

Édition 2023 | Novembre

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires

Doux
novembre



URGENCE? **911**
ou 310-4141



Nos premiers répondants :

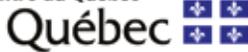
- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- France Ponton
- Geneviève Proulx
- Gisèle Roy
- Pierre-Guy Lavoie
- Nancy Joyal



Info Saint-Guillaume

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

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



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

Communauté Sainte-Famille

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

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

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



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

Bibliothèque municipale - 819 396-3754

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



Bureau de poste 819 396-2676

Maitre de poste: Valérie Béliveau
Lundi, mardi, mercredi,
vendredi : 8h30 à 12h30
14h00 à 17h15
Jeudi : 8h30 à 12h30
14h00 à 19h00



École Saint-Guillaume
819 850-1609

Directrice : Valérie Camirand

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



Notre *merveilleuse* équipe

Marie-Pierre
Infographiste

conception
et mise en page

Patrick Tessier

conception
et mise en page

Karine Trudel

facturation
819 816-5655

Joanie Nadeau

rédaction

Evelyne Sabourin

rédaction

Marie Crépeau

rédaction

Mélanie Rochefort

rédaction

Jean-Pierre Vallée

collaborateur

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

DATE DE TOMBÉE

15 novembre 2023



Municipalité de Saint-Guillaume

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

Membres du conseil

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

Directrice générale

Anny Boisjoli

Adjointe administrative

Karine Trudel

Administratrice comptabilité

Cinette Daigle

Inspecteur municipal

Alain Laprade et Marc Rodier

Directeur service incendie

Karl Gladu

Inspecteur en bâtiment

MRC Drummond - 819 477-2230

Heures d'ouverture du bureau :

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

Séance du Conseil à venir :

6 novembre • 19h30
4 décembre • 19h30

Calendrier des cueillettes

Novembre 2023

Ordures (noir) • Lundi 13-27
Recyclage (vert) • Jeudi 2-16
Compost (brun) • Jeudi 2-9



Info transport

Travaux routiers
Conditions routières
Caméras de circulation
et davantage..

www.quebec511.info

811

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



SPAD

Société protectrice
des animaux
de Drummond

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

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



Chevaliers de Colomb



Les membres de l'exécutif ont reçu dernièrement le calendrier des activités pour l'année 2023-2024, et l'ensemble des membres du Conseil 4335 recevront sous peu leur carte de membres. En espérant que vous procéderez au renouvellement dès réception puisque l'on constate que certains mettent le tout de côté et oublient par la suite de procéder. De plus, informez-vous des activités qui auront lieu durant l'année colombienne; en effet il serait intéressant de vous rencontrer de temps à autre.

Le premier tirage de notre loterie 2023 a eu lieu le 11 juin et le deuxième tirage aura lieu dimanche le 20 novembre prochain à compter de 15 heures au local;

toutes les personnes qui ont acheté des billets ainsi que celles qui aimeraient se joindre au groupe sont les bienvenues. Je vous signale que nous avons en notre possession les billets des œuvres (contacter Frère Michel Brouillard). Je vous signale qu'une bonne partie du montant de la vente desdits billets reste au Conseil, nous permettant de poursuivre les différentes œuvres en lesquelles nous adhérons.

Encore cette année nous participerons à l'œuvre des bons d'achats comme lors des deux dernières années. Les personnes dans le besoin peuvent s'inscrire dès le 30 octobre en composant le numéro 819-475-Noel(6635). Un suivi vous sera fait.

En terminant, j'espère que vous prenez le temps d'admirer les beaux paysages en cette saison automnale.

P.S. Changement à la programmation : prochaine assemblée mensuelle le 27 novembre.



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

Cercle de Fermières



Nos cafés causeries du mois d'Octobre portant sur le Macramé ont remporté un grand succès! Merci à vous toutes qui y avez participé.

Le mois prochain, nos ateliers porteront sur la broderie brésilienne, mais que cela ne vous empêche pas de venir nous voir, nous sommes ouvertes à toutes les activités, couture, crochet, tricot et autres.

Nos prochains ateliers auront lieu le 13 et le 27 novembre, comme d'habitude de 13.30 à 16.00 h à la Salle de l'Age d'Or.

Et notre prochaine réunion mensuelle aura lieu le mardi 7 novembre, à 19.00 heures à la Salle de l'Age D'Or.

Pour terminer, je vous rappelle que le site Facebook du Cercle des Fermières de St-Guillaume met à votre disposition un calendrier vous détaillant toutes les activités offertes aux résidents de St-Guillaume. Je vous invite à le consulter, on parle de BINGO, de Vie Active, de danse, de Café causerie, etc. . .

Cercle de Fermières
de Saint-Guillaume



L'HEURE DOIT ÊTRE REULÉ DANS LA NUIT DE 4 AU 5 NOVEMBRE

RAPPORT DU MAIRE

2023



Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Avec les opérations de l'an passé terminées, je suis fier d'annoncer que nous avons conclu l'année 2022 avec un excédent de fonctionnements. Des sommes importantes ont été investies afin de réaliser d'importants travaux de réfection et/ou de remplacement d'infrastructures.

Nous prévoyons terminer l'année 2023 tout en respectant le budget prévu. Soyez assurés, citoyennes, citoyens, que le Conseil municipal a à cœur la qualité de vie sur son territoire. Nous faisons tout en notre possible pour réaliser des projets correspondants à nos besoins. Malgré différentes contraintes budgétaires et des obligations de plus en plus exigeantes, nous restons à l'affût des différents programmes d'aide qui peuvent être disponibles.

Comme chaque année, il m'a fait plaisir de déposer le rapport du Maire lors d'une séance ordinaire du conseil, soit le 2 octobre 2023. Je traiterai donc des derniers états financiers, du dernier rapport du vérificateur externe ainsi que du programme triennal d'immobilisations. Il sera aussi question des indications préliminaires quant aux états financiers de l'exercice actuel, des orientations générales et des projets d'infrastructure à venir.

Vous trouverez ainsi, dans les prochaines pages de ce rapport, de l'information sur la gestion de la Municipalité par votre Conseil municipal ainsi que par les employés municipaux. L'avenir est à nous tous et je suis convaincu qu'ensemble, Saint-Guillaume prospérera dans les mois et les années à venir.

Saint-Guillaume, le 2 octobre 2023



Le maire de Saint-Guillaume
M. Robert Julien

CONTRAT

Comme il est important d'informer les citoyennes et citoyens des contrats octroyés par la Municipalité, je vous présente la liste qui a été déposée au conseil municipal de tous les contrats comportant une dépense de plus de 25 000 \$ et comportant une dépense de plus de 2 000 \$ conclus au cours de l'année 2022 avec un même cocontractant lorsque l'ensemble de ces contrats comporte une dépense totale qui dépasse 25 000 \$.

Quote-part et participation de la municipalité en 2022 de l'ordre de plus de 2 000 \$ avec un même contractant et que la dépense totale dépasse 25 000 \$

Les Services EXP : 99 374 \$
Transport Daniel Plamondon: 33 848 \$
F. Dugas Électrique : 43 690 \$
Larocque Cournoyer ingénieurs : 34 492 \$
Agiska : 26 843 \$
Excavation Sylvain Plante : 42 196 \$

Liste des contrats comportant une dépense d'au moins 25 000 \$

Transport Daniel Plamondon (contrat de déneigement): 143,265 \$
R.G.M.R. (contrat ordures) : 148 758 \$
Sûreté du Québec: 170,188 \$
Les Services EXP : 26 465 \$
Les Services EXP : 28 930 \$
Assurances FQM : 34 952 \$
Hydro-Québec (achat de terrain): 35 722 \$
Excavation McBm : 109 177 \$
Excent Environnement : 591 816 \$
Sintra : 4 285 645 \$
Ville de Drummondville : 42 989 \$
R.J. Lévesque & Fils : 33 256 \$
Protection incendie CFS ltée : 142 661 \$
MRC de Drummond (quote-part): 127 796 \$
Aquatech : 42 838 \$
Beneva : 32 060 \$
Kemira Water Solutions : 26 880 \$

ÉTATS

RAPPORT DU VÉRIFICATEUR

Daniel Tétreault, comptable professionnel agréé, a effectué l'audit des états financiers consolidés de la municipalité de Saint-Guillaume et des organismes qui sont sous son contrôle, qui comprennent l'état consolidé de la situation financière au 31 décembre 2022, l'état consolidé des résultats, l'état consolidé de la variation des actifs financiers nets (de la dette nette) et l'état consolidé des flux de trésorerie pour l'exercice terminé à cette date, ainsi qu'un résumé des principales méthodes comptables et d'autres informations explicatives.

L'auditeur mentionne que les états financiers consolidés donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la municipalité de Saint-Guillaume. Les états financiers vérifiés de l'année se terminant le 31 décembre 2022 ont été déposés au Conseil municipal le 1^{er} février 2023 faisant état d'un excédent de fonctionnements de 194 212 \$.

PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATION : 2022-2023-2024

Comme stipulé dans le Programme triennal d'immobilisations de l'année 2022, plusieurs projets avaient été identifiés. Voici un aperçu des réalisations accomplies et/ou en voie de réalisation dans les divers secteurs de la municipalité.

INFRASTRUCTURES MUNICIPALES

- Construction d'un garage municipal.

VOIRIE

- Réhabilitation des rangs Ruisseau Sud Est et Ouest, le rang Ruisseau Nord, le chemin Saint-Mamert, le rang Saint-Prime et le chemin du Petit Rang.
- Installation d'une borne pour les véhicules électriques.

AQUEDUC

- Télémétrie.

RÉMUNÉRATION DES

Pour l'année 2022 :

La rémunération du maire pour l'année 2022 a été de 12563.64 \$ et son allocation de dépenses de 6281.88 \$. La rémunération versée au maire par la MRC de Drummond a été de 5913 \$ plus une allocation de dépenses de 2,956\$.

La rémunération d'un conseiller municipal pour l'année 2022 était de 5653.56 \$ et l'allocation de dépenses de 2826.84 \$.

ORIENTATIONS GÉNÉRALES DU BUDGET

L'année 2022 a été bien remplie. De nouveaux panneaux de bienvenue ont été installés à l'entrée du village du côté est et ouest. Les travaux majeurs de réfection de certaines rues et rangs ont été réalisés. Certains travaux d'entretien et de réaménagement au bureau municipal ont été effectués. Notre service de sécurité incendie a aussi fait l'acquisition de nouveaux appareils de protection respiratoires individuels autonomes en remplacement des équipements qui ne répondaient plus aux normes et besoins actuels.

La vidange des étangs aérés a été réalisée l'automne dernier. L'opération a donné de bons résultats comme en témoignent les mesures faites au printemps dernier.

Pour 2023, notre Conseil municipal continuera à travailler sur les projets déjà débutés, dont les travaux du garage municipal, du sentier cyclable et pédestre. Nous poursuivrons la gestion rigoureuse des dépenses afin d'obtenir des services de qualité qui répondent aux besoins de nos citoyennes et citoyens.

Comme à l'habitude, des travaux de voirie sur divers chemins de la municipalité ont été effectués. Les dossiers des nuisances demeurent une priorité pour les membres du Conseil et l'application de la Loi face à ces dossiers.

Bien sûr, nous poursuivrons l'entretien des parcs ainsi que l'entretien de toutes nos infrastructures municipales.

CONCLUSION

Le Conseil municipal poursuivra ses efforts et continuera de gérer le budget avec rigueur et discernement.

Un suivi rigoureux des revenus et dépenses des activités financières et la réalisation d'activités d'investissement en grande partie subventionnées ont fait en sorte que la municipalité a terminé son année financière avec un surplus aux livres.

Je tiens à remercier les membres du Conseil et les employés municipaux pour leurs implications et le travail accompli tout au cours de l'année. Merci également à tous les bénévoles qui contribuent au dynamisme de notre belle municipalité.

Finalement, je remercie la population de votre confiance.

Robert Julien, maire

Déposé en Séance ordinaire le 2 octobre 2023

Rapport du Maire 2023

Déjà en novembre, un dernier blitz pour finaliser nos travaux saisonniers à l'approche des températures hivernales.

Les travaux de réfection de nos routes sont à tout fin terminés, de plus le MTQ a entrepris certains travaux en préparation de voir au remplacement du pont enjambant la rivière David dans les limites de St-Guillaume et St-David. Un projet qui devrait se concrétiser seulement d'ici 2025 selon leurs premières estimations.

La mise en service d'un service de transport collectif et adapté va finalement voir le jour en début d'année 2024. L'ensemble des municipalités de la MRC Drummond ont donné leur aval à un projet-pilote offrant un service de transport entre leurs municipalités respectives et certains lieux stratégiques de la ville-centre Drummondville. Ce service sera disponible selon certaines

modalités de réservation et à un tarif des plus abordable. Tous les détails de ce service vous seront communiqués bientôt.

Depuis quelques années, nos citoyens et citoyennes peuvent utiliser un bon nombre de d'activités de loisirs et culturels de la ville de Drummondville et ce sans payer de frais supplémentaires pour les nouveaux résidents. Cette entente est présentement en période de renouvellement. Selon les statistiques compilés, il semble se dégager un intérêt certain pour différentes activités. Une fois les tarifs et conditions connus une décision sur le renouvellement ou non de ce service sera décidé en conseil.

Un petit rappel sur les services de l'Écocentre de la MRC Drummond disponible à tous nos résidents. Un moyen de réduire et recycler un grand nombre de

produits. Plusieurs tonnes chaque année sont détournées des centres d'enfouissements. Des produits souvent très polluants pour l'environnement qui peuvent souvent être réutilisés ou recyclés.

Pour connaître l'horaire, les produits ou matériaux acceptés consultez le site internet (mrcdrummond.qc.ca) sous l'onglet Environnement et matières résiduelles.

Le mois de novembre est aussi un moment privilégié pour avoir une pensée pour ceux et celles qui nous ont quittés.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



ENVIRO*Social*

Par Evelyne Sabourin

Il faut sauver la vache canadienne... en France!

Il en reste entre 50 et 100 en France et environ 200 au Québec. Cette race bretonne exportée il y a 400 ans, est de retour et un éleveur breton veut la préserver!

En 1763, lorsque le Québec est cédé à la Grande-Bretagne, le taureau de Durham s'est implanté...

Ce n'est qu'en 2004 que la vache Canadienne est reconnue comme race française mais elle ne bénéficie pas du dispositif Prime aux races menacées. Une association s'emploie à la faire reconnaître pour assurer son développement, dans une démarche de bio-diversité.

La Canadienne se distingue par sa viande fine mais est surtout appréciée pour son lait et ses fromages : son lait est riche en

protéines, en caséine, pauvre en graisses et est facile à transformer en tommes à la couleur orangée de par leur lavage au cidre, galettes de Bager, fromages frais et yaourts. Au Québec, un fromage est issu de cette vache, le 1608, qui rend hommage à son arrivée en sol canadien!

Sources : france3-régions et autres sites sur le sujet! Bonne lecture!

Pour une photo, taper Vache Canadienne : je ne peux la publier car photos soumises à droits d'auteur.

Evelyne Sabourin



Paroisse Sainte-Famille Communauté Saint-Guillaume

Robert Desmarais, prêtre



En ce début novembre, nous désirons vous rappeler deux activités qui se dérouleront dans les prochains jours dans la paroisse. La première, il s'agit du **souper spaghetti** qui aura lieu samedi 4 novembre à 18h00 au Centre Multifonctionnel de St-Bonaventure au profit de la paroisse. Le souper sera suivi à 20h30 d'une soirée de danse avec Reynald Larocque.



Puis, comme novembre c'est aussi le mois du souvenir, vous êtes invités à vous unir à la communauté Sainte-Famille pour vous souvenir de vos parents et amis défunts et tout particulièrement des personnes dont les funérailles ou l'inhumation ont eu lieu dans la paroisse:

Samedi 4 novembre à 16h30 à St-Guillaume
Dimanche 5 novembre à 9h00 à St-Guillaume
et à 10h30 à St-Bonaventure

Rita Chapdelaine
Rosaire Théroux
Raoul Pépin
Jeannine Cartier
Didier Léveillée
Carmen Viens
Alain Lanoie
Micheline Lauzière
Micheline Desharnais
Micheline Labonté
Claire Cartier
Réal Cartier

Ephrem Mélançon
Clément Labonté
Hélène Tremblay
Gérard Chalifoux
Rosanne Gravel
Armand Marcoux
Madeleine Proulx
Suzanne Lefebvre
Suzanne Tison
Pierrette Michaud
Pâquerette Leblanc
Claude Cartier

Claude Pontbriand
Jude Lemaire
Véronique Viens
Réjean Viens
Jacqueline McCarthy
Pauline Lemonde
Céline Fafard
Gilbert Allard
Lurette Saucier
Jeannine Morin
Fernande Labonté

Louise Morel
André Dauphinais
Georges Lemire
Georges Banks
Yves Martel
Cisèle Desrosiers
Denis Brunelle
Monique Arpin
Maurice Saucier
Laurent Boisvert
Rose-Aimée Gauthier

En octobre, grâce à la générosité de nombreux donateurs dont M. Donald Martel, député de Nicolet-Bécancour, les travaux de **restauration des portes de l'église** de Saint-Guillaume ont pu être réalisés. Merci à Martin Casse, Georges St-Laurent et Richard Tessier pour le magnifique travail qu'ils ont fait pour redonner un nouveau lustre aux portes usées par le temps et les intempéries.



Une **paroisse**
vivante
grâce à vous!

Un très sincère MERCI aussi à tous ceux et celles qui ont contribué à la campagne de financement de la paroisse. Grâce à vos dons, nous serons en mesure d'assurer le maintien de la pastorale et du patrimoine paroissial de la paroisse. Un simple rappel aussi : si vous n'avez pas pu faire votre don, il est toujours temps de le faire en complétant la feuille de recensement et en retournant le tout au presbytère.

Présenté par

Desjardins
Caisse des Chênes

Recette secrète



MARINADE AUX POMMES ET À LA MOUTARDE



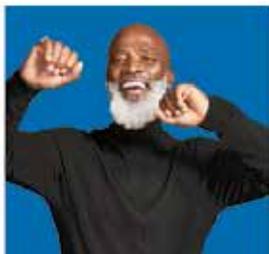
<https://www.troisfoisparjou.com/fr/recettes/plats-principaux/sauces-marinades-pes-tos-vinaigrettes/marinate-aux-pommes-et-a-la-moutarde/>

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de cidre de pommes
- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- ¼ tasse de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 2 c. à thé de sauce tamari
- 1 c. à thé d'origan séché
- Sel et poivre, au goût

ÉTAPES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.
- Déposer dans un sac à marinade, puis ajouter la viande, les poissons, le tofu ou les légumes à mariner. Bien enrober.
- Laisser mariner pendant au moins 4 heures avant la cuisson.



Entrez dans la danse

Votre club FADOQ vous attend!

- ▶ Activités et loisirs
- ▶ Plus de **1000** rabais et privilèges
- ▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!
fadoq.ca/clubs
1 800 828-3344



Il y aura une clinique de vaccination contre la COVID, la grippe et la pneumonie jeudi le 30 novembre de 9h30 à 12h et 13h à 16h30.

La période des Fêtes s'en vient. Nous vous invitons donc à un dîner des Fêtes dimanche le 10 décembre. Repas traditionnel au coût de 25,00\$/personne. Vous pouvez acheter vos billets avant le 24 novembre auprès de Nicole Dupuis 819-396-1923, Francine Gauthier 819-396-2784, France Belhumeur 819-396-3480, Francine Desjarlais 819-396-2841.

Pour vous tenir au courant des activités, visitez les sites Club FADOQ de St-Guillaume et St-Guillaume Beach sur Facebook.

Bon mois de novembre!

Activités :

Vie Active : mardi 9h30

Cours de danse : mercredi 13h30

Bingo : 2e vendredi de chaque mois

Soirée de danse : 3e vendredi de chaque mois

Voirie & Aqueduc

Prévention avant l'hiver

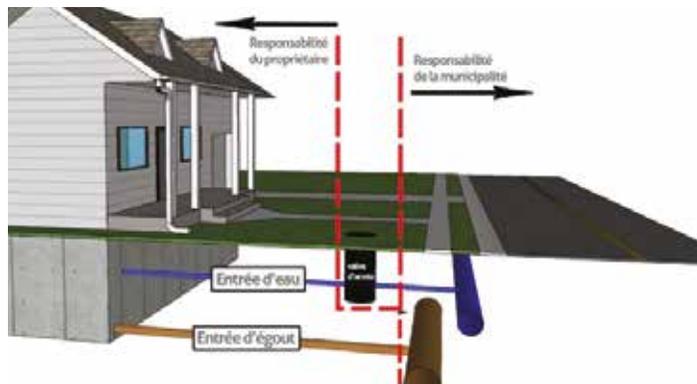
Identifier la borne d'eau extérieure en cas d'urgence.

Si nécessaire aviser la municipalité pour la fermeture d'eau avant les grands froids.

Si en tournant le robinet l'eau ne sort pas ou très peu, vos tuyaux sont probablement gelés.

Il faut alors agir rapidement pour éviter qu'ils éclatent et provoquent un important dégât d'eau.

- Ouvrez les robinets.
- Suivez le tuyau qui alimente le robinet afin de trouver la zone gelée.
- Chauffez la zone gelée avec un sèche-cheveux ou utilisez un ruban de chauffage électrique pendant 15 minutes. Assurez-vous de surveiller l'opération et de ne pas laisser d'appareil électrique entrer en contact avec l'eau.
- Si le tuyau gelé se trouve dans un mur, la méthode de réchauffement sera la même, mais le travail sera toutefois plus long.



GESTION FINANCIÈRE



14 novembre 2023

18 h 30 à 20 h

Gérer les finances d'une personne proche

Une personne proche aidante doit parfois prendre en charge la gestion des finances personnelles de la personne dont elle a soin. Parfois, pour les seules affaires courantes, d'autres fois pour l'ensemble de son patrimoine.

Mais comment agir efficacement et avec bienveillance? Quand intervenir? Quels sont les outils et les ressources disponibles?

conférencier

Me Sébastien BOULERICE,
Option consommateurs

Sur la plateforme Zoom, en simultané
à la maison ou aux locaux de l'organisme



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

Pour plus d'information, contactez l'organisme de votre région

Association des proches aidants Arthabaska-Érable(819) 795-3577

Association des personnes proches aidantes Drummond.....(819) 850-1968

Association des personnes proches aidantes Bécancour, Nicolet-Yamaska ... (819) 606-0076



Pour diffusion immédiate



Adoption officielle du Plan régional des milieux humides, hydriques et naturels de la MRC de Drummond

Le 13 octobre 2023 – La MRC de Drummond franchit une étape de plus vers la mise en œuvre de son Plan régional des milieux humides, hydriques et naturels (PRMHHN). À sa séance d'octobre, le conseil de la MRC a en effet procédé à l'adoption officielle du document, qui intègre les commentaires formulés par le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs à la suite de l'adoption de la première version. L'élaboration du projet de PRMHHN avait été coordonnée par le Conseil régional de l'environnement du Centre-du-Québec et réalisée en étroite collaboration avec les MRC d'Arthabaska, de L'Érable et de Nicolet-Yamaska.

Le contenu

Le Plan régional des milieux humides, hydriques et naturels présente les grands enjeux propres au territoire en matière de conservation des milieux naturels et propose une vision et des orientations pour s'attaquer à ces enjeux. Les orientations établies consistent à conserver 40 % du territoire en milieux humides, hydriques et naturels, à assurer une gouvernance cohérente et équitable de la conservation de ces milieux et à favoriser une gestion durable de l'aménagement du territoire et du développement urbain.

La mise en œuvre

La prochaine étape importante de cet exercice consiste à définir le plan de communication. Pour ce faire, la MRC de Drummond a pris les devants et proposé aux MRC d'Arthabaska, de L'Érable et de Nicolet-Yamaska d'unir de nouveau leurs efforts. L'élaboration d'un plan de communication commun aux quatre MRC aura pour principal objectif de les doter d'outils de communication efficaces pour informer les citoyens, les acteurs locaux et les parties prenantes des actions du PRMHHN. Cela permettra également de mobiliser la population autour des enjeux liés à la gestion des milieux humides, hydriques et naturels.

« La MRC de Drummond est fière d'exercer un leadership structurant dans ce dossier. Nous croyons qu'en unissant nos ressources, nous pourrions obtenir de meilleurs résultats », affirme Jennifer Schwankner, conseillère en environnement et en adaptation aux changements climatiques à la MRC.

Plusieurs actions seront réalisées au cours des 10 prochaines années dans le cadre de la mise en œuvre du PRMHHN. Celles-ci se traduiront, entre autres, par de la révision réglementaire, de l'acquisition de connaissances, du développement d'outils, de l'accompagnement et du soutien d'initiatives.

-30-

Source : Véronique Dion, conseillère en communication
MRC de Drummond
vdion@mrcdrummond.qc.ca | 819 477-2230, poste 135

436, rue Lindsay | Drummondville (Québec) J2B 1G6 | Téléphone : 819 477-2230 | Courriel : info@mrcdrummond.qc.ca
Site Web : www.mrcdrummond.qc.ca

Économie circulaire

Augmentez votre rentabilité, diminuez votre impact environnemental



Écoconception

Revoir vos solutions d'emballage de produits



Synergie

Mise en relation avec d'autres entreprises pour partager des ressources



Soutien technique en développement durable

Formations, certifications et financements



Gestion des matières résiduelles

Identifier des opportunités pour vos résidus de production



Collaboration dans les projets

Ex. : Mise en place d'un éco-parc



Analyse du coût de flux de matières

Une expertise pour calculer le véritable coût de vos déchets



Carboneutralité

Une analyse pour améliorer votre bilan carbone



Partenaires d'événements

Implantation d'entreprise relié au développement durable



Références

Accès à un réseau d'experts spécialisés



Approvisionnement responsable

Une étude et des conseils pour élargir vos sources d'approvisionnement



Marc-André Patry
m.patry@sded.ca
819-478-5511 #406
www.sded.ca/ec



Audrey Morris
a.morris@sded.ca
819-478-5511 #403
www.sded.ca/ec



DERNIÈRE CUEILLETTE

DU COMPOST

9 NOVEMBRE 2023



AIDE-MÉMOIRE

! CLASSEZ VOS MATIÈRES AVANT VOTRE ARRIVÉE À L'ÉCOCENTRE POUR FACILITER VOTRE VISITE.



LÉGENDE

1 Dans les conteneurs

Métaux (morceaux de métal, d'aluminium, d'acier, de fonte ou appareils électriques en métal qui ne fonctionnent plus, tels qu'un grille-pain, une lampe, une cafetière ou autres)

Bois (meubles en bois non réutilisables, troncs et branches d'arbre de plus de 15 cm (6 po) de diamètre sans feuilles, morceaux de bois avec clous ou vis, mais rien de collé dessus)

Résidus verts (feuilles, branches de moins de 15 cm (6 po) de diamètre, herbe et plantes)

Brique, béton, asphalte

Rebuts (gypse, portes et fenêtres avec vitre, céramique, revêtement à clin, laine isolante, plancher flottant, MDF)

Matières recyclables (papier, carton, verre et contenants de plastique avec un triangle à l'intérieur duquel se trouve le numéro 1, 2, 3, 4, 5 ou 7) (Le numéro 6 n'est pas recyclable et va à la poubelle.)

Surplus (Ce conteneur peut contenir différents matériaux selon les besoins de la journée. Un responsable vous l'indiquera.)

2 Dans le conteneur maritime

Batteries d'automobile

3 À côté de l'abri Tempo

Appareils informatiques et électroniques (téléviseur, ordinateur, téléphone, système de son, etc.)

Matelas

4 Dans l'abri Tempo

Appareils contenant des halocarbures (réfrigérateur, congélateur, distributeur d'eau, refroidisseur à vin, air climatisé)

5 Dans la bâtisse à l'accueil

Objets réutilisables (meubles, vaisselle, jouets, décorations, etc.)

Vêtements

Capsules Nespresso

Masques médicaux (jusqu'à indication contraire)

6 Sur les tables des produits dangereux

Produits dangereux *Bien identifiés et dans des contenants hermétiques. Sinon, ils seront refusés.*

Ampoules fluocompactes *Déposez dans une chaudière sur la table. Elles ne doivent pas être cassées.*

Fluorescents

Piles *Déposez dans une chaudière sur la table*

Bonbonnes de propane

Huiles usées

Peinture *Dans un contenant hermétique*

7 À côté des conteneurs

Bicyclettes

8 À l'arrière

8.1 **Terre et sable**

8.2 **Pneus d'automobile**

8.3 **Pneus d'automobile avec jantes** (dans le conteneur)

8.4 **Bois traité**

8.5 **Roches et souches**

8.6 **Pneus de tracteur**

Produits refusés

- Bardeau d'asphalte
- Produits industriels
- Sacs remplis de déchets
- Amiante
- Terre contaminée
- Résidus alimentaires

Véhicules refusés

- Camion cube
- Remorque de plus de 4,9 m (16 pi)

ASSEMBLÉE

générale annuelle

Si tu as envie de participer et d'aider ta communauté à être vivante et bouger. joins-toi à nous sur le comité des loisirs du Centre récréatif Saint-Guillaume. On t'attend!



LUNDI, 20 NOVEMBRE, 19H

Réservez votre salle.



**CENTRE RÉCRÉATIF
Saint-Guillaume**

Types d'événements

Anniversaire de mariage
Party de fête
Réunion de famille
Réunion, formation
Baptême, Shower de bébé
etc.

Tarifs

Réservation de (-) de 4 hres: 65 \$
Réservation de (+) de 4 hres: 100 \$

**Pour réserver: veuillez contacter le coordonnateur du
CRSG au 819-396-0151 /coord.crsg@gmail.com**



VISITE DU PÈRE NOËL DIMANCHE, 10 DÉCEMBRE, 13H00

Nous sommes très heureux de vous annoncer qu'encore cette année, le Père Noël nous a confirmé sa présence pour tout les enfants de la municipalité de St-Guillaume.

Inscription obligatoire avant le 20 novembre

819-396-0151 coord.crsg@gmail.com

Il y aura des fiches d'inscription distribuées à l'école.



Info Saint-Guillaume

info@saintguillaume.ca

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

L'Histoire de l'Herboristerie : Une Tradition Ancienne de Soins Naturels

L'herboristerie, cet art ancestral qui consiste à utiliser les plantes médicinales à des fins thérapeutiques, est bien plus qu'une simple pratique ancienne ; c'est une riche tradition qui remonte à des milliers d'années. Une histoire qui a traversé les époques, s'est adaptée aux évolutions du monde, et continue aujourd'hui de briller comme une source inestimable de connaissances en médecine naturelle. Dans cet article, nous allons explorer l'incroyable voyage de l'herboristerie à travers le temps, depuis ses humbles débuts jusqu'à son rôle prépondérant dans les soins de santé d'aujourd'hui.

Les Débuts de l'Herboristerie : Racines Profondes dans l'Antiquité

L'herboristerie trouve ses racines dans les civilisations anciennes, bien avant que la médecine moderne n'ait vu le jour. À ses débuts, les premiers herboristes étaient souvent les guérisseurs et chamans de leur communauté, utilisant leur connaissance approfondie des plantes locales pour traiter divers maux. Les textes égyptiens, chinois et indiens anciens regorgent de références à l'utilisation de plantes médicinales, témoignant de l'importance de cette pratique dans le monde antique.

L'Âge d'Or en Grèce et à Rome : Hippocrate et Dioscoride

L'herboristerie a connu un essor considérable pendant l'Antiquité grecque et romaine. Des figures éminentes telles qu'Hippocrate, le «père de la médecine moderne», et Dioscoride, un pharmacologue de renom, ont joué un rôle es-

sentiel dans la documentation des propriétés médicinales des plantes. De nombreuses plantes que nous utilisons encore aujourd'hui étaient déjà répertoriées à cette époque, témoignant de la pertinence continue de ces pratiques anciennes.

Le Moyen Âge : L'Herboristerie au Cœur de la Médecine Médiévale

Au cours du Moyen Âge en Europe, l'herboristerie est devenue un pilier de la médecine médiévale. Les moines et les monastères ont joué un rôle clé en conservant et en transmettant les connaissances sur les plantes médicinales, contribuant ainsi à la préservation de l'herboristerie à travers les âges.

L'Herboristerie dans le Monde : Diversité des Cultures et des Approches

L'herboristerie s'est épanouie dans de nombreuses cultures à travers le monde, des médecines traditionnelles chinoises et ayurvédiques aux pratiques autochtones des Amériques. Chacune de ces traditions possède ses propres herbes et approches uniques, enrichissant davantage le vaste héritage de l'herboristerie.

L'Herboristerie Moderne : Allier Sagesse Ancienne et Science Contemporaine

Au fil des siècles, l'herboristerie a su évoluer pour s'adapter aux avancées médicales, mais elle conserve une place spéciale dans le monde des soins de santé naturels. Aujourd'hui, les herboristes combinent la sagesse ancestrale



avec la science moderne pour créer des produits naturels efficaces, apportant ainsi des solutions naturelles aux maux modernes.

Mon Engagement envers la Tradition Herboriste

Avec mon entreprise, je m'engage à poursuivre cette tradition en utilisant des plantes médicinales sauvages et biologiques pour créer des produits qui favorisent le bien-être naturel. L'herboristerie est une histoire vivante, et je suis fière de faire partie de cette continuité.

Ainsi, en plongeant dans l'histoire de l'herboristerie, nous découvrons une richesse de connaissances et une tradition qui, malgré les siècles qui nous séparent de ses débuts, reste plus pertinente que jamais dans notre quête de bien-être naturel.

Dans un monde où la rapidité de la vie moderne et la technologie dominant, l'herboristerie trouve son importance d'une manière toute particulière. Pourquoi, pourtant, devrions-nous regarder en arrière vers cette tradition millénaire lorsque nous avons accès à la médecine moderne ? La réponse réside dans la simplicité et l'efficacité de l'herboristerie, dans sa connexion profonde avec la nature et dans sa capacité à offrir des soins holistiques.

À une époque où nous sommes submergés par une multitude de produits pharmaceutiques et de médicaments synthétiques, l'herboristerie se démarque comme une approche plus douce, plus respectueuse de notre corps et de notre planète. Elle utilise les dons de la nature pour apporter des bienfaits, minimisant les effets secondaires indésirables tout en ciblant les problèmes à la source.

La recherche scientifique moderne ne cesse de confirmer les bienfaits des plantes médicinales, validant ainsi ce que les herboristes savaient depuis des siècles. Les plantes sont riches en com-

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

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

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

posés actifs aux propriétés médicinales, et elles peuvent jouer un rôle essentiel dans la gestion des problèmes de santé courants, de la gestion du stress à la digestion en passant par l'immunité.

En fin de compte, l'herboristerie nous connecte à nos racines, à la sagesse de nos ancêtres, et nous rappelle que les solutions naturelles et holistiques existent depuis bien longtemps.

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



S'élever ensemble

pour le respect des droits des tout-petits!



**LA GRANDE
SEMAINE DES
TOUT-PETITS**

8^e édition

20 au 26 novembre 2023

grandesemaine.com

Collectif
petite
enfance



Marie-Noëlle Caron
Lauréate du prix
Gestion de patrimoine



Reconnaissance de l'Excellence 2022

Centre-du-Québec

REEE

Avez-vous un plan pour les études de vos enfants?
Profitez-vous pleinement des subventions gouvernementales?

RÉGIME ENREGISTRÉ D'ÉPARGNE-ÉTUDES

- 3 Types: Individuel, familial, et de groupe
- Subvention: Chaque enfant peut recevoir 7 200\$ à vie
- Limite de contribution: Limite maximale à vie de 50 000 \$
- Croissance des placements: Elle est exemptée d'impôt
- Principal avantage: Amélioration de la subvention gouvernementale au niveau fédéral et parfois provincial
- Retraits: Sur présentation d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur

LE SAVIEZ-VOUS ?

› Les frais de scolarité moyens pour un étudiant à temps plein au premier cycle au Canada étaient de **7 873 \$ pour l'année scolaire 2022-2023¹**.



› Les cotisations annuelles moyennes versées aux REEE des enfants recevant la SCEE sont de **1 764 \$**; et les retraits annuels moyens des REEE par étudiant en 2021 étaient de **10 115 \$²**.



› Un diplômé postsecondaire sur deux a une dette d'études lors de l'obtention de son diplôme³.



Sources : 1. Statistique Canada, Tableau 37-10-0121-01, Droits de scolarité et frais supplémentaires obligatoires des étudiants canadiens selon le niveau d'études. Reproduit et diffusé « tel quel » avec la permission de Statistique Canada. 2. Programme canadien pour l'épargne-études - Rapport statistique annuel de 2021. 3. GALARNEAU, D. et GIBSON, L. (2020). « Tendances de l'endettement des diplômés postsecondaires au Canada : résultats de l'enquête nationale auprès des diplômés de 2018 ». Regards sur la société canadienne, août, produit no 75-006-X au catalogue de Statistique Canada.

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



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

Le parc régional de la Forêt Drummond s'agrandit!

Grâce au transfert à la MRC de certains lots appartenant à la Ville

Drummondville, le 12 octobre 2023 – La MRC de Drummond et la Ville de Drummondville annoncent le transfert de propriété d'une dizaine de lots adjacents au territoire actuel du parc régional de la Forêt Drummond. Ceux-ci, qui totalisent 3,5 kilomètres carrés, sont tous situés sur la rive « est » de la rivière Saint-François, à proximité du secteur des Érables argentés.

« C'est une excellente nouvelle! Ce transfert facilitera la gestion du territoire du parc régional et consolidera son potentiel récréotouristique, tout en assurant sa conservation comme milieu naturel exceptionnel », estime la préfète suppléante de la MRC et présidente du comité du parc régional, Line Fréchette.

« La mise en œuvre du plan directeur du parc régional de la Forêt Drummond est bien amorcée. En cédant ces terrains, la Ville de Drummondville donne à la MRC les coudées franches pour mieux déployer ses projets et faire du parc régional une destination encore plus attrayante pour la population d'ici et d'ailleurs », ajoute pour sa part la mairesse de Drummondville et préfète de la MRC, Stéphanie Lacoste.

Les lots qui font l'objet de la transaction sont cédés gratuitement par la Ville. La MRC assumera toutefois les frais administratifs et juridiques liés à ce transfert de propriété.

À propos du parc régional

Créé en avril 2020 à l'initiative de la MRC de Drummond, le parc régional de la Forêt Drummond est principalement composé de terres appartenant auparavant à Hydro-Québec. Avec l'ajout des nouvelles superficies annoncées, il s'étendra dorénavant sur plus de 23 kilomètres carrés, de part et d'autre de la rivière Saint-François. En plus du secteur des Érables argentés sur la rive est, le parc régional compte deux autres secteurs sur la rive ouest, soit ceux de l'île Jersey et Bonaventure, situés dans les municipalités de Saint-Majorique-de-Grantham et de Saint-Bonaventure.

-30-

Information :

Jean Dufresne

Coordonnateur des communications
MRC de Drummond
819 477-2230, poste 123
jdufresne@mrcdrummond.qc.ca

Anne-Elisabeth Benjamin

Conseillère en relations publiques
Service des communications
Ville de Drummondville
819 470-6678
abenjamin@drummondville.ca

Les idées de Marie



J'ai toujours affirmé que je ne mangerais jamais de «bibittes»! L'immense variété d'aliments disponibles dans nos régions reste mon meilleur argument. Malgré les présentations spectaculaires, je demeure dédaigneuse de ces bestioles. Mais... j'aime les escargots, espèce de limace surmontée d'un colimaçon.

Mollusque de la famille des gastéropodes, trois variétés se retrouvent sur nos tablettes d'épicerie, souvent en conserve :

- L'escargot de Bourgogne -Le petit gris -L'achatine (en provenance d'Asie et de moins bonne qualité)

Bien qu'on le consomme en petite quantité, il est une excellente source de magnésium, fournit du calcium, du fer et du cuivre ainsi que des protéines. Le régime Crétois utilise régulièrement ce mollusque peu calorique, à condition de ne pas le noyer dans le beurre à l'ail! Selon mes lectures, il serait riche en acide gras polyinsaturés oméga3.

En entrée ou en repas principal, voici une petite barquette pleine de saveurs à mettre au menu :

Barquette niçoise

Une abaisse de pâte à tarte à demi cuite (assiette de 8 à 9 po) ou 10-12 petites tartelettes si présentée en entrée

- 1 c à table d'huile d'olive extra vierge
- 1 gros oignon haché grossièrement
- 4 gousses d'ail pressées
- 1 poivron rouge haché
- 2 tasses de tomates cerise ou raisin en demies
- Sel - poivre du moulin- persil frais
- 3 c à table de basilic frais haché ou de pesto
- 1 boîte d'escargots en conserve lavés, égouttés

- Dans un grand poêlon épais, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Suer l'oignon, l'ail et le poivron. Caraméliser un peu. Ajouter les tomates et laisser réduire quelque peu. Ajouter les escargots, le sel, le poivre, le persil et le basilic. Laisser refroidir.
- D'autre part, préparer une sauce béchamel :
- 2 c. à table de beurre
- ¼ tasse de farine
- 1 tasse de lait
- Sel et poivre, une touche de muscade râpée
- Fondre le beurre, ajouter la farine et bien mélanger. Cuire en agitant une minute. Ajouter le lait graduellement tout en mélangeant continuellement. Cuire à feu moyen jusqu'à épaississement. Laisser tiédir.

Pour monter votre barquette :

- Déposer le mélange refroidi de légumes sur l'abaisse, étendre la béchamel et surmonter d'une tasse fromage suisse ou emmental râpé.
- Placer sur la grille basse du four, préchauffé à 400°F et cuire environ 30 minutes. Laisser tiédir 10 minutes avant de servir. Faites votre délice de ce met chaleureux accompagné de votre vin préféré!

Note : Pour une entrée qui fait de l'effet, remplir de petites tartelettes plutôt qu'une grande abaisse.



MRC DE DRUMMOND

Les organismes

Association des personnes handicapées de Drummond



Favoriser l'intégration sociale des personnes handicapées adultes et offrir du soutien pour toutes démarches leur assurant une meilleure qualité de vie.

209-C, rue St-Marcel
Drummondville (Qc) J2B 2E1
819 477-7787
aphdr.ca

Investissement : 30 000 \$

Carrefour d'entraide Drummond



Aider les personnes à combler leurs besoins de base et à améliorer leurs conditions en leur offrant des consultations de réorganisation budgétaire, des activités de cuisine collective et des dépannages de biens de première nécessité.

402, rue Lindsay suites A-B
Drummondville (Qc) J2B 1G6
819 477-8105
carrefourentraidedrummond.org

Investissement : 35 000 \$

Association des Proches de Personnes Atteintes de Maladie Mentale Drummond



Contribuer à maintenir l'équilibre et à préserver la santé mentale des proches de la personne atteinte de maladie mentale.

575, rue des Écoles, bureau 102
Drummondville (Qc) J2B 1J6
819 478-1216
appamm-drummond.org

Maintien du lien associatif

Centre de ressources pour hommes Drummond



Soutien aux hommes par l'accompagnement dans leurs démarches personnelles et contribution à valoriser leur place dans la société.

515, rue Lindsay
Drummondville (Qc) J2B 1H3
819 477-0185
crhdummond.com

Investissement : 15 000 \$

MRC DE DRUMMOND

Les organismes

Comptoir alimentaire Drummond



Banque alimentaire de la MRC de Drummond.

1655, rue Corriveau
Drummondville (Qc) J2C 1Y9
819 478-4243
comptoiralimentairedrummond.com

Investissement : 20 000 \$

Ensoleilvent



Hébergement de dépannage aux personnes vivant des situations de précarité au niveau de leurs conditions de vie.

490, rue Brock
Drummondville (QC) J2B 1E4
819 478-3810
ensoleilvent.org

Investissement : 25 000 \$

La Parenthèse, services droits d'accès



Soutenir, valoriser et enrichir l'expérience parentale en offrant un milieu de vie, des activités et des services tout en privilégiant le renforcement du lien parent-enfant.

234, rue Saint-Marcel
Drummondville (Qc) J2B 2E4
819 850-4718
laparenthesesda.org

Investissement : 10 000 \$

La Piaule Centre-du-Québec



Intervenir auprès des personnes de la rue ou en difficulté, favoriser la réinsertion scolaire et socioprofessionnelle et accompagner les gens vers un mieux-être.

165, rue Marchand, C.P. 801
Drummondville (Qc) J2B 6X1
819 474-2484
lapiaule.ca

Investissement : 15 000 \$

MRC DE DRUMMOND

Les organismes

Maison de la famille Drummond



Promotion et développement de l'entraide entre tous les types de familles ayant des enfants de 0-12 ans.

152, rue Saint-Damase
Drummondville (Qc) J2B 6G5
819 478-9307
maisonfamilledrummond.org

Investissement : 10 000 \$

Maison des jeunes de Drummondville



Lieu de rencontre animé où les jeunes, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

1550, rue St-Aimé
Drummondville (Qc) J2B 2S8
819 472-7065
mdjdrummond.com

Investissement : 15 000 \$

Maison des jeunes de St-Cyrille de Wendover



Lieu de rencontre animé où les jeunes, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

3895, rue Principale
St-Cyrille-de-Wendover (Qc) J1Z 1C7
819 397-4893

Investissement : 13 000 \$

Maison des jeunes de St-Germain



Lieu de rencontre animé où les jeunes, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

307, rue Notre-Dame
St-Germain-de-Grantham (Qc) J0C 1K0
819 395-4702

Investissement : 20 000 \$

Les idées de Marie



▣ Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal, c'est le courage de continuer qui compte. ▣ Winston Churchill

Bien que notre santé nous préoccupe fréquemment en prenant de l'âge, on se soucie peu de celle de nos os. Pourtant, les fractures de nos aînés génèrent souvent une bien triste fin de leur autonomie.

Notre masse osseuse se construit durant notre croissance et c'est entre l'âge de 20 à 30 ans qu'elle atteint son pic. Malheureusement, la densité osseuse décroît déjà après ce cap; cela passe inaperçu puisque cette perte est graduelle et sans douleur. Pourtant, il est possible de favoriser une meilleure santé et conservation de ses os.

Tout d'abord, démêlons quelques thêmes.

L'ostéoporose c'est la maladie des os qui se décalcifient. Cette fatalité touche particulièrement les femmes (mais aussi les hommes) et surtout après la ménopause. Cette perte s'accélère avec l'arrêt de production d'œstrogènes. Comme les femmes possèdent généralement une osature plus délicate, elles sont doublement désavantagées. Ce qui contribue à une diminution de perte osseuse de 1% par année du moment où l'on chante qu'elles sont belles! Une alimentation pauvre en

calcium et vitamine D nous place également à fort risque de développer l'ostéoporose.

L'arthrose, est une usure des articulations et elle cause des douleurs.

L'arthrite, est une maladie inflammatoire des articulations et elle survient à tout âge.

Selon les statistiques, environ 25% des femmes souffriraient d'ostéoporose après 50 ans. Ces données sont alarmantes, et mes lectures m'ont informées sur une bonne hygiène de vie pour diminuer cette détérioration naturelle.

• Consommer suffisamment de calcium : avant 50 ans nos besoins sont de 1000 mg. Après 50 ans, notre corps en réclame 1200 mg. Produits laitiers, boissons végétales enrichies de calcium et vitamine D, amandes, les poissons gras (sardine, hareng, saumon, truite, maquereau), abats, jaunes d'œufs, certains champignons (morille, cèpe, girolle)

• Se supplémenter en vitamine D; cette vitamine championne dirige le calcium vers les os. Peu abondante dans notre alimentation nord-américaine, elle demeure un must pour une bonne santé générale. Nos besoins sont de 800 à 1000 UI par jour.

• Manger suffisamment de protéines puisqu'elles font partie intégrante des os et qu'elles facilitent l'absorption du calcium. Favorisons les sources variées dans notre alimentation.

• Demeurer actif semble une clef magique pour bénéficier de la santé. Marcher 30 minutes par jour est excellent pour la qualité et la durabilité de nos os. Les exercices de musculation et d'équilibre et les sauts légers sont des ajouts intéressants au moins 2 fois par semaine pour conserver ce beau capital santé qu'on souhaite garder le plus longtemps possible. Comme le dit un vieil adage, aide toi et le ciel t'aidera... prenons donc soin de nous et de notre capital santé.



Marie Crépeau

Santé

Services maintenant offerts

24^h/24

Aide, écoute et renseignements
1 888 505-1010
gaiecoute.org

Pour les personnes concernées par la



Centraide

L'IMPACT INESTIMABLE QU'À EU UNE BÉNÉVOLE SUR LA VIE D'UNE PETITE FILLE

Jusqu'à l'âge de 5 ans, j'ai été élevée par ma mère. Puis la maladie mentale l'a frappée, me laissant sans présence maternelle au quotidien. Mon père a pris la garde, mais la vie sans ma mère était difficile. À 9 ans, il m'a emmenée dans un organisme où j'y ai fait la rencontre d'une grande-sœur bénévole.

Pendant plus de 10 ans, cette bénévole est devenue une source de réconfort, d'affection et d'éducation. Elle n'a jamais remplacé ma mère, mais elle est devenue mon modèle féminin. Grâce à elle, j'ai appris à surmonter les difficultés et à m'épanouir. Je suis infiniment reconnaissante que mon père ait fait ces démarches à l'époque et pour tout ce que ma grande-soeur m'a apporté.

Aujourd'hui, je réalise l'impact immense et positif qu'elle a eu dans ma vie. Sans elle, je ne sais pas qui je serais devenue.

À go, on Centraide

DONNEZ





Un petit air de Charente avec le gâteau aux châtaignes et au cognac qui se décline aussi en Corse!

On parle ici de farine de châtaignes, que vous trouverez dans les rayons spécialisés ou magasins de produits naturels. Vous pouvez aussi mettre la moitié de farine de blé ou épeautre...

Il vous faut : 200g de farine de châtaigne, 3 càc de poudre à pâte, 160g de sucre en poudre, 3 œufs, 200g de beurre température pièce, une pincée de sel et 3 càs de cognac. Crème anglaise.

(Pour les mesures, comme d'habitude, pesez en métrique à l'aide d'une petite balance, car les convertisseurs donnent parfois des écarts...)

- Préchauffez le four à 350F.
- Séparez les jaunes et les blancs, que vous montez en neige ferme avec une pincée de sel.
- Mélangez au batteur le sucre et les jaunes jusqu'à blanchiment et ajoutez le beurre mou.
- Ajoutez le cognac puis la farine et la levure, et mélangez bien.



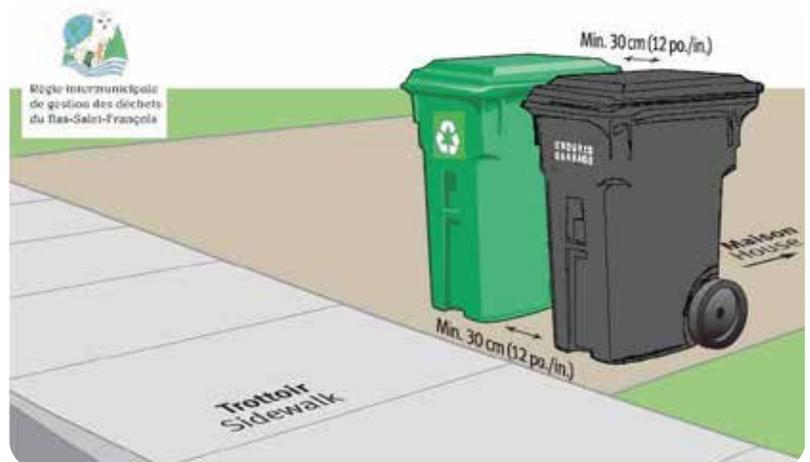
- Versez la moitié des blancs en pliant, puis lorsque le mélange est homogène, l'autre moitié, en soulevant pour rendre la pâte aérienne!
- Beurrer généreusement un grand moule rectangulaire et mettre à cuire environ 40 mn, selon le four. (Surveiller et tester avec une pointe de couteau, qui doit ressortir sèche.)
- Laisser tiédir sur une grille pour que la croûte durcisse.

- Dégustez lorsque le gâteau est bien refroidi. Il sera encore meilleur le lendemain et se conserve très bien sans sécher!
- Vous pouvez aussi imbiber quelques parts de sirop d'érable additionné de cognac... ou de Coureur des bois! Avec crème anglaise ou boules de crème glacée! De quoi se réchauffer dès les premières fraîcheurs automnales!

Bon appétit!
Evelyne Sabourin

POSITIONNEMENT DES BACS

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



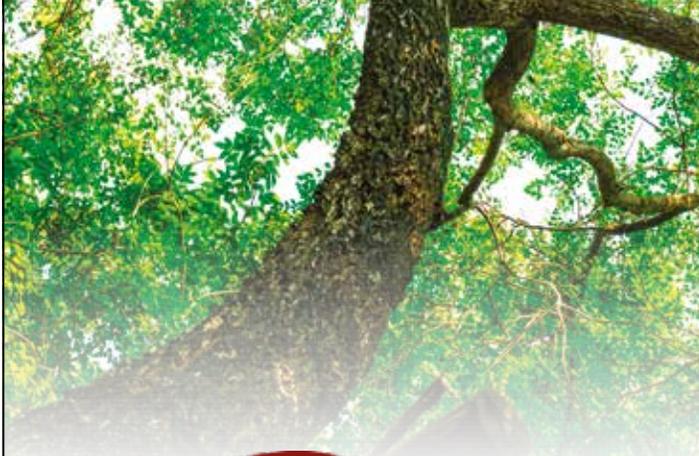
La Niche d'OR
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0 




MRC
de Drummond

Carrefour d'initiative
et de culture



MIGUEL BAZILE,
Pharmacien

Prescriptions :

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




Pharmacie :
819 396-2255

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

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

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

Tel: 819 388-7535
Télocopieur: 819 396-3433
www.demancheetfils.com
 facebook.com/demancheetfils

Design avangardiste, concept unique RBA 3659-3544-01 



RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX

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

Viateur & Michael
Viens
viateur@xplornet.ca

Cell: 819 388-2488
Rés: 819 396-5670



Suggestions

de lecture de Diane T.

La chance d'une vie par John Grisham

Les amateurs de basketball seront sûrement ravis et intéressés par ce livre. Moi, je l'ai apprécié par la bouleversant vie de Samuel dans ce roman. Samuel Sooleymon vient du Soudan et se voit offrir de jouer au États-Unis dans un tournoi de basketball. Le jeune homme peut être choisi par des recruteurs et se rendre loin dans ce sport. Malgré l'inquiétude qu'il a envers sa famille restée dans son pays qui est en danger. Il sait tirer parti de son talent et surtout de ses efforts pour performer en s'entraînant pendant plusieurs heures. Il mène son équipe au-delà de toutes les attentes. Sooley n'a qu'une idée : faire beaucoup d'argent pour faire venir sa famille aux États-Unis.

Un livre d'espoir, mais aussi très triste et intéressant.



L'eau qui dort par Fiona Barton

La même nuit à Ebbing, deux adolescents sont victimes d'une overdose et un homme disparaît. On l'aurait vu à une fête ce soir-là et il semblait très perturbé. L'inspectrice Elise King est en convalescence dans la petite ville au bord de la mer lorsque les incidents sont arrivés. C'est plus fort qu'elle : Élise se met à enquêter en parallèle avec la police. Dans la petite communauté, tous semblent suspects.

J'ai bien aimé ce livre captivant, mais un peu déroutant car il y a beaucoup de noms de personnes.

Pour un instant par Jean-Luc Doumont

Dans un rêve, la mère de Jean-Luc lui demande de raconter son histoire pendant la guerre. À quarante-neuf ans, Jean-Luc retourne en France auprès de sa mère Victorine. Celle-ci est contente de le voir après 20 ans sans le rencontrer. Sa mère a survécu à la seconde guerre mondiale de huit à douze ans. Elle a subi la peur et la faim comme bien d'autres. Les Allemands ont envahi Mouscron en Belgique, leur petit village paisible. Ses parents, ses frères ont continué leur vie la peur au ventre. Les uns ont entré dans la résistance, d'autres se sont enfuis.

Le livre est écrit avec les yeux d'un enfant. Intéressant comme lecture, mais nous n'apprenons rien de nouveau.



Pour nous joindre

Tél.: 819 396-3754

biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca

Mardi : 14h30 à 16h30 • 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Samedi : 10h00 à 11h30



LES

professionnels

Martin Simard
CONSTRUCTION inc.

RBQ 5765 6811 01

APCHA
 ASSOCIATION PROVINCIALE
 DES CONSTRUCTEURS TRAVAILLEURS
 DU QUÉBEC INC.

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

819 314.5434
819 396.0335
 martinsimardconst@hotmail.com

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

CMMTQ
 Corporation des maîtres
 mécaniciens en tuyauterie
 du Québec

Claude Dupuis
 propriétaire

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

J.H. Dupuis & Fils
 enr.

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

**PAR TEMPS CHAUD,
 ATTENTION À VOS MÉGOTS.**

Votre gouvernement

Québec

Café Favori

Nicole Lafrance,
 propriétaire

125, rue Principale
 Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

point S

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

Louis Laffleur
 Directeur

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

La Clé Beauté
 Salon esthétique

Caroline Léveillé,
 esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

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

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



AGRITEX
Y A M A S K A



Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

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

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

• Assurance responsabilité

71, rang du Cordon
St-Guillaume JOC 1L0
Maxim Lemay, propriétaire



ACTION location Drummond
Défense des droits des locataires
www.antipauvrete.com



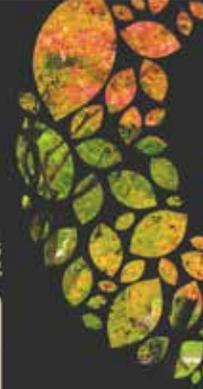
819 850-0416

502, rue Saint-Jean
Drummondville (Qc) J2B 5L6
actionlocation@apmcq.org

**ACTION
LOCATION**

ÉMONDAGE
MIL

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034



Société
Alzheimer
CENTRE DU QUÉBEC

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL
FORMATION
RÉPIT-STIMULATION
HÉBERGEMENT
Maison Myosotis

L'ABC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER
SÉRIE GRATUITE ARRIMAGE
5 ateliers de 1 h 30 chacun, afin d'outiller le proche aidant à mieux vivre son quotidien.
À compter du 14 septembre sur la plateforme Zoom.

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



Les Festins *Gitans*
Boucherie et Traiteur

Luc Plamondon
Traiteur et boucher

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

344, rue Notre-Dame,
Saint-Germain (Québec)
JOC 1K0
Tél. : 819 730-0065

Près de vous !



**LES PÉTROLES
HUBERT GOUIN
& FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

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

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

F. Dugas
Électrique

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

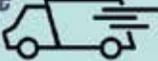
819 396.0888

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

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



PERSONNES ÂÎNÉES EN PERTE D'AUTONOMIE

Livraison de repas à votre domicile
lundi et jeudi 



Popote roulante

Repas chauds
(soupe, repas principal et dessert)

Repas congelés
(choix de 9 menus)



Information au 819 472-6101
cabdrummond.ca

Entreprises JFL



Déneigement

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

Jean-François Léonard
819.388.6738



CET ESPACE PUBLICITAIRE
EST POUR

VOUS!

CONTACTEZ-NOUS
819 396-2403



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
Béancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521
Sans frais 1 855 333-3521 Tél. 819 233-3529
Donald.Martel@assnat.qc.ca



TRANSPORT S.
Girard inc.

ÉPANDAGE DE CHAUX
Calciqye | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com



**LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT**

www.valorfireplaces.com

**DES SOLUTIONS
À VOTRE PORTÉE**

**UNE ÉQUIPE
EXCEPTIONNELLE**

**DES PRODUITS
DE QUALITÉ**



PRODUITS | CRÉATION | PRODUCTION | INSTALLATION

IDENTIFICATION DE VÉHICULE

SIGNALISATION - BANNIÈRES - COROPLAST - ALUCOBEST

AFFICHAGE GRAND FORMAT SUR PRODUITS VARIÉS

IMPRIMERIE PETITS ET GRANDS TIRAGES

IMPRESSION DE PLANS

ÉTIQUETTES - EN ROULEAU OU AUTRES FORMATS

VÊTEMENTS PROMOTIONNELS

BRODERIE ET IMPRESSION DIRECTE SUR TEXTILE

ARTICLES PROMOTIONNELS

ET BIEN PLUS!

Pour une promotion d'entreprise réussie!

sercost.com

CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI POUR BOOSTER VOTRE ENTREPRISE! 

info@sercost.com | 450 546-4771 | 1007, rue d'Acton, Acton Vale

Découvrez L'OFFRE INTELLIGENTE



Henault
a s s u r a n c e

Cabinet en assurances de dommages
et services financiers



HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

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

Personnelle

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

Commerciale

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

Agricole

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

Osez comparer!

Appelez dès maintenant!

1 800 567-0906
henaultassurance.com

Nous sommes toujours là pour vous!



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

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'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

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



En progression constante depuis 1962



Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

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





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





RBQ : 5807-3628-01

CHAUFFAGE CD INC.

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



CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Christian Deschamps

438.827.2267