

Édition 2023 | Avril

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



Joyeuses
Pâques

URGENCE? **911**
ou 310-4141



Nos premiers répondants :

- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- France Ponton
- Geneviève Proulx
- Gisèle Roy
- Pierre-Guy Lavoie
- Nancy Joyal



Info Saint-Guillaume

- L'Info Saint-Guillaume est publié neuf fois par année. 740 exemplaires.
- Réception **textes papier** : Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** trudelk72@gmail.com
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec

CLSC Drummond
350, rue Saint-Jean
Téléphone : 819 474-2572
Télécopieur : 819 474-4937

Communauté Sainte-Famille

Robert Desmarais, curé
Serge Vallée, président
Andrée Ponton, responsable cimetière

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111
Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



BIBLIO
Réseau du Centre-du-Québec, de Lanaudière et de la Mauricie

Bibliothèque municipale - 819 396-3754
Responsable : Johanne Forcier
Mardi : 14h30 à 16h30
19h00 à 20h30
Mercredi : 19h00 à 20h30
Samedi : 10h00 à 11h30

CANADA POSTES
POST CANADA

Bureau de poste 819 396-2676
Maître de poste: Valérie Béliveau
Lundi, mardi, mercredi, vendredi : 8h30 à 12h30
14h00 à 17h15
Jeudi : 8h30 à 12h30
14h00 à 19h00



École Saint-Guillaume
819 850-1609
Directrice : Valérie Camirand

PAVILLON DE l'Assuétude
Centre de traitement des dépendances

Centre de traitement des dépendances 819 396-3610

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

AVIS: Pour faciliter la coordination et obtenir un ensemble cohérent, nous prenons la liberté d'apporter les corrections nécessaires aux articles qui nous sont remis. Nous ne sommes, en aucun cas, responsables de la teneur des articles, soit par leur propos soit par leur contenu.



Notre *merveilleuse* équipe

Marie-Pierre
Infographiste
conception et mise en page

- Patrick Tessier : conception et mise en page
- Karine Trudel : facturation 819 816-5655
- Joanie Nadeau : rédaction
- Evelyne Sabourin : rédaction
- Marie Crépeau : rédaction
- Mélanie Rochefort : rédaction
- Jean-Pierre Vallée : collaborateur

Si vous connaissez des personnes de l'extérieur intéressées à recevoir l'INFO SAINT-GUILLAUME à domicile, téléphonez à **Karine au : 819 816-5655**

DATE LIMITE RÉCEPTION DES TEXTES :
15 AVRIL 2023



Municipalité de Saint-Guillaume

106, rue St-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume, Qc J0C 1L0
Tél: 819 396-2403
Télé: 819 396-0184
Courriel : info@saintguillaume.ca
Site web : www.saintguillaume.ca
Municipalité jumelée
La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

Membres du conseil

Robert Julien - maire
Francine Julien - Siège #1
Christian Lemay - Siège #2
Dominique Laforce - Siège #3
Mathieu Labrecque - Siège #4
Jocelyn Chamberland - Siège #5
Luc Chapdelaine - Siège #6

Directrice générale

Anny Boisjoli

Adjointe administrative

Karine Trudel

Administratrice comptabilité

Mme Ginette Daigle

Inspecteur municipal

Alain Laprade *Adjoint : Marc Rodier

Directeur service incendie

Karl Gladu

Inspecteur en bâtiment

MRC Drummond

Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30
Vendredi • Fermé
Fermé de 12:00 à 13:00

Conseil à venir :

3 Avril • 19h30
1^{er} mai • 19h30

Calendrier
des cueillettes
Avril 2023

Ordures (noir) • Lundi 3-17
Recyclage (vert) • Jeudi 6-20
Compost (brun) • Jeudi 13-27



**Retour de la collecte
des bacs bruns pour
le mois d'avril le 13
et le 27 avril 2023**



Info transport

Travaux routiers
Conditions routières
Caméras de circulation
et davantage..

www.quebec511.info

811

Composer le 811 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent. **Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.**



Tél. 819 472-5700
Télec. 819 472-1770
Sans frais 1 855 472-5700
info@spadrummond.com

1605, rue Janelle
Drummondville,
(Québec)
J2C 5S5



L'arrivée du printemps et ses températures plus clémentes auront finalement raison de cette abondante neige des mois derniers.

Comme à chaque année, la fonte des neiges nous apporte des découvertes de toutes sortes. Les épandages d'abrasifs nécessaires en hiver pour la sécurité des usagers de la route se retrouvent en bordure des rues, sur les trottoirs et parfois même sur les terrains.

Encore une fois cette année, je vous encourage à participer à l'effort du nettoyage printanier. Chaque année, des citoyens et citoyennes, des jeunes et moins jeunes s'acquittent de cette tâche en façade de leur demeure. Une belle preuve de civisme et un souci de voir leur environnement propre.

Les employés municipaux seront assuré-

ment mis à contribution et des opérations de balayage mécanique des rues sont aussi au calendrier vers la fin du mois en fonction des conditions météorologiques.

Au cours des dernières semaines, l'administration municipale a finalisé différents montages de projet afin de pouvoir qualifier ceux-ci à des programmes de subventions. Des annonces intéressantes seront communiquées bientôt.

Les discussions concernant l'optimisation de nos services incendies avec les municipalités voisines se poursuivent et nous pouvons constater un intérêt certain à faire une utilisation plus concertée de nos ressources et équipements.

Le conseil doit aussi évaluer la pertinence de mettre en lumière son plan d'aménagement et de mettre en place des outils qui

permettraient une meilleure planification stratégique de son développement pour les prochaines années.

La construction du nouveau garage municipal est entamée. Cette construction est pour répondre aux besoins actuels d'entreposage mais aussi aux besoins pour l'avenir...

Je vous souhaite à tous et toutes une belle et joyeuse fête de Pâques !

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



Municipalité de Saint-Guillaume



SAVIEZ-VOUS QUE . . .

- Vous pouvez payer directement votre compte, via **internet** ou au **guichet automatique** de la plupart des institutions financières du Québec ou encore pour éviter un oubli, faire parvenir au bureau municipal une série de **chèques postdatés** portant la date de chaque échéance avec les 3 coupons correspondants.
- **AUSSI, vous assurez de respecter les dates d'échéance des versements.**
(16 mars - 15 juin - 14 septembre)
- **La responsabilité vous incombe**, en tant que propriétaire de fournir tous les documents nécessaires à votre créancier hypothécaire, et ce, afin d'éviter tout retard pour l'échéance de vos paiements.
- N'oubliez pas de vous inscrire aux alertes municipales.



Des nouvelles du Conseil municipal de janvier à mars 2023

Séance du 16 janvier 2023

- Adoption du budget et du plan triennal d'immobilisations.
- Adoption de la présence des cadets afin d'assurer une sécurité supplémentaire pour l'été 2023.
- Embauche de M. Francis St-Martin au sein de notre équipe de pompier volontaire.
- Le rapport de l'an 10 des activités en matière d'incendie a été approuvé par les membres du Conseil.
- Une demande d'autorisation du Groupe Maskatel Québec inc. à la CPTAQ afin d'installer 6 poteaux pour la fibre optique le long du 6^e Rang.
- Autorisation de paiement du décompte progressif et final numéro 4 à Excavation Mc B.M.
- Demande d'offre de services à EXP pour effectuer les plans et devis pour la réhabilitation du 6^e Rang, Chemin du 6^e Rang, rang Brodeur, Grand Rang des Sorel et Chemin des Sorel.
- Demande d'offre de services à EXP pour effectuer les tests de laboratoire lors des travaux de construction du garage municipal.
- Nomination des représentantes pour la bibliothèque.
- Proclamation de la journée nationale de la promotion de la santé mentale le 13 mars 2023.
- Inscription à 4 formations pour Robert Julien.
- Mandat à Durocher, Dauphinois, Julien, notaires inc. pour bail de location pour différents lots.
- Vente pour défaut de paiement des taxes – Autorisation de transmission des dossiers à la MRC Drummond.
- Autorisation de paiement du décompte progressif final numéro 5 d'Excavation Mc B.M. pour les travaux des 3 rues.
- Mandat de consultant à MCM Environnements pour différents dossiers relatifs aux eaux usées.
- Autorisation d'achat pour le remplacement des pH-mètres des usines.
- Mandat aux Jardins d'Isabelle pour l'entretien paysager 2023.
- Autorisation d'achat pour une nouvelle étagère pour la bibliothèque.
- Adoption de l'inventaire des biens patrimoniaux de la MRC.
- Autorisation de signatures pour ententes intermunicipales en matière de transport collectif et adapté.
- Demande de dérogation mineure pour le 40, rue Principale.
- Mandat à EXP pour le contrôle qualitatif des matériaux pour la construction du garage municipal.
- Résolution attestant la fin des travaux pour la réhabilitation des 6 rangs – programme d'aide à la voirie locale – volet redressement et accélération.
- Autorisation d'effectuer les correctifs suite au rapport d'inspection de nos différentes installations.
- Appui au projet de Plan de verdissement dans le cadre du projet OASIS.
- Mandat à Aquatech pour les services d'eaux usées et d'eau potable pour l'année 2023.
- Demande d'appui au CDL pour le programme de reboisement social.
- Autorisation d'achat de deux piscines pour le service d'incendies.

Séance du 6 février 2023

- Adoption du règlement numéro 260-2023 décrétant l'imposition des taxes pour l'année 2023.

Séance du 6 mars 2023

- Adoption finale du programme TECQ 2019-2023.

*Date de la prochaine séance
du Conseil le lundi 3 avril 2023.*

Bienvenue à tous !

SÉANCE DU CONSEIL





« Joyeuses Pâques » c'est le souhait qui est de mise en ce mois d'avril. C'est un souhait qui exprime la joie, la paix et l'espérance du meilleur pour chacun, chacune de vous. Dans l'histoire, le mot « Pâques » signifie dans la tradition juive le « passage » de l'esclavage à la liberté alors qu'avec Moïse le peuple s'enfuit d'Égypte. Pour les chrétiens, c'est le passage de la mort à la vie avec la résurrection du Christ et c'est aussi notre espérance de vivre avec lui ce passage de la mort à la vie éternelle.

Ce « passage » c'est ce que nous célébrerons lors de la semaine sainte :

Horaire de la semaine Sainte 2023

6 avril : Jeudi Saint... célébration de la Cène	19h00 à St-Pie-de-Guire
7 avril : Vendredi Saint... célébration de la Passion	15h00 à St-Guillaume
8 avril : Samedi saint... célébration de Pâques	19h00 à St-Bonaventure
9 avril : Pâques... la résurrection	9h00 à St-Guillaume 10h30 à St-Pie



Célébrations communautaires du pardon

Dimanche 2 avril à 19h00 à St-Guillaume

Lundi 3 avril à 19h00 à St-Pie-de-Guire



Visite de l'évêque et confirmation

Le 16 décembre 2022, Mgr Daniel Jodoin a été nommé comme évêque du diocèse de Nicolet et il souhaite visiter l'ensemble du diocèse dans les premiers mois de 2023. C'est ainsi que nous aurons le plaisir de l'accueillir dans la paroisse Sainte-Famille pour la confirmation des jeunes le samedi 22 avril à 10h30 à l'église de Saint-Guillaume. Vous êtes les bienvenus(e)s pour venir faire connaissance avec lui.

Félicitations aux 14 jeunes qui seront confirmés le 22 avril:

Rosalice Beauregard
Amélia et Juliette Bolduc
Noah Clément
Angélique et Justin Doyon

Maryann et Yann Forcier
Antony Forcier
Élie Jutras
Arnaud Lavoie

Dorothée Vallée
Mia et
Marie-Chrysal Rainville-Joyal



Chevaliers de Colomb



En ce temps-ci de l'année colombienne 2022-2033 nous sommes à préparer l'assemblée générale qui aura lieu le 24 mai prochain. Sachant que certains membres de l'exécutif ne renouvelleront pas leur mandat, nous devons voir à combler certains postes. Suite à l'exemplification de cinq nouveaux membres que nous avons vécue le 12 février dernier, nous pouvons espérer combler les postes. Dans un premier temps, nous accueillerons les nouveaux membres lors de la réunion régulière du 17 avril prochain afin de leur faire vivre une première expérience au sein de l'équipe en leur remettant leur carte de membre.

Voici quelques informations : ceux qui

n'ont pas renouvelé leur carte de membre peuvent contacter Frère Robert Julien pour ce faire; merci aux personnes qui ont acheté des billets des œuvres ainsi qu'aux membres qui ont procédé à la vente; je vous rappelle que les billets de la loterie sont présentement en vente pour les tirages qui auront lieu en juin et en novembre prochain; personnellement, j'ai trois billets de loterie 2023 de disponible pour diverses raisons (décès ou déménagement), les personnes intéressées peuvent me contacter.

Finalement, nous avons au local un meuble antique qui était dans la maison que nous avons achetée il y a plusieurs années. Les personnes intéressées peuvent me

contacter et il me plaira de vous le montrer; suite à votre visite vous pourrez nous faire une offre.

En espérant un printemps avec beaucoup de soleil!

P.S: prochaine assemblée mensuelle le 17 avril



Jean-Pierre Vallée 819-396-2692
Grand Chevalier 4335

Club de l'Âge d'Or de Saint-Guillaume



On continue de plus en plus à être actif à Saint-Guillaume. Merci Francine de nous faire bouger tous les mardis matins dès 9h.30. Si vous voulez vous joindre à nous, vous êtes les bienvenu(e)s.

Nous sommes un peu à l'avance mais il faut prévoir. Il y aura un souper avec danse vendredi le 19 mai prochain. Les billets sont en vente par certains membres

du CA : Nicole Dupuis, Louise Chentrier, Gilles Vanasse, Francine Desjarlais et Francine Gauthier au prix de \$25.00

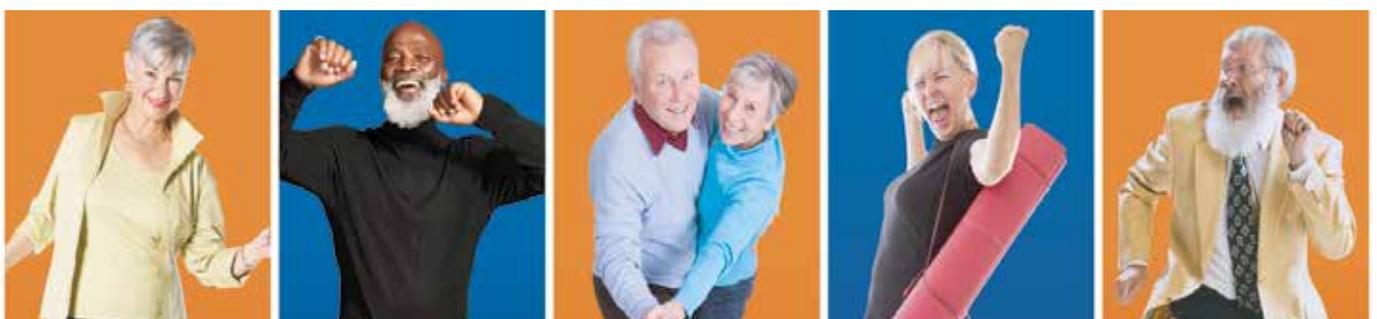
À mettre à votre agenda :

- Vie active les mardis à 9h.30
- Cours de danse les mercredis à 13h30 au coût de 10.00\$
- Bingo vendredi 14 avril à 19h.
- Soirée de danse vendredi 21 avril

à 19h.30 au coût de 10.00\$

- Souper le 19 mai (billets en vente à 25.00\$)

Le 31 mai se tiendra ici à St-Guillaume le tournoi régional de pétanque de la FADOQ. Pour plus d'informations, allez visiter notre page Facebook.



Entrez dans la danse

Votre club FADOQ vous attend!

▶ Activités et loisirs

▶ Plus de 1000 rabais et privilèges

▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!

fadoq.ca/clubs

1 800 828-3344



**Toujours
à vos côtés**



INVITATION

Assemblée générale annuelle virtuelle

Prenez connaissance des résultats et des réalisations de votre caisse.

 **Mercredi 12 avril 2023 | 18 h 30**

 **Le lien pour assister à
l'assemblée est disponible
au [desjardins.com/
caissedeschenes](https://desjardins.com/caissedeschenes)**

 **Votez en ligne**

Dès la fin de la diffusion de la rencontre et jusqu'au 16 avril 2023, votez sur le partage des excédents annuels (ristournes) et l'élection des administrateurs, si applicable, en visitant :

- le site Web de la Caisse
- desjardins.com
- AccèsD

Nouveauté!

Si vous ne pouvez pas voter en ligne, une **borne de votation** sera mise à votre disposition à la Caisse.

C'est un rendez-vous!

 **Desjardins**
Caisse des Chênes



C'est avec joie et enthousiasme que nous avons participé à l'atelier de fabrication des boucles d'oreilles en laine feutrée. Merci Maélie et Éveline.

Au mois d'avril, Jocelyne Taillon donnera un atelier pour débutante avec le crochet tunisien. Cet atelier est ouvert à

tous. Il ne sera pas obligatoire d'avoir le crochet tunisien, un simple crochet no 5 ou 6 dépendant de la grosseur de votre fibre avec un élastique au bout suffira. Il y aura possibilité de prêt pour le matériel.

L'atelier se donnera le lundi 24 avril à la salle du centre récréatif de 13h. à 16 h.

Vous avez jusqu'au lundi 17 avril pour vous inscrire auprès de Jocelyne Taillon au 819 396-2829 ou Louise de Guire Chentrier au 819 396-3063.

*Bienvenue
à tous.*



Un peu d'agneau pour Pâques?



**Pourquoi pas
un navarin revisité
à ma façon ou
à la vôtre!**

Je me suis vraiment amusée pendant cette recette! Je vous propose de faire la même chose, donc pas de mesures, pas de pesées! On se fait confiance et on improvise au besoin!

Bon, il faudra quand même une liste - non exhaustive, d'ingrédients, à ajuster en fonction de la quantité de convives :

- de l'agneau (épaule, collier, selle, souris...), du riz, des échalotes sèches, de l'ail en chemise, des tomates cerises, une sauce tomate aux herbes, des navets rabioles, des champignons
- frais ou réhydratés, un peu de pommes de terre grelots, un verre de vin blanc, un peu d'eau.
- Vous faites saisir la viande avec de l'huile d'olive ou de pépin de raisin dans votre meilleure cocotte, vous ajoutez ail et échalotes, puis le riz et les navets. Attention que ça ne colle pas!
- Ajoutez le reste, baissez le feu, couvrez et surveillez la cuisson. Rajoutez du liquide au besoin, mais pas trop : ce n'est pas une soupe! Les parfums et les saveurs se mélangent, miam, ça sent bon! N'hésitez pas à parsemer de thym et de romarin! Et de piment d'Espelette, qui a plus de goût que de piquant!

Régalez-vous!



Recevez les montants
auxquels vous avez droit.
Un bénévole vous y aidera.



Le Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles

Le service d'aide en impôt résulte d'un important partenariat établi en 1988 entre l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec. Il soutient les personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus ou qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels. Chaque année, des organismes et leurs bénévoles aident un grand nombre de personnes en remplissant gratuitement leurs déclarations de revenus.



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT

PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988



Le Service d'aide en impôt-Programme des bénévoles permet à des personnes de recevoir les prestations et les crédits auxquels elles ont droit, par exemple les prestations pour enfants, le crédit d'impôt pour solidarité ou le crédit pour la TPS/TVH.

Pouvez-vous bénéficier du service d'aide en impôt?

Pour bénéficier du service d'aide en impôt, vous devez avoir un revenu modeste **et** une situation fiscale simple.

Le revenu familial maximal est de

- 35 000 \$, dans le cas d'une personne seule;
- 45 000 \$, dans le cas d'un couple (ajoutez 2 500 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire);
- 45 000 \$, dans le cas d'un adulte avec un enfant (ajoutez 2 500 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire).

Les séances de préparation de déclarations de revenus sont organisées par de nombreux organismes participants du Québec et sont offertes de février à avril ainsi que le reste de l'année, dans certains cas.



Pour connaître les endroits où ce service est offert ainsi que les horaires, consultez revenuquebec.ca/benevoles.

Vous pouvez également communiquer avec le service à la clientèle de l'ARC ou de Revenu Québec aux numéros suivants:

ARC: 1 800 959-7383

Revenu Québec: 1 800 267-6299

Documents requis

Lorsque vous vous présentez à une séance de préparation de déclarations de revenus, veuillez apporter vos feuillets de renseignements fiscaux, vos relevés, vos reçus, vos avis de cotisation de l'année précédente et tout autre document pertinent. Ces documents sont nécessaires dans le cadre de la production de vos déclarations de revenus du Canada et du Québec.



Agence du revenu
du Canada

Canada Revenue
Agency



COM-301-2 (2021-10)

Mot de la voirie

La fin de la saison hivernale rime avec le grand ménage printanier, ce qui implique notamment au niveau municipal le nettoyage des rues, trottoirs afin d'y enlever le sable et la pierre concassée étendus lors des mois précédents.

Le Service des travaux publics demande la collaboration de la population.

Elle est invitée à racler la pierre sur la pelouse et à la balayer en bordure de la rue sans faire d'amoncellement pour faciliter le nettoyage durant cette période en portant une attention particulière à la disposition des bacs de collectes et en évitant de stationner les véhicules en bordure des rues où le nettoyage y est planifié.



Alain Laprade

Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Bonjour à vous tous,

Comme je vous en parlais le mois dernier, nous avons fait une demande de subvention à l'organisme Arbre Évolution pour faire du reboisement social. Notre projet est de reboiser une partie de la piste cyclable qui a besoin de se refaire une beauté. Quand j'ai écrit ce texte, je n'avais pas encore de nouvelles. Si on est

accepté, on aura besoin de bénévoles pour nous aider dans ce projet. On vous interpellera personnellement.

Pour ce qui est de notre projet historique, on a eu une offre de ANAKDOTE une compagnie qui se spécialise dans des ballados sur l'histoire de notre municipalité. C'est fort intéressant. On réfléchit sur la proposition. Si on décide d'aller de

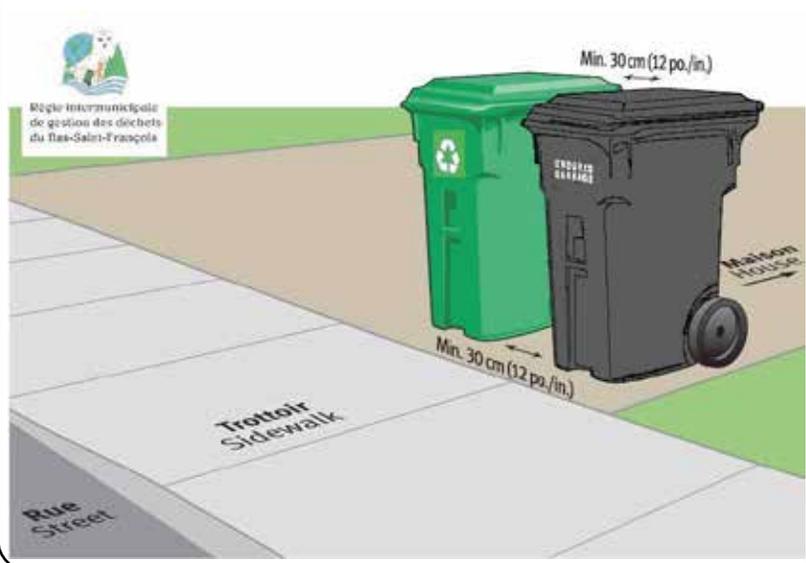
l'avant, cela pourrait être en fonction cet été.

Comme vous le voyez, votre CDL s'active dans des secteurs différents mais tous importants pour la qualité de vie et l'appartenance de notre municipalité.

Bon Printemps et Joyeuses Pâques à vous!

Positionnement des bacs

Assurez-vous que le couvercle soit fermé.
Veuillez prévenir la municipalité si votre bac noir ou vert est endommagé.



**POUR LE BIEN DE TOUS,
MERCİ DE RAMASSER LES
DÉJECTIONS DE VOTRE
ANIMAL DE COMPAGNIE**



Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus?

Chaque année, un grand nombre de prestataires qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG) voient leurs prestations interrompues en juillet parce qu'ils n'ont pas produit leur déclaration de revenus. Afin de réduire au minimum ces interruptions, nous invitons les clients à produire leur déclaration de revenus par voie électronique auprès de l'Agence du revenu du Canada, **avant le 30 avril**, ou à remplir un [formulaire](#) de renouvellement du SRG (**ISP3026**) disponible sur le site Internet de Service Canada.

Avez-vous droit au SRG?

Oui, si :

- ✓ vous avez 65 ans ou plus;
- ✓ vous vivez au Canada;
- ✓ vous recevez la pension de la [Sécurité de la vieillesse \(SV\)](#);
- ✓ votre revenu est inférieur à 20 832 \$ et vous êtes célibataire, veuf ou divorcé;
- ✓ la somme de votre revenu et de celui de votre époux ou conjoint de fait est inférieure à :
 - ✓ 27 552 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV;
 - ✓ 38 592 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit l'Allocation;
 - ✓ 49 920 \$ et votre époux ou conjoint de fait ne reçoit ni la pension de la SV ni l'Allocation.

Vous ne recevez pas le SRG?

Voici comment vous pouvez l'obtenir :

- ✓ En soumettant une demande en ligne via un compte Mon Dossier Service Canada (MDSC).
- ✓ En remplissant un [formulaire](#) de demande pour le Supplément de revenu garanti (**ISP3025**) disponible sur le site Internet de Service Canada et en l'envoyant par la poste au bureau de Service Canada le plus près.

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :

-  En ligne, sur le [site Internet](#) de [Service Canada](#);
-  Par téléphone, au numéro sans frais **1-800-277-9915**;
-  **En personne**, dans un Centre Service Canada (CSC) près de chez vous. En raison de la Covid-19, les clients doivent cependant prendre rendez-vous sur [eServiceCanada](#) avant de se présenter dans un CSC;
-  **Par la poste**, en envoyant une lettre au [bureau de Service Canada](#) le plus près.

Il est important que les clients communiquent avec nous dès que leur situation est modifiée, par exemple en cas de changement de revenus, d'état civil ou d'adresse.

Qu'est-ce que le SRG?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable dont le calcul est basé sur le revenu. Elle est versée aux résidents du Canada qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV) et qui ont un faible revenu. Les prestations du SRG sont renouvelées automatiquement chaque année, en juillet, **à condition que le client remplisse une déclaration de revenus au plus tard le 30 avril.**



CHASSE AUX OEUFS DE PÂQUES

AU CENTRE RÉCRÉATIF ST-GUILLAUME

SAMEDI, 8 AVRIL | 10:00AM À 12:00PM

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 5 AVRIL

AU COORD.CRSG@GMAIL.COM / 819-396-0151



OFFRE
D'emploi
d'été

**ANIMATEURS(TRICES)
CAMP DE JOUR
RECHERCHÉS**

VIENS FAIRE
PARTIE DE
L'ÉQUIPE!

EXIGENCES:
ÊTRE DISPONIBLE À TRAVAILLER À TEMPS PLEIN DU 26 JUIN AU 15 AOÛT 2023 INCL.
ÊTRE DISPONIBLE POUR LES FORMATIONS D'ANIMATEURS ET DE PREMIERS SOINS
CAPACITÉ DE TRAVAILLER EN ÉQUIPE ET ÊTRE CAPABLE D'ÉVEILLER L'INTÉRÊT DES ENFANTS

Pour information ou poser ta candidature:
coord.crsg@gmail.com / 819-396-0151

**RECHERCHE
ARBITRE SOCCER**

U10 ET U13
pour saison 2023

LA FORMATION OBLIGATOIRE EST FOURNIE ET PAYÉE
RÉMUNÉRATION POUR CHAQUE MATCH

pour info: 819-396-0151
coord.crsg@gmail.com



*Connaitre vos
droits en tant qu'usager
des services sociaux et de la santé*

18 avril 2023 - 18h30 à 20h

Deux possibilités s'offrent à vous : en participation ZOOM ou une projection publique en simultané

Cette présentation du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie et Centre-du-Québec vous permettra, dans un premier temps, de mieux comprendre vos droits en santé et services sociaux, de démystifier le régime d'examen des plaintes et de comprendre l'importance du processus dans l'amélioration des services sociaux et de santé. Vous serez également informés, dans un deuxième temps, du mandat d'accompagnement du CAAP au niveau des résidences privées pour aînés (RPA) lors de la signature ou du renouvellement d'un bail. Le bail en RPA est un contrat qui comporte des particularités importantes, soyons bien informés!

Conférencière

Janik Ouimet, Directrice générale CAAP Mauricie-Centre-du-Québec

Pour plus d'informations contactez l'organisme de votre région

Association des proches aidants Arthabaska – Érable	819-795-3577
Association des personnes proches aidantes Drummond	819-850-1968
Association des personnes proches aidantes Bécancour - Nicolet-Yamaska	819-606-0076

Lien ZOOM : <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>



Alimentation

Par : Marie Cèpeau



Un petit air de Méditerranée au jardin vous inspire? Soit, vous pourriez y contribuer très subtilement en cultivant quelques herbes fraîches telles, le **romarin**.

Herbe vedette pour son parfum dans les bacs de fines herbes, il est possible de la récolter jusque tard en automne. Les audacieux tenteront de conserver le plant à l'intérieur durant la saison froide.

Ce condiment pousse à l'état sauvage dans plusieurs régions du pourtour de la Méditerranée. Il fait partie du mélange des herbes de Provence et ce n'est sûrement pas dû au hasard si la cuisine locale l'utilise abondamment. Il est plus que facile de l'utiliser à l'année puisqu'il se conserve bien une fois sec, et rangé à l'abri de la chaleur et de la lumière. La saveur exquise du romarin reconnue dans les mets salés pourrait agréablement vous surprendre dans vos mélanges sucrés. Ajoutez-le à la garniture d'avoine de vos croustades fruitées ainsi que dans certaines recettes de gâteaux et biscuits.

Cette petite plante odorante aurait aussi des bienfaits santé. Selon Passeportsanté.net, une infusion de romarin (1 à 2g de romarin séché dans 150 ml d'eau bouillante) pourrait avoir de bons effets de stimulation hépatique. Elle aiderait à traiter les troubles gastro-intestinaux.

En voie externe (huile essentielle) cette herbe soulagerait les troubles rhumatismaux et la circulation sanguine périphérique, soignerait les blessures avec son action antiseptique, et la goutte. Aiderait à atténuer la toux et réduire l'hypertension. Elle soulagerait les maux de tête, améliorerait la mémoire et la concentration. On l'utilise comme fortifiant pour les convalescents et serait avantageusement utilisée pour combattre les effets du stress et de la



fatigue. Le romarin serait un atout dans le traitement des voies respiratoires et de la sphère ORL (oreille, nez et gorge).

Plus d'une variété d'huiles essentielles au romarin. Demandez conseil pour le principe actif recherché.

- Romarin officinal à camphre (plus efficace pour le neuromusculaire)
- Romarin officinal à cinéole (plus expectorant)
- Romarin officinal à verbénone (particulièrement efficace pour les problèmes digestifs et hépatiques, mais est neuro-

toxique et abortif à forte dose).

Au risque de me répéter, demander conseil aux personnes formées dans ce domaine si j'éveille un intérêt à ce sujet.

En guise de conclusion, je vous partage une recette de sirop de miel au romarin à utiliser dans plusieurs préparations. On l'ajoute aux vinaigrettes de salades de saison, sur un yogourt Grec nature, dans les smoothies et même dans les cocktails. Un trait dans l'eau pétillante vous surprendra, garni d'une petite branche de romarin!

5 branches de romarin frais
1 branche de conifère frais de votre choix (sapin, cèdre, épinette) facultatif
½ tas de miel
½ tas d'eau
½ c. à thé de baies de Genièvre écrasées grossièrement (facultatif)

Bien laver les branches de romarin et de conifère, si désiré. Les déposer sur une planche à découper et les taper avec le dos d'un gros couteau pour en extraire les huiles essentielles. Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole et porter à ébullition. Immédiatement, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes. Filtrer le sirop dans un tamis et jeter les ingrédients solides. Laisser refroidir complètement et placer au réfrigérateur. Le sirop se conserve 1 mois au réfrigérateur, sinon, le congeler. Ça me donne des idées pour mon kombucha d'été 2023...

Santé!

Manque de SOMMEIL, quand tu nous tiens!

J'avais vraiment envie d'aborder ce sujet-là avec vous ce mois-ci. Avec mes nombreux salons/marchés auxquels j'ai participé durant la dernière année en tant qu'exposante et tout récemment l'ouverture de mon atelier-boutique, je rencontre beaucoup de clients qui me rapportent souffrir de troubles du sommeil.

Les gens viennent me voir à bout de ressources afin de voir si je n'aurais pas quelque chose pour les aider avec leurs difficultés à dormir. Et je ne vous apprendrai rien ici en vous disant que le sommeil c'est primordial. Encore plus un sommeil réparateur. Je savais bien que les problèmes liés au sommeil existaient, mais la chose que je ne savais pas, c'était à quel point cela affectait autant de personnes.



J'aimerais tout de même vous parler de quelques effets néfastes que cela peut avoir sur votre santé, mis à part le fait d'être marabout et d'avoir de la difficulté à vaquer à vos occupations quotidiennes. Cela peut entre autres augmenter les risques d'hypertension et de maladie cardiovasculaire, affaiblir le système immunitaire, apporter des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire, nuire à la conservation d'un poids santé...

En même temps, ce constat ne métonne pas tellement. Avec la vitesse à laquelle la société évolue et le quotidien qui roule à une vitesse folle, cela ne peut faire autrement qu'avoir des répercussions sur notre santé, dont l'insomnie.

J'aimerais vous apporter quelques trucs et astuces afin de vous aider à dormir comme un bébé. (Enfin, ce n'est pas toujours le cas me direz-vous, mais, vous comprenez ce que je veux dire) :

- Réduisez votre temps d'écran en soirée que ce soit avec votre téléphone cellulaire, votre ordinateur ou la télévision. Il est recommandé de cesser leurs utilisations au moins 30 à 60 minutes avant de se rendre au lit. Privilégiez plutôt la lecture, la méditation, l'écoute de musique douce et relaxante, etc.
- Prenez un bon bain chaud au moins une heure avant d'aller au lit afin de détendre vos muscles et relaxer votre mental. Vous pouvez l'agrémenter de sels de bain, d'huiles essentielles, de lumières tamisées et de musique relaxante.
- Assurez-vous d'avoir une bonne digestion. La difficulté à trouver le sommeil peut venir d'un paquet de facteurs, dont la digestion qui n'est pas optimale. Si vous souffrez de maux d'estomac, de ballonnements, de constipation ou de diarrhée, tentez de trouver des solutions afin de pallier ces problèmes. Vous pouvez, par exemple, consommer une tisane digestive après le souper. Cependant, faites attention aux tisanes qui contiennent de la menthe poivrée, car chez certaines personnes, elle provoque un certain degré d'excitation. Elle doit donc être associée avec une autre plante calmante comme la camomille pour contrecarrer cet effet.
- Si vous avez beaucoup de choses en tête et que vous ressentez une certaine charge mentale, prenez un papier et un crayon et videz votre esprit avant d'aller au lit. Écrivez les choses importantes que vous ne voulez pas oublier. Je vous suggère également de faire ceci tout au long de la journée.
- Les appareils branchés au WIFI peuvent également avoir des répercussions chez certaines personnes. Les ondes électromagnétiques peuvent avoir un impact directement sur le sommeil des personnes qui y sont sensibles. Fermez votre téléphone ou désactivez votre WIFI avant d'aller au lit pendant plusieurs jours et voyez si cela a un effet positif sur vous.

-Vous jugez que vous dormez suffisamment, mais vous vous levez plus fatigué que la veille? Avez-vous déjà pensé que vous pourriez peut-être souffrir d'apnée du sommeil? Les ronflements, les troubles de concentration, les maux de tête, etc. sont des symptômes associés à cette pathologie. Parlez-en à votre médecin, car cela pourrait être la cause de votre fatigue continue.

-Avez-vous pensé à la carence en certains minéraux et vitamines essentielles? Le manque de vitamine D et B12, de zinc, de magnésium ou de potassium vous empêchera d'atteindre un sommeil profond. Si tel est le cas, augmentez vos apports quotidiens à travers votre alimentation et demandez à un professionnel de la santé de vous conseiller un supplément adapté à votre condition.

-L'exercice physique pourrait très certainement être bénéfique. Il provoque la libération d'hormones telle que la dopamine. Cette hormone contribue à favoriser la sensation de bien-être et de relaxation. La pratique du sport contribue également à réduire votre niveau de stress et à chasser vos pensées négatives. En revanche, éviter de pratiquer du sport au minimum 2 à 3 heures avant d'aller vous coucher sinon cela risque de vous éveiller davantage.

-Enfin, les infusions et huiles essentielles pourraient très bien vous aider à tomber dans les bras de morphée. Je vous suggère de mettre quelques gouttes d'huile essentielle de lavande officinale sur votre oreiller ou dans un diffuseur. Il existe également des synergies d'huiles essentielles encore plus puissantes qu'une huile simple. L'huile essentielle de petit grain bigarade ainsi que de marjolaine à coquille sont également très efficaces afin de calmer votre système nerveux central. Après le souper, des infusions de fleurs de camomille allemande, lavande, mélisse, de thé du labrador, etc. peuvent favoriser un

sommeil en profondeur. On commence avec une tasse après la fin du repas et on reprend une autre tasse une heure ou deux avant d'aller dormir. Si c'est l'envie d'uriner qui vous réveille, veuillez prendre votre dernière tasse de tisane plus tôt dans la soirée. D'ailleurs, j'ai un excellent mélange de tisanes que j'ai concocté afin d'aider mes clientes qui s'appellent Nuit étoilée.

Sur ce, j'espère que mes petites astuces sauront vous apporter des pistes de solutions afin de vous aider à mieux dormir.

Santé et bonheur,
Joanie
Herboriste-Naturopathe
et propriétaire de Nature Sereine



N.B. Veuillez noter que mes articles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin à qui revient le rôle de poser un diagnostic. Mes informations se veulent simplement des outils pour vous aider à augmenter votre bien-être et vous renseigner au mieux de mes connaissances.

Si vous avez un état de santé particulier, des maladies graves connues ou un état général qui vous inquiète, je vous suggère de faire appel à un professionnel de la santé dans le but de bien vous conseiller.

Votre herboriste ou naturopathe pourra conséquemment vous diriger vers votre médecin au moindre doute. En aucun cas, je ne pourrai être tenue responsable de ce dont il adviendra à la suite de l'application des recommandations proposées dans cet article. Il est de votre devoir de vous assurer que votre état de santé ne comporte aucune contre-indication à mes suggestions et que le tout est applicable à votre situation personnelle dont je n'ai aucunement pris connaissance.



DÉPÔT DE CANETTES

et de bouteilles consignées

SAMEDI 15 AVRIL 2023 DE 10H À 13 H

FORMULE DU PRINTEMPS!

POINT DE DÉPÔT
À L'ÉCOLE



Vous devez venir nous porter vos
contenants directement à l'école.

Au nom de tous les élèves de l'École St-Guillaume,
merci de nous aider à financer plusieurs
activités au cours de l'année scolaire.



Merci
de votre
générosité

ÉMILIENTTE ET LE TEMPS QUI PASSE

Un film de
Coralie Lemieux-Sabourin

Avec la participation d'Émilienne Belhumeur et Daphné Parenteau

Scénario et réalisation : Coralie Lemieux-Sabourin

Images : Philippe Chaumette, Katerine Giguère

Prise de son : Michel Grondin, Sylvain Vary

Montage : Anne Gabrielle Lebrun Harpin

Musique : Steven Doman

Conception sonore et mixage : Bruno Bélanger

Colorisation : Laurence Messier-Moreau

Conception de l'affiche : Frédéric Chabot

Production : Elodie Pollet, Sylvie Van Brabant

Distribution : Les Productions du Rapide-Blanc

Surveillez la projection en avril



Gens de chez nous

Evelyne Sabourin



Émilienne et le temps qui passe

Un long-métrage documentaire du Rendez-vous Québec Cinéma sur une Guillaumienne émouvante réalisé par Coralie Lemieux-Sabourin

Projeté le jour 3 du RVQC à Montréal (rendez-vous.quebeccinema.ca), le 24 février, le film a reçu un accueil enthousiaste et ému! Émilienne Belhumeur s'est d'ailleurs pliée de bonne grâce aux questions en fin de projection.

Le film passera de nouveau en salle au Beaubien et /ou à la Cinéma-thèque au printemps ou cet été. Il est question aussi d'une projection au village, les informations seront fournies en temps et lieu!

Vous êtes sûrement curieux de savoir pourquoi Émilienne a été l'objet d'un film. Quand vous l'aurez vu, vous comprendrez. Car sous une apparente simplicité, le thème révèle une profonde philosophie qui nous renvoie à nos propres choix dans les méandres de nos vies.

Il y a de cela six ans, lorsque Coralie a rencontré mon amie Émilienne dans sa ferme du Petit Rang de Sorel, elle a tout de suite été au diapason, mais elle était loin de se douter qu'elle allait avoir envie de la filmer dans son quotidien!

Cela n'a pas été facile pour Émilienne, qui ne s'ouvre pas facilement pour parler d'elle ou livrer ses pensées sur la vie. La préservation de son intimité et sa timidité naturelle ne coïncidaient guère avec la présence des équipes de tournage, les diverses prises et reprises! Et pourtant la chimie s'est faite. Émilienne confiait, après avoir vu le film, que Coralie l'avait aidée à sortir de sa coquille et à trouver davantage de plaisir à côtoyer les autres. La peine de quitter son petit paradis a fait place à une nouvelle sérénité, d'autant plus positive que la nouvelle propriétaire, présente à la projection, a à cœur de mettre en valeur la propriété, dans le même esprit qu'Émilienne.

Maintenant sereine, elle s'épanouit au village, près de l'église, dont elle peut toujours contempler le clocher illuminé, comme elle le faisait chaque soir de sa maison...

En ces temps perturbés, où l'actualité abonde d'horreurs, ce film, loin d'être banal, s'offre comme un supplément d'âme, une onde de fraîcheur qui nous réconcilie avec la recherche d'un bonheur simple, authentique. La vraie nature des choses?

Merci pour ce beau témoignage!



Présenté par

Desjardins
Caisse des Chênes

Recette secrète



SALADE CROQUANTE AU QUINOA



<https://erableduquebec.ca/recettes/tartare-de-saumon-au-sucre-derable/>

Ingrédients

- 1 1/2 lb de saumon frais, sans la peau
- 4 c. à thé d'échalotes françaises, hachées finement
- 3 c. à soupe de sucre d'érable
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil frais, haché
- Jus et zeste d'un citron
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de câpres, hachées
- 1 c. à thé de sauce Tabasco, au goût
- Sel et poivre

Préparation

- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, tailler le saumon en petits dés et les déposer dans un bol. Recouvrir de pellicule plastique et réserver au réfrigérateur.
- Dans un petit bol, mélanger les échalotes, le sucre d'érable et l'huile d'olive. Laisser macérer 5 minutes à température ambiante.
- Sortir le saumon du réfrigérateur et y ajouter les échalotes dans leur marinade, puis le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger. Servir immédiatement avec une salade verte et des croûtons.



Renseignements importants (COVID-19)

- Seules les personnes qui ne présentent aucun symptôme de la COVID-19 ont accès au site;
- Autant que possible, les visiteurs doivent y aller seuls ou, s'ils ont besoin d'aide pour manipuler des objets, être accompagnés d'une autre personne qui demeure sous le même toit;
- Les gens qui souhaitent nettoyer leur véhicule ou remorque sur place après l'avoir vidé sont priés d'apporter leur propre balai, pelle ou râteau.

La direction de l'Écocentre de la MRC de Drummond remercie les citoyens de leur collaboration.

Questions? 819 477-1312
ou info@recuperaction.ca



5620, rue Saint-Roch sud,
Drummondville

Une initiative de :
MRC
de Drummond

En partenariat avec :
RÉCUPÉRATION
CENTRE DU QUÉBEC INC.





CET ESPACE PUBLICITAIRE EST POUR VOUS!



CONTACTEZ-NOUS
819 396-2403

Faites rayonner votre commerce!



L'horaire d'hiver bientôt en vigueur à l'écocentre de la MRC de Drummond

Le 28 novembre 2022 - La direction de l'écocentre de la MRC de Drummond tient à informer la population de l'entrée en vigueur, le 4 décembre prochain, de l'horaire d'hiver.

À compter de cette date et jusqu'au 31 mars 2023, le site sera accessible les vendredis, de 8 h à 17 h, ainsi que les samedis, de 8 h à 15 h 30. **Les activités feront toutefois relâche entre le 18 décembre et le 5 janvier inclusivement.**

L'écocentre est situé au 5620, rue Saint-Roch Sud à Drummondville, à l'arrière de l'édifice de Récupération Centre-du-Québec. Son accès est réservé aux citoyens des municipalités de la MRC de Drummond y apportant des résidus d'origine domestique. Les résidus découlant d'activités commerciales ou industrielles y sont donc refusés.

Des informations additionnelles peuvent être obtenues en composant le 819 477-1312 ou en visitant le www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre.

Les idées de Marie



Bien qu'un vieil adage dit « Quand l'appétit va, tout va » j'ajoute que la régularité fait foi d'un bien-être certain. Recherche documentée à partir de Passeport-santé.com.

Moult produits sont offerts sur le marché de la régularité intestinale, mais un me semble particulièrement intéressant. Le psyllium connu souvent par l'appellation « Métamucil » provient d'une petite graine récoltée dans le bassin de la Méditerranée et du Moyen Orient. Ce mucilage possède la capacité de se gonfler d'eau en formant un liquide visqueux; il améliore par le fait même le transit intestinal. Bien que l'on connaisse l'usage pharmaceutique de cette petite fibre (laxatifs de lest ou de masse) en alimentation ses atouts dans les produits glacés améliorent notamment la texture de ceux-ci en les rendant soyeux.

Étant donné ses capacités d'absorption, il est impératif de boire beaucoup d'eau si l'on veut retirer les bienfaits de son usage. Les vertus médicinales ne s'arrêtent pas au simple fait de favoriser l'élimination des selles. Le psyllium aurait les facultés pour :

- Prévenir les maladies cardio-vasculaires, en éliminant les déchets durant le transit,
- Traiter la diarrhée et soulager les symp-



tômes du côlon irritable et les maladies inflammatoires de l'intestin

- Réduire la glycémie en cas de diabète
- Réduire le taux de cholestérol, les triglycérides et le glucose sanguin.

Tout cela dit, avant d'entreprendre une automédication, une rencontre médicale s'impose pour faire le suivi avec les professionnels de la santé.

Si le psyllium pique votre curiosité, sachez qu'il est à proscrire en cas de sténose intestinale ou œsophagienne ou tout autre type d'obstruction gastro-intestinale réelle ou présumée. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien selon l'usage et les bienfaits souhaités de cette merveilleuse fibre. Le document consulté sur le Web suggère quelques indices d'usage :

- Pour soulager la constipation — 2,5 à 7,5 g par jour en 3 doses
- Hypercholestérolémie — 10 à 20 g par jour en 3 doses



- Syndrome du côlon irritable — 10 g par jour en 2 ou 3 doses
- Diabète — 10 à 20 g par jour divisé en 3 doses
- Pour arrêter la diarrhée — jusqu'à 40 g par jour en plusieurs doses

Note : consulter le médecin si aucune amélioration en 3 jours quand vous avez une diarrhée.

Il semble recommandé (et je dirais sage) d'introduire graduellement le psyllium.

Comme dit précédemment, la consommation de liquide doit se combiner avec le psyllium. La littérature informe que peu d'effets secondaires sont observés (très peu de flatulence et ballonnement) par contre, diminuerait l'absorption du lithium.

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer si on ne veut pas perdre d'équilibre.

- Albert Einstein

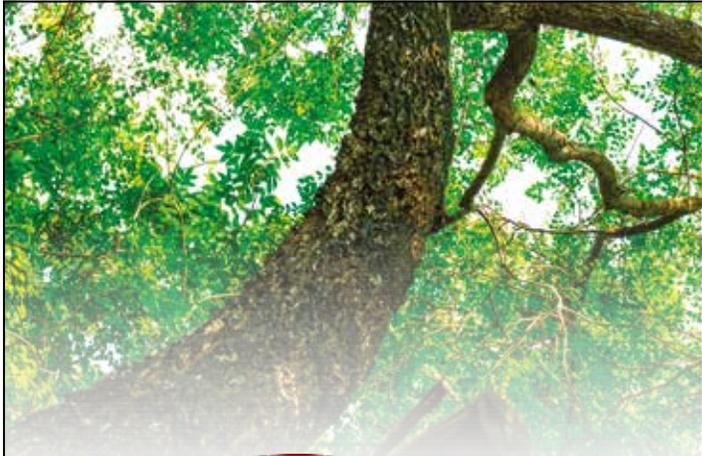
La Niche d'OR
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0 




MRC
de Drummond

Carrefour d'initiative
et de culture



MIGUEL BAZILE,
Pharmacien

Prescriptions :
Lundi au vendredi
9h30 à 19h00
Samedi 10h00 à 16h00
Dimanche fermé




Pharmacie :
819 396-2255

Boutique beauté-santé :
819 396-3692
207, rue Principale

Demanche & Fils inc.
Résidentiel et commercial Entrepreneur général et spécialisé
en renouvellement de plancher et finition intérieure

747, rang du Cordon
St-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Tél: 819 388-7535
Télécopieur: 819 396-3433
www.demancheetfils.com
 facebook.com/demancheetfils

Design avangardiste, concept unique R.R.Q. 2633-2524-01 



RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX

FERRAILLE, CUIVRE, FONTE, ALUMINIUM,
BATTERIES, RÉFRIGÉRATEURS & STAINLESS
- NOUS RAMASSONS -



Viateur & Michael
Viens
viateur@xplornet.ca

Cell: 819 388-2488
Rés: 819 396-5670

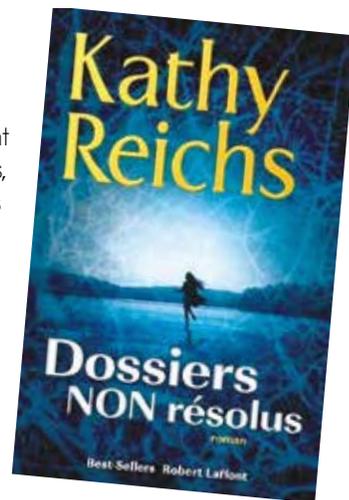
Suggestions

de lecture de Diane T.

RÉSEAU
BIBLIO
du Centre-du-Québec,
de Lanaudière et de la Mauricie

Dossiers non-résolus par Kathy Reichs

En Caroline du Nord, Tempe Brennan passe plus de temps avec sa fille qui a quitté l'armée. Elles ont la surprise de trouver une boîte sur la terrasse avec un globe oculaire humain à l'intérieur. Par après, Tempe découvre une tête sectionnée, puis un cadavre momifié, ensuite un pendu. Tous ces éléments la rendent perplexe, car ces meurtres ne semblent pas avoir de liens. Pourtant, Tempe a le sentiment bien fort que tout est relié. Puis, sa fille disparaît. Est-ce une menace sur sa vie et surtout sur celle de sa fille? J'ai bien apprécié ce livre.



Les recettes de l'amour par Samuel Champagne et Isabelle Boisvert

Ce livre est très humoristique. Olive est une femme de 28 ans, bibliothécaire et célibataire. Tout son entourage la tance pour qu'elle se fasse un chum. Sa collègue Clémence lui prête un livre de recettes qui fait apparaître des hommes lorsqu'elle cuisine un plat. N'est-ce pas farfelu? Va-t-elle trouver l'homme idéal? À mon point de vue, l'épilogue est bizarre et aurait pu être omis.

Ton tour viendra par Kimberly McCreight

Cinq camarades de fac se revoient dans un chalet. Ils ont encore des remords de ce qui est arrivé il y a plusieurs années : un garçon est tombé en bas d'un toit et eux se sont sauvés sans jamais rien dire. Leur réunion est une tentative pour faire entrer un de leur ami en désintox. Le jeune homme ne supporte plus l'idée qu'une de leurs amies se soit suicidée. Mais est-ce qu'on connaît vraiment nos amis? Que cachent-ils? Les secrets du passé reviennent et empoisonnent leurs retrouvailles.

Ce livre est un peu difficile à suivre, mais l'intrigue est maintenue et le dénouement nous surprend!



Pour nous joindre

Tél.: 819 396-3754

biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca

Mardi : 14h30 à 16h30 • 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Samedi : 10h00 à 11h30





Marie-Noële Caron

Lauréate du prix
Gestion de patrimoine



Reconnaissance de l'Excellence 2022

Centre-du-Québec

Le CELIAPP

Nouveau type de compte enregistré

Le compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première propriété (CELIAPP) est un compte d'épargne libre d'impôt destiné à l'achat d'une maison. Celui-ci permettrait aux acheteurs d'une première habitation d'épargner 40 000\$ de manière non imposable. Ce nouveau compte devrait être opérationnel LE 1er avril 2023.

Ça fonctionne comment et quels sont les avantages fiscaux?

- Le CELIAPP se trouve en quelques sortes à l'intersection du REER, du CELI et du RAP.
- Comme avec le REER, vos cotisations sont déductibles d'impôt, donc cela vous permet de réduire votre revenu imposable à la fin de l'année. Mais contrairement au REER où les retraits sont imposables, vos retraits pour l'achat d'une maison ne le seront pas.
- Et comme avec le CELI, les profits générés avec vos placements ne seront pas imposables (s'ils servent à acheter une première maison).

Restrictions d'ouverture

- Résident canadien
- Au moins 18 ans
- Acheteur d'une première habitation
- Exception : moins de 10% d'une habitation
- Pas propriétaire minimum 4 dernières années

Bon à savoir

Si vous décidez d'utiliser ce montant pour autre chose qu'une maison, vous pouvez transférer l'argent vers un REER ou un FERR, sans affecter votre plafond de cotisation.

Financière Banque Nationale - Gestion de patrimoine (FBNGP) est une division de la Financière Banque Nationale Inc. (FBN) et une marque de commerce appartenant à la Banque Nationale du Canada (BNC) utilisée sous licence par la FBN. FBN est membre de l'organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) et est une filiale en propriété exclusive de la BNC, qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX). Les informations contenues aux présentes proviennent de sources que nous jugeons fiables; toutefois nous n'offrons aucune garantie à l'égard de ces informations et elles pourraient s'avérer incomplètes. Les opinions exprimées sont fondées sur notre analyse et notre interprétation de ces informations et elles ne doivent pas être interprétées comme une sollicitation ou une offre visant l'achat ou la vente des titres mentionnés aux présentes. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles de la Financière Banque Nationale. Les titres ou les secteurs d'investissement mentionnés aux présentes ne conviennent pas à tous les types d'investisseurs. Veuillez consulter votre conseiller en placement afin de vérifier si ces titres ou secteurs conviennent à votre profil d'investisseur et pour avoir des informations complètes, incluant les principaux facteurs de risques, sur ces titres ou secteurs.

819-479-5990 - www.marienoelcaron.ca - MarieNoele.Caron@bnc.ca

ÉDITION AVRIL 2023



2 AVRIL JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'AUTISME

Avril est le mois de l'autisme au Québec. C'est un moment privilégié pour informer et sensibiliser le grand public sur le trouble du spectre de l'autisme (TSA). Pour y parvenir, la participation de différents acteurs est essentielle. **C'est ensemble que nous réussissons à créer la société inclusive de demain. Chacun de nous peut, par des gestes simples, devenir un agent de sensibilisation à l'autisme et contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes autiste et leur famille.**

Dans le monde entier, le 2 avril est la journée internationale de l'autisme. Les gens s'unissent à la cause afin de démontrer leur appui aux personnes autistes et leur famille. Cette année, Autisme Centre-du-Québec vous invite à faire briller l'autisme dans toutes les couleurs.

La prévalence de l'autisme est maintenant à 1.5% de la population. [Pour en savoir plus cliquez ici](#)

Absolument
Unique
Tellement
Incroyable
Spécialement
Merveilleux et merveilleuses
Et épatant(e)



AUTISME-CQ.COM

Avril : Mois de sensibilisation à l'autisme

COMITÉ MOIS DE L'AUTISME

Marguerite Viliard du ROPHCQ	Marie-Andrée Bachand du CIUSSSMCQ Québec	Laura-Lise L-Dostie de l'École la Myriade à Victoriaville
Valérie Caron de l'Association de personnes handicapées de Nicolet-Yamaska	Anick Gosselin Autisme Centre-du-Québec	Frédérique Fafard Autisme Centre-du-Québec

C'est avec la collaboration de 4 partenaires que l'organisme travaille à la mise en place des actions de sensibilisation pour le mois d'avril. L'organisme est choyé d'avoir des partenaires qui investissent de leur temps aussi généreusement!

Un comité tout en couleurs pour faire briller l'autisme!

Participez au comité pour la programmation 2024 vous intéresse? Par un court questionnaire, vous pouvez signifier votre intérêt à siéger sur notre Comité du mois de l'autisme 2024 avec Autisme Centre-du-Québec.

[Cliquez ici pour remplir le formulaire!](#)



Invitation

aux productrices et aux producteurs agricoles
et à toutes les personnes qui les côtoient.

GRATUIT

Contenu adapté
pour le milieu
agricole

Pour savoir quoi faire devant une personne en détresse :
reconnaitre les signes de détresse et diriger la personne
vers les bonnes ressources.

FORMATION RECONNUE PAR L'ORDRE DES AGRONOMES DU QUÉBEC

Formation AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide
– Déclinaison agricole :

Dates : 21 avril 2023 à Drummondville

Arrivée à la formation à 8 h 15

Heure de la formation : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Information : <https://www.upa.qc.ca/producteur/formations/detail/agir-en-sentinelle-pour-la-prevention-du-suicide-declinaison-agricole-drummondville>

Inscription : <https://cepsd.ca/formation/#1551289656621-1023ba72-9e15>



Jean Couture

Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond
Tél.: 819 478-5806 poste 230, j.couture@cepsd.ca



fête ses 50 ans



De gauche à droite :
Nicolas Giard (vice-président),
Jean Laliberté (vice-président),
Alain Laprade (président),
Daniel Veilleux (vice-président),
Nataly Simard (secrétaire-trésorière).

Credit photo : Francine Saint-Laurent

info@saintguillaume.ca

Info Saint-Guillaume

Intéressé à partager vos connaissances, vos idées, vos folies..?! Vous aimeriez collaborer dans votre journal municipal?

LES

professionnels

Martin Simard
CONSTRUCTION inc.

RBQ 5765 6811 01

APCHA
 ASSOCIATION PROVINCIALE
 DES CONSTRUCTEURS TRAVAILLEURS
 DU QUÉBEC INC.

▲ *agrandissement*
 ▲ *réno/neuve*
 ▲ *toiture de tout genre*
 ▲ *revêtement ext.*
 ▲ *porte-fenêtre*
 ▲ *finition int.*

819 314.5434
819 396.0335
 martinsimardconst@hotmail.com



2 rue St-Amable, St-Guillaume, Qc J0C 1L0

CMMTQ
 Corporation des maîtres
 mécaniciens en tuyauterie
 du Québec

Claude Dupuis
 propriétaire

Tél: **819 396.2085**
 Fax: **819 396.3553**

J.H. Dupuis & Fils
 enr.

- plomberie
- chauffage à air chaud
- chauffage à eau chaude radiant
- système électrique et à l'huile
- quincaillerie peinture

Tes-scier
réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

APCHA
 ASSOCIATION PROVINCIALE
 DES CONSTRUCTEURS TRAVAILLEURS
 DU QUÉBEC INC.

Pierre Tessier
 Entrepreneur général

Tél.: 819.474 . 4650
 Cell.: 819.471 . 7122
 Téléc.: 819.474 . 6938
 Courriel: pierre@tes-scier.ca

540, rue Lecavaller
 St-Majorique, Qc
 J2B 8A8

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

Café Favori



Nicole Lafrance,
 propriétaire

125, rue Principale
 Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

point S

Louis Laffleur
 Directeur

- PNEUS
- ALIGNEMENT
- SUSPENSION
- VIDANGE
- FREINS
- SILENCIEUX
- INJECTION

● Garage Louis Laffleur
 1442 Route 122
 St-Edmond, Qc, J0C 1K0
 Tél 819 396-0164
 theflower@hotmail.com

La Clé Beauté
 Salon esthétique

Caroline Léveillé,
 esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

Nettoyage de peau • Soin du dos • Maquillage
 Épilation (cire, sucre, électrolyse) • Manucure/pédicure
 Microdermabrasion

25, Petit rang, St-David QC J0G 1L0



AGRITEX
Y A M A S K A



Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

Tél.: 450 789-2304
Fax.: 450 789-0789
Courriel: yamaska@agritex.ca

- Essouchage
- Abattage
- Émondage
- Déboisement de terrains
- Taille de haies
- Haubanage

• Assurance responsabilité

501, Cours du Chevreuil
St-Charles de Drummondville,
Québec J2C 0L5

Maxim Lemay, propriétaire




Association des locataires
Centre du Québec

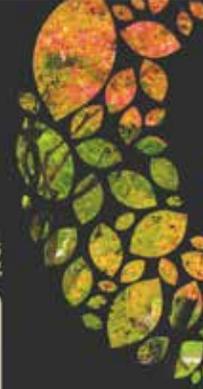
Louise Boyer
Coordonatrice

819 758-3673 Bureau
ass.loc@cdcdfq.ca

59 rue Monfette, local 231
Victoriaville G6P 1J8
Canada

ÉMONDAGE
ML

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034



Société Alzheimer
CENTRE DU QUÉBEC

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL
FORMATION
RÉPIT-STIMULATION
HÉBERGEMENT
Maison Myosotis

L'ABC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER
SÉRIE GRATUITE ARRIMAGE

5 ateliers de 1 h 30 chacun, afin d'outiller le proche aidant à mieux vivre son quotidien.
À compter du 14 septembre sur la plateforme Zoom.

INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 806-6730
ou sur alzheimer.ca/centreduquebec



Les Festins *Gitans*
Boucherie et Traiteur

Luc Plamondon
Traiteur et boucher

- Buffet chaud et froid
- Service de méchoui et de BBQ
- Cocktail dinatoire
- Boîtes à lunches
- Mariages et événements corporatifs

344, rue Notre-Dame,
Saint-Germain (Québec)
J0C 1K0

Tél. : 819 730-0065

Près de vous !



**LES PÉTROLES
HUBERT GOUIN
& FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

Tél.: 450-783-6228
Sans frais : 1 800 856-6228

www.petrole.qc.ca Téléc.: 450-783-6308

F. Dugas
Électrique

199, rue St-Jean-Baptiste
St-Guillaume, Qc.
J0C 1L0

819 396.0888

- Entrepreneur électricien
- Service : 819 470-4422
- Fax : 819 396-0493

f.dugas@tellabaie.net
8143-9848 Québec Inc.

Services
maintenant offerts

24^h/24

Aide, écoute
et renseignements

1 888 505-1010
gaiecoute.org



Pour les personnes
concernées par la
diversité sexuelle
et de genre

Entreprises JFL



Déneigement

- Marteau piqueur
- Transport général
- Mini-excavation
- Installation de fosse septique

Jean-François Léonard
819.388.6738



TRANSPORT D'EAU
Service rapide et courtis

1-800-463-0346

Résidentiel (piscine, réservoir, puits...)
Agricole (bétail, lavage...)



DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour



Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.59
Québec (Québec) G1A 1A4 Tél. 581 628-1849

Bureau de circonscription
625, avenue Godefroy, bureau 202
Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521
Sans frais 1 855 333-3521 Tél. 819 233-3529
Donald.Martel@assnat.qc.ca



1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com

valor

**LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT**

www.valorfireplaces.com



**Nous avons tout ce qu'il faut
sur place pour promouvoir
votre entreprise!**

**LETTAGE | IMPRIMERIE
BRODERIE | SÉRIGRAPHIE
ARTICLES PROMOTIONNELS
COPIES DE PLANS**

*Services offerts à
une clientèle diversifiée :*

- **Commerciale**
- **Industrielle**
- **Résidentielle**

1007, rue d'Acton
Acton Vale, Qc J0H 1A0

www.sercost.com

Services Offerts

Infographie, conception visuelle, service à la clientèle, installation sur place, copies de plans, flexographie, papeterie, étiquettes en rouleau, broderie, sérigraphie, publicité sur écran et articles promotionnels.

Lettrage et vinyle

Nous tenons un grand choix de vinyles couleurs. Nous imprimons également en couleur et sur vinyle perforé (permet de voir uniquement de l'intérieur). Il n'y a pas de limite de grandeur.

Impression de tout genre

D'une qualité durable, notre pellicule de protection est résistante à l'eau et aux rayons UV permettant la longévité des produits.

Supports spéciaux

Nous offrons toute une série de produits de présentation pour bien mettre en valeur votre entreprise.

Articles promotionnels

Nous avons un vaste choix d'articles promotionnels pour vous permettre de faire la promotion de votre entreprise.

Imprimerie

Notre département «imprimerie» offre la possibilité de répondre au mieux, à tous vos besoins de papeterie.

Broderie et sérigraphie

Vous voulez donner une touche professionnelle à votre entreprise ? Nous adapterons votre image pour l'application sur des vêtements et accessoires.

Publicité sur écran

Nous diffusons vos annonces sur écran publicitaire dans différents endroits publics.

Tout est possible...

Simplement nous faire connaître vos besoins !

450 546-4771

info@sercost.com

Imprimeur de votre
Info Saint-Guillaume

Pair

Un service d'appels automatisés
RASSURANT
et gratuit!

Des centaines de vies ont été sauvées grâce **AU PROGRAMME PAIR!**

Offert par la **MRC de Drummond** Pour vous inscrire **819 477-2230** poste 0
www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair

LE TABAC TUE 1 FUMEUR SUR 2

Ça tombe toujours sur
quelqu'un qu'on aime

quebecsanstabac.ca
1 866 JARRETE (527-7383)

En partenariat avec :

Québec



PERSONNES ÂÎNÉES EN PERTE D'AUTONOMIE

*Livraison de repas à votre domicile
lundi et jeudi*

Popote roulante

Repas chauds
(soupe, repas principal et dessert)

Repas congelés
(choix de 9 menus)



Information au 819 472-6101
cabdrummond.ca

Info Saint-Guillaume

Nos pages centrales s'adressent aux amateurs de photographie. Si vous êtes témoin d'événements, photos prises sur le vif, d'actualité, mérite scolaire ou sportif, anniversaire, paysage ou toutes autres photos qui susciteraient l'intérêt des gens de Saint-Guillaume, faites-les parvenir à : **info@saintguillaume.ca**



Découvrez L'OFFRE INTELLIGENTE



Henault
a s s u r a n c e

Cabinet en assurances de dommages
et services financiers



HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

- 1 Une **approche humaine** priorisant les relations authentiques et engagées avec les clients
- 2 Une équipe stable et expérimentée possédant une **expertise unique**
- 3 Tous les produits d'assurance **sous un même toit**

Personnelle

Nous combions tous vos besoins en assurance. Que ce soit pour une voiture, une maison, un véhicule récréatif ou une assurance-vie, nos courtiers analyseront votre situation en profondeur afin de vous proposer la meilleure couverture qui soit au meilleur prix.

Commerciale

Que vous soyez un gestionnaire de petite ou de grande entreprise ou un travailleur autonome, nos courtiers analyseront chaque détail de votre situation pour vous proposer la bonne protection.

Agricole

Que vous soyez un producteur agricole, le propriétaire d'une ferme ou bien un entrepreneur qui œuvre dans le domaine agricole, nous avons la solution d'assurance qui convient pour assurer vos animaux, vos véhicules agricoles, votre cabane à sucre, et bien d'autres! Hénault Assurance dispose d'une expertise unique au Québec pour l'assurance agricole.

Osez comparer!

Appelez dès maintenant!

1 800 567-0906
henaultassurance.com

Nous sommes toujours là pour vous!



M^e Annie Durocher - M^e Anne-Marie Julien - M^e Janie Dauphinais - M^e Marie-Michèle Cyr

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'inaptitude / Procuration
- Droit agricole (financement, demande à la Commission de protection du territoire agricole du Québec, etc.)
- Droit commercial (financement, incorporation d'une compagnie, etc.)
- Règlement de succession / Vérification d'un testament
- Homologation d'un mandat en cas d'inaptitude / Ouverture d'un régime de protection

 <p>DUROCHER DAUPHINAIS JULIEN NOTAIRES INC.</p>	<p>2125, boulevard Lemire, bureau 220 Drummondville 819 474-4488</p> <p>95, route de l'Église, Saint-Guillaume 819 474-4488</p> <p>Détenteur du greffe et des dossiers de M^e Michel BRIÈRE</p>
--	---



En progression constante depuis 1962



www.claudejoyal.ca

Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

1 rue Principale St-Guillaume JDC 1LD 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JDH 1K0 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station JDJ 2J0 450-296-8201	662, route 219 Napierville JQJ 1L0 450-245-3565	3375, rue King Lyster GOS 1V0 819-389-5793
---	---	--	--	---





Financement par: CNH Capital 2010 CNH America LLC. Tous droits réservés.
Case IH marque déposée de CNH America LLC, CNH America LLC. www.caseih.ca





RBQ : 5807-3628-01

CHAUFFAGE CD INC.

Expert en démolition de système au mazout
Service d'entretien de votre système



CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Christian Deschamps

438.827.2267