

Édition 2018 | 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
- Véronique Pétrin
- 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 cimetièr

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



Bibliothèque municipale - 819 396-3754

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



Bureau de poste 819 396-2676

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



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

Directrice : Sophie Watier



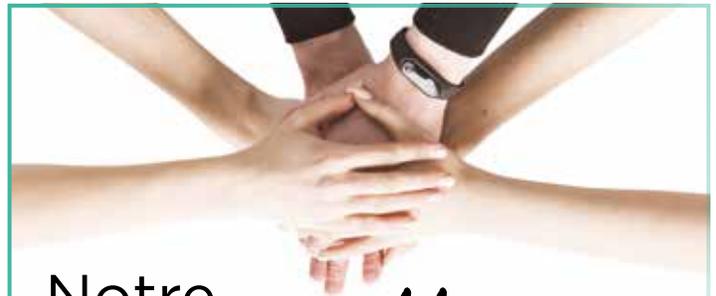
**PAVILLON DE
l'Assuétude**
Centre de traitement
des dépendances

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

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 : 750 exemplaires.
- Réception **textes papier** : Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** à johanne.darcy@hotmail.fr
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume



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
Maurice Benoit	chronique santé

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

En vedette sur la page Une : Florence Vallée

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



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

Municipalité de Saint-Guillaume

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

Membres du conseil

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

Directrice générale - Secrétaire-trésorière

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Directeur service incendie

Simon Benoit

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

Yannick Roy

Inspecteur en bâtiment

Dominic Dionne

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 3 décembre • 19h30

Calendrier des cueillettes **Décembre 2018**

Ordures (noir) • Lundi 3-17-31
Recyclage (vert) • 6-20

La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

Tous les lundis (compost (bacs bruns))

- Voir les dates ci-dessus.



Info transport

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

www.quebec511.info

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



L'hiver semble bien vouloir s'installer tôt avec le froid et la neige. Nous devons nous y habituer.

En décembre, les élus et le personnel, devront mettre la touche finale du budget pour l'année 2019. Nous devons faire des choix en fonction des projets urgents et essentiels en tentant de conserver un taux de taxation comparable à des municipalités offrant les mêmes services. Des investissements en voirie et pour les usines de filtration et de traitement des eaux devront être considérés.

Je voudrais rassurer les personnes qui ont signalé la présence de rôdeurs en début novembre. Cette information a été transmise à la Sûreté du Québec. Notre parrain a tout de suite demandé aux agents patrouilleurs de porter une attention particulière et a mis en branle une

campagne de sensibilisation auprès des citoyens afin de les informer des démarches à suivre dans un tel cas. La sécurité de nos citoyens demeure une priorité.

Un petit mot concernant une nouvelle confirmée en mi-novembre; la vente du Stadiaume. J'aimerais tout d'abord dire qu'il s'agit d'une transaction entre particuliers. Il semble que les acquéreurs désirent apporter des améliorations aux installations et investir chez nous, ce qui en soit est une bonne nouvelle malgré tout, ce projet ne fait pas l'unanimité. Ce type d'activité et l'emplacement du site, en plein cœur du périmètre urbain, apportent son lot de contraintes et d'inconvénients. Les nouveaux propriétaires semblent désireux de faire en sorte de faciliter la conciliation entre leurs

activités et les citoyens et devront respecter la réglementation.

En cette fin d'année, je veux remercier le personnel et les membres du conseil de leur engagement et de leur disponibilité tout au long de l'année. Beaucoup de rencontres et d'imprévus mais un souci constant de faire face au défi.

Meilleurs vœux à vous tous et vos familles, que l'année 2019 vous apporte joie, paix et amour.

Robert Julien



Entreprises JFL



Déneigement

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

Jean-François Léonard
819.388.6738

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

RÉSEAU stationnements incitatifs



****NOUVEAU****

réseau pour le
covoiturage



- Drummondville**
1585, boul. Focault
1145, boul. Jean-de-Brébeuf
- Durham-Sud**
33, rue Principale
- L'Avenir**
57, rue Principale
- Notre-Dame-du-Bon-Conseil**
541, rue Ducharme (Village)
1428, route 122 (Paroisse)
- Saint-Bonaventure**
720, rue Plante
- Saint-Cyrille**
4055, rue Principale
4056, rue Principale
- Saint-Edmond**
région de 301, route de l'Église
- Saint-Eugène**
701, route des Loisirs
- Saint-Félix**
1253, rue Lebel
- Saint-Germain**
331, chemin Yamaska
- Saint-Guillaume**
73, rue Principale
- Saint-Lucien**
5250, 1^{er} rang
- Saint-Majorique**
1502, boul. St-Joseph O
- Sainte-Brigitte**
290, rue Principale
- Wicham**
884, rue Principale

Nouveaux stationnements bientôt! Visitez :
stationnementsincitatifs.ca

Stationnements dédiés au covoiturage
GRATUITS, ACCESSIBLES,
SÉCURITAIRES... et bien entretenus
Disponibles 12 mois par année



**SOYEZ VIGILANT!
ILS N'ATTENDENT QUE VOTRE DÉPART**

Document d'information

☎ 310-4141 OU *4141 🌐 SURETE.GOUV.QC.CA

*Pour la période des Fêtes,
le bureau municipal sera fermé
à partir du 24 décembre 2018.
De retour, lundi le 7 janvier 2019*

Plâtrage Beaucage

Isabelle Beaucage plâtrière

- Tirages de joints
- Réparation de surfaces

Cell: 819-461-1944
Beaucageisabelle@gmail.com
Facebook

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

AMUSEMENT DRUMMOND

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

Centre de location pour l'événement

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



Pour être sécuritaire, installez vos pneus d'hiver

**Drummondville,
le 7 novembre 2018**

Avec la période hivernale à nos portes, la Sûreté du Québec désire rappeler aux automobilistes qu'ils doivent obligatoirement munir leur véhicule de pneus d'hiver pour circuler sur les routes du Québec. En effet, le Code de la sécurité routière prévoit que tous les véhicules de promenade et les taxis immatriculés au Québec doivent être munis de pneus d'hiver, du 15 décembre au 15 mars inclusivement.

La Sûreté du Québec assure une vigie constante et redouble d'attention pour améliorer la sécurité routière. Se prémunir de pneus d'hiver constitue l'un des moyens nécessaires afin d'assurer vos déplacements de façon sécuritaire. Les propriétaires de véhicules non-conformes s'exposeront à une amende minimale de 200\$ plus les frais. L'obligation des pneus d'hiver vise essentiellement à accroître la sécurité routière.

Les propriétaires de certains véhicules peuvent munir leur véhicule de pneus à crampons, et ce, du 15 octobre au 1er mai inclusivement. L'utilisation de pneus à crampons est toutefois interdite en dehors de cette période.

Adapter sa conduite aux conditions de la route.

Les policiers pourraient signifier des constats d'infraction s'ils constatent que la vitesse d'un automobiliste est excessive par rapport aux conditions routières, et ce, même si la limite indiquée sur les panneaux de signalisation est respectée. En effet, selon l'article 330 du Code de la sécurité routière (CSR), le conducteur doit réduire sa vitesse lorsque les conditions de visibilité sont rendues insuffisantes à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou partiellement dégagée. Les contrevenants s'exposent à une amende minimale de 60 \$ plus les frais et à deux points d'inaptitude.

L'importance de bien déneiger sa voiture.

Les usagers doivent aussi déneiger leur véhicule et s'assurer que le pare-brise, les vitres, les phares, les feux de changement de direction et la plaque d'immatriculation sont libres de glace et de neige. Ne pas respecter ces règles de sécurité augmente les risques de collision, constitue un danger pour le conducteur, mais également pour tous les autres usagers sur la route et vous expose à des amendes.

La Sûreté du Québec invite les usagers de la route à consulter les sites Internet du ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des Transports du Québec et de la Société de l'Assurance Automobile du Québec, afin de mieux connaître les règles de sécurité routières. Bon hiver à tous!

Sûreté du Québec
www.sq.gouv.qc.ca



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

aux 2 semaines - LES LUNDIS
collecte des déchets - bac noir



aux 2 semaines - LES JEUDIS
collecte du recyclage - bac vert



~~X~~ Encombrants: 20 mai et 21 octobre
tout ce qu'il y a dans des remorques ou trailers
ne sera pas ramassé. Doit être au sol.

Tous LES LUNDIS
du 6 mai au 11 novembre
ainsi que les 15 et 29 avril



~~#~~ Toutes LES LUNDIS
collecte des conteneurs (métal) en déchets



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 2019 DU CONSEIL MUNICIPAL

AVIS PUBLIC est par les présentes donné que le conseil municipal de St-Guillaume, lors sa séance ordinaire du 5 novembre 2018, a adopté une résolution dressant le calendrier des séances ordinaires du conseil pour l'année 2019, et ce, tel qu'il suit :

Séances ordinaires du conseil municipal de Saint-Guillaume				
Année 2019				
Janvier	Lundi	14	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Février	Lundi	4	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Mars	Lundi	4	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Avril	Lundi	1	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Mai	Lundi	6	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Juin	Lundi	3	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Juillet	Lundi	8	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Août	Lundi	5	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Septembre	Mardi	9	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Octobre	Lundi	7	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Novembre	Lundi	4	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Décembre	Lundi	2	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Janvier	Lundi	13	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste

DONNÉ à St-Guillaume, le 15^e jour du mois de novembre 2018

Diane Martineau
Directrice générale/secrétaire-trésorière, par intérim

En automne, pensez à inspecter les rives des cours d'eau de votre propriété

Comme chaque automne, les nombreux cours d'eau qui traversent le territoire de la MRC de Drummond reprennent en force et en vigueur au gré des pluies. Les eaux montent et les débits augmentent en attendant les gelées de l'hiver.

Dans certains cas, le froid ne suffira pas à transformer le cours d'eau entièrement en couvert de glace et les forts courants continueront d'éroder naturellement les rives. Les obstructions et embâcles de glaces ou de débris nous guettent et il revient à tout un chacun de s'appliquer à les prévenir pour assurer la sécurité de tous.

Il est donc important de prendre l'habitude chaque année, avant l'hiver, d'inspecter les rives de sa propriété. **Si des arbres, troncs ou branches ont chuté dans le cours d'eau, il faut les retirer avant qu'ils ne soient déplacés par l'eau ou**



qu'ils n'accumulent des débris. Il en est de même pour tout autre débris ou déchet.

Si certains arbres sont toujours attachés à la rive, mais menacent de tomber, il est temps de les couper et de les déplacer hors de la rive avant

qu'ils ne se retrouvent en fâcheuse position. Attention cependant à ne pas déboiser davantage dans la rive. N'hésitez pas à communiquer avec votre municipalité ou les gestionnaires de cours d'eau de la MRC de Drummond pour plus d'informations.



Petit rappel

PRÉCAUTION À PRENDRE POUR LE BAC ROULANT



Lors des journées de collectes sélectives durant la saison hivernale, il est important de placer les bacs à l'extérieur de l'acotement afin d'éviter que ces derniers soient endommagés par les véhicules d'entretien, lors du déneigement.

Aussi, nous voulons vous rappeler que le verglas est l'ennemi du bac roulant durant l'hiver. Donc assurez-vous en cas de pluie verglaçante de libérer la base, surtout les roues et de ne pas secouer le bac.

LES ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES SONT PERMIS DU 15 OCTOBRE AU 15 AVRIL.

La hauteur maximale des abris d'auto temporaire est de 2,2 mètres (7,3 pieds). Il est aussi important de respecter la marge de recul avant, qui est de 1 mètre (3,3 pieds) par rapport à l'emprise de la voie publique lorsque le mur latéral est muni d'une visière ou de 5 mètres (16,5 pieds) si l'abri n'est pas muni d'une visière sur le mur latéral. En tout temps, les abris d'autos temporaires doivent être érigés sur une voie d'accès donnant au stationnement ou sur ce dernier.

De plus, pour la période hivernale, certains propriétaires installent, près de la route, des abris temporaires pour leur véhicule. Bien qu'ils soient pratiques, s'ils empiètent sur l'emprise routière, ils peuvent constituer un obstacle au moment des opérations de déneigement. Ainsi, pour des raisons de sécurité et pour éviter des dommages, il est nécessaire que ces abris soient érigés en retrait de l'emprise routière.

DÉNEIGEMENT DES ENTRÉES PRIVÉES

Lorsque vous déneigez votre entrée de cour, vous devez garder la neige sur votre terrain. Sachez que le règlement de zonage 45-99 stipule qu'il est interdit d'utiliser une partie du trottoir ou de la rue pour mettre la neige lors du déneigement de votre entrée de cour.



OBSTRUCTION D'UNE BORNE-FONTAINE

Afin de faciliter la localisation des bornes-fontaines lors d'un incendie, nous demandons à tous les citoyens de laisser libre de neige celles-ci, et ce, en tout temps. Donc, veuillez vous assurer de ne pas pousser ou souffler de la neige sur celles-ci lors du déneigement de vos cours.



STATIONNEMENT INTERDIT L'HIVER

Du 1^{er} décembre au 15 avril inclusivement, il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule routier sur un chemin public ou un stationnement entre 23h00 et 7h00. Selon le règlement 226-2017



Café Favore



Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

Demanche & Fils inc.

Résidentiel et commercial Entrepreneur général et spécialisé
en recouvrement de plancher et finition intérieure

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

Tel: 819 388-7535
Télécopieur: 819 396-3433

www.demanchefils.com

facebook.com/demanchefils

Design avangardiste, concept unique RBO 5634-4344-01



Chevaliers de Colomb

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

Le 16 novembre dernier avait lieu la collecte de sang. Merci aux personnes qui ont pris quelques instants pour donner de leur sang. Bien que nous n'ayons pas atteint l'objectif, sachez que chaque don (41 donneurs) aide quatre receveurs. On se donne rendez-vous en juin prochain. 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 sillonnent les rues de la Municipalité le 9 décembre prochain. La distribution

des paniers aura lieu le 22 décembre dans l'avant-midi.

Le deuxième tirage de la loterie 2018 a eu lieu dimanche le 11 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. Après entente, Sylvain Bourret (60) s'est mérité \$1500 et Nicole, Rita, Madeleine et Diane (12) ont reçu \$1500. Nicolas Froger (20) a droit à son billet gratuit pour les tirages de 2019 et Paul Gravel (64) ne paiera que \$50 pour le sien. Je vous signale que les billets pour les tirages de 2019 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!*

p.s. : prochaine assemblée :
le 19 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 tous,

Le comité de développement local est à la recherche de nouveaux projets et de nouvelles personnes qui auraient le goût de travailler avec nous. Si jamais vous avez le goût de venir voir ce qui se passe au CDL, prenez contact avec moi et on vous accueillera à bras ouverts.

Il y aura encore cette année un sapin que l'on illuminera dans le parc du Repère Tranquille. Surveillez la date sur le tableau numérique, vous êtes les bienvenus pour aider

et festoyer. (Si vous avez des lumières de Noël qui ne vous servent plus, apportez-les).

Le CDL a rencontré Geneviève Payette, la nouvelle coordonnatrice en loisirs. Nous lui souhaitons la bienvenue et avons bien hâte de travailler avec elle.

Joyeux Décembre et bon temps des fêtes...

Guylaine Lacharité, CDL St Guillaume

Les Festins Gitans
Boucherie et Traiteur

Luc Plamondon
Traiteur et boucher

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

344, rue Notre-Dame
Saint-Germain (Québec)
J0C 1K0
Tél. : 819 730-0065

Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS
Cessionnaire du greffe
D' Edouard Lair

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



En ce début décembre, nous vous souhaitons déjà de bons préparatifs à la fête de Noël. « *Habités de l'Esprit, soyons sel de la terre* », que l'espérance en demain vous anime et apporte la saveur de l'amour, de la joie et de la paix à tout ce temps des Fêtes.

Guignolée 2018

Afin de permettre au comité de bienfaisance de préparer de beaux paniers de Noël pour les familles les plus démunies de la paroisse, nous vous invitons à être généreux lors de la grande collecte de denrées non-périssables de la guignolée. Veuillez prendre note que, pour St-Bonaventure et St-Pie-de-Guire, la guignolée aura lieu **samedi 1^{er} décembre** à la salle de l'église St-Bonaventure et, pour St-Guillaume, ce sera **dimanche 9 décembre** alors que les guignoleux passeront de maison en maison. 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.

Assemblée des paroissiens et paroissiennes



Il y aura une assemblée des paroissiens, paroissiennes de la paroisse Sainte-Famille **dimanche 16 décembre 2018 à 11h15** à **l'église St-Bonaventure** pour l'élection de deux marguilliers – marguillières.

Nous remercions très sincèrement Mme Marielle Cyr Forcier et M. Georges St-Laurent pour leur engagement au service de la communauté durant ces dernières années. Encore une fois MERCI au nom de toute la paroisse.

Adoration et célébrations communautaires du pardon

St-Bonaventure : Lundi 17 décembre à 19h00
St-Guillaume : Mardi 18 décembre à 19h00

Horaire des célébrations de Noël

Lundi 24 décembre 16h30 St-Bonaventure (chants à partir de 16h15)
Lundi 24 décembre 20h00 St-Guillaume (chorale d'enfants ; chants et musique à partir de 19h30)
Mardi 25 décembre 10h30 St-Pie-de-Guire

Célébrations de fin d'année

Lundi 31 décembre 16h30 St-Guillaume
Mardi 1^{er} janvier 2019 9h00 St-Guillaume
10h30 **St-Pie-de-Guire**



Meilleurs Vœux ! Joyeux Noël ! Bonne & Heureuse Année 2019 !

Club de l'Âge d'Or de Saint-Guillaume

fadoq

Bonjour à vous tous!

Ah! Que la vie passe vite, déjà le dernier mois de l'année 2108.

Pour la FADOQ Saint-Guillaume, nous avons notre dîner des fêtes le **9 décembre à midi**, c'est un menu traditionnel avec danse en après-midi. Les billets sont en vente auprès des membres de la direction : Cécile Morel ; 819-396-2269, Céline Gendron 819-396-2644,

Aurore Lavoie 819-396-2006 et Gilles Vanasse 819-396-2052. Vous avez jusqu'au 5 décembre pour acheter votre billet et venir dîner avec nous.

Je tiens à remercier sincèrement nos commanditaires qui veulent bien contribuer au succès de cette activité et à vous tous qui y participer en grand nombre.

En janvier 2019, les activités telles que le yoga et les cours de danse

reviendront à l'horaire de notre calendrier. Il y aura un **bingo le 11 janvier** et une **soirée de danse le 25 janvier**.

Le conseil d'administration se joint à moi pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes et que la nouvelle année vous apporte paix, joie, bonheur et surtout de la santé.

Au plaisir de se rencontrer votre présidente Hélène Vallée



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



MARIE NOËLE CARON
Votre avenir en toutes perspectives!

GRUPE
GESTION DE
PATRIMOINE



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA

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

Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

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

Au plaisir de vous transformer!
Cécile Lamothe

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

coiffure
cynthia

Cynthia Charest
819.396.2439
160, rang St-Prime • Saint-Guillaume

Heures d'ouvertures

- Mardi et mercredi : 8h à 17h
- Jeudi et vendredi : 8h à 21h
- Samedi : 8h à 12h

Clinique ambulatoire de soins infirmiers

CLSC de Saint-Guillaume - 207, rue Principale

Situé à l'arrière de la pharmacie Familiprix

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





Bonjour chères membres,
Nos rencontres mensuelles se passent toujours avec bonne humeur et entrain. Nous aimons nous rencontrer pour discuter et apprendre. Ces soirées sont propices aux échanges et aux belles retrouvailles.

Lors de notre réunion de novembre, Françoise notre présidente a remis à chacune de nous un carré orange, symbole de la violence faite aux femmes. Les fermières s'associent à ce mouvement de protestation et nous demandent de porter fièrement ce symbole le 25 de chaque mois afin de manifester contre la violence que subissent les femmes. Soyons solidaires !

Madame Geneviève Payette, la nouvelle directrice des loisirs est venue nous rencontrer et aimerait préparer une activité de bricolage pour Noël avec les jeunes. Elle a de beaux projets pour l'année à venir et elle souhaiterait réunir les associations du village afin de rejoindre le plus gens possible.

Madame Johanne Théroux de St-Guillaume, experte en court-pointe et qui fait partie de la Guilde Les doigts de fée de Nicolet est venue nous offrir un cours de débutantes. Elle nous a présenté ses pièces toutes plus magnifiques les unes que les autres et réalisables même pour celles qui commencent. Pour les intéressées, ces cours seront les lundis, ils commencent le 7 janvier 2019 et se termineront le 25 mars de 13h à 16h ou 19h à 20h. Le coût est de 150\$ pour 10 cours.

Pour plus d'informations vous pouvez communiquer directement avec Mme Théroux au 819-396-3501.

Hélène Teasdale nous a donné des nouvelles de nos « handicapées ». Le mois dernier, Gisèle se promenait en marchette dû à mauvaise blessure à la jambe. Elle se porte maintenant de mieux en mieux et reprend ses activités. Louise garde le moral et devrait passer sous bistouri à la fin novembre. Pauline, hospitalisée à cause d'une fracture à la hanche devrait sortir de l'hôpital ces jours-ci. Dépêchez-vous de nous revenir en forme mesdames, on pense à vous !

En novembre, Françoise nous a donné une formation pour faire des balles de laine antistatique pour la sécheuse. Le patron est maintenant disponible sur la page facebook du Cercle de fermière de St-Guillaume.

Lors de notre rencontre, Linda Cyrenne nous a présenté des appliqués appelés MALA faits à la main par des citoyens du Panama, une vieille tradition de la région. Ces appliqués représentent des étapes dans la vie des femmes et sont faites de couches de tissus très colorés superposés. Linda nous a aussi présenté un calendrier 2019, fruit d'une collaboration entre la Guilde des Artistes de Drummondville et les enfants de la région. Chaque artiste était jumelé à un enfant qui lui faisait un dessin et l'artiste incorporait le dessin de l'enfant dans son œuvre. Très belle initiative de la part des artistes !

Madame Guylaine Lacharité qui fait partie du centre de développe-

ment local nous a informé qu'une rencontre aura lieu en janvier pour les nouveaux arrivants de St-Guillaume et elle fait la cueillette de cadeaux de bienvenue à leur remettre. Elle demande de l'aide aux commerces et aux associations, nous participerons avec plaisir à son projet.

***Un appel à votre mémoire

Nous avons un abri d'exposition de 10 pieds par 10 pieds, qui, même plié, prend une trop grande place dans notre local. L'été dernier, quelqu'un a très gentiment accepté d'entreposer cet abri, chez lui. Malheureusement on ne se souvient pas du nom de ce samaritain. Nous avons donc donné des bonbons à l'Halloween sous la pluie, pleurant notre abri perdu. Si cette personne pouvait se rappeler à notre souvenir, nous serions enchantées et à l'abri lors de notre prochaine activité. ***

Cette année notre souper partage de Noël se tiendra le **mardi 4 décembre à 18h00** au gymnase de l'école St-Guillaume au coût de 6\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres.

Ce sera notre seule rencontre en décembre, nous ferons donc la réunion mensuelle lors de cette même soirée. Françoise a fait la tournée pour savoir ce que chacune souhaitait préparer pour notre souper, ce sera assurément très bon comme à chaque année !

Les rencontres de tricot de décembre et janvier auront lieu sur demande seulement. Si vous souhaitez vous rendre au local, veuillez communiquer avec Françoise au 450-789-2020 ou Danielle au 819-396-3658 afin que le local vous soit ouvert.

Étant donné qu'il n'y a pas de réunion en janvier, la prochaine réunion mensuelle aura donc lieu le deuxième mardi de février soit le 12 février 2019 à 19h00.

Au plaisir de vous voir nombreuses au souper des fêtes,
Danielle & Maïté

Les anniversaires du mois sont :

Huguette Desmarais
Gisèle Fontaine

Réjeanne Fontaine
Lauréat Viens.

Joyeux Anniversaire



La magie de Noël!!



Ah Noël! Moment de l'année où la magie est à son paroxysme pour petits et grands! Le mois de décembre est synonyme de chocolat chaud, de bonhommes de neige et d'odeur de sapin dans la maison.

Il y a de plus en plus d'activités et de salons d'artisans de Noël un peu partout au Québec et le Centre-du-Québec n'y échappe pas! Plusieurs de ces salons ont eu lieu au mois de novembre mais ils en restent quelques-uns à venir. C'est une bonne occasion pour trouver un cadeau original et encourager, par le fait même, les artisans québécois. Voici quelques suggestions :

- **Village Québécois d'Antan** : 7-8-14 et 15 décembre, et du 21 décembre au 2 janvier 2019, Drummondville, de 17 heures à 22 heures (fermé le 25 décembre et le 1^{er} janvier), frais d'entrée.
- **Marché de Noël et des traditions** : 30 novembre 2018 – 22 décembre 2018, au Parc St. Mark, rue Saint-Charles, à Longueuil, heures d'ouvertures à venir.
- **Marché Casse-Noisette** : 29 novembre – 9 décembre 2018, dans la galerie marchande du Palais des congrès de Montréal (lundi au mercredi de 11 heures à 19 heures, jeudi et vendredi de 11 heures à 20 heures, le samedi et le dimanche : de 11 heures à 17 heures).
- **Marché Godefroy** : 1-2, 8-9, 15-16 et 22 décembre, Marché Godefroy à Bécancour, de 10 heures à 16 heures.

Aussi, la période des fêtes est un bon moment pour faire des activités différentes avec nos enfants...ou même entre adultes! En voici quelques-unes qui sortent un peu de l'ordinaire:



- **Les bébelles de Papi et Mamie** : les enfants pourront s'amuser avec des jouets de l'époque de leurs grands-parents les 8-9-15-16-22 et 23 décembre, musée Pop, Trois-Rivières (11 heures, 13h30 et 15h30) pour les 4 à 8 ans.
- **Auto-cueillette de sapins de Noël**, Sapinière de la Mauricie du 24 novembre au 22 décembre à Trois-Rivières de 9 heures à 16 heures les samedis et les dimanches.
- **11^e édition de la Féerie de Noël à Saint-Élie-de-Caxton**, 7-8-14-15-21-22-23-26-27-28-29-30-31 décembre et le 2 janvier 2019 : balades nocturnes en carriole, entre 16h30 et 18h30, sur réservation.
- **Chaussettes et chocolat chaud**, 1-2-8-9 décembre, chez Boréalys à Trois-Rivières, 10 heures, 11 heures, 13 heures et 14h30 (réservation), 6 à 12 ans; confection de bas de Noël personnalisés tout en buvant un chocolat chaud.

*Joyeux temps
des fêtes à tous!*



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



KATHLEEN TREMBLAY
Styliste animalière

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

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

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



Prêt ou pas pour un animal de compagnie?

Avec Noël qui s'en vient à grands pas, plusieurs animaux seront donnés en cadeau.... Comme les animaux ne sont pas des jouets et exigent un engagement de temps et d'argent considérable sur le long terme, voici des questions importantes à se poser avant l'achat d'un animal!

1. Quelle est la longévité?

Sachez que la moyenne de longévité des chiens est de 12 ans tandis que celle de nos petits félins est de 15 années. Malheureusement, au Québec, certains rapports mentionnent que la durée de temps moyenne pendant laquelle les gens gardent leur animal est autour de 4 ans. Cela signifie qu'une très grande quantité d'animaux seront abandonnés, revendus ou euthanasiés.

2. Quel est le coût?

Il faut avoir en tête que l'achat d'un chat ou d'un chien n'est pas la seule dépense, il s'agit en fait d'une petite partie du budget nécessaire pour assurer le bien-être d'un animal.

Budget :

- Achat de l'animal
- Soins vétérinaires incluant : vaccins, stérilisation, vermifuges, traitement
- Nourriture
- Toilettage
- Cours de dressage (chiens)
- Pensions à l'occasion des absences prolongées
- Achat d'accessoires (litière, brosse, jouets, etc.)
- Coût en cas de destruction d'articles de la maison (sofa mâchouillé, coin de mur griffé ou rongé, plancher flottant souillé par urine etc.)

3. Combien de temps prévoir?

L'éducation, le divertissement, l'exercice et les soins demandent du temps et sont nécessaires au bien-être et à la sécurité de votre animal. Voici quelques tâches essentielles :

- Exercice, jeux (promenade quotidienne en laisse)
- Toilettage (brosser l'animal, taille de griffes, aller chez le toiletteur)
- Éducation (propreté et correction de problèmes de comportement)
- Rendez-vous chez le vétérinaire
- Cours de dressage (chiens)

4. Ai-je la patience nécessaire?

L'éducation est la clé du succès pour éviter des troubles de comportement futurs. Un chiot doit faire l'apprentissage de la propreté et de la marche en laisse et doit apprendre les bonnes manières avec les invités. Un chaton doit aussi apprendre à ne pas mordiller, ne pas sauter sur la table ou à faire ses griffes à des endroits appropriés. Les apprentissages nécessitent souvent des centaines de répétitions et

demandent beaucoup de constance et de persévérance.

5. Mon style de vie est-il compatible?

Les animaux sont des êtres sociaux et ont absolument besoin de notre présence. Ils ne peuvent tolérer des absences prolongées.

Donc pour Noël, avant d'acheter un animal de compagnie, prenez le temps de bien réfléchir. Un animal ne doit jamais être acheté ou adopté sur un coup de tête, il s'agit d'un engagement à long terme. Si vous pensez être un bon candidat pour laisser entrer un compagnon poilu dans votre vie, je vous conseille de vous tourner vers un refuge de la région, vous pourriez y dénicher un nouvel ami adapté à vos besoins!

Sur cette réflexion, je vous souhaite à tous et toutes un « chat » heureux temps des fêtes!



Décembre...

Décembre, c'est le mois de l'abondance sous toutes ses formes. On s'offre des petits luxes à profusion et on ne lésine pas sur les dépenses farfelues...

Quand je songe à cette époque de ma vie où je payais 5\$ pour avoir quatre sacs d'épicerie pleins de produits "pas assez beaux ou pas suffisamment frais" mais qui étaient tout ce dont je disposais pour me nourrir avec mes deux plus vieux. Ces durs moments où j'abusais du "Ah non, mange mon cœur! Maman a trop mal au ventre, elle" pour ne pas les exposer au fait que j'avais peur d'en manquer pour eux.

Ces temps difficiles où j'avais l'air d'une sauvage, car je n'invitais plus mes proches à passer nous rendre visite par crainte qu'ils restent à manger. C'était pourtant un simple retour du balancier dû au fait que j'en avais plus que profité, de l'hospitalité des autres. Mon amour propre et mon orgueil en ont mangé des volées durant cet épisode peu glorieux de ma jeune vie de maman. Je n'étais pas peu fière d'avoir allaité mon plus vieux aussi longtemps! C'était une certitude de pouvoir lui offrir au minimum cela.

J'ai donc décidé d'utiliser cette tribune pour vous implorer, à l'approche des fêtes, d'être le plus généreux possible. Ici même, dans notre village, nos enfants et petits-enfants en côtoient d'autres qui ne déjeunent pas. Qui ne soupent pas. Leurs parents doivent faire des pieds et des mains pour qu'ils aient de quoi garnir leur boîte à goûter.

De grâce, faites exploser la petite remorque lumineuse au moment de la Guignolée. Faites travailler les gros bras des bénévoles qui, à moins 40, bravent les escaliers glacés et se font ouvrir la porte par M.Un tel en bobettes! Sérieux, vous méritez toute notre admiration.

Que celui qui n'a jamais donné un "On-ne-le-mangera-pas-on-aime-pas-ça-la-date-est-proche" me lance la première pierre. Ouiiiiiiii, c'est déjà mieux que rien, mais c'est Noël joulvert* Soyons un brin

festifs! Des cannes de petits pois, ça n'a pas autant de gueule qu'un pot de beurre d'arachide, qu'une boîte de Cheerios ou qu'un contenant de lait pour bébé.

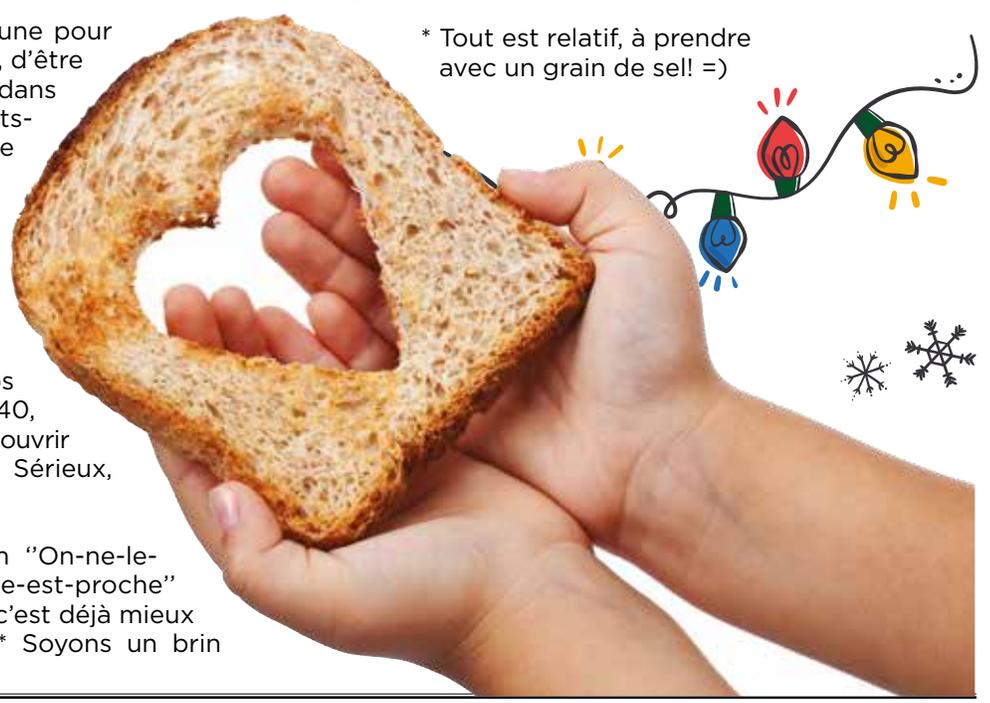
Si tu as les moyens, je te donne un conseil, fais comme nous. On sort les petits à l'épicerie et on leur fait choisir ce qui les rend heureux. Par la suite, ils sont si fiers de donner eux-mêmes ce qu'ils ont choisi pour un "ami" qui lui n'a pas la chance de choisir ce qu'il veut à l'épicerie.

Donc, en cette période de l'année, ne soyez pas avares avec le don de soi. Donnez du temps, donnez de l'amour et surtout, osez le "je t'aime" à ceux qui vous sont chers. Le plus beau des cadeaux est de constater qu'il est présent et qu'on en profite tout au long de l'année. C'est gratuit, mais ça vaut tout l'or du monde!

NAMASTÉ et Joyeuses Fêtes

Audrey xx

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



Deux membres de La Coop Agrilait reconnus à l'édition 2018 de la Soirée Synchro Supérieur



La Soirée Synchro 750 est un événement qui récompense les producteurs laitiers du Québec et de l'est de l'Ontario qui ont obtenu une MCR totale de 750 et plus et où sont reconnues les performances extraordinaires des producteurs du réseau La Coop.

Félicitations à **Ferme Bona 2012 inc.** et à **Ferme Grisé 1866 senc** qui ont été reconnues dans le club Synchro Supérieur! Nous sommes très fiers de ces deux entreprises agricoles membres de La Coop Agrilait. Fait à noter, elles ont aussi chacune une relève, soit Alexandre Lavoie et Antoine Grisé, qui siègent à titre d'administrateurs chez nous!



Fromagerie de l'Isle décroche 8 médailles au World Cheese Awards en Norvège, une des plus grandes compétitions au monde.

En bref : 3472 fromages en compétition, 41 pays représentés, 235 juges du monde entier.

GOLD



BÉCART DE L'ISLE
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



BRONZE

Double médaille



CHEVAL NOIR DE L'ISLE
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



LA BÊTE-À-SEGUIN
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



CURÉ QUARTIER DE L'ISLE
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



RIOPELLE DE L'ISLE
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



TOMME DE GROSSE-ÎLE
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



HÂUT MARAIS DE L'ISLE
Fromagerie de l'Isle
Chaudière-Appalaches



La Fromagerie de l'Île-aux-Grues se voit décerner plusieurs honneurs aux différentes compétitions fromagères automnales 2018

Au World Cheese Awards 2018-19 en Norvège: 7 fromages sont primés

Au Royal Agricultural Winter Fair 2018 à Toronto: 3 fromages ont été récompensés

Au British Empire Cheese Show 2018 en Ontario: 2 fromages ont été sélectionnés



LA FROMAGERIE
St-Guillaume

**FROMAGES ST-GUILLAUME
FAITS DE LAIT 100% CANADIEN**

Surveillez l'ajout de ce logo sur nos emballages au cours des prochaines semaines



La Fromagerie St-Guillaume supporte les producteurs laitiers et l'économie d'ici

Félicitations à Dominique Laforce !



Agrilait est fière de Dominique Laforce, gérante quincaillerie et dépanneur, qui s'est vu remettre son diplôme suite à la réussite du programme Relais BMR. Dominique faisait partie de la toute première cohorte de gestionnaires de la relève du réseau québécois BMR.

C'est avec l'appui du conseil d'administration et de la direction de notre coopérative qu'elle a pu participer à ce programme de développement en collaboration avec BMR et HEC Montréal.

Une preuve que notre coopérative a à cœur le développement de sa main-d'œuvre pour en assurer le succès. Bravo Dominique !



*Le traditionnel punch de Noël est de retour à votre BMR Express.
Nous vous donnons rendez-vous le 24 décembre entre 10h et 16h.*



Lors de vos réceptions des Fêtes, mettez à l'honneur tous les produits de La Coop Agrilait. Afin d'épater vos convives, présentez-leur un plateau mettant en vedette les délicieux fromages de La Fromagerie St-Guillaume et les fromages fins de La Fromagerie de l'Île-aux-Grues.

Vous cherchez une idée cadeau?
Pourquoi ne pas offrir un panier de fromages!



Ils sont disponibles au Centre d'interprétation. N'oubliez pas les succulents hors d'œuvre au fromage de Aliments La Bourgeoise!
Contactez-nous au 819 396-2022 poste 275

Modification de l'horaire du Centre d'interprétation pendant la période des Fêtes :



24 décembre : 10h à 17h
25 décembre : fermé
26 décembre : 12h à 17h30
27, 28, 29 et 30 décembre :
horaire régulier
31 décembre : 10h à 17h
1^{er} et 2 janvier : fermé

**VISITE DE QUELQUES LOCAUX
DESJARDINS À MONTRÉAL
2 NOVEMBRE 2018**



Suite à un concours qui a eu lieu dans la semaine de la Coopération du 14 au 20 octobre dernier, quelques membres, dirigeants et employés ont eu le privilège d'aller visiter quelques locaux de Desjardins à Montréal.





Chère communauté de St-Guillaume,

Dernièrement nous avons dû prendre une décision difficile... C'est avec tristesse que je vous annonce dans cette dernière parution, pour nous Filles d'Isabelle, la dissolution de notre Cercle Isabelle-Marie 1004.

Après 60 ans d'existence (juillet 1958), il a fallu se rendre à l'inévitable... Et ce, malgré tous les efforts déployés pour maintenir la survie de notre Cercle, nous dûmes nous rendre à cette évidence!
Depuis quelque temps déjà, la forte décroissance du membership et la difficulté d'avoir la relève nécessaire pour combler les postes d'officières du conseil, nous forçaient bien souvent à faire le jeu de la « chaise musicale » parmi les personnes impliquées, et ce, tous les 4 ans... Il n'y eu pas d'autre choix pour nous, alors cette décision fut prise.

De plus, l'organisation d'activités étant de plus en plus ardue, ainsi que la difficulté d'attirer la population, et la participation de celle-ci lors de levées de fonds, nous mènent à cette finalité...

Nous comprenons qu'avec la multitude des sorties offertes et les dates des événements qui vous sont proposés, il peut s'avérer compliqué de faire un choix ... Mais, ce n'est qu'une des choses parmi tant d'autres qui nous poussent vers cette solution de fermeture!

Étant moi-même Filles d'Isabelle depuis près de 25 ans, je peux dire que j'ai vécu de beaux événements, de belles rencontres, et surtout de belles amitiés! Et, j'ai participé à l'organisation de nos activités depuis mes tout débuts dans le Cercle. Je dis merci à Marielle Hénault (ma marraine FDI) de m'avoir fait découvrir cette association de femmes fières! Des femmes au grand cœur qui ont essayé d'aller jusqu'où elles pouvaient, dans toute cette grande aventure, afin ne pas en arriver là...

Comment ne pas remercier aussi tous nos aumôniers qui se sont succédés au fil des ans, et tout spécialement notre aumônier des dernières années, et non pas le moindre, Robert Desmarais (depuis 2012). Robert fut pour nous avant tout un ami, un homme d'une extrême sagesse, tant dans ses paroles que dans sa façon d'amener la réflexion dans nos activités spirituelles, car il savait comment s'y prendre pour communiquer son message... Un être instruit, mais authentique dans tout ce qu'il est. Un grand MERCI Robert pour ton implication dans notre Cercle!
En espérant qu'on se revoie pour d'autres belles discussions avec toi!

J'aimerais aussi remercier tous les gens qui, au cours de ces 60 ans, sont venus nous encourager par leur présence! Tant d'événements tels que : Défilés de mode, soupers-spaghettis et soirées dansantes, messes country, brunchs, bercethons, ventes de chips annuelles, pièces de théâtre, Noël municipal, bazar, conférences, pour ne nommer que ceux-là... Ainsi que notre participation pour les fleurs des églises de St-Guillaume et St-Marcel. Les dons également pour plusieurs œuvres telles que: Les dons d'organes - Développement et Paix - Les maladies du cœur - Maison des jeunes - L'église - Ainsi que les demandes d'autres organismes, école etc... Et, j'en passe...

Plusieurs commanditaires nous ont aussi apporté leur fidèle soutien tout au long de nos activités spécifiques. Leurs gestes faisaient toute la différence. Mille mercis à vous tous!

Donc, au moment où vous lirez ceci, nous aurons eu notre dernière réunion le 12 novembre... Je sais que durant toutes ces années nous avons accompli de grandes choses qui ont laissé leurs traces... Maintenant, nous laissons la place à d'autres qui sauront relever le défi d'attirer vos intérêts... La vie ne cesse de nous faire atteindre d'autres objectifs ! ... Nous sommes dans une ère où les goûts changent continuellement, les priorités ne sont plus les mêmes pour plusieurs...

Depuis près de 20 ans, je vous ai informé personnellement sur nos activités dans votre journal l'Info... Je vous remercie de m'avoir lu durant toute cette période, et vous dis encore merci pour les bons commentaires sur mon écriture, ce fut très apprécié!

Je termine sur une dernière pensée avant de vous laisser:

« Que sur ton chemin tu trouves... suffisamment de bonheur pour rester doux, suffisamment d'épreuves pour devenir fort, suffisamment de peine pour rester humain, suffisamment d'espoir pour être heureux. »

Au plaisir de vous revoir en d'autres occasions,
Sylvie Bourret (ancienne sec financière FDI)





Le défilé du Père Noël de Drummondville, nous y étions.



JOYEUX
anniversaire

Mathieu Labrecque

1^{er} décembre

Dorothée Vallée

7 ans le 16 décembre

QUI SUIS-JE?



Je demeure à Saint-Guillaume depuis 40 ans. Deuxième d'une famille de 3 enfants. J'ai travaillé quelques années dans ma paroisse.

Qui suis-je?

L'équipe de l'Info
vous souhaite de

*Joyeuses
Fêtes* 



Saint-Guillaume EN PHOTOS



Avis aux amateurs de photos

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: mariepierrjournal@outlook.com



Christophe, Florence, Edouard, Élizabéth et Henri vous présentent fièrement leur sapin 2018 !



La Grande Guignolée 2018

14 ans cette année

Le Comité des paniers de Noël est déjà en action afin de poursuivre cette œuvre de partage et d'entraide.

Pour une quatorzième année consécutive, une équipe d'amis et de frères chevaliers s'impliqueront pour réaliser « La grande Guignolée 2018 », en sillonnant les rues et les rangs de notre municipalité, le dimanche 9 décembre de 9 h 30 à 19 h00 environ, au moyen de voitures décorées aux couleurs et lumières du temps des fêtes. Par mesure de sécurité routière, nous invitons les résidents de la route 122 à venir porter leurs dons ou denrées au presbytère de Saint-Guillaume, les après-midis, du lundi au jeudi, entre 13h00 et 16h00, car les voitures ne passeront pas chez eux. L'invitation est lancée aussi aux personnes absentes de leur résidence cette journée du 9 décembre.

Les personnes intéressées à faire partie du groupe de bénévoles pour la cueillette des denrées et de l'argent sur les voitures, cette journée de la Grande Guignolée, sont priées de communiquer directement avec Nicolas Lamontagne, Michel Vallée et Dominic Doyon sur leurs messageries « Facebook » ou avec Serge Vallée par téléphone (819-396-3698), pour une meilleure coordination.

Tous ces biens recueillis seront accumulés au local du Conseil 4335 des Chevaliers de Colomb jusqu'au jour de leur distribution sous forme de paniers de Noël, le samedi 22 décembre.

Nous vous remercions à l'avance pour votre grande générosité et profitons de l'occasion qui nous est donnée pour vous souhaiter à tous un très joyeux temps des Fêtes.

Le Comité des paniers de Noël de Saint-Guillaume

Parrainé par les Chevaliers de Colomb et le Centre de Dépannage Saint-Guillaume



AUTO Roland

Marcoux



*Joyeux
temps des Fêtes!*

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

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





Les menus des fêtes de fin d'année, traditionnellement, font la part belle aux clémentines et au chocolat. Alors pour changer, je vous propose un éclairage nouveau : Noël sous l'égide de la POIRE, avec un velouté de poires et panais, une tarte poires et fromage bleu et une marmelade poires et châtaignes!

Velouté de poires et panais

Il vous faut :

- 3 panais, ces délicieux légumes dont la saveur se marie merveilleusement bien à celle des poires (variété d'hiver si possible, Comice ou Conférence),
- 1 pomme de terre moyenne
- 4 poires
- 1 petit oignon ou 1 belle échalote sèche
- 4 tasses de bouillon de légumes ou de volaille
- Un peu de crème au goût (ou de soja belsoy).



Préparation :

- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive ou de beurre.
- Couper en dés panais, pomme de terre et poires.
- Verser le bouillon dans une casserole et ajouter légumes et poires.
- Cuire 25mn environ avec un couvercle, assaisonner.
- Mixer et servir avec un peu de crème et des flocons de persil ou de coriandre. Les gourmands peuvent déposer dans l'assiette une cuillerée de crème fouettée...

Tarte fromage et poires

Originale et surprenante, cette quiche sera encore meilleure réchauffée...si toutefois il en reste!

Il vous faut :

- Une abaisse de pâte feuilletée
- Un peu de lait
- Du paprika et du parmesan
- 4 c à s de crème ou de soja belsoy
- 3 beaux œufs
- Un paquet de 170g de St-Agur ou de roquefort ou votre bleu préféré
- 4 poires moyennes, des noix concassées (quantité libre)!



Préparation :

- Dérouler la pâte dans un moule.
- Répartir le fromage puis les poires en lamelles (pas trop fines) et les noix.
- Battre les œufs, y ajouter la crème, le lait, le paprika.
- Verser dans le moule et saupoudrer de parmesan.
- Cuire à 350° F dans un four préchauffé à 400° F jusqu'à ce que le dessus soit bien doré (environ 30min).



Marmelade de poires et châtaignes

Divine douceur à savourer avec des crêpes, du pain grillé, des biscuits, de la brioche... Vous varierez les proportions selon vos goûts, exercice gourmand donc agréable!

Il vous faut :

- 1kg de poires
- 2 tasses de châtaignes (appelées aussi marrons, vous les trouverez précuites sous vide ou les ferez cuire vous-même)
- 2 tasses de sucre
- Quelques giclées de jus de citron.

Préparation :

- Dans la bassine à confiture, verser les poires coupées en dés, les châtaignes cuites en morceaux, le sucre, le citron. (J'ai ajouté 2 carrés de chocolat noir...)
- Laisser mijoter environ 35mn, la marmelade cuit plus vite qu'une confiture ou une gelée.
- Procéder avec les pots selon votre méthode habituelle.

(Vous pouvez ajouter en cuisson du gingembre ou de la cardamome si vous aimez).



Source : Marmiton et 750g.

Bon appétit et joyeuses fêtes dans la joie!

Par Evelyne Sabourin



Suggestions

de lecture de Diane T.



L'impossible aveu par Nicole Provence

Ce livre est la suite du « Secret d'Aiglantine ». Ce n'est pas nécessaire de lire le premier livre, car l'auteur le résume au début. C'est un peu mêlant, mais on se retrouve très vite. Avec son mari Mathieu et sa petite Iris, le bonheur d'Aiglantine serait parfait si elle pouvait reconnaître son premier enfant qui est adopté par un couple qu'elle connaît très bien. Mais des dangers guettent la famille.



Club de lecture Auteur : Patricia Cornwell

Au club de lecture, nous avons comme auteur à lire Patricia Cornwall. Avec sa technicienne de scène de crime le Dr Scarpetta, l'auteur nous entraîne dans les méandres de la médecine légale. Scarpetta est légiste, les livres de l'auteur sont donc plus techniques et en laboratoire. Il faut aimer ce genre d'enquêtes. Nous avons plusieurs romans policiers en bibliothèque de Madame Cornwell. Si cela vous intéresse à vous de les découvrir.



CLUB DE LECTURE

Bonjour à tous,
Dernière rencontre avant les fêtes pour le club de lecture, elle se tiendra lundi 3 décembre, à 13h30 à la bibliothèque.

Nous serons en vacance pour le mois de janvier.
Je vous souhaite de très
JOYEUSES FÊTES!

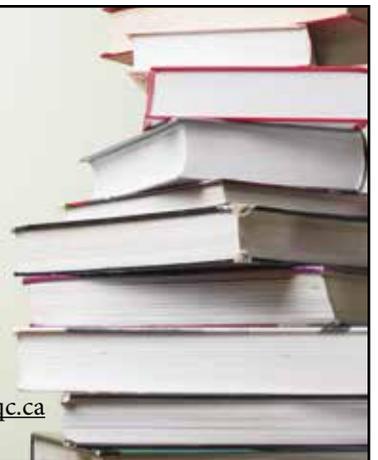
Josianne Béland,
819 396-0450



Pour nous joindre

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

Tél.: 819 396-3754
biblio087@reseaubibliocqjm.qc.ca



 **Ordre des Denturologistes du Québec**

Votre denturologiste

Jean-François Perreault d.d.

Confection et réparation de
prothèses dentaires

Tél. : (819) 816-6778

Email : denturojperreault@gmail.com

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



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



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

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

*Services offerts à
une clientèle diversifiée :*

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

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

www.sercost.com

Services Offerts

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

Lettrage et vinyle

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

Impression de tout genre

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

Supports spéciaux

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

Articles promotionnels

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

Imprimerie

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

Broderie et sérigraphie

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

Publicité sur écran

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

Tout est possible...

Simplement nous faire connaître vos besoins !

450 546-4771

info@sercost.com

Imprimeur de votre
Info Saint-Guillaume



Les éoliennes... pas si «vertes» que ça!



Eh oui! Nous vivons à une drôle d'époque. À part les multinationales qui profitent des hydrocarbures, le monde entier s'accorde, du moins en principe, sur le fait

qu'il faut se libérer des énergies fossiles et en privilégier d'autres : panneaux solaires, géothermie, voitures électriques ou à l'hydrogène, éoliennes. Mais alors que la transition énergétique n'est encore qu'embryonnaire, nous découvrons peu à peu les limites et les contraintes de ces énergies du futur : recyclage des batteries, pillage des métaux rares, déforestation et questions éthiques pour le biocarburant, etc...

Premier volet : les éoliennes

Pourrons-nous un jour tabler sur une vraie énergie «verte» sans trop de dommages collatéraux? On se le demande. Après quelques recherches, je suis tombée sur un rapport du CFP-MFC (Official Publication of The College of Family Physicians of Canada), intitulé : Effets indésirables sur la santé des éoliennes industrielles, datant de mai...2013!

Je vous en résume les grandes lignes tout en conservant le maximum de données originales : «les médecins de famille canadiens peuvent s'attendre à voir un nombre accru de pa-

tients ruraux qui se plaignent d'effets indésirables causés par des éoliennes industrielles : inconfort, stress, troubles du sommeil, maux de tête, anxiété, dépression et dysfonction cognitive, acouphènes, tachycardie, panique. Parmi les causes : bruit des éoliennes, infrasons, électricité de courant tellurique et d'effet stroboscopique.

En Ontario, on a stéréotypé les personnes qui souffrent ou s'inquiètent des risques sur la santé comme étant des «pas dans ma cour». Or, des rapports internationaux mettent en lumière l'irrégularité du bruit : sons incongrus et récurrents lorsque le vent se lève, par exemple. Dans le Maine, 2 projets d'éoliennes ont détérioré la santé mentale d'habitants vivant à l'intérieur d'un périmètre de 1,4 km des installations. Constatations similaires en Australie et Nouvelle-Zélande. Au Wisconsin, en 2012, les autorités ont demandé une aide financière pour relocaliser des familles souffrant d'installation d'éoliennes près de leur domicile.»

Mais qu'en est-il des champs d'éoliennes en mer, loin des habitations?

«En France, cette année, la saison de pêche a été désastreuse de juin à octobre pour les pêcheurs basés

au Tréport, à cause semble-t-il de la plateforme de forage qui analyse les sols pour le futur champ éolien maritime Dieppe- Le Tréport : 62 mâts de 210 m de haut à partir de la surface de la mer. Et sous les eaux, un site de chantier d'enfouissement colossal... sur la zone la plus poissonneuse de la Manche est. Sur chaque éolienne, 4 pieux enfoncés à 70 m de fond; l'ensemble des battages représente 500 000 chocs avec un marteau pneumatique industriel...»

On est au tout début des recherches d'impact négatif sur la santé... À suivre le mois prochain.

La solution ne serait-elle pas une mini éolienne domestique, associée à des panneaux solaires, permettant la quasi autonomie énergétique familiale? Certains ont commencé à en installer et s'en réjouissent. Si vous avez des témoignages en ce sens, n'hésitez pas à en faire part à l'info! Merci!

Sources : www.cfp.ca/
<https://france3-regions/somme/eolien-offshore>

Evelyne Sabourin



Martin SIMARD CONSTRUCTION

RBQ 5668-8252-01

APCHA

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

819 314.5434
819 396.0335

martinsimardconst@hotmail.com

La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0

«Un peu de thé tous les jours éloigne le médecin pour toujours.» *proverbe chinois*



Depuis sa découverte il y a 4000 ans, *Camellia Sinensis* communément appelé «thé» est la boisson la plus consommée au monde après l'eau. On ne cesse

de découvrir ses multiples bienfaits : considéré comme médicinal dans la culture chinoise, les occidentaux reconnaissent ses vertus depuis peu. Toujours récolté à la main sauf au Japon, les terroirs et cultivars enrichissent de nombreux bouquets d'arômes. Il est préférable de consommer le thé en dehors des repas puisqu'il diminue l'absorption du fer non hémérique (contenu dans les végétaux). Prévention des maux de tête et idées noires, amélioration de la digestion, le thé calme les anxieux, dissout les graisses et stimule la concentration. Plusieurs variétés inondent nos tablettes et je vous propose un petit débroussaillage afin de vous y retrouver plus aisément. À chacun son mérite!

- **Thé du Labrador** : Petit nouveau dans nos choix de boisson chaude, feuilles de la famille des éricacées (bleuets, rhododendrons, azalées) n'est pas un thé malgré son appellation. Sa proximité en fait un produit de notre terroir intéressant. Infusé par les habitants de la forêt, il eût son heure de gloire durant la grande dépression alors que le thé de Chine se raréfie. En infusion, on dit que la fleur surpasse la feuille. Il semblerait que l'infusion courte soit préférable. Ses propriétés anti-oxydantes, calmantes et détoxifiantes vous seront plus largement expliquées sur les sachets offerts en magasins naturels et boutiques du terroir.

DÉLICIEUX PAIN AUX BANANES

- 1/2 tasse d'huile de canola
- 3/4 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de farine tout-usage
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1/4 tasse flocons d'avoine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de crème sure
- 1/2 tasse de noix de Grenoble hachées
- 2 grosses bananes (3 si moyennes)



Étapes de préparation

- Préchauffer le four à 350°F (175°C). Graisser un moule à pain.
- Dans un grand bol, mélanger le beurre fondu et le sucre. Ajouter les œufs et la vanille; bien mélanger. Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter ce mélange au mélange de beurre et battre jusqu'à onctuosité. Finalement, incorporer la crème sure, les noix et les bananes. Verser le tout dans le moule préparé.
- Cuire au four pendant 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule 10 minutes avant de démouler sur une grille et laisser refroidir complètement.

- **Thé vert** : Popularité à son apogée, ses feuilles possèdent une concentration élevée de polyphénols. Ses propriétés anti-oxydantes en font la vedette des boissons chaudes en Occident. En plus de prévenir certains cancers, il améliore la concentration et contient un peu fer, vitamines et catéchines plus élevée que ses comparses. Des études semblent le favoriser comme bon choix pour supporter les stratégies de contrôle de poids... à suivre.
- **Thé blanc** : Feuilles légèrement oxydées en surface. On en fera une boisson rafraîchissante et désaltérante favorable aux périodes estivales. De concentration faible en caféine, ce thé équilibre l'excès de chaleur et atténue les effets de la ménopause.
- **Thé noir** : L'oxydation enzymatique des feuilles convertit une partie des catéchines en théaflavine et théarubigine; une partie des vitamines sont détruites. Sa caféine se libère plus rapidement (que le thé vert) dans le sang et sur une courte période. Il serait un bon allié au réveil.
- **Thé Matcha** : thé vert sous forme de poudre, il s'infuse à basse température (80°C). On le consomme idéalement au réveil puisqu'il est excitant. Un petit fouet s'utilise pour mousser et homogénéiser le liquide. Certains le sucre légèrement et y ajoute du lait moussé. Il est préférable de le conserver au frais.
- **Orange Pekoe** : A l'extrémité des branches se trouvent les bourgeons à duvet blanchâtre : le Pekoe, particulièrement recherché.



- Earl Grey : thé noir parfumé à la bergamote.
- Ceylan : provient du Sri Lanka.
- Darjeeling, Assam, ou Nilgiri : originaires des régions du même nom en Inde. Bien que le thé soit d'origine asiatique, les Britanniques l'implantent en Inde, les Français en Indochine (Viet Nam, Cambodge, Laos, Thaïlande...) et les Néerlandais en Indonésie.
- Pu'erh : famille de thé noirs, nobles, cultivés dans les hauteurs du Yunnan au sud de la Chine. Se bonifie avec l'âge.
- Sencha : Famille de thé verts d'origine du Japon.

Pour une belle infusion de thé, l'eau très fraîche et frémissante plutôt que bouillante optimisera votre boisson. Plus longue sera l'infusion, plus ses effets relaxants se feront sentir. Réputé stimuler sans énerver, le thé contient tout de même 30 à 60 mg de caféine par tasse (60 à 150 mg pour le café).

• Astuce : Si vous aimez le thé mais un peu moins les effets de la caféine, infusez 10 secondes votre sachet ou vos feuilles, jetez l'eau et remplissez d'eau frémissante nouvelle. Vous venez de diminuer la caféine sans vous priver du goût du thé!

Sa teneur en théanine, acide aminé ayant la particularité de réduire

le stress mental et physique en fait une boisson intéressante pour remplacer le café en fin de journée. Les tanins se libèrent d'avantage en infusion prolongée : buvez vos fonds de théière!

*«La sagesse de tout l'univers se trouve dans une tasse de thé»
proverbe chinois*

Pour accompagner votre thé, un délicieux pain aux bananes...hum!





familiprix

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



Bouquinerie Petits Prix

@bouquineriepetitsprix

Bouquineriepetitsprix.com | 581-984-8981
Vente de livres usagés | 88 St-Jean-Baptiste
Bouquineriepetitsprix@hotmail.com | St-Guillaume, Qc



Réflexologie Inspirée

Massage pieds-mains-oreilles-
visage et neurovasculaire

Jo-Anne
88 St-Jean-Baptiste
St-Guillaume, Qc

581-984-8981

 Facebook.com/@reflexologieinspiree

Quand s'assurer n'est pas un cadeau...



Pour certain, s'assurer est un véritable casse-tête. Certains ont réellement été malchanceux, alors que d'autres... ont plutôt créé leur problème. Que vous soyez dans l'une ou l'autre des catégories, voici quelques pistes de solution.

Quoi faire quand on est malchanceux?

Il peut arriver dans la vie d'être malchanceux à quelques reprises dans un court laps de temps. Malheureusement les assureurs standards pénalisent rapidement. Tout d'abord, il faut savoir que le fait d'avoir été victime de plusieurs sinistres automobiles (accidents, vandalisme, délits de fuite) ou avoir eu beaucoup de réclamations en habitation (des dégâts d'eau, vol, refoulement d'égout) vont souvent amener un refus, un non-renouvellement ou une annulation de la part des assureurs réguliers. Même si les montants payés ne sont pas exorbitants, c'est surtout la fréquence des sinistres qui compte pour eux, peu importe votre degré de responsabilité.

Si vous êtes annulé par un assureur standard, il est plus que probable que les autres assureurs standards les plus populaires ne



puissent pas vous assurer non plus. Donc, si vous avez un refus d'assurance par rapport à votre fréquence de sinistres, il demeure possible de s'assurer auprès d'un assureur « sous-standard ». La meilleure façon de trouver un assureur sous-standard est de se tourner vers un cabinet de courtage en assurance qui offre plusieurs assureurs dont les sous-standards. Si vous devez avoir recours à ce type d'assurance, vous pouvez vous attendre à des couvertures moins complètes et des primes plus élevées. Il est également de pratique courante que le courtier vous charge des honoraires selon la complexité de votre dossier.

Il est également possible de s'assurer auprès d'un assureur sous-standard dans les cas suivants :

- Créancier non-standard (créancier autre qu'une institution financière reconnue);
- Annulation pour non-paiement;
- Mauvais dossier de crédit;
- Recommandations non effectuées;
- Première assurance;
- Maison vacante ou inoccupée;
- Maison sur fusibles;
- Restaurant ayant moins de trois années en affaires;
- Entrepreneur ayant moins de trois années en affaires;
- Dossier plumitif (selon la faute).

Que faire si même les assureurs sous-standards vous refusent...

Malheureusement, il existe des cas où même les assureurs ne désirent pas s'engager sur le risque. Si vous avez été jugé coupable de conduite dangereuse, de conduite avec facultés affaiblies, d'une offense judiciaire ou criminelle grave, d'une fraude à l'assurance ou si vous avez eu une interruption d'assurance sur plusieurs années, force est d'admettre que vous aurez de la difficulté à vous assurer.

Dans un cas comme celui-ci, vous pouvez vous référer au Centre d'information sur les assurances.

Chronique assurances



Que ce soit en habitation ou pour votre véhicule, les agents du Centre d'information sont là pour vous aider. Parfois, une simple intervention de leur part peut régler le tout rapidement. Ils tenteront de trouver une assurance qui réponde à vos besoins. Le cas échéant, ils vous garantiront le minimum d'assurance exigé par la Loi.

Lorsque vous communiquez avec le Centre d'information, vous devez avoir entrepris des démarches. Il faut avoir contacté et être refusé par cinq assureurs. Gardez les noms et les numéros de téléphones des agents et courtiers que vous avez contactés. Vous pouvez rejoindre un agent du Centre d'information au 1 877 288-4321 ou par clavardage à infoassurance.ca. Notez que ce service est gratuit et offert par le Bureau d'Assurance du Canada.

Pour terminer, retenez que malchanceux ou pas, il est vraiment important d'être transparent et le plus honnête qui soit avec votre courtier afin qu'il puisse défendre votre dossier auprès des différents assureurs. Déclarez-lui tout. Ainsi, il sera en mesure de résoudre votre problème d'assurance et parviendra à trouver cet assureur qui acceptera de vous assurer.



Bonjour,
Dans mon dernier article, un élève de maternelle me disait avoir tellement hâte d'aller dans la classe de Madame Mélanie (3e-4e) que cela a piqué ma curiosité. J'ai tout bonnement demandéet j'ai vu la même étoile briller dans leurs yeux.

LA CLASSE FLEXIBLE.....???

VOICI LA RÉPONSE DE MADAME MÉLANIE :

En fait, j'ai vu passer le concept au départ sur Pinterest et ensuite j'ai fait des recherches sur l'implantation d'un tel fonctionnement dans une classe. Madame Renée (directrice) nous a partagé son expérience face à ce concept car une enseignante de St-Bonaventure le faisait dans sa classe. Julie (prof. de 1ère) et moi avons suivi une formation en fin d'année l'an passé. C'était une ergothérapeute qui exploitait cela depuis plusieurs années. À partir de cela tout a commencé!

L'implantation de ce fonctionnement n'est pas laissée au hasard car nous devons fournir une variété d'assises convenant à tous nos élèves. Celles-ci doivent avoir des fonctions particulières. Cela permet aux élèves plus actifs de bouger constamment et garder le focus sur l'enseignement.

Les points positifs sont de voir des enfants plus détendus et avec une capacité d'attention augmenter lors des explications. J'ai vraiment moins d'interventions à faire lors de mes enseignements. Les enfants aiment avoir la liberté de choisir leur place et de changer de position ou de

station
durant la
journée.

Je trouve qu'ils deviennent de plus en plus autonomes dans leur routine.

Il y a aussi des points négatifs, cela prend beaucoup d'organisation pour le rangement des objets scolaires. Il faut complètement repenser le concept d'une classe. Il y a aussi davantage de bruits ambiants. (Les ballons frottent par terre, on replace les poufs à billes.) En début d'année, nous avons beaucoup de modélisation à faire sur ce que nous acceptons ou pas. Ce que nous nous attendons d'eux aussi. On leur donne un peu plus de liberté mais ils doivent comprendre que nous gardons le dernier mot sur le choix adéquat pour leur apprentissage.

Bref, je crois que cette première année est décisive sur mon fonctionnement dans les années prochaines. Chaque groupe est différent et je me garde le droit de réintégrer quelques bureaux si je vois que certains enfants en ont besoin. Il est certain que je reste flexible à tout changement tout comme ma classe!

J'espère avoir répondu à tes questions mais je sais que je pourrais t'en parler pendant des heures!!! Il y a beaucoup d'éléments à connaître sur ce point. Si tu veux en parler davantage, n'hésite pas à venir me voir. Cela me fera plaisir.

Mélanie

Comme vous pouvez le constater, nous avons des professeures en or !! Toujours disponible...et avec le sourire.

En lisant son message, j'ai constaté que Madame Julie aussi avait décidé d'embarquer dans cette nouvelle aventure. Alors, sans hésiter j'ai demandé, comment elle le vivait dans sa classe de 1ère :

VOICI LA RÉPONSE DE MADAME JULIE :

Mon expérience est semblable à celle de Mélanie. Il faut plus de places disponibles que d'élèves (environ une dizaine) pour que les élèves aient l'embarras du choix s'ils ressentent le besoin de changer

de place. L'ergothérapeute nous a aussi donné des lignes de conduite à suivre le plus possible pour favoriser une bonne posture : genoux à 90 degrés, pieds appuyés au sol, et coudes à 90 degrés. C'est aussi une bonne chose que le dos soit appuyé. Je me garde moi aussi le dernier mot si je vois que l'élève n'a plus une bonne posture ou bavarde avec son voisin lorsque le silence est demandé. C'est vrai pour moi aussi que les élèves sont plus attentifs et responsables de leurs apprentissages. Ça demande une gestion de classe différente et l'enseignante se doit aussi de respecter ses limites. Ce ne sont pas toutes les enseignantes qui se sentent à l'aise avec ce fonctionnement. Un autre avantage avec ce fonctionnement, c'est que les élèves peuvent se lever souvent pour aller chercher leur matériel, boire de l'eau ou changer de place (sauf lorsque j'explique), ce qui leur permet de ne pas rester statiques.

Pour moi aussi, il y a des irritants comme le bruit des ballons. Pour le reste, ça va bien et je ne retournerais jamais en arrière, sauf si, comme le dit Mélanie, certains élèves ont besoin d'un fonctionnement plus traditionnel. Aussi, ce genre d'aménagement permet facilement le travail en équipe et les discussions entre les élèves.

Si tu as des questions ou si tu aimerais interroger des élèves, ça va me faire plaisir!

Julie

Je me répète, mais, vous avez lu les dernières lignes de chacune : ça va me faire plaisir...WOW ! Des profs en or.... Et c'est avec plaisir, que je vais aller voir les élèves, pour mon prochain article... Merci

Nadia Desjarlais





HEURE DU CONTE EN PYJAMA

À l'occasion de Noël, le CRSG Inc, le comité de la bibliothèque et le Cercle de Fermières accueilleront les enfants de 3 à 8 ans.

Au programme :

Conte de Noël animé par Amélie Jodoin en compagnie d'élèves de l'école Saint-Guillaume, bricolage, collation et surprises !

Quand : Samedi, 15 décembre à 10 h

Où : Bibliothèque municipale (106, rue saint-Jean-Baptiste)

Activité gratuite !

Inscription requise : 819 396-0151 / coord.crsg@gmail.com

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Vœux du Nouvel An

Le Centre récréatif Saint-Guillaume Inc. souhaite offrir ses vœux les plus sincères à tous les Guillaumiens et Guillaumiennes à l'occasion de la période des Fêtes. Que 2019 vous apporte paix, santé et bonheur ! Nous profitons également de l'occasion pour remercier tous les bénévoles qui se sont impliqués au sein du CRSG Inc. au cours de la dernière !

OFFRE D'EMPLOI

PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN DE LA PATINOIRE

Le Centre récréatif Saint-Guillaume Inc. est à la recherche d'une personne responsable pouvant occuper le poste de préposé à l'entretien de la patinoire pour la saison hivernale 2018-2019.

Description des tâches

Effectuer la confection et l'entretien de la patinoire :

- arroser, déneiger et passer la zamboni, réparer les trous et les fissures;
- Déneiger et déglacer les entrées (allées et portes) du Centre récréatif Saint-Guillaume Inc.;
- Assurer la sécurité des lieux;
- Débarrer à l'occasion et verrouiller la porte du local de la patinoire.

Exigences

- Faire preuve d'autonomie, de débrouillardise, d'initiative et d'un sens des responsabilités;
- Avoir une bonne condition physique;
- Avoir une bonne tolérance au froid;
- Être prêt à travailler la nuit.

Seules les personnes sélectionnées pour une entrevue seront contactées.
Le masculin est employé dans le seul but d'alléger le texte.

Conditions de travail

- Durée : Mi-décembre à la mi-mars (approximatif)
- Horaire : L'horaire de travail est variable selon la température et l'état de la glace.
- La personne choisie devra être disponible 7 jours sur 7 le jour, le soir et la nuit.
- Salaire : À discuter

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae avant le 7 décembre 2018, 12 h, à l'attention de Mme Geneviève Payette, coordonnatrice en loisirs.

Centre récréatif Saint-Guillaume Inc.
106-A, rue Saint-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0
Courriel : coord.crsg@gmail.com
Information : 819 396-0151



Le conflit de loyauté



Le conflit de loyauté est un sentiment que l'enfant ressent quand il a l'impression qu'il doit prendre parti ou qu'il doit choisir entre deux adultes importants pour lui. Cela peut être parce que sa mère et son père se critiquent et sont en chicane, par exemple.

Quand le conflit de loyauté survient-il ?

Le plus souvent, cette situation arrive à la suite d'une séparation. L'enfant qui vit un conflit de loyauté peut être très heureux quand il est avec un de ses parents, mais bouder à son retour chez l'autre. Ainsi, il donne l'impression d'avoir passé un mauvais moment pour ne pas faire de la peine au parent qui s'est retrouvé seul en son absence. L'enfant se demande comment aimer ses deux parents sans leur faire de la peine ou sans les décevoir. L'enfant se sent déchiré et c'est très difficile pour lui.

Le conflit de loyauté peut aussi se manifester à l'arrivée d'un nouveau conjoint. L'enfant peut sentir que sa mère n'aime pas la nouvelle amoureuse de son père, par exemple. Pour rester loyale envers sa mère, le tout-petit pourrait alors cacher les bons moments qu'il passe avec la nouvelle conjointe. Ou pire, inventer des histoires pour dire ce qu'il croit que son parent veut entendre. De même, un enfant qui pense que sa mère souffre de son absence pourrait se sentir coupable quand il a du plaisir chez son père.

Comment le reconnaître ?

Le conflit de loyauté apparaît chez l'enfant de 4 ou 5 ans. Avant cet âge, ils sont trop petits pour le ressentir. L'enfant qui vit un conflit de loyauté pourrait, par exemple ; Vivre de l'anxiété, être agressif et se replier sur lui-même.

Ne pas agir de la même façon avec chacun de ses parents.

- Éviter de parler d'un de ses parents parce qu'il sait que cela crée un malaise.
- Avoir moins envie de voir un de ses parents ou même ne pas vouloir le voir du tout.

Comment l'éviter ?

- Tenez votre enfant hors de vos conflits de parents. En général, le conflit de loyauté découle de tensions importantes entre les adultes qui comptent pour l'enfant. Essayez de garder, autant que possible, une relation cordiale et polie avec l'autre parent.
- Réglez vos conflits d'adultes entre adultes et évitez de dire du mal de votre ex devant votre enfant.
- Rassurez-le, dites à votre enfant que vous êtes heureux que l'autre parent compte pour lui. Il est important que votre enfant sache et ressente qu'il ne perdra pas l'amour d'un de ses parents en restant loyal envers l'autre. Il pourra ainsi conserver le lien dont il a besoin avec chaque parent.
- Décidez à sa place. Il est préférable de ne pas laisser votre enfant choisir de rendre visite à l'autre parent ou d'habiter chez-lui, par exemple. Même si cela n'est pas votre intention, cela le forcerait à choisir entre deux personnes qu'il aime. Il ne saurait pas quoi faire. C'est une responsabilité d'adulte.

L'aliénation parentale

Dans de rares cas, le conflit de loyauté peut se transformer en aliénation parentale. Cela survient lorsqu'un parent essaie d'écartier l'autre parent en disant toujours du mal de lui devant l'enfant. Le parent peut aussi limiter les visites ou refuser de transmettre de l'information importante (rendez-vous médicaux, suivis à la garderie, etc.). Si cela arrive, un médiateur, un travailleur social ou un psychologue pourrait vous aider.

Sources : L'estime de soi, un passeport pour la vie, les éditions de l'hôpital Sainte-Justine
La séparation, des éditions de l'hôpital Sainte-Justine



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

SPÉCIAL #2

BOEUF HACHÉ MAIGRE

Catégorie A1, rouge, 20lbs et +

Comprend : Boeuf haché maigre emballé sous vide à votre goût

SPÉCIAL #3

BAVETTE MARINÉE

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

**SPÉCIAUX
CHAQUE SEMAINE
EN MAGASIN
TÉLÉPHONEZ-NOUS !**



Heures d'ouverture :

Dimanche et lundi : FERMÉ

Mardi au vendredi de 8 h à 18 h

Samedi de 8 h à 17 h

**OUVERT LUNDI
24 ET 31 décembre**



**COMMANDEZ
VOTRE FONDUE
CHINOISE ET
VOTRE RAGOÛT
DE PATTES POUR
LES FÊTES!**

CHAUDIÈRE DE VIANDE MARINÉE

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

CHOIX DE MARINADES :

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

Boucherie Richard Viens

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

ROBERT TESSIER, PROPRIÉTAIRE *Suivez-nous*



Auberge
des
3 Pins

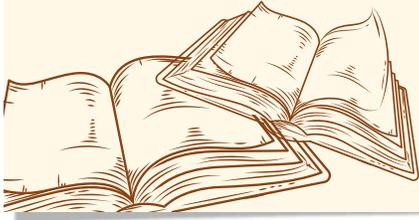
KARAOKÉ

8 décembre 2018 à 21h00

KARAOKÉ SPÉCIAL DES FÊTES

29 décembre 2018 à 21h00

Un joyeux temps des fêtes à tous!



Systeme familial et colonisation # 2 (entraide et collaboration)

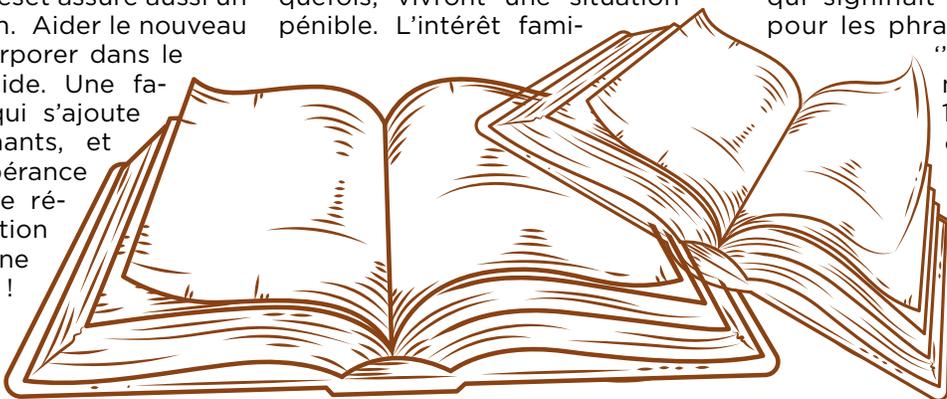


La famille, en pays de colonisation, est avant tout une **unité de production agricole**, basée sur la **propriété foncière**, agriculture autarcique centrée sur les besoins vitaux de la famille; **sans aide gouvernementale** : pas de pension de vieillesse, pas d'assurance maladie, pas d'assurance chômage ni aide sociale de l'État. **L'instruction est aléatoire**, institutrices sous-payées et licenciées dès que mariées. Pas d'instruction gratuite, pas de scolarisation obligatoire, (l'Église s'y opposa jusqu'en 1943). L'adulte initiait le jeune au travail, le premier rôle de l'enfant était de lui sauver des pas, donc de mémoriser les noms des outils : "je t'ai demandé l'égoïne pas la varlope !", puis venait l'apprentissage de leur utilisation. Pas de service bancaire pour le colon; pour le crédit il dépend du marchand ou de Séraphin Poudrier. Pas d'assurance vie ni d'assurance feu, aucune assurance sinon celle du bon voisinage et de son clan parental. On coopère pour construire une grange, un domicile ; la **corvée** fait office d'assurance contre les sinistres et assure aussi un rôle d'intégration. Aider le nouveau venu c'est l'incorporer dans le système d'entraide. Une famille de plus, qui s'ajoute aux autres venants, et bientôt naît l'espérance d'avoir un prêtre résident, l'érection en paroisse, l'église enfin ! bientôt un forgeron, un moulin à scie, et qui

sait, faire venir un médecin, plus tard un notaire. **Par mariages, les familles s'unissent en de véritables clans qui forment une société d'entraide économique.** Le groupe et non pas l'individu est l'unité de référence. L'intérêt de la famille s'impose à celui de ses membres. Privilégier son intérêt à celui de son clan parental c'est s'extraire du devoir de solidarité. L'individualité comme l'intimité naissent beaucoup plus tard. **Contrôle draconien de la sexualité**, surtout celle des femmes qui d'ailleurs en portent les conséquences les plus lourdes. Tout relâchement en ce domaine menace la collectivité et met en péril les vitales relations d'entraide. L'écart moral ou légal d'une personne souille sa parenté entière. La **famille élargie** héberge trois générations sous le même toit et gardera, si possible, ses enfants dans le voisinage pour solidifier les coalitions. Si les filles font de bons mariages et demeurent dans l'entourage, elles consolident le lignage grâce aux beaux-frères qu'elles amènent. Si les épousailles les conduisent au loin, elles seront isolées parmi des étrangers, perdues pour leur clan et privées de sa protection et certaines, quelquefois, vivront une situation pénible. L'intérêt fami-

lial commande de rester groupé ; la nature du clan est de se renforcer par des associations d'entraide. Le mariage idéal consolide la coopération de deux familles et de leurs réseaux respectifs. L'individualité n'a pas priorité sur la collectivité ; faut-il le rappeler. Les naissances nombreuses donnent l'occasion, par le parrainage, de favoriser les appuis. Distinguer un parrain en dehors de la famille souligne un lien d'amitié et de collaboration ; quelquefois, à la génération suivante on consacrerait cette relation par le mariage des enfants. Parfois aussi on choisit une famille dont on cherche la protection.

On vote selon son clan parental, et cela se sait. En 1880, pour la première fois, le vote secret est utilisé, évidemment toute la paroisse savait bien l'allégeance de tout un chacun, et le saura pour longtemps encore. Perdre ses élections c'est se priver de tous les emplois que peut octroyer l'État. Dès un changement de pouvoir, on congédie le personnel pour favoriser ses partisans ; y compris les fonctionnaires du gouvernement, d'où la violence et la magouille. Évidemment les entrepreneurs locaux, aussi, étaient changés, ce qui signifiait la perte de revenus pour les phratries qui votaient du "mauvais bord". Ce n'est après les années 1960 que sera construit l'État moderne du Québec, dont la permanence de ses fonctionnaires, l'État providence etc. C'est le **passage de la solidarité familiale à la solidarité nationale.**



La cohérence cardiaque



Qu'est-ce que la cohérence cardiaque

C'est une méthode de respiration qui consiste à effectuer six inspirations et expirations par minute pendant cinq minutes.

Expirations et inspirations ont la même durée soit cinq secondes chaque et s'alternent sans pause. Cette respiration régulière diminue le stress, offre un meilleur contrôle du rythme cardiaque et améliore la concentration. Pour obtenir des résultats probants, il est recommandé de pratiquer cette méthode 3 fois par jour et/ou avant un événement angoissant. La pratique avant chaque repas permet de réduire le stress et de diminuer les problèmes d'ordre alimentaire.

Cette technique de respiration permet d'établir une meilleure connexion et harmonisation entre le cerveau et le cœur, ce qui apporte une amélioration notable de la condition de vie et de la santé des personnes qui la pratiquent.

Quels sont les bienfaits que la cohérence cardiaque pourra vous apporter?

- Réduction de l'intensité des effets du stress sur le corps (Baisse du cortisol, hormone du stress)
- Prise de contrôle sur vos émotions
- Renforcement de votre système immunitaire
- Fabrication de la DHEA (hormone de la jeunesse)
- Prévention pour un cœur en santé
- Régulation de l'appétit
- Baisse du cortisol (hormone du stress ulcérant l'appareil digestif et immuno-déprimant)
- Augmentation de l'ocytocine (hormone de l'attachement)
- Meilleure régulation du taux de sucre (vital pour les diabétiques)
- Stimulation de la dopamine (hormone du plaisir)
- Régulation de la sérotonine (impliqué dans la dépression et les phobies)
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (même chez les enfants)

- Amélioration de l'asthme et de l'épilepsie
- Diminution de l'hypertension artérielle
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Meilleure récupération à l'effort (mental et physique)
- Meilleure tolérance à la douleur...

Avant la pratique de la cohérence cardiaque

Les recherches ont démontré que lors d'un stress ou lorsqu'apparaissent des émotions désagréables, la courbe du rythme cardiaque devient irrégulière et désordonnée (voir graphique ci-bas). Les signaux neuronaux du cœur qui vont vers le cerveau limite notre capacité à penser clairement, se souvenir, apprendre, raisonner et prendre des décisions efficaces. Ce qui explique pourquoi nous agissons de manière impulsive et imprudente quand nous vivons des situations stressantes. Le cœur, durant l'apparition d'émotions stressantes ou négatives, a également un effet profond sur le processus d'apprentissage du cerveau en renforçant l'expérience émotionnelle du stress.

Comment faire les exercices de cohérence cardiaque

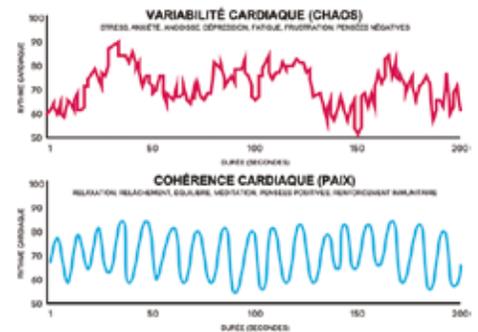
Exercice 1 : Action/Réponse

1. Inspirer lentement par le nez en gonflant doucement le ventre
2. Retenir votre respiration quelques secondes (cela doit demeurer confortable et ne pas dépasser 10 secondes)
3. Expirer lentement par la bouche (comme lorsque l'on souffle sur une chandelle) tout en relâchant les épaules.

Cet exercice est à pratiquer lorsque vous êtes dans l'action et que vous voulez activer calme et sérénité rapidement.

Exercice 2 : Pour vous détendre

1. Inspirer lentement par le nez en comptant jusqu'à 4 en amenant les épaules aux oreilles en gonflant doucement le ventre.
2. Expirer lentement par la bouche



en comptant jusqu'à 6 en relâchant les épaules.

Il est important que ces exercices soient faits de façon lente et continue (comme une vague). Il est recommandé de pratiquer cette respiration abdominale consciente de façon quotidienne.

Après la pratique de la cohérence cardiaque

Lorsque vous vivez des émotions agréables, le graphe du rythme cardiaque est plus ordonné et stable (voir graphique ci-bas). Il a alors l'effet inverse : il améliore les fonctions cognitives, renforce les sentiments agréables et notre stabilité émotionnelle. Ceci permettant de générer une plus grande cohérence cardiaque aura non seulement des avantages sur l'ensemble du corps, mais affectera aussi profondément la façon dont nous percevons, pensons, sentons, et agissons.

Si vous voulez faire l'essai de cette pratique dans un objectif de mieux-être, il est préférable de débuter par la méthode la plus simple possible en utilisant une application d'induction respiratoire. Il est possible d'utiliser des applications disponibles gratuitement sur ce site :

<http://anti-deprime.com/2016/03/11/respirelax-application-gratuite-indispensable-de-coherence-cardiaque/>
Source : Note de cours formation "Le cœur, puissant inducteur dans le processus de synchronisation" du Dr Jules Gauthier, MD Site de l'institut Heartmath
Image : https://www.deridet.com/La-coherence-cardiaque_a5029.html

Recette secrète



Recette de Biscuits sablés

Inspiré de Ricardo

INGRÉDIENTS

- 180 ml (3/4 tasse) de poudre d'amandes
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- Une pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre à glacer
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 oeuf

TRUCS

- Ne fouettez pas trop pour éviter d'incorporer de l'air.
- Utilisez une plaque à biscuit pâle, reluisante ou de type isolante. Les plaques noires ou foncées donnent des sablés trop bruns.

CHANGEZ DE PARFUM !

Vous pouvez parfumer les biscuits à l'agrumes de votre choix en ajoutant 10 ml (2 c. à thé) de zeste râpé, quelques gouttes d'extrait d'amandes, une généreuse pincée de cardamome ou du gingembre confit haché.

Accompagné d'un bon café...
Humm !

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la poudre d'amande, la farine et le sel. Réserver.
- Dans un autre bol, crémiser le beurre avec le sucre et la vanille, au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. À la cuillère de bois, ajouter les ingrédients secs et mélanger.
- Sur un plan de travail, déposer la pâte sur une pellicule de plastique, former un cylindre d'environ 25 cm (10 po) de longueur par de 5 cm (2 po) de diamètre. Refermer le cylindre en tortillant et en nouant les deux extrémités de la pellicule de plastique. Réfrigérer pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la pâte soit très ferme au toucher.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
- Retirer la pâte du réfrigérateur. Déballez et placez le rouleau sur un plan de travail. Couper en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur et déposer les tranches sur la plaque. Cuire au four de 15 à 17 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits commencent à dorer. Laisser refroidir complètement sur une grille.



Crédit photo : Canal Vie

ÉMONDAGE
ML

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034

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

• Assurance responsabilité

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

Maxim Lemay, propriétaire



**BANQUE
NATIONALE**

Benoît Fréchette

Conseiller, Finances personnelles et petites entreprises

☎ 1 819 396-2426 #69016

☎ 819 396-0508

✉ benoit.frechette@bnc.ca

Banque Nationale du Canada

100, Rue Principale St-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Représentant en épargne collective pour Banque Nationale Investissements inc.

Auberge des 3 Pins



210, Principale
Saint-Guillaume



Bar - Hébergement - Réceptions



RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

Sylvain Théroux
(819)396-3527

Martin Cournoyer
(819)475-6568

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

Télec.: 450-783-6308



Service d'écoute

Une oreille attentive à la portée
de la main

819 477-8855

8h30 à 20h00, 7j/7



**Soutien aux endeuillés
et aux proches de
personnes suicidaires**

Différents services s'offrent à vous.



**Services
de prévention suicide**

**819 477-8855
24h/7 jours**

**Services maintenant
offerts**

24^h/24

**Aide, écoute
et renseignements**

**1 888 505-1010
gaiecoutte.org**



Pour les personnes
concernées par la
diversité sexuelle
et de genre

F. Dugas
Électrique

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

819-396-0888

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

f.dugas@tellaabaie.net
9143-9846 Québec inc.

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

valor

**LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT**

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

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

Téléphone : 819-474-7667
Cellulaire : 819-818-0885
www.thermosun.ca

RBQ # 8004-0520-59

 **Nettoyage de conduits de ventilation**

 **Système de filtration HEPA**

 **Gamme complète de filtre à air.**
Livraison disponible.

Techno chauffage Éric Fafard, prop.
Service • Entretien au mazout 34, du Couvent, St-Guillaume, QC J0C 1L0
Bureau: 1-819-396-0537
Cellulaire: 1-819-388-3666
Courriel: techno_chauffage@hotmail.com

Nos professionnels

Construction et rénovation
ROSAIRE LAFLEUR

RBQ: 8341-3054-34



APCHA

☐ Entrepreneur spécialisé en:

- ☐ Menuiserie, charpenterie
- ☐ Revêtement:
Canoxel, 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

Tes-scier
réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

Pierre Tessier
Entrepreneur général

Tél.: 819.474.4650
Cell.: 819.471.7122
Téléco.: 819.474.6938
Courriel: pierre@tes-scier.ca

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

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

APCHA
ASSOCIATION PROFESSIONNELLE
DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS
DU QUÉBEC INC.

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

Vous êtes au bon endroit!



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

OSEZ DEMANDER Notre service est rapide et gratuit



Suivez-nous!

819 472-8045 | www.emplois45ans.org

Avec la participation financière de :

Québec



TRANSPORT S.
Girard inc.

ÉPANDAGE DE CHAUX

Calciq | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com



OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN



CONTENEURS, ENTREPÔTS, TRANSPORTS



Conteneur

RENOBOX PIERREVILLE



EXPOSITION, ÉVÈNEMENT, BOUTIQUE



Expobox



Plateforme de transport

Entrepôt mobile



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

VOS PROJETS. NOS OUTILS!



450 568-0505
loutecstfrancoisdulac.com

SERVICE D'URGENCE
24 HEURES

Partout au Québec
Cell. : 450 880-0535



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

Centre Funéraire L.O. Ponton Inc.

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

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

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

Saint-Guillaume
819 396-2102

Drummondville
819 478-0222

Sans frais
1 800 561-2881

Info-décès
819 477-1114

www.yveshoule.com



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

**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^e Michel BRIÈRE



En progression constante depuis 1962



Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

50^e

5 adresses pour mieux vous servir

1, rue Principale St-Guillaume JDC 1LD 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JDH 1KD 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station JDJ 2JD 450-296-8201	682, route 219 Napierville JOU 1LD 450-245-3565	3375, rue King Lyster GOS 1VD 819-389-5793
--	---	--	--	---



CNH
ORIGINAL
PARTS

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

CASE IH
AGRICULTURE