

Édition 2023 | Février

# *Info* **Saint-Guillaume**

Bulletin d'informations communautaires

URGENCE? **911**  
ou 310-4141



**Nos premiers répondants :**

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



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



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

Directrice : Valérie Camirand



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

**Centre de traitement  
des dépendances 819 396-3610**

reception.saintguillaume@pavillondelassuetude.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
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume



## Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre

Infographiste

conception  
et mise en page

Patrick Tessier

conception  
et mise en page

Karine Trudel

facturation  
819 816-5655

Joanie Nadeau

rédaction

Evelyne Sabourin

rédaction

Marie Crépeau

rédaction

Mélanie Rochefort

rédaction

Jean-Pierre Vallée

collaborateur

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

**DATE LIMITE RÉCEPTION DES TEXTES :  
15 FÉVRIER 2023**



Calendrier  
des cueillettes  
**Février 2023**

**Ordures (noir) • Lundi 6-20**

**Recyclage (vert) • Jeudi 9-23**

**La collecte des ordures (bacs noirs)**

- les lundis toutes les deux semaines.

**Recyclage (bacs verts)**

- les jeudis toutes les deux semaines.



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



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  
Télec.: 819 396-0184  
Courriel : [info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)  
Site web : [www.saintguillaume.ca](http://www.saintguillaume.ca)  
Municipalité jumelée  
La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

**Membres du conseil**

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

**Directrice générale**

Anny Boisjoli

**Adjointe administrative**

Karine Trudel

**Administratrice comptabilité**

Mme Ginette Daigle

**Inspecteur municipal**

Alain Laprade \*Adjoint : Marc Rodier

**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 :**

6 Février • 19h30

Rétrospective de l'année 2022: elle nous aura permis de réaliser différents projets, particulièrement des travaux importants de réfection de rues et rangs. Il reste encore du travail à faire: nous devons préparer les plans et devis pour être prêts à déposer nos autres projets afin de profiter pleinement des programmes de subventions disponibles.

Qui dit nouvelle année, dit nouveau budget. Le budget pour l'année 2023 a été adopté. Après différents scénarios et discussions, nous pensons avoir pu trouver un juste équilibre et une équité pour nos contribuables. Malgré tout, la majoration des frais reliés à certains services est incontournable compte tenu de l'augmentation des coûts d'opération. L'effort fiscal que nous demandons à nos contribuables est juste et avantageusement comparable par rapport à d'autres municipalités offrant les

mêmes services dans la région.

Vous pouvez consulter le résumé de ce budget, ainsi que le plan prévu des immobilisations pour les trois prochaines années sur le site web de la municipalité.

J'aimerais aussi vous rappeler le service " ACCÈS-LOISIRS " permettant à nos résidents de profiter des installations et d'une multitude de services auprès de la ville de Drummondville. L'entente est encore en vigueur, il ne tient qu'à vous d'en faire usage. Pour plus d'informations, je vous invite à consulter le site web ([www.saintguillaume.ca](http://www.saintguillaume.ca)) sous l'onglet (CITOYEN) ou à communiquer au bureau municipal au 819-396-2403.

Les journées de la persévérance scolaire se tiennent cette année du 13 au 17 février. Cette initiative vise à valoriser et favoriser la poursuite

des études. Pour ce faire, tous les acteurs sont appelés à créer des conditions gagnantes en faveur de toutes les Québécoises et tous les Québécois des plus petits aux plus grands. C'est dans cet esprit que la municipalité s'implique chaque année dans le programme de bourses de la Fondation du Cégep de Drummondville.

Je vous souhaite à tous et toutes une belle journée de la St-Valentin.

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



DU 13 AU 17 FÉVRIER 2023

LES JOURNÉES DE LA  
PERSÉVÉRANCE  
SCOLAIRE

#JPS2023

tope là

UN +  
POUR LEUR RÉUSSITE

**MRC**  
**de Drummond**

Carrefour d'initiative et de culture

## Chevaliers de Colomb

En ce début d'année 2023, 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 2023 soit, pour vous et les vôtres, vécue sous le signe de la Charité et de la Fraternité.

Les billets de la loterie 2023 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 ferons en sorte de vous accommoder. Les billets des oeuvres colombiennes sont aussi disponibles auprès des membres, alors n'hésitez pas à vous les procurer!

Les membres du Conseil 4335 ont reçu dernièrement leur carte 2023. 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. Je profite aussi de l'occasion pour vous informer qu'au courant du mois de février, nous aurons, à Saint-Guillaume, une cérémonie d'exemplification (nouvelle formule d'initiation simplifiée). Si vous êtes intéressés, contactez Frère Michel Brouillard, cérémoniaire du Conseil.

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

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.

Bonne année colombienne à chacun!

p.s. : prochaine réunion : lundi le 13 février.



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

## Club de l'Âge d'Or de Saint-Guillaume

L'activité Vie active est déjà commencée depuis le 17 janvier. Tous les mardis à 9h30, nous bougeons pour nous garder en forme. Vous pouvez vous joindre au groupe en tout temps. C'est gratuit. Responsable de l'activité : Francine Gauthier.

Invitation à une rencontre le 7 février à 19 hres avec une personne du Centre d'Action Bénévole de Drummond à la salle de l'Âge d'or. Elle viendra nous présenter la boîte à outils qui contient une multitude d'informations sur la santé, les finances, l'habitation, la com-

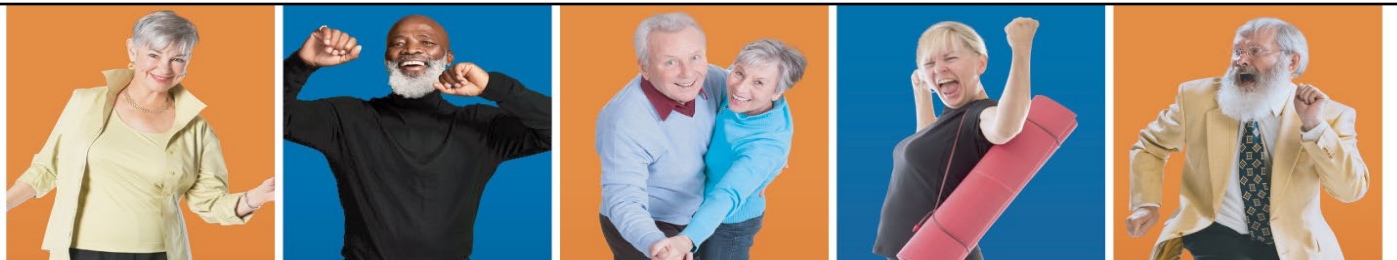
munication et plus encore. Cette activité est organisée conjointement avec le Cercle des Fermières St-Guillaume.

Nous sommes à prévoir un dîner de cabane à sucre. Ce dîner aurait lieu à la Salle La Pente Douce à Notre-Dame du Bon Conseil au coût de 21,25\$ taxes incluses. On ferait du co-voiturage. Il est important de confirmer votre présence **avant le 9 février** en téléphonant à Francine Gauthier au 819-396-2784 ou Nicole Dupuis 819-396-2085. La date sera à confirmer.

Le 17 février et à tous les 3ème vendredis de chaque mois, il y aura une soirée de danse. Prix d'entrée : 10,00\$. Bienvenue à tous.

Il y aura vaccination contre la grippe et la COVID 19 le jeudi 9 février à la salle de l'âge d'or Saint-Guillaume de 10h30 à 16h30. Pas besoin d'avoir un rendez-vous.

En terminant, nous vous souhaitons que cette nouvelle année soit belle et bonne pour chacune et chacun de vous.



## Entrez dans la danse

**Votre club FADOQ vous attend!**

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

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



## PRISES DE SANG

Lundi de 8h30 à 9h30

Salle de l'Âge d'or  
72 A, rue Principale

Sans rendez-vous coût 25.00\$

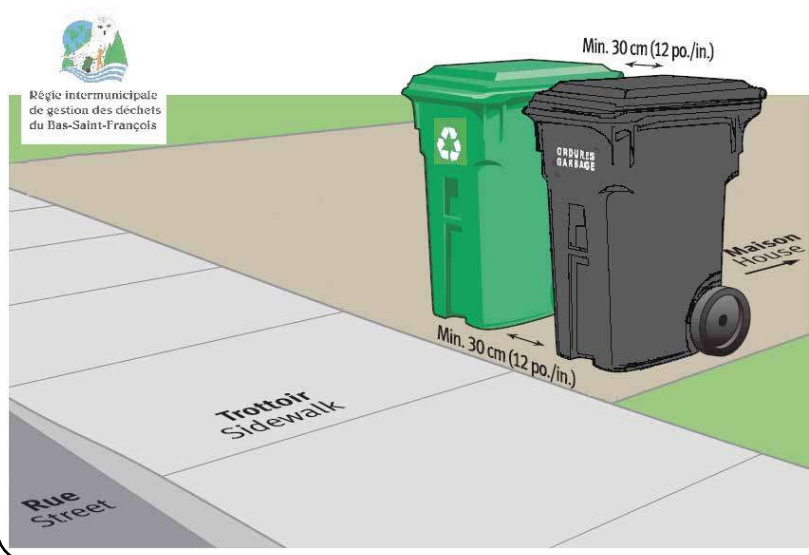
Pour informations:

Mme Nicole Dupuis 819 396 2085



### Positionnement des bacs

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



## STATIONNEMENT SUR LE TERRITOIRE DE SAINT-GUILLAUME

Il est important de noter qu'il est interdit d'immobiliser ou de stationner un véhicule routier dans une rue ou un terrain de stationnement municipal la nuit, entre minuit et 7 h, du 1<sup>er</sup> novembre au 15 avril, et ce, sur tout le territoire de la municipalité.



De plus, prenez note qu'il est interdit d'immobiliser ou de stationner un véhicule routier dans un espace de stationnement, dans une rue ou dans un terrain de stationnement, pour une période supérieure à celle prescrite au panneau de signalisation.



## AVIS PUBLIC AUX CITOYENS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-GUILLAUME

### Intéressés par le rôle général de perception pour l'année 2023

**EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ** par la soussignée directrice générale et secrétaire-trésorière de la susdite municipalité, que:

Suivant l'article 1007 du Code municipal du Québec, le **rôle général de perception pour l'année 2023** est complété et a été déposé à mon bureau et la Municipalité procédera à l'envoi des comptes de taxes. Conformément à l'article 7 du règlement de taxation no. 260-2023, tout compte de taxes ou de compensations dont le total n'atteint pas 300,00\$ doit être payé en **un seul versement le 16 mars 2023**.

Tout compte de taxes ou de compensations dont le total atteint ou est supérieur à 300,00\$, le débiteur a le droit de payer, à son choix, en un ou trois versements comme suit :

#### **3 versements égaux :**

- le premier versement doit être payé pour le 16 mars 2023
- le deuxième versement doit être payé pour le 15 juin 2023
- le troisième versement doit être payé pour le 14 septembre 2023

## Politique de remboursement pour le Hockey mineur au Centre récréatif de Saint-David

La mission du service des loisirs de la Municipalité de Saint-Guillaume est d'offrir des opportunités de loisirs actualisées et accessibles aux citoyens en contribuant au maintien et au développement de la qualité de vie de la collectivité.

### **OBJECTIF**

La Municipalité de Saint-Guillaume souhaite encourager la participation des jeunes âgés de moins de 18 ans à diverses activités de sports. Par conséquent, la Municipalité souhaite offrir un remboursement partiel des inscriptions pour le Hockey mineur au Centre récréatif de Saint-David.

### **PÉRIODE DE RÉFÉRENCE**

La nouvelle politique entre en vigueur le 4 avril 2022. La période de référence pour l'application de cette politique est du 30 novembre au 1er décembre de chaque année.

### **CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ**

- Être résident permanent de la Municipalité de Saint-Guillaume et en fournir la preuve si celle-ci est requise;
- Être âgé de moins de 18 ans ;
- Les frais doivent être encourus au cours de l'année de la demande.

### **FRAIS REMBOURSABLES**

Le remboursement est fait selon le budget établi par le Conseil à chaque année et divisé par le nombre de demande présentée avant le 1er décembre de l'année en cours jusqu'à un maximum de 50 % du montant de l'inscription.

### **PROCÉDURES**

Tout citoyen qui souhaite obtenir un remboursement de frais d'inscription doit compléter le formulaire joint à la présente politique et l'acheminer au bureau municipal au plus tard le 1er décembre de l'année en cours avec une copie de l'inscription et du reçu de paiement pour le hockey mineur de Saint-David au Centre récréatif de Saint-David.

### **OBLIGATIONS DU CITOYEN**

Tout citoyen bénéficiant du remboursement des frais d'inscription s'engage à aviser la Municipalité du retrait ou de l'annulation de son inscription pour laquelle il a reçu un remboursement sans quoi toutes prochaines demandes pourraient se voir refuser pour fausse demande. La Municipalité se réserve le droit de réclamer le montant octroyé à un citoyen qui cesse l'activité en question ou qui est incapable d'y participer et qui n'aurait pas préalablement avisé la Municipalité.

### **REMISE DU REMBOURSEMENT**

Le remboursement se fera par chèque ou par paiement direct (joindre un spécimen de chèque).

Tout formulaire incomplet et/ou remis après le 20 mars 2023 sera refusé.

Formulaire disponible sur le de municipalité  
<https://www.saintguillaume.ca/accueil>

**Adopté le 4 avril 2022**

# PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2023

SÉANCE SPÉCIALE  
15 décembre 2022



## Liste des travaux et réalisations 2022

- Fin des travaux des 3 rues et 6 rues.
- Relampage des locaux municipaux.
- Installation de nouvelles enseignes municipales.
- Remplacement du couvre-plancher et des plafonds de la Mairie.
- Achat de 3 ordinateurs pour les bureaux.
- Achat du logiciel Première ligne pour le service d'incendie.
- Travaux de réhabilitation par décohé-sionnement du chemin Saint-Mamert, du Rang St-Prime, du Rang du Ruisseau Sud O., du Rang du Ruisseau Sud E., du Rang du Ruisseau Nord et du chemin du Petit Rang.
- Embauche d'une coordonatrice en loisirs.
- Rapiéçage de divers chemins municipaux.
- Achats d'appareils respiratoires isolants et autonomes (APRIA) pour le service d'incendie.
- Travaux de pompage, de déshydratation, de transport et de disposition des boues des étangs aérés.
- Travaux de planification pour un garage municipal.
- Nettoyage du puits no. 4.

### Revenus

Taxe générale	1 648 296 \$
Taxes spéciales	350 000 \$
Paiements tenant lieu de taxes	41 118 \$
Hygiène du milieu	609 301 \$
Transferts de droit	182 422 \$
Services rendus	47 500 \$
Imposition des droits	54 000 \$
Amendes, pénalités, revenus d'intérêts	9 000 \$
Autres revenus	6 031 \$
<b>TOTAL DES REVENUS</b>	<b>2 947 668 \$</b>

### Charges

Administration générale	189 200 \$
Conseil	83 235 \$
Cour municipale et élections	8 000 \$
Services administratifs et professionnels	155 733 \$
Évaluation	29 600 \$
Sûreté du Québec	177 000 \$
Sécurité incendie et premiers répondants	209 290 \$
Société protectrice des animaux	4 300 \$
Voirie municipale	635 103 \$
Hygiène du milieu – Eau potable	171 824 \$
Hygiène du milieu – Eaux usées	219 490 \$
Gestion des matières résiduelles	181 500 \$
Hygiène du milieu – Eaux usées	219 490 \$
Gestion des matières résiduelles	181 500 \$
Cours d'eau	700 \$
Santé, bien-être et logement social	52 900 \$
Aménagement, urbanisme et développement	52 745 \$
Loisirs et culture	213 178 \$
Bibliothèque et journal municipal	44 645 \$
Frais de financement	49 352 \$
Remboursement de la dette	469 873 \$
<b>TOTAL DES CHARGES</b>	<b>2 947 668 \$</b>

### RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2022-2023-2024

	2023	2022
<b>RICHESSSE FONCIÈRE UNIFORMISÉE</b>	<b>382 732 176 \$</b>	<b>351 740 077 \$</b>
<b>VALEUR IMPOSABLE POUR FINS DE TAXATION GÉNÉRALE</b>	<b>350 947 400 \$</b>	<b>350 748 500 \$</b>
<b>TAUX ET ÉVALUATION</b>		
Taux de taxes générales 2023 par 100 \$ d'évaluation:	0.4697 \$	0.4253 \$
Taux de taxes voirie 2023 par 100 \$ d'évaluation:	0.0499 \$	0.0499 \$
Taux de taxes immobilisations 2023 par 100 \$ d'évaluation:	0.0499 \$	0.0499 \$
	0.5753 \$	0.5251 \$





### EAU POTABLE ET EAUX USÉES

	2022	2023
<b>RÉGIE D'AQUEDUC RICHELIEU CENTRE</b>		
TARIFS D'EAU DE BASE (INCLUS 73 M3)	165,00 \$	165,00 \$
SURPLUS AU COMPTEUR	1,04 \$/M3	1,14 \$/M3
<b>SERVICE D'EAU MUNICIPALE</b>		
TARIF D'EAU DE BASE (INCLUS 155 M3)	135,00 \$	135,00 \$
FOND POUR IMMOBILISATIONS	30,00 \$	30,00 \$
SURPLUS AU COMPTEUR	0,77 \$/M3	0,81 \$/M3
<b>À l'ensemble</b>		
Service d'eau immeubles publics	0,0021 \$/ 100 \$ d'évaluation	
<b>À l'ensemble</b>		
Service d'eau usée imm. publics	188,00 \$	185,98 \$
	0,0035 \$/ 100 \$ d'évaluation	

### SERVICES MUNICIPAUX compensation pour l'enlèvement, la disposition et le recyclage des déchets

	2022	2023
•Résidences et fermes	160,00 \$	167,50 \$
•Chalets	80,00 \$	83,75 \$
•Commerces	320,00 \$	335,00 \$
•Industries	480,00 \$	502,50 \$
•Bacs supplémentaires	160,00 \$	167,50 \$
<b>Conteneurs à déchets</b>		
•2 verges (7 unités)	960,00 \$	1172,50 \$
•4 verges (9 unités)	1280,00 \$	1507,50 \$
•6 verges (11 unités)	1440,00 \$	1842,50 \$
•8 verges (13 unités)	1600,00 \$	2177,50 \$
<b>Conteneurs à récupération</b>		
• 2 verges (3 unités)	480,00 \$	502,50 \$
• 4 verges (5 unités)	800,00 \$	837,50 \$
• 6 verges (6 unités)	960,00 \$	1005,00 \$
• 8 verges (7 unités)	1120,00 \$	1172,50 \$



### PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS (PTI) 2023-2024-2025

PROJETS 2023	MONTANT ESTIMÉ	FINANCEMENT
Construction d'un bâtiment municipal	1 200 000 \$	Subvention PRABAM et règlement d'emprunt
Borne d'auto électrique	10 000 \$	Subvention FRR et Hydro-Qc
Télémetrie et chlorinateur pour réseau d'aqueduc	30 000 \$	Taxe spéciale de secteur
PROJETS 2024	MONTANT ESTIMÉ	FINANCEMENT
Réfection du Rang 6, Grand Rang de Sorel et Rang Brodeur	3 000 000 \$	Subvention PAVL et règlement d'emprunt
Réfection rue Ste-Marie et rue Du Couvent	1 500 000 \$	Subvention TECQ
PROJETS 2025	MONTANT ESTIMÉ	FINANCEMENT
Nouvelle caserne d'incendie	3 000 000 \$	Subvention PRACIM et règlement d'emprunt





Nous tenons à souhaiter une Bonne Année 2023 à toutes les Fermières ainsi qu'à leur famille.

Lors de notre prochaine réunion qui aura lieu mardi le 7 février à 19h, la première partie, conjointement avec la FADOQ de Saint-Guillaume, sera consacrée à la présentation de la boîte à outils offerte par le Centre d'Action Bénévole Drummond. Cette boîte contient une multitude d'informations sur : santé, finances, habitation,

alimentation, communication et plus encore. C'est pour ça que tout le monde est invité.

Lors de la deuxième partie nous ferons un court résumé pour vous informer où nous en sommes au sujet des métiers et de nos prochains projets.

Bienvenue à tous

Cercle de Fermières St-Guillaume



Madame, Monsieur,

Ceci est pour vous rappeler que le service d'évaluation foncière de la MRC de Drummond est présent sur l'ensemble du territoire à différents moments et ce, 12 mois par année. Depuis 2020, une lettre accompagnée d'un ou deux formulaires vous est envoyée avant qu'un technicien(ne) se présente sur place. Nous demandons votre coopération afin de bien vouloir remplir les documents dans les délais prescrits. Si vous avez des questions, le nom et numéro de téléphone du technicien(ne) sont inscrits au verso du questionnaire.

### Art 16 et 18 LFM

Le propriétaire ou l'occupant d'un bien ou son mandataire doit fournir ou rendre disponibles à l'évaluateur ou à son représentant les renseignements relatifs au bien, dont ce dernier a besoin pour l'exercice de ses fonctions, selon que ce dernier lui demande de les fournir, au moyen d'un questionnaire ou autrement, ou de les rendre disponibles.

Le propriétaire d'un terrain ou son mandataire doit, de la même façon, lorsqu'il s'y trouve un bien devant être porté au rôle au nom de son propriétaire en vertu du chapitre V, fournir ou rendre disponibles à l'évaluateur ou à son représentant les renseignements dont ce dernier a besoin pour l'exercice de ses fonctions et qui sont relatifs au propriétaire de ce bien.

Commet une infraction et est passible de l'amende prévue à l'article 16 le propriétaire ou l'occupant d'un bien ou son mandataire qui, sans excuse légitime, ne fournit pas ou ne rend pas disponibles, selon la demande de l'évaluateur ou de son représentant, les renseignements visés au premier et deuxième alinéas, ou fournit ou rend disponibles de faux renseignements.

Nous vous remercions, Madame, Monsieur, de votre collaboration.

  
Christine Labelle  
Directrice générale

436, rue Lindsay, Drummondville (Québec) J2B 1 G6  
Tél.: (819) 477-2230 Téléc.: (819) 477-8442  
courriel@mrcdrummond.qc.ca  
www.mrcdrummond.qc.ca

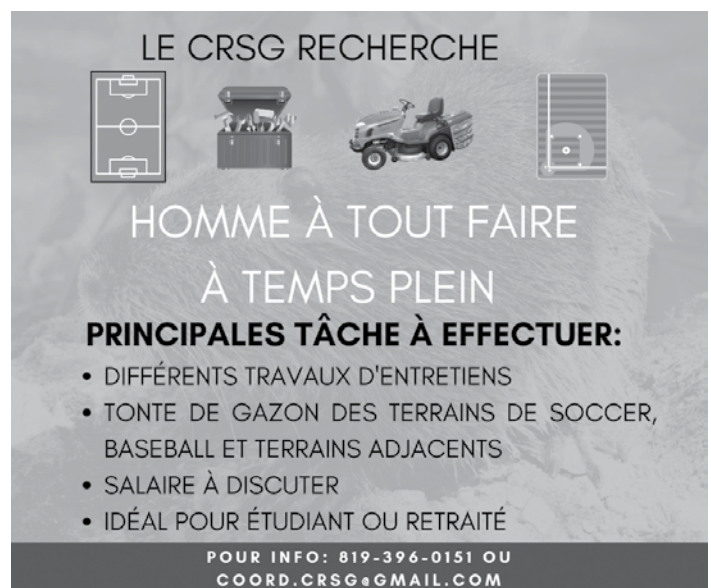


**RECHERCHE  
ARBITRE SOCCER**


U10 ET U13  
pour saison 2023

LA FORMATION OBLIGATOIRE EST FOURNIE ET PAYÉE  
RÉMUNÉRATION POUR CHAQUE MATCH

pour info: 819-396-0151  
coord.crsg@gmail.com



LE CRSG RECHERCHE



HOMME À TOUT FAIRE  
À TEMPS PLEIN

**PRINCIPALES TÂCHE À EFFECTUER:**

- DIFFÉRENTS TRAVAUX D'ENTRETIENS
- TONTE DE GAZON DES TERRAINS DE SOCCER, BASEBALL ET TERRAINS ADJACENTS
- SALAIRE À DISCUTER
- IDÉAL POUR ÉTUDIANT OU RETRAITÉ

POUR INFO: 819-396-0151 OU  
COORD.CRSG@GMAIL.COM



# Anti-gaspi

En ces temps complexes de post-covid et/ou de possible retour de la pandémie, d'incertitudes politiques et économiques mondiales, vis-à-vis de la guerre en Ukraine notamment, les idées anti-antigaspiage fleurissent un peu partout.

Cela a commencé par un concours de budget participatif organisé par la ville d'Amiens en Picardie . Deux associations ont remporté la majorité des votes sur 11 propositions, avec leur projet de **conserverie citoyenne!**

Il s'agit de mettre sur pied une cuisine associative qui transformerait « des produits locaux en jus, soupes, confitures, ou plats. » Et l'une des fondatrices **a trouvé son inspiration...au Québec**, en découvrant que certains

allaient récupérer des vivres encore mangeables ou dits périmés. »

Avec un budget de plus de 80 000 euros, l'association regroupe 6500 personnes dont 70 bénévoles et 9 membres du Conseil d'administration. Les aliments proviennent des invendus de supermarchés ou des surplus de producteurs locaux.

Une initiative épaulée, qui s'inscrit dans le développement durable, la création de lien social, et ouvre sur d'autres perspectives comme des ateliers de cuisine, par exemple!

Source : Courrier Picard du lundi 14 novembre 2022

**Evelyne Sabourin**



## L'horaire d'hiver bientôt en vigueur à l'écocentre de la MRC de Drummond

Le 28 novembre 2022 - La direction de l'écocentre de la MRC de Drummond tient à informer la population de l'entrée en vigueur, le 4 décembre prochain, de l'horaire d'hiver.

À compter de cette date et jusqu'au 31 mars 2023, le site sera accessible les vendredis, de 8 h à 17 h, ainsi que les samedis, de 8 h à 15 h 30. **Les activités feront toutefois relâche entre le 18 décembre et le 5 janvier inclusivement.**

L'écocentre est situé au 5620, rue Saint-Roch Sud à Drummondville, à l'arrière de l'édifice de Récupération Centre-du-Québec. Son accès est réservé aux citoyens des municipalités de la MRC de Drummond y apportant des résidus d'origine domestique. Les résidus découlant d'activités commerciales ou industrielles y sont donc refusés.

Des informations additionnelles peuvent être obtenues en composant le 819 477-1312 ou en visitant le [www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre](http://www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre).



Il y a déjà plusieurs mois, le pape François lançait une grande consultation en Église, qu'on appelle un synode, pour connaître les attentes et les besoins des baptisés de tous les pays. À date, il ressort de ces rencontres un réel désir de « marcher ensemble », de passer de la parole aux actes, en reconnaissant la dignité humaine de toutes personnes.

Dans les prochains mois, un rapport, provenant de toute l'Église universelle, sera remis au pape en souhaitant que cela conduise à un renouveau dans une Église qui cherche son chemin à la suite de Jésus Christ. En paroisse, nous sommes invités à réfléchir sur ce que nous devons faire pour être une Église plus accueillante et fraternelle tout particulièrement cette année alors que nous célébrons le 10<sup>e</sup> anniversaire de notre paroisse Sainte-Famille.

C'est aussi durant le temps du carême, qui débutera par **le mercredi des cendres le 22 février prochain** sous le thème « **Avec lui, renaître autrement** », que nous continuerons notre réflexion.

## 1<sup>ère</sup> communion à la paroisse Sainte-Famille



Félicitations aux jeunes qui ont vécu leur 1<sup>ère</sup> des communions à l'une ou l'autre des célébrations du temps des Fêtes :

Rosalice Beaugard Alexis Belhumeur Amélia Bolduc  
Juliette Bolduc Justin Doyon Arnaud Lanoie  
Dorothee Vallée Mia et Marie-Chrysal Rainville-Joyal

## Statistiques pour la paroisse Sainte-Famille

En 2022	en 2021
22 baptêmes (dont 7 enfants de plus de 2 ans)	19
2 mariages	0
31 funérailles (10 avec le corps, 21 avec les cendres)	21
53 sépultures (9 avec le corps, 44 avec les cendres)	49
9 premières communions	20
0 confirmation (les confirmations ont eu lieu en 2021)	33



## Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guyline Lacharité, présidente CDL

Bonjour,

Que l'année 2023 soit remplie de beaux projets et d'expériences enrichissantes pour vous tous. On se souhaite que du beau et du bon.

Le nouveau projet que le CDL veut réaliser et qui était dans les orientations que nous avons énoncées dans le passé, sera tourné vers le côté historique de notre paroisse.

Nous en sommes à développer les idées et à trouver du financement. On en est vraiment qu'au tout début mais l'idée est de prendre le 3<sup>e</sup> îlot du Repère Tranquille et de s'en servir pour raconter l'histoire de St-Guillaume. Tout au long du projet, je vous expliquerai les étapes et les développements futurs.

**BONNE ANNÉE**

Guyline Lacharité



# BUDGET 101

Par Marie Crépeau



En ces temps d'augmentation des charges, il est toujours bon de se rappeler quelques trucs élémentaires pour comprendre nos comportements et ainsi, se familiariser à une saine gestion de nos dépenses.

Je suis tombée sur un article énumérant les ennemis d'un budget, et vraiment je trouve intéressant d'y accorder de l'attention.

**1. La nostalgie** : parfois, nous achetons un objet juste parce qu'il émoustille un beau souvenir d'enfance. Les personnes nostalgiques se montrent souvent plus généreuses (en argent, pas en temps) que celles qui sont émotionnellement plus neutres.

**2. L'anxiété** : les personnes anxieuses cherchent souvent à apaiser leur anxiété ou à compenser leur mal-être en se faisant plaisir dans la consommation.

**3. Le stress** : Le stress nuit à la qualité des décisions pécuniaires (tiré d'une étude américaine dans Psychological Science 2009). Le stress nous fait tomber dans un mode automatique ainsi la pensée rationnelle est moins utilisée.

**4. L'insécurité** : plusieurs achats peuvent cacher un sentiment d'insécurité. La sur-assurance, les garanties supplémentaires (proposées dans les magasins) en sont des cas typiques, soutient la conseillère budgétaire Guylaine Fauteux.

**5. L'estime de soi** : souvent, une faible estime de soi nous porte à acheter des items pour entrer dans la norme ou se faire aimer des autres (pensons ici juste à l'effet de porter une marque de vêtements!)

**6. La dépression** : Les gens dépressifs ont plus de difficulté à ressentir un état de bien-être. Ainsi, aller magasiner peut devenir une soupe pour se changer les idées.

**7. La culpabilité** : Le travail nous a fait délaisser nos enfants, notre conjoint, pourquoi ne pas compen-

ser avec un petit cadeau ... avouez que je touche un point sensible!

**8. La colère** : toujours une mauvaise conseillère, ces achats impulsifs sont souvent inutiles. Sous l'effet de la colère, tout laisser à son ex lors d'une séparation pour éviter de faire durer les négociations, jeter les jouets et vêtements des enfants sous la colère pour ne plus leur dire de se ramasser!

**9. La joie** : Devenir amoureux, recevoir une promotion, apprendre une bonne nouvelle, tous ces stimulus de notre humeur nous rendent confiant en nos ca-



pacités financières. Attention, trop, c'est comme pas assez! Soyons modérément optimistes.

## Maintenant, comment réduire nos dépenses émotionnelles en 13 trucs

1. Faire un budget conforme à nos priorités.
2. Laisser les cartes de crédit à la maison et ne garder que le montant qu'on se permet de dépenser (dans les cas où la carte de crédit nuit à notre jugement)

3. Raisonner son achat. Pourquoi on veut cet objet, en a-t-on absolument besoin, maintenant... Faire une liste d'achat avant de partir

4. Éviter les distractions (parler au téléphone, surveiller les enfants...)

5. S'imposer un délai avant de faire un achat (réfléchir, faire une mise de côté, aller à la salle de bain...)

6. Revoir notre panier avant de passer à la caisse (virtuel ou réel, souvent nous retirerons des articles en considérant le total.

7. Oser rapporter un article acheté impulsivement

8. Tenir un journal de nos dépenses et des émotions vécues pour comprendre nos comportements

9. Déterminer les situations risquant de nous inciter à faire des dépenses émotionnelles (le lèche-vitrine, les infocentres, les ventes)

10. Prévoir une plage horaire pour les courses (ne pas faire l'épicerie le ventre creux)

11. Calculer en heures de travail (un sac à main à \$200 vient de prendre un tout autre sens)

12. Comblent nos besoins autrement : calmer son stress en faisant de l'exercice, de la relaxation, lecture, écouter de la musique, appeler une amie pour un café, prendre un bain, faire de nouvelles associations de vêtements avec ce qui est déjà dans notre garde-robe.



# Petits plats pour amoureux ou célibataires!

J'ai envie de proposer une recette simple mais originale pour couple ou personne seule ayant envie de fêter! Du poulet (ou mieux encore de la pintade!) et des endives, un légume hivernal que l'on apprécie aussi bien en Picardie qu'au Québec!

Au lieu de la volaille entière, n'achetez qu'une poitrine (ou 2 ou encore 2 cuisses), 4 endives, 1 petit pot de crème légère ou de soja de cuisine, une demi-tasse de noix ou de pacanes, 1 citron vert (ou jaune), 1 bouillon de poule, huile et beurre, sel et poivre, quelques feuilles de persil ou de coriandre.

- Préchauffez à 400F.
- Faites revenir la volaille des 2 côtés dans une cocotte allant au four.
- Ajoutez 1/2 tasse de vin blanc avec un peu d'eau, fermez la cocotte et enfournez pour 10 à 15 mn selon la grosseur de la poitrine. Vérifiez de temps en temps en arrosant avec le jus de cuisson. Sortez la viande et laissez-la reposer au chaud.
- Déglacez la cocotte avec le bouillon de poule (ou fond de volaille) et faites réduire au besoin.
- Passez au tamis, ajoutez la crème ou le soja et le zeste du citron ainsi que son jus. Sel et poivre.
- Coupez les endives en 2, saisissez-les au beurre avec un soupçon d'huile pour éviter que le beurre brûle. Couvrez et laissez suer pendant 10 mn environ. Sel et poivre.
- Hachez les noix que vous torréfiez à feu vif dans une poêle.
- Il ne vous reste plus qu'à dresser la poitrine, disposer les endives, couvrir avec les noix et arroser de sauce.



**Servez avec le vin de votre choix, cidre, blanc ou bulles festives pour la St-Valentin!**

Source : Marie-Claire.fr

## Une mousse à l'orange rapide!

Dans le même esprit : un dessert vite fait, en portions individuelles :



Vous aurez besoin, pour 2 personnes (vous pouvez doubler la recette) de 125 g de mascarpone (le fromage philadelphia fouetté peut faire l'affaire), 40g de sucre, 1 orange bio ou 2 si petites, 1 œuf et 1 à 2 cuillères de crème 35 épaisse (ou soja type Belsoy épais).



- Lavez l'orange, prélevez le zeste et le jus.
- Dans un bol, mettez le jaune de l'œuf et le blanc dans un second bol.
- Versez le sucre sur le jaune et fouettez jusqu'à blanchiment,
- Ajoutez le mascarpone puis la crème, le jus et la moitié du zeste.
- Battez le blanc en neige et incorporez-le au mélange.
- Déposez délicatement en verrines et parsemez du reste de zeste.
- Oubliez au frigo quelques heures.

**Bon appétit! Et meilleurs vœux pour une année 2023 dans la paix et la sérénité!**  
( Mes articles de décembre se sont perdus dans le traîneau du Père Noël...)



## Marie-Noële Caron

Lauréate du prix  
Gestion de patrimoine



Reconnaissance de l'Excellence 2022

Centre-du-Québec

### TYPES D'INSTRUMENTS D'INVESTISSEMENT



- Objectifs: À long terme pour la retraite
- Cotisations: Déduites de votre revenu imposable
- Retraits: Imposable comme un revenu
- Droit de cotisation 2022: Jusqu'à 18% de vos revenus annuels - facteur d'équivalence + contributions non utilisés
- Total de droits de cotisation 2023: 30 780\$
- Date limite pour contribuer: 1er mars 2023



- Objectifs: À court terme ou la retraite
- Cotisations: non déductibles d'impôt
- Revenu et croissance non imposables
- Retraits: Sans pénalité ni impôt
- Droit de cotisation 2023: 6 500\$
- Total de droits de cotisation 2023: 88 000\$ (Si vous aviez 18 ans en 2009)
- Date limite pour contribuer: Toute l'année

Financière Banque Nationale – Gestion de patrimoine (FBNGP) est une division de la Financière Banque Nationale Inc. (FBN) et une marque de commerce appartenant à la Banque Nationale du Canada (BNC) utilisée sous licence par la FBN. FBN est membre de l'organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) et est une filiale en propriété exclusive de la BNC, qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX). Les informations contenues aux présentes proviennent de sources que nous jugeons fiables; toutefois nous n'offrons aucune garantie à l'égard de ces informations et elles pourraient s'avérer incomplètes. Les opinions exprimées sont fondées sur notre analyse et notre interprétation de ces informations et elles ne doivent pas être interprétées comme une sollicitation ou une offre visant l'achat ou la vente des titres mentionnés aux présentes. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles de la Financière Banque Nationale. Les titres ou les secteurs d'investissement mentionnés aux présentes ne conviennent pas à tous les types d'investisseurs. Veuillez consulter votre conseiller en placement afin de vérifier si ces titres ou secteurs conviennent à votre profil d'investisseur et pour avoir des informations complètes, incluant les principaux facteurs de risques, sur ces titres ou secteurs.

819-479-5990 - [www.marienoelecaron.ca](http://www.marienoelecaron.ca) - [MarieNoele.Caron@bnc.ca](mailto:MarieNoele.Caron@bnc.ca)

# St-Guillaume en PHOTOS

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



*Journée*  
**INSCRIPTION**  
**SOCCER ET CAMP DE JOUR**

À voir: intérêt et info pour  
match de baseball

**18 mars**  
**9h à 16h**

INFO:  
819-396-015  
coord.crsg@gmail.com

An illustration on the left side of the flyer shows a group of diverse children smiling. Below them are icons for a baseball and a soccer ball. The background of the flyer is dark blue with white dots and orange and blue geometric shapes.



# VALLÉE DU PARC VOYAGE DE SKI

11 FÉVRIER 2023

**65\$**

TAXES/TRANSPORT/  
BILLET JOURNALIER INCL.

**30\$**

SUPPLÉMENT POUR  
LOCATION D'EQUIPEMENT  
TAXES INCL.



PLACES LIMITÉES

DATE LIMITE D'INSCRIPTION  
ET PAIEMENT COMPLET

3 Fév, 2022

info et inscription: 819-396-0151 / coord.crsg@gmail.com

LE CRSG SE RÉSERVE LE DROIT D'ANNULER L'ACTIVITÉ PAR MANQUE DE PARTICIPANT

DÉPART DU CRSG À 7H30  
RETOUR AU CRSG À 17H30

## PLAISIRS D'HIVER

Samedi, 4 février de 10h à 18h

**TOURNOI D'HOCKEY DES RUES  
15H00 À 18H00**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET INDIVIDUELLE  
FORMATION DES ÉQUIPES PAR  
REGROUPEMENT DES RUES

**DINER  
HOT DOG  
GRATUIT**

**MODULES  
GONFLABLES  
PATINAGE LIBRE  
GLISSADE  
PACOURS DE  
RAQUETTES**

**FEUX  
D'ARTIFICES  
18H00**

**POUR INFO ET INSCRIPTION:  
COORD.CRSG@GMAIL.COM**

**CRSG: 819-396-0151 OU MESSENGER  
WILLIAM: 819-817-4346 OU MESSENGER**

# 2023

À conserver

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				

FÉVRIER						
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
24/31	25	26	27	28	29	30

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



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



# Collecte de gros rebuts:  
15 mai et 16 octobre 2023

Tout ce qu'il y a dans des remorques ou trailers  
ne sera pas ramassé. Doit être au sol.

La quantité maximale ramassée est l'équivalent de 6' x 6'.

# Collecte du compost (bac brun)  
les JEUDIS toutes les semaines  
du 4 mai au 9 novembre ainsi  
que les 13 et 27 avril



# Collecte des déchets (conteneur métal)  
À tous les LUNDIS sauf le 25 décembre (férié) remis au 26 décembre

La Niche d'OR  
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

**819.396.1086**

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0 



[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**



**familiprix**

**MIGUEL BAZILE,**  
*Pharmacien*

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




**Pharmacie :**  
819 396-2255

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

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



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

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

*Design avanguardiste, concept unique*      R.B.Q. 5634-4344-01      

**RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX**

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



Viateur & Michael  
Viens  
[viateur@xplornet.ca](mailto:viateur@xplornet.ca)

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

# Découvrez L'OFFRE INTELLIGENTE



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

Cabinet en assurances de dommages  
et services financiers



## HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

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

### Personnelle

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

### Commerciale

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

### Agricole

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

**Osez comparer!**

Appelez dès maintenant!

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

**Nous sommes toujours là pour vous!**



*Bonjour!*  
Me revoilà pour une  
nouvelle capsule.



## LE CHAUFFAGE AU BOIS

*Pour être bien au chaud... en toute sécurité!*

Quand l'hiver s'installe, on ajuste la température de la maison. Et parfois, on rajoute une bûche! Que ce soit dans un poêle ou un foyer, le chauffage au bois doit toujours être fait de façon sécuritaire.

1

### Faites ramoner votre cheminée

Le ramonage est essentiel pour l'évacuation de la fumée et, par le fait même, de toutes les composantes toxiques qu'elle contient. Seul un professionnel devrait ramoner votre cheminée. Pratiquement partout au Québec, il est maintenant obligatoire que ce soit fait une fois par année. Le moment idéal est évidemment juste avant la saison hivernale.

2

### Brûlez du bois de chauffage sec

Ça peut sembler banal, mais brûler un bois de mauvaise qualité peut augmenter les toxines qui s'en dégagent, vous exposant potentiellement à des dangers. De plus, il faut éviter les morceaux qui ont été peints ou vernis. L'entreposage de votre bois devrait se faire à l'extérieur. Vérifiez toutefois quelle quantité votre règlement municipal vous autorise à avoir à l'intérieur afin d'assurer une rotation de bois sec et prêt à brûler.

3

### Vidangez votre bac à cendres

Utilisez une pelle en métal pour transvider vos cendres chaudes dans un contenant métallique ayant une bonne résistance à la chaleur. Sortez ensuite celui-ci de la maison et **installez-le à 1 mètre minimum de tout objet**. Attendez au moins 10 jours (vous avez bien lu, 10 jours!) avant de mettre vos cendres à la poubelle. Vous pouvez aussi les déposer dans votre composteur domestique (si vous en avez un), **mais pas dans votre bac brun**.

Avec ces quelques conseils, vous pourrez utiliser votre poêle à bois en sécurité durant la saison hivernale. Pour en apprendre un peu plus sur les risques d'incendie liés à l'utilisation d'un foyer ou d'un poêle à bois, visitez le [bit.ly/chauffage-foyer](https://bit.ly/chauffage-foyer).

# CONSEILS DE PRÉVENTION- FRAUDE PAR L'ENTREMISE DE LA VENTE ITINÉRANTE

## La Municipalité désire rappeler aux résidents qu'il est interdit de colporter sans permis.

Règlement 222-2017 Règlement sur le colportage

Les citoyens doivent être vigilants lorsqu'une personne se présente à leur domicile pour offrir un service ou un bien, surtout lorsque le vendeur prétend être mandaté par la municipalité ou un organisme gouvernemental.

Des personnes mal intentionnées peuvent cibler des personnes âgées ou demeurant seules pour entrer dans leur domicile et leur mettre de la pression pour leur faire acheter un produit ou leur faire signer un contrat malgré leur réticence.

Face à de telles situations, les citoyens sont invités à bien évaluer ce type d'offre en se posant quelques questions, telles que :

- Qui a sollicité l'autre en premier ?
- Pourquoi n'ai-je pas le temps de réfléchir à cette offre ?
- Pourquoi est-ce que je ne peux parler de cette offre à personne ?
- Est-ce qu'on me demande de dépenser de l'argent ?

### Dans tous les cas,

- Demandez à la personne de vous donner son nom et le nom de la compagnie ou de l'organisme de bienfaisance qu'elle représente et de produire une pièce d'identité avec photo.
- Consultez le registre des entreprises pour valider les renseignements fournis.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels ni de copies de factures ou d'états financiers.
- Ne signez rien et lisez tout ce qui est écrit en petits caractères.
- Vous avez droit à un délai de réflexion pour tout contrat signé à domicile.
- Connaissez vos droits. Consultez le Bureau d'information aux consommateurs de votre province ou territoire – la plupart des provinces et des territoires offrent des lignes directrices dans le cadre de leur loi sur la protection du consommateur.
- Dans le cas de travaux de rénovations suggérées, vérifier l'entrepreneur sur le site de la régie du bâtiment.



SOURCE : CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA

La vente itinérante ou la sollicitation téléphonique n'est pas automatiquement une fraude mais peut servir de prétexte à des personnes malintentionnées. Rappelons que la fraude est un acte criminel par lequel une personne, par supercherie, mensonge ou autre moyen, soutire à une autre personne des biens, des services ou de l'argent. Faites preuve de vigilance: si l'on vous fait une offre trop belle pour être vraie, c'est probablement le cas!

### POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

- **Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire)**

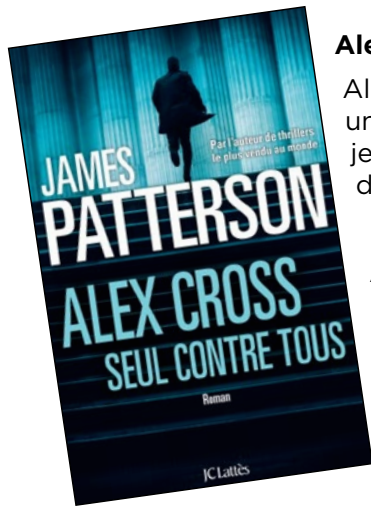
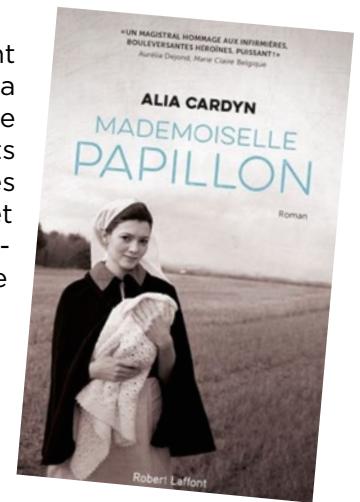
# Suggestions

de lecture de Diane T.

## Mademoiselle Papillon par Alia Cardyn

Gabrielle travaille dans une maternité. Elle s'occupe des bébés que les mamans mettent au monde très prématurément. C'est un travail difficile pour Gaby. Elle rencontre sa mère Rachel au restaurant qui lui remet son dernier livre qui parle de la vie de Mlle Papillon. Cette femme a réussi à faire d'une abbaye, un lieu pour accueillir des enfants qui vivent dans la misère, résultat d'une grande part de l'après-guerre dans les années 20. La lecture du roman de sa mère provoque une étincelle dans la vie de Gabrielle et ramène la foi dans son travail ingrat. Ceci l'aide à ne pas craquer, car les grands prématurés n'ont pas beaucoup de chance de survie et Gabrielle se sent souvent incapable et inutile.

Thérèse Papillon a continué son projet au-delà de la deuxième guerre. Elle est décédée en 1983 à l'âge de 96 ans. Elle a reçu des décorations pour son œuvre gigantesque. Depuis 1922, 25 000 enfants ont été aidés. Voici une histoire inspirante où l'auteur mêle les faits et le produit de son imagination.



## Alex Cross contre tous par James Patterson

Alex Cross est suspecté d'avoir tué trois disciples de son ennemi juré et doit passer devant un jury. Malgré sa suspension, il participe officieusement à une affaire de disparition de jeunes filles. Des meurtres en direct sur internet paraissent un divertissement pour des dégénérés qui adorent ce genre de choses.

Alex devra préparer sa défense et essayer de trouver les jeunes filles innocentes enlevées et les sortir des griffes de leurs prédateurs dépravés. Les apparences sont toutes contre Alex. Va-t-il réussir à sortir innocent du procès?

## Les meurtres de Red Power par Thomas King

À Chinook, le shérif Hockney offre à Thums Water, ex-policier, de reprendre du service. Noah Ridge, un chef du mouvement Red Power, est attendu à Chinook et des menaces de mort pèsent sur lui. Thump et Noah militaient ensemble dans leur jeunesse, mais ils ne s'entendaient pas bien. Une femme au sein du mouvement disparaît mystérieusement à cette époque. Un ancien agent du F.B.I. est trouvé mort dans un motel de la ville. Un autre meurtre est perpétré et le shérif est dans le néant. Puis Noah, le chef du Red Power disparaît. La suite de ces événements sont-ils liés?

Voici un livre un peu différent et intéressant écrit par un auteur des Premières Nations. Cependant, j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup de noms à retenir, cela devient déroutant.



## Pour nous joindre

Tél.: 819 396-3754

[biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca](mailto:biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca)

Mardi : 14h30 à 16h30 • 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Samedi : 10h00 à 11h30



LES

# professionnels

**Martin Simard**  
**CONSTRUCTION inc.**

RBQ 5765 6811 01

**APCHA**  
 ASSOCIATION PROVINCIALE  
 DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS  
 DU QUÉBEC INC.

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

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

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**  
 ENT.

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

**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 Favori**

**Nicole Lafrance,**  
 propriétaire

125, rue Principale  
 Saint-Guillaume J0C 1L0

**819.396.3396**

**Tes-scier**  
 réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

**APCHA**  
 ASSOCIATION PROVINCIALE  
 DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS  
 DU QUÉBEC INC.

**Pierre Tessier**  
 Entrepreneur général

Tél.: 819.474.4650  
 Cell.: 819.471.7122  
 Téléc.: 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





**AGRITEX**  
Y A M A S K A



**Patrick Allard, directeur général**

305, Marie-Victorin  
Yamaska, QC  
J0G 1X0

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

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

• Assurance responsabilité

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

**Maxim Lemay, propriétaire**




**Louise Boyer**  
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231  
Victoriaville G6P 1J8  
Canada

**ÉMONDAGE**

**MIL**

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



*Société*  
**Alzheimer**  
CENTRE-DU-QUÉBEC

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL  
FORMATION  
RÉPIT-STIMULATION  
HÉBERGEMENT  
Maison Myosotis

**L'ABC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER**  
SÉRIE GRATUITE ARRIMAGE

5 ateliers de 1 h 30 chacun, afin d'outiller le proche aidant à mieux vivre son quotidien.  
À compter du 14 septembre sur la plateforme Zoom.

**INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 806-6730**  
ou sur [alzheimer.ca/centreduquebec](http://alzheimer.ca/centreduquebec)



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

*Près de vous !*

**Hc** LES PÉTROLES  
**HUBERT GOUIN & FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

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

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

**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@tellaie.net](mailto:f.dugas@tellaie.net)  
9143-9646 Québec inc.



**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





Bien qu'il soit agréable de se rencontrer autour d'un bon repas à l'extérieur, la satisfaction de se faire dire que « c'est aussi bon qu'au restaurant » chez soi décuple ce bonheur. Un met facile à réussir s'il en est un : le filet de porc. Il suffit de respecter quelques consignes simples. Temps de cuisson, temps d'attente, de bons ingrédients et le tour est joué.

## Filet de porc en croûte de pacanes et d'épices

- 4 portions et plus réf. Coup de pouce
- 1/2 tasse de pacanes grossièrement hachées
- 1 c. à table de poudre d'ail
- 1 c. à table de poudre d'oignon
- 1 c. à table de cumin moulu
- 1 c. à table de paprika
- 1/2 c. à thé de sel
- Poivre du moulin
- 1 filet de porc de 500g ou 1 livre
- 2 c. à table de moutarde à l'ancienne



Dans un petit bol, mélanger les pacanes, les poudres d'ail et d'oignon, le cumin, le paprika et le sel. À l'aide d'un pinceau ou de vos mains, enduire le filet de porc de moutarde. Couvrir toute la surface du mélange aux pacanes en pressant pour le faire adhérer.

Mettre le porc sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375°F de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore rosé à l'intérieur (si votre filet est plus petit, réduire de 5 minutes). À la sortie du four, refermer le papier d'aluminium (sans serrer) 10 minutes pour permettre à la viande de bien répartir ses sucs. Poivrer et couper en tranches.

Pour accompagner votre filet

## Brocolis rôtis au citron et parmesan

Dans un petit bol, mélanger 1/4 de tasse d'huile d'olive, 2 gousses d'ail hachées, 2 c. à thé de zeste de citron et 2 c. à table de jus de citron. Couper 2 têtes de brocoli en tranches de 1 cm d'épaisseur et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin ou aluminium. Badigeonner les tranches de brocoli d'huile assaisonnée. Parsemer de 3 c. à table de parmesan râpé. Cuire au four préchauffé à 375°F 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore croquant. Retourner les tranches de brocoli à la mi-cuisson. Poivrer.

## Purée de haricots blancs à l'ail et aux fines herbes

Dans une casserole, chauffer à feu doux 2 petites boîtes de haricots blancs rincés et égouttés et 1/2 tasse de crème 15% pendant 3 minutes. Réduire le mélange en purée lisse. Ajouter 3 oz (90 gr) de fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes. Mélanger et poivrer.



# Ce mois-ci, j'avais envie de vous parler d'un sujet qui me touche particulièrement et dont on ne parle pas assez souvent et c'est l'endométriose.

## L'endométriose, qu'est-ce que c'est?

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique encore malheureusement trop méconnue qui touche une femme sur 10.

L'endométriose se caractérise par des lésions qui peuvent toucher plusieurs organes. En fait, la formation de tissus semblable à la muqueuse utérine se forment en dehors de l'utérus. Ces fragments d'endomètre se greffent ensuite sur d'autres organes.

L'endomètre est une membrane qui est normalement évacuée en dehors de l'utérus lors des règles. En cas d'endométriose, il se développe en dehors de l'utérus et saigne chaque mois sans aucun moyen d'être expulsé. En conséquence, il irrite les organes avoisinants comme : les reins, la vessie, les intestins, les ovaires, les trompes de Fallope, etc.

Ensuite, ces lésions peuvent engendrer la formation de kystes, de fibromes, d'adhérences et de tissus cicatriciels. Par exemple, si des adhérences se forment au niveau des intestins, ils rendront le transit intestinal difficile et provoqueront des douleurs digestives aiguës.

Il existe aussi malheureusement, que dans de rares cas, l'endométriose touche les poumons, les bras, les jambes et même le cerveau. Il existe également une autre forme d'endométriose appelée l'adénomyose. C'est une autre forme d'endométriose qui s'infiltré dans la paroi utérine uniquement.

## La maladie en plusieurs stades

Il y a plusieurs phases de cette maladie allant du stade 1 au stade 4. Le stade n'est pas déterminant de la gravité associée à la douleur ressentie, mais bien aux dommages causés par la maladie. C'est-à-dire qu'une femme se retrouvant au stade 4 peut ne ressentir absolument aucun symptôme tandis qu'une femme au stade 1 peut souffrir terriblement.

Il existe plusieurs hypothèses quant aux causes de cette maladie et les recherches continuent d'évoluer mais aucune n'est encore officiellement établie. Selon de nombreuses études, elle pourrait être d'origine génétique, d'un dysfonctionnement du système immunitaire, de menstruations rétrogrades (lorsque le sang ne s'évacue pas par l'utérus et le col utérin lors des règles, mais remonte plutôt dans les trompes de Fallope et la cavité pelvienne), d'un déséquilibre hormonal et à cause de chirurgies telles qu'une césarienne ou une hystérectomie favorisant des cicatrices chirurgicales.

## Les symptômes

Les symptômes de l'endométriose se manifestent de plusieurs façons et peuvent varier d'une femme à l'autre selon la nature des adhérences. Voici une liste de ceux pouvant être ressentis.

- fatigue chronique
- brûlures urinaires
- côlon irritable (alternance de diarrhée et constipation)
- ballonnements
- maux de tête
- douleurs abdominales diffuses
- nausées
- infertilité
- crampes menstruelles très douloureuses
- règles irrégulières
- ménorragies
- inconforts avant ou pendant les relations sexuelles
- irritabilité et dépression
- douleurs musculaires (lombalgie, sciatique, etc.)

Dans le cas de l'adénomyose, on observera plutôt des pertes de sang abondantes, des douleurs à la miction, de l'infertilité et de la dysménorrhée. Il faut savoir que par malheur, dans beaucoup de cas, des douleurs incapacitantes surviennent à tel point que la personne n'est plus en mesure d'aller travailler, de se rendre à l'école, de se déplacer ou d'effectuer certaines tâches quotidiennes. À savoir que l'endométriose peut se manifester dès l'adolescence.

## Le diagnostic

L'endométriose prend généralement en moyenne environ 5 ans avant d'être diagnostiquée mais il n'est pas rare de voir des femmes recevoir leur diagnostic qu'au bout de 20 ans. Plusieurs méthodes permettent de déterminer si une femme est atteinte de la maladie. Cependant, seule la laparoscopie exploratoire permet de s'assurer à 100% qu'il n'y a pas d'endométriose.

(Il est à noter que l'adénomyose, quant à elle, ne se voit que la plupart du temps lorsqu'il y a ablation de l'utérus et que celui-ci est analysé par un pathologiste). Des examens en imagerie tels qu'une échographie pelvienne ou une IRM peuvent détecter la présence de fibromes, d'anomalies de l'utérus, de kystes, etc. Lors de l'examen gynécologique, la gynécologue pourrait aussi remarquer la présence d'adhérences au niveau du col de l'utérus.

## Remèdes naturels

Il est possible de se tourner vers des approches alternatives naturelles pour améliorer sa condition et obtenir d'excellents résultats. C'est ma partie préférée puisqu'elle est reliée directement à mon champ d'expertise et avec lesquelles j'ai vu les plus beaux résultats.

- Si vous n'avez pas encore essayé le **coussin chauffant**, je vous suggère fortement d'essayer cet outil très simple mais ô combien efficace. La chaleur délie nos tensions, relâche nos muscles et nous apaise.
- Prendre un **bain chaud** aura aussi un effet calmant. Accompagné de sels de bain aux plantes médicinales séchées telles que la menthe poivrée, les feuilles de framboisiers, l'achillée millefeuille ou encore d'huile essentielle de lavande, il sera encore plus efficace.
- **Le sport doux** comme la marche, le yoga et la natation sont d'un énorme soutien puisqu'il active la circulation sanguine et lymphatique, libère des endorphines (hormones du bonheur), étire nos muscles tendus, active notre digestion, etc. Résultats : moins de douleurs et d'inflammation.
- **La méditation** permet de nous recentrer, de nous détendre et de focaliser notre attention sur autre chose que la douleur, ce qui s'avère une méthode très efficace.
- L'ostéopathie, l'acupuncture, la physiothérapie pelvienne et la massothérapie sont des **médecines non traditionnelles** qui ont aussi la capacité de vous apporter beaucoup de bien-être.
- **L'alimentation** joue un très grand rôle dans la gestion de l'inflammation et donc de la douleur. C'est très capital puisque le syndrome du côlon irritable (trouble gastro-intestinal chronique) est d'ailleurs souvent associé à l'endométriose.

De plus, il est fortement conseillé de boire une grande quantité d'eau de façon quotidienne, de manger des fruits en quantité raisonnable tout en favorisant les petits fruits, riches en antioxydants, et de garnir votre assiette de légumes verts et de poissons gras riches en oméga 3.

- **Les infusions et les décoctions** à base de plantes biologiques et sauvages, méticuleusement sélectionnées, peuvent faciliter la décongestion des organes, réduire l'inflammation et rétablir les taux d'hormones. C'est une façon naturelle et très efficace afin de vous soulager de divers maux reliés à la maladie. Également, le thé matcha de grande qualité favorise une meilleure énergie tout en diminuant l'inflammation.
- **Les suppléments alimentaires** comme la vitamine D apportent l'énergie nécessaire pour effectuer les tâches quotidiennes et le magnésium est un bon relaxant musculaire.

Chaque histoire est unique et il n'y a aucun remède miracle pour guérir de l'endométriose mais il ne faut surtout pas se décourager. Lorsque l'on fait preuve de courage et de confiance et en s'entourant de spécialistes, il est possible de trouver des solutions afin de mieux se sentir dans son corps et de voir l'avenir de façon plus apaisée. Il faut bien s'entourer et ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de besoin.

Santé et bonheur,  
Joanie

Herboriste-Naturothérapeute et propriétaire de Nature Sereine

---

Pour lire l'article en entier, rendez-vous sur mon blog au :

<https://naturesereine.ca/blogue/>

---

---

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

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

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



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**



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

**1-800-463-0346**

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



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC



**DONALD MARTEL**  
Député de Nicolet-Bécancour

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

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

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

ÉPANDAGE DE CHAUX  
Calcique | Magnésienne | Dolomitique

**1-800-463-0346**

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

**valor**

LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT

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

**Pair**

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)

**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

**PERSONNES ÂÎNÉES EN PERTE D'AUTONOMIE**

*Livraison de repas à votre domicile  
lundi et jeudi*

**Popote roulante**

*Repas chauds  
(soupe, repas principal et dessert)*

*Repas congelés  
(choix de 9 menus)*

Information au 819 472-6101  
[cabdrummond.ca](http://cabdrummond.ca)

*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)**



M<sup>rs</sup> Annie Durocher - M<sup>rs</sup> Anne-Marie Julien - M<sup>rs</sup> Janie Dauphinais - M<sup>rs</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**

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



**En progression constante depuis 1962**

**CLAUDE Joya 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 AGRICULTURE**

# LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN

## RENOBOX PIERREVILLE



CONTENEURS, ENTREPÔTS, TRANSPORTS



Conteneur



EXPOSITION, ÉVÈNEMENT, BOUTIQUE



Expo-box



Plateforme de transport



Entrepôt mobile



**Location  
Équipements  
RAYDAN**

# VOS PROJETS. NOS OUTILS!

- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile



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

**SERVICE D'URGENCE  
24 HEURES**

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