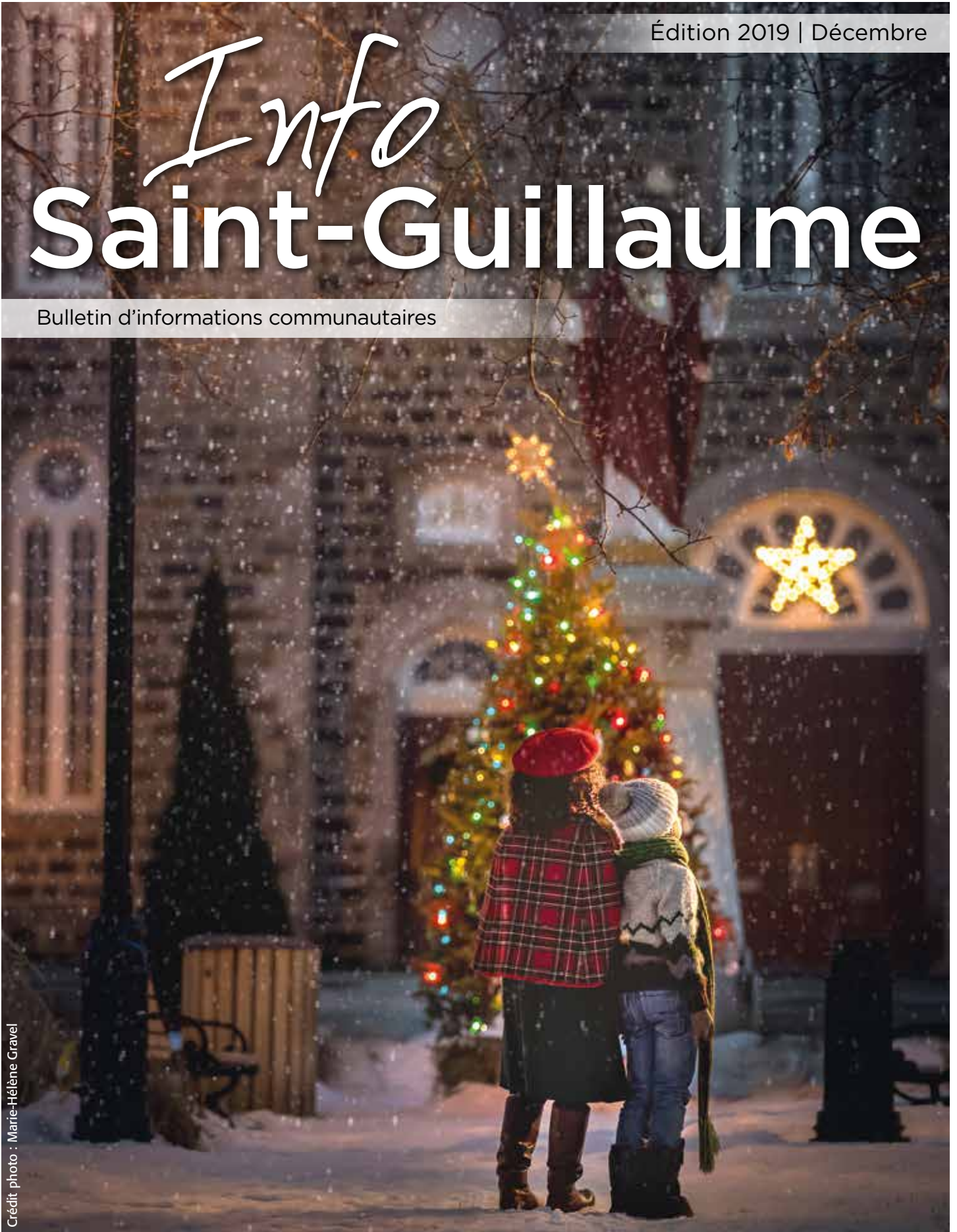


Édition 2019 | Décembre

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires

Crédit photo : Marie-Hélène Gravel



**URGENCE?**  
ou **310-4141**

**911**



**Nos premiers répondants :**

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



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

**Québec**

**CLSC Drummond**

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

**Communauté Sainte-Famille**

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

**Horaire des messes**

Samedi : 16h30  
Dimanche : 9h00

**Presbytère - bureau - 819 396-2111**

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



**Bibliothèque municipale - 819 396-3754**

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



**Bureau de poste 819 396-2676**

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



**École Saint-Guillaume  
819 850-1609**

Directrice : Renée Lamarche



**PAVILLON DE  
l'Assuétude**  
Centre de traitement  
des dépendances

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

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

# Info Saint-Guillaume

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



## Notre merveilleuse équipe

*Marie-Pierre* conception  
Infographiste et mise en page

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

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

**DATE LIMITE RÉCEPTION DES TEXTES :  
9 DÉCEMBRE**



## Calendrier des cueillettes Décembre 2019

Ordures (noir) • Lundi 2-16-30  
Recyclage (vert) • Jeudi 5-19

### La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

### Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

### Tous les lundis (compost (bacs bruns))

- La cueillette de compost reprendra au printemps!



## 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 2 décembre • 19h30

Lundi 13 janvier • 19h30



## 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)



Nous sommes présentement à apporter la touche finale sur le budget 2020 qui sera adopté en décembre. Nous espérons être en mesure de limiter l'impact de l'augmentation de nos dépenses sur le compte de taxe de nos concitoyens.

Un nouveau pacte fiscal entre les municipalités et le Gouvernement du Québec et des changements prévus sur le mode de taxation semblent être de bon augure, reste à voir les impacts sur de petites municipalités rurales comme la nôtre.

Différents investissements sont sur la table; nous devons faire des choix,

prioriser les projets et surtout trouver les programmes de subventions disponibles afin de limiter les coûts.

En cette fin d'année, je veux remercier le personnel et les membres du conseil municipal de leur engagement et leur disponibilité tout au long de l'année. Je vous remercie pour cette fructueuse collaboration que nous avons menée cette année et j'espère cette même collaboration pour la nouvelle année.

Il n'y a pas de moment mieux choisi pour remercier tous nos bénévoles ainsi que tous les responsables de nos différents mouvements

sociaux de leur implication dans notre communauté.

Merci à vous tous de la confiance que vous nous avez accordée.

En cette période des Fêtes, nous vous offrons nos meilleurs vœux pour un Joyeux Noël. Que la paix et la joie de Noël vivent dans vos cœurs tout au long de l'année.



**Robert Julien,**  
Maire de  
Saint-Guillaume

## Un mot de la voirie

Nous aimerions rappeler aux citoyens qu'en cas d'urgence, advenant que vous constatiez une situation problématique ou un bris, de bien vouloir aviser la Municipalité de Saint-Guillaume.

Puisque les informations partagées sur les réseaux sociaux ne se transmettent généralement pas à la Municipalité, il serait apprécié que vous communiquiez directement au

bureau au 819-396-2403 ou en fournissant l'information par courriel à [info@saintguillaume.com](mailto:info@saintguillaume.com)

## Mot de la direction

Le temps des festivités est arrivé! C'est aussi un bon temps de l'année pour souligner le bon travail des employés de la municipalité. Après des années plus difficiles, nous pouvons dire que nous avons maintenant une équipe stable.

Toute l'équipe vise le même objectif: améliorer notre belle municipalité!

Nouveaux règlements pour veiller au bien-être des citoyens : règlements sur les nuisances, stationnement dans les rues, parc, sentier, utilisation de l'eau extérieur, sécurité et paix. Certains ont pu même constater que les règlements ont déjà été mis en œuvre.

Amélioration des équipements afin d'augmenter l'efficacité au travail. Évolution constante des méthodes de travail. Et surtout BEAUCOUP d'entraide entre les membres

de l'équipe. C'est ce qui fait notre très grande force!

Durant l'été nous avons fait un sondage sur les besoins des citoyens. Ce document sera notre guide pour répondre à vos attentes envers la Municipalité.

Je vous souhaite un très joyeux temps des Fêtes, amusez-vous bien avec familles et amies mais surtout soyez prudent!



Diane Martineau  
Directrice générale/  
secrétaire-trésorière  
par intérim

# Bureau fermé

du 23 décembre au 2 janvier 2020  
inclusivement.

*Joyeux temps des Fêtes*



5620, rue Saint-Roch sud,  
Drummondville



**Horaire d'été (jusqu'au 30 novembre)**

Mardi au samedi de 8h00 à 17h30

**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)



# Avis aux citoyens

## Ne pas payer ses taxes municipales et scolaires, des conséquences à prévoir ....

Les taxes foncières constituent la principale source de revenus de la municipalité. À ce titre, par souci d'équité envers les contribuables, la municipalité a l'obligation légale de percevoir ces taxes. La municipalité peut requérir les services de la MRC de Drummond si des citoyens n'acquittent pas leurs taxes, afin que celle-ci procède à une vente pour défaut de paiement de taxes, en vertu des articles 1022 à 1060 du Code municipal (L.R.Q. c. C-27.1). Ce mode de recouvrement permet à la municipalité de récupérer les taxes qui n'ont pas été payées.

Il est important de savoir qu'avant d'entreprendre une procédure de vente, la municipalité offre, aux propriétaires qui le demandent, la possibilité de prendre une entente de paiement dont les versements seront étendus sur une certaine période. Avant que le dossier ne soit transmis à la MRC, la municipalité fait parvenir plusieurs avis afin d'exiger le paiement requis. Si toutefois, un paiement n'est réalisé dans les délais prescrits, le dossier est transféré à la MRC. Avant d'en arriver à la vente pour taxes, la MRC avise également les propriétaires, mais cette fois, avec l'exigence de payer leur dû en totalité.

Le deuxième jeudi du mois de juin, la MRC procède à la vente des immeubles. Les gens intéressés à miser pour acquérir un immeuble peuvent assister à l'enchère. Les personnes intéressées par un lot mis en vente peuvent consulter la liste prévue à cet effet sur le site Internet de la MRC ([www.mrcdrummond.qc.ca](http://www.mrcdrummond.qc.ca)). Les propriétaires ont toujours la possibilité de payer leurs taxes tant que l'enchère n'a pas eu lieu. Leur immeuble sera ainsi retiré de la liste de vente. C'est pourquoi il est conseillé aux personnes intéressées de consulter la liste des lots disponibles régulièrement. De plus, un propriétaire dont la propriété est vendue aux enchères a tout de même un an supplémentaire pour reprendre possession de son immeuble en effectuant un droit de retrait. Pour ce faire, ce dernier devra payer le montant de l'acquisition à l'enchère, en plus d'intérêts à raison de 10 % par année.

De plus amples renseignements peuvent être disponibles en communiquant avec votre municipalité.

## Info Saint-Guillaume

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

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



 **BANQUE NATIONALE**

Isabelle Leclair  
Conseillère

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

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

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

 **CMMTQ**  
Corporation des maîtres  
mécaniciens en tuyauterie  
du Québec

Claude Dupuis  
propriétaire

Tél. 819 396.2085  
Fax. 819 396.3553 **J.H. Dupuis & Fils**  
et.

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



106, rue Saint-Jean-Baptiste  
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Téléphone : 819 396-2403  
Télécopieur : 819 396-0184  
Courriel : info@saintguillaume.ca

**Municipalité de Saint-Guillaume**

**PROVINCE DE QUÉBEC  
MRC DE DRUMMOND  
MUNICIPALITÉ de ST-GUILLAUME**

### AVIS PUBLIC

### CALENDRIER DES SÉANCES 2020 DU CONSEIL MUNICIPAL

**AVIS PUBLIC** est par les présentes donné que le conseil municipal de St-Guillaume, lors de sa séance ordinaire du 4 novembre 2019, a adopté une résolution dressant le calendrier des séances ordinaires du conseil pour l'année 2020, et ce, tel qu'il suit :

<b>Séances ordinaires du conseil municipal de Saint-Guillaume</b>				
<b>Année 2020</b>				
Janvier	Lundi	13	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Février	Lundi	3	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Mars	Lundi	2	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Avril	Lundi	6	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Mai	Lundi	4	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Juin	Lundi	1	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Juillet	Lundi	6	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Août	Lundi	3	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Septembre	Mardi	8	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Octobre	Lundi	5	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Novembre	Lundi	2	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Décembre	Lundi	7	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste

**DONNÉ** à St-Guillaume, le 11<sup>e</sup> jour du mois de novembre 2019

Diane Martineau, DMA  
Directrice générale/ secrétaire-trésorière par intérim



**Carrefour d'initiative  
et de culture**

## Chevaliers de Colomb

Tout s'est très bien déroulé dans le cadre de l'Halloween malgré la pluie. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à faire de cette activité un beau succès.

Le 29 novembre dernier avait lieu la collecte de sang. Merci aux généreux donateurs. Un grand Merci à Serge et aux membres de son équipe de bénévoles qui répondent toujours présents à cette occasion.

Voyez à préparer vos denrées non périssables pour la guignolée; vous pouvez les apporter au local ou les remettre aux personnes qui sillonneront les rues de la Municipalité le 1<sup>er</sup> décembre prochain. La distribution des paniers aura lieu le 21 décembre dans l'avant-midi.

Le deuxième tirage de la loterie 2019 a eu lieu dimanche le 10 novembre dernier au local des Chevaliers en présence de plusieurs personnes. À noter qu'il est intéressant que les acheteurs de billets soient présents puisque les détenteurs des deux dernières capsules encore dans le boulier peuvent s'entendre entre eux pour partager le lot final. Lors du dernier tirage 2019, le gagnant fut Rodolphe Cournoyer (5); André Pétrin (4) a droit à son billet gratuit pour les tirages de 2020 et Gérald Léonard (98) ne paiera que \$50 pour le sien. Je vous signale que les billets pour les tirages de 2020 sont présentement en vente auprès de vos fournisseurs habituels.

Membres Chevaliers, vous recevrez prochainement votre carte de



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

membre ainsi que le calendrier des activités.

En terminant, sachez que Frère Michel Brouillard a reçu les billets des œuvres; les argents amassés servent à défrayer les coûts des diverses activités humanitaires de l'année. Bienvenue aux vendeurs et aux acheteurs!

Bonne et heureuse période des Fêtes!

Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

P.S. : prochaine assemblée :  
le 16 décembre à 19 hres

## Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

### *Une histoire qui s'écrit au quotidien*

Bonjour à vous,

2019 est déjà presque terminé. Cette année le CDL a finalement réalisé son projet de gazébo et piano public. Il ne restait que l'électricité, ce qui a été fait en novembre. Le piano a repris sa place à la bibliothèque pour l'hiver, on le ressortira en juin 2020.

Depuis plusieurs années, nous avons un rêve, celui d'illuminer la grosse épinette du repère près des tables de pique-nique. Cette année avec l'élec-

tricité au gazébo, on va de l'avant avec cette idée. On fera également notre sapin municipal. Vous êtes encore invités à venir le garnir avec vos décorations si le cœur vous en dit. On le montera et l'illuminera le 12 décembre en soirée (18h30). On vous attend si vous voulez participer avec nous.

On aura aussi au début de 2020 notre rencontre pour saluer nos nouveaux résidents. Si vous êtes parmi ces personnes, vous recevrez une invitation personnelle vous donnant tous les détails.

D'autres projets sont sur la table pour l'année prochaine. Je vous en reparle dans les prochains mois.

On est toujours à la recherche de personnes qui seraient intéressées à venir travailler avec nous dans notre CDL (comité de développement local) Du sang neuf et des nouvelles idées c'est toujours stimulant pour nous tous.

Joyeux hiver et passer un merveilleux temps des fêtes avec familles et amis.

- 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

# ÉMONDAGE

# MIL

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



### L'hiver et ses aléas :

L'hiver est rempli de revirement! Voici quelques rappels à appliquer, afin de profiter de cette saison et de diminuer le stress lors des journées moins féériques!

## Les arbres, le vent, et la neige : Un cocktail parfois dangereux

On l'a tous remarqué, en novembre dernier le Québec a été secoué par des vents violents. Bien que Saint-Guillaume n'ait pas été la municipalité la plus touchée, ces vents ont possiblement fragilisé certains arbres.

Nous vous demandons ainsi d'être vigilants face à l'état de vos arbres. Est-ce que les bourrasques de vent et l'accumulation de neige pourraient les fracturer?

Dans le doute, communiquez avec un spécialiste tel un émondeur si vous croyez devoir faire abattre votre arbre. Il est du devoir du citoyen de s'assurer que les arbres se trouvant sur la propriété ne causeront pas un danger sur la route ou à tout passant.

N'oubliez pas d'avoir obtenu un permis avant de faire exécuter les travaux.

## Éviter les bris lors de la période de déneigement des rues

Afin d'assurer un déneigement optimal dans les rues et rangs de la municipalité, nous vous demandons de libérer tout obstacle à moins de 1.5 mètre de la bordure de béton (asphalte). La municipalité se dégage de toutes responsabilités en cas de bris ou de dommages d'équipements ou de matériaux dans l'emprise de la rue.

Il est important de s'assurer que la localisation de votre boîte aux lettres respecte les normes du Ministère du Transport du Québec (MTQ). Le Ministère ne peut être tenu responsable d'un bris, si celle-ci ne respectait pas l'emplacement.

Avec le froid, le plastique des bacs roulant devient très friable. Afin d'éviter qu'ils ne se brisent, placez vos bacs à l'extérieur de l'accotement.

## Le casse-tête du dépôt de neige

Comme chaque année, cette période nous oblige à accomplir une tâche aussi agréable que se cogner le petit orteil contre un meuble : Déneiger l'entrée, les marches et la galerie.

Pour les résidents qui vivent en campagne, il est généralement facile de trouver un emplacement sur le terrain pour faire un dépôt de neige. Pour les résidents du village, il est parfois plus complexe de figurer où déposer la neige. On tient à rappeler, que :

Nul ne peut déposer la neige sur le trottoir ou dans la rue. La neige doit rester sur la propriété.

Dans l'urgence, le service d'incendie doit rapidement avoir accès aux bornes-fontaines. Ainsi, assurez-vous que votre dépôt de neige ne les obstrue pas.

Il est important de s'assurer que l'accumulation de neige ne cache pas votre numéro civique. Celui-ci doit être visible en tout temps.



# Joyeux temps des Fêtes

Bonjour à vous tous et toutes!

Au nom du conseil d'administration du club fadoq St-Guillaume, il me fait plaisir en ce mois de décembre de vous souhaiter de passer un très **Joyeux Noël** avec beaucoup de plaisir dans vos réunions familiales.

De plus, nous vous souhaitons une « **Bonne et Heureuse Année** ». Que

l'année 2020 vous apporte bonheur, joie, paix et surtout la santé.

En ce qui concerne nos prochaines activités pour nous, au club fadoq St-Guillaume, nous aurons notre **dîner des Fêtes le dimanche 8 décembre** à midi avec un menu traditionnel.

Et cette année, nous apportons aussi une nouveauté : il y aura un **BINGO**

**le vendredi 13 décembre à 19h00.**

Nous vous attendons nombreux pour y participer dans la joie du temps des Fêtes.

Nous serons de retour en janvier... d'ici là, un très Joyeux temps des Fêtes.

## Cercle de Fermières

Françoise Bélanger, présidente

Le Cercle de Fermières organise son souper de Noël le mardi 3 décembre au gymnase de l'École Saint-Guillaume. Comme à l'accoutumée, nous apportons chacune un plat (pour environ 4 personnes) que nous partageons. Certaines, connaissant déjà le succès de leur plat, nous donne aussi leur recette. Comme toujours il faut indiquer si le plat contient des ingrédients allergènes (arachides, crevettes, graines de sésame, etc.). Chacune apporte son vin. Le coût d'entrée est de 6,00\$ pour les membres et de 8,00\$ pour les non-membres. Comme l'espace cuisine de l'école est en rénovation, il faut prévoir un plat froid sinon on apporte aussi le réchaud nécessaire. Le souper commence à 18 heures mais vous pouvez arriver dès 17 h 30.

L'importante tombée de neige a découragé certains membres à assister à notre réunion de novembre. Nous

avons présenté une conférence de monsieur Rajotte, un homme d'expérience ayant œuvré dans divers domaines du textile. Il nous a présenté la composition et les techniques de fabrication des matières naturelles et des matières synthétiques. Nous avons donc pu compléter le topo que nous avait fait Linda Cyrenne en octobre dernier.

Nous tentons de rendre nos réunions mensuelles les plus actives et les plus intéressantes possibles pour nos membres. Quels sont vos intérêts ? Vous pouvez nous faire des suggestions pour les rencontres futures.

Comme vous le savez déjà, nous sommes installées dans la sacristie. Les tisserandes ont recommencé leurs activités et les pièces sortent des métiers avec régularité. Nous nous réunissons régulièrement à la sacristie aussi pour apprendre de

nouvelles techniques.

Récemment, nous avons expérimenté la technique de la frivolité. Après la période des Fêtes, nous commencerons à apprendre la dentelle aux fuseaux. Si vous êtes tentées par un nouvel apprentissage, venez nous rencontrer.

Nos formations ont lieu le lundi à partir de 13 h 00 à la sacristie. Tous les lundis ? Pas vraiment ! Il faut vérifier auprès de Maryse Verdon au numéro 819-396-4616 ou de Françoise Bélanger (450-789-2020). Il n'est pas besoin d'être une experte pour assister à nos ateliers. Ces formations se déroulent dans une atmosphère très (très, très) relaxe. Les personnes qui voudraient se joindre à nous pour tester leur intérêt à nos activités sont les bienvenues. Nous sommes un organisme ouvert aux nouveaux membres et aux nouvelles idées.



**LE TABAC TUE  
1 FUMEUR SUR 2**

Ça tombe toujours sur quelqu'un qu'on aime

[quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)  
**1 866 JARRETE (527-7383)**

En partenariat avec : Québec 



« Baptisés et envoyés » nous dit le thème pastoral de cette année. « Baptisés » c'est-à-dire plongés dans l'amour de Dieu et « envoyés » pour témoigner de l'amour qui nous anime en vivant la paix, le pardon et de la justice tout particulièrement en cette fin d'année où Noël nous rappelle que c'est nous, aujourd'hui, qui bâtissons le monde de demain.

## GUIGNOLÉE ST-GUILLAUME 2019 - NOËL DES AUTRES

Cette année les guignoleux - guignoleuses de St-Guillaume passeront de maison en maison le dimanche 1er décembre pour recueillir vos denrées non périssables ainsi que vos dons qui serviront à confectionner la trentaine de paniers de Noël pour les plus défavorisés de notre communauté. En cas d'absence vous pouvez apporter vos denrées au presbytère et nous les acheminerons pour vous au local des Chevaliers de Colomb. Merci à l'avance pour votre générosité.

Un très sincère MERCI à tous les bénévoles et à tous les donateurs qui permettent le succès de cette activité.

## ASSEMBLÉE DES PAROISSIENS ET PAROISSIENNES

Il y aura une assemblée des paroissiens, paroissiennes de la paroisse Sainte-Famille dimanche 15 décembre 2019 à 11h15 à l'église St-Bonaventure pour l'élection de deux marguilliers - marguillières en remplacement de Mme Jocelyne Gervais qui termine un 2<sup>e</sup> mandat et de M. Roger Arpin qui termine aussi un 2<sup>e</sup> mandat.

Nous les remercions très sincèrement pour leur engagement au service de la communauté durant ces dernières années. Encore une fois MERCI au nom de toute la paroisse.

## CÉLÉBRATIONS COMMUNAUTAIRES DU PARDON

**St-Guillaume :** Mercredi 18 décembre à 19h00  
**St-Bonaventure :** Dimanche 22 décembre à 19h00

## HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS DE NOËL

Mardi 24 décembre 16h30 St-Bonaventure (chants à partir de 16h15)  
Mardi 24 décembre 20h00 St-Guillaume (chorale d'enfants)  
Mercredi 25 décembre 10h30 St-Pie-de-Guire

## CÉLÉBRATIONS DE FIN D'ANNÉE

Mardi 31 décembre 16h30 St-Guillaume  
Mercredi 1er janvier 2020 9h00 St-Guillaume  
10h30 St-Pie-de-Guire

*Meilleurs Vœux!*

Joyeux Noël ! Bonne & Heureuse Année 2020 !



**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](http://WWW.MARIENOELECARON.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

**Pensez à faire changer vos pneus!**

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



JANVIER						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
			1	2	3	4
5	<del>6</del>	7	8	9	10	11
12	<del>13</del>	14	15	16	17	18
19	<del>20</del>	21	22	23	24	25
26	<del>27</del>	28	29	30	31	

FÉVRIER						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
						1
2	<del>3</del>	4	5	6	7	8
9	<del>10</del>	11	12	13	14	15
16	<del>17</del>	18	19	20	21	22
23	<del>24</del>	25	26	27	28	29

MARS						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
1	<del>2</del>	3	4	5	6	7
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14
15	<del>16</del>	17	18	19	20	21
22	<del>23</del>	24	25	26	27	28
29	<del>30</del>	31				

AVRIL						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
			1	2	3	4
5	<del>6</del>	7	8	9	10	11
12	<del>13</del>	14	15	16	17	18
19	<del>20</del>	21	22	23	24	25
26	<del>27</del>	28	29	30		

MAI						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1	2
3	<del>4</del>	5	6	7	8	9
10	<del>11</del>	12	13	14	15	16
17	<del>18</del>	19	20	21	22	23
24	<del>25</del>	26	27	28	29	30
31						

JUIN						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	<del>1</del>	2	3	4	5	6
7	<del>8</del>	9	10	11	12	13
14	<del>15</del>	16	17	18	19	20
21	<del>22</del>	23	24	25	26	27
28	<del>29</del>	30				

JUILLET						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
			1	2	3	4
5	<del>6</del>	7	8	9	10	11
12	<del>13</del>	14	15	16	17	18
19	<del>20</del>	21	22	23	24	25
26	<del>27</del>	28	29	30	31	

AOÛT						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
1 / 2	<del>3</del>	4	5	6	7	8
9	<del>10</del>	11	12	13	14	15
16	<del>17</del>	18	19	20	21	22
23	<del>24</del>	25	26	27	28	29
30	<del>31</del>					

SEPTEMBRE						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
		1	2	3	4	5
6	<del>7</del>	8	9	10	11	12
13	<del>14</del>	15	16	17	18	19
20	<del>21</del>	22	23	24	25	26
27	<del>28</del>	29	30			

OCTOBRE						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
				1	2	3
4	<del>5</del>	6	7	8	9	10
11	<del>12</del>	13	14	15	16	17
18	<del>19</del>	20	21	22	23	24
25	<del>26</del>	27	28	29	30	31

NOVEMBRE						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
1	<del>2</del>	3	4	5	6	7
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14
15	<del>16</del>	17	18	19	20	21
22	<del>23</del>	24	25	26	27	28
29	<del>30</del>					

DÉCEMBRE						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
		1	2	3	4	5
6	<del>7</del>	8	9	10	11	12
13	<del>14</del>	15	16	17	18	19
20	<del>21</del>	22	23	24	25	26
27	<del>28</del>	29	30	31		

# Collecte des déchets (bac noir)  
les LUNDIS aux 2 sem.

# Collecte de la récupération (bac vert)  
les JEUDIS aux 2 sem.

~~✕~~ Collecte de gros rebus:  
18 mai et 19 octobre 2020  
tout ce qu'il y a dans des remorques ou trailers  
ne sera pas ramassé. Doit être au sol.

# # Collecte du compost (bac brun)  
les JEUDIS toutes les semaines  
de mai à mi novembre  
SAUF en avril aux 2 sem.

~~✕~~ Collecte des déchets (conteneur métal)

# Recette secrète

## BISCUITS AUX CANNES DE BONBON



<https://www.ricardocuisine.com/noel/recette.php?c=desserts&id=4184>

Préparation : 10 Min  
Cuisson : 7 Min  
Rendement : 1 Douzaine

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 180 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 oeuf
- 115 g (4 oz) de chocolat blanc, haché grossièrement
- 125 ml (1/2 tasse) de cannes de bonbon concassées

### PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, crémier le beurre avec la cassonade et la vanille au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs, le chocolat et les bonbons.
4. Avec les mains farinées, former des boules avec 45 ml (3 c. à soupe) de pâte pour chaque biscuit. Déposer 6 biscuits par plaque.
5. Cuire au four, une plaque à la fois, environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent légèrement à dorer tout autour. Les biscuits seront encore très mous au centre. Laisser refroidir complètement.



  
Les Festins *Gitans*  
Boucherie et Traiteur **Luc Plamondon**  
Traiteur et boucher  
• Buffet chaud et froid  
• Service de méchoui et de BBQ  
• Cocktail dinatoire  
• Boîtes à lunches  
• Mariages et événements corporatifs  
344, rue Notre-Dame  
Saint-Germain (Québec)  
J0C 1K0  
Tél. : 819 730-0065

*La Clé Beauté*  
Salon esthétique  
**Caroline Léveillé,**  
esthéticienne, électrolyste  
819.396.4173  
Nettoyage de peau • Soin du dos • Maquillage  
Épilation (cire, sucre, électrolyse) • Manucure/pédicure  
Microdermabrasion  
25, Petit rang, St-David QC J0G 1L0



# SPÉCIAL #1

FESSE  
COURTE

Catégorie A1, rouge, environ 100 lbs

Comprend : *Pointe de surlonge* : steak, cubes, brochettes, rosbif.

*Ronde* : steak attendri

*Oeil de ronde* : steak français ou fondue chinoise

*Bas de ronde* : rosbif français, steak haché maigre, os à soupe

399\$  
/LB

# SPÉCIAL #2

BOEUF  
HACHÉ  
MAIGRE

Catégorie A1, rouge, 20lbs et +

Comprend : Boeuf haché maigre emballé sous vide à votre goût

499\$  
/LB

# SPÉCIAL #3

LONGE  
DE PORC

Désossé • 4,29\$/lb  
Avec os • 3,29/lb

# SPÉCIAL #4

POULET  
DE GRAIN

Poulet de grain, 6 à 8 lbs, 3 et +

299\$  
/LB

Heures d'ouverture :

Dimanche et lundi : FERMÉ

Mardi au vendredi de 8 h à 18 h

Samedi de 8 h à 17 h

SAUCISSES MAISON



PÂTÉS FAITS SUR PLACE

Poulet, tourtière, saumon, mexicain.

RÉSERVEZ VOTRE VIANDE  
À FONDUE CHINOISE  
FRAÎCHE POUR LES FÊTES



RÉSERVEZ VOTRE  
RAGOÛT DE PATTES MAISON  
LE PLUS TÔT POSSIBLE

OUVERT  
23 ET 30 DÉCEMBRE  
JOYEUSES FÊTES

FERMÉ les 25-26 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier

SPÉCIAUX CHAQUE SEMAINE EN MAGASIN  
TÉLÉPHONEZ-NOUS !



**Boucherie Richard Viens**

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

ROBERT TESSIER, PROPRIÉTAIRE *Suivez-nous*

# Suggestions

de lecture de Diane T.



## Les suggestions de Diane

### *Dernière chance pour Alex Cross par James Patterson*

Alex Cross apprend que toute sa famille a été enlevée par Thierry Mutch, un manipulateur maniaque. On retrouve une femme qui ressemble beaucoup à son épouse mais défigurée. Est-ce son épouse ? Après, ce fut le corps de son fils. Le capitaine d'Alex lui retire son arme et l'affaire puis l'envoie à l'hôpital, mais c'est peu connaître Alex. Ce dernier se lance aux troussees du tueur avec l'intention de sauver le reste de sa famille peu importe les moyens. Fou de rage, malade d'inquiétude, va-t-il réussir ? James Patterson est l'auteur de thrillers le plus vendu au monde.



### *Eden par Jeanne M. Blasberg*

À l'été 1998, Becca Frizpatrice a la triste tâche d'annoncer à toute la famille qu'elle doit vendre Eden leur maison de vacances. Leur superbe maison à long Harbon bâtit par son père Bunny en 1925, a été le lieu de leurs plus beaux moments. À la mort de son mari, elle découvre qu'il n'a pas été prévoyant. Ils sont criblés de dettes. Becca dort aussi dévoiler un secret qui la hante depuis des années. Le 4 juillet arrive bientôt. Ce sera le temps d'apprendre à la famille tout ce qui l'inquiète. L'auteur situe son intrigue dans les années 1920 à 1947 et en 1998.



## Les classiques de Laure-C

### *Les Chevaliers d'Émeraude - série d'Anne Robillard*

Véritable légende moderne de la littérature québécoise, Anne Robillard nous raconte en douze romans l'histoire de quelques chevaliers qui deviennent au fil du temps une véritable armée prête à tout pour défendre leur continent des attaques d'un empereur tyrannique. Plus pure épopée médiévale qui soit, c'est une réinvention des mythes d'Arthur au cœur d'or: dragons, grands dieux imparfaits, épées mythiques et héros aux grandes destinées, tout y est. C'est un plaisir de voir évoluer les personnages attachants, c'est magnifiquement écrit. Et si vous n'en avez pas assez du monde d'Anne Robillard après ces douze livres, une autre douzaine de romans vous attend avec Les Héritiers d'Enkidiev.



## Pour nous joindre

Mardi : 14h30 à 16h30  
19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Samedi : 10h00 à 11h30

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





*Joyeux Noël & Bonne Année*

**OUVERT**

**AVIS À LA CLIENTÈLE**

**Heures d'ouverture du dépanneur**

<b>24 décembre : 7h à 20h</b>	<b>31 décembre : 7h à 20h</b>
<b>25 décembre : 8h à 21h</b>	<b>1<sup>er</sup> janvier : 8h à 21h</b>
<b>26 décembre : 8h à 22h</b>	<b>2 janvier : 8h à 22h</b>



**BMR**

*Selon la tradition, nous vous invitons à venir débiter les festivités du temps des Fêtes avec nous.*

Faites un arrêt à la quincaillerie le mardi 24 décembre et c'est avec plaisir que nous vous offrirons notre punch de Noël!



En plus de tous les fromages de La Fromagerie St-Guillaume, vous pouvez vous procurer les fromages fins de la Fromagerie de l'Île-aux-Grues.

**Le Mi-Carême de l'Île-aux-Grues est arrivé!**

Ce fromage à pâte molle à croûte mixte est fait de lait thermisé provenant uniquement des fermes laitières de l'île. Sa pâte veloutée révèle un goût frais de champignon, avec des notes de beurre et de noix, très floral et légèrement salé. Le Mi-Carême est disponible seulement de la mi-novembre à la mi-février. À découvrir!!

Lors de vos festivités, offrez à vos invités ou à vos hôtes un **plateau de fromages** ou encore un **panier-cadeau avec les fromages de votre choix**.

(Possibilité d'y ajouter une bouteille de vin ou de spiritueux provenant d'un achat que vous aurez effectué au dépanneur Sonichoix de notre coop).

C'est à votre tour de recevoir cette année? Laissez-nous vous aider en préparant pour vous les fromages que vous souhaitez servir.

Contactez-nous au 819 396-2022 poste 275.



**Heures d'ouverture pendant la période des Fêtes :**



23 et 24 décembre 2019 : 10h à 17h30  
 25 décembre 2019 : **fermé**  
 26 décembre 2019 : 12h à 17h30  
 27, 28 et 29 décembre 2019 : horaire régulier  
 30 et 31 décembre 2019 : 10h à 17h30  
 1<sup>er</sup> et 2 janvier 2020 : **fermé**

# Hommage

La Coop Agrilait rend hommage à l'un de ses grands bâtisseurs

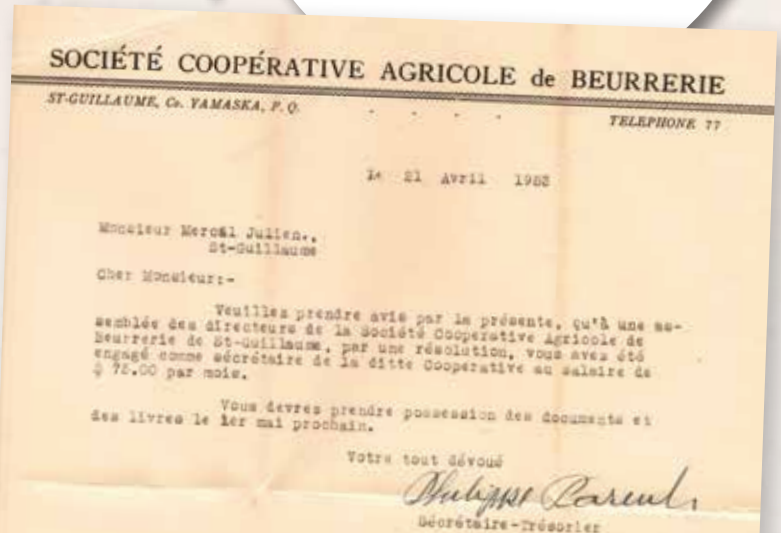


## M. Marcel Julien

Le 12 novembre dernier, M. Marcel Julien nous a quittés à l'âge de 87 ans.

Il aura été celui qui a consacré sa vie entière à la coopérative. Voici donc quelques souvenirs entourant le rôle joué par ce grand homme.

Une lettre d'embauche a été adressée à M. Marcel Julien le 21 avril 1953. À la suite d'une résolution des directeurs, il devenait le secrétaire de la **Société coopérative agricole de fromagerie de St-Guillaume**.



Le directeur général est chargé de l'application des décisions du bureau de direction, qui lui réitère sa confiance année après année. À compter de 1972, il est autorisé à signer seul les chèques de paie de lait et à endosser les billets des acheteurs de citernes réfrigérantes.

L'inauguration de la quincaillerie en 1981.



Le directeur général, M. Marcel Julien, en réunion avec le président de la coopérative, M. Robert Villeneuve, vers 1981.



On aperçoit M. Marcel Julien (à gauche), en compagnie des anciens présidents de la coopérative réunis en 1983 dans le cadre du 150<sup>e</sup> anniversaire de Saint-Guillaume.

En 1988, M. Yvon Roy de la Fédérée, souligne sa polyvalence : « M. Marcel Julien connaît très bien toutes les facettes de la transformation du lait et la mise en marché des produits laitiers, de la quincaillerie et des produits d'approvisionnement de la ferme. C'est un homme qui se dévoue totalement à l'organisation. »

Pour souligner ses 35 ans de bons et loyaux services, on lui versera une compensation équivalente à une année complète de salaire pour des vacances accumulées et des heures supplémentaires accordées à la coopérative.

En 1990, la coopérative se prépare à franchir une autre étape de son évolution en se donnant une nouvelle identité. Elle s'appellera désormais Agrilait, coopérative agricole.



En 2003, M. Ghislain Gervais, président du conseil d'administration, remet une montre-bracelet à M. Marcel Julien pour souligner ses 50 ans de service à La Coop Agrilait.



Les quatre directeurs généraux d'Agrilait réunis lors du Gala des bâtisseurs en 2015 dans le cadre des festivités du 75<sup>e</sup> anniversaire de La Coop Agrilait : M. Denis Guérard (1999 à 2014), M. Marcel Julien (1953 à 1997), M. René Demers (1997 à 1999), Mme Nathalie Frenette (depuis 2014)

M. Marcel Julien se retire officiellement [de son poste de directeur général] le 7 juin 1997, après 44 ans de service. On souligne son départ en lui remettant une peinture illustrant la première beurrerie de Saint-Guillaume.



Jusqu'à l'hiver 2018, M. Marcel Julien s'occupait de récupérer le courrier au bureau de poste, de le dépouiller et d'en faire la distribution. Il se portait également disponible pour faire les commissions.

***M. Marcel Julien aura laissé sa marque dans l'histoire d'Agrilait, coopérative agricole à travers toutes les réalisations auxquelles il a participé et il en demeurera l'un des grands bâtisseurs à jamais!***

***Nous offrons nos condoléances les plus sincères à tous les membres de sa famille!***

(Textes et photos tirés du livre *La Coop Agrilait 75 ans d'histoire* de Jacques Saint-Pierre).



Crédit photos : Marie-Annick Auclair. [www.mrcdrummond.qc.ca](http://www.mrcdrummond.qc.ca)

# Party Pyjama de Noël

*Dimanche 15 décembre dès 13h30*

À la Salle Municipale (en haut de l'Hôtel de Ville)

Le CRSG vous invite à participer à son méga party pyjama de Noël!  
Le plus que sympathique Kiro passera nous faire rire un bon coup  
avec ses blagues et ses tours de magie uniques en leurs genres.

De plus, nos adorables Lutin et Lutine  
vous réservent de belles surprises!

Collation offerte à tous les enfants sages.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer,  
on vous attend en grand nombre.





# St-Guillaume

en photos



## Info Saint-Guillaume

Nos pages centrales s'adressent aux amateurs de photographie. Si vous êtes témoin d'événements, photos prises sur le vif, d'actualité, mérite scolaire ou sportif, anniversaire, paysage ou toutes autres photos qui susciteraient l'intérêt des gens de Saint-Guillaume, faites-les parvenir à: [mariepierre.journal@outlook.com](mailto:mariepierre.journal@outlook.com)



**Henault**  
a s s u r a n c e

Cabinet en assurance de dommages  
et services financiers



★ ★ ★  
*Meilleurs voeux*



*Un zeste de réussite. Un soupçon d'imprévu. Une pointe d'humour.  
Le tout arrosé de bonheur et d'amour!*

*Et 2020 aura une saveur inoubliable...*

*Meilleurs Voeux de toute l'équipe de Henault Assurance!*

# Marché dur – marché mou en assurance, vous connaissez?

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



Vous avez peut-être entendu ces expressions mais que signifient-elles ?

Lorsque les taux de prime sont bas et que les assureurs ont de l'ouverture pour la souscription de nouvelles affaires, nous, dans le domaine des assurances, appelons ça un « marché mou ». À l'inverse, comme pour cette année, ils augmentent leur tarification et sont beaucoup plus sélectifs, tant en nouvelles affaires qu'en renouvellements, il s'agit d'un « marché dur ». Nous vivons depuis quelques années des changements importants d'ordre technologiques et climatiques. Ces changements forcent les assureurs à s'ajuster, tant au niveau des protections offertes sur les contrats d'assurance que sur leur tarification.

**Les caractéristiques d'un marché mou** dans l'industrie de l'assurance sont les suivantes :

- Les primes d'assurance sont à la baisse.
- Les compagnies d'assurance acceptent plus facilement de nouveaux assurés et l'ouverture est plus grande face à certains risques.
- Les assureurs émettent plus de polices avec des limites plus élevées.
- Il y a davantage de concurrence parmi les assureurs.

**Les caractéristiques d'un marché dur** sont les suivantes :

- Les primes d'assurance sont en hausse.
- Les critères de souscription sont plus sévères : il devient plus difficile de faire assurer certains risques en raison de l'âge et de l'emplacement de la construction, des sinistres, du type d'activité sur les lieux, etc.
- Les assureurs offrent une couverture moins étendue ou permettent des limites moins élevées.
- On observe une baisse de la concurrence parmi les assureurs.

**Pourquoi sommes-nous face à un marché dur?**

La technologie a une influence directe sur la sinistralité. En assurance automobile, le nombre de réclamations a fortement augmenté en raison des distractions au volant. Les téléphones intelligents tout comme les systèmes de divertissement dans les voitures en sont les principales causes. Certes les messages textes monopolisent l'attention des conducteurs délinquants mais l'écran tactile de votre voiture, bien que légal, sollicite tout autant votre concentration que ce ne soit que pour changer de station de radio, ajuster la température ou regarder le système de guidage intégré du véhicule. La technologie fait partie intégrante de nos vies et des biens que l'on possède. Les automobiles en sont amplement équipées, ce qui a pour effet de faire augmenter le nombre de réclamations et le montant des dommages lors de collision.

Les changements climatiques, quant à eux, nous apportent également un lot de sinistres bien supérieur aux années passées. Que l'on parle d'inondations, de tempêtes de vent, d'accumulation de neige, de verglas ou de pluie, tous ont une incidence directe sur la rentabilité des assureurs. Nous n'avons qu'à se remémorer 2018 pour réaliser qu'un nombre effarant de bâtiments ont été inondés et combien de toitures se sont effondrées. Les météorologues nous prédisent un hiver 2019-2020 semblable à celui de l'année dernière et que la tendance se poursuivrait pour les prochaines années.

**Que peut-on attendre des assureurs en période de marché dur?**

En période de marché dur, les critères de souscription deviennent plus rigoureux. Chaque année qui passe voit les assureurs devenir plus exigeants, examiner de plus près les dommages, les régions exposées aux inondations et aux tempêtes de vent. Les assureurs ont entamé cette

année des révisions à la hausse de leur tarification variant en général de 10 à 20% pour tous leurs assurés. Bien entendu, ceux ayant eu des réclamations en seront encore plus touchés lors de leur renouvellement. C'est trop direz-vous? Pas vraiment. Par exemple, le taux de prime en assurance des entreprises et en assurance agricole est resté sensiblement le même depuis plusieurs années et se situe bien en deçà du seuil de rentabilité. Comme précisé précédemment, les assureurs n'ont d'autre choix que d'augmenter les taux de prime afin de s'assurer d'avoir les fonds nécessaires pour subvenir aux réclamations futures étant donné les nouvelles réalités auxquelles ils sont confrontés.

**Que pouvez-vous faire en période de marché dur si vous constatez une hausse des taux?**

Tandis que vous devrez vous attendre à des hausses de taux compte tenu des nouvelles conditions du marché, il existe plusieurs mesures à prendre qui contribueront à minimiser les conséquences des critères de souscription plus stricts inévitables pour votre entreprise :

- Entamez plus tôt le processus de mise en marché de votre renouvellement d'assurance avec votre courtier.
- Fournissez des mises à jour concernant l'état des toits, les installations de plomberie et de chauffage ainsi que le système électrique.
- Comparez les options de franchise et évaluez ce qui représente votre seuil de tolérance à des franchises plus élevées, mais raisonnables.

En conclusion, il ne nous reste qu'à nous dire que nous avons profité d'un marché « mou » depuis des années et de se résigner, du moins pour les prochaines années, à vivre dans un marché « dur », le but étant de protéger notre patrimoine et nos acquis.

Il existe une autre richesse que celle de l'or ou de l'argent... l'amour de sa famille.

Parmi mes plus beaux souvenirs d'enfance, les festivités familiales gagnent la première place. Ce sont ceux qui m'accrochent un sourire, ceux que je ne me lasse jamais de raconter à mes petits lutins coquins. De tous les contes de fées qui trône dans mon arbre généalogique "Irlandais-Franco-Amérindien" un des plus enchanteurs, des plus magiques fut inventé de toutes pièces par un de mes fils. Laissez-moi vous l'offrir en cadeau en cette fin d'année. Qu'il puisse vous réchauffer le cœur et l'esprit autant qu'il berce mon enfant intérieur.

-"Maman, il serait grand temps que tu cesses ton petit jeu avec moi. Je ne suis plus un bébé, j'ai 7 ans et je suis plus futé que tu ne peux l'imaginer."

-"Peux-tu m'expliquer de quel petit jeu tu parles, car je t'avoue que plier vos bobettes comme je fais en ce moment n'est pas dans mon top trois des jeux les plus divertissants, mon chaton."

-" Tu nous mets. Tu nous fais des cachoteries et tu connais TRÈS BIEN la vérité sur lui."

-"Euh... pardon?"

-" Pépé, n'as-tu jamais remarqué que sa barbe pousse à la vitesse de la lumière! L'été, il est sans un poil et l'hiver, elle cache son cou en entier. Blanche comme la neige, elle fait ressortir ses grands yeux bleus qui brillent de mille feux sous ses grosses lunettes rondes."

Je ne te parle même pas de son immense bedaine si confortable où se nicher quand il nous berce au salon. On finit souvent par s'endormir dans ses bras tellement il est chaleureux. Un vrai feu de bois!

Ca ne doit pas être Mémé qui l'oblige à manger plein de biscuits toutes les fois que nous allons les visiter. Savais-tu que ses préférés sont aux pépites chocolatées? De plus, son rire résonne dans tous les anniversaires quand on finit de déballer son présent et qu'il est tombé pile-poil sur celui qu'on désirait. Il ne peut quand même pas connaître tous les goûts de ses dix petits enfants!!! ``

-" Ahahah, il a du flair, ton grand-père! Quand j'étais toute jeune et qu'on magasinait, on finissait toujours ensemble dans le rayon des jouets. Il me faisait honte là! Il appuyait sur tous, mais alors là TOUS les boutons qu'il voyait. Je me suis même déjà fait chicaner par un



employé du Zeller's. Il a averti Pépé de me surveiller un peu, car j'étais trop bruyante pour les autres gens. J'ai répondu au commis que ce n'était pas moi, mais bien mon papa qui faisait tout ce boucan. Bref, lui, il l'a trouvé bien marrant, le commerçant."

-"Maman, te rends-tu compte qu'il doit toujours partir, avant les réveillons, car il doit supposément déneiger les entrées des gens. C'est suspect. En plus, on ne le revoit jamais avant le lendemain matin... Il me dit souvent que je suis son petit-fils qui lui ressemble le plus et qu'il perçoit en moi la flamme des vrais. Qu'il espère qu'un jour, je prenne la relève de son titre."

-" Mais oui, quand j'étais enfant, c'était identique. Chaque veille de Noel, son absence se faisait lourde. Puis, il est





juste content de s'être trouvé quelqu'un d'aussi bon et compétitif que lui au jeu de dames."

- "MAMAN, tu ne lâcheras jamais le morceau hein? Donc, je t'annonce que maintenant, je sais tout. Je te promets de garder le secret. Croix de bois et croix de fer!"

- "Mais veux-tu bien me dire c'est quoi ta fixation à matin??! Pour toi, c'est fini le Nesquik!"

- "Je suis bien fier d'avoir été choisi pour devenir le futur Saint-Nicolas, je veillerai à cette tâche avec une dévotion jamais vue avant celle de mon Grand-Papa. Dis, il a reçu un méritas le jour où c'est devenu officiel, question que je sache à quoi m'attendre? J'ai trop hâte que ma barbe pousse et de pouvoir utiliser mon ventre comme sous-verre pour mon lait, le matin! Dire que je peux même pas raconter ça à Mme. Julie, demain matin, zut."

C'est à ce moment précis que ça m'a frappé... Comme une tonne de brique! Mon papa était bel et bien l'incarnation du bon vieux Père-Noël. Il n'y avait aucun doute sur toutes les similitudes qui le reliait à ce personnage

mythique. Toute l'estime, l'euphorie et le bonheur que cette idée déversait dans l'esprit de mon mini me comblait de joie. J'ai alors décidé d'emboîter le pas à mon gamin. À son imagination qui m'était si familière et qui a su réveiller en moi toutes ces questions que je me suis moi-même posées, étant enfant.

À ce moment précis, partager cette fable avec vous me fait un bien immense. Même si je dois me faire à l'idée qu'un jour, il finira par m'oublier. Malgré les passages forcés que la vie dresse devant nous, à jamais je continuerai de répandre sa magie... comme lui seul me l'a appris. Tant que ma propre mémoire ne se jouera de moi, à mon tour, mon père restera gravé dans l'imaginaire de mes enfants, de mes petits-enfants. Sa lumière brillera éternellement. C'est avec une immense fierté et beaucoup de nostalgie que je vous avoue que malgré mes 33 hivers, je crois toujours aussi fort au Père-Noël.

## NAMASTÉ

Audrey xx

**L'Appui pour les proches aidants d'ainés Centre-du-Québec vous souhaite de très joyeuses fêtes!**

Nous espérons sincèrement que cette période sera empreinte d'amour, de chaleur humaine, de petits bonheurs et de repos.

Le temps des fêtes peut s'avérer une belle occasion pour ralentir le rythme, s'imprégner de ce qui nous fait du bien et, pourquoi pas, créer de nouvelles traditions avec la personne dont vous prenez soin (ex. : films, chocolat chaud, histoires, etc.)?

Laissez-vous porter par la féerie du temps des fêtes et profitez du moment présent.

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

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

# MERCI



À l'occasion de cette merveilleuse période des Fêtes, nous vous offrons à vous et votre famille, nos meilleurs vœux.

Bon succès pour la nouvelle année!



 **Desjardins**  
Caisse des Chênes

# Joyeuses Fêtes!

La Caisse sera fermée le :

**25 et 26 décembre 2019**

**1<sup>er</sup> et 2 janvier 2020**

 **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**

Le malaise des agriculteurs, à travers un film et une association d'aide

## « Au nom de la terre » et Solidarité Paysans

Le film d'Edouard Bergeon, « Au nom de la terre », dont Guillaume Canet est l'acteur principal, raconte l'histoire vraie d'un agriculteur acculé au suicide... Une réalité : en France, un travailleur de la terre s'enlève la vie tous les 2 jours; au Centre-du-Québec, c'est 2 suicides par semaine. L'acteur s'est senti tellement concerné par son personnage qu'il a choisi de s'engager dans l'Association Solidarité Paysans, comparable à Agir en sentinelle pour la prévention du suicide-Déclinaison agricole, au Québec.

Qui aide-t-elle? Un exemple : Albert, 52 ans, vacille sous le productivisme et les dettes qui en découlent. Installé dans la Somme, à une vingtaine de kms de mon village, il gère avec sa femme Annie un élevage de 40 laitières. Menacés de saisie par huis-

sier, au bord de l'effondrement, ils appellent au secours l'Association, qui bataille pour l'instauration d'une procédure de redressement judiciaire, longue et ardue, mais qui permettra d'étaler les 200 000 euros de dettes sur 14 ans. Albert est malgré tout suivi psychologiquement et sa femme a dû reprendre un travail d'auxiliaire de vie. Ils s'accrochent. « Si on me retire mes vaches, je ne vis plus », dit-il...

L'association suit 140 agriculteurs, surtout éleveurs, qui se sentent

coupables de n'avoir pu réussir comme leurs aînés.

Le problème est mondial. Et aussi paradoxal que cela puisse paraître, pourtant, partout en France, des jeunes reprennent le flambeau, en privilégiant des élevages de terroir, des races locales en voie de disparition, des productions et distributions locales en circuits courts... Ils font tout eux-mêmes, production, fabrication, livraison, expédition via internet... Alors, l'espoir est-il permis?



*Café Favori*

Nicole Lafrance,  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

Location d'équipements pour l'événement!

Jonathan Rondeau, prop.  
Tél.: 819-396-3768 Fax: 819-396-4294  
C.P. 387, Saint-Guillaume, (Qc), J0C 1L0

**AMUSEMENT DRUMMOND**

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

**Centre de location pour l'événement**

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



## Traditions des fêtes à renouveler et de nouvelles à adopter!

La période des fêtes bat son plein. Pour certains, elle commence dès le 1<sup>er</sup> novembre (comme chez moi), d'autres à la première neige et pour les derniers...en décembre. Avec le temps, tout va plus vite, nos vies défilent à 100 à l'heure. Il semble difficile de s'arrêter et de ralentir. La période des fêtes semblent le moment idéal pour peser sur le pignon pause et profiter de beaux moments en famille. Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour partager avec nos enfants certaines traditions du passé et en instaurer de nouvelles!

### Envoyer des cartes de Noël

Je ne parle pas ici, de carte virtuelle ou d'un petit message sur une application. Une vraie lettre, avec du papier et une enveloppe, achetée ou fabriquée. Un petit message d'amour tout simple peut remplir un cœur de bonheur pendant longtemps!



gratifiant! Quelle belle chose à apprendre à nos enfants!

### **On peut toujours en inventer aussi, on fait à notre guise!**

Je souhaite à tous un beau temps des fêtes, amour, paix et santé!



### Calendrier de l'Avent version 2.0

Tsé, le fameux calendrier de chocolat qui rend les enfants si excités le matin. Que de bons souvenirs. Mais on peut le « pimper » : pourquoi ne pas mettre, dans un pot, plusieurs petites activités hors de l'ordinaire, rien de gros, du genre : souper dans le salon, dormir le pyjama à l' envers, etc... De cette façon, en plus de faire le décompte vers la visite du Père Noël, on crée de nouveaux souvenirs.

### Courrier secret qui fait du bien

Je ne sais pas pour vous, mais moi j'adore me promener dans le voisinage pour admirer les décorations de Noël! Pourquoi ne pas laisser un petit mot dans la boîte aux lettres chez un inconnu pour lui laisser savoir que ses décorations sont superbes? Rien de bien compliqué, seulement un petit : WOW, j'adore vos décorations! Une gentille attention qui devrait faire plaisir.

### Donner au suivant en famille

On téléphone au centre de bénévolat de notre région pour trouver la meilleure façon d'offrir un cadeau à quelqu'un de moins nanti. On visite un centre de personnes âgées. Ce qui est bien dans le bénévolat est qu'on aide notre prochain mais c'est en même temps tellement



# La chronique ZÉRO DÉCHET

## Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert



Alors que la neige a déjà fait son entrée dans cette belle saison qu'est l'hiver, Noël est à nos portes... Noël! Quelle belle période! Des moments magnifiques

passés entre amis et en famille, des moments magiques, des retrouvailles, des bons plats concoctés pour nos fins palais... franchement, il n'y a pas à se plaindre!

Et pourtant... (je vais faire mon "Grinch" quelques secondes) il y a de quoi se plaindre en fait! Saviez-vous que les canadiens produisent pendant les fêtes de Noël 25% plus de déchets que durant le reste de l'année? Pour donner quelques chiffres : dans un article de La Presse.ca datant de décembre 2017, on peut lire que les canadiens achètent pendant la période de Noël 2.6 milliards de cartes de Noël, 6 millions de rouleaux de rubans adhésifs et chaque année, 540 000 tonnes d'emballages et sacs cadeaux sont mis aux rebus (les emballages pour l'occasion des fêtes occupant une grosse place!). Les emballages, rubans et rubans adhésifs ne vont pas au recyclage. Et même si ça y allait, il n'y aurait que 9% de toute cette masse qui serait finalement et réellement recyclée! Et tout ça, c'est pour ne parler que d'emballage, on ne parle pas des cadeaux...

Alors voilà! C'est beau Noël, seulement quand on se met la tête dans le sable! Ou dans la neige... Mais je vous suggère une option pour ce Noël-ci (et les suivants): sortons notre tête du sable et changeons nos habitudes pour profiter encore plus pleinement des fêtes qui arrivent.

En passant, le Grinch c'est vraiment pas moi! J'ADORE les fêtes et la période de Noël. Et je vous assure par expérience que vous pouvez faire de cette période des moments magnifiques en faisant très peu et même PAS de déchets!

Il y a plusieurs sujets principaux auxquels il faut s'attaquer et on va y aller un à la fois...

### Sapin et décorations

Alors, au stade où on en est, réutiliser ce que vous avez déjà est la meilleure option. Si vous avez un sapin artificiel, ne le changez pas et utilisez celui que vous avez le plus longtemps possible (pour notre part, on a le nôtre depuis le 1 an de Naomi : presque 17 ans! Il va faire une longue vie chez les Lambert!). Pour les sapins naturels, il est estimé à 200 000 le nombre de sapins naturels produits et vendus au Canada. C'est un commerce pas très écologique, sans compter que bon nombre de ces arbres sont envoyés dans les poubelles selon Recy Québec. Si vous optez pour un sapin naturel, le choix le plus vert est d'aller le couper vous-même en allant le chercher sur votre terre ou la terre d'amis ou de la famille. Cela fait une belle tradition familiale aussi (j'ai de très beaux souvenirs de notre escapade en famille chaque Noël, où nous allions choisir notre sapin et couper du houx dans la grande forêt qui s'étendait en arrière de chez nous, en France). Si vous avez à changer certaines décorations, regardez les petites annonces et les bazars ou recyclos et amenez-y vos décorations encore bonnes dont vous voulez vous départir. Faites-en vous-même! Il y a des décorations magnifiques à faire avec des branches de sapins, rondelles de billots de bois, branches de bouleau, rubans... Pinterest regorge d'idées plus belles les unes que les autres!

### Les cadeaux

Les cadeaux, c'est toujours un sujet sensible... il y a nos choix personnels mais aussi la famille qui veut offrir! Une chose est certaine : transmettre vos valeurs avec respect et sans juger autrui est primordial. Partir une chicane de famille juste avant les fêtes, c'est pas la meilleure idée! Allez-y avec gentillesse en suggé-



rant des alternatives et laissez vos proches prendre le temps de comprendre votre processus.

Il y a une foule d'idées de cadeaux écoresponsables :

1. Offrir des sorties (cinéma, chocolat favoris, village vacances, sortie de ski, laser force, mur d'escalade, billets de spectacles, quelques jours en chalet...)
2. Cartes-cadeaux, qui ne produiront pas de déchet au final (le choix est sans fin: restos, cinéma, magasin de vrac...)
3. Les boutiques de jouets usagés (il y a Réno-jouets à Québec et Chez Tante Lucie à Drummondville, qui offrent des jouets usagés, nettoyés et comme neufs! C'est une super option pour les jeunes enfants, je recommande! Il y a un grand choix de jouets pour petits, aussi beaux que ceux vendus neufs en magasins, mais qui ne produiront pas de nouveaux déchets et qui vous coûteront une fraction du prix.) Il y a aussi les sites internet comme les Pacs et Kijiji où l'on peut trouver souvent ce que l'on cherche dans pas mal tous les domaines.
4. Si l'on veut du neuf, opter pour des articles qui sont écoresponsables autant que possible. Produisant peu ou pas de déchets, recyclables, etc.

### Les emballages

Pour ce qui est des emballages, il y a de belles idées en remplacement à ce que l'on est habitué de voir.

# La chronique ZÉRO DÉCHET

## Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert

La technique Furoshiki qui consiste à prendre un morceau de tissu qu'on a sous la main et d'emballer le cadeau à offrir avec. Sans ruban ni adhésif et en faisant des nœuds. Et vraiment, c'est du plus bel effet! Ce que j'aime avec cette technique, c'est que l'on peut emballer autant un tout petit cadeau qu'un très gros et ça reste joli et original.

Il est possible d'utiliser des éléments que l'on réutilisera chaque année (rubans de tissu, papier kraft, papier journal). J'ai déjà utilisé la couche de papier brun du milieu d'un emballage de sac de farine. Orné d'un beau ruban rouge, c'était magnifique!!

On oublie les sacs cadeaux, les papiers de soie et les emballages agrémentés de velours ou de paillettes, de choux ou de rubans de plastique

... On réinvente l'emballage dans sa simplicité.

### Party - Vaisselle

HA! On y vient à ces soirées rassembleuses et endiablées des fêtes, dans lesquelles il est si facile de succomber à la vaisselle jetable...

Alors il est certain qu'on n'a pas nécessairement chez soi 40 couverts pour autant de convives. Et pour ça, il est de mise que chacun fasse un effort. Si on reçoit chez soi, ça se fait de demander aux invités d'amener leur vaisselle. Ça peut paraître bizarre la première fois, mais les suivantes, le chemin est fait! En plus, les personnes qui repartent veulent leur vaisselle, donc de l'aide pour la nettoyer : un plus!

En étant invités, on peut avoir ses

propres ustensiles dans son sac, ce qui limite déjà une partie des déchets.

Dans un party planifié à plusieurs dans une salle, il est facile de s'organiser pour que tout le monde apporte sa vaisselle et ainsi éviter les déchets. Ou alors en dernier recours, la vaisselle compostable peut être une alternative en gros groupe, s'il est trop compliqué de faire autrement.

L'idée est de changer sa vision et ses habitudes et dans le respect des autres.

Voilà quelques idées simples qui feront toute une différence dans vos poubelles fin décembre et début janvier, mais et surtout, pour notre planète! Joyeuses fêtes à tous!

## Info Saint-Guillaume

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

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



# Parlons YOGA avec Marie-Eve



## Méditer : un cadeau pour soi-même

Tout le monde s'entend pour dire que méditer apporte du calme et diminue le niveau de stress. Mais de plus en plus d'études témoignent des multiples bienfaits de la méditation qui vont bien au-delà de la détente. En effet, les recherches démontrent que la méditation améliore l'attention, l'immunité, la gestion des émotions, les performances cognitives et scolaires, tout comme la créativité.<sup>1</sup> Il est également prouvé que la pratique régulière de la méditation diminue les symptômes de l'anxiété, de la dépression et du déficit d'attention, améliore la qualité de la digestion, renforce le système immunitaire, améliore la fonction cardiaque, solidifie la confiance en soi et améliore notre lien avec les autres.<sup>2</sup> Enfin, la méditation aurait des impacts positifs sur la mémoire et pourrait prévenir ou, à tout le moins, retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.<sup>3</sup>

Mais qu'est-ce c'est au juste la méditation? « Méditer c'est observer, sans jugement, le fonctionnement de notre esprit afin de discerner les pensées qui nuisent à notre paix intérieure et s'en libérer. »<sup>2</sup>

Évidemment, nous avons sans cesse des pensées et préoccupations en tête et il n'est donc pas toujours facile de les laisser de côté, mais la méditation peut être comparée à une sorte de gymnastique du cerveau. Comme pour les muscles de notre corps, ce n'est qu'à force de pratique régulière que l'on parvient à atteindre un état de relâchement, de sérénité et de relaxation totale.

La méditation vous intéresse, mais vous ne savez pas par où commencer? Voici quelques astuces de base

pour bien débuter cette pratique :

1. **Faites-en une habitude.** Méditez toujours à la même heure si possible et au même endroit. On dit que le temps idéal pour méditer est à l'aube et à la tombée de la nuit. Pour certaines personnes, le meilleur moment sera avant de dormir. Le mieux est de tester certains moments selon vos envies et vos disponibilités. Une fois que vous aurez trouvé ce qui est le plus facile pour vous, faites-en une habitude. Lorsque l'on médite toujours à la même heure, l'esprit est plus enclin à se calmer et les idées ralentissent d'elles-mêmes. Débutez par une courte séance (5 minutes par exemple) et lorsque l'habitude sera bien établie, augmentez le temps alloué.

2. **Choisissez un endroit calme et apaisant.** Le fait de toujours méditer au même endroit facilite également le passage d'un mental agité à un mental calme. Certaines personnes vont aménager une pièce de leur maison à cet effet. Mais la plupart vont simplement rendre un coin d'une pièce plus zen en y plaçant une plante ou une photo inspirante, en allumant une bougie et en faisant brûler de l'encens. Les options sont nombreuses, mais l'important est de s'y sentir bien et de ne pas y être dérangé.

3. **Soyez confortable.** Avez-vous déjà essayé de vous détendre alors que votre corps est inconfortable? C'est la même chose pour la méditation. Pour permettre au mental de se détendre, il faut être confortable, c'est-à-dire porter des vêtements qui ne compriment pas et s'asseoir dans une position stable et agréable. Il est possible de méditer en marchant ou



même allongé, mais la posture que les méditants recommandent pour accéder à la pleine conscience est la posture assise. Instagram et les autres réseaux sociaux envoient des images de gens assis en méditation dans les endroits les plus beaux du monde. Rassurez-vous! Nul besoin d'être assis en lotus sur le bord d'une falaise pour atteindre le nirvana. Il ne faut pas oublier la règle d'or : être confortable. Pour ceux dont c'est accessible, la posture facile (sukasana) est tout indiquée. C'est celle que nous adoptons enfants lorsqu'on s'assoit par terre les jambes croisées. En vieillissant, il devient de moins en moins confortable d'être assis ainsi. La méditation sur un coussin ou à l'aide d'un banc de méditation est tout à fait acceptable. Il est également possible de méditer assis sur une chaise. Les pieds seront alors bien à plat sur le sol, les mains sur les cuisses. Dans tous les cas, la colonne vertébrale doit être bien droite, la tête centrée et le menton entrant légèrement vers la poitrine.

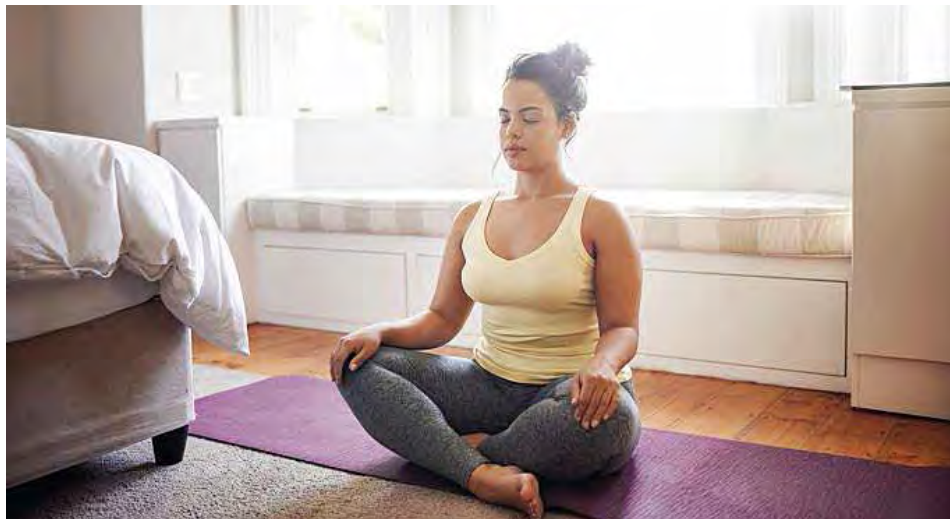
4. **Respirer.** Au départ, votre respiration doit être lente et profonde. Il ne faut rien forcer et rien retenir. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre abdomen et expirez, toujours par le nez en rentrant le ventre. La respiration doit être douce



et continue. Vous pouvez ensuite modifier la respiration légèrement pour la rendre plus rythmée... Inspirez pour quatre, expirez pour quatre sans faire de pause. Soyez attentif au moment où l'inspire se change en expire.

**5. Faites le calme mental.** Au départ, il est normal que plusieurs pensées vous viennent en tête... L'erreur de beaucoup de débutants en méditation est de vouloir ne rien penser. À force de penser à ne rien penser, un certain stress se crée et rend l'expérience beaucoup moins agréable! L'idéal est de laisser passer les pensées sans s'y accrocher. Une pensée arrive, laissez-la aller, détendez-vous et revenez à votre respiration... Une autre arrive? Ne vous y accrochez pas et laissez-la aller sans la nourrir. Avec la pratique, les pensées seront de moins en moins nombreuses et beaucoup moins envahissantes.

**6. Concentrez-vous.** À cette étape, plusieurs méditants vont choisir un objet facilitant la concentration comme un mala. Certains vont répéter un mantra (une phrase ou une série de syllabes avec une signification particulière), d'autres vont plutôt préférer compter. Plusieurs techniques existent et si la méditation vous intéresse, je vous suggère fortement d'en essayer quelques-



unes. Un professeur qualifié pourra vous guider. Vous trouvez également sur internet des capsules audio ou vidéo en français pour vous aider à méditer. Nicole Bordeleau en propose plusieurs sur youtube ou sur son site ([nicolebordeleau.com](http://nicolebordeleau.com)) qui sont très bien faites. Deepak Chopra, un endocrinologue d'origine indienne, classé parmi les cent personnalités les plus inspirantes du XXe siècle par le magazine Time, offre également des capsules audio en français ([deepakchoprameditation.fr](http://deepakchoprameditation.fr)).

En conclusion, apprendre à méditer n'est pas nécessairement facile. Rester immobile et seul avec soi-même est un défi dans notre société où

tout bouge à la vitesse grand V. Mais les bienfaits sont si nombreux que les efforts en valent le coup. Dès les premières séances, vous ressentirez un soulagement. Votre esprit sera moins agité, moins confus et vous ressentirez un sentiment d'espace entre vos pensées. À l'intérieur de six à huit semaines, vous trouverez à l'intérieur de vous-mêmes un espace de paix, de calme et de tranquillité. Si vous y goûtez, vous y reviendrez!<sup>2</sup>

Source : <sup>1</sup> Marie-Céline Ray, Top 5 des bienfaits de la méditation, magazine Futura. <sup>2</sup>Nicole Bordeleau, méditation 101 <sup>3</sup>Mélanie Darveau, magazine Contact de l'Université Laval, 5 bienfaits de la méditation.



**Services maintenant offerts**  
**24<sup>h</sup> / 24**  
**Aide, écoute et renseignements**  
**1 888 505-1010**  
**[gaiecoute.org](http://gaiecoute.org)**



Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genre



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

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

*Services offerts à  
une clientèle diversifiée :*

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

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

**[www.sercost.com](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





Pour le brunch de Noël ou en entrée...

## La crème brûlée aux oignons épicés!

Cette version salée saura surprendre et séduire vos hôtes!

Il vous faut, pour 4:

- 3 oignons, 2 jaunes d'oeufs, 1/2 tasse (T) de lait et 1/2 de crème 15%, 3/4 de T de parmesan moulu, cumin et curcuma au goût (1 c à c ), 4 c à c de cassonade, un peu de beurre.

Faites revenir les oignons hachés dans un mélange de beurre et de 2 c de cassonade. Réservez. Préchauffez votre four à 270°F.

Déposez dans le mélangeur œufs, lait, crème et épices, sel et poivre.

Ajoutez les 2/3 des oignons ainsi que la moitié du parmesan.

Distribuez le tiers d'oignons restant dans 4 ramequins et remplissez-les de la préparation.

Faites cuire environ 20 mn, selon les fours, et laissez tiédir.

Au moment de servir, saupoudrez du reste de parmesan et de cassonade et passez au chalumeau.

Accompagnez de votre salade préférée, que vous pouvez vous amuser à monter comme un sapin en enfilant les feuilles sur une brochette de bois elle-même piquée sur un morceau de pain; vous alternerez les feuilles de salade avec des tranches fines de jambon sec ou de saumon fumé...effet garanti!!!

D'après cuisine az.com

Note : 1 c à c = 1 cuillère à café et 1 T = 1 tasse

Bon appétit et joyeux temps des fêtes dans l'amour et le partage!

Bon appétit!

Par Evelyne Sabourin



**CENTRE RÉCRÉATIF**  
**Saint-Guillaume**



## Activités et autres informations du CRSG Inc.

Le centre récréatif de la ville de Saint-Guillaume est à la recherche **d'un/une coordinateur/trice en loisirs.**

Si vous êtes intéressé à poser votre candidature, svp faire parvenir vos curriculum vitae à François Rozon par courriel au [francois.crsg@gmail.com](mailto:francois.crsg@gmail.com)

La saison arrive à grand pas et le centre récréatif est à la recherche **d'un bénévole pour s'occuper de la patinoire ainsi que pour l'arroser une fois aux deux semaines.** Si vous voulez vous porter volontaire, svp manifester votre intérêt en faisant parvenir un courriel à [francois.crsg@gmail.com](mailto:francois.crsg@gmail.com)

Nous sommes à la recherche **d'une ou deux personnes qui aimeraient donner des cours de danse** pour les jeunes au centre récréatif à raison d'un cours par semaine.

Si vous êtes intéressé à partager votre passion de la danse avec nos jeunes, svp faire parvenir un courriel à [francois.crsg@gmail.com](mailto:francois.crsg@gmail.com)

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




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

Résidentiel / Commercial / Agricole  
 Estimation gratuite

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

**Entreprises JFL**



**Déneigement**

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

**Jean-François Léonard**  
**819.388.6738**



**Clinique Julie Chouinard**

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

Nous avons le soin parfait pour vous.

Orthothérapie | Kinésithérapie | Massothérapie  
 Thérapie Crânio-Sacrée

[www.juliechouinard.com](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

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

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



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

**KATHLEEN TREMBLAY**

*Styliste animalière*

SUR RENDEZ-VOUS  
KATHEEN.TREMBLAY@HOTMAIL.CA  
364, RANG LACHAPELLE, SAINT-GUILLEAUME



**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)



**Pierre Pepin**  
Arpenteur - Géomètre

---

Arpentage légal • GPS  
Cessionnaire du greffe  
D' Edouard Lair

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

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

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



Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

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

Au plaisir de vous transformer!  
Cécile Lamothe

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

**F. Dugas**  
Électrique



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

**819.396.0888**

• Entrepreneur Électricien  
• Service : 819 470-4422  
• Fax : 819 396-0493

[f.dugas@tella baie.net](mailto:f.dugas@tella baie.net)  
9143-9846 Québec Inc.

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



ÉPANDAGE DE CHAUX  
Calciq | Magnésienne | Dolomitique

**1-800-463-0346**

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

**valor**

LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT

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

**PIÈCES  
D'AUTO ML**



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

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

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

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

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

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

**Pour obtenir un rendez-vous**

avec ou sans prescription :

**819 474-2572**

poste 33855



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
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



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

**Pierre Tessier**  
Entrepreneur général

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

**RBQ: 8301-3607-32**



**www.tes-scier.ca**

À la

# mémoire

de...



## René Gaucher

1935 - 2019  
Saint-Guillaume

À Drummondville, le 15 novembre 2019, est décédé à l'âge de 84 ans, M. René Gaucher, conjoint de Mme Claudette Forcier, demeurant à Saint-Guillaume. La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. La famille a accueilli parents et amis au Centre funéraire Yves Houle 700 Boul. Patrick, Drummondville.

M. Gaucher laisse dans le deuil sa conjointe Mme Claudette Forcier, ses enfants : Manon Gaucher et Denis Gaucher (Josée), les enfants de sa conjointe : Serge Forcier (Lyne Lacharité), Martin Forcier (Carolyn Cartier), ses petits-enfants : Maïka, Alex, Tristan, Zackary, Enrick, ses frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux autres parents et amis.

Des dons à Diabète Drummond ou à l'Association des proches aidants seraient appréciés.



## Marcel Julien

1932 - 2019  
Saint-Guillaume

À Drummondville, le 12 novembre 2019, est décédé à l'âge de 87 ans, M. Marcel Julien, époux de feu Jeanine Breault, demeurant à Saint-Guillaume.

Il était le fils de feu Émile Julien et de feu Flore Milette.

Les funérailles ont eu lieu le samedi 23 novembre en l'église de Saint-Guillaume, Inhumation au cimetière paroissial.

M. Julien laisse dans le deuil ses enfants : Christiane (feu Mario Bourret), Yvon (Fabienne Callu), Lise (Guy Audet), Mario, André (Sharon Garrett) et Isabelle (Ghyslaine Brunelle), ses petits-enfants : Yanick (Isabelle Milette), Camille, Arnaud, Alexandre, Ariane, Jacob, Jade et Robin. Ses frères et sœurs : Thérèse (feu Anastace Laramée).

Lui ont précédés : Niama, Oménil, Lucille, Anatole, Gaston, Clément (feu Lucienne Grisé), Gabriel.

Il laisse également dans le deuil ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis.

Des dons à La Fondation Canadienne du rein seraient appréciés.



Ordre des Denturologistes du Québec

*Notre denturologue*

**Jean-François Perreault d.d.**

Confection et réparation de prothèses dentaires

Tél. : (819) 816-6778

Email : denturojperreault@gmail.com

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



**Demanche & Fils inc.**

Résidentiel et commercial

Entrepreneur général et spécialisé

en recouvrement de plancher et finition intérieure

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

Tél. 819 388-7535  
Télécopieur. 819 396-3433

www.demanchefils.com

facebook.com/demanchefils

Design avangardiste, concept unique

RBQ, 5634-6346-01



**Martin Simard CONSTRUCTION**

RBQ 5668-8252-01



résidentiel / commercial / agricole

agrandissement

réno/neuve

toiture de tout genre

revêtement ext.

porte-fenêtre

finition int.

819 314.5434

819 396.0385

martinsimardconst@hotmail.com



# OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN RENOBOX PIERREVILLE



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

## VOS PROJETS. NOS OUTILS!



**450 568-0505**  
loutecstfrancoisdulac.com

**SERVICE D'URGENCE  
24 HEURES**

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



M<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*



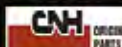
**50<sup>e</sup>**

Visitez-nous au :

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

### 5 adresses pour mieux vous servir

1, rue Principale St-Guillaume JOC 1LD 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JQH 1K0 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station JOU 2J0 450-296-8201	682, route 219 Napierville JOU 1L0 450-245-3565	3375, rue King Lyster G0S 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

