

Édition 2019 | Mai

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires

## Bonne fête des mères!

Crédit photo : Marie-Hélène Gravel



# Info Saint-Guillaume

**URGENCE? 911** 

**Nos premiers répondants :**

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



- L'Info Saint-Guillaume est publié dix fois par année. Pour le mois de juin : 750 exemplaires.
- Réception **textes papier** : Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** à [johanne.darcy@hotmail.fr](mailto: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 cimetièr

**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 : Sophie Watier



PAVILLON DE l'Assuétude  
Centre de traitement des dépendances

**Centre de traitement des dépendances 819 396-3610**  
[assuétude@bellnet.ca](mailto: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                   |
| Maurice Benoit      | chronique santé          |

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 MAI**



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

## 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 6 mai • 19h30

Lundi 3 juin • 19h30



## Calendrier des cueillettes Mai 2019

Ordures (noir) • Lundi 6-20  
Compost (brun) • Lundi 6-13-20-17  
Recyclage (vert) • Jeudi 9-23

### 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))

- Voir les dates ci-dessus.



## Info transport

Travaux routiers  
Conditions routières  
Caméras de circulation  
et davantage...

[www.quebec511.info](http://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.**



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

Tél. 819 472-5700  
Télé. 819 472-1770  
Sans frais 1 855 472-5700  
[info@spadrummond.com](mailto:info@spadrummond.com)





## Communiqué pour diffusion immédiate

### Retour à l'horaire estival à l'Écocentre de la MRC de Drummond

Le 1<sup>er</sup> avril 2019 – La direction de l'Écocentre de la MRC de Drummond annonce l'entrée en vigueur de l'horaire d'été.

Situées au 5620, rue Saint-Roch Sud à Drummondville, à l'arrière de l'édifice de Récupération Centre-du-Québec, les installations de l'écocentre sont dorénavant accessibles du mardi au samedi, de 8 h à 17 h, et ce, jusqu'à la fin du mois de novembre. Afin de mieux servir la population, le site sera également ouvert les dimanches, de 8 h à 15 h 30, **du 5 mai au 27 octobre**.

L'accès à l'écocentre 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.

Il est possible d'obtenir plus d'informations en visitant le [www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre](http://www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre) ou en composant le 819 477-1312.

Source : Jean Dufresne  
Conseiller en communication  
MRC de Drummond  
819 477-2230, poste 101

**Les Costumes Sissi**  
259-B, 8e Rang, St-Germain (Qc) JoC 1Ko

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](mailto:costumes.sissi@cgocable.ca) Adultes et enfants

*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](mailto:KATHLEEN.TREMBLAY@HOTMAIL.CA)  
364, RANG LACHAPPELLE, SAINT-GUILLEAUME



# ALERTES MUNICIPALES

**COMMUNIQUEZ  
RAPIDEMENT  
ET  
EFFICACEMENT  
AVEC NOS  
CITOYENS  
QUAND ÇA  
COMPTE !**

Comme l'ensemble des municipalités, nous sommes régulièrement confrontés à des situations d'urgence où la communication rapide et efficace avec nos citoyens est impérative. Que ce soit un avis d'ébullition, un bris d'aqueduc, un avis d'évacuation, un glissement de terrain, un risque d'inondation ou tout autre événement qui requiert de communiquer rapidement avec les gens touchés.

**UNE ALERTE MUNICIPALE VOUS SERA ENVOYÉE SI VOUS LE DÉSIREZ  
TÉLÉPHONE • MOBILE • SMS • COURRIEL**

À l'ère de l'information instantanée, notre application vous permet de rejoindre en quelques minutes l'ensemble de vos citoyens concernés par les moyens de communication de leur choix, soit par appel vocal, texto et courriel.

DE PLUS, LES ALERTES SONT DIFFUSÉES SUR INTERNET SIMULTANÉMENT ET PARTAGEABLES RAPIDEMENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.



Simple d'utilisation et accessible via Internet, la console de gestion personnalisée permet d'adresser des avis importants à vos citoyens de façon sélective, soit pour une zone géographique déterminée, par sélection de voies de communication ou encore à l'ensemble des utilisateurs.



**RAPPORTEZ LE COUPON À LA MUNICIPALITÉ OU ENVOYER PAR COURRIEL A [INFO@SAINTGUILLAUME.CA](mailto:INFO@SAINTGUILLAUME.CA)**

## Municipalité de Saint-Guillaume

106 Saint-Jean-Baptiste, Saint Guillaume, Québec, J0C 1L0  
819 396 2403 • [info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)



### Formulaire d'inscription système d'alerte et de messagerie

Numéro civique : \_\_\_\_\_ Appt. : \_\_\_\_\_ Nom de rue : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Services	Téléphone # 1 **	Téléphone # 2 **	Courriel
Aqueduc	_____	_____	_____
Égouts	Texto/Vocal	Texto/Vocal	_____

\*\* Veuillez choisir pour chacun des numéros de téléphone, si vous désirez recevoir un message texte **OU** vocal.

Notes : \_\_\_\_\_

Condition: Ce système est un outil de communication d'urgence qui ne doit pas être utilisé comme unique source d'information. Bien qu'il soit un outil de diffusion de l'information pour votre municipalité en cas d'urgence, il n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, l'exhaustivité ou la notification de tout message transmis.

Votre municipalité, ses dirigeants, ses employés et ayants droit ne peuvent être tenus responsables des dommages pouvant découler, directement ou indirectement, de l'avis d'une alerte ou du fait qu'un adhérent ne l'aurait pas reçue. En vous inscrivant, vous acceptez les conditions du présent avertissement et renoncez en conséquence à poursuivre votre municipalité, ses dirigeants, employés et ayants droit.

J'ai lu et j'accepte les conditions      Signature : \_\_\_\_\_      Date : \_\_\_\_\_

## Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonjour à vous,

Le projet Gazébo suit son cours. On en est aux choix des teintes et à la localisation. Il sera dans le quadrilatère des tables de pique-nique au Parc du Repère Tranquille.

Je vous indique ici le modèle qui a été retenu. Il se mariera bien avec les infrastructures des environs.

### À METTRE DANS VOS AGENDAS :

Nous aurons encore cette année "Les jeudis en chanson", chapeautés par la SSJBCQ. Date : 25 juillet.

Le groupe invité sera DéciBelle (Guillaume Ducharme et Myriam Fournier). Plus de détails à suivre dans le prochain Info et dans le dépliant de la SSJBCQ qui circulera bientôt.



# valor

LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT

**Service Thermosun 2010 Inc.  
& Royaume du Feu**

1280 rue Cormier (Coin St-Pierre)  
Drummondville, Qc  
J2C 7M8

Téléphone : 819 474-7667  
Cellulaire : 819 818-0885  
[www.thermosun.ca](http://www.thermosun.ca)

La Niche d'OR  
Salon de toilettage



COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0

LES CONSTRUCTIONS  
**ThéMax**

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

Sylvain Théroux  
(819)396-3527

Martin Cournoyer  
(819)475-6568

Lors de la dernière réunion, qui a eu lieu le 12 avril dernier, il fut décidé que le premier tirage de la loterie des Chevaliers de Colomb pour l'année 2019 aura lieu au local **le dimanche 2 juin à compter de 15 heures**. À noter que pour cette occasion, toute personne intéressée peut se joindre au groupe. Il reste quelques billets à vendre; si vous êtes intéressé, vous n'avez qu'à contacter un membre de l'exécutif. Un grand merci à toutes les personnes qui, annuellement, contribuent à faire de cette loterie un grand succès. Le deuxième tirage de l'année 2018 devrait avoir lieu en novembre prochain.

Avis à tous les membres en règle : le mercredi 29 mai, à compter de 17 heures, au local des Chevaliers, (carte 2019 obligatoire) il y aura un repas (veuillez me contacter, 819-396-2692, afin que nous ayons un aperçu du nombre de personnes pour le souper); le tout sera suivi d'une réunion régulière et de l'assemblée générale annuelle. Un compte-rendu de l'année en cours ainsi que les orientations futures de votre Conseil vous seront présentés. On vous attend en grand nombre, et, soyez assurés, Frères Chevaliers, que toute disponibilité, même la plus minime, sera appréciée.



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

Nous aimerions que les Frères Chevaliers s'impliquent dans l'une ou l'autre des activités et nous vous espérons en grand nombre, peu importe votre disponibilité. En terminant, je vous signale qu'il est encore temps de renouveler votre carte de membre 2019; veuillez contacter le responsable, Frère Robert Julien.

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ANÉES  
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*



## Invitation Échanges et réflexions Assemblée générale annuelle (AGA)

**Vendredi 7 juin de 8h45 à 14h00**

**Au Café du Cloché de Ste-Eulalie (annexé à l'église)**

L'Appui Centre-du-Québec est heureux de vous convier à l'avant-midi de réflexion intitulé « **Collaboration et partenariat : un levier indispensable des services aux proches aidants** ». Suivra par la suite l'AGA où nous allons faire le bilan de l'année **2018-2019** et le **lancement de l'appel de projets pour la semaine nationale des proches aidants 2019**.

**On compte sur votre vous! Merci de confirmer votre présence avant le 24 mai 2019 à [direction@lappuicdq.org](mailto:direction@lappuicdq.org) ou au 819 293-6309.**

**RECYCLER**  
MES  
**ÉLECTRONIQUES**



Programme géré par l'ARPE-Québec

## Recycler mes électroniques Collecte de SERPUARIEN

qui aura lieu le  
**11 mai 2019 entre 8:30**  
**et 12:00**

au bureau municipal  
situé au 106, rue  
Saint-Jean-Baptiste,  
Saint-Guillaume (Québec)  
JOC 1L0.

Malgré un printemps qui semble timide, nous prévoyons effectuer des travaux de nettoyage mécanique de nos rues. Merci à tous ceux qui prennent le temps de nettoyer le trottoir de leur façade, ce geste de civisme démontre une fierté d'avoir un bel environnement. Merci particulier encore cette année à nos deux valeureux travailleurs de la rue des Sorel, Anthony et Adam pour leur ardeur et leur travail exemplaire pour leur voisinage.

Cette année encore, soit le 11 mai entre 8:30 et 12:00 heures, la municipalité offre à ses citoyens la possibilité de poser un geste concret pour notre environnement. En partenariat avec l'association pour le recyclage des produits électroniques (ARPE), un point de dépôt dans le stationnement de l'édifice municipal

vous permettra de disposer de façon sécuritaire et écologique de vos vieux appareils électroniques (vos sert plus à rien).

Dans le même ordre d'idée, une cueillette de gros rebuts se tiendra le 21 mai prochain. N'oubliez pas que ce ne sont pas tous les produits qui sont ramassés. Le service de l'Écocentre est aussi une belle façon de recycler et de redonner une nouvelle vie à plusieurs matériaux. Ce service gratuit à nos citoyens est situé au 5620 St-Roch Sud Drummondville, disponible du mardi au samedi, entre 8 h à 17h et le dimanche de 8 h à 15h30 de mai à octobre inclusivement.

Félicitations à Mme Valérie Schur, étudiante au CEGEP Drummondville, récipiendaire de la bourse d'étude de la municipalité visant à encourager un étudiant(e) de chez-nous dans la poursuite de sa formation.

rager un étudiant(e) de chez-nous dans la poursuite de sa formation.

En terminant, je vous invite à vous inscrire au système de messagerie mis en place par la municipalité afin de faciliter une communication efficace et rapide pour tous cas d'urgence ou particuliers. Ce service s'inscrit dans le cadre d'une nouvelle approche en collaboration avec le Ministère de la Sécurité Publique visant à mettre en place et à valider les mesures de prévention en cas d'urgence. Une bonne préparation favorise des actions rapides et pertinentes.

Bonne fête à toutes les mamans et une pensée pour celles qui nous ont quittés.



## Veillez prendre note que la municipalité procèdera à la PURGE DU RÉSEAU D'AQUEDUC

**Régie Richelieu  
et  
Réseau municipal  
Du 03 au 06 mai 2019**

**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](http://www.demancheetfils.com)  
[facebook.com/demancheetfils](https://www.facebook.com/demancheetfils)

Design avanguardisto, concept unique RBA 3634-0344-11 APCHL

Location d'équipements pour l'évènement!  
**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.html](http://www.editionsmelonic.com/amusement.html) | [www.location-mechoui.com](http://www.location-mechoui.com)  
[amusementdrummond@gmail.com](mailto:amusementdrummond@gmail.com)

**Centre de location pour l'évènement**

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



Du 1<sup>er</sup> au 7 juin

Semaine québécoise  
des personnes handicapées

ENSEMBLE,  
BÂTISSONS UNE SOCIÉTÉ  
PLUS INCLUSIVE

Québec 

Bonjour.

L'Office des personnes handicapées du Québec prépare déjà la 23<sup>e</sup> édition de la Semaine québécoise des personnes handicapées, qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2019 sous le thème Ensemble, bâtissons une société plus inclusive!

Cette semaine est une occasion privilégiée de sensibiliser la population à l'importance des petits gestes que nous pouvons toutes et tous poser pour favoriser la participation sociale des personnes handicapées. Vous pouvez contribuer à la promotion de ce message positif en mettant en valeur dans vos bureaux le matériel de la Semaine. Deux copies de la nouvelle affiche développée par l'Office vous seront expédiées gratuitement par la poste en mai prochain. Le nouveau visuel met en scène Adayel, un enfant handicapé intégré dans un service de garde régulier.

Au besoin, vous pouvez commander davantage de matériel en utilisant notre bon de commande. La date limite est le **12 avril 2019**.

#### Des outils clés en main pour souligner la Semaine

Tous nos visuels sont également disponibles pour téléchargement dans la section Web dédiée à la Semaine. Choisissez parmi nos différents modèles d'affiches, de feuillets, de boutons Web et de visuels pour les réseaux sociaux. En plus du matériel de sensibilisation, vous trouverez dans la section Web de la Semaine :

- **Des idées pour agir** afin d'accroître la participation sociale des personnes handicapées;
- Des **idées pour souligner la Semaine**, comme des suggestions d'activités de sensibilisation à organiser;
- De nouveaux **modèles de publications** clés en main pour les réseaux sociaux et votre site Web.

Surveillez notre section Web, celle-ci sera mise à jour régulièrement avec du nouveau contenu tel qu'un jeu-questionnaire, une vidéo et des témoignages inspirants. Restez à l'affût!

#### Page Facebook de l'Office

Nous vous invitons également à suivre la **page Facebook de l'Office**, où du contenu en lien avec la Semaine y sera publié régulièrement. N'hésitez pas à partager nos publications ou à créer vos propres contenus. Utilisez le mot-clic **#SQPH2019** pour faire connaître vos réalisations dans le cadre de la Semaine.

Ensemble, contribuons à réduire les nombreux obstacles que peuvent rencontrer les personnes handicapées. Profitez de cette fenêtre pour faire valoir vos bons coups et soyez partie prenante de ce parcours vers une société plus inclusive!

N'hésitez pas à nous joindre au [sqph@ophq.gouv.qc.ca](mailto:sqph@ophq.gouv.qc.ca) si vous avez des questions concernant nos outils de sensibilisation ou au sujet de la Semaine québécoise des personnes handicapées.

Nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration nous permettant d'offrir davantage de visibilité à la Semaine.

Office des personnes  
handicapées

Québec 

## Cercle de Fermières

Danielle Gagné et Pierrette Maurice



Bonjour chères amies,

Aujourd'hui il fait beau, mais malheureusement le 9 avril dernier, il neigeait à plein ciel et nous avons dû reporter notre rencontre. Comme la date de tombée pour les textes est le 15 du mois, je n'ai pas de résumé de réunion donc j'en profite pour parler un peu de l'historique du cercle de fermières de St-Guillaume.

Le 28 mars 1920 madame A. Millette, monsieur Boivin, agronome et monseigneur Bruneau, curé de la paroisse ont fondé notre cercle de fermières. Le cercle de St-Guillaume est le deuxième plus vieux cercle (après celui de Chicoutimi) à avoir fonctionné toutes ces années sans interruption.

À la première assemblée, 15 membres étaient présentes. Rapidement en 1920, le cercle s'agrandit jusqu'à 30 membres et le but des cercles de fermières était de : faire aimer et respecter la vie rurale, embellir les alentours de nos demeures, surveiller les lacunes dans l'instruction de nos jeunes filles qui perdent trop souvent le goût des choses de

la terre après avoir fréquenté les couvents.

La principale mission des cercles de fermières du Québec est encore et toujours de transmettre le patrimoine en art culinaire et en textiles.

Le tissage est très important à St-Guillaume. Au début, les métiers se promenaient chez les membres, mais en 1974, madame Marielle Lalancette nous prêta son sous-sol et tous les métiers y ont été montés. En 2003, nous emménageons dans une bâtisse sur le terrain des loisirs. En 2007, après la représentation de la présidente madame Gisèle Fontaine, le cercle de fermières de St-Guillaume

put enfin avoir un local réellement adéquat. Ce fut le grand déménagement au service de garde! Vous en saurez davantage le mois prochain.

Je ne peux terminer sans vous aviser que les cartes de membres sont disponibles au coût de 30\$.

La rencontre de tricot se tiendra le lundi 13 mai à 13h00 et celle du mercredi soir est annulée faute de participantes.

Notre prochaine réunion sera le mardi 14 mai à 19h30 au gymnase de l'école St-Guillaume.

À bientôt, Danielle Gagné.

## Les anniversaires de mai sont :

Carole Capone  
Annie Lambert  
Corinne Léonard

Renée Rufer et  
Maité St-Martin

*Joyeux Anniversaire*

## 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](http://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](mailto:info@juliechouinard.com)

Bonjour à vous tous!

Mai, le mois le plus beau nous rappelle le cantique à Marie... mais on espère quand même un peu plus de chaleur.

Pour nous, au Club fadoq, les activités 2018 - 2019 vont bientôt se terminer avec le **bingo le 10 mai à 19h30 et la soirée de danse le 24 mai à 19h45.**

Entre temps il y aura **l'assemblée générale annuelle jeudi le 16 mai à 19h30.** Tous les membres y sont invités et votre participation est essentielle pour l'avenir de notre club fadoq. De plus, à cette assemblée, nous aimerions connaître votre opinion sur la question du jeu de croquet. Les personnes intéressées à ce jeu sont particulièrement invitées à venir nous partager leur opinion afin de nous

permettre de prendre une décision plus éclairée.

En septembre, nous allons avoir quelques changements : premièrement, le bingo se fera sur des feuilles pour des encreurs; deuxièmement, les soirées de danse seront le quatrième (4è) samedi du mois. Nous vous fournirons les dates un peu plus tard.

Maintenant, dès que la température le permettra, la pétanque pourra commencer avec Denise et Rolland Marcoux comme responsable. Pour informations : 819 396-0066.

Je vous souhaite un très beau mois de mai.

Hélène Vallée, présidente

## AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CLUB



Le conseil d'administration du club : Club d'Âge d'Or St-Guillaume  
Nom du club

a le plaisir d'inviter tous ses membres à son assemblée générale annuelle qui aura lieu

jeudi le 16 mai 2019  
jour de la semaine date année

à 19h30 au Club de l'Âge d'Or  
heure endroit

72-A Principale St-Guillaume

L'ordre du jour de cette assemblée est affiché au Club de l'Âge d'Or St-Guillaume,  
Caisse St-Guillaume, Église St-Bonaventure et Caisse St-Bonaventure  
endroit

Nous espérons vous voir nombreux.

Hélène Vallée  
Président

Francine Julien  
Secrétaire



On ne peut pas vous assurer  
un printemps beau et chaud,  
mais on assure tout le reste...



Habitation  
Auto  
Loisir  
Agricole  
Commerciale

# Pourquoi ma prime d'assurance auto a-t-elle augmenté?

Par Marie-Ève Perreault



On voyait récemment sur les réseaux sociaux et dans les médias plus traditionnels, des reportages sur des assurés ayant vu leur prime automobile grimper de 20% en une année. Des gens « sans histoire » qui sont fidèles et qui n'ont eu aucune réclamation dans les dernières années. Qu'est-ce qui explique cette augmentation?

## L'augmentation du nombre et de la gravité des sinistres

Au cours des dix dernières années, la fréquence des sinistres a augmenté de 6%. De plus, pour cette même période, le taux moyen de réparation a grimpé de 25%. Comme il y a plus de réclamations à payer et qu'elles coûtent plus cher, les primes requises pour pouvoir payer les sinistres doivent s'ajuster.

Pourquoi le coût de réparation des véhicules modernes est-il plus élevé? De nombreux véhicules modernes sont construits avec des systèmes perfectionnés d'aide au conducteur qui utilisent des détecteurs complexes et des composantes informatisées, et le coût de réparation de ces véhicules a tendance à être plus élevé que celui des véhicules plus anciens (pensez par exemple aux capteurs dans les pare-chocs ou aux technologies intégrées dans les parebrises). Les distractions au volant sont également de plus en plus fréquentes (cellulaire, système de navigation, etc.). Cela se traduit non seulement par une hausse du nombre d'accidents, mais également par des dommages plus importants. L'augmentation des primes d'assurance auto reflète ainsi **l'augmentation de la fréquence et de la gravité des sinistres**.

## La stabilité des primes

Depuis 10 ans, le taux moyen d'une prime en assurance auto est resté pratiquement le même malgré l'augmentation du coût de la vie et

les frais des assureurs. D'après le Groupement des Assureurs automobiles, le coût moyen d'une police auto était de 563\$ en 2008 contre 564\$ en 2018. Certains assureurs ont commencé à ajuster leur prime depuis 2-3 ans en augmentant leur prime de 5 à 10% par année. D'autres, qui n'ont pas suivi cette tendance, pourront passer des augmentations allant jusqu'à 20% à leurs assurés en 2019 et 2020. Malheureusement, c'est toute l'industrie qui est touchée par cette réalité et la plupart des assurés seront affectés par les hausses.

## Quelques conseils pour diminuer votre prime d'assurance

Bien que vous n'ayez aucun pouvoir sur les facteurs précédemment cités, vous êtes en mesure de contrôler certains frais. Voici quelques conseils pour diminuer ou maintenir votre prime d'assurance auto :

- Choisissez une auto moins chère à l'achat et moins coûteuse à réparer. La règle est simple : plus votre véhicule vaut cher, plus les réparations vont être coûteuses et votre prime d'assurance sera plus élevée.
- Évitez les autos convoitées. Le risque de vol est un facteur qui fait monter le prix de votre assurance. Renseignez-vous sur les statistiques de vol de véhicule avant de faire votre choix. Ces données sont faciles à trouver par une recherche sur internet.
- Soignez votre dossier de conduite et votre cote de crédit. Les infractions, révocations et suspensions de permis sont prises en compte lors de l'établissement de la prime. Un bon dossier de conduite suppose que vous êtes du type prudent. Même son de cloche du côté de votre cote de crédit, si votre dossier est bon, cela prouvera que vous êtes responsable et que vous saurez payer vos primes mensuelles en temps.
- Combinez vos assurances. Il existe des rabais pour les

conducteurs qui contractent leurs polices d'assurance auto et habitation avec la même compagnie. Et les conducteurs qui assurent plusieurs véhicules avec la même compagnie ont également droit à certains rabais supplémentaires. Il peut s'agir d'autos, de maisons motorisées, de motocyclettes, de véhicules hors route et de motoneiges.

- Équipez-vous d'un bon antivol. Antivol, anti démarreur, repérage satellite... un bon système installé sur votre voiture peut faire diminuer votre prime d'assurance notamment si vous détenez une protection contre le vol. Vérifiez les avantages pour vous auprès de votre représentant.
- Limitez vos déplacements en voiture. Conduisez moins, si possible, et optez plutôt pour le vélo, les transports en commun et le covoiturage puisque votre kilométrage annuel pourrait avoir une incidence sur votre prime.
- Augmentez vos franchises. Choisissez une franchise plus élevée si votre budget vous le permet. Généralement, lorsque vous contractez une police d'assurance auto, plus votre franchise est élevée, moins votre prime d'assurance le sera. L'important est de choisir une franchise que vous pourriez payer de votre poche en cas de réclamation.

Pour terminer, si vous avez une mauvaise surprise à votre renouvellement cette année, je vous conseille de contacter votre courtier d'assurance. Il pourra magasiner pour vous auprès de plusieurs compagnies d'assurance et vous conseiller les meilleures options en fonction de vos besoins réels.

Source : Info Assurance, GAA, Promutuel Assurance et Economical assurance.

# Avantages membres Desjardins

## 10 % de rabais

sur les publications et les services de Vélo Québec



Vélo Québec



AVANTAGE EXCLUSIF  
AUX MEMBRES

## 15% DE RABAIS

SUR L'HÉBERGEMENT  
DANS LES HÔTELS  
FAIRMONT DU QUÉBEC



AVANTAGE EXCLUSIF  
AUX MEMBRES

*Fairmont*



## RABAIS DE 200 \$

SUR UNE CORRECTION  
DE LA VUE



AVANTAGE EXCLUSIF  
AUX MEMBRES

**LASIK MD**



Expire le 30 avril 2019. L'offre s'applique uniquement à une intervention LASIK personnalisée ou LASIK 100 % laser personnalisée des 2 yeux. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle ni à aucun autre rabais, tarif d'entreprise ou plan de financement avec paiements différés sans intérêt. Non applicable à une intervention antérieure.

Le rabais est offert exclusivement aux membres des caisses affiliées à la Fédération des caisses Desjardins du Québec ou à la Fédération des caisses populaires de l'Ontario Inc. Le patient doit présenter sa Carte d'accès Desjardins ainsi que ce coupon dans une clinique LASIK MD. L'offre peut changer ou être annulée sans préavis.



**Desjardins**  
Caisse des Chênes

Tél.: 819 395-4228

Sans frais : 1 877 865-4228

Services AccèsD : 1 800-CAISSES (1 800 224-7737)

[desjardins.com/caissedeschenes](http://desjardins.com/caissedeschenes)

**facebook**

## 24 heures de sciences!



Les 10 et 11 mai prochain aura lieu le 24 heures de sciences. Plus de 400 activités science et technologique seront disponibles, gratuites ou à peu de frais, pour petits et grands, un peu partout au Québec. Une belle occasion de voir et essayer plusieurs sphères scientifiques tout en s'amusant! Voici quelques activités qui seront offertes dans le Centre-du-Québec.

Le centre de la Biodiversité situé à Bécancour nous offre une visite guidée de ses installations ainsi qu'une présentation d'une heure sur l'adaptation des animaux aux changements climatiques. (Activité payante, besoin de réserver - plusieurs départs dans la journée). Pour plus d'information [www.biodiversite.net](http://www.biodiversite.net)

La bibliothèque publique de Drummondville nous offre quelques activités gratuites comme une rencontre avec Thomas Collin, animateur de Technoscience, qui va venir parler aux jeunes de l'astronautique ou bien une animation Lumière et laser qui nous divulguera, une fois pour toutes, si les sabres laser de Starwars pourraient exister dans la vraie vie (moi je dis que oui)! (activités gratuites) pour plus de renseignements [www.drummondville.ca/culture-loisirs-et-sports/calendrier-des-evenements/calendrier-des-evenements](http://www.drummondville.ca/culture-loisirs-et-sports/calendrier-des-evenements/calendrier-des-evenements)

La bibliothèque de Warwick nous offre une animation/bricolage sur l'agriculture. Les enfants pourront décorer leur boîte d'observation des racines et semer des haricots grimpants! Pour plus d'information [animation@ville.warwick.qc.ca](mailto:animation@ville.warwick.qc.ca)



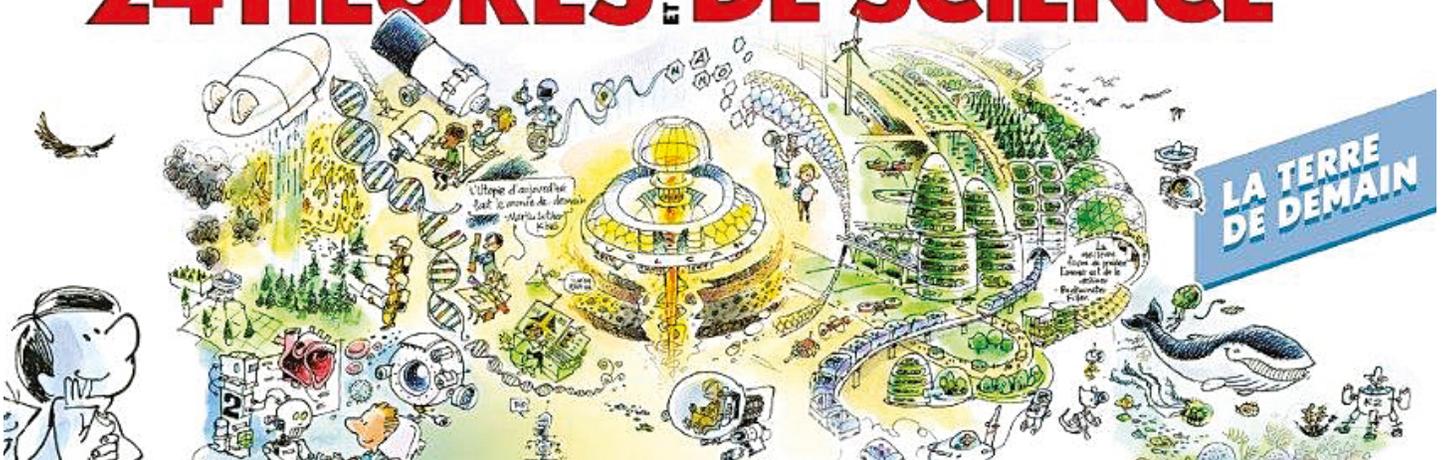
Il n'est pas nécessaire de se déplacer pour certaines activités comme pour ce Facebook live sur les squelettes de baleines qui aura lieu le vendredi 10 mai de 12 :00@12 :45! [www.gremm.org](http://www.gremm.org)

Le site des Débrouillards offre également un concours fort intéressant du 4 au 19 mai. Les jeunes n'ont qu'à faire 3 activités scientifique (seul ou avec un ami ou un parent) et s'inscrire sur le site [www.lesdebrouillards.com/odysee](http://www.lesdebrouillards.com/odysee) pour être admissibles. Les activités scientifiques peuvent être, par exemple, d'identifier deux constellations dans le ciel, bien observer un insecte chez nous ou bien regarder un reportage scientifique à la télévision.

Ce n'est ici qu'une infime partie de toutes les activités offertes en ces 24 heures de science et technologie. Pour plus d'information, visitez simplement le site [www.science24heures.com](http://www.science24heures.com)

Bonne découverte!  
Amélie

# 24 HEURES ET PLUS DE SCIENCE



## Communauté paroissiale de la Sainte-Famille

Robert Desmarais, prêtre



En ce mois de mai, je souhaite une très belle fête des mères à toutes les mamans et grand-mamans qui partagent si généreusement leur amour autour d'elles. Je souhaite que le Seigneur vous éclaire dans la mission qu'est la vôtre, une mission pas toujours facile à vivre au quotidien avec ces imprévus et ces questionnements qui sont le lot des enfants qui grandissent.

BONNE FÊTE  
À TOUTES LES MAMANS



### Félicitations aux jeunes confirmés de la paroisse

Samedi 4 mai à 10h30 en l'église de St-Bonaventure, Mgr Gazaille sera parmi nous pour confirmer les jeunes de la paroisse Sainte-Famille. Vous êtes invités à venir accompagner ces jeunes de votre prière. Il s'agit de :

Kellyanne Joyal  
Alice Pépin  
Florence Tessier

William Lalime  
Pascale St-Amant  
Cédric Salvas

Audrey Lapolice  
Bastien St-Laurent  
Éva-Rose Salvas.

Victoria Léveillée  
Guillaume St-Laurent



### Honneur à tous nos bénévoles

Samedi le 4 mai à 16h30 à l'église St-Guillaume et à 18h00 à la salle de l'église St-Bonaventure nous soulignerons lors d'une messe et d'un souper de fête la participation inestimable de tous nos bénévoles de la paroisse sous le thème de « Et si on osait... bénévoler! » En effet, les bénévoles sont le cœur et l'âme de tous les organismes d'une communauté humaine et c'est particulièrement vrai pour notre paroisse. Nous avons besoin de votre présence.

### Fête des jubilaires

N'oubliez pas dans les activités à venir la Fête des jubilaires le 2 juin prochain à 10h00 à l'église de St-Bonaventure alors que nous célébrerons les couples jubilaires de la paroisse qui fêtent cette année 25 - 40 - 50 - 55 - 60 - 65... ans de mariage. Si vous-mêmes ou si vous connaissez un couple fêtant l'un de ces anniversaires, avertissez-nous (819 396 2111) afin que nous puissions les inviter à la fête. Veuillez noter qu'à cette occasion il n'y aura pas de messe à 9h00 à St-Guillaume.



### Vente de garage à l'église de Saint-Bonaventure au profit de la paroisse

Où : à la salle et sur le stationnement de l'église de St-Bonaventure

Quand : le 25 mai de 8h00 à 17h00 et le 26 mai de 9h00 à 16h00

Pour informations : Hélène St-Laurent...  
819 396-1762



Marie Noële Caron  
Conseillère en gestion de patrimoine, Pl. Fin, B.A.A 819-479-5990



MARIE  
NOËLE  
CARON

Votre avenir en toutes perspectives!

GRUPE  
GESTION DE  
PATRIMOINE



FINANCIÈRE  
BANQUE NATIONALE  
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA



## Les allergies alimentaires



L'allergie alimentaire est un phénomène mystérieux que la science n'arrive malheureusement pas encore à expliquer totalement, en particulier lorsqu'elle touche le nourrisson. Toutefois, pour les parents qui veulent en savoir davantage sur ce sujet, voici quelques informations.

Environ 2 % à 3 % des enfants en bas âge présentent une allergie aux protéines bovines (allergie au lait ou aux œufs). Par ailleurs, environ 0,4 % à 0,6 % des enfants de moins de 18 ans - soit 4 à 6 sur 1000, développeront une allergie aux arachides.

Les allergies surviennent beaucoup plus fréquemment dans les familles où les parents et d'autres membres de la fratrie souffrent d'atopie, c'est-à-dire de problème de nature allergique comme l'asthme, l'eczéma ou le rhume des foins. Chez les enfants de moins de 7 ans, 40 % présenteront un problème d'atopie si les deux parents en souffrent aussi, et plus de 70 % d'entre eux auront un problème identique à celui des parents si ceux-ci ont tous deux le même problème d'atopie.

Dans le cas des allergies alimentaires, environ 25 % des enfants de 7 ans et moins, dont l'un, ou les deux parents souffrent d'une allergie alimentaire en développeront une aussi.

### Au banc des accusés

Les aliments le plus fréquemment responsables des allergies alimentaires durant la petite enfance sont les œufs, le lait, les arachides, le blé entier et le soya. Les allergies aux fruits et aux légumes ne sont pas rares, mais se révèlent d'ordinaire sans gravité, sauf peut-être pour le kiwi. À mesure que l'enfant vieillit, d'autres aliments peuvent être en cause, comme les fruits de mer et les noix. Les aliments le plus souvent responsables des réactions anaphylactiques (les plus graves) sont les arachides, les noix, le poisson (saumon, morue ou, plus rarement, le thon), les fruits de mer (mollusques, crustacés), le lait animal (de vache, de chèvre, de brebis), certaines graines (sésame, moutarde, psyllium, coton) et le kiwi.

### Les manifestations

Les allergies alimentaires peuvent se manifester de différentes façons, parfois discrètes, mais parfois dramatiques,

quand les symptômes sont plus graves. Les manifestations les plus inquiétantes sont de nature anaphylactique. Ce type de réaction allergique survient d'ordinaire dans les secondes ou les minutes (moins de deux heures) suivant l'ingestion de l'aliment allergisant, et peut évoluer vers le choc anaphylactique. L'allergie aux arachides, par exemple, se manifeste souvent sous cette forme. Selon la gravité de la réaction, une ou plusieurs manifestations cliniques apparaîtront. Celles qui touchent la bouche ou les voies respiratoires sont les plus inquiétantes : l'enfant doit alors rapidement être conduit dans un service de santé. Heureusement, les réactions de ce genre ne sont pas très fréquentes, et toutes les allergies alimentaires ne sont pas nécessairement graves. Les manifestations les plus courantes sont les réactions cutanées et respiratoires.

### Eczéma et urticaire

Plusieurs parents se demandent si les allergies alimentaires peuvent causer de l'eczéma et de l'urticaire. Les causes de l'eczéma sont souvent très difficiles à cerner et plusieurs facteurs peuvent jouer. L'enfant qui fait de l'eczéma réagit souvent de façon exagérée à tous les allergènes, et les tests cutanés ou les analyses de laboratoires donnent des résultats plus ou moins fiables. Dans le cas d'un enfant dont l'eczéma est très difficile à contrôler ou pour lequel les parents croient avoir identifié une relation entre un aliment et une exacerbation de l'affection, il est certainement utile de consulter un allergiste.

Pour sa part, l'urticaire touche souvent des enfants souffrant déjà d'atopie. La médecine divise l'urticaire en deux groupes plus ou moins distincts : l'urticaire aiguë, d'une durée de moins de six semaines, et l'urticaire chronique, le lien peut quelquefois être établi avec un aliment particulier (œufs, lait, arachides, noix, soya, blé, poisson, fruits de mer), un colorant ou un additif alimentaire. Pour ce qui est de l'urticaire chronique, on peut établir un lien avec un allergène particulier dans moins de 1 % des cas.

### Avec le temps...

Plusieurs allergies alimentaires disparaissent avec le temps. L'allergie au lait se résorbe, dans la majorité des cas, avant l'âge de 2 ans, et les allergies aux œufs ou au soya, avant l'âge scolaire. Toutefois, sauf pour de rares exceptions, on ne peut pas guérir les allergies aux arachides, aux noix, au poisson et aux fruits de mer ;

elles persistent malheureusement toute la vie durant.

### Côté prévention

Il semble inutile d'avoir un régime sans produits allergisants durant la grossesse pour prévenir les allergies alimentaires chez le nouveau-né. D'une part, les effets protecteurs chez le fœtus n'ont pas vraiment été démontrés ; d'autre part, il est très important de ne pas restreindre la diète de la femme enceinte. Le seul aliment encore sur la sellette et donc à éviter durant la grossesse : les arachides.

Par ailleurs, divers groupes ou associations professionnelles proposent certaines mesures visant à prévenir les allergies alimentaires chez le nourrisson et le jeune enfant. Il ne s'agit pas de règles d'or grâce auxquelles on peut espérer des résultats magiques. Néanmoins, elles reposent sur un ensemble d'observation ou d'études suffisamment sérieuses. Ces mesures visent les enfants qui sont à risque d'atopie, c'est-à-dire ceux qui ont un père ou une mère souffrant de problèmes atopiques, en particulier d'allergies alimentaires. Les voici :

- L'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois au moins, ou mieux encore, jusqu'à 12 mois.
- L'usage de lait maternel congelé ou d'un lait à base d'hydrolysats de protéines pour les boires d'appoint.
- Un régime, chez la mère qui allaite, exclut certains aliments comme les œufs, le lait, le poisson, les noix et surtout les arachides.
- L'introduction du lait de vache seulement après l'âge de 12 mois.
- L'introduction des œufs seulement après l'âge de 24 mois.
- L'introduction des arachides, des noix et du poisson seulement après l'âge de 3 ans.

Ces mesures sont efficaces pour réduire les risques alimentaires ainsi que l'incidence de l'eczéma et, peut-être de l'asthme, chez les enfants de moins de 2 ans. Après cet âge, l'incidence revient aux mêmes valeurs que celles des autres enfants. Pour ceux chez qui ces mesures sont efficaces, c'est tout de même deux ans de gagnés !

Source : Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) ; (514) 990-2575  
www.aqaa.qc.ca

# 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*



# INVITATION

Tournoi de golf - 34<sup>e</sup> édition  
Hénault assurance inc.

**Faites un doublé : une bonne action et passez une journée inoubliable!  
Le plaisir est assurément au rendez-vous chaque année...**

**Date : Le dimanche, 21 juillet 2019**

**Lieu :** Club de Golf Le Drummond de Saint-Majorique  
2164, boul. Saint-Joseph Ouest, Saint-Majorique

**Formule :** Vegas 4 joueurs

**Coût :**

105 \$ Incluant brunch, voiturette électrique, golf, souper

25 \$ Souper seulement

**Itinéraire de la journée**

9 h 30 Inscription

10 h Brunch

12 h Départ

18 h 00 Souper avec remise de prix

S.V.P. Remplir et retourner ce formulaire d'inscription et y **joindre votre chèque fait à l'ordre de Tournoi de golf Hénault assurance inc. avant le 1<sup>er</sup> juillet 2019**

## Foursome

1. \_\_\_\_\_ Coût : 105 \$

2. \_\_\_\_\_ Coût : 105 \$

3. \_\_\_\_\_ Coût : 105 \$

4. \_\_\_\_\_ Coût : 105 \$

Date limite pour inscription : 8 juillet 2019  
Informations : 396.2216 - 396.2377  
Jean-Claude Henault

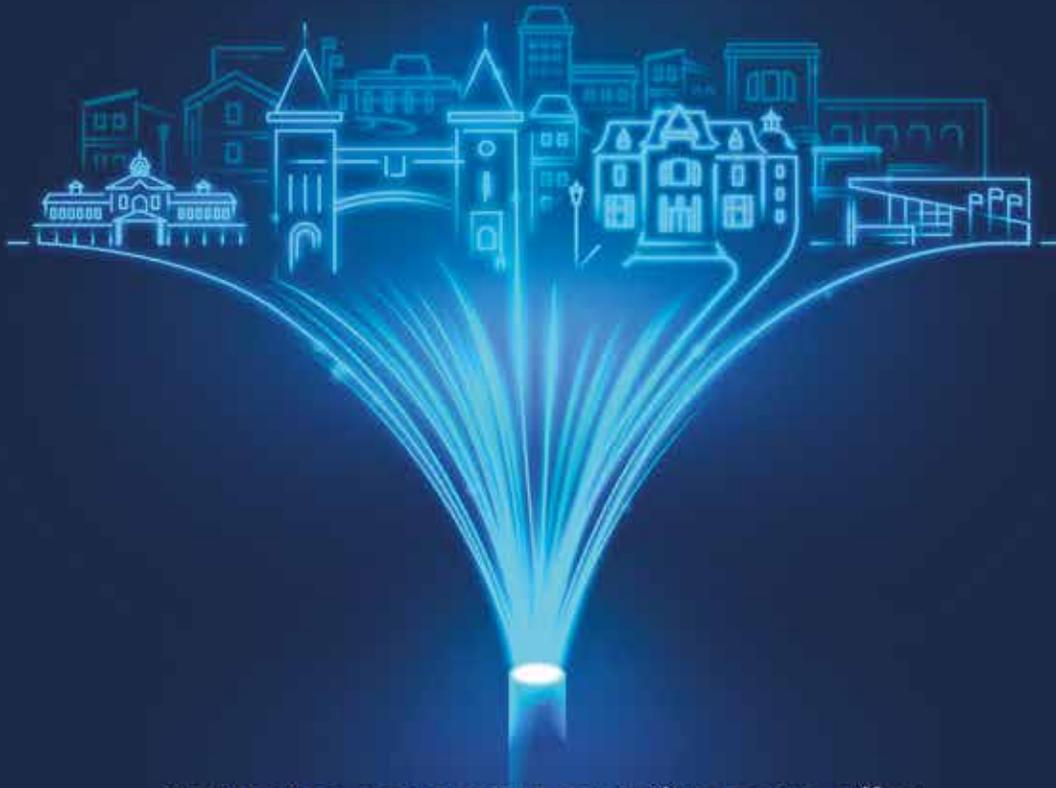
**142,270 \$ ont été distribués à divers  
organismes depuis l'existence de ce tournoi!**

MASKATEL

# On a la fibre guillaumienne

Jusqu'à **1** Gbit/s

**maintenant disponible**  
à Saint-Guillaume !\*



Contactez-nous pour connaître notre offre!

1 877 627-5283    [maskatel.ca](http://maskatel.ca)

\* Certaines conditions s'appliquent.

Être une maman c'est un défi de tous les jours, de toutes les heures et même de tous les instants. On se remet en question, on se met de côté même qu'on s'assume pas toujours à 100%. Aujourd'hui, je t'offre mes petits trucs qui pourraient t'aider dans ta quête de devenir LA "Top Mom"!

**Arrête de te comparer**

Il y en aura toujours une plus artistique, gastronome, joviale, compatissante ou bien plus rigoureuse que toi. Ouin pis? Je suis convaincue que tu le dis toi-même à tes chérubins combien il est merveilleux d'être unique et authentique. Tu sais quoi? Tu es la meilleure au monde dans plusieurs trucmuches! Donc, trouve ces aspects et focus, miss.

**Ne juge pas tes pairs**

Qui est mieux placée qu'une mère pour comprendre toute la complexité, les complications et les obstacles qu'une autre maman doit surmonter? Qui ne s'est jamais fait dévisager lorsqu'elle intervenait auprès de ses bambins dans un lieu public? La prochaine fois que ça te traversera l'esprit dans critiquer une autre, dis-toi qu'elle n'a peut-être pas accès à toutes les connaissances que tu crois avoir, toi. Dis-toi aussi que cette mom-là, elle doit donner son max même si selon toi ce ne l'est



pas. Nous n'avons pas tous la même chance dans la vie, ni les mêmes valeurs. Tu as beau aimer beaucoup les chaussures, occupe-toi des tiennes\*.

**Affirme-toi!**

Pour toi c'est NON le sucre dans l'alimentation de ton tout petit, c'est bien convenable. Pour d'autres, c'est NON aux jeux vidéos et toutes autres formes d'écrans avant l'âge de trois ans. C'est respectable. Tu vois, moi, je dis oui à ce que mon fils de deux ans se déguise en princesse et c'est propice à son bien-être, car il est heureux là-dedans. Je m'affirme en le laissant s'affirmer et la porter en PUBLIC sa casquette rose de la Reine des Neiges...Libérée, Délivrée! Pis oui, son papa, il joue à la poupée avec son fils. Je m'en fous éperdument de ce que les autres en pensent, car au fond, il lui montre simplement le chemin pour devenir un bon père.

**Prends ta place!**

Tu as le droit à ton caca seul à la salle de bain, pour ta santé mentale! T'as le droit à ta douche de 10, voire même 15 minutes. Gâte-toi... Prends-la le samedi en plein milieu de la journée durant la crise de bacon de ton petit dernier ou pendant la confrontation incessante avec ton

ado sur son heure de retour pour ce soir. Ils ont un papa, ces beaux enfants-là. De plus, tu DÉLÈGUES, d'une pierre deux coups! Donc, profite-en pour te sécher les cheveux, vernir tes ongles d'orteils et n'oublie pas d'apporter ton cellulaire avec toi pour mettre la musique dans le tapis, TA MUSIQUE. Tu seras optimale et bonifiée pour continuer à veiller sur tes petits trésors chéris par la suite.

À vous toutes, maman, belle-maman, grand-maman, sœurs, amies, connaissances et toutes les autres qui ont porté et donné la vie, ainsi qu'à vous qui avez choisi de prendre soin d'un enfant et de l'aimer comme si c'était le vôtre, je vous souhaite BONNE FÊTE! À vous toutes qui, à un moment de votre vie, avez mis la vôtre en veilleuse pour embellir celle de petits êtres uniques... Vous êtes toutes plus fantastiques les unes que les autres à mes yeux.

Bonne saison des amours à tous.

**NAMASTÉ**

Audrey xx

\* Tout est relatif, à prendre avec un grain de sel! =>





## Une tarte salée printanière : Chèvre et concombre!

Même si la saison des concombres est loin de battre son plein, nous en consomons toute l'année...

Donc régalons-nous avec cette recette de quiche sans pâte, facile et rapide!

Il vous faut : 1 beau concombre, 3 œufs de poules en liberté (si si!), 1/4 de litre de lait, 1/2 tasse de crème, une bûchette de fromage de chèvre (votre préféré), assez pour couvrir le moule à tarte, 2 cuillerées de farine bombées.

- Préchauffez le four à 350F.
- Pelez le concombre, faites-le dégorger avec du gros sel dans une passoire et coupez-le en rondelles moyennes.
- Dans un grand bol, mélangez lait, farine, crème et œufs.
- Versez dans un moule à tarte.
- Parsemez de rondelles de concombres et de dés de chèvre.
- Enfournez 20mn ou plus selon votre four. Accompagnez d'une salade variée, vinaigrette à l'érable...et de votre vin blanc préféré, un aveleda du Portugal par exemple, légèrement pétillant.

Bon appétit!!!!

Source : cuisine AZ



Par Evelyne Sabourin

# Gens de chez nous... *en transit!*



Nous voici rendus de ce bord-ci de l'atlantique ! Je voulais vous faire partager un peu de notre beau voyage dans le sud de la France, que nous avons traversée de haut en bas, tout au bord de la Méditerranée, plus exactement à Port-Vendres, près de Perpignan, golfe du Lion.

Si vous projetez vous y rendre, essayez si possible en basse ou moyenne saison, la température est chaude! Un bémol : le vent - tramontane, autan, mistral-qui souffle souvent très fort, avec des pointes à 90-100kms/h! Par contre, les tarifs des gîtes sont à moitié prix et les lieux ne sont pas pris d'assaut par les touristes... Notre gîte, à flanc de coteau, était situé de telle sorte que nous étions à 7 mn du port, donc des restos et des magasins, mais en pleine nature, au bord de la mer, avec de multiples sentiers descendant vers les criques ou dans les collines. Il faut de bons souliers de rando et ne pas avoir peur de monter ou descendre à pic... Nos hôtes logeaient au-dessus de notre appartement, ce qui était pratique

et facilitait les échanges. Le propriétaire a planté il y a plusieurs années 400 plants de raisin muscat : lui et sa famille ne se privent pas d'en manger et de faire transformer le reste en vin en apéritif de type Banyuls, le village d'à côté. Sinon, le jardin regorge de pamplemoussiers, citronniers, kumquats, figuiers, dont nous avons pu apprécier les confitures maison! Sans oublier les différents palmiers et plantes du sud.

Alors, dépliez ou téléchargez la carte et bon voyage! Nous avons quitté Beauquesne, pour Évreux, Dreux, Chartres et sa mythique cathédrale, Orléans, Vierzon, Limoges, Brive, Cahors, Toulouse la ville rose, la merveilleuse Carcassonne, Narbonne, Perpignan...Port-Vendres, qui est tout près de la célèbre Collioure. Nous sommes revenus par une autre autoroute pour emprunter l'impressionnant viaduc de Millau!

Place maintenant au printemps guillaumien et aux plantations! Bon jardinage!

Evelyne Sabourin





**5620, rue Saint-Guillaume  
Drummondville**

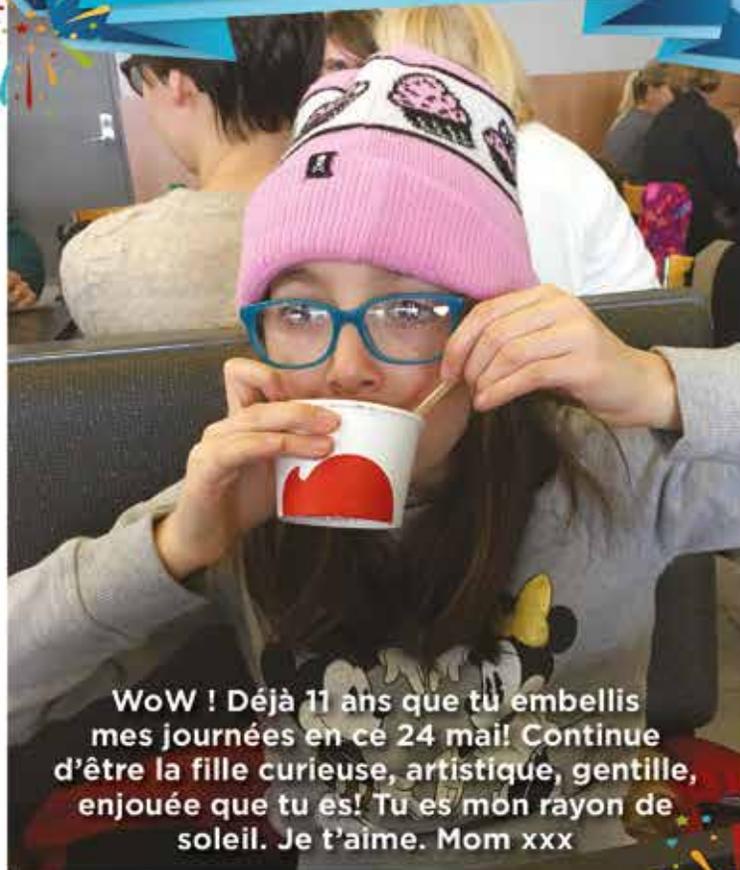
Une initiative de : **MRC de Drummond**

En partenariat avec : **RÉCUPÉRATION CENTRE DU QUÉBEC INC.**

**Écocentre de la MRC de Drummond**

# St-Guillaume en photos

*Joyeux anniversaire*



Wow ! Déjà 11 ans que tu embellis mes journées en ce 24 mai! Continue d'être la fille curieuse, artistique, gentille, enjouée que tu es! Tu es mon rayon de soleil. Je t'aime. Mom xxx

Équipe de  
*Info*  
Saint-Guillaume  
*vous souhaite bonne fête des  
mères à toutes les mamans!*

**-Roch sud,**

**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@recuperaction.ca](mailto:info@recuperaction.ca)



# Village aux puces

Encore cette année, la communauté de Saint-Guillaume se regroupe pour organiser un grand marché aux puces à travers le village de Saint-Guillaume. Les 8 et 9 juin, de 8 h à 18 h. Que ce soit pour vendre ou acheter, il y aura des espaces à votre disposition sur la rue Principale, la rue St-Jean-Baptiste et les petites rues perpendiculaires. Ces places sont gratuites. En cas de pluie, remis à la fin de semaine suivante.

## 8 - 9 juin

8 h à 18 h

Pour des renseignements supplémentaires :

**Nicole Cyr Dupuis**  
819 396-2085

**Denis Belhumeur**  
819 396-3156

## Prélèvements à domicile

J'offre des services de prélèvements sanguins et d'autres analyses dans le confort de votre foyer

**Louise Hébert**  
technologiste médicale

Services courtois et professionnels remboursés par les assurances médicales

- Aucune attente en centre hospitalier
- Aucuns frais de stationnement et d'essence
- Aucun retard ou absence au travail

Pour des renseignements supplémentaires, contactez-moi :

**Domicile: 450-789-3269**  
**Cell: 819-471-6676**



## Votre député est là pour vous servir



Soutien dans vos démarches auprès du gouvernement fédéral :

- // Passeport;
- // Assurance-emploi;
- // Sécurité de la vieillesse;
- // Allocation canadienne pour enfants;
- // Supplément de revenu garanti.

Services aux entreprises et organismes :

- // Recherche de programmes fédéraux.



**François Choquette**  
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

150, rue Marchand, Local 100  
Drummondville (Québec) J2C 4N1  
Tél. 819 477-3611  
Courriel : francois.choquette@parl.gc.ca

francoischoquette.npd.ca





Je lis régulièrement que l'art de rester jeune passe par l'apprentissage de nouvelles connaissances et j'avoue que cette philosophie me plaît. De nombreux do-

maines de culture vous sont offerts... explorez! Depuis quelque temps, mon intérêt s'est tourné vers la lactofermentation. Ma dernière initiation fut celle du kombucha. Pour faire suite à mon article sur le thé, je vous partage les grandes lignes de ce breuvage très ancien, mais très d'actualité.

La science de la santé nous informe depuis de nombreuses années de nos avantages à diminuer et même mieux, abandonner la consommation de boissons gazeuses. Sucrées au vrai sucre ou aux édulcorants, celles-ci engendreraient notre dépendance au «sucré» et induiraient le diabète de type 2. Véritable problème de santé des temps modernes, l'obésité en serait le principal responsable. Bien que l'infusion de thé soit un très bon choix, il est possible de préparer d'authentiques élixirs à base de thé. Le concept est plutôt simple, bien qu'il puisse paraître compliqué à première vue. J'ai eu une incontestable coach en Madeleine Décary. Souvent, l'initiation en ce domaine passe par une adepte déjà bien établie dans l'élaboration du produit. Patience et nombreuses expériences vous conduiront au plaisir de déguster un breuvage sain, délicieux et très versatile puisqu'il se décline en plusieurs saveurs. La saison douce est, sans contredit la meilleure, tant pour la fabrication que pour la consommation. L'imagination n'est que la seule limite...

Le kombucha, boisson d'Asie de l'est consommée depuis au moins 2000 ans intéresse massivement comme alternative santé. Préparé à base de thé sucré, notre liquide sera fermenté à l'aide de micro-organismes. Cette association symbiotique entre bactéries et levures amies sera la souche de départ (champignon pour les initiés) pour le mélange du premier appareil. Comme tout aliment lactofermenté, il est impératif d'utiliser de l'eau sans chlore, soit de source ou déchloré (laissée au comptoir quelques heures ou filtrée au Brita). La nouvelle heure de gloire du kombucha tiendrait au fait qu'il soit

bénéfique pour la santé vu sa teneur en probiotiques. Bien qu'on utilise du sucre, (5 à 8 grammes par 100 ml de thé) la fermentation modifie le profil nutritionnel. Les levures se nourrissent du sucrose ajouté au thé pour le transformer en glucose, et former des acides. Plus le temps de fermentation sera prolongé, moins la boisson sera sucrée et plus elle deviendra acide, voire vinaigrée. (réf. Bernard Lavallée M.Sc.,Dt.P.) Bien qu'on ne connaisse pas encore les réels atouts de cet élixir pour la santé, le kombucha est assurément le meilleur choix parmi les boissons gazeuses, jus et cocktails sucrés. Malgré toutes les bonnes bactéries contenues et l'intérêt pour le microbiote, l'avenir nous dira si tous les bénéfices escomptés sont au rendez-vous. Demeurons dans « la modération a bien meilleur goût » tout de même. La confection de kombucha se débute au moins deux semaines avant de le déguster. Une première fermentation dure de 5 à 14 jours, selon la température où séjourne le kombucha. Vous aurez besoin de : un champignon (des donneurs sont disponibles, c'est le premier choix à envisager pour s'en procurer un.) Un grand contenant (verre ou plastique de qualité alimentaire) à couvercle non métallisé. Lire sur le sujet : Google m'a été d'un grand secours pour améliorer et comprendre la technique.

- Infuser 3-4 sachets de thé ou 3 à 6 c. à table de feuilles de thé (celui de votre choix bien que l'on préconise le thé noir, dans un litre d'eau bouillante sans chlore.
- 1 tasse de sucre (certains aiment le sucre bio, possible au sucre blanc), ajouter au mélange de thé chaud une fois les sachets retirés et fondre en agitant.
- 2,5 litres d'eau de source ou sans chlore à température pièce
- 1 champignon + environ 2 tasses de votre kombucha précédent ou une bouteille du commerce.

Une fois l'infusion sucrée réalisée, verser dans le pot de fermentation, ajouter l'eau et déposer le kombucha de départ en s'assurant que le liquide ne dépasse pas 28°C afin de ne pas tuer les bactéries et levures. Ajouter le champignon sur le dessus. Déposer le couvercle ou un linge épais entouré d'un élastique pour éviter que les intrus

(mouches à fruits) s'y invitent. Déposer dans une garde-robe ou un endroit sombre où la température se situe aux alentours de 20 °C. Plus la température sera élevée, plus vite la fermentation opérera. Après 5 jours, goûter le liquide. Pour apprécier le bon kombucha, un petit goût sucré vinaigré doit être perçu. Au fil du temps et des apprentissages, des fermentations plus longues vous donneront satisfaction (c'est mon cas). Ce processus s'appelle la fermentation #1 (f1 pour les initiés). Il est possible de consommer sa boisson immédiatement après la première étape. Réfrigérer pour arrêter la fermentation.

Le bonheur se décuple si on ose la deuxième fermentation (f2), encore plus facile. Au moment de l'embouteillage, remplir des bouteilles à bouchons à pression mécanique (comme les bouteilles de bière Grolsh) du kombucha. Conserver votre champignon ainsi qu'une partie du liquide dans votre pot de fermentation pour une autre recette (appelé hôtel). Ajouter à la bouteille, des fruits comme les canneberges, du gingembre, de la menthe, des framboises, des bleuets, des jus de fruits, des essences naturelles, etc. L'imagination devient votre seule limite. En deuxième fermentation, surveiller l'effervescence en ouvrant vos bouteilles aux 24 heures. Encore ici, la température de cette fermentation déterminera le temps total. En général, 48 heures suffisent, mais selon l'ingrédient ajouté, cela peut différer. Attention aux fraises : mon expérience m'a confirmé qu'en deuxième fermentation, la fraise est explosive. Une bouteille a explosé en chambre froide. Je vous déconseille vivement pour vos débuts. Une boisson pétillante au goût fruité, herbacé ou épicé vous ravira. Une fois la deuxième étape terminée, placer au réfrigérateur ou en chambre froide.

L'initiation au kombucha est un plaisir à déguster et à partager. Bien que les commerces nous en offrent une panoplie, il est économique et vraiment agréable à confectionner. L'été reviendra, soyez prêts... cette boisson désaltère à merveille. Santé!



# Suggestions

de lecture de Diane T.



## Bakhita par Véronique Olmi

« Bakhita » (née en 1869), c'est le nom que lui ont donné des marchands d'esclaves. Ils l'ont enlevée à 7 ans dans son village. Elle rencontre une petite fille, Binah, prisonnière comme elle. Après une évasion ratée, elles sont reprises par d'autres esclavagistes, elles reprennent la marche avec d'autres malheureux esclaves. Sa vie va être une suite de mauvais traitements, de nouveaux maîtres et de renoncements. À un moment, la rencontre d'un homme va changer sa vie. À vous de découvrir sa vie, hors du commun, qui est basée sur une histoire vraie. Ce roman n'est pas un roman fleur bleue loin de là, mais intéressant et instructif, car il parle aussi de l'Histoire.



## Notes sur l'auteur

Comme si ce n'était pas déjà assez d'avoir écrit 13 romans, Véronique Olmi, Française d'origine, cumule la création de neuf pièces de théâtre et deux scénarios en plus d'avoir joué dans onze pièces de théâtre. Son roman Bakhita a été récompensé par plusieurs grands prix prestigieux.

## Les enfants maudits de Summerbourne par Emma Rous

Vingt ans après la mort de son père, Séraphine trie la pape-rasse dans le bureau de son papa. Elle trouve plusieurs photos de son grand frère Edwen. Danny, son jumeau, et elle ont grandi sans aucune photo de leurs premiers jours. Pourtant sous ses yeux, sa mère est assise et son visage est incliné vers un seul bébé, elle est encadrée par son mari et Edwin. Pourquoi n'y a-t-il qu'un seul bébé? Sa mère s'est suicidée quelques heures après la naissance des jumeaux, elle ne peut donc pas répondre à ses interrogations. Séraphine se sent comme une intruse. Peut-être que leur nounou Laura pourrait répondre à ses questions, mais elle est partie quelques jours après leur naissance. Il plane un secret autour d'eux. J'ai beaucoup apprécié le livre.



## Notes sur l'auteur

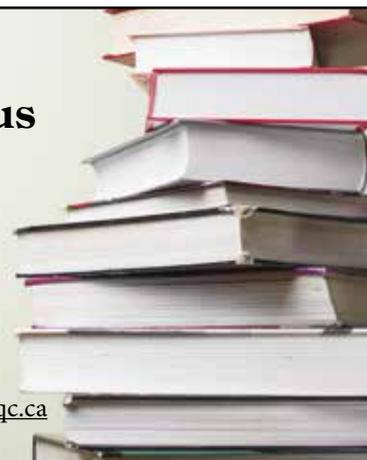
C'est un drôle de parcours qu'a emprunté cette auteure britannique! Emma Rous est vétérinaire de formation et s'est consacrée à cette profession pendant 18 ans avant de faire le saut à l'écriture à temps plein. Les enfants maudits de Summerbourne est son premier roman et il a été traduit dans une dizaine de langues.



## Pour nous joindre

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

Tél.: 819 396-3754  
[biblio087@reseaubiblioqlm.qc.ca](mailto:biblio087@reseaubiblioqlm.qc.ca)



# Recette secrète

Pain aux bananes santé  
adoré des enfants



## Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 2 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 1/2 de beurre
- 1/2 tasse de cassonade
- 3 œufs
- 5ml d'extrait d'érable
- 3 bananes très mûres réduites en purée
- 1/2 tasse de lait
- \*1/2 tasse de noix (au choix) facultatif

## Préparation

- 1) Placer la grille au centre du four. Mettre le four à 350 degrés F. Beurrer un moule à pain de 9X5 pouces
- 2) Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, les flocons d'avoine et les graines de chia et réserver.
- 3) Dans un autre bol, fouetter le beurre et la cassonade pendant une minute.
- 4) Ajouter les œufs et l'extrait d'érable, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la purée de banane à la cuillère de bois. Mettre les ingrédients secs et le lait en alternant au reste du mélange.
- 5) Mettre la pâte dans le moule. Cuire une heure. Vérifier la cuisson avec un cure-dent. Il doit ressortir propre du centre du pain.

\*Important, laisser tiédir cinq minutes avant de démouler et minimum une heure avant de trancher.



Crédit photo : [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

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

 **Pierre Pepin**  
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS  
Cessionnaire du greffe  
D' Edouard Lair

56, route Marie-Victorin (819) 293-4451  
St-François-du-Lac, Qué. Fax: (450) 568-6913  
(450) 568-1115 Sans frais: 1-866-568-1115

**RISTOURNES**  
**291 353 \$**

**RACHAT DE PARTS  
PRIVILÉGIÉES 2009**  
**167 071 \$**

**La Coop** ÉTRE MEMBRE,  
Agrilait C'EST PAYANT!

Le 27 mars dernier, plusieurs membres de la coopérative ont démontré leur intérêt en acceptant l'invitation qui leur a été adressée et en participant à l'AGA de La Coop Agrilait. C'est donc devant une salle comble que les résultats de la dernière année financière ont été présentés avec fierté. Il est à noter que le chiffre d'affaires consolidé s'élève à plus de 60 millions de dollars. Comme il est indiqué dans l'encadré ci-dessus, des ristournes seront versées aux membres et il y aura également rachat des parts privilégiées 2009.



mention ont d'ailleurs été soulignés.

Du côté du conseil d'administration, des changements s'annonçaient. M. Alexandre Lavoie, qui représentait les membres associés depuis 2010, avait choisi de ne pas solliciter un nouveau mandat. Son implication des neuf dernières années et son apport digne de mention ont d'ailleurs été soulignés.



Il en a été de même pour M. Yvon Cyr qui a fait son entrée au conseil d'administration en 2001 et qui occupait le siège de président depuis 2015. Sous sa gouverne, La Coop Agrilait a fait l'acquisition d'Aliments La Bourgeoise en 2016, puis la fusion de la SCA de l'Île-aux-Grues en 2018. Le témoignage de reconnaissance qui lui a été livré à l'occasion de son départ était particulièrement touchant.

Il en a été de même pour M. Yvon Cyr qui a fait son entrée au conseil d'administration en 2001 et qui occupait le siège de président depuis 2015. Sous sa gouverne, La Coop Agrilait a fait l'acquisition d'Aliments La Bourgeoise en 2016, puis la fusion de la SCA de l'Île-aux-Grues en 2018. Le témoignage de reconnaissance qui lui a été livré à l'occasion de son départ était particulièrement touchant.



Donc, du côté de l'élection, M. Denis Denoncourt, producteur laitier de St-Bonaventure, a été réélu sans opposition au **siège no 6**.



Mme Carolyn Tessier fait son entrée au conseil puisqu'elle a été élue sans opposition au **siège no 5**. Elle est propriétaire de Ferme Charlyne inc. de St-Bonaventure (production laitière).

Aucune candidature n'ayant été soumise pour le **siège no 7**, ce poste réservé à un représentant des membres associés est donc demeuré vacant.



Le siège no 8 s'est ajouté depuis la fusion avec la SCA de l'Île-aux-Grues survenue en juillet 2018. Il est occupé par M. Frédéric Poulin, représentant les membres producteurs de l'Île-aux-Grues.

-----  
Au moment d'écrire ces lignes, **le prochain président du conseil d'administration** n'était pas encore connu puisque le vote secret par les administrateurs devait se tenir le 19 avril 2019.



**La Coop**  
Agrilait

**OUVERTURE DE LA  
SERRERIE!**

**VENDREDI 10 MAI**

*À temps pour la Fête des Mères!*

LA FROMAGERIE  
**St-Guillaume**  
**EMBAUCHE**

**PORTES OUVERTES VENDREDI 3 MAI DE 12H À 19H**

Venez nous rencontrer au centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume.

**ENTREVUES SUR PLACE !**



NOUS CHERCHONS  
PRÉSENTEMENT À COMBLER  
LES POSTES SUIVANTS :

- Manœuvre à l'emballage
- Réception/expédition
- Étudiants, saison estivale
- Caissier
- Commis de quincaillerie

Quarts de jour, soir, nuit

**FAITES PARTIE DE NOTRE ÉQUIPE !**



LA FROMAGERIE  
**St-Guillaume**  
CENTRE  
D'INTERPRÉTATION

Les visites guidées sont de retour à l'horaire - tous les dimanches à 14h (à l'exception du 19 mai)

À compter du 20 mai, le Centre d'interprétation sera ouvert les lundis

La nouvelle saison estivale du bar laitier débutera le 3 mai, si la température s'y prête.

**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  
Télé.: 819.474.6938  
Courriel: pierre@tes-scier.ca  
540, rue Lecavaller  
St-Majorique, Qc  
J2B 8A8

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

## Les élèves de l'école St-Guillaume



Bonjour,  
Les élèves ont pris quelques minutes, pour écrire un peu mot à leur mère :

Merci à ma mère de m'apporter à mes sports; comme le hockey et le soccer.

*Ludovic*

Merci à ma mère d'être gentille avec moi et de me supporter dans les moments les plus difficiles.

*Simon Dupré*

Yo mom, tanks de faire les meilleurs biscuits au monde. Tu es super chill !

*Jojo*

Yo la doronne, merci de t'occuper de moé même si tu es monoparental, c po grave...Jtm

*Mahé Frost*

Yo mom, tanks d'être aussi smat pi généreuse !

*Florence T.*

Yo dude, merci d'être smat et nice !  
Love you

*Meg Chap*

Yom om, Bonne fête des mères et merci de m'avoir mis au monde. Bye

*Madyson*

Tu es la meilleure mère pâtissière au monde !

*Éthan Chiasson*

Yo maman, merci d'être ma mère ! Bye

*Cam*

Allô maman, je t'aime énormément et tu es extraordinaire de t'occuper de moi sans vrai père. Merci ! Je t'aime... Bonne fête !

*Anonyme*

Tu es la meilleure mère de l'univers, (oui, je sais c'est ordinaire), mais tu es quand même la meilleure !

Pascale

Merci mom de m'aimer

*Anonyme*

Chère mère, Je t'écris pour te dire un gros merci de t'occuper de moi ! Je t'aime et encore merci...pour les séries ou encore les livres que tu m'achètes ! Merci...Je t'aime xx

*Anonyme*

Merci de nous faire des câlins et des bizous.

*Mégane Messier*

I love you maman

*Frédéric*

Je t'aime maman, merci de m'aider lors de mes difficultés. Maman, j'aime quand tu m'achètes pleins de surprises ! Je t'aime maman bizou

*Kassy*

Merci maman de faire mon ménage de chambre et de me faire à manger. Merci mom !

*Evan*

Je t'aime ! Merci pour l'amour que tu nous donnes. Bizou bizou. Je t'aime

*Rose*

Merci maman (Cynthia Dauphinais) et Mamye (Gisèle Bourret) de

m'apporter la joie à tous les jours et d'être là pour moi xxx  
Tod Hébert !!

Maman, merci pour tout ce que tu fais pour moi, tu es la meilleure !

*Kassy*

Maman, merci pour les p'tits moments qu'on passe ensemble car c'est petit moment je les apprécis, rien ne peut égaler l'amour que tu as pour moi. Alors, lâche pas ! Tu es la meilleure !

*Kamylle*

Maman, tu fais les meilleurs pains d'épices aux chocolats. Tu écris super bien ! Et tes cheveux sont trop COOL ! Hakuna Matata !  
Je t'aime !

*Élizabeth*

Bonne fête des mères !!  
Prenez le temps d'être ensemble...  
xx

Nadia





Bonjour chers citoyens, citoyennes de St-Guillaume,

C'est avec un immense plaisir que je me présente à vous en tant que nouvelle Coordinatrice aux loisirs au CRSG. Mon nom est Marianne Jobin-Théberge. Je suis détentrice d'un baccalauréat en Art interdisciplinaire concentration cinéma de l'Université du Québec à Chicoutimi. Je me passionne pour tout ce qui touche les loisirs, les sports et la culture. J'ai accumulé plusieurs cordes à mon arc depuis la fin de mes études.

Au CRSG, mon rôle consistera principalement à soutenir le développement, l'organisation et la prise en charge d'activités sportives, culturelles et sociales parallèlement avec les bénévoles impliqués de Saint-Guillaume.

Plusieurs projets sont en branle et d'autres seront à venir en cours d'année. Je crois sincèrement que tous ces beaux projets sauront plaire à tous et chacun d'entre vous, citoyens de St-Guillaume

Et n'oubliez surtout pas que vos suggestions et commentaires sont les bienvenus et surtout grandement appréciés!

Marianne Jobin-Théberge  
Coordonnatrice en loisirs  
coord.crsg@gmail.com  
Tél : 819 396-0151



**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

**ÉMONDAGE**  
**ML**

Estimation gratuite, appelez-nous!  
**819 818-6034**

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

• Assurance responsabilité

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



## Inscriptions au **CAMP DE JOUR**

Et oui !! L'été arrive à grand pas ...enfin ! Il est donc temps d'inscrire vos enfants au camp de jour!

Un superbe été où plaisir, bonne humeur, surprises et nombreuses activités seront au rendez-vous.

Des journées bien remplies avec des activités thématiques, expériences scientifiques, bricolages extraordinaires, activités toutes plus originales et divertissantes les unes que les autres avec des animateurs et animatrices formés, afin de faire de cet été un souvenir mémorable pour tous!

### **Les inscriptions du camp de jour se feront le Jeudi 9 mai 2019 de 18 h à 21 h**

<b>Date du camp:</b>	Du 25 juin au 16 août.
<b>Tarifcation :</b>	Le camp vous revient à pas plus de 12\$/ jour. Si vous inscrivez votre enfant pour la saison régulière.
<b>Exemple :</b>	1 enfant, saison régulière AVEC service de garde, 435.86\$ = 11.47\$ / par jour.
<b>Horaire du service de garde :</b>	7h00 à 9h00 et de 16h00 à 17h30
<b>Horaire du camp de jour :</b>	9h00 à 16h00

\*La tarification à la semaine et à la journée sera toujours disponible.

\*Rabais par semaine de camp de jour par enfant supplémentaire d'une même famille.

#### **Sorties et activités:**

5 sorties à l'extérieur vous seront offertes ;

- Adrénergie et l'île St-Quentin
- Zoo de Granby
- Expo agricole
- H2O
- I saute!
- Activités spéciales : Les Monstres de la nouvelle-France
- Expériences scientifiques
- Jeux d'eau
- Compétitions sportives et amicales entre camps de jour
- Et bien sûr une programmation des plus dynamiques de Bubulle, Pixel et cie!

## **COMMENT S'INSCRIRE :**

Lieux : Centre Récréatif  
Saint-Guillaume

Quand : 9 mai de 18h à 21h

Documents nécessaires :  
Carte d'assurance maladie

\*\*À noter qu'il y aura une rencontre spéciale d'informations pour les parents le mercredi 12 juin à 19h00. Vous y rencontrez aussi les animateurs et animatrices de vos enfants. \*\*



**GALA DE LUTTE**

CENTRE RÉCRÉATIF  
Saint-Guillaume

TOUS LES CHAMPIONNATS  
SERONT EN JEU

**XPLICIT ET DAVE LA JUSTICE**  
CHAMPIONS PAR EQUIPE

**JAYDEN GAIN**  
CHAMPION NBW2.0

**BRIAN O'DONNELL**  
GRIXIX

**SHAWN MASON**  
LA MOSCA

**MERCEDEZ**  
KICKMASTER

**JUDAS**  
PEE WEE  
ET UN

**ROYAL RUMBLE**

**SAMEDI | 22 JUIN 2019 | 19H**

CENTRE RÉCRÉATIF ST-GUILLAUME | 106 A RUE ST-JEAN BAPTISTE | ST-GUILLAUME, QC

ADMISSION  
5\$ | 10\$ | 15\$

C.R.S.G. (819) 396-0151 | COORD.CRSG@GMAIL.COM  
MR FRANCOIS ROZUM 819 310-1435

**NBW 2.0**

#LUTTENBW2.0

PROPOSÉ PAR  
**NOVA**  
deizign

**LE GALA DE LUTTE PAR EXCELLENCE AU CENTRE DU QUÉBEC**

# GALA DE LUTTE

Hé oui, notre tant attendu Gala de Lutte revient pour une troisième édition!

Surveillez la page Facebook du CRSG pour les dates ainsi que les points de vente des billets! Mon petit doigt me dit qu'ils partiront comme des petits pains chauds!

On vous attend le 22 juin à 19h!



Nous sommes déjà rendus à organiser la fête nationale du Québec. Le CRSG est présentement à la recherche de bénévoles pour donner généreusement de leur temps afin d'aider au bon fonctionnement de l'organisation et surtout pour faire de cette journée, un événement inoubliable et surtout à la hauteur de vos attentes!

## Pourquoi s'impliquer en tant que bénévole?



- Afin de favoriser l'organisation de réjouissances visant à susciter la participation, la solidarité et la fierté de toutes les Québécoises et de tous les Québécois;
- Vouloir transmettre nos valeurs de fierté aux plus jeunes;
- Parce qu'on est fier d'être Québécois et Québécoises;
- Prendre les devants peut inspirer les autres à en faire autant;
- Le désir de se rassembler, d'être en groupe;
- Voir le fruit des efforts consentis, de façon très concrète est fort stimulant
- Afin de différencier la Fête nationale du Québec de St-Guillaume des autres !

Si vous avez quelques heures de votre précieux temps à donner sur le terrain durant l'évènement, je vous invite à me faire parvenir par courriel votre nom ainsi que la tâche convoitée.

Plusieurs postes à combler par exemple;

-Surveillance aux jeux gonflables/Surveillance sur le terrain/responsable du moitié-moitié/responsable de la cantine / Aide au feu de joie et feux d'artifice / responsable du Karaoké

\*À noter que l'âge requis dépend de la tâche exécutée

Au grand plaisir de vous rencontrer!

Marianne Jobin-Théberge

Coordonnatrice en loisirs

coord.crsg@gmail.com

819-396-0151

Francois Rozon

Vice-Président

819-818-1435



# La chronique ZÉRO DÉCHET

## Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert



Quand on prend conscience que notre société vit en détruisant la planète qui la fait vivre, on a toutes les bonnes raisons de vouloir changer notre façon de consommer! Et la grosse question dans toutes les têtes quand on pense au mode de vie zéro déchet, c'est : Est-ce que c'est économique? Il y a plusieurs aspects dans les domaines d'achats que nous faisons. L'idée principale est d'acheter usagé autant que faire se peut dans les domaines tels que : linge, électroménagers, outillage, ameublement... en utilisant les magasins d'occasion et les petites annonces, on réduit de beaucoup le montant de dépenses que nous sommes habitués à faire. L'avantage principal est que nous ne créons pas une nouvelle demande et nous utilisons ce qui est déjà en circulation. Pour ce qui est de l'alimentation, la majeure partie des aliments vendus en vrac sont plus chers que ceux vendus emballés à l'épicerie.

Cela dit, ce sont souvent des aliments d'une qualité supérieure et même proposés biologiques. Cependant, même si les aliments en vrac sont vendus plus chers, la facture d'épicerie ne montera pas vraiment et pour la bonne raison qu'il y a une foule de produits que l'on n'achète plus, car ils sont emballés (biscuits, pains, croustilles, jus, barres tendres, craquelins, yogourts, repas tout faits, et il y en a bien d'autres...). Il y a plusieurs avantages à adopter le mode de consommation zéro déchet en termes d'alimentation : du fait que l'on bannit les produits emballés, on élimine automatiquement beaucoup d'aliments transformés (mauvais pour la santé), diminuant ainsi nos risques de développer des maladies.

Aussi, les aliments que nous consommons en mode zéro déchet, sont de meilleure qualité, donc

nous nous alimentons mieux. Et un autre avantage est que l'on privilégie les petits commerçants. Cette façon de consommer est bien plus saine pour la planète, mais est aussi plus humaine de par les rapports que nous développons autour du "magasinage". Alors oui, il y a des économies sur le long terme et elles ne sont pas négligeables... Un petit exemple personnel : Une petite cocotte s'est rajoutée à notre famille l'année passée et nous avons opté pour des couches lavables. Nous avons dépensé 300\$ pour le kit de couches et d'inserts.

La municipalité de Saint-Guil-laume rembourse 50% de la facture, jusqu'à 100\$ maximum. Alors nous avons en fait déboursé un beau 200\$. Loanah a 14 mois maintenant et le 200\$ dépensé en couches lavables est remboursé depuis plusieurs mois déjà et nous continuons de faire des économies! Pour nous les femmes, utiliser des produits hygiéniques lavables permet des économies considérables également! Et ce ne sont que quelques exemples de produits sur lesquels nous pouvons économiser... Un résultat merveilleux est que ça laisse plus de ressources pour les activités en famille. L'opportunité de créer de beaux moments et souvenirs.

Alors il y a évidemment des désavantages à adopter un tel mode de consommation...

Il y en a un principal et c'est là où le "bât blessé" : Le temps, ahhhh le temps! En voulant préserver notre planète, nous avons des efforts à faire en contrepartie. Si nous n'achetons plus certains aliments parce qu'ils sont emballés, alors nous cuisinons plus. Pareil pour les produits nettoyants, nous les faisons (il y a de très bonnes recettes, faciles à faire, aussi efficaces que les produits sur le marché et tellement moins chères à faire soi-même!). Nous allons



passer plus de temps à faire nos achats aussi, car faire notre épicerie avec nos sacs et contenants demande de l'organisation et les magasins de vrac n'ont pas encore tous les produits nécessaires à notre consommation et nous faisons donc plus de magasins. Pour ce qui est de la cuisine chez nous, nous aimons bien manger (la France dans les veines) et cuisiner, mais avec 5 enfants, nous avons dû trouver des stratégies pour ne pas passer notre vie devant le fourneau quand même.

Avoir des recettes faciles, bonnes, rapides et dont on ne se lasse jamais, ça devient nécessaire! Avoir une machine à pain, c'est un "must"! Et elle se rembourse très vite (c'est tellement cher le pain et bien moins bon que du pain maison). Optimiser le temps que l'on passe dans la cuisine est très judicieux : si je fais une recette de biscuits, je triple ma recette, ça me prend 3 minutes de plus à faire que si je la faisais simple. Je congèle l'excédent de pâte à biscuits en deux ou trois parties et je les ressors quand j'ai moins le temps. Ça marche très bien et c'est très efficace comme façon de fonctionner.

Le secret est d'y penser pour à peu près tout et se faire des mémos que l'on consulte régulièrement pour voir ce que l'on peut faire selon nos disponibilités. L'organisation pour faire l'épicerie est un coup à donner au début. Une fois que c'est bien établi, la routine se fait naturellement et

# La chronique ZÉRO DÉCHET

## Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert

après que les contenants sont vidés et lavés, on les remet dans les sacs réutilisables, prêts pour la prochaine épicerie! En conclusion, adopter le mode de vie zéro déchet est bien économique. On a plus de moyens pour les moments de valeur et qui

resteront. En arriver là, ça demande de la discipline, et du contrôle sur soi-même (ne plus acheter de croustilles ou de barres de chocolat, ça demande tout un effort mental!). Mais c'est très possible! En y mettant les efforts, une chose à la fois, à notre rythme, il est possible de

développer un mode de consommation responsable. Plus il y aura de personnes sensibilisées à changer les choses, plus il y aura de services offerts pour contribuer à ce que ça change. Encore une fois, il n'en tient qu'à nous de décider de passer à l'action.

**Martin SIMARD**  
CONSTRUCTION

RBQ 5668-8252-01

APCHA

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

**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.

Construction et rénovation  
**ROSAIRE LAFLEUR**

RBQ.: 8341-3054-34

APCHA

Entrepreneur spécialisé en:

- Menuiserie, charpenterie
- Revêtement: Canaxel, 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

**JFL**  
Entreprises

Déneigement

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

Jean-François Léonard  
819.388.6738



**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](http://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](mailto:info@sercost.com)**

Imprimeur de votre  
Info Saint-Guillaume



# 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

BAVETTE MARINÉE

Bavette marinée portionnée (vin rouge et échalotte)  
Aussi boeuf AAA

# 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

## CHAUDIÈRE DE VIANDE MARINÉE

- STEAKS MARINÉS
- FILETS DE PORC MARINÉS
- CÔTELETTES DE PORC MARINÉES
- POITRINES DE POULET MARINÉES

CHOIX DE MARINADES :

- ÉRABLE, POIVRE ET CHIPOTLÉ
- POIVRONS RÔTIS ET TOMATE
- STEAK HOUSE - ORANGE ET CANNEBERGES
- TROIS POIVRES - HERBES PROVENÇALES

SPÉCIAUX CHAQUE SEMAINE EN MAGASIN  
TÉLÉPHONEZ-NOUS !



# Boucherie Richard Viens

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

ROBERT TESSIER, PROPRIÉTAIRE *Suivez-nous*



## Un peu d'histoire

Par Serge Trinque



# LA GRIPPE "ESPAGNOLE"



LA GRIPPE "ESPAGNOLE" « En 1917 comme en 1919, l'espérance de vie des Américains était de 51 ans. Mais, en 1918, elle a chuté à 39 ans.

Un spectaculaire retour en arrière que l'on doit à la grippe espagnole. » "Courrier international" (no. 1251, octobre 2014)

Neuf décès, en 8 mois, dans ma famille élargie, sans compter amis et voisins. Dans la maison familiale, où logent 3 générations et 12 personnes, la maladie sévit. Grand-père perdit deux de ses sœurs en deux jours : Edwidge (32 ans) et Rosana (28 ans). Grand-mère, enceinte de son 8e enfant (mon père), livra un combat angoissant pour sauver sa marmaille et elle y parvint ! Je l'imagine soignant, en prière, contre promesses si...

À St-Bonaventure, du 22 septembre au 21 octobre 1918, il y eut 12 sépultures et 15 autres pour le reste de l'année. De ces 12 décès, 8 ont entre 15 et 32 ans, quatre moins de 18 mois et une femme de 72 ans. Chez les adultes on déplore 6 mortalités féminines pour 3 masculines. À St-Pie de Guire ; le 16 septembre fut inhumé le médecin du village. En octobre sont inscrits 29 décès sur les 57 de l'année : Six le 12 octobre, sept le 17. Huit de ces enterrements sont des corps rapatriés de Montréal ou des villages voisins dont 2 de St-Guillaume. À St-David d'Yamaska, en 1917; 33 décès. En 1918 ; 57 décès. En 1919 ; 32 mortalités soit un excédent de 24 trépas en '18 par rapport à la moyenne des années '17 et '19. Pour toute l'année 1918 ; 57 sépultures dont 37 pour le mois fatal soit 20 décès pour les 11 autres mois. À St-Guillaume plusieurs corps proviennent des

villages voisins et même des USA. Du 23 septembre au 1er novembre 1918 on dénombre 31 décès; 5 en octobre '17 et 3 en '19. En omettant les 2 bébés, l'âge moyen des défunts est de 28 ans. Est mis sous terre 4 jeunes soldats franco-américains en provenance des États-Unis, un autre est enseveli à St-Bonaventure. Ce qui suggère que la pandémie, dans la région, provenait des USA suite au retour des militaires, comme l'affirme René Desrosiers, dans "St-Guillaume d'Upton". Cette grippe fauchera environ 14,000 personnes au Québec, 460,000 individus auraient été atteints sur une population estimée à 2,250,000 habitants, près d'une personne sur 5 ! On enterre les défunts le jour même ou le lendemain avec un simple lancer d'eau bénite sur le parvis de l'église. Familles éprouvées, deuils bâclés, rites et rituels escamotés ; le glas, encore le glas, tous les jours le glas. Familles en quarantaine, domiciles devenues cliniques. En quelques mois la grippe faucha autant de vies au Canada que la Grande-Guerre en 4 ans tua de nos soldats. Au Canada environ 50,000 décès causés par la "Grande Tueuse". On déplore au combat la perte d'environ de 60,000 soldats, ne furent pas spécifiés les décès par la maladie. Le 8 octobre 1918 tous les lieux publics du Québec sont fermés : théâtres, écoles, églises, hôtels... et les usines par précaution et/ou faute d'ouvriers. Début novembre la pandémie s'estompe.

1) Les victimes ? fréquemment de jeunes adultes en bonne santé. Souvent au décès de la mère suivra celui du dernier né. Les femmes, premières au front formaient la majorité du personnel soignant : mères au foyer, infirmières laïques ou religieuses ; elles payèrent le

prix de leur vaillance. (Héroïsme généralisé, donc négligé par l'Histoire.)

2) Les familles sont nombreuses, on ne peut adopter 4 ou 5 enfants de plus. Certains jeunes, en âge d'être utiles, seront placés chez des étrangers, des fratries sont dispersées en différentes familles d'accueil ou en orphelinat. Pour assurer la survie, celle des enfants et/ou de la ferme, les esseulés doivent trouver un conjoint sans délais. En 1918, les mariages chutent à 12 975 soit; 3 961 de moins que l'année précédente, suivra un excédent de 8,615 mariages en 1919 et en 1920, totalisant 21 590 unions puis un retour à la normale en 1922. (institut de statistique du Québec.)

3) Silence des États sur la pandémie: Les États-Majors et les Gouvernements savaient que des soldats étaient contaminés, certains en mouraient. En Amérique, furent rapatriés les militaires sans mise en quarantaine d'où l'absence de mesures pour prévenir la pandémie : événement lourd de conséquences et criminel.

4) Économie, États, réseaux d'entraide et familles désorganisés, enfants jetés à tout vent: trop de dépendants et de besoins pour s'apitoyer, le défaitisme, ce piège, fut évité.

\*On présumerait les pandémies de 1875 et 1918 enfuies dans une époque lointaine sans lien avec le présent ! mes oncles et tantes habitaient avec leurs grands-parents qui, eux, ont vécu ces deux épidémies : né(e)s en 1847 et '54 et décédé(e)s en 1927 et '36.

# Roule-o-thon

Le 3 mai 2019 un groupe de 6 cyclistes, dont les organisateurs de La course du p'tit frais, relèveront le défi de pédaler sur des vélos stationnaires pendant 12 heures à tour de rôle dans le gymnase de l'école St-Guillaume. Vos enfants seront invités à participer pour 15 minutes au courant de la journée. À partir de 15:30, jusqu'à 20:00, vous pourrez venir faire un 15 minutes avec nous! Il y aura aussi cueillettes de dons afin de ramasser le plus d'argent possible que le Grand défi Pierre Lavoie remettra à l'école St-Guillaume. Comme vous le savez le mois de Mai est le mois des cubes énergies donc on vous attend question, d'en amasser le plus possible.



**LA COURSE du P'TIT FRAIS**

**Samedi 28 septembre 2019**

[www.inscriptionenligne.ca/course-du-ptit-frais](http://www.inscriptionenligne.ca/course-du-ptit-frais)

Vous cherchez un **emploi ?**  
Vous avez **45 ans et plus ?**

*Vous êtes au bon endroit !*



Obtenez le soutien de personnes qualifiées qui pourront vous aider à réintégrer le marché du travail.

**OSEZ DEMANDER** Notre service est rapide et gratuit



Suivez-nous !

819 472-8045 | [www.emplois45ans.org](http://www.emplois45ans.org)

Avec la participation financière de :



**TRANSPORT S.**  
**Girard inc.**

**ÉPANDAGE DE CHAUX**  
Calciq | Magnésienne | Dolomitique

**1-800-463-0346**

[www.transportsylvaingirard.com](http://www.transportsylvaingirard.com)



**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](http://www.petrole.qc.ca) Téléc.: 450-783-6308

*Près de vous !*

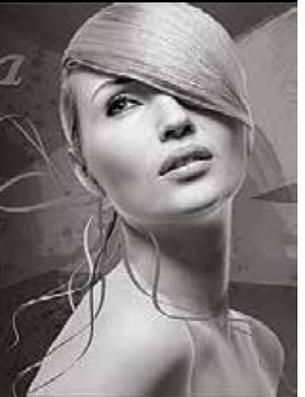
coiffure  
**cynthia**

*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



*Café Favori*



**Nicole Lafrance,**  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0

**819.396.3396**



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](mailto:denturojperreault@gmail.com)



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



**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](mailto:yamaska@agritex.ca)

*La Clé Beauté*  
Salon esthétique

**Caroline Léveillé,**  
esthéticienne, électrolyste

**819.396.4173**

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

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



# Le trouble du stress post-traumatique



Saviez-vous que vous êtes susceptible de vivre un événement traumatisant au cours de votre vie... OUI le risque est de 90 %. Alors, parlons-en afin que vous ayez quelques outils en tête suite à un événement traumatisant de votre vie.

Un stress post-traumatique est précédé par un événement qui implique :

- La mort
- Menace de mort
- Violence
- Agression sexuelle
- Accident de la route
- Torture
- Séquestration, etc.

Saviez-vous que seulement 8 % des gens développent un trouble de stress post-traumatique?

Comment déterminer si nous vivons un trouble de stress post-traumatique?

Voici les principaux symptômes :

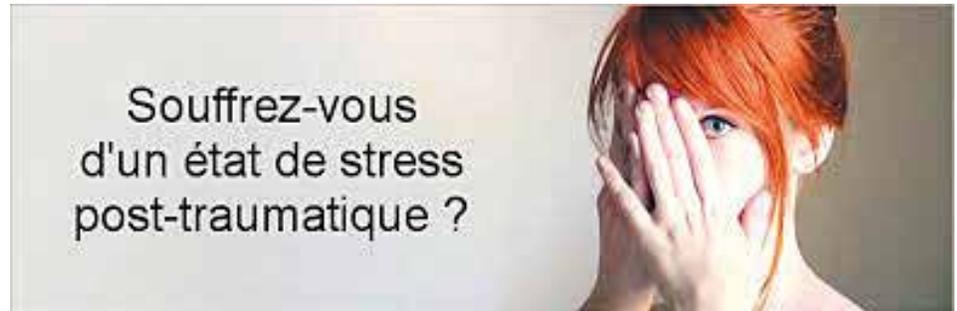
Le cerveau fait revivre constamment l'événement dans le but de comprendre la situation afin d'essayer d'avoir du sens dans la vie de la personne qui a vécu le traumatisme. Le cerveau puise alors dans les souvenirs pour faire revivre l'événement par des cauchemars et de la détresse en accentuant les stimuli d'une situation similaire qui peut inclure des réactions physiques.

Puisqu'il s'agit du pire événement de la vie d'une personne, celle-ci veut éviter les éléments qui lui rappellent l'événement traumatisant soit :

- Les personnes
- Le ou les lieux
- Les activités
- Les objets
- Les situations

Réactivité :

Lorsqu'un individu a vécu une



peur intense, les symptômes et les comportements qui suivent peuvent apparaître :

- Irritabilité ou excès de colère
- Comportement imprudent ou auto-destructeur pour se sentir en vie et combler son besoin d'adrénaline
- Hyper-vigilance
- Difficultés de concentration
- Difficultés de sommeil, d'endormissement et réveils fréquents

Des altérations cognitives et émotionnelles :

- Incapacité à se rappeler un aspect important de l'événement
- Croyances négatives persistantes et exagérées au sujet de soi, des autres ou du monde
- Croyances déformées envers la cause de l'événement. Blâme sur soi ou sur les autres
- État émotionnel négatif persistant
- Peur
- Horreur
- Colère
- Culpabilité
- Honte
- Réduction des activités qui l'intéressaient auparavant
- Ne ressent plus de sentiments d'amour, les émotions positives ne sont plus disponibles, et ce, pour un certain temps seulement.

Malheureusement, bien des gens vont développer une dépression majeure et prendre alcool et/ou drogues pour oublier les images de cet évé-

nement traumatisant. Il est important de ne pas s'isoler et mettre en place le traitement suivant :

1. Bien manger afin d'améliorer les fonctions du cerveau et du système immunitaire pour réussir une bonne gestion du stress;
2. Se reposer est important puisque le sommeil permet de récupérer rapidement les énergies et d'être relax;
3. La méditation permet de rester dans le moment présent et de demeurer dans un état émotionnel positif;
4. S'établir une routine fixe puisqu'elle donne un cadre et sécurise l'être qui a subi le pire événement de sa vie;
5. Se fixer des objectifs de vie atteignables dans les circonstances.

Il est recommandé de consulter un professionnel rapidement lorsque les symptômes du syndrome de stress post-traumatique sont ressentis. Il faut noter que ces symptômes peuvent survenir plusieurs mois et même des années suite à la tragédie. Il est reconnu que l'hypnose est un excellent moyen pour aider le traumatisé à revenir vers un mieux-être. Source : Conférence diffusée par Audrey Gauthier du Centre de la famille des vétérans.

Source image : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/echelle-severite-symptomes-stress-post-traumatique>

# OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN



CONTENEURS, ENTREPÔTS, TRANSPORTS



Conteneur

## RENOBOX PIERREVILLE



EXPOSITION, ÉVÈNEMENT, BOUTIQUE



Expobox



Plateforme de transport

Entrepôt mobile



- 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**

## Cartes professionnelles



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-Armand, 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 radiants •
- système électrique et à l'huile •
- quincaillerie peinture •
- plomberie • chauffage à air chaud • chauffage à eau ch

# Les Entreprises **R. Grégoire**



## **SERVICES OFFERTS**

**EXCAVATION GÉNÉRALE  
FOSSE SEPTIQUE  
CHAMPS D'ÉPURATION**

**RBQ : 8211-6278-55  
entregregoire@gmail.com**

Tél Fax **472.4536**

**715, GODBOUT, DRUMMONDVILLE  
(QUÉBEC) J2C 5E1**



Office  
d'habitation  
**DRUMMOND**

## **LOGEMENTS DISPONIBLES**

Secteur Saint-Guillaume  
170 et 170A, rue St-Jean-Baptiste

L'Office invite les gens de 50 ans et plus, à faible revenu à soumettre une demande.

Logements disponibles : 3 ½ (une chambre à coucher) et 4 ½ (deux chambres à coucher)

Pour nous joindre : 819 474-1227 ou [info@ohdrummond.ca](mailto:info@ohdrummond.ca)



**WWW.OHDRUMMOND.CA**



- Organisation complète des funérailles
- Funérarium, crématorium, columbarium
- Signets, monuments
- Envolées de colombes
- Soutien à la succession
- Accompagnement au deuil
- Dépôt de dernières volontés
- Préarrangements funéraires

## Centre Funéraire L.O. Ponton Inc.

Près de vous... pour vous rassurer  
85, rue Principale, Saint-Guillaume  
348, rue Notre-Dame, Saint-Hugues  
31, rue Principale, Saint-David

*Présence et réconfort  
au cœur des familles d'ici*

Mausolée Cimetière-Jardin Le Patrimoine : 700, boul. Patrick, Drummondville

Saint-Guillaume  
819 396-2102

Drummondville  
819 478-0222

Sans frais  
1 800 561-2881

Info-décès  
819 477-1114

[www.yveshoule.com](http://www.yveshoule.com)



M<sup>re</sup> Annie Durocher - M<sup>re</sup> Anne-Marie Julien - M<sup>re</sup> Janie Dauphinais - M<sup>re</sup> 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<sup>re</sup> Michel BRIÈRE



*En progression constante depuis 1962*



Visitez-nous au :

**[WWW.CLAUDEJOYAL.CA](http://WWW.CLAUDEJOYAL.CA)**

**50<sup>e</sup>**

### 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 JDJ 2JD 450-296-8201	682, route 219 Napierville JOU 1LD 450-245-3565	3375, rue King Lyster GOS 1VD 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](http://www.caseih.ca)

