

Édition 2022 | Février

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



URGENCE?  
ou 310-4141

911



Nos premiers répondants :

- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- 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 : Valérie Camirand



Centre de traitement  
des dépendances 819 396-3610

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.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 neuf fois par année. 740 exemplaires.
- Réception **textes papier** :  
Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** [trudelk72@gmail.com](mailto:trudelk72@gmail.com)
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume



## Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre  
Infographiste  
conception  
et mise en page

Karine Trudel	facturation 819 816-5655
Evelyne Sabourin	rédaction
Marie Crépeau	rédaction
Amélie Pépin	rédaction
Mélanie Rochefort	rédaction
Audrey Tessier	rédaction
Nadia Desjarlais	rédaction
Amélie Jodoin	rédaction
Amélie Beaudoin	rédactrice
Marie-Eve Perreault	rédaction
Jean-Pierre Vallée	collaborateur
Marie-Hélène Gravel	photos

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

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



## Municipalité de Saint-Guillaume

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

### Membres du conseil

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

### Directrice générale

Anny Boisjoli

### Adjointe administrative

Karine Trudel

### Administratrice comptabilité

Mme Ginette Daigle

### Inspecteur municipal

Alain Laprade

### Directeur service incendie

Karl Gladu

### Inspecteur en bâtiment

MRC Drummond

## Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

Fermé de 12:00 à 13:00

## Conseil à venir :

7 février • 19h30

7 mars • 19h30

## Calendrier des cueillettes FÉVRIER 2022

Ordures (noir) • Lundi 7-21  
Recyclage (vert) • Jeudi 10-24  
Compost (brun)



### La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

### Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.



## Info transport

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

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

# 811

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



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

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



C'est avec plaisir que je me présente, Anny Boisjoli, je suis votre nouvelle directrice générale et secrétaire-trésorière.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me suis joint à la municipalité de Saint-Guillaume en décembre dernier. Je souhaite que mon arrivée en poste soit le début d'une relation longue et productive avec la municipalité.

Cumulant plusieurs années d'expérience dans différents postes administratifs au sein de municipalités me permettra, sans aucun doute, de relever le défi de la gestion de notre belle municipalité.

Enfin, je compte utiliser mes aptitudes de gestionnaire à la municipalité pour mettre en œuvre de bonnes pratiques de gouvernance dans un objectif de performance organisationnelle, avec un souci continu d'intégrité et de transparence.

Sous la coordination du conseil municipal, la directrice générale a la responsabilité de planifier, organiser, diriger et contrôler les activités de la Municipalité. Elle assure la mise en œuvre et le suivi des programmes

et projets municipaux conformément aux objectifs et aux valeurs privilégiés par le conseil municipal.

J'ai toujours eu comme conviction profonde que pour agir et performer comme directrice générale d'une municipalité, il faut s'adapter et s'imprégner de la culture locale et surtout, aimer, apprécier et croire fermement au potentiel de développement de son milieu.

Il faut faire preuve d'optimisme et de positivisme à chaque instant. Il faut regarder en avant en s'ajustant aux nouvelles réalités et aux nouveaux contextes, car le changement est essentiel pour favoriser l'émergence de nouvelles opportunités.

Depuis le début de la nouvelle année, toutes questions relatives aux permis et aux règlements de zonage relèvent des responsables du service d'inspection à la MRC de Drummond. Vous pouvez les joindre au 819 477-2230 poste 133.

En ces temps de pandémie, n'hésitez pas à apporter vos idées nouvelles qui pourraient contribuer au mieux-être de votre communauté. Je profite du moment afin de saluer

les efforts déployés pour le respect des mesures sanitaires exigées par la Santé publique.

Je me permets de vous rappeler que les services essentiels demeurent accessibles, mais que le bureau municipal est fermé à la population pour le moment. Vous pouvez communiquer avec nous par téléphone au 819 396-2403 ou par courriel à [info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca).

Pour terminer, je vous invite à consulter l'outil mis en place par notre gouvernement « Aller mieux à ma façon ». <https://allermieux.criusmm.net/>

C'est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. En plus des conseils présentés dans cette page, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation devant la pandémie que nous vivons.

**Anny Boisjoli**  
Directrice générale  
et secrétaire-  
trésorière



## Municipalité de Saint-Guillaume

### SAVIEZ-VOUS QUE . . .

### Taxation 2022

- Vous pouvez payer directement votre compte, via **internet** ou au **guichet automatique** de la plupart des institutions financières du Québec ou encore pour éviter un oubli, faire parvenir au bureau municipal une série de **chèques postdatés** portant la date de chaque échéance avec les 3 coupons correspondants.
- **AUSSI, vous assurez de respecter les dates d'échéance des versements. (mars - juin - septembre)**
- **La responsabilité vous incombe**, en tant que propriétaire de fournir tous les documents nécessaires à votre créancier hypothécaire, et ce, afin d'éviter tout retard pour l'échéance de vos paiements.
- N'oubliez pas de vous inscrire aux alertes municipales.

Janvier, mois consacré à compléter la préparation du budget 2022. Au moment de remettre ce texte, le budget n'est pas adopté; je ne peux vous en dresser le portrait final. Beaucoup d'efforts afin de limiter l'impact du nouveau rôle d'évaluation qui sera en vigueur pour les trois prochaines années sur votre compte de taxes. Le budget sera adopté le 31 janvier 2022; après cette date, il sera communiqué et publique.

Le poste de direction générale est maintenant comblé. Nous souhaitons la bienvenue à Mme Anny Boisjoli dans notre équipe. Mme Boisjoli possède une vaste expérience dans le domaine et sera un atout précieux pour notre municipalité.

Depuis le début d'année, le service d'urbanisme responsable de l'application de plusieurs règlements et de l'émission de plusieurs permis relatifs à la construction, lotissement,

zonage est maintenant sous la responsabilité du service d'urbanisme de la MRC Drummond. Depuis quelques années, plusieurs municipalités de la région ont opté pour cette formule. Je vous invite donc à consulter le site internet de la municipalité [www.saintguillaume.ca](http://www.saintguillaume.ca) pour plus de détails concernant le traitement de vos demandes. Vous pouvez rejoindre le service d'urbanisme par téléphone au 819-477-2230 poste 133.

La pandémie a connu un regain et la contagion est très importante. Il faut rester prudent et se conformer aux recommandations de la santé publique. Le bureau municipal est fermé au public pour l'instant afin de limiter les risques de contaminations de notre personnel. Les assemblées de conseil sont tenues par visioconférence.

Vous pouvez communiquer avec le

personnel en allant sur le site [www.saintguillaume.ca](http://www.saintguillaume.ca) et en choisissant l'onglet "Nous joindre" ou par téléphone au 819-396-2403 en attendant que la situation soit rétablie.

J'aimerais aussi souhaiter la meilleure des chances à M. Hugo Tremblay, qui a décidé de relever de nouveaux défis dans une autre région.

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



## Chevaliers de Colomb

Malgré ce début d'année sous le signe du confinement et du couvre-feu, permettez-moi de présenter à tous les Frères Chevaliers du Conseil 4335 mes vœux de bonheur, de santé, de paix et de prospérité. Je souhaite que l'année 2022 soit, pour vous et les vôtres, vécue sous le signe de la Charité et de la Fraternité.

Les billets de la loterie 2022 sont présentement en vente auprès des membres de l'exécutif. Dans un premier temps nous voulons laisser à nos acheteurs réguliers la possibilité de renouveler leur adhésion; toutefois si un nouveau client est intéressé, faites-le nous savoir et nous verrons à vous accommoder. Le dernier tirage de l'année 2021 a eu lieu le 5 décembre dernier; le premier billet tiré (17) fut celui de Luc Théroux -

Martin Jutras, billet gratuit pour 2022; le 50ième billet (21) Louis Brière, billet à \$50 pour 2022. Les détenteurs des deux derniers numéros (3 et 25) ont opté pour partager le \$3000, donc Audrey et Anne-Marie Julien ainsi que Denise et Fernand St-Amant se sont mérités \$1500.

Les membres du Conseil 4335 ont reçu dernièrement leur carte 2022. Merci à ceux qui ont déjà répondu! J'invite tous ceux qui ne l'ont pas fait, à procéder; vous savez, lorsque nous recevons du courrier et que nous tardons à y donner suite, bien souvent nous l'oublions! Je compte sur vous pour renouveler votre adhésion à votre Conseil.

En terminant, je veux remercier les membres du comité du Centre de



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335



dépannage qui ont réussi, grâce à la générosité de plusieurs d'entre vous, à permettre aux plus démunis de se sentir solidaires de notre communauté en cette période des Fêtes.

Un dernier vœu : que nous puissions venir à bout de cette terrible pandémie le plus tôt possible! Que ce vœu devienne à court terme, une réalité!

Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

P.S. : Prochaine réunion :  
lundi le 14 février.

# NOUVELLE PROCÉDURE DEMANDES DE PERMIS

Avant d'entreprendre tout travaux, prenez le temps de bien vous informer auprès du service d'urbanisme de la MRC DRUMMOND par téléphone au 819 477-2230 #121 ou le #133. Cette démarche simple permet d'entreprendre correctement tout projet de construction ou de rénovation. Elle vous informe sur la nécessité ou non d'obtenir un permis ou un certificat d'autorisation.

## Comment obtenir un permis?

Pour l'obtention d'un permis, vous devez faire la demande à l'inspecteur en bâtiment en complétant le formulaire prévu à cet effet accompagné de tous les documents et plans nécessaires à son analyse. Les formulaires de demande sont disponibles au bureau municipal ou sur le site internet en cliquant sur un des liens ici-bas :

Une fois le formulaire complété, signé et daté, vous pouvez le transmettre par courrier électronique, [inspection@mrcdrummond.qc.ca](mailto:inspection@mrcdrummond.qc.ca) ou encore le poster au MRC DRUMMOND SERVICE D'URBANISME au 436, rue Lindsay, Drummondville, Québec, J2B 1G6.

Conservez une copie du formulaire pour vos dossiers. La présentation d'une demande complète facilite le travail de l'inspectrice et accélère le traitement de votre demande.

*Soyez prévoyant, un délai maximum de 30 jours ouvrables peut être requis pour toute émission de permis, et ce, lorsque le dossier est complet.*



## AIDEZ-NOUS À VOUS AIDER!

S.V.P., si une borne fontaine se trouve sur votre terrain, prenez soin de ne pas la recouvrir de neige lors du déneigement.

**En cas d'incendie, chaque seconde compte.  
Merci de votre collaboration!**

## PRÉCAUTIONS 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'accotement 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.

## 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 447-2021 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.

# Merci d'être porteurs de sens

Les défis de la pandémie que nous vivons depuis 2020 n'épargnent personne et encore moins les jeunes, avec les bouleversements que cela implique dans la façon traditionnelle de vivre l'école.

En écho aux JPS de l'année dernière, où nous avons pris un moment pour les accompagner dans leur persévérance scolaire, il nous faut aujourd'hui dire merci pour tous ces efforts que vous avez fournis dans une situation si particulière. Cette énergie supplémentaire qui a été exigée, s'était avérée plus que nécessaire pour motiver les jeunes dans leur désir d'apprendre et dans leur engagement pour leur réussite éducative. Grâce au dévouement de tous et à toutes les initiatives que vous avez mises en place, vous les avez maintenus à flot durant ces moments difficiles. Lorsqu'ils arriveront au terme de leur démarche, cela prendra certainement tout son sens.

Vos gestes, vos mots, vos conseils, comptent énormément. Que vous soyez parents, enseignants, éduca-

teurs, employeurs, travailleurs communautaires, intervenants en milieu scolaires, personnels de soutien ; ou que vous œuvriez au sein d'organismes communautaires, merci à vous tous qui donnez du sens au parcours scolaire du jeune.

C'est en valorisant leurs efforts, leurs différentes aspirations scolaires et professionnelles, que vous leur offrez une direction claire. C'est en les encourageant à rester motivés et engagés, en stimulant leur autonomie, leur sentiment de compétence et d'appartenance, que vous les aidez à rêver à leur avenir. Car chaque jeune qui saisit l'importance de sa réussite éducative, et l'impact qu'elle a sur lui et sur son entourage, développe une meilleure perception de lui-même et est nettement plus motivé à fournir des efforts substantiels. Car chaque jeune qu'on oriente de façon bienveillante, et qui trouve une voie épousant ses aspirations, fait le choix naturel de s'ancrer davantage dans son parcours et fait tout ce qu'il faut pour arriver à ses buts.

En étant donc ces modèles, vous faites une différence significative dans leur parcours scolaire. Eux-mêmes, en demeurant solidement attachés à leurs études, vont à leur tour, stimuler positivement leurs camarades et ainsi devenir eux aussi, porteurs de sens.

C'est donc un lien de sens qui nous unit tous ensemble, dans l'appropriation de cet enjeu sociétal qu'est la persévérance scolaire. Et c'est pour cette raison que nous portons un ruban à titre de porteurs de sens, pour marquer notre engagement à agir sur les différents déterminants qui influencent le choix des jeunes en faveur de leur avenir.

Restons engagés et mobilisés dans cet effort bienveillant et collectif, que sont les Journées de la persévérance scolaire.

Et merci d'être là au quotidien tout simplement.

Merci, à tous, d'être des porteurs de sens.

Avoir plusieurs **intérêts** dans la vie est une grande richesse. **Apprendre à les équilibrer** avec d'autres sphères, comme les études, est une des clés de la **réussite**.

LAURENT DUVERNAY-TARDIF



Nous n'avons peut-être pas toujours la chance d'atteindre nos objectifs, mais nous avons toujours le pouvoir de **tirer des leçons** de nos **expériences**.

LAURENT DUVERNAY-TARDIF



# Les professionnels



**Patrick Allard, directeur général**

305, Marie-Victorin  
Yamaska, QC  
J0G 1X0

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

**Martin Simard** RBQ 5765 6811 01  
**CONSTRUCTION inc.**



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

**819 314.5434**  
**819 396.0335**  
martinsimardconst@hotmail.com




**Louise Boyer**  
Coordonatrice

819 758-3673 Bureau  
ass.loc@cdcdf.qc.ca

59 rue Monfette, local 231  
Victoriaville G6P 1J8  
Canada

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



Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

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

Au plaisir de vous transformer!  
Cécile Lamothe

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

**Café Favore**



**Nicole Lafrance,**  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0

**819.396.3396**

**Tes-scier**  
réno-construction

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

**Pierre Tessier**  
Entrepreneur général

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

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

RBQ: 8301-3607-32

**www.tes-scier.ca**



**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



## À essayer : la ballotine ou : la cuisson sous film plastique

Bon appétit!

Bon...vous allez me dire que « plastique » ne rime pas avec mes préoccupations environnementales! Certes! Mais une fois n'est pas coutume, et cette petite entorse à l'écologie sera compensée par un gain santé : pas de gras de cuisson! Et concernant l'inocuité ou pas de ce mode de cuisson, difficile de se faire une idée, tant les avis divergent! Certaines compagnies vont proposer un film plastique adapté à la cuisine dans l'eau bouillante. D'autres publications mettent en garde contre une possible contamination aux dioxydes par dissolution du plastique ...Dans le doute, je ne me suis pas abstenue, me disant que, comme dans bien des domaines, c'est l'excès qui tue!

J'ai donc essayé un filet de porc en ballotine, un mélange de plusieurs recettes . Un autre avantage : vous pouvez laisser libre cours à votre imagination! Remplacer le filet de porc par des poitrines de poulet ou un râble de lapin désossé et aplati au rouleau, par exemple. Quant à la farce, là encore, liberté totale : dés de pommes, fruits secs, noix concassées, petits morceaux de Ptit Frais ou de bleu, bacon, etc...

Si cela vous tente, voici ce qu'il vous faut : 1 filet de porc, du fromage à tartiner, un peu de fromage bleu, des noix concassées, des allumettes de jambon fumé , un trait de cognac (ou de whisky), poivre au goût, un litre de bouillon de poule. Pour la sauce de montage : 1/2 tasse de crème fraîche ou soja type Belsoy, un autre trait de cognac et du poivre.



Pour commencer, coupez le filet en 2 dans le sens de la longueur et aplatissez-le .

Mettez à bouillir une casserole de bouillon.

Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients choisis. Si elle semble trop liquide, ajoutez un peu de chapelure.

Farcissez le filet, refermez-le et enroulez-le dans le film alimentaire en torsadant bien les extrémités. Recommencez avec un second film pour solidifier le tout. J'ai fermé les extrémités avec un petit élastique. (Il existe des tutos sur internet au besoin).

Plongez la ballotine dans la casserole, ramenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 20 à 30 min.

Égouttez et déballez. À ce stade, vous pouvez découper les tranches de porc et servir avec un riz, un quinoa, des asperges...ou vous pouvez les dorer tout doucement au beurre et monter une sauce avec la crème, l'alcool et le poivre; elle va épaissir et devenir onctueuse à souhait en réchauffant les tranches. J'ai accompagné d'une fondue d'oignons rouges et tomates cerises avec quelques bouquets de salade de mâches, des châtaignes et des chanterelles noires (en bocal!)

Bon appétit!  
Et que 2022 vous  
soit douce...



Evelyne Sabourin



En ce numéro de février de l'Info St-Guillaume, je me permets de reprendre les vœux que nous espérons vous communiquer au début de l'année 2022.

## BONNE, HEUREUSE ET SAINTE ANNÉE 2022

C'est dans un contexte où nous sommes « fatigués » de la pandémie et des restrictions de toutes sortes que nous débutons cette nouvelle année. Même si déjà depuis un mois, nous sommes en 2022, des souhaits nous devons en avoir en quantité, tout particulièrement en ce qui concerne notre santé et celle des personnes que nous aimons.

Mais, en 2022, j'aimerais vous souhaiter une année remplie d'espérance et de foi afin de conserver en vous cette lumière intérieure qui donne sens à la vie et qui vous fait avancer sur le chemin de l'amour et de l'amitié avec les personnes qui vous accompagnent sur le chemin de la vie.

Plus personnellement, je vous souhaite d'espérer et de vivre des lendemains de paix et d'amour afin que nous puissions surmonter les obstacles de tous les jours. Je vous souhaite aussi de croire en nous-mêmes et, de plus en plus, en Dieu qui croit en nous et en notre capacité d'aimer.

Que le Seigneur vous bénisse et vous aide à découvrir de plus en plus l'amour qu'il a déposé dans le cœur de chacun, chacune de vous.

Robert, prêtre

## Bonne année 2022 de la part de l'Assemblée de Fabrique de la Paroisse Sainte-Famille

Au nom de l'Assemblée de Fabrique de la Paroisse Sainte-Famille, j'aimerais souhaiter une **Bonne et Heureuse Année 2022** à vous tous, paroissiens et paroissiennes de nos trois communautés de Saint-Bonaventure, de Saint-Guillaume et de Saint-Pie-de-Guire. Que votre bel élan de générosité, de bénévolat, d'unité paroissiale et de grande résilience depuis près de deux ans maintenant, puisse se continuer en 2022, afin de grandir ensemble, dans l'harmonie et la joie de vivre.

Que l'Esprit continue de vous habiter afin qu'il vous inspire les actions nécessaires au bien-être individuel et collectif de tous les membres de notre paroisse et qu'il vous bénisse dans vos gestes d'implication et d'engagement dans la vie communautaire.

Serge Vallée, Président de la Paroisse Sainte-Famille



## Assemblée des paroissiens et paroissiennes

À l'assemblée des paroissiens, paroissiennes de la paroisse Sainte-Famille tenue le dimanche 19 décembre à St-Bonaventure, **Mme Gisèle B. Fontaine et M. Georges St-Laurent** ont été élus pour trois ans à l'assemblée de fabrique de la paroisse. De plus, **Mme Monique B. Martel** a été élue pour compléter le mandat de M. Réal Lapierre. Les autres membres du conseil sont : Mme Danielle Gagné, Mme Isabelle Langlois et M. Claude Lamarche sous la présidence de M. Serge Vallée. De plus, M. Gilles Vanasse agit comme trésorier pour la fabrique.

Nous les remercions très sincèrement d'avoir accepté ce mandat au service de notre communauté chrétienne.



Audrey  
Tessier

Chronique

Spéciale



## Février... on va y arriver!

Pour certains, la fête des amoureux est le summum du CUL-CUL, des clichés et représente une dépense d'énergie et d'argent oh combien inutile! Une journée de plus pour grincer des dents sur les ritournelles des radios « matantes », pour dévisager les amoureux qui marchent main dans la main sous une douce pluie de flocons en essayant de retenir un puissant haut-le-cœur... oups!

Pour d'autres, c'est LE moment d'avoir une pensée pour l'être qui fait battre leur cœur, qui remplit leur vie de mille et un bonheur. Une journée qui s'impose avec la joie de se réserver un moment; une journée pour enflammer son couple à grands coups de romantisme ou autre; mais bon, par présence de gêne facile saupoudrée de pudeur et de malaise sous-jaçent. Je vais m'en tenir au romantisme... ahah!

Pour ceux qui restent, c'est le jour J où il fait bon de ne penser à personne d'autre qu'à soi-même. Au fond, n'est-il pas vrai qu'avant d'aimer quelqu'un, il faut d'abord savoir s'aimer soi-même! On s'entend pour dire que c'est plus facile à lire qu'à faire... mais, sachez que peu importe votre situation, vos réalités et choix de vie, vous méritez une pause, un luxe ou n'importe quoi qui vous fera sourire. N'attendez pas que quelqu'un vous offre ce présent, vous avez droit d'être en symbiose avec vous-même.

### BON, UN PEU D'HISTOIRE

Les premiers balbutiements de cette fête à caractère romantique remontent aux Lupercales. Dans la religion romaine, ces fêtes fauniques se déroulaient du 13 au 15 février. On sacrifiait des chèvres et on s'enivrait jusqu'à oublier son nom

et son adresse... Ah bin! L'origine des festivités telles qu'on les connaît remonte au 14<sup>e</sup> siècle, au temps de la Grande-Bretagne catholique. Cette fête s'est ensuite répandue à travers les continents.

La Saint-Valentin comme fête « commerciale » se développe aux États-Unis au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, avec la vente de cartes qui rappellent les petits billets que s'échangeaient le Valentin et sa Valentine. L'intégralité de ces dites missives sortaient de plusieurs ouvrages contemporains, des poèmes et des écrits laissés en héritage, au fil des siècles. Fin du moment historique, ce n'est pas ma force.

Par chez nous, on n'a jamais vraiment fêté la Saint-Valentin sous l'œil de Shakespeare! On opte plus tôt pour une traditionnelle journée qui commence avec la galette amoureuse.

Très simple, vous formez une énorme galette, avec vos chérubins. Utiliser votre recette de biscuit préférée, ça n'a pas d'importance. Juste y ajouter un gros haricot rouge. Vous découpez votre géant biscuit encore chaud en parts égales pour votre petite troupe. Le grand récipiendaire de ladite fève a droit à une inondation de mots doux. Chaque membre de la fratrie doit lui trouver une qualité, quelque chose qu'il aime chez l'autre. Honnêtement, ça finit que tous y gagnent, car on s'ouvre le cœur et complimente tout le monde, à tour de rôle.

Ensuite, une tournée Skype, Face Time, qu'importe, aux gens qu'on sait moins gâtés par une douce présence. On leur dit combien on les aime, qu'ils nous manquent. L'amour, c'est loin de devoir être réservé qu'à

une élite! C'est un sentiment si fort, planétaire... sérieux; y'a rien de plus beau que mon chum qui dit à son beau-frère toute la « bromance » qu'il ressent pour lui. J'trouve ça beau que mes fils n'aient pas peur de dire Je t'aime, d'être galants et de vivre leurs sentiments. J'trouve ça touchant quand mes filles font des becs soufflés à leurs grands-parents malgré leurs âges ingrats. Ça me prouve qu'au fond, j'fais une pas pire job et que mes valeurs réfléchissent dans leurs âmes. Ça aussi, j'trouve ça beau en verra!

Pour moi, la Saint-Valentin égale une raison de plus pour inonder mon entourage de reconnaissance et aussi, une occasion d'allumer que j'suis choyé par la vie. Ce n'est pas pour rien qu'elle a lieu au cœur du mois le plus FRETTE de l'année. C'est pour réchauffer le cœur et les sangs, pour ressentir un frisson autre qu'un maudine de courant d'air. Sur ce, je vous souhaite du doux, du bon, du vrai.



# Hénault assurance : 65 ans d'histoire

C'est le 15 janvier 1957 que Hénault assurance été créé. L'entreprise a déjà beaucoup d'histoires à raconter...

## Les débuts en assurance

L'histoire de Hénault assurance débute vers les années 1950. À cette époque, Jean-Claude Hénault, tout juste âgé de 18 ans, quitte le nid familial et s'installe à Montréal pour y chercher du travail. En feuilletant les petites annonces du journal de La Presse, Jean-Claude décide d'appliquer pour un emploi à une compagnie d'assurance. Il venait d'attraper la piqure de l'assurance...

En 1957, après avoir travaillé pendant 5 ans pour diverses compagnies d'assurance, Jean-Claude décide de revenir à ses sources et de démarrer sa propre affaire. J.Claude Hénault inc. voyait le jour. Les concurrents de l'époque ne lui donnaient pas 6 mois de survie avant de retourner à Montréal... Plus de soixante-cinq ans plus tard, la compagnie fait toujours bonne figure dans l'industrie et a le vent dans les voiles.

Au tout début de l'aventure, la modeste affaire de Jean-Claude Hénault a pignon sur rue à la Boulangerie familiale. Avec les années et les clients qui se sont fait plus nombreux, le cabinet a déménagé ses pénates dans différents locaux de Saint-Guillaume. En 1961, il déménage sur la rue Principale à St-Guillaume et engage sa première secrétaire, Fernande Gauthier.



Certains se souviendront de cette époque où l'on pouvait rejoindre l'entreprise au numéro 48. Facile à retenir!

Au cours des années qui suivent, l'équipe continue de grossir et pour loger tout ce beau monde, l'entreprise déménage dans différents locaux à St-Guillaume. Elle termine son chemin dans une section de la Coopérative de Saint-Guillaume (maintenant la Coopérative Agiska). En 1985, c'est huit personnes qui prennent place dans les nouveaux locaux de l'entreprise.



Voilà une photo de l'équipe en 1997 lors du 40<sup>e</sup> anniversaire de l'entreprise. On reconnaît France Ponton, Hélène Paradis et Julie Chamberland qui font toujours partie de l'équipe actuelle.

## La relève

En 1999, Benoit Hénault, fraîchement diplômé de l'Université de Sherbrooke en comptabilité de management, se joint à l'équipe et prend les guides de la gestion des opérations à partir de 2001. Dès lors, les efforts de l'entreprise sont dirigés vers le développement du créneau de l'assurance agricole, sans toutefois négliger l'assurance des particuliers et l'assurance des entreprises.





### La croissance

Benoit, qui est maintenant en tête de l'entreprise, voit une possibilité d'association en 2002 entre J.Claude Hénault inc. et Luc Théroux Assurance. Les chemins des deux cabinets se croisent au bon moment : la principale clientèle de Luc Théroux est dans le secteur agricole et l'idée de faire équipe afin de créer une force de vente plaît beaucoup à chacune des parties. Le projet prend forme et Luc Théroux Assurance devient partie intégrante de J.Claude Hénault inc.



L'entreprise, menée de front par Benoit Hénault et Luc Théroux, est en grande croissance. Les occasions d'affaires sont nombreuses et à la croissance interne de l'entreprise, se greffe l'achat de deux volumes importants en assurance agricole.

En janvier 2007, les assurances Jutras de Saint-Hugues, dirigé par les frères Michel et Martin Jutras se joignent

au cabinet. L'un deux, Martin, devient actionnaire. Cette fusion est un changement important qui permet à J.Claude Hénault inc. de se hisser au palmarès des joueurs majeurs dans le domaine de l'assurance agricole au Québec. Les actionnaires de Hénault assurance en 2007 sont Luc Théroux (vice-président principal), Martin Jutras (vice-président assurance) et Benoît Hénault (président).



L'entreprise continue sa forte croissance. Dès lors, il devient impératif de traduire ce vent de changement par une action concrète : l'idée d'une nouvelle raison sociale est née. C'est ainsi que J.Claude Hénault inc. devient Hénault assurance inc.



En 2008, une autre belle occasion de consolider sa position de leader en assurance agricole se présente. Hénault assurance acquiert Rémy Doucet Assurance situé à St-Léonard-d'Aston. Deux autres employés se greffent alors à l'équipe de Hénault assurance.

L'année 2011 est sans contredit très fertile pour l'entreprise qui fait l'acquisition de Gilbert Bélanger assurance inc. et le Centre

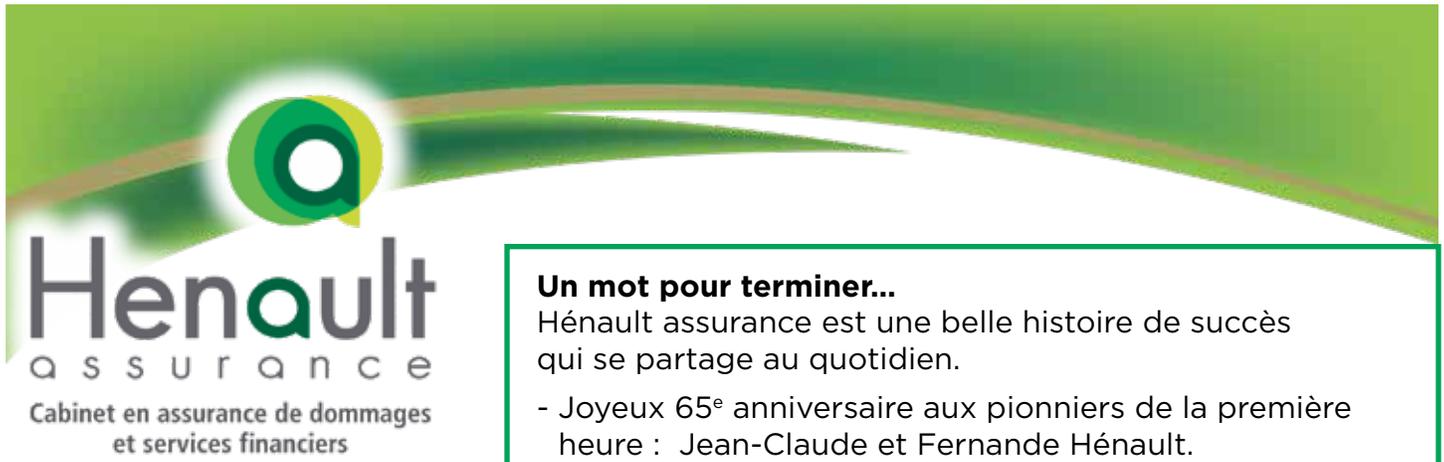
financier Perreault-Tardif Itée à quelques jours d'intervalle. Ces acquisitions permettent à l'entreprise d'élargir sa gamme de produits, d'accroître la taille de son équipe et d'étendre le territoire desservi en ajoutant deux nouvelles succursales soit à Plessisville sur la rue St-Calixte et à Drummondville sur la rue Hériot. Ces bureaux ont été choisis parce qu'ils rejoignent Hénault Assurance dans sa philosophie d'entreprise et dans ses valeurs profondes.

Deux autres acquisitions de cabinet suivront : celui des Assurances J&R Tremblay en janvier 2016 et celui des Assurances Louis Bérard en janvier 2017. L'acquisition de ces deux cabinets positionnent maintenant Hénault assurance comme un leader du marché agricole dans le centre du Québec avec l'ouverture de 2 nouveaux points de service, soit à St-Hyacinthe et l'autre sur la rive-nord à Joliette.



C'est également en 2017 qu'un nouvel actionnaire joint l'entreprise. Guy Tétreault, qui est fort de plus de 30 ans d'expérience chez Intact assurance, devient ainsi le nouveau directeur général de Hénault assurance. Enfin en janvier 2019, Hénault assurance acquiert le portefeuille de polices agricoles de Daniel Laroche assurance, spécialisé dans l'assurance d'entreprise agricole de haute valeur et en 2021, celui de Michel Longval assurances qui dessert également une clientèle majoritairement agricole.





### Hénault assurance aujourd'hui

Hénault assurance en 2022, c'est 35 employés répartis en 6 succursales. Hénault assurance c'est également 10 000 clients qui ont choisi de nous faire confiance, dont plus de 2000 provenant du milieu agricole.

L'entreprise se positionne dans le palmarès des 40 plus gros cabinets en assurance de dommages au Québec et il est un des premiers en importance en assurance agricole.

*Santé et longue vie à  
Hénault assurance!*

### Un mot pour terminer...

Hénault assurance est une belle histoire de succès qui se partage au quotidien.

- Joyeux 65<sup>e</sup> anniversaire aux pionniers de la première heure : Jean-Claude et Fernande Hénault.
- Joyeux 65<sup>e</sup> anniversaire à toute l'équipe de la relève : Benoit Hénault, Luc Théroux, Martin Jutras, Marie-Ève Perreault et Guy Tétreault.
- Joyeux 65<sup>e</sup> anniversaire à tous les membres de l'équipe qui sont là depuis de nombreuses années et qui par leur constance et leur professionnalisme ont collaboré à la croissance d'Hénault assurance.
- Joyeux 65<sup>e</sup> anniversaire à tous les employés qui ont joint les rangs depuis moins longtemps mais qui démontrent leur valeur au quotidien.
- Joyeux 65<sup>e</sup> anniversaire aux anciens employés qui ont toujours une place particulière dans nos cœurs.
- Et surtout, Joyeux anniversaire à nos clients, qui depuis 65 ans, nous font le plus beau cadeau en nous accordant leur confiance.

## Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

*Une histoire qui s'écrit au quotidien*

## LA PETITE SÉDUCTION DÉJÀ 10 ANS - 2012-2022

Bonjour à vous gens de St-Guillaume, Un début d'année qui nous fait penser au jour de la marmotte. Toutes les choses (sport, loisirs, comités) fonctionnent au ralenti. Que cela ne tienne on a de bonnes nouvelles pour vous. Pour souligner le 10 ans de la petite séduction, le CDL en collaboration avec les loisirs et l'an-

cien comité PS, aura le plaisir de recevoir en spectacle notre **Vincent Vallières**. Il a accepté avec grand plaisir de venir faire son spectacle, qu'il roule depuis 1 an, chez nous. Vous vous dites ENFIN QUELQUE CHOSE DE POSITIF ....

Alors à mettre à l'agenda : vendredi 27 mai 2022 à 20h30 à la patinoire

sur le terrain du centre récréatif. Un spectacle en plein air et gratuit pour mettre un baume sur nos 2 années covidienness!!!!

Des souhaits de bonne année à vous tous. Sachons apprécier le moment présent car le futur reste incertain encore cette année.

Guylaine Lacharité

# BELLE RÉUSSITE DE LA GUIGNOLÉE 2021

Au nom du Comité des paniers de Noël 2021, parrainé par le Centre de dépannage de Saint-Guillaume d'Upton et le Conseil 4335 des Chevaliers de Colomb de Saint-Guillaume, nous voulons remercier sincèrement toutes celles et ceux qui ont contribué au succès de la guignolée 2021. Votre grande générosité lors de la collecte financière suggérée par le Comité des paniers de Noël, pour une deuxième année consécutive à cause de la pandémie, nous a permis de distribuer 28 paniers de Noël sous forme de bons d'achat chez les épiciers-dépanneurs de notre municipalité et chez Marché Saint-Bonaventure pour les viandes. La valeur de ces paniers était fixée par le Comptoir Alimentaire de Drummondville afin d'avoir une certaine parité sur le territoire de la MRC de Drummond. Les surplus de cette guignolée seront gérés par le Centre de dépannage de Saint-Guillaume afin de répondre aux demandes d'aide ponctuelles tout au cours de l'année 2022.

Nous aimerions souligner particulièrement les personnes, organismes et institutions de notre municipalité pour leur implication diverse, indispensable à cette belle réussite, soit :

- L'équipe de l'Info Saint-Guillaume et la Municipalité de Saint-Guillaume pour la visibilité de l'événement.
- Le Conseil 4335 des Chevaliers de Colomb, Hénault Assurance, la Caisse Desjardins des Chênes, la Fromagerie St-Guillaume, la Municipalité de Saint-Guillaume, le Café Favori, Claude Joyal Inc., et M. Donald Martel,

notre député provincial, pour leur contribution financière substantielle.

- La Caisse Desjardins des Chênes, la Fabrique de la paroisse Sainte-Famille, Agiska Coop BMR, l'épicerie Chez Johanne et le dépanneur J. et M. Dauphinais d'avoir accepté d'être les dépositaires des boîtes de cueillette financière auprès de leur clientèle.
- M. Gilles Vanasse, notre fidèle gestionnaire des bons d'achat, de leur distribution et de leur règlement auprès de nos épiciers-dépanneurs.
- Le Comptoir Alimentaire de Drummondville pour leur belle collaboration relative à la réception et à la vérification des demandes admissibles aux paniers de Noël.
- Le Centre de dépannage de Saint-Guillaume pour la gestion des ressources financières de ces activités d'entraide tout au long de l'année.

À vous toutes et tous qui avez contribué à perpétuer les vraies valeurs de partage en ce temps des Fêtes, UN BEAU MERCI! Demeurons toujours des semeurs de joie, d'amour et d'espérance pour 2022.

Le Comité des Paniers de Noël 2021



# Le biocontrôle en agriculture : la fin des phytosanitaires?

Dans notre village picard, une entreprise agricole vient de s'affranchir de l'obligation de traiter ses cultures avec les produits phytosanitaires classiques pour se défendre contre les parasites, maladies (fonte des semis) et autres ravageurs.

Ici cela concerne surtout le colza (40 000 ha dans le département de la Somme), mais peut-être peut-on étendre l'expérimentation à d'autres céréales oléagineux. On appelle ça l'agroécologie.

En gros, il s'agit d'enrober les semences de micro-organismes qui, en se multipliant, forment une protection autour des racines. Si la plante est forte, elle pourra plus facilement venir à bout des attaques d'insectes. Et nul besoin de recourir aux traitements chimiques. La qualité de la terre s'en trouve nettement améliorée.

L'utilisation du biocontrôle représente en France 40% des façons de lutter contre un bio-agresseur.



Evelyne Sabourin





## TU AIMES TRAVAILLER AVEC LES ENFANTS ?

Tu es en congé l'été car tu es étudiant ?

Nous avons le travail parfait pour toi.

Le CRSG est à la recherche de **5 animateurs**  
pour le camp de jour 2022.



819 396-0151 / [coord.crsg@gmail.com](mailto:coord.crsg@gmail.com)  
Centre Récréatif Saint-Guillaume



Crédit photos : Marie-Annick Auclair, www.mrcdrummond.qc.ca

## Club de motoneige ASAN fête son 50<sup>e</sup> Anniversaire !!



C'est le 24 janvier 2022 que le Club de motoneige ASAN de la grande région de Saint-Hyacinthe fêtera son 50<sup>e</sup> anniversaire.

Pour ce faire, le Club tiens à remercier l'apport de ses directeurs, membres de la direction et tous les bénévoles qui au fil des 50 années, ont su par leur grande disponibilité et leurs engagements envers le club, rendent nos 300 km de sentiers sécuritaires, beaux et d'une qualité exceptionnelle saison après saison!

Il est important de souligner l'apport des propriétaires fonciers, des agriculteurs et des entrepreneurs de la région, qui sans leur participation ces 50 dernières années, nous ne pourrions fêter l'existence d'un Club tissé serré. C'est grâce à vous qui permettez la mise en place des sentiers sur vos terres que nous pouvons pratiquer ce beau sport qu'est la motoneige et ainsi créer des retombées économiques jour la région. Un grand merci à vous!

Bonne 50<sup>e</sup> saison de motoneige à tous les membres du Club motoneige ASAN.



## Info Saint-Guillaume

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

[info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)





*Samedi le 19 février 2022 de 10h à 18h nous récidivons avec nos*

## *« PLAISIRS D'HIVER »*

### *Au menu...*

*Glissade, Raquette, Patinage*

*Jeux gonflables*

*Des hot-dogs et breuvages seront servis*

*Tournoi de hockey très amical (équipe par regroupement de rue)*

*Date limite d'inscription 14 février. Nous avons besoin de vos noms, âges et adresses*

*Inscription William Phillips (819-817-4346) ou Jean-François Pitre (819-313-8004)*

*Les équipes seront formées dans la semaine en priorisant les familles directes*

*Course à obstacles "St-Guillaume Crashed ice" (inscription la journée même)*

*Et un feu d'artifice pour clore le tout...*

*Comme à chaque année tout sera gratuit durant cette journée ... restez à l'affût de notre page Facebook pour l'horaire et autres renseignements. Nous avons toujours besoin de bénévoles si cela vous intéresse (William- 819-817-4346)*



# Allez ouste les microbes !

L'automne est à nos portes. Qui dit température plus froide dit aussi infections saisonnières.

Afin d'éviter tous les petits désagréments que cette saison nous apporte, il est important d'augmenter la force de notre système immunitaire et de lui donner tous les outils nécessaires pour combattre les envahisseurs.

Tout d'abord, quel est le rôle du système immunitaire dans notre corps ?

Eh bien, c'est simple : il est le grand défenseur de notre organisme. Il nous protège contre toutes sortes de maladies en détruisant les virus, bactéries, etc., qui tentent d'entrer dans notre corps.

Les portes d'entrée de notre corps peuvent être diverses : par exemple, lorsqu'on mange un aliment contaminé, lorsqu'on se coupe ou encore lorsqu'une personne malade éternue devant notre visage.

Une fois le microbe à l'intérieur de notre organisme, il tente ensuite de se multiplier. C'est alors le tour du système immunitaire de venir à notre rescousse. Ce dernier possède plusieurs paliers de défense comme le thymus, les macrophages, les lymphocytes T, les anticorps, etc. Chacun de ces éléments a sa propre façon d'attaquer et d'éliminer l'agent pathogène en question (le méchant, l'ennemi). Il est donc primordial de s'assurer

que tous ces petits soldats soient le plus en forme possible en ayant tout ce qui leur faut pour aller au combat et remporter la bataille!

Pour ce faire, il y a une multitude de choses que nous pouvons facilement mettre en application :

S'accorder du repos, dormir suffisamment, bouger, faire du sport, pratiquer une activité et s'oxygéner tous les jours à l'extérieur.

Apaiser la peur de la maladie en faisant confiance à notre propre pouvoir d'auto-guérison et s'informer adéquatement sur le sujet.

Éliminer le négatif de notre vie et opter plutôt pour le positivisme.

Profiter des plaisirs quotidiens, faire des choses qui nous font du bien, rire et s'amuser pour encourager nos cellules immunitaires à s'activer.

Avoir une alimentation équilibrée comportant beaucoup de fruits et légumes, surtout de l'ail et des oignons (mettez-en, ce n'est pas de l'onguent), des lactofermentations comme de la choucroute, boire beaucoup d'eau de bonne qualité (minimum 1.5 L par jour), réduire ou éliminer tous les aliments allergènes qui provoquent l'augmentation de mucus.

S'assurer de ne pas avoir un déficit en

vitamines A-B-C et E ainsi qu'en calcium, zinc, fer, cuivre, sélénium et magnésium.

S'offrir régulièrement des massages de détente ou thérapeutique afin de réduire notre stress et, par le fait même, augmenter notre production d'endorphine, aussi affectueusement appelée, l'hormone du bonheur.

Évidemment, il existe plein d'autres choses à tenir en compte, mais sachez que si vous appliquez déjà ces petites astuces, je suis certaine que les saisons froides seront moins pénibles cette année. Je vous souhaite à tous de profiter des belles couleurs automnales.

Santé et bonheur, Joanie.



N.B. : Veuillez noter que mes articles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin, puisque c'est son rôle de poser un diagnostic. Mes informations se veulent simplement des outils pour vous aider à augmenter votre bien-être et surtout à prévenir des malaises en tout genre.

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

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





## «À l'œuvre, on connaît l'ouvrier.»

Proverbe Grec

Toujours en quête de nouvelles saveurs et expériences culinaires, un petit souvenir de Grèce s'est pointé lors d'une émission «Moi je mange» diffusée à la chaîne de Télé Québec. Feuilleté d'épinards, la spanakopita y fut présentée avec une belle touche adaptée au terroir du Québec, ce qui m'a vraiment plu, surtout qu'il

me restait de la belle bette à carde dans mon potager en attente urgente, fin novembre. Ce beau feuillage supporte quelques gels légers et j'ai pu confectionner mon appareil exclusivement de ce légume mal aimé. À partir de maintenant, cette recette trônera dans mon répertoire. Avantage supplémentaire, toutes les

herbes en excédent du jardin (ou du frigo) feront parfaitement office de complément. Puisque je n'avais pas d'aneth, j'ai utilisé beaucoup de ciboulette. Je vous partage donc ma découverte.

### SPANAKOPITA DU JARDIN

- 1 paquet d'épinards 312 g hachés grossièrement (environ 10 tasses)
  - 1 litre (4 tasses) de laitue frisée ou bette à carde hachée grossièrement
- NOTE : je n'ai utilisé que 14 tasses de bette à carde

- 3 oignons verts émincés
- 1/2 oignon rouge ciselé finement
- 1 tasse d'aneth frais émincé
- 1/3 tasse d'herbes fraîches (persil, ciboulette, origan, thym) hachées
- 2 tasses de féta émiettée
- 1 pot de ricotta de 475 g
- 3 œufs
- 1/3 tasse d'huile d'olive 2 c. à thé de curcuma
- 1 c. à soupe de cumin moulu (j'ai utilisé 1 c. à thé)
- Environ 9 feuilles de pâte phyllo
- Sel et poivre

Dans un très grand bol, mélanger avec les mains ou une fourchette et une cuillère, la verdure, les oignons verts et rouges, les herbes, les fromages et les œufs. Saler et poivrer (pas trop de sel, puisque le fromage féta l'est déjà beaucoup). Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive et les épices. Huiler un plat de cuisson de 9 x 13. Badigeonner 3 feuilles de pâte phyllo de l'huile et les superposer au fond du plat en les laissant dépasser sur les côtés. Étendre la farce de légumes sur les feuilles phyllo

et lisser la garniture pour égaliser. Huiler les feuilles restantes une à la fois, les chiffonner lâchement et recouvrir la garniture. Arroser d'un peu d'huile d'olive supplémentaire avec le pinceau et enfourner dans un four chaud à 375°F. Cuire 50 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir. Note : protéger la surface de travail au moment de badigeonner les feuilles de pâte phyllo avec l'huile au curcuma. La préparation peut tacher. «*Mieux vaut faire envie que pitié.*» Proverbe Grec





**TRANSPORT D'EAU**  
Service rapide et courtrois

**1-800-463-0346**

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




**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

**Hôtel du Parlement**  
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.59  
Québec (Québec) G1A 1A4 Tél. 581 628-1849

**Bureau de circonscription**  
625, avenue Godefroy, bureau 202  
Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521  
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529  
Donald.Martel@assnat.qc.ca

**DONALD MARTEL**  
Député de Nicolet-Bécancour



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

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

**1-800-463-0346**

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

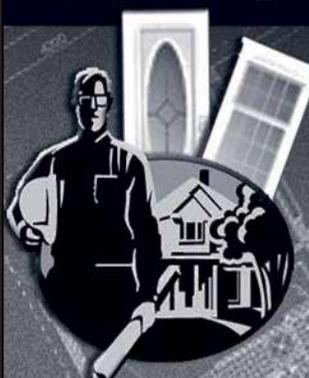


**LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT**

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

**Construction et rénovation**  
**ROSAIRE LAFLEUR**

RBQ.: 8341-3054-34



APCH

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

Résidentiel / Commercial / Agricole  
Estimation gratuite

Tél. 819.396.3737 • Cell. 819.473.2017

125, rang du Cordon, St-Guillaume QC J0C 1L0



Un service d'appels automatisés  
**RASSURANT**

*et gratuit!*

Des centaines de vies ont été sauvées grâce  
**AU PROGRAMME PAIR!**




Offert par la **MRC de Drummond**

Pour vous inscrire  
819 477-2230  
poste 0

[www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair](http://www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair)

# Suggestions

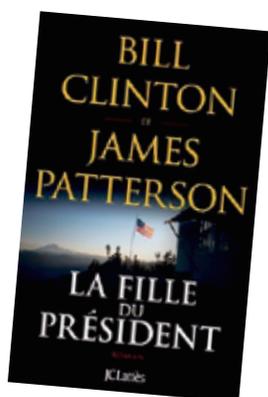
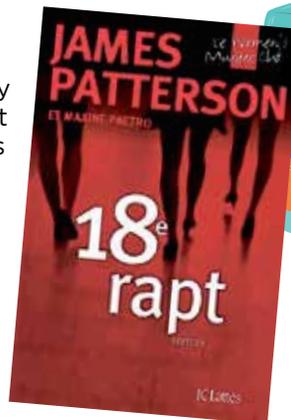
de lecture de Diane T.



## 18 E rapt par James Patterson et Maxime Paetro

Trois enseignantes disparaissent un soir. Le sergent Lindsay Boxer est chargé de l'enquête. Une des jeunes femmes disparues et retrouvées pendues dans un hôtel. L'horreur est au rendez-vous dans cette affaire qui est loin d'être élucidée.

D'autre part le mari de Lindsay Joe rencontre Anna qui a été torturée lorsqu'elle était en Bosnie affirme avoir rencontré son bourreau supposément mort. Joe décide de l'aider à faire justice. Lindsay veut protéger la ville d'un tueur en série sanguinaire, d'un monstre. Ces deux affaires ont-ils un lien ? Mr Patterson est l'auteur des thrillers les plus lus au monde ce qui m'intéresse beaucoup.



## La fille du président par Bill Clinton et James Patterson

Évincé de la présidence par Pamela Barnes, l'ex-président Keating est à la retraite depuis deux ans.

Matthew Keating réside à Lake Marie au New Hampshire avec sa fille Mélanie qui est aux études.

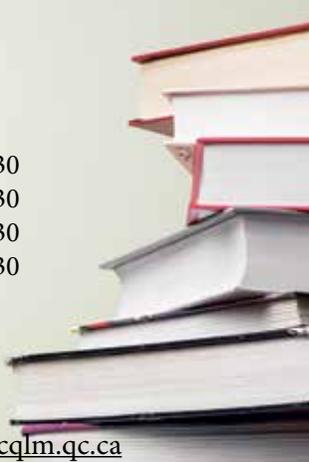
Matthew, ex-Navy SEAL a de la difficulté avec son inaction forcée.

L'agent Stalh assure sa sécurité, mais plus celle de sa fille. Mélanie part en randonnée avec son petit ami, l'amie de Mélanie est tuée et elle est enlevée. L'ex-président Keating part à sa recherche avec des amis; une opération qui sera l'épreuve de sa vie. Un peu politique, mais captivant avec un bon suspense.



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

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



# Recette secrète



## Boeuf braisé au cari rouge

<https://ricardocuisine.com/recettes/9123-boeuf-braise-au-cari-rouge>

Une viande braisée, comme cette recette de boeuf au cari rouge, sera aussi bonne après un passage au congélateur que si on venait de la faire. C'est pourquoi on la fait à l'avance, puis on la congèle en prévision d'un futur repas. Le moment venu, il ne restera qu'à couper finement quelques légumes puis à les ajouter à la sauce pour qu'ils y cuisent pendant qu'on réchauffera le plat.

### Ingrédients

#### Boeuf braisé

- 1 kg (2,2 lb) de rôti de palette de boeuf désossé, coupé en quatre morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 2 boîtes de 398 ml (14 oz) de lait de coco léger (voir note)
- 75 ml (1/3 tasse) de pâte de cari rouge
- 1 rondelle de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 1 pincée de cannelle moulue

#### Légumes

- 2 aubergines asiatiques, coupées en rondelles de 1,5 cm (3/4 po) d'épaisseur
- 340 g (3/4 lb) de haricots verts fins
- 1 poivron rouge, épépiné et émincé finement
- Feuilles de basilic thaï ou de coriandre (facultatif)

### Préparation

#### Boeuf braisé

1. Dans une grande casserole à feu élevé, dorer la viande dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant. Ajouter le lait de coco, la pâte de cari, la rondelle de lime, la sauce de poisson, le sucre et la cannelle. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 2 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette. Retirer la lime. Congeler à cette étape, si désiré.

#### Légumes

1. Installer une marguerite (étuveuse perforée pliante) au fond d'une autre grande casserole. Ajouter de l'eau jusqu'à la base de la marguerite. Couvrir et porter à ébullition. Y placer les aubergines et les haricots verts. Couvrir et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Les ajouter ensuite dans la casserole avec le boeuf et laisser mijoter 2 minutes en remuant.
3. Servir la viande avec les légumes. Garnir du poivron et du basilic thaï, si désiré. Délicieux avec du riz.



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

**819 396.0888**

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

f.dugas@tella.baie.net  
9143-9848 Québec Inc.

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



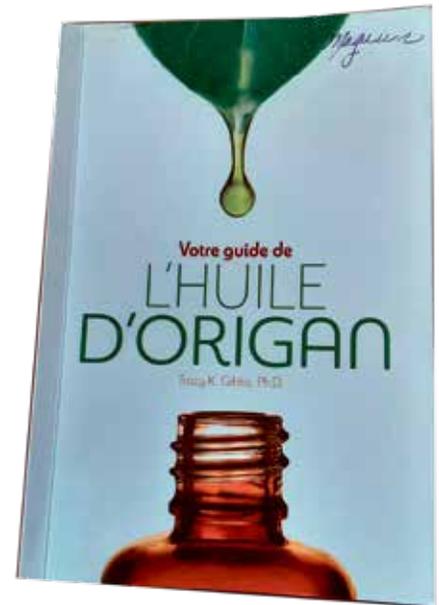
Un vieil adage nous rappelle « aide-toi et le ciel t'aidera. » En ces temps tumultueux, je vous partage la découverte d'une huile essentielle à fort potentiel curatif. Puisque nos systèmes de santé sont à bout de souffle, et que nos organismes sont désormais de plus en plus résistants aux traitements d'antibiotiques, pourquoi ne pas profiter des bienfaits de produits; qui nous offrent une alternative naturelle.

Durant le temps des fêtes, ma mère m'a prêté un petit livre fort intéressant : Votre guide de l'huile d'origan de Tracy K. Gibbs Ph.D. Plusieurs usages pratiques sont à notre portée de cette merveilleuse huile. Petit flacon, certes, mais combien de symptômes et désagréments peuvent s'adoucir et même disparaître en l'utilisant adroitement.

Cette huile essentielle possède plusieurs principes phytochimiques (plus de 100) : carvacrol, cymène, terpinène, thymol, lymonène, pinène, isobornéol, caryophyllène... Chacun de ces composés a sa propre finalité et ils travaillent en synergie pour garantir la survie de la plante. Parmi

ceux-ci, retenons le carvacrol : possède une puissance anti infectieuse et doit toujours être dilué dans de l'huile d'olive. Le thymol agit en synergie avec le carvacrol pour en stimuler les effets. Il est important de se souvenir que le taux de carvacrol doit être d'environ 85% dans l'huile essentielle (mention sur l'emballage). Idéalement, l'Origanum Vulgare (la plus documentée) devrait être biologique et sauvage, mais se cultive facilement.

Utiliser l'huile essentielle dès les premiers symptômes de rhumes, maux de gorge, maux d'oreille, problème de sinus et toux peut avantageusement diminuer l'intensité et même guérir un début d'infection. Son action à large spectre pour les bactéries, mycoses, virus, parasites aiderait à combattre les désagréments de santé. En application topique, interne et même inhalation ce traitement naturel dont on en dit tellement de bien, qu'elle est un indispensable. Je ne vous entretiendrai pas de tous les troubles de santé curables à l'aide de cette huile essentielle, mais il est sans contredit un produit à garder disponible dans sa pharmacie. Si le produit suscite en vous de l'intérêt, consulter un pra-



ticien en santé naturelle pour être accompagné dans la démarche de façon sécuritaire. Vous serez étonné de connaître tous ces usages.

Note : Le but de cette chronique est d'ouvrir une porte vers des solutions simples, à la portée de tous. Renseignez-vous auprès de professionnels pour un soutien particulier.

**«L'homme a cru qu'il importait d'avoir. Ignorant qu'il importe d'être.» - Oscar Wilde**

**MRC**  
**de Drummond**  
Carrefour d'initiative  
et de culture

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

MARIE NOËLLE CARON | GROUPE GESTION DE PATRIMOINE | FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE  
Votre avenir en toutes perspectives! | GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA

SOIS DANS LE  
**FEU** DE L'**ACTION**

**DEVIENS POMPIER VOLONTAIRE**  
**NOUS RECRUTONS**  
**MAINTENANT**



**KARL GLADU**  
**SERVICE INCENDIE**  
**MUNICIPALITÉ SAINT-GUILLAUME**

106, Rue St-Jean-Baptiste  
[incendie@saintguillaume.ca](mailto:incendie@saintguillaume.ca)

*Maria P. P.*  
Photographie



# SERVICE INCENDIE MUNICIPALITÉ SAINT-GUILLAUME

EST À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX CANDIDATS(E)  
POUR COMBLER POSTES DE  
**POMPIER(E) À TEMPS PARTIEL.**

## Description sommaire :

Relevant du directeur et des lieutenants du Service de la sécurité incendie, vous répondrez aux appels d'urgence touchant le volet des mesures d'urgence, sauvetage et du combat incendie. Vous serez appelé à participer aux activités de sensibilisation du public, aux séances d'entraînements ainsi qu'à l'entretien des équipements et des véhicules.

## Qualifications et exigences :

- Détenir une formation de pompier(e) niveau 1 et/ou être disponible pour la compléter dans les 24 prochains mois ;
- Résister au stress en situation d'urgence ;
- Avoir l'esprit d'équipe et un bon jugement ;
- Avoir la capacité de travailler de façon sécuritaire ;
- Posséder une bonne forme physique

## Conditions de travail :

Le salaire et les conditions de travail sont régis par l'entente de travail des pompiers à temps partiel de Saint-Guillaume présentement en vigueur.

## Pour postuler :

Toute personne intéressée est priée de faire parvenir son curriculum vitae au plus tard le : 10 décembre 2021

## Karl Gladu

**Directeur Incendie  
Municipalité Saint-Guillaume  
106, Rue St-Jean-Baptiste  
[incendie@saint-guillaume.ca](mailto:incendie@saint-guillaume.ca)**

## Prendre note que :

- Le processus de sélection inclut un test physique ainsi qu'une entrevue ;
- Seuls les candidats retenus pour le processus de sélection seront contactés ;
- La Municipalité de Saint-Guillaume applique un programme d'équité en matière d'emploi.
- Le genre masculin utilisé dans le présent à pour simple but d'alléger le texte

RBQ # 8004-0520-59

**Nettoyage de conduits de ventilation**

**Système de filtration HEPA**

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

**Technochauffage**  
Service • Entretien au mazout  
Courriel: techno\_chauffage@hotmail.com

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

**La Niche d'OR**  
Salon de toilettage

**COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES**

**819.396.1086**

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0

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

• Assurance responsabilité

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

Maxim Lemay, propriétaire

**ÉMONDAGE**  
**ML**

Estimation gratuite, appelez-nous!

**819 818-6034**

**familiprix**

**MAURICE BENOIT, Pharmacien**

**Prescriptions :**  
Lundi au vendredi 9h30 à 17h30  
Samedi 10h00 à 14h00

**Boutique beauté-santé**  
Lundi au vendredi 9h30 à 20h00  
Samedi 10h00 à 18h00  
Dimanche fermé

Pharmacie : 819 396-2255  
Boutique beauté-santé : 819 396-3692  
207, rue Principale

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

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

Tél.: 819 388-7535  
Télexcopieur: 819 396-3433  
[www.demancheetfils.com](http://www.demancheetfils.com)  
 [facebook.com/demancheetfils](https://facebook.com/demancheetfils)

*Design avanguardiste, concept unique*    R.R.Q. 5634-9344-01   

**RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX**

FERRAILLE, CUIVRE, FONTE, ALUMINIUM,  
BATTERIES, RÉFRIGÉRATEURS & STAINLESS

- NOUS RAMASSONS -

**Viateur & Michael Viens**  
viateur@xplornet.ca

Cell: 819 388-2488  
Rés: 819 396-5670

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

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

Présentation

Fermé pour la période  
de Covid-19

rendez-vous  
avec ou sans prescription :

819 474-2572  
poste 33855

- Lavage d'oreilles
- Soins infirmiers courants avec rendez-vous
- Prélèvements sanguins



# LE TABAC TUE 1 FUMEUR SUR 2

Ça tombe toujours sur  
quelqu'un qu'on aime

quebecsanstabac.ca  
1 866 JARRETE (527-7383)

En partenariat avec :

Québec



[info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)

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

Info  
Saint-Guillaume

# Pour vos assurances, PENSEZ LOCAL!



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

Cabinet en assurances de dommages  
et services financiers



## HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

- 1 Une **approche humaine** priorisant les relations authentiques et engagées avec les clients
- 2 Une équipe stable et expérimentée possédant une **expertise unique**
- 3 Tous les produits d'assurance **sous un même toit**
- 4 **40 employés**, dont 10 au bureau-chef de St-Guillaume

### Personnelle

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

### Commerciale

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

### Agricole

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

## Osez comparer!

Appelez dès maintenant!

**1 800 567-0906**  
[henaultassurance.com](http://henaultassurance.com)

Saint-Guillaume  
T : 819 396-2216

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

Drummondville  
T : 819 850-4720

Plessisville  
T : 819 362-6420

Saint-Hyacinthe  
T : 450 773-2973

Joliette  
T : 450 752-4089



Par Roxanne Pelletier

# Manger des plantes, mais pourquoi?

Depuis un certain temps, les enjeux environnementaux prennent de plus en plus de place dans notre société. Il semble toutefois difficile pour certaines personnes d'identifier comment y participer sans complètement modifier leurs habitudes de vie pour une grande partie d'entre nous. Pour ma part, j'ai choisi de m'impliquer dans cette cause en modifiant mon alimentation pour la rendre exclusivement végétale puisque celle-ci, en plus d'être meilleure pour la planète, améliore grandement la santé intestinale. Pour certain, s'alimenter de végétaux, apparaît comme un casse-tête; c'est pourquoi je vous partage deux merveilleuses recettes qui ne requièrent que peu d'ingrédients en plus d'être excellentes pour votre santé intestinale. Les recettes que j'ai choisi de vous partager sont principalement faites à base de légumineuses.

Celles-ci sont assez souvent oubliées de nos menus malgré leurs nombreux bienfaits pour le corps. Grâce à leur richesse en fibres, elles vont contribuer à abaisser le taux de cholestérol et vont empêcher la stagnation d'éléments indésirables dans les intestins; et d'ainsi diminuer les risques de cancer des intestins, l'un des cancers les plus courants. Les légumineuses contiennent aussi une grande quantité de magnésium qui agit comme un agent anti-stress pour le corps en plus de favoriser un meilleur sommeil. Le magnésium, présent dans ce fabuleux aliment, a même des propriétés qui permettent d'abaisser le niveau de cortisol, en d'autres mots, de le réduire (le cortisol est intimement lié au stress) et d'ainsi être en mesure de mieux gérer le poids corporel. Voici donc, les deux recettes que j'ai choisies de vous partager

## Sauce Alfredo :

- 1 boîte de 540 ml de haricots blancs, rincés et égouttés
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail
- 1/2 oignon
- 30g de levure alimentaire (riche en B12)
- 1 c. à soupe de jus de citron

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et les mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. Incorporer aux pâtes (très bon avec des épinards ou des champignons grillés en ajout).

## Biscuits au beurre d'arachide et chocolat

- 1 1/2 tasse de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 1/2 tasse de beurre d'arachides naturels
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de pépites de chocolat noir
- Une pincée de sel

Préchauffer le four à 350 Mettre tous les ingrédients au mélangeur à l'exception du chocolat et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Transférer dans un bol et incorporer le chocolat. Former les biscuits et les placer sur une plaque avec un tapis en silicone. Enfourner 20 minutes au centre du four. Laisser tempérer et déguster.

Recette de sauce Alfredo tirée du livre de La recette parfaite  
Recette de biscuits tiré du livre plant over processed



5620, rue Saint-Roch sud,  
Drummondville



## HORAIRE HIVERNAL EN VIGUEUR À L'ÉCOCENTRE (JUSQU'AU 31 MARS 2022)

Ouvert le vendredi, de 8 h à 17 h,  
et le samedi, de 8 à 15 h 30

### Renseignements importants (COVID-19)

- Seules les personnes qui ne présentent aucun symptôme de la COVID-19 ont accès au site;
- Autant que possible, les visiteurs doivent y aller seuls ou, s'ils ont besoin d'aide pour manipuler des objets, être accompagnés d'une autre personne qui demeure sous le même toit;
- Les gens qui souhaitent nettoyer leur véhicule ou remorque sur place après l'avoir vidé sont priés d'apporter leur propre balai, pelle ou râteau.

La direction de l'Écocentre de la  
MRC de Drummond remercie les citoyens  
de leur collaboration.

Questions? 819 477-1312  
ou [info@recuperaction.ca](mailto:info@recuperaction.ca)



## Le Fat bike au parc



Mercredi le 5 janvier dernier à 8 heures am, moi et ma petite famille, étions au rendez-vous pour vivre une nouvelle expérience hivernale. Nous allons parcourir plus de 7 km en montagne proposant de magnifiques sentiers pour le vélo à pneus surdimensionnés, communément appelé Fat bike.

Avec une température de -3 degrés, partiellement nuageux et aucun vent, notre matinée s'est avérée parfaite. Nous avons débuté l'expérience par un sentier facile nommé La Sittelle. Plus large et plus plat, ce sentier nous a permis de nous initier facilement à ce sport et de prendre de l'assurance sur nos vélos. Évidemment, au Parc du Mont-Orford, cette activité s'adresse à des adeptes de vélo et de plein air. Le contrôle de ton vélo est important et l'appréciation de la nature l'est autant.

De retour au centre de location, après une pause toilette et une petite collation, nous étions tous emballés de poursuivre notre expérience vers un degré de difficulté supplémentaire. Pour se rendre au sentier intermédiaire, la Chanterelle, nous avons dû partager les pistes avec les amateurs de ski de fond et de randonnée alpine. Le sentier la Chanterelle offre de belles ascensions étroites et exigeantes où nous avons dû monter à pied plus d'une fois. Mais que dire des descentes où nous avons crié notre joie et ri à pleins poumons!

Si vous désirez vivre cette expérience, voici mes petites recommandations de maman! Apporte toi un sac à dos avec des collations, de l'eau (mais chaque vélo de location possède un porte-bouteille), des gants de rechange (idéalement des petits gants magiques), des cache-cous minces et une petite trousse de premier soin au cas où ! Utilise des gants car l'utilisation des freins avec des mitaines n'est pas idéal.

# SOYONS SPORT

## national du Mont-Orford, une activité hivernale *à découvrir!*



visite chez nous à St-Guillaume. D'ailleurs, il a tellement piqué ma curiosité que j'ai l'intention d'en apprendre davantage sur cet épisode de l'histoire de notre village. Il me fera plaisir de vous partager mes découvertes dans un prochain article!!

Je vous souhaite un bel hiver en action et en santé! Prenez soin de votre corps et de votre esprit! Je vous partage mes cartes de gratitude Motivop.

Mélanie Rochefort



Bref, le Fat bike est un nouveau sport en plein essor et le Québec possède de nombreux sites paradisiaques pour plaire autant aux débutants qu'aux adeptes. D'ailleurs, la Courvalloise à St-Joachim-de-Courval offre gratuitement 19 sentiers que les utilisateurs de fat bike peuvent partager avec les randonneurs pédestres. Malheureusement, la location n'y est pas possible pour l'instant.

Pour conclure, j'ai été agréablement surprise par la rencontre du responsable de la location à la Sépaq. Monsieur Louis Biron était très heureux de savoir que nous étions des St-Guillaumiens. Il nous parla longuement de ses aventures de guide touristique entre 1995 et 2005 où il a accompagné des gens de la France en

Je prends conscience  
de la chance que j'ai  
*de voir la beauté  
du monde à travers  
mes yeux.*

Voir les couleurs, les  
formes, la nature, les  
animaux, les paysages,  
les gens que j'aime et  
toute cette beauté qui  
m'entoure.

motivop

Je suis  
reconnaissante  
*de pouvoir  
marcher,  
courir, danser,*

d'avoir mes jambes, mes  
cuisses, mes genoux, mes  
mollets, mes chevilles, mes  
pieds et mes orteils. Je  
remercie mes jambes de  
travailler si fort.

motivop

Je prends conscience  
de la chance que j'ai  
*de respirer de  
l'air pur, de  
pouvoir inspirer  
profondément.*

Je laisse entrer l'air doucement  
dans mes narines, je gonfle  
mes poumons et expire en  
disant merci!

motivop

Services  
maintenant offerts

24<sup>h</sup>/24

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



Pour les personnes  
concernées par la  
diversité sexuelle  
et de genre

Entreprises **JFL**



## Déneigement

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

Jean-François Léonard  
**819.388.6738**



**Nicolas Gilbert**  
Conseiller

☎ 819 396-2426 # 69016  
☎ 819 396-0508  
✉ nicolas.gilbert@bnc.ca

Banque Nationale du Canada  
100, rue Principale, St-Guillaume (QC) J0C 1L0  
Représentant en épargne collective pour Banque Nationale Investissements Inc.

*Près de vous !*



LES PÉTROLES  
**HUBERT GOUIN  
& FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

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

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



**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



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

Tél.: 819 396.2085  
Fax: 819 396.3553

**J.H. Dupuis & Fils**  
ENT.

**Claude Dupuis**  
propriétaire

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



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

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

*Services offerts à  
une clientèle diversifiée :*

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

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

**[www.sercost.com](http://www.sercost.com)**

## **Services Offerts**

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

### **Lettrage et vinyle**

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

### **Impression de tout genre**

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

### **Supports spéciaux**

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

### **Articles promotionnels**

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

### **Imprimerie**

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

### **Broderie et sérigraphie**

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

### **Publicité sur écran**

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

***Tout est possible...***

**Simplement nous faire connaître vos besoins !**

**450 546-4771**  
**[info@sercost.com](mailto:info@sercost.com)**

Imprimeur de votre  
Info Saint-Guillaume



M<sup>me</sup> Annie Durocher - M<sup>me</sup> Anne-Marie Julien - M<sup>me</sup> Janie Dauphinais - M<sup>me</sup> Marie-Michèle Cyr

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'incapacité / Procuration
- Droit agricole (financement, demande à la Commission de protection du territoire agricole du Québec, etc.)
- Droit commercial (financement, incorporation d'une compagnie, etc.)
- Règlement de succession / Vérification d'un testament
- Homologation d'un mandat en cas d'incapacité / Ouverture d'un régime de protection

**DUROCHER  
DAUPHINAIS  
JULIEN**  
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220  
Drummondville  
**819 474-4488**

95, route de l'Église,  
Saint-Guillaume  
**819 474-4488**

Détenteur du greffe et des dossiers de M<sup>me</sup> Michel BRIÈRE

**En progression constante depuis 1962**

**www.claudejoyal.ca**

Visitez-nous au :

**WWW.CLAUDEJOYAL.CA**

**5 adresses pour mieux vous servir**

1, rue Principale St-Guillaume J0C 1L0 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu J0H 1K0 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station J0J 2J0 450-296-8201	682, route 219 Napierville J0J 1L0 450-245-3565	3375, rue King Lyster G0S 1V0 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**

# LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN

## RENOBOX PIERREVILLE

CONTENEURS, ENTREPÔTS, TRANSPORTS



EXPOSITION, ÉVÈNEMENT, BOUTIQUE



**Location  
Équipements  
RAYDAN**

- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

**VOS PROJETS.  
NOS OUTILS!**



**450 568-0505**  
info@equipementsraydan.com

**SERVICE D'URGENCE  
24 HEURES**

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