Un moment d'échange unique, mémorable et symbolique entre le client et son fournisseur.

**Cette expérience devient donc une appréciation personnelle de l'individu selon ses besoins et de ses valeurs. Chez Cooptel, nous sommes convaincus que nous vous offrons le meilleur service client qui soit!**

**Chaque appel de nos membres est une opportunité en or pour nous de les impressionner! Dans un contexte où les consommateurs sont de plus en plus alertes et outillés grâce à l'Internet et aux réseaux sociaux, l'expérience client devient une marque distinctive.**





# NOUVELLES CHAÎNES DISPONIBLES DÈS SEPTEMBRE

## CHAÎNES SD



Ici Télévision



WWE

## CHAÎNES HD



COMMUNIQUEZ DÈS  
MAINTENANT AVEC VOTRE  
SERVICE À LA CLIENTÈLE  
**1888-532-2667**



MusiquePlus HD

### À VENIR

- Wild TV HD
- Frissons HD
- Seasons HD
- Food Network HD
- Home & Garden HD

[PARTIE I]

# La petite histoire D'AVANT COOPTTEL

Alors qu'aujourd'hui être fonctionnel sans Internet et sans son téléphone intelligent serait impensable, vers la fin des années 1800, avant même la création de Cooptel, le téléphone était considéré comme un jouet inutile et, pour certains, une invention du diable !



De **1888** à **1905**, plus de **83 entreprises indépendantes** offraient des services de téléphonie suite à l'expiration des brevets de fabrication du téléphone détenus par **The Bell Telephone Company**.

---

**Valcourt Telephone Company** a débuté ses activités en **1901** pour venir en aide aux agriculteurs qui ne recevaient pas un service adéquat de la part de **The Bell Telephone Company** comparativement aux commerçants du territoire qui étaient mieux servis. Les agriculteurs devaient être disposés à planter eux-mêmes les poteaux se rendant à leur résidence et **Valcourt Telephone Company** installait ensuite les fils et assumait l'entretien du réseau. Pour des raisons inconnues, **Valcourt Telephone Company** a cessé ses activités en **1919**.

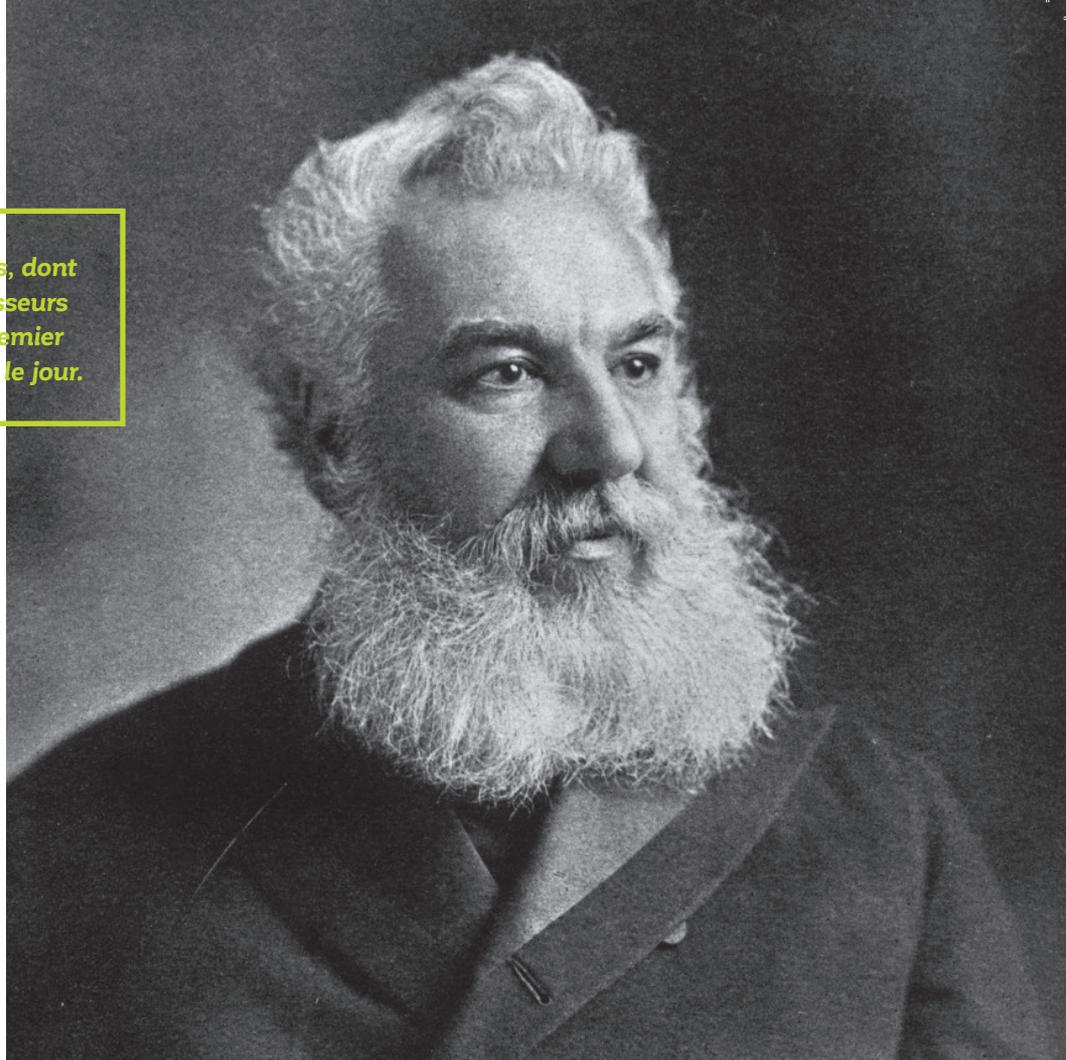
---

Successivement dans le temps, le curé Jules-Norbert Boucher de Maricourt (appelée la paroisse de Sainte-Marie d'Ély à ce moment-là) fonde **The St-Mary's Telephone System Ltd** en **1916**.

Cette dernière devient, en **1922**, propriété de M. Joseph Lapré qui lui donna le nom de **Système de Téléphone Lapré** pendant **17 ans** jusqu'à ce qu'il vende à un dénommé Adrien Phaneuf qui, lui, change le nom pour **Système de Téléphone Phaneuf** en **1939**.

---

*C'est grâce à des pionniers innovateurs, dont plusieurs hommes d'affaires et investisseurs visionnaires, que le démarrage d'un premier réseau téléphonique régional a pu voir le jour.*



En **1944**, **Cooptel** est créée à Valcourt (le siège social y est toujours). Des citoyens mécontents du service téléphonique qu'ils reçoivent se regroupent en syndicat coopératif et, parrainés par 3 Caisses populaires de la région, se portent acquéreurs de l'entreprise de M. Phaneuf. On assiste à la naissance du **Syndicat coopératif de téléphone de Valcourt**. Monsieur Oliva Pratte (dont la salle de conférence du siège social de Valcourt porte aujourd'hui le nom), est parmi ceux ayant le plus marqué l'histoire de la téléphonie dans la région de Valcourt, et contribué à celle-ci.

Les municipalités desservies par le **Syndicat** sont alors Valcourt, West Ély, Boscobel, Béthel, Racine, Lawrenceville, Notre-Dame-de-Bonsecours, une partie de Sainte-Anne-de-Stukely, Melbourne, Brompton Gore et Durham-Sud.

Les années **50** ont été consacrées à l'amélioration et au développement de tout le réseau téléphonique. Le **Syndicat**, fier propriétaire de cette coopérative florissante, a réussi à briser l'isolement sur son territoire et renforcer sa réputation auprès de sa clientèle grâce à ses nombreuses réalisations. À la fin de **1959**, **231 abonnés** profitaient des services.

**LA SUITE, DE 1960  
À AUJOURD'HUI,  
DANS NOTRE  
PROCHAINE ÉDITION  
DU MAGAZINE  
COOPTEL**



# SERVICE DE CAMÉRAS DE SURVEILLANCE

*Cooptel vous permet d'avoir l'esprit tranquille même lorsque vous n'êtes pas à la maison !*

Avec nos caméras intérieures et extérieures, gardez un œil sur ce qui vous est cher, et ce, même lorsque vous êtes en déplacement. Une simple application sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur vous donne accès à vos caméras en temps réel.

Voyez vos enfants lorsqu'ils arrivent de l'école; surveillez une personne malade ou en perte d'autonomie; regardez, sans vous déplacer, vos animaux dans les bâtiments adjacents ou encore surprenez les rôdeurs autour de votre maison!

Les caméras sont une option géniale pour une multitude de raisons, mais la principale est sans aucun doute votre tranquillité d'esprit. Une simple connexion Internet suffit et bien évidemment l'achat de l'équipement. Vous pouvez aussi moderniser votre maison en y ajoutant des modules qui permettront de contrôler des appareils électriques de la maison tout en étant à distance. Quoi de mieux que de pouvoir contrôler les lumières ou la télé pour donner l'illusion que quelqu'un est à la maison. Ou encore, hausser la température de la maison avant votre arrivée.



**CONTACTEZ-NOUS**  
**POUR UNE**  
**SOUSSION SANS**  
**FRAIS ET ADAPTÉE**  
**À VOS BESOINS.**

# Pourquoi garder une ligne téléphonique à la maison ?

- Car au 911, le service d'urgence connaît exactement votre emplacement.
- Parce que cela vous permet d'avoir plusieurs appareils branchés sur la même ligne, donc des téléphones à portée de main lors des urgences.
- Parce qu'un téléphone filaire demeure toujours fonctionnel en cas de panne électrique et ne contient pas de batterie.
- Car les appels locaux sont illimités.
- Car les appels entrants sont toujours gratuits.
- Parce que vous n'aurez pas à fournir un cellulaire à chaque membre de votre famille.
- Car lorsque vos enfants seront en présence d'une gardienne, vous pourrez la contacter et elle pourra également vous joindre.
- Parce que jumelée à un duo ou à un trio, celle-ci devient très abordable !



**SUPER  
ÉCRAN**

# LES FILMS ET LES SÉRIES À VOIR CET AUTOMNE !



Et bien plus Sur Demande et sur Super Écran GO  
inclus avec votre abonnement !



**ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT**  
**1 888 532-2667 | COOPTEL.CA**