


Édition 2020 | Janvier

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires

Bonne année 2020!

Info Saint-Guillaume

URGENCE? 911 

Nos premiers répondants :

- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- Priscilla Lachmann
- France Ponton
- Geneviève Proulx
- Gisèle Roy



- L'Info Saint-Guillaume est publié dix fois par année. Pour le mois de juin : 740 exemplaires.
- Réception **textes papier** : Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** à johanne.darcy@hotmail.fr
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume

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

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



Bibliothèque municipale - 819 396-3754

Responsable : Johanne Forcier
Mardi : 14h30 à 16h30
19h00 à 20h30
Mercredi : 19h00 à 20h30
Samedi : 10h00 à 11h30



Bureau de poste 819 396-2676

Maître de poste: Chantal Nault
Lundi, mardi, mercredi, vendredi : 8h30 à 12h30
14h00 à 17h15
Jeudi : 8h30 à 12h30
14h00 à 19h00



École Saint-Guillaume

819 850-1609
Directrice : Renée Lamarche



PAVILLON DE l'Assuétude
Centre de traitement des dépendances

Centre de traitement des dépendances 819 396-3610
assuétude@bellnet.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

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| Johanne Darcy | facturation 819 396-3362 |
| Evelyne Sabourin | rédaction |
| Karine Duchesne | rédaction |
| Marie Crépeau | rédaction |
| Amélie Pépin | rédaction |
| Mélanie Rochefort | rédaction |
| Audrey Tessier | rédaction |
| Johanne St-Onge | rédaction |
| Nadia Desjarlais | rédaction |
| Amélie Jodoin | rédaction |
| Jean-Pierre Vallée | collaborateur |
| Marie-Hélène Gravel | photos |
| Marie-Eve Perreault | photos |
| Myrtille Lambert | chronique 0 déché |

Si vous connaissez des personnes de l'extérieur intéressées à recevoir l'INFO SAINT-GUILLAUME à domicile, téléphonez à **Johanne au : 819 396-3362**

**DATE LIMITE RÉCEPTION DES TEXTES :
15 JANVIER**



Calendrier des cueillettes Janvier 2020

Ordures (noir) • Lundi 13-27
Recyclage (vert) • Jeudi 16-30

La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

Tous les lundis (compost (bacs bruns))

- La cueillette de compost reprendra au printemps!



Régie de gestion
des matières résiduelles
du Bas-Saint-François

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 - Sièges #1
Christian Lemay - Sièges #2
Dominique Laforce - Sièges #3
Claude Lapolice - Sièges #4
Jocelyn Chamberland - Sièges #5
Luc Chapdelaine - Sièges #6

Directrice générale - Secrétaire-trésorière

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Directeur service incendie

Simon Benoit

Opérateur d'usine des eaux usées et eaux potables, aide-inspecteur

Yannick Roy

Inspecteur en bâtiment

Caroline Beaucage



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.**

Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

Nous sommes là pour vous accueillir sur l'heure du dîner

Conseil à venir :

Lundi 13 janvier • 19h30

Lundi 3 février • 19h30



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

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



Qui dit nouvelle année, dit nouveau budget.

En décembre dernier, nous avons tenu plusieurs rencontres afin de dresser un bilan des priorités pour l'année 2020. Nous devons faire en sorte de trouver un juste équilibre entre les besoins et le cadre budgétaire dont nous disposons.

La capacité de payer de nos contribuables étant prioritaire, nous avons travaillé en ce sens. En raison des contraintes pour la remise des textes, je ne peux vous en faire le portrait final, le budget n'étant pas voté.

Des travaux d'évaluation et au besoin de mise aux normes de notre usine de traitement des eaux usées, ainsi que la disposition des boues devraient être réalisés cette année. De plus, comme déjà annoncé, un processus afin de s'assurer du respect des règlements sur l'évacuation

des eaux usées en milieu isolé sera mis en place.

Des travaux d'entretien et de nettoyage sur le réseau d'approvisionnement en eau potable seront aussi à l'agenda.

Des travaux de pavage et de drainage d'une partie de notre réseau routier local seront considérés. Nous espérons aussi être en mesure de faire des modifications au réseau d'éclairage des rues afin de faire des économies énergétiques.

De plus, l'entente accès loisirs permettant à nos citoyens d'accéder à une vaste gamme d'activités auprès de la ville de Drummondville est reportée pour une période de trois ans, à vous d'en profiter! Pour plus d'Informations, consultez notre site web ou communiquez avec notre personnel de bureau.

Nouvelle année, nouveau défi. J'aimerais remercier tous les élus, employé(e)s et bénévoles qui travaillent au bien-être de notre communauté.

Merci entre autre aux artisans qui ont décoré et illuminé le Parc du Repère Tranquille.

À l'aube de cette nouvelle année, au nom des membres du conseil municipal et des employé(e)s, permettez-moi de vous offrir mes meilleurs vœux de joie, santé, bonheur et prospérité pour 2020 !!



Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume

BANQUE NATIONALE

Isabelle Leclair
Conseillère

1 819 396-2426 #69018
819 396-0508
isabelle.leclair@bnc.ca

Banque Nationale du Canada
100, Rue Principale St-Guillaume (Québec) J0C 1L0
Représentant en épargne collective pour Banque Nationale Investissements inc.

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

La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0

LES CONSTRUCTIONS

Thé Max
enr.

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

Sylvain Théroux
(819)396-3527

Martin Cournoyer
(819)475-6568

Mot de la direction

Bonne et heureuse année 2020!

Le budget 2020 a été adopté lors de la séance spéciale du 18 décembre 2019. Je laisse le soin à M. Julien de vous en parler.

L'année 2020 sera une année de changements technologiques pour l'administration.

Nous allons procéder à l'amélioration du système de comptabilité et de taxation. Le nouveau système nous permettra de réduire les manipulations et ainsi éviter les erreurs.

Vous constaterez que le compte de taxes n'a plus la partie détachable, ce qui permettra des économies de

papeterie considérables. Puisque, beaucoup de citoyens utilisent le paiement direct pour payer leur compte, la partie détachable est moins utile.

Que ce soit, la caisse populaire, la Banque Nationale ou toute autre banque il est facile de faire ses paiements via son institution financière.

Un nouveau système téléphonique.
Ne soyez pas inquiet, Karine sera toujours là pour vous répondre! Il y aura des boîtes vocales pour chacun, pour vous permettre de nous laisser des messages directement.

N'oubliez pas de vous inscrire à l'info

alerte afin de recevoir les avis émis par la municipalité en temps réel. L'application a été utilisée à quelques reprises en 2019 et s'est avérée très efficace et surtout, très appréciée des citoyens.

Merci et passez un bel hiver !



Diane Martineau
Directrice générale/
secrétaire-trésorière
par intérim



Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI!



TRANSPORT D'EAU
Service rapide et courtis

1-800-463-0346

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



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

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 Téléc. 819 233-3529
Donald.Martel.NICO@assnat.qc.ca

Communiqué

pour diffusion immédiate

Entrée en vigueur de l'horaire hivernal à l'Écocentre de la MRC de Drummond

Le 27 novembre 2019 – La direction de l'Écocentre de la MRC de Drummond tient à informer la population que l'horaire d'hiver entre en vigueur le 1^{er} décembre.

À compter de cette date et jusqu'au 31 mars 2020, 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 15 décembre et le 2 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 visitant le www.mrcdrummond.qc.ca ou en composant le 819 477-1312.

-30-

Source : Jean Dufresne
Conseiller en communication
MRC de Drummond
819 477-2230, poste 104



Chevaliers de Colomb

En ce début de nouvelle année, permettez-moi de présenter à tous les Frères Chevaliers du Conseil 4335 mes vœux de bonheur, de santé, de paix et de prospérité. Je souhaite que l'année 2020 soit, pour vous et les vôtres, vécue sous le signe de la Charité et de la Fraternité.

Encore cette année, je me dois de signaler l'excellent travail des gens qui, sous la supervision de Serge Vallée et de Nicolas Lamontagne, ont su faire de la guignolée et de la distribution des paniers de Noël un succès au-delà des espérances; si une telle réussite est possible, c'est grâce à la grande générosité de chacun et chacune d'entre vous; en effet plus d'une trentaine de paniers ont été distribués dans la Municipalité. Un grand Merci à toutes les personnes qui ont collaboré d'une façon ou d'une autre, soit pour la collecte, le classement des divers

produits, la préparation des paniers ainsi que la livraison de ceux-ci.

Les billets de la loterie 2020 sont présentement en vente auprès des membres de l'exécutif. Dans un premier temps nous voulons laisser à nos acheteurs réguliers la possibilité de renouveler leur adhésion; toutefois si un nouveau client est intéressé, faites-le nous savoir et nous verrons à vous accommoder. Nous avons aussi en notre possession les billets des œuvres; les profits amassés découlant de la vente desdits billets nous permettent d'offrir les repas aux écoliers au début et à la fin de l'année scolaire.

Les membres du Conseil 4335 ont reçu dernièrement leur carte 2020. Merci à ceux qui ont déjà répondu! J'invite tous ceux qui ne l'ont pas fait, à procéder; vous savez, lorsque nous recevons du courrier et que nous tardons à y donner suite, bien souvent



Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335

nous l'oublions! Je compte sur vous pour renouveler votre adhésion à votre Conseil.

En terminant, je veux remercier les membres qui se font de plus en plus nombreux à participer aux réunions mensuelles; c'est vraiment motivant d'œuvrer avec des gens qui veulent s'impliquer. Au nom des membres de l'exécutif, je souhaite que ce temps d'arrêt, durant la période des Fêtes, ait pu vous apporter la quiétude vous permettant de vivre, en 2020, la plus belle des années.

P.S. : prochaine réunion :
lundi le 20 janvier

Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonne année 2020 et bonne nouvelle décennie.

Le CDL a innové en décembre en illuminant la grosse épinette du Père Tranquille. De vaillants bénévoles ont réussi à mettre du bleu dans cet arbre. Une chance que nous avons Marc Rodier qui n'a pas peur des hauteurs et qui a fait des miracles du haut d'une échelle de 35 pieds. Merci aussi à

Jocelyne Taillon, Paul Forcier, Francine Julien et François Carpentier.

La tradition de l'autre sapin a continué avec bien du plaisir en le faisant et toujours de beaux commentaires. Merci à tous ceux qui le rendent encore plus beau.

Les nouveaux résidents seront accueillis le 26 janvier au centre d'interprétation de la fromagerie

St-Guillaume. En recevant l'invitation ce mois-ci, faites nous signe si cela vous intéresse d'y participer. C'est une activité toute simple et remplie de bonne humeur. C'est Claudia Martel qui chapeaute le tout.

Je vous souhaite du beau et du bon pour l'année

Guylaine Lacharité

- 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

ÉMONDAGE ML

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034

Bonjour à vous tous et toutes,

Nous voilà rendu en 2020! Comme le temps passe vite!

Pour commencer, j'aimerais vous remercier d'avoir répondu nombreux à notre dîner des Fêtes, ce fut une très agréable journée.

J'aimerais aussi remercier nos généreux commanditaires : Hénault Assurance, Coop Agrilait, Pharmacie Familiprix, J.H. Dupuis, Café Favori, Caisse Desjardins, Francine Julien, Mikes, Déli-Délice, Restaurant Comme chez soi, Buffet des Continents, Super C,

Céline Gendron. Un très sincère merci à tous ceux-ci.

Pour faire suite, nos activités reprennent dès ce mois-ci... **le bingo le 10 janvier à 19h00.**

Peut-être qu'il y aura du **billard**, de la **danse cardio**, et autres selon la demande. Il reste à planifier ces différentes activités s'il y a lieu.

Pour le **Yoga**, nous communiquerons avec vous dès que nous aurons des nouvelles.

Hélène Vallée, présidente



MRC de Drummond
Carrefour d'initiative et de culture

coiffure **cynthia**
Cynthia Charest
819.396.2439
160, rang St-Prime • Saint-Guillaume
Heures d'ouvertures
• Mardi et mercredi : 8h à 17h
• Jeudi et vendredi : 8h à 21h
• Samedi : 8h à 12h

Association des locataires
Centre du Québec
Louise Boyer
Coordonatrice
819 758-3673 Bureau
ass.loc@cdcdf.qc.ca
59 rue Monfette, local 231
Victoriaville G6P 1J8
Canada

Marie Noële Caron
Conseillère en gestion de patrimoine, Pl. Fin, B.A.A 819-479-5990
MARIE NOËLE CARON | GROUPE GESTION DE PATRIMOINE | **FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE**
Votre avenir en toutes perspectives! | GESTION DE PATRIMOINE
WWW.MARIENOELECARON.CA



Bonne et heureuse Année 2020



Au nom de l'Assemblée de Fabrique de la Paroisse Sainte-Famille, j'aimerais souhaiter une Bonne et Heureuse Année 2020 à vous tous, paroissiens et paroissiennes des trois communautés de la paroisse Sainte-Famille. En ce début d'année, je veux aussi redire un très sincère MERCI à tous ceux et celles qui se sont impliqués d'une manière ou d'une autre dans la vie communautaire de notre paroisse tout particulièrement à l'occasion de la guignolée, des décorations de toutes sortes et des célébrations de Noël.

Ci-après, je vous transmets les vœux de notre évêque, Mgr André Gazaille, pour le temps de Noël que nous venons de vivre et aussi pour l'année 2020 qui vient :

« Merveilleuse espérance!

Dans notre poursuite du bonheur, dans notre travail pour l'avènement d'un monde meilleur, nous faisons parfois l'expérience de nos limites, de nos faiblesses, de ne pas savoir quoi faire et, pour les croyantes et croyants, du besoin de Dieu pour y parvenir. Heureusement que les temps de l'aveugement et de Noël nous arrivent avec leur invitation à l'espérance. (...)

Oui! Merveilleuse espérance qui sans cesse du plus profond de nous-mêmes nous pousse en avant! Oui, il y a un avenir pour nous-mêmes, pour la planète, pour tous les peuples qui l'habitent. Parce qu'il y a l'amour fou de Dieu pour nous tous. Parce qu'il nous a tous créés à son image et à sa ressemblance. Parce que nous sommes tous faits pour l'amour.

Merveilleuse espérance qui nous ouvre le cœur. Qui nous invite à être des veilleurs, à voir avec les yeux du cœur, à être des personnes de partage, de solidarité, d'entraide; à être des créateurs de liens, d'unité, de communion. Et si on décidait d'y croire vraiment, de se laisser guider par elle?

Je vous souhaite un Noël rempli d'espérance et d'amour, avec les personnes qui vous sont chères. Un joyeux Noël et une sainte année de Paix à vous et à vos proches! »

Mgr André Gazaille, évêque du diocèse de Nicolet.



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

AUTO Roland Marcoux



819 396-0066



Achat & Vente d'automobiles - Garanties pleines 1 mois à 12 mois
Débosselage et peinture • Estimation gratuite
Accrédité par la SAAQ

*Toute l'équipe vous servira
dans une ambiance joviale*



Recette secrète

Pappardelles au boeuf
braisé et à la courge



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3594-pappardelles-au-boeuf-braise-et-a-la-courge>

Préparation : 45 Min

Cuisson : 2 h 30

Rendement : 4 à 6

INGRÉDIENTS

450 g (1 lb) de palette de bœuf désossée et coupée en petits cubes
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
1 oignon, haché
1 carotte, coupée en petits dés
1 branche de céleri, coupée en petits dés
3 gousses d'ail, hachées
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
250 ml (1 tasse) de vin rouge
310 ml (1 1/4 tasse) de fond de veau
35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé
10 g (1/4 tasse) de persil plat ciselé
1 citron, le zeste râpé finement
350 g (2 1/2 tasses) de courge Butternut, coupée en dés
340 g (3/4 lb) de pappardelles

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, dorer la moitié du bœuf à la fois dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même casserole à feu moyen, dorer l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail 2 minutes. Ajouter la pâte de tomates et cuire 1 minute en remuant. Déglacer avec le vin et réduire de moitié. Remettre la viande et ajouter le fond de veau. Porter à ébullition et couvrir.
4. Cuire au four 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirer du four. Effiloche la viande en l'écrasant à l'aide d'une cuillère de bois. Réserver.
5. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le parmesan, le persil et le zeste de citron. Réserver.
6. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire la courge 5 minutes. Retirer les dés de courge à l'aide d'une écumoire et les ajouter au bœuf.
7. Dans la même casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes al dente. Prélever 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes et les ajouter au bœuf. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de l'eau de cuisson et la moitié du mélange de parmesan. Réchauffer 1 minute en remuant pour bien enrober les pâtes de la sauce. Ajouter plus d'eau de cuisson au besoin. Rectifier l'assaisonnement. Répartir dans des assiettes et garnir du reste du mélange de parmesan.



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

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

La Coop
Agrilait

80^e
ANNIVERSAIRE

80 ANS D'HISTOIRE POUR NOTRE COOPÉRATIVE!

Fondée en 1940 par une cinquantaine de producteurs de lait de Saint-Guillaume, alors regroupés pour de se relever d'une importante crise économique, la Coop Agrilait compte aujourd'hui plus de 200 membres producteurs et 250 employés. Nous transformons annuellement 32 millions de litres de lait par année au sein de nos trois unités **Fromagerie St-Guillaume**, **Fromagerie de l'Île-aux-Grues** et les **Aliments La Bourgeoise**. Et au-delà de la transformation laitière, nous offrons toujours à nos membres une foule de services agricoles relatifs aux productions animales et végétales et nous opérons la quincaillerie **BMR Express** ainsi que le dépanneur et station-service **Sonichoix**.

Si l'année 2020 est aussi prometteuse que l'a été 2019, ce sera une année grandiose! Nous comptons bien organiser une célébration. Tous les détails seront communiqués prochainement. Nous vous remercions sincèrement de votre confiance envers notre réseau coopératif et d'y contribuer par votre fidèle clientèle.

La Coop Agrilait, une équipe unie par la fierté de redonner aux gens d'ici!



Bonne année 2020!

Pour la nouvelle année, nous vous souhaitons plein d'inspiration et de nouvelles idées afin que nous puissions continuer de vous aider dans la réalisation de vos projets!

Toute l'équipe du **BMR** et dépanneur **Sonichoix** de la Coop Agrilait vous envoie ses meilleurs vœux. Merci encore pour votre confiance et pour vos merveilleux sourires quotidiens.



HOMMAGE À NOS EMPLOYÉS
TOUTES LES UNITÉS

Encore plus de raisons de célébrer! C'est avec grande reconnaissance que La Coop Agrilait tient à souligner le dévouement et la loyauté de ses employés qui ont atteint un nombre charnière d'années de service en 2019. Félicitations!



DÉJÀ 1 ANI - 35 JUBILAIRES

En présence: Eddy Morin, Stéphane Rousseau, Martin Blodras, Claudette Morin, Marina Lessard, Stéphane Veille, Anilmony Boisvert, Miquel Desjardins, Victoria P.M. Bolduc-Tremblay, Jessica Maréchal, Vincent Beaucage, Carole Massé, Jocelyn Laroche, Christophe Robitaille, Lucie-Anne Paré, Pierre Marcotte, Linda Lévesque, Simon Durand, Daniel Chedot, Mayzel M. Estrella, François Roulin, Mimi Chabot-Denis, Stéphane Arx et David Huard.
Absents: Alain Théberge, Annie Beaucage, Hélène Bozacher, Aurélie Lamerand, Carole-Anne Rainois, Philippe J. Bourgeois, Pierre G. Robitaille, Valérie Carrière, Isabelle Dufresne, Mégane Provencier et Stéphanie Gauthier-Denis.



5 ANS - 16 JUBILAIRES

François Lefebvre, Justine Lachance, Jessica Rivest, Isabelle Caye, Simon Rivest, Françoise Lavoie, Anja Maranda, Nathane Frenette, Maxime Poiré, Jean-Scott, Guy R. Khouzou, Jean-Il. Beaudry et Stéphanie Maréchal.
Absents: Derek Koutnik, Luc Desautels et Pierrette Gendreau.



10 ANS - 11 JUBILAIRES

Julie Racicot, Sonia Beaudette, Alain Précourt, Martine Cloutier, Gene Beaucage et Dany Lacroix. Absents: Maxime Maréchal, Sébastien Desrosiers, Isabelle Beaucage, Jean-Arsenault et Sophie Hébert.



15 ANS - 9 JUBILAIRES

Clément Deschênes, Michael Trudel, Rémi Gauthier et Christian Lamerand.
Absents: Aline Côté, Harry Goss, Diane Giguère, Jean Gauthier, Yves Boukanger et Jacques Bélisle.



20 ANS - 3 JUBILAIRES

Nathalie Frémont, Hélène Yvanick, Boukaper et Dominique Laforce. Absents: Clément Deschênes.



25 ANS - 1 JUBILAIRE

Dominique Laforce et Jean Paradis. Absents: Christian Fauriol (au centre).



30 ANS - 1 JUBILAIRE

Patrick Thiault



Johanne Darcy, François Darcy et Mégagne Provencher

BONNE ET DÉLICIEUSE ANNÉE 2020!

L'équipe du **Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume** profite de cette occasion pour vous souhaiter une très belle année 2020! Merci pour votre clientèle et d'opter pour les fromages d'ici. Nous sommes aussi très reconnaissants chaque fois que vous invitez les gens à participer à nos visites guidées. Merci!

Inauguré en 2010, notre Centre célébrera son 10^e anniversaire cette année. Vous êtes invités à surveiller nos publications Facebook, car nous vous réservons de belles surprises!

Note: Nous fermerons à 17h les samedis de janvier et février.



Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume

LE P'TIT FRAIS S'ILLUSTRE À L'INTERNATIONAL!

Le 27 novembre dernier, et pendant cinq semaines, le resto-club du **Costco de Paris** invitait ses clients à découvrir la poutine garnie de rien de moins que notre authentique Cheddar en grains Le P'tit Frais!



et de fromage en grains, St-Guillaume en version classique ou en versions inspirées par plus de 200 destinations internationales d'Air Canada. Le P'tit Frais n'a pas fini de faire du chemin!

C'est d'ailleurs en apprenant ces grandes nouvelles que l'équipe de **Salut, Bonjour Week-end** a accordé une belle entrevue en direct à Mme Nathalie Frenette, directrice générale de La Coop Agrilait, le 30 novembre. L'entrevue complète est disponible sur le compte Facebook de la fromagerie.



Je suis très excitée de try it. Spécial! J'ai hâte d'y goûter.



Le Cercle de Fermières de Saint-Guillaume entame l'année 2020 avec enthousiasme et fierté. En effet, c'est l'année de notre centième anniversaire de fondation. Nous présenterons bientôt aux membres notre programme de célébrations du centième anniversaire.

Entre-temps, les activités plus habituelles se poursuivent. Nous aurons notre prochaine **réunion mensuelle le 14 janvier prochain au gymnase de l'École Saint-Guillaume à 19 h 30**. Vous pouvez vous présenter à cette réunion dès 19 h 00 ; durant cette première demi-heure, nous discutons de nos difficultés avec nos travaux d'aiguille. Il y aura sûrement quelqu'un pour vous aider, si besoin est.

Donc, lors de la réunion de janvier, nous discuterons plus particulièrement des ateliers à venir. Les membres pourront alors s'inscrire aux ateliers et nous leur indiquerons le lieu, le jour, et l'heure des formations. À l'automne, nous avons entamé la formation de frivolité;

cette formation sera complétée fin janvier. Puis nous entamerons l'atelier formation de la dentelle aux fuseaux et un autre pour les mules feutrées. Toutes les membres sont invitées à y participer, mais aussi d'autres personnes qui s'intéressent aux arts textiles. Pour les non-membres, une petite contribution sera alors demandée.

Pour la dentelle aux fuseaux, il est possible de s'équiper de façon très économique, inutile d'investir de grosses sommes pour s'équiper de fuseaux. Nous les fabriquons, simplement ; nous en avons quelque uns en réserve déjà et on pourra vous expliquer comment procéder pour vous en fabriquer facilement. Si par la suite vous désirez devenir une dentellière, libre à vous de vous équiper avec le matériel plus spécialisé.

Pour l'atelier des mules feutrées, il faudra avoir une pelote de laine 100% vierge ; quelques magasins en vendent. Le modèle de mules que nous propose notre revue l'Actuelle ne pose pas très grandes difficultés

pour les tricoteuses expérimentées. Pour les apprenties, cet atelier formation sera un soutien technique plus soutenu. Alors, pour toutes les tricoteuses, expérimentées comme apprenties, ce sera une partie de plaisir, car le résultat, les mules feutrées, est très joli. J'ai déjà quelques commandes.

La mission des Cercles de Fermières du Québec est de diffuser et moderniser le patrimoine des arts textiles. C'est ce que nous faisons avec nos ateliers qui se veulent toujours, un moment de rencontres agréables dans une atmosphère détendue.

C'est aussi ce que nous faisons avec le volet Artisanat-Jeunesse que nous proposons chaque année aux jeunes de Saint-Guillaume. Cette année, les enfants inscrits apprendront le macramé. Ils pourront fabriquer un bandeau ou une ceinture, selon leur âge, leur dextérité et leur choix. Ce sera aussi un sujet de la réunion du 14 janvier prochain.

Le Cercle de Fermières de Saint-Guillaume souhaite à toute la population une très bonne année 2020.

Info Saint-Guillaume

**Vous voulez annoncer
votre entreprise, une activité,
un événement.. !?**

Communiquez avec Johanne Darcy, au
819 396-3362. Elle saura vous diriger
pour la publication de votre petite annonce.



Méli-Mélo 2019 Picardie-Québec



Techno Pieux à Poix-de-Picardie!

Cette entreprise québécoise, leader mondial des fondations vissées grâce à une machine dirigée par télécommande, détient maintenant 27 succursales en France, dont une en Guadeloupe. La première a vu le jour en 2009 à Courcelles-sous-Moyencourt, dans la Somme; pour des besoins d'agrandissement, elle déménage à Poix. La société fonctionne par concessions, chacun des responsables étant propriétaire. Techno Pieux France œuvre pour Résidences picardes, mais a travaillé aussi sur des garderies, des cliniques vétérinaires, des passerelles... On embauche à raison d'un employé par an, pour un total prévu sur Poix de 20 en 2020.

Des fermes-usines d'insectes...

Le futur site de 25 000 mètres carrés sera opérationnel en 2020. En principe, la première et la plus grande au monde... Innovafeed va produire des protéines en poudre et en huile pour l'aquaculture et d'autres animaux-poulets et porcs- près de Nesle, dans l'est de la Somme, un des cinq départements des Hauts-de-France (anciennement Picardie).

Tout cela à partir d'une espèce de mouches non porteuse de maladies et en principe non invasives... Elles seront élevées sous une serre géante, puis les larves grandiront dans des hangars, avant leur abattage par vapeur en vue de leur transformation en farine. La production, testée en usine pilote, fournira 10 000 tonnes de protéines par an et des accords ont déjà été passés avec le leader mondial Cargill. L'usine, fortement

robotisée, emploiera une centaine de personnes. Un de ses atouts est le fonctionnement zéro déchet grâce à une synergie industrielle avec deux de ses voisins.

Cinq autres unités sont prévues, mais l'entreprise se voit déjà concurrencée par Ynsect, qui va élever des vers de farine à Amiens et prévoit la construction de 10 usines. Et la concurrence viendra aussi du monde entier : Pays-Bas, Afrique du sud, États-Unis et... Canada!

Un autre développement à suivre!... C'est drôle, je ne peux m'empêcher de penser à l'invasion des coccinelles asiatiques, importées pour venir à bout des pucerons.

Sources: d'après Courrier picard

Evelyne Sabourin

YOGA

Mercredi 15 janvier 2020
19 h à l'École St-Guillaume
Kundalini

Mélie Caron, professeure certifiée

- Améliore la souplesse
- Favorise la détente et la clarté d'esprit
- Diminue le stress
- Calme le mental
- Alimente la sensation de bien-être
- Diminue l'anxiété
- Améliore la souplesse et la condition physique générale

Bienvenue à tous (12 ans et plus....)

Rabais-étudiants 25% pour élèves entre 15 et 25 ans

Session de
10 cours de 1h15
100\$

Info 819-314-0151 ou
meliecaron@cgocable.ca

1^{er} COURS sans engagement
Inscrivez-vous après si ça vous intéresse
*Option de paiements

Reprise de cours gratuite le mardi à St-Nazaire



Un dessert glacé... ça ne réchauffe pas mais ça fait digérer!

Allons-y avec un nougat glacé...

Vu les impératifs d'imprimerie pendant les vacances, je n'ai pas converti les mesures d'ingrédients pour cette délicieuse recette, mais vous trouverez aisément les équivalents en tasses sur internet (convertisseurs) ou vous réglez la balance en numérique.

IL vous faut donc : **3 œufs, 40 cl de crème 15%, 120g de sucre, 100g de miel, 150 g d'amandes, 75g de pistaches.**

- 1- Faites d'abord griller pistaches et amandes dans une poêle avec un peu de sucre jusqu'à caramélisation.
- 2- Séparez les jaunes des blancs.
- 3- Chauffez le miel.
- 4- Fouettez les blancs et ajoutez le miel bouillant!
- 5- Ajoutez le reste du sucre aux jaunes, fouettez et incorporez les blancs.
- 6- Fouettez la crème en chantilly puis ajoutez à la 1^{ère} préparation.
- 7- Enfin incorporez amandes et pistaches concassées
- 8- Versez dans un moule en silicone (idéal) ou dans un moule doublé de film plastique en vue du démoulage.
- 9- Congelez au moins 12 h.
- 10- Démoulez au moment de servir et garnissez de façon festive avec des fruits frais, kiwis, caramboles, clémentines, canneberges séchées. D'ailleurs rien ne vous empêche d'ajouter des fruits séchés dans la préparation, ainsi que des fruits confits, cédrat, angélique...

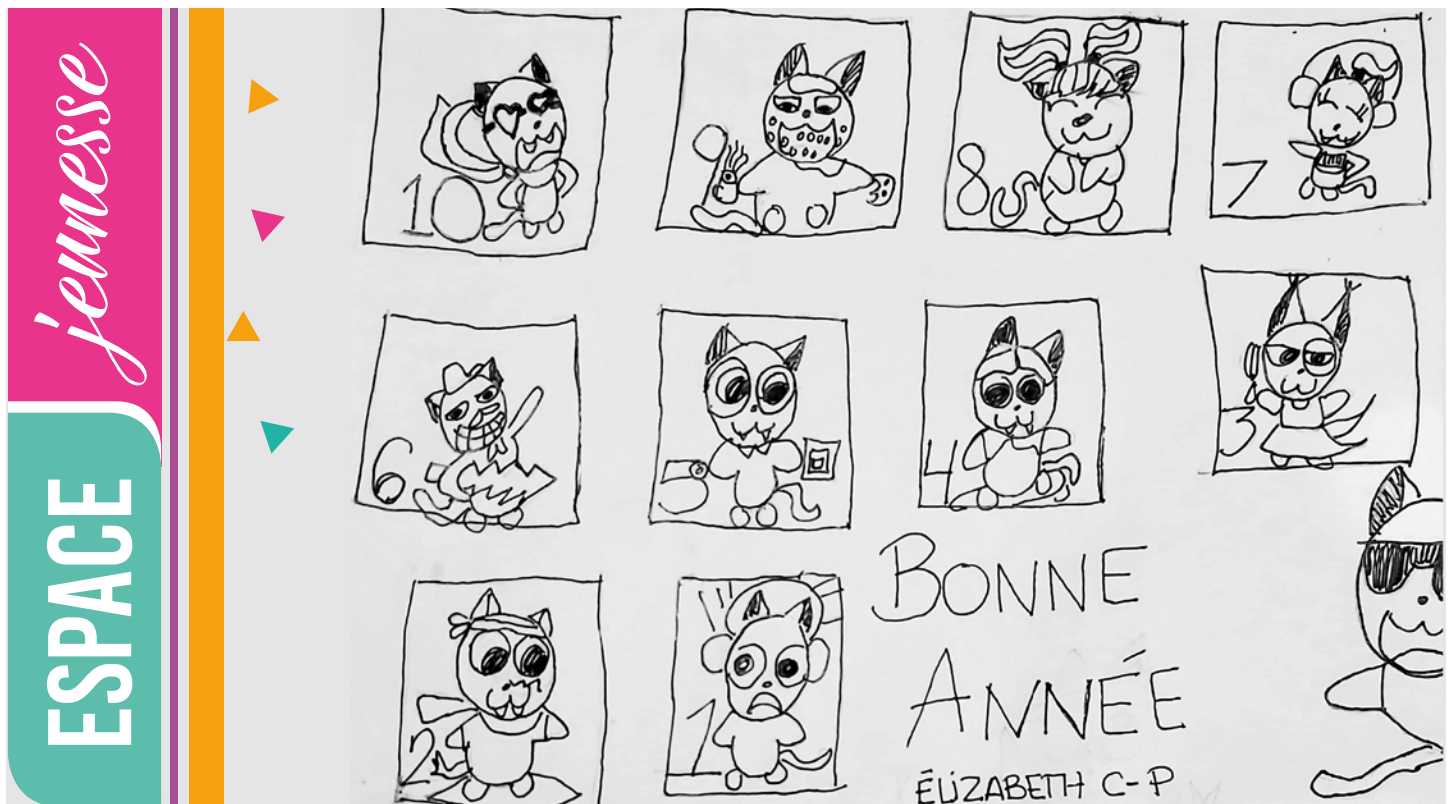


Accompagnez d'un muscat d'Alsace ou d'un vin de glace en vous souhaitant une merveilleuse année 2020, ainsi que je le fais!

Par Evelyne Sabourin



Source: marmiton, texte et photo



REER-CELI

C'est le temps de cotiser



La période REER commence bientôt, avez-vous pensé prendre un rendez-vous avec votre conseiller?

Faites le dès maintenant au 819 395-4228 ou sans frais au 1 877 865-4228



Tél.: 819 395-4228
Sans frais : 1 877 865-4228
Services AccèsD : 1 800-CAISSES (1 800 224-7737)
desjardins.com/caissedeschenes

facebook

Bonne année



Que 2020 ne soit que joie et bonheur !

Une année vient de s'éteindre
Une autre vient de voir le jour
365 nouvelles occasions de s'étreindre
Être ensemble, s'aimer d'amitié ou d'amour

Le jour du Nouvel An est une porte
Une nouvelle chance en quelque sorte
Ouvrons nos cœurs et nos demeures
Pour y laisser entrer le bonheur

Party Pyjama de Noël

Bravo aux organisateurs !



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: mariepierre.journal@outlook.com

Bébés de l'année 2019

Nous préparons nos pages pour les bébés de l'année 2019. Vous voulez faire paraître la photo de votre enfant? Faites-les parvenir à: mariepierre.journal@outlook.com accompagné d'un petit mot qui décrit votre enfant, nom du bébé et noms des parents inclut.

SPÉCIAL #1

FESSE COURTE

Catégorie A1, rouge, environ 100 lbs

Comprend : Pointe de surlonge : steak, cubes, brochettes, ros bif.

Ronde : steak attendri

Oeil de ronde : steak français ou fondue chinoise

Bas de ronde : ros bif français, steak haché maigre, os à soupe

399\$
/LB

SPÉCIAL #2

BOEUF HACHÉ MAIGRE

Catégorie A1, rouge, 20lbs et +

Comprend : Boeuf haché maigre emballé sous vide à votre goût

499\$
/LB

SPÉCIAL #3

LONGE DE PORC

Désossé • 4,29\$/lb

Avec os • 3,29/lb

SPÉCIAL #4

POULET DE GRAIN

Poulet de grain, 6 à 8 lbs, 3 et +

299\$
/LB

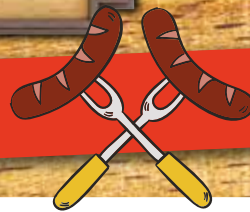
Heures d'ouverture :

Dimanche et lundi : FERMÉ

Mardi au vendredi de 9 h à 17 h 30

Samedi de 9 h à 16 h

SAUCISSES MAISON



PÂTÉS FAITS SUR PLACE

Poulet, tourtière, saumon, mexicain.



FONDUE CHINOISE FRAÎCHE

BONNE ANNÉE
2020 À TOUS
NOS CLIENTS

FERMÉ les 1^{er} et 2 janvier

SPÉCIAUX CHAQUE SEMAINE EN MAGASIN
TÉLÉPHONEZ-NOUS !



Boucherie Richard Viens

96, rue Principale, Saint-Guillaume • 819 396-2622

ROBERT TESSIER, PROPRIÉTAIRE *Suivez-nous*

Dévoiler ou non une aggravation de risque en assurance?

Par Marie-Ève Perreault, Courtier en assurance de dommages chez Hénault assurance en collaboration avec Alain Bouffard, souscripteur sénior et directeur de l'assurance commerciale et agricole chez Hénault assurance.

Chronique
assurances



L'aggravation de risque en assurance, ça vous dit quelque chose? Comme bien des Québécois, vous n'êtes probablement pas familier avec le

terme... Partons du commencement. Lorsque vous souscrivez une police d'assurance de dommages, votre courtier ou votre agent vous posera toutes sortes de questions. Celles-ci ont pour objectif de permettre à l'assureur d'évaluer le risque que vous représentez et de fixer une prime juste par rapport à ces informations. Par exemple, un assureur peut juger qu'il y a plus de risques à assurer une maison plus âgée qu'une maison plus récente. Donc, le propriétaire de la maison neuve paiera moins cher que l'autre. À partir des réponses obtenues lors de la souscription, un assureur peut décider de décliner le risque ou de l'accepter en offrant une prime relative au risque soumis.

Il y a aggravation de risque lorsque de nouvelles circonstances arrivent en cours de contrat et ont pour conséquence d'aggraver le risque ou d'en créer de nouveaux et qui rendent inexacts ou désuètes les informations inscrites au dossier lors de la souscription du risque.

L'obligation de déclarer l'aggravation du risque

Afin de maintenir une protection adéquate et de permettre à l'assureur d'avoir un portrait à jour de la situation, l'assuré a l'obligation de divulguer à son assureur toute aggravation du risque de nature à transformer le contrat d'assurance initialement souscrit dès qu'il en a connaissance. Cette obligation se limite à la divulgation de l'aggravation du risque résultant des faits et gestes de l'assuré en cours de contrat ou au renouvellement de celui-ci (Code civil du Québec, article 2466).

Voici quelques exemples d'aggravation du risque qui doivent être déclarées :

- Vous avez une nouvelle entreprise à la maison (esthétique, garderie, création de bijoux, etc.);
- Vous adoptez un nouvel animal réputé dangereux (Pitbull, Doberman, Rottweiler, serpent, etc.);
- Vous ou votre conjoint avez un casier criminel (attention au nouveau conjoint qui emménage en cours de contrat!);
- Vous louez votre résidence à des tiers;
- Votre résidence devient vacante;
- Vous découvrez une erreur faite de bonne foi en souscrivant votre assurance (ex. l'année de construction de votre maison);
- Il y a ajout de conducteurs pour votre auto;
- Vous réalisez ne pas avoir mentionné une annulation antérieure par un assureur lors de l'achat de votre police.

Dans tous ces cas, vous devez téléphoner à votre courtier ou votre agent pour l'aviser de ces changements.

Les conséquences d'une déclaration d'aggravation du risque

Lorsque vous déclarez une aggravation de risque à l'assureur, il peut se passer l'une de ces quatre situations :

1. L'assureur a le choix de ne rien faire : il n'y a aucun impact pour vous, c'est de loin le meilleur scénario possible.
2. L'assureur peut majorer la prime : vous devrez alors payer une surprime, mais vous demeurez assuré (ce qui est une très bonne chose).
3. L'assureur peut résilier le contrat depuis la survenance de l'aggravation : vous n'avez plus d'assurance. Si vous payez par prélèvements mensuels, les primes payées depuis le début du contrat sont acquises par l'assureur, donc vous n'aurez aucun remboursement. Si vous avez payé totalement votre prime en début de terme, vous aurez droit à un remboursement au prorata du temps qu'il reste au



contrat. Il pourra s'avérer difficile de retrouver un assureur qui acceptera de souscrire une police d'assurance pour vous.

4. L'assureur peut décider d'annuler le contrat, comme s'il n'avait jamais existé. Vous auriez droit au remboursement de l'ensemble des primes reçues en regard du contrat. Suite à l'annulation de votre assurance, il sera également très difficile de trouver un nouvel assureur.

Les conséquences de ne pas déclarer une aggravation de risque

Si vous pensez vous éviter des problèmes en gardant le silence, détrompez-vous. Lors d'un sinistre, l'assureur enquêtera et trouvera ces informations sans aucun doute. Les conséquences seront beaucoup plus importantes.

Si l'assureur est en mesure de prouver que l'assuré a fait une fausse déclaration intentionnelle lors de la souscription ou qu'il a omis volontairement de déclarer des éléments importants, qui auraient dû être portés à sa connaissance, **il peut refuser**

d'indemniser l'assuré ou invoquer la nullité du contrat – qui est alors considéré comme n'ayant jamais existé. Par exemple, votre maison passe au feu. Si l'assureur découvre que vous avez un casier criminel et que vous ne l'avez pas déclaré, il est en droit de ne pas payer pour le sinistre si en premier lieu, il n'aurait jamais émis de contrat d'assurance le sachant. Vous n'aurez donc aucune compensation financière pour vous aider à rebâtir.

Si l'assureur ne peut pas prouver que l'assuré a agi de mauvaise foi, il devra lui verser une indemnité; cette dernière pourrait toutefois n'être que partielle. En effet, dans certaines circonstances, l'assureur aurait peut-être émis le contrat d'assurance, mais avec une prime plus élevée. L'indemnisation tiendra alors compte de la différence entre les primes versées et les primes qui auraient dû être réellement payées. Par exemple, si l'assureur juge que vous avez payé 50% de la prime que vous auriez dû payer, il est en son droit de ne payer que 50% du sinistre.

En conclusion, j'espère vous avoir convaincu de TOUJOURS déclarer une aggravation de risque à votre contrat d'assurance. Les conséquences de divulguer une situation seront moins importantes que les impacts liés à une non-divulgaration. Je vous invite à prendre quelques minutes de votre temps et de mettre à jour votre dossier avec votre professionnel de l'assurance. Ce dernier est le mieux placé pour vous conseiller. Contrairement à l'agent, qui agit seulement pour un assureur, votre courtier peut également vous proposer d'autres assureurs avec des normes de souscriptions différentes et trouver une protection complète pour un prix juste et ce, peu importe votre situation.



5620, rue Saint-Roch sud,
Drummondville



Horaire d'été (Du 5 mai au 27 octobre)
Mardi au samedi, de 8 h à 17 h • Dimanche, de 8 h à 15 h 30

Important : prévoir arriver plus tôt
Pour tenir compte de l'achalandage et du temps requis pour le déchargement des articles, l'accès au site est dorénavant autorisé jusqu'à 30 minutes avant la fermeture. Les usagers sont invités à planifier leur déplacement en conséquence afin d'éviter tout désagrément.

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



Découvrez L'OFFRE INTELLIGENTE

Bien enraciné dans le monde de l'assurance depuis 62 ans, Hénault Assurance a su créer au fil des années des partenariats solides avec des assureurs de confiance. Cette accessibilité nous permet de vous offrir les meilleures solutions et les meilleurs prix en matière de couverture.



Hénault
a s s u r a n c e

Cabinet en assurances de dommages
et services financiers

HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

3 SOLUTIONS D'ASSURANCES SOUS UN MÊME TOIT

Personnelle

Nous comblons 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.

30 courtiers certifiés

62 ans d'expérience et **6** succursales

Plus de **20** partenariats solides



Osez comparer!

Appellez dès maintenant!

1 800 567-0906
henaultassurance.com

Saint-Guillemme
T : 819 396-2216

Saint-Léonard-d'Alton
T : 819 399-2869

Drummondville
T : 819 850-4720

Plessisville
T : 819 362-6420

Saint-Hyacinthe
T : 450 773-2973

Joliette
T : 450 752-4089

Belle réussite du 15^e anniversaire de la Grande Guignolée de Saint-Guillaume

2019

Notre 15^e Grande Guignolée 2019, réalisée le 1^{er} décembre, fut encore une grande réussite, autant au point de vue des denrées que des dons recueillis pour la préparation des paniers de Noël. Compte tenu de la température de cet automne, nous ne pouvions compter sur la disponibilité du garage de la Ferme des Doyon pour le montage des voitures décorées. La guignolée s'est réalisée au moyen de quatre camions ou camionnettes qui ont parcouru au grand complet les routes et rues de notre municipalité. Sous la direction de Nicolas Lamontagne, voici la liste des quatre équipes de nos vaillants guignoleux et guignoleuses de cette année :

- Josianne Dauphinais, ses deux enfants, Angélique et Justin, et Claudine Vallée.
- Joël St-Amant, ses deux enfants, Victor et Pascale, et Jean Paradis.
- Jean-Pierre Vallée et Nicolas Lamontagne.
- Gilles Vanasse, Serge Vallée et sa petite fille Mathilde Samson.

Un grand « Merci » à Nicolas et à vous toutes et tous!

Un merci spécial aussi à nos collaborateurs - commanditaires :

- Le Garage Claude Joyal inc. pour son camion.
- La famille de Josianne Dauphinais pour son véhicule.
- La famille de Joël St-Amant pour son véhicule et son beau Père-Noël.
- La famille de Serge Vallée pour son véhicule.
- Le Club de la Fadoq de Saint-Guillaume (collecte financière très importante).
- Le restaurant Café Favori (nourriture des bénévoles à rabais et don spécial).
- Fafard/Scotts et son représentant Pierre Mélançon pour les accessoires importants de communication et de sécurité.

- Agrilait Coopérative Agricole pour son fromage.
- La Fabrique de la Paroisse Sainte-Famille (collecte financière).
- L'équipe de l'Info Saint-Guillaume et la Municipalité de Saint-Guillaume pour la visibilité de l'événement.
- Le Comptoir Alimentaire de Drummondville (support administratif et boîtes de carton).
- Le Conseil 4335 des Chevaliers de Colomb pour leur local et support annuel.

Nous voulons remercier aussi une autre belle équipe de bénévoles qui se sont occupés de la classification des denrées au local des Chevaliers, dont Nicole Arel, Hélène Forcier, Gilles Joyal et notre curé Robert, afin de faciliter la tâche à l'équipe de préparation des paniers de Noël.

Dû à l'heure de tombée des textes de l'Info, nous ne pouvons vous identifier les membres de deux autres belles équipes, soit celle de la préparation des paniers de Noël et celle de leur distribution, prévue pour le 21 décembre. Nous les remercions à l'avance pour leur fidélité et leur grand dévouement.

À vous toutes et tous qui contribue à perpétuer les vraies valeurs de partage en ce temps des Fêtes, **UN BEAU MERCI!** Soyons des semeurs de joie, d'amour et d'espérance pour 2020.

Le Comité des paniers de Noël 2019

Merci!



Café Favori

Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396



Location d'équipements pour l'événement!
Jonathan Rondeau, prop.
Tél.: 819-396-3768 Fax: 819-396-4294
C.P. 387, Saint-Guillaume, (Qc), J0C 1L0

AMUSEMENT DRUMMOND

www.editionsmelonic.com/amusement.htm | www.location-mechoul.com
amusementdrummond@gmail.com

Centre de location pour l'événement

Chapeau, plancher	Machine à pop-corn, barbe à papa
Chaise bistro, plante et tabouret	Fontaine à punch, bar portatif
Table et comptoir bistro, ronde et rectangle	12 trou mini-putt, tombe à l'eau
Équipement de cuisson électrique et propane	Équipement pour tout genre d'événement!
Plaque, grill, BBQ, steameuse	



Ahhhh l'hiver!

Le ventre encore plein de tourtières et bûches de Noël, voilà déjà que janvier frappe à nos portes!

Et on va se le dire, le mois de janvier est souvent synonyme de vache maigre: toutes nos économies ont passé à gâté ceux qu'on aime.

C'est le moment parfait pour profiter de l'hiver québécois. La belle saison nous offre beaucoup de belles activités belles, bonnes et pas chères pour profiter de la neige. Voici quelques suggestions!

La fête des neiges

Il s'agit d'un événement familial extérieur qui se déroule sur 4 fins de semaines qui se tiendra au parc Jean-Drapeau. On va pouvoir y faire de la glissade sur tube, du patin et encore plus.

http://www.parcjeandrapeau.com/fr/fete-des-neiges-de-montreal/#fdn_program

Érable Rouge

Quoi de plus bucolique que de patiner, en famille, ou en amoureux, dans des sentiers en forêt!

<http://erablerouge.com/>

Mont Gleason

On peut y faire du ski et également de la glissade sur tube. Regarder leur calendrier d'événements, plusieurs activités amusantes sont offertes comme, par exemple, une course de luges (3 janvier)

www.montgleason.ca

La Courvalloise

Glissade, raquette, fatbike, plusieurs activités pour toute la famille sont disponibles sur ce site de la région de Drummondville.

<http://www.reseauxpleinair.com/>

Il ne faut pas oublier notre superbe patinoire, ici même à Saint-Guillaume, avec son nouveau petit circuit et les arbres grandissant. Il y a aussi les circuits de raquettes, que l'on peut pratiquer à pied également.



La chronique ZÉRO DÉCHET

Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert



En ce début d'année 2020, je vous souhaite tous mes meilleurs vœux de santé et de succès, surtout dans vos efforts pour une planète plus verte!

Probablement vous êtes-vous fixés de nouveaux objectifs pour cette nouvelle année qui débute? Et j'espère que si c'est le cas, vous avez donné une place de choix pour des actions écologiques concrètes dans votre quotidien.

Pour notre part, cette année sera la dernière (définitivement) à être dans les couches de bébé. Notre cocotte ayant 2 ans dans quelques mois et décidant d'amorcer l'étape "propreté", les couches lavables seront du passé. Après un an et demi d'utilisation, je me sens prête à en parler avec expérience! Alors ce mois-ci, l'article intéressera probablement plus les jeunes mamans/ papas/ familles, mais aussi peut-être les gardiennes, les grands-parents ou toute personne désirant s'informer sur le sujet.

Il y a toutes sortes de couches lavables sur le marché et tout un vocabulaire rattaché (couche lavable, insert, feuillet, microfibre, bambou, chanvre, couvre-couche, langes...), assez pour en perdre la tête! Malgré cela, elles peuvent être divisées en 4 catégories principales: langes, couches à poches, tout-en-un et tout-en-deux.

Les langes :

Un lange est un rectangle de tissus absorbant (habituellement du coton) plié et que l'on place dans un couvre-couche imperméable. C'est de loin l'option la plus économique! Ils sont surtout utilisés pour les nouveau-nés. Une fois que bébé a vieilli, on peut utiliser les langes comme inserts pour les couches à poche (on revient sur ce qu'est un insert plus loin).



La couche à poche :

Il y a plusieurs marques Québécoises qui proposent la couche à poche (La petite ourse, Omaiki, Milan & Odile...). Elle est offerte en plusieurs modèles et souvent en taille unique "couche évolutive" (pouvant être utilisées de la naissance à la propreté, environ 8-35 lbs). Elle se referme par boutons pressions ou attaches à velcro. Pour ce qui est de la forme, c'est très semblable à une couche jetable. Elle est toutefois munie d'une ouverture (ou deux dépendamment des modèles) dans laquelle on place un, deux, voire trois inserts absorbants. Il y a plusieurs matières dans les inserts et on peut les combiner pour une meilleur absorption/ rétention de l'urine. Il y a une petite attention à apporter quand vous choisissez les couches à poche : elles sont souvent confectionnées de plusieurs tissus imperméables différents (le pull) sur l'extérieur de la couche, pour une question d'esthétique. Dans ce cas-là, vérifier que la partie extérieure fait toute la surface de la couche et que les différents pulls sont assemblés par-dessus le pull principal qui fait toute la couche.

Si vous prenez un modèle où la partie extérieure imperméable est assemblée de plusieurs pulls sans qu'il y ait un morceau d'un bout à l'autre, il y aura des fuites par les coutures (c'est un conseil donné par expérience). Les avantages de la couche à poche : elle est aussi facile d'utilisation qu'une couche jetable.

Dans certaines marques, il est possible d'avoir la couche évolutive qui

fera toute la phase aux couches de votre bambin et étant souvent faites de tissus de grande qualité, elles font pour plus d'un bébé (donc ça devient extrêmement économique à long terme!). Dans les désavantages : il faut généralement enlever les inserts de la poche avant de la mettre à la lessive, ce qui implique un peu de manipulation de la couche souillée. Avoir à replacer les inserts dans les couches peut être une tâche de plus parmi tant d'autres...

Tout-en-un :

La couche tout-en-un est faite en un seul morceau. Il n'y a pas d'inserts à ajouter ou à enlever. Elle s'enfile comme une couche jetable et s'ajuste avec des boutons pressions ou avec des attaches velcro. Les avantages : aussi faciles d'utilisation que les couches jetables et certains modèles peuvent être utilisés de la naissance à la propreté. Le désavantage : Difficile à faire sécher. De ce fait, les mauvaises odeurs ont tendance à se développer dans le tissu et sont difficiles à faire partir. De tous les modèles de couches, c'est le plus cher.

Tout-en-deux :

Les couches tout-en-deux sont très polyvalentes. Il est possible de les utiliser avec des inserts et de cette façon, elles ressemblent presque en tous points aux couches à poche. Elles sont munies de boutons pressions qui permettent de fixer les inserts à l'intérieur de la poche, pour la transformer en tout-en-un. Elles peuvent être utilisées comme couvre couche en fixant l'insert au fond de la couche, plutôt que dans la poche, comme un lange. Les avantages : peuvent être utilisées de plusieurs façons, selon les besoins, et certains modèles vont de la naissance à la propreté. Les désavantages : si on ne détache pas les inserts pour le lavage, les couches prennent plus de temps à sécher. Il y a peu de modèles proposés dans le tout-en-deux et le prix est généralement plus cher que les autres modèles.

La chronique ZÉRO DÉCHET

Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert

Maintenant que l'on a parlé des principaux modèles de couches, les inserts! Il est important d'avoir quelques connaissances en terme d'insert pour faire le bon choix dans la qualité d'absorption de nos futures couches. Il y a les inserts en microfibre, coton, bambou et chanvre. Les inserts en microfibre sont les plus abordables côté prix. C'est ce qui absorbe le moins, mais très rapidement! C'est aussi l'insert qui va sécher le plus vite, alors quand il y a du retard dans le lavage, ça peut être pratique. Ceux en coton sont les plus abordables des fibres naturelles. Il absorbe plus de liquide que la microfibre et presque aussi rapidement. Et c'est la fibre naturelle qui sèche le plus vite (pas à négliger). Le bambou et le chanvre : ce sont des fibres naturelles qui se valent

(bien que le chanvre soit un peu plus absorbant). Ils absorbent bien plus que le coton ou la microfibre. Les inserts en bambou et chanvre prennent plus de temps à sécher au lavage cependant.

Alors, au final, on choisit quoi comme insert? Il est recommandé de combiner microfibre et fibre naturelle, ainsi on maximise l'absorption rapide et en bonne quantité. Et il est possible de mettre jusqu'à 3 ou 4 inserts dans une couche, quand l'enfant plus vieux fait des pipis en plus grosse quantité.

On se munit de combien de couches pour se partir un kit de départ? Il est recommandé par la majorité des compagnies ou articles sur le sujet, d'en acheter une vingtaine. De mon côté, j'en ai 16 depuis le début et ça

va bien. Probablement qu'avec 20 couches et moins de temps que j'en ai, ça peut être pratique. Avec 16, je fais un lavage par deux jours.

Il est à prévoir un minimum de 300\$ pour se munir d'un kit de base d'environ 16 à 20 couches. L'année passée, la municipalité de Saint-Guillaume remboursait 50% et jusqu'à 100\$ maximum, de la facture avec présentation de celle-ci (à vérifier si c'est toujours d'actualité). C'est un montant assez important à déboursier d'un coup, mais qui se résorbe entre 8 et 10 mois si vous achetez des couches jetables. Il est à noter que les couches lavables feront à plus d'un enfant, les rendant encore plus intéressantes côté prix.

Source : article de Huffpost Québec - Emilie Clavel- 14 janvier 2019

Info Saint-Guillaume

**Vous voulez annoncer votre entreprise,
une activité, un événement.. !?**

Communiquez avec Johanne Darcy, au 819 396-3362.
Elle saura vous diriger pour la publication
de votre petite annonce.



Parlons YOGA avec Marie-Eve



Comment le yoga peut aider à gérer le stress et l'anxiété?

Savez-vous qu'au Québec, une personne sur quatre vivra un épisode d'anxiété intense au moins une fois dans sa vie? Les adultes ne sont pas les seuls touchés par le stress et l'anxiété. En effet, une étude de l'Institut de la statistique du Québec paru en décembre 2018, nous apprend qu'environ 17 % des élèves du secondaire auraient reçu un diagnostic de troubles anxieux de la part d'un médecin et que trois jeunes sur dix souffriraient de détresse psychologique. Comme l'anxiété touche beaucoup de gens, il est de plus en plus fréquent d'entendre que le yoga peut aider à diminuer le stress et l'anxiété. Concrètement, comment est-ce possible?

Le stress et l'anxiété : les maux du siècle?

Stress et anxiété, sont souvent utilisés de manière équivalente. Ces deux notions sont souvent liées mais elles diffèrent sur le plan biologique. Le stress est une réaction naturelle de l'organisme permettant de mobiliser des ressources face à une tâche à accomplir ou un danger à affronter. Il est donc utile pour notre survie. Tout le monde éprouve un jour ou l'autre du stress et en ressentir à l'occasion est tout à fait normal. Le stress nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété, elle, est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. Elle est un trouble émotionnel s'apparentant plus à un sentiment d'insécurité. Cette notion doit être distinguée de la peur qui répond à une situation menaçante réelle. Généralement bénigne, l'anxiété devient pathologique lorsqu'elle se transforme en trouble anxieux généralisé. Ce trouble se traduit

par une anxiété permanente face à l'avenir et une peur systématique de l'imprévu. Cette forme d'anxiété peut évoluer vers une dépression si elle n'est pas prise en charge.

Les effets du yoga sur le stress et l'anxiété

Le Yoga est une pratique attentionnelle plusieurs fois millénaire basée sur une connaissance du corps et de ses mécanismes en mettant le corps en mouvement. Voici cinq façons qui démontrent concrètement comment le yoga aide dans la gestion du stress et de l'anxiété.

1. La conscience du corps

Le Yoga invite à reprendre contact avec son corps (ses sensations, ses mouvements, la respiration) afin de mieux comprendre son comportement face aux situations stressantes et ensuite de mieux pouvoir contrôler ses réactions. Dans les exercices de Yoga, l'attention est portée sur le souffle qui traverse le corps et sur la prise de conscience des sensations fines du corps lorsqu'il est sollicité dans les différentes postures. L'objectif est d'apprendre à obtenir un état de détente physique et psychique permettant de réduire et de maîtriser les symptômes anxieux mais aussi de modifier les cognitions et émotions (Servant, 2012).

2. Le contrôle de l'esprit

Mettre le corps en mouvement permet de prendre plus facilement conscience du moment présent. Lorsque nous devons porter notre attention sur la position de notre corps dans l'espace, cela empêche notre esprit de vagabonder. Le fait de faire le « vide » de l'esprit en se concentrant sur un mouvement et sur la respiration, il devient plus

facile de se détacher des pensées stressantes et anxiogènes. En pratiquant régulièrement, certains comportements et idées automatiques liés ou dictés par le stress et l'anxiété vont se modifier, diminuer, voire disparaître.

3. La diminution des hormones de stress

En situation de stress, c'est le système nerveux orthosympathique qui est sollicité. Il déclenche des réactions en chaîne : augmentation de la sécrétion d'adrénaline et du cortisol. Le yoga, les pranayamas (les exercices de respiration), la relaxation ainsi que les pratiques de pleine conscience peuvent venir en aide, en faisant baisser durablement les taux d'hydrocortisone. En effet, en installant des respirations conscientes et notamment en améliorant le moment des expirations, le Yoga permet de solliciter le système nerveux parasympathique. La détente s'approfondit et permet de modifier la réponse physique et émotionnelle face au stress. L'activation du système vagal amène un ralentissement général des fonctions de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie. Le rythme cardiaque et l'activité respiratoire sont ralentis et la tension artérielle diminuée.

4. Le yoga permet de libérer de l'endorphine.

Comme d'autres formes d'exercice, le yoga permet de libérer de l'endorphine. Les endorphines sont des neurotransmetteurs du cerveau qui améliorent l'humeur, réduisent les symptômes de la dépression et soulagent le stress et l'anxiété. Les endorphines sont essentiellement un antidépresseur entièrement naturel.



5. La réduction de la tension musculaire.

Lorsque nous nous sentons anxieux ou stressés, nous contractons certaines zones de notre corps sans même le réaliser. Le stress prolongé ou l'anxiété peuvent entraîner de la douleur et des tensions musculaires dans le dos, la tête, le cou, les épaules et d'autres zones. Le yoga aide à soulager la tension musculaire en renforçant, en allongeant et en relaxant les muscles endoloris. Au fil du temps, le yoga peut également améliorer la posture, ce qui contribue à réduire la tension musculaire. De plus, la flexi-

bilité et la force du yoga peuvent aider à prévenir les blessures et à réduire la douleur chronique.

En conclusion, il apparaît clairement que le yoga est un excellent outil de gestion du stress et de l'anxiété : il permet de se concentrer sur la respiration, libérer des endorphines,

soulager les tensions musculaires et gagner en confiance. À raison de deux séances semaines, les bienfaits se font sentir rapidement. Si vous décidez de faire du yoga pour prévenir ou diminuer votre niveau de stress, je vous suggère de suivre un cours guidé par un professeur qualifié. Ce dernier saura vous guider selon vos limites personnelles et éviter ainsi des blessures. À St-Guillaume, j'enseignerai le Hatha yoga les jeudis soir à partir du 16 janvier (Yoga avec Marie-Eve - 819-314-8048). Il est également possible de faire du Kundalini yoga avec Mélie Caron (819-314-0151) et du yoga sur chaise avec Suzanne Charpentier (819-352-4541).

Sources :

SERVANT Dominique, Gestion du stress et de l'anxiété, 3^{ème} édition, éditions Elsevier Masson, 2012

Site internet du Gouvernement du Québec

VALLEE Cloé, extrait du mémoire de recherche réalisé dans le cadre du Diplôme Universitaire de Yoga

Nouvelle séance de 10 cours de Yoga avec Marie-Eve

Ouverts aux débutants et yogis expérimentés

Cours d'essai et inscription : 16 janvier 2020 à 18h30
à l'école St-Guillaume

10 cours : 100 \$ / 50 \$ pour les étudiants de 10 ans et plus



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



**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...

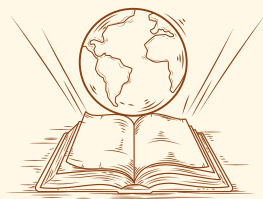
Simplement nous faire connaître vos besoins !

450 546-4771

info@sercost.com

Imprimeur de votre
Info Saint-Guillaume





On craignait la maladie et le docteur aussi



Grand-mère Rosa me répétait à satiété que, jamais au grand jamais, un docteur n'avait franchit le seuil de sa demeure. Sainte femme, elle ne pouvait mentir. Donc,

dans une maisonnée où 3 générations cohabitaient ; malgré la grippe espagnole de 1918 qui faucha tant et plus dans la maison, la parenté et le voisinage ; en dépit de la fatale maladie de son fils aîné de 23 ans et aux décès de ses beaux-parents, sans compter ses 14 accouchements ; événements toujours à domicile ; jamais, croix de bois croix de fer, docteur ne fut demandé.

La matriarche, la belle-mère de Rosa, vers sa fin, avait la peau fragile comme du parchemin; grand-mère, qui en prenait grand soin, en la retournant, froissa son épiderme qui se détacha. Quérir le docteur non pas! Impérativement elle ordonna à ses fils d'atteler illico et d'aller, à Montréal, quérir de l'huile de St-Joseph à l'Oratoire. Ce qui fut fait et promptement.

Vint le jour où mamie Rosa me confiât son étonnement de la rapidité du retour, je lui répliquai que, sans doute, mes oncles avaient échappé de la sainte huile sur les pattes du cheval ; mal m'en prit, sacrilège! Mémère, glaciale de colère contenue, mais de sainte colère comme il se doit, faucha mon esprit taquin : pas de facétie pas avec les Saints qui, malgré leur béatitude, pourraient s'offusquer et, qui sait, ignorer nos autres suppliques. Donc, la gué-

raison obtenue, elle devait honorer sa promesse ; soit de faire colorier la statue de la Sainte Vierge qui patientait dans la niche près du puits.

Un Italien, donc artiste, pouvait s'en charger ; mais lui aussi il fallait le rémunérer. Rosa commanda à sa marmaille d'aller au jardin quérir des fraises : impossible, lui répliqua-t-on, la saison est révolue! Rebelote! Des fraises tout aussi obéissantes que délicieuses les attendaient! Le temps passa et comme l'on disait au temps de Jésus : "Tempus fugit irreparabile and money go on". Or vint le jour où grand-père, épuisé par une vie de labeur et de labour, déclina sérieusement. Là, et seulement là, et nous sommes alors en 1963, vint le docteur qui, pour soulager le patriarche, lui administra une injection.

Mais comme il fallait payer ses visites, il consentit à nous laisser ses drogues et une seringue, confiant qu'il était en notre expérience, car, en effet, mon oncle et moi, étions familiers avec cet outil ; à la ferme, nous piquions quelques centaines de cochons au cuir fessier fort épais. Vint alors le temps de mettre en pratique nos talents d'infirmier.

Première étape ; retourner grand-père afin qu'il ait ses bajoues dorsales en l'air. Selon notre technique éprouvée, oncle, m'ordonna: "Kin lé bin!". Un cri strident retentit! Notre technique, que Dieu nous pardonne, méritait raffinement.

Le temps des miracles s'effritait. Dans ce passé pas si lointain, cette absence du médecin, indique que les femmes, chez elles, se chargeaient des soins ;

sages-femmes et infirmières en plus de donner la vie, elles la protégeaient. En 1901, au Québec, l'espérance de vie des hommes était de 44,96 ans, celle de femmes de 47,65 ; en 2001 les mecs vivent 76,74 ans et les nanas 82,15 piges. ⁽¹⁾ Mais attention le décès de quelques bambins rabat drastiquement la moyenne de la fratrie.

Mon ascendance fournit un exemple relativement commun : mon aïeul naquit en 1847 et décéda en 1927, son épouse 1854-1936, grand-père naît en 1882, il s'éteint en 1963, Rosa 1887-1974. La génération suivante vit le jour de 1908 à 1926 et 12 enfants trouveront leur conjoint d'où ma ribambelle de cousins côté paternel. Phénomène presque identique côté maternel. Si l'enfant parvient à l'âge adulte il conserve ses chances d'atteindre environ 80 ans ; il en va de même pour mes ancêtres depuis la Nouvelle-France. En France nous avons les données depuis 1740 ; les hommes alors vivait 24 ans en moyenne, les femmes 2 ans de plus; ce qui n'empêcha pas Louis XIV de régner 72 ans, malgré les médecins comme le suggérait Molière. Prudence avec l'espérance de vie; la surmortalité infantile y brouillait l'analyse. Mais il n'en demeure pas moins que, maintenant, les nonagénaires sont plus fréquents. L'enjeu devient les conditions de vie et c'est au tour de la médecine de faire des miracles.

(1) Robert Bourbeau Séminaire organisé par la Régie des rentes du Québec 2006.

Construction et rénovation
ROSAIRE LAFLEUR
 RBQ.: 8341-3054-34 




Entrepreneur spécialisé en:
 Menuiserie, charpenterie
 Revêtement:
 Canexel, vinyle, métallique
 Remplacement de toitures,
 portes, fenêtres et plus...
 Finition intérieure



Résidentiel / Commercial / Agricole
 Estimation gratuite

Tél. 819.396.3737 • Cell. 819.473.2017
 125, rang du Cordon, St-Guillaume QC J0C 1L0

Entreprises JFL



Déneigement

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

Jean-François Léonard
819.388.6738



Clinique Julie Chouinard

Vous désirez relaxer ou simplement traiter vos douleurs musculaires, articulaires ou névralgiques.

Nous avons le soin parfait pour vous.

Orthothérapie | Kinésithérapie | Massothérapie
 Thérapie Crânio-Sacrée

www.juliechouinard.com



Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec

Lun: 9h-17h
 Mar-Jeu: 9h-17h | 19h-21h00
 Ven: 9h-18h

47 rue principale
 Saint-Guillaume

819.803.4775
info@juliechouinard.com

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

*Aux petits soins pour vos poilus...
...du museau au bout de la queue !*



- TOILETTAGE COMPLET
- COUPE AUX CISEAUX ET SPÉCIALISÉE
- TAILLE DE GRIFFES
- GARDIENNAGE À VOTRE DOMICILE
- SERVICE DE TAXI
- SERVICE PERSONNALISÉ
- ET PLUS ENCORE...

KATHLEEN TREMBLAY

Styliste animalière

SUR RENDEZ-VOUS
KATHLEEN.TREMBLAY@HOTMAIL.CA
364, RANG LACHAPELLE, SAINT-GUILAUME



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



Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS
Cessionnaire du greffe
D' Edouard Lair

56, route Marie-Victorin St-François-du-Lac, Qué.
(450) 568-1115

(819) 293-4451
Fax: (450) 568-6913
Sans frais: 1-866-568-1115

Les Costumes Sissi
259-B, 8e Rang, St-Germain (Qc) J0C 1K0



Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

- de soirée (rétro - disco - bal...)
- d'époque médiéval
- d'Halloween
- de Noël
- de pièces de théâtre

Au plaisir de vous transformer!
Cécile Lamothe

Tél.: (819) 395-5143 costumes.sissi@cgocable.ca Adultes et enfants

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@tellaabaie.net
9143-9846 Québec Inc.

TRANSPORT S.
Girard
Inc.

ÉPANDAGE DE CHAUX
Calciq | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com



valor

LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT

www.valorfireplaces.com

**PIÈCES
D'AUTO ML**



**Vente & Achat
d'auto et camion**
Pièces neuves et usagées
Mécanique générale
Remorquage
Recycleur d'autos
accrédité par la SAAQ

Tél. (819) 396-1628
820, rang 6 Saint-Bonaventure - J0C 1C0

**Avis à tous les citoyens
de Saint-Guillaume et des environs**

CLSC de Saint-Guillaume
situé au 207, rue Principale
Saint-Guillaume

Présence d'une infirmière sur place
le mardi entre 8 h 30 et 15 h 30

- Administration de médicaments
- Soins, évaluation et surveillance de plaies
- Retrait de points de sutures et agrafes
- Lavage d'oreilles
- Soins infirmiers courants avec rendez-vous
- Prélèvements sanguins

**Pour obtenir un
rendez-vous**

avec ou sans prescription :

819 474-2572

poste 33855



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

Québec



MAURICE BENOIT, Pharmacien

Prescriptions :

Lundi au vendredi 9h30 à 17h30
Samedi 10h00 à 14h00

Boutique beauté-santé et club vidéo

Lundi au jeudi 9h30 à 20h00
Vendredi 9h30 à 21h00
Samedi 10h00 à 21h00
Dimanche 13h00 à 21h00



Pharmacie : 819 396-2255 • Club vidéo : 819 396-3692
207, rue Principale

RBQ # 8004-0520-59



Nettoyage
de conduits
de ventilation



Système de
filtration HEPA



Gamme complète
de filtre à air.
Livraison disponible.

Technochauffage
Service • Entretien au mazout
Courriel: techno_chauffage@hotmail.com

Éric Fafard, prop.
34, du Couvent, St-Guillaume, QC J0C 1L0
Bureau: 1-819-396-0537
Cellulaire: 1-819-388-3666

Tes-scier
réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •
9136-2608 Québec inc.



Pierre Tessier
Entrepreneur général

Tél.: 819.474.4650
Cell.: 819.471.7122
Télec.: 819.474.6938
Courriel: pierre@tes-scier.ca
540, rue Lecavaller
St-Majorique, Qc
J2B 8A8

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

Association de paralysie cérébrale

Cueillette de fonds

**Samedi, le 8 février 2020 et
Dimanche, le 9 février 2020**



*Meilleurs vœux
de bonne année*

Mesdames, Messieurs,

Une cueillette de fonds aura lieu la fin de semaine du 8 et 9 février 2020 au profit de l'Association régions Mauricie et Centre du Québec.

Les médias vont informer la population au cours des prochaines semaines et, une fois de plus, vous serez sollicités par téléphone. Ici à St-Guillaume, comme par les années passées, une équipe de bénévoles iront chercher vos dons à domicile au cours de cette même semaine.

Nous comptons sur votre générosité habituelle. Grâce à vos dons, des enfants et des adultes ayant la paralysie cérébrale ou une autre déficience apparentée vont bénéficier des services offerts par notre association dont le gardiennage, le programme de répit pour les parents et des heures d'accompagnement.

Aux noms des Chevaliers de Colomb, de l'Association de paralysie cérébrale et de tous les bénévoles, nous vous remercions à l'avance et vous prions d'agréer nos salutations les plus distinguées.

Jean-Claude Hénault
Responsable Saint-Guillaume
819.396.2377
819.396.2216

 **Ordre des Denturologistes du Québec**

Votre denturologiste

Jean-François Perreault d.d.

Confection et réparation de
prothèses dentaires

Tél. : (819) 816-6778

Email : denturojperreault@gmail.com

646 rue Jacques
St-Eugène-de-Grantham (Qc)
J0C 1J0 (derrière Home Hardware)



Demanche & Fils inc.

Résidentiel et commercial Entrepreneur général et spécialisé

en recouvrement de plancher et finition intérieure

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

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

facebook.com/demancheetfils

Design avangardiste, concept unique

R.B.Q. 5634-0344-01



Martin Simard

CONSTRUCTION

RBQ 5668-8252-01



- ▼ résidentiel / commercial / agricole
- ▼ agrandissement
- ▼ réno/neuve
- ▼ toiture de tout genre
- ▼ revêtement ext.
- ▼ porte-fenêtre
- ▼ finition int.

819 314.5434
819 396.0335

martinsimardconst@hotmail.com

OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN RENOBOX PIERREVILLE



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

VOS PROJETS. NOS OUTILS!



450 568-0505
loutecstfrancoisdulac.com

**SERVICE D'URGENCE
24 HEURES**

**Partout au Québec
Cell. : 450 880-0535**



M^{re} Annie Durocher - M^{re} Anne-Marie Julien - M^{re} Janie Dauphinais - M^{re} Marie-Michèle Cyr

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'incapacité / 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'incapacité / Ouverture d'un régime de protection

**DUROCHER
DAUPHINAIS
JULIEN**
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220
Drummondville

819 474-4488

95, route de l'Église,
Saint-Guillaume

819 474-4488

Détenteur du greffe et des dossiers de M^{re} Michel BRIÈRE



En progression constante depuis 1962



50^e

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 1KD 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station JQJ 2JD 450-296-8201	682, route 219 Napierville JOU 1LD 450-245-3565	3375, rue King Lyster GOS 1VD 819-389-5793
--	---	--	--	---



CNH
ORIGINAL
PARTS

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

CASE IH
AGRICULTURE