

Édition 2020 | Juin

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



**Bon été à tous  
les citoyens**

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

**911**



**Nos premiers répondants :**

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



# Info Saint-Guillaume

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

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

Québec

**CLSC Drummond**

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

**Communauté Sainte-Famille**

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

**Horaire des messes**

Samedi : 16h30  
Dimanche : 9h00

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

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



**Bibliothèque municipale - 819 396-3754**

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



**Bureau de poste 819 396-2676**

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



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

Directrice : Renée Lamarche



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

**Centre de traitement  
des dépendances 819 396-3610**  
[assuétude@bellnet.ca](mailto:assuétude@bellnet.ca)

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



## Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre conception  
Infographiste et mise en page

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

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

**Bon congé estivale!**



## 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 - Siège #1  
Christian Lemay - Siège #2  
Dominique Laforce - Siège #3  
Claude Lapolice - Siège #4  
Jocelyn Chamberland - Siège #5  
Luc Chapdelaine - Siège #6

### Directrice générale

Diane Martineau

### Adjointe administrative

Karine Trudel

### Inspecteur municipal

Alain Laprade

### Aide inspecteur municipal

Hugo Tremblay

### Directeur service incendie

Simon Benoit

### Inspecteur en bâtiment

Caroline Beaucage

## Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

*Nous sommes là pour vous accueillir  
sur l'heure du dîner*

## Conseil à venir :

Lundi 1<sup>er</sup> juin • 19h30

## Calendrier des cueillettes Juin 2020

Ordures (noir) • Lundi 1-15-29  
Recyclage (vert) • Jeudi 4-18  
Compost (brun) • Jeudi 4-11-18-25



### La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

### Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

### Tous les jeudis (compost bacs bruns)



## 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)



Nous en sommes déjà à notre dernière parution avant la pause de l'été de notre journal municipal. En espérant que le soleil nous fasse grâce de ses chauds rayons en ce temps de pandémie qui semble bien installé. Je veux vous remercier encore une fois de votre excellente collaboration et je vous invite à continuer à respecter les demandes de nos gouvernements et de la santé publique. Malheureusement, il semble que différentes activités sportives et communautaires devront être reportées voir même annulées dans les prochaines semaines. Au moment d'écrire ces lignes, nous n'avons pas un portrait complet de la situation concernant nos installations sportives et culturels. Nous vous communiquerons les nouvelles directives que nous recevrons, en particulier, de la santé publique.

Merci de l'appui que vous témoignez

à nos commerçants locaux. Tous ensemble, en restant disciplinés, nous pouvons éviter le pire.

En juin, nous allons débiter le remplacement de certains ponceaux sur notre réseau routier local en préparation à des travaux de réfection du pavage pour l'année 2021. Les travaux d'entretien régulier de fauchage, nivelage et pavage sont aussi à l'agenda.

Un petit rappel pour les usagers du réseau d'aqueduc: évitons le gaspillage de cette ressource **essentielle** et **épuisable**. L'utilisation abusive et inadéquate amène un coût supplémentaire à tous les usagers. L'entretien et le traitement de notre réseau d'aqueduc est de plus en plus onéreux; comme le dit l'expression, pourquoi jeter notre argent à l'eau.

Comme déjà annoncé, le conseil municipal siège depuis avril à huis

clos et par visioconférence afin de respecter le mot d'ordre de notre gouvernement provincial. Je vous invite à nous faire parvenir vos questions en utilisant le site internet de la municipalité [www.saintguillaume.ca](http://www.saintguillaume.ca) puisqu'il est impossible pour l'instant de faire des assemblées publiques.

Nous restons à l'affût des développements de cette situation plus que particulière et gardons à jour notre site internet afin de vous communiquer le plus rapidement possible l'information.

Je vous souhaite un très bel été malgré les contraintes que la situation oblige.

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



## Chevaliers de Colomb

Compte tenu des circonstances, l'assemblée générale qui devait avoir lieu le 20 mai dernier a été annulée. Dans le but de respecter les consignes, en cette période de pandémie, le premier tirage de la loterie 2020 a été reporté en septembre prochain.

Une première rencontre de l'exécutif

devrait avoir lieu au cours du mois d'août afin de planifier l'année 2020-2021. À suivre!

En espérant que nous puissions profiter d'un peu plus de chaleur à court terme ainsi que d'une belle saison estivale, je vous souhaite un bel été en famille, si possible !



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335



# Le plaisir de se baigner

En cette période estivale, plusieurs personnes souhaitent faire installer une piscine. Qu'elles soient creusées ou hors terre, des normes s'appliquent à la construction de celles-ci.

Je vous invite donc à prendre connaissance de cet article, afin d'organiser votre projet et déposer une demande de permis.

Normes applicables;

Afin que votre projet puisse se concrétiser, il doit être conforme à la réglementation municipale, mais également aux normes inscrites dans le Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles. Voici donc quelques aspects importants à prendre en considération :

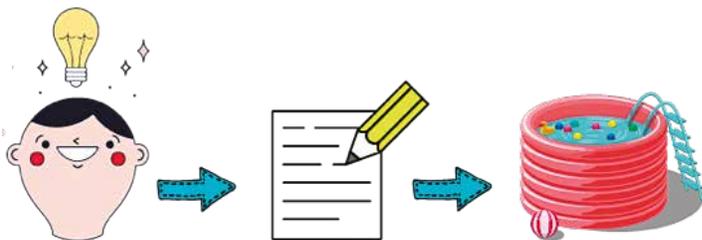
- Une piscine peut uniquement être installée dans la cour arrière de la propriété. Elle doit se trouver sur le même terrain que le bâtiment principal;
- Aucune piscine, y compris ses dépendances, ne peut occuper plus du tiers (1/3) de la propriété sur laquelle elle est construite;
- Toute piscine doit être installée ou construite à une distance minimum de 1,5 mètre des lignes de propriété.
- Une piscine hors terre dont la hauteur de la paroi est d'au moins 1,2 mètre en tout point par rapport au sol ou une piscine démontable dont la hauteur de la paroi est de 1,4 mètre ou plus n'a pas à être entourée d'une enceinte lorsque l'accès à la piscine s'effectue de l'une ou l'autre des façons suivantes :
  1. au moyen d'une échelle munie d'une portière de sécurité qui se referme et se verrouille automatiquement pour empêcher son utilisation par un enfant;
  2. au moyen d'une échelle ou à partir d'une plateforme dont l'accès est protégé par une enceinte ayant les caractéristiques prévues aux articles 4 et 5;
  3. à partir d'une terrasse rattachée à la résidence et aménagée de telle façon que sa partie ouvrant sur la piscine soit protégée par une enceinte ayant les caractéristiques prévues aux articles 4 et 5.
- Toute piscine ayant une profondeur de 1,2 mètre et moins doit être entourée d'un mur ou d'une clôture d'au moins 1,2 mètre de hauteur. Cette clôture ou mur doit être muni d'une porte avec serrure et fermeture automatique qui doivent être hors de portée des enfants. Les éléments entrant dans la construction de cette clôture ne doivent pas être espacés de plus de dix (10) cm. Par contre, ils doivent être agencés de façon à

éviter l'escalade de l'extérieur. Les échelles ou gradins de sortie devront se lever et pourront se verrouiller à l'aide d'un cadenas ou d'un mécanisme automatique.

Il est important de noter qu'une haie ne constitue pas une clôture ou un mur pour la piscine.

- Des trottoirs d'une largeur minimum d'un (1) mètre doivent être construits autour de la piscine creusée en s'appuyant à la paroi de la piscine sur tout son périmètre. Ces trottoirs doivent être construits de matériaux antidérapants;
- Afin d'empêcher un enfant de grimper pour accéder à la piscine, tout appareil lié à son fonctionnement doit être installé à plus d'un mètre de la paroi de la piscine ou, selon le cas, de l'enceinte.

Les conduits reliant l'appareil à la piscine doivent être souples et ne doivent pas être installés de façon à faciliter l'escalade de la paroi de la piscine ou, selon le cas, de l'enceinte.



## Déposer une demande de permis

Lorsque vous souhaitez installer une piscine ou déplacer une piscine existante, vous devez fournir à la municipalité votre demande sur formulaire complété et fournir toutes les informations requises.

En période estivale, les demandes de permis, de tout genre, sont plus abondantes. Ainsi, afin d'éviter tout désagrément, veuillez déposer votre demande de permis au minimum 30 jours avant la date de l'installation souhaitée.

Caroline  
Beaucage,  
Inspectrice  
en bâtiment  
et en  
environnement



## Communauté paroissiale de la Sainte-Famille

Robert Desmarais, prêtre



Plus de deux mois se sont écoulés depuis le début de la crise. Il a donc fallu s'approprier de nouvelles façons de nous faire proche les uns des autres... tout en conservant nos distances. Il en fut de même pour notre vie paroissiale avec l'annulation de toutes les activités y compris les baptêmes, les mariages et les funérailles. Il nous faut maintenant attendre l'accord des services gouvernementaux pour pouvoir nous rassembler à nouveau. Dès que nous en aurons l'autorisation, nous vous le ferons savoir.

Par contre, le Seigneur ne s'est pas distancé de nous et il nous invite à le rencontrer dans la prière et à travers des sites comme [paroissesdrummondville.com](http://paroissesdrummondville.com) pour la vie paroissiale, Sel et lumière ou KTO pour avoir accès au site du Vatican et à la messe avec le pape François.

Je tiens à remercier aussi tous les intervenants-es de la santé et tous les bénévoles qui, par leur travail et leur dévouement, contribuent au mieux-être des personnes malades ou vieillissantes ou isolées. Par leur présence, ils viennent nous redire « ça va bien aller! ».



En ce mois de juin, au nom de l'assemblée de fabrique, je souhaite une très belle fête des pères à tous ces hommes qui se dévouent auprès de leur famille que ce soit comme papa ou comme grand-papa.

*Portez-vous bien!*

### En ces temps de confinement, nos sympathies vont aussi aux familles de :



Cyrille Gervais | 1943-2020  
Époux de Jocelyne St-Jacques  
Décédé le 11 avril 2020



Roger Thibault | 1924-2020  
Époux de feu Françoise Viens  
Décédé le 25 avril 2020



Denis Vallée | 1937-2020  
Époux de Hélène Cartier  
Décédé le 5 mai 2020

**Hc** *Près de vous!*

**LES PÉTROLES  
HUBERT GOUIN  
& FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

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

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

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



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

**KATHLEEN TREMBLAY**  
*Styliste animalière*

SUR RENDEZ-VOUS

KATHLEEN.TREMBLAY@HOTMAIL.CA  
364, RANG LACHAPPELLE, SAINT-GUILAUME

## COVID-19

Hé oui! Ce n'est pas terminé, nous devons continuer d'être vigilant et de respecter les recommandations du ministère. Bien qu'au moment d'écrire ce texte, le bureau municipal ne soit pas ouvert au public, les employés travaillent quand même tous très forts pour continuer d'offrir un bon service à tous les citoyens.

Nous restons à l'écoute de vos besoins en ces temps un peu plus difficiles. Il ne faut pas hésiter à communiquer avec nous si vous avez des questions.

Jusqu'à nouvel ordre, le conseil municipal aura lieu à huis clos. Des nouvelles mesures ont été mises en place; le conseil est maintenant enregistré et rediffusé en ligne sur le site de la Municipalité au [saintguillaume.ca](http://saintguillaume.ca). L'ordre du jour de la réunion est en ligne le vendredi précédent la rencontre.

### NUISSANCE

Depuis la fin de l'été dernier, des visites de la Municipalité ont été faites; des avis d'infractions ont été émis afin que le Règlement 224-2017 sur les Nuisances soit respecté. Entre autre, le Règlement vient encadrer la présence des déchets sur les terrains, l'herbe non coupé, la pollution lumineuse et bien plus.

Le Règlement prévoit que des constats d'infraction peuvent être remis si quelqu'un contrevient à ce règlement. Afin de vous conformer à la réglementation. Veuillez communiquer avec Mme Caroline Beaucage par courriel à [urbanisme@saintguillaume.ca](mailto:urbanisme@saintguillaume.ca) ou par téléphone 819-396-2403.

### INSTALLATION SEPTIQUE

Depuis plusieurs années la Municipalité a l'obligation de faire respecter le Règlement sur l'évacuation

et le traitement des eaux usées des résidences isolées. L'eau non traitée, déversée dans les fossés pollue. Les frais pour la Municipalité pour le traitement de cette eau sont très importants. En plus de causer des bris à l'équipement dont le coût de réparation est très élevé. Il est du devoir de tous les citoyens de respecter la réglementation.

### IMPORTANT :

Vu la situation actuelle, il n'y aura pas de visites de prévention incendie pour le moment. Nous vous demandons d'être vigilant et de vous assurer que vos détecteurs de fumée fonctionnent bien

Bon été  
Diane Martineau  
Directrice générale et  
secrétaire-trésorière

RECYCLER  
MES  
ÉLECTRONIQUES



Programme géré par l'ARPE-Québec

En raison de l'épidémie de COVID-19 qui sévit actuellement et conformément aux récentes directives gouvernementales :

### La collecte est reporté à l'automne 2020.

Nous demandons aux citoyens et aux entreprises de ne pas jeter leurs vieux produits électronique ni de les mettre en bordure de la rue ou dans le bac de recyclage..

Nous vous remercions de votre collaboration.



Au retour d'une absence de plus de 7 jours, testez vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone.

Votre gouvernement

Québec



Par temps chaud attention à vos mégots !

Votre gouvernement

Québec

# Restez vigilants ce printemps même en confinement

Pour votre sécurité et celle de votre famille, et plus que jamais en cette période de confinement, il est essentiel de rester chez vous et de vous assurer que vos **avertisseurs de fumée** sont en bon état de fonctionnement.



**Le BBQ :** Le barbecue au propane ou au gaz naturel est un appareil sécuritaire, mais il comporte des risques de blessures, d'explosion et d'incendie. Pour en savoir plus sur son utilisation, son entretien et son entreposage, consultez :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/barbecue.html>

**L'huile et les graisses de cuisson :**

Nous ne le dirons jamais assez, en cuisine, il est primordial de garder un œil attentif sur ce que nous faisons chauffer, particulièrement lors de l'utilisation d'huiles ou de graisses. Pour en savoir plus :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/huile-graisse-cuisson.html>

**Les feux dans les terreaux et les végétaux :** Nous notons une tendance à la hausse des incendies ayant comme source de chaleur des articles de fumeur que nous avons négligemment jetés dans des contenants destinés aux végétaux ou dans des zones de végétation. Suivez ces conseils pour éviter les incendies :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/terreaux-vegetaux.html>

**Le déménagement :** Une liste de judicieux conseils en matière de prévention et de sécurité incendie est mise à votre disposition afin d'assurer votre protection et votre bien-être. Pour en savoir plus :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/deménagement-prevention.html>

**Le monoxyde de carbone :** Le monoxyde de carbone est un gaz imperceptible par l'humain et potentiellement mortel. Afin de savoir quels comportements sécuritaires adopter pour éviter une intoxication, consultez :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/monoxyde-carbone.html>

**L'électricité :** Vous faites du télétravail et avez ajouté du matériel informatique à votre équipement personnel ? Ne surchargez pas vos prises électriques ou vos barres de tension. Pour d'autres conseils, consultez :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/dangers-electricite.html>

## Extrait COMMUNIQUÉ DE PRESSE DE LA FONDATION DU Cégep de Drummondville

**Les municipalités de la MRC de Drummond réitèrent leur appui au Cégep de Drummondville et à sa fondation**  
En octroyant 7 500 \$ en bourses d'études à la relève d'ici

**Drummondville, le 8 mai 2020** – Compte tenu de la situation actuelle, la remise des Bourses des municipalités mise en oeuvre par la Fondation du Cégep de Drummondville n'a pas pu avoir lieu, comme prévu, le 26 mars dernier. Néanmoins, 17 des 18 municipalités de la MRC de Drummond ont tout de même réitéré leur appui aux étudiants et étudiantes du Cégep de Drummondville par l'octroi de bourses de réussite totalisant la somme de 7 500\$.

Rock Moisan, président du conseil d'administration de la Fondation du Cégep de Drummondville, a d'ailleurs souligné l'importance de ce partenariat. « La remise des bourses des municipalités est maintenant devenue une tradition qui perdure depuis plus de vingt ans. La Fondation est fière de pouvoir compter sur des partenaires tels que les municipalités afin de souligner la persévérance scolaire de nos étudiants et étudiantes au Cégep de Drummondville. Cette volonté d'appuyer des étudiants provenant de leur territoire dans la poursuite de leurs études, surtout en ce contexte particulier, est réellement digne de mention. » a-t-il affirmé.

Cette année, 27 étudiants et étudiantes ont bénéficié de la générosité des municipalités suivantes : Drummondville, Durham-Sud, L'Avenir, Lefebvre, Notre-Dame-du-Bon-Conseil (paroisse), Notre-Dame-du-Bon-Conseil (village), Saint-Bonaventure, Saint-Cyrille-de-Wendover, Saint-Félix-de-Kingsey, Sainte-Brigitte-des-Saults, Saint-Germain-de-Grantham, Saint-Guillaume, Saint-Lucien, Saint-Majorique-de-Grantham, Saint-Pie-de-Guire, Saint-Edmond-de-Grantham et Wickham. Pour être admissibles, les élèves devaient satisfaire aux critères de réussite du Cégep de Drummondville et, bien entendu, provenir de l'une des municipalités partenaires du programme de bourses de la MRC de Drummond.

Source :  
Ariane Lavallée  
Conseillère en communication  
Service des communications  
Direction des affaires étudiantes et des communications  
Cégep de Drummondville  
T. 819.478.4671, poste 4554 C. 819-314-0731  
ariane.lavallee@cegepdrummond.ca

La Municipalité de Saint-Guillaume souhaite féliciter Mme Gabrielle Beauchesne pour l'obtention de la bourse de la Fondation du Cégep de Drummondville.



## LA GESTION DES COURS D'EAU PAR LA MRC DE DRUMMOND

### Le cours d'eau

**DÉFINITION** Sauf certaines exceptions, tout lit ou chenal d'écoulement est considéré comme un cours d'eau. La notion de cours d'eau verbalisé ou règlementé n'existe plus. En vertu de l'article 103 de la *Loi sur les compétences municipales*, certains fossés sont considérés aussi comme cours d'eau, en fonction de certains critères.

**COMPÉTENCE** Toute MRC a compétence exclusive à l'égard des cours d'eau, qu'ils soient à débit régulier ou intermittent, y compris ceux qui ont été créés ou modifiés par une intervention humaine, à l'exception de certains fossés. Des personnes sont souvent désignées au niveau local (municipalité) pour accomplir certaines tâches.



Cours d'eau ayant l'apparence d'un fossé et empruntant un fossé de voie publique

**POUR TOUS TRAVAUX TOUCHANT UN LIT D'ÉCOULEMENT, MÊME LINÉAIRE OU ASSÉCHÉ, OU SA RIVE INFORMEZ-VOUS AVANT D'INTERVENIR**

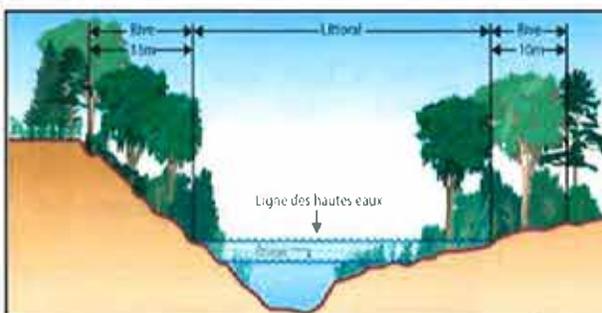
### La rive ou bande de protection riveraine

**DÉFINITION** Bande de terre longeant les cours d'eau d'une largeur de 10 à 15 m à partir de la ligne des hautes eaux (ligne de crue annuelle). Les activités permises y sont très limitées.

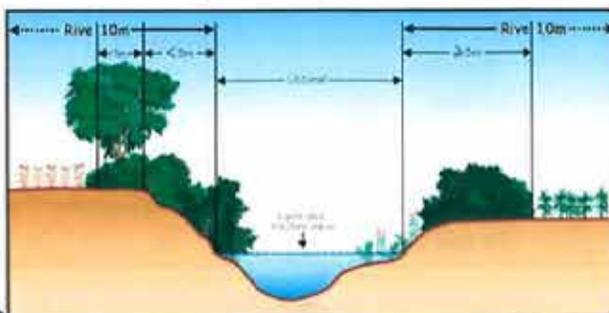
**COMPÉTENCE** Toute intervention dans la rive doit être autorisée par les inspecteurs de la **municipalité locale**, telles que : construction et transformation d'un bâtiment, déboisement, remblai et déblai, stabilisation de berge, etc.



Érosion en champ due à une bande riveraine déficiente



La bande de protection riveraine réglementaire est de 10 m, ou 15 m si la pente est de plus de 15% et de plus de 5 m de longueur.



En zone agricole, la culture du sol est permise à l'intérieur de la rive mais on doit respecter une bande de végétation minimale de 3 m, incluant au moins 1 m au-dessus du talus.

Schémas : Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables, MDDELCC 2007.  
Crédits photos : Virginie Dumont, Ville de Drummondville et Pierre Daniel, MRC de Drummond.

**TOUTE INTERVENTION À L'INTÉRIEUR D'UN COURS D'EAU EST FORMELLEMENT PROHIBÉE**  
à moins d'avoir été préalablement autorisée

### Obstructions et nuisances

Il est **interdit**, par un propriétaire, de permettre ou tolérer la présence d'un objet, d'une matière ou la commission d'un acte qui nuit ou peut nuire à l'**écoulement normal des eaux** d'un cours d'eau (troncs et branches, décrochements de talus, objets et déchets, neige poussée dans le cours d'eau, etc.).

### Demande d'intervention

Il est **obligatoire** d'effectuer une demande formelle pour :

- L'**entretien** d'un cours d'eau (rétablissement du profil de conception établi par le MAPAQ);
- L'**aménagement** d'un cours d'eau (travaux qui modifient la géométrie d'un cours d'eau ou creusement d'un cours ne possédant pas de profil de conception).

### Demande de permis

Les travaux suivants réalisés dans un cours d'eau nécessitent une **autorisation** :

- L'installation de ponts, ponceaux et passages à gué;
- L'aménagement d'ouvrage de stabilisation impliquant des travaux dans le littoral;
- L'aménagement ou la construction d'un ouvrage aérien, souterrain ou de surface;
- L'aménagement d'exutoires de drainage souterrain, de surface (fossé) ou d'avaloir;
- La mise en place d'un projet susceptible d'augmenter le débit de pointe d'un cours d'eau (imperméabilisation de surface, drainage massif ou rejet important d'eau dans un cours d'eau).

### La personne désignée au niveau local

Cette dernière est **responsable** :

- De la réception et l'analyse des demandes, de l'émission des permis et, au besoin, du suivi auprès de la MRC;
- Du démantèlement des embâcles et barrages de castor;
- De l'émission d'avis de non-conformité et de l'application des sanctions.



Des aménagements mal conçus peuvent avoir des impacts importants sur un cours d'eau

### Comment obtenir les autorisations

Les informations et autorisations sur les travaux en cours d'eau peuvent être obtenues auprès de la personne désignée au niveau local pour la gestion des cours d'eau dans votre municipalité ou auprès du coordonnateur régional à la gestion des cours d'eau de la MRC de Drummond.

#### ***N'oubliez pas!***

Pour des travaux en cours d'eau et milieux humides, des autorisations supplémentaires peuvent être requises par d'autres autorités, tel qu'auprès du Ministère du développement durable, de l'environnement de la lutte contre les changements climatiques (MDDELCC) ou du ministère des forêts, de la faune et des parcs (MFFP).

**Veillez à bien vous informer afin d'éviter des dommages à l'environnement, des sanctions importantes ou encore, des travaux de restauration ou de rétablissement.**



436, rue Lindsay, Drummondville (Québec) J2B 1G6  
Tél. : (819) 477-2230 – Fax : (819) 477-8442  
Courrier électronique : [courriel@mrcdrummond.qc.ca](mailto:courriel@mrcdrummond.qc.ca)  
Site web : [www.mrcdrummond.qc.ca](http://www.mrcdrummond.qc.ca)

Drummondville	St-Edmond de Grantham
Durham-Sud	St-Eugène
L'avenir	St-Félix-de-Kingsey
Lefebvre	St-Germain-de-Grantham
N-D Bon Conseil, paroisse	St-Guillaume
N-D Bon Conseil, village	St-Lucien
St-Bonaventure	St-Majorique-de-Grantham
St-Cyrille-de-Wendover	St-Pie-de-Guire
Ste-Brigitte-des-Saults	Wickham



**M. Cyrille Gervais**  
1943 - 2020

## La Coop Agrilait tient à rendre hommage à M. Cyrille Gervais

C'est avec beaucoup de chagrin que nous avons appris le décès de M. Cyrille Gervais, survenu le 11 avril 2020.

Monsieur Gervais a siégé au conseil d'administration d'Agrilait, coopérative agricole. Comme tous les producteurs agricoles, ses journées étaient fort bien remplies. Malgré cela, M. Cyrille Gervais a trouvé le temps de s'impliquer comme administrateur de la coopérative pendant plusieurs années à la fin des années 70 et au début des années 80. Puis, à nouveau, il a accepté d'être nommé et il a été de retour à la table du conseil d'administration pendant trois autres mandats, soit de 1992 à 2000.

Tous ceux qui l'ont connu se rappellent à quel point il était un homme bon, travaillant et serviable. Toute sa vie, il aura été un exemple de persévérance, de générosité et d'humilité. Il aimait se retrouver en compagnie des siens et la famille faisait sans aucun doute partie de ses valeurs premières.

Nous saluons le parcours de Monsieur Gervais et nous nous rappellerons qu'il était un homme de cœur.

Nous offrons nos sincères condoléances à tous les siens !

<https://www.centrefuneraireyveshoule.com/2020/04/16/cyrille-gervais/>



## Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume



### La crèmerie est ouverte\*!



Régalez-vous de la crème glacée molle de la Laiterie de Coaticook!

Cornets sans gluten disponibles sur demande.

\*L'horaire de la crèmerie varie en fonction de la météo.

### HORAIRE EN VIGUEUR\*

VENTE DE FROMAGES SEULEMENT.  
PAS DE VISITES GUIDÉES.

Lundi	10h à 17h30
Mardi	10h à 17h30
Mercredi	10h à 17h30
Jeudi	10h à 17h30
Vendredi	10h à 17h30
Samedi	10h à 17h30
Dimanche	11h à 17h30

\*Pourrait changer selon les directives de la santé publique



François Darcy  
Responsable du centre

INFORMATIONS : (819) 396-2022 poste 275



Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume

FROMAGERIE  
**ST-GUILLAUME**



**Emplois à temps plein disponibles!**

**Vous êtes mordu des fromages St-Guillaume et vous avez toujours voulu travailler pour nous? En voici l'occasion!**

Employeur local de choix, la Fromagerie St-Guillaume est une entreprise syndiquée qui jouit d'une excellente entente patronale-syndicale. Nous vous offrons, entre autres, primes de soir et de nuit, assurances complètes (médicaments et dentaires), régime de retraite, journées de maladie et congés mobiles, rabais employé, et plus encore! \*Étudiants: temps plein l'été et possibilité de temps partiel pendant l'année scolaire.

**POSTES À COMBLER**

- FROMAGER
- AIDE-FROMAGER (POSTE DE SOIR)
- MANOEUVRE LOGISTIQUE (POSTE DE SOIR OU DE NUIT)

*Joignez-vous à une équipe unie par la fierté de fabriquer des aliments d'ici. Faites parvenir votre CV à [rh@agrilait.com](mailto:rh@agrilait.com) dès aujourd'hui!*

**Fromagerie St-Guillaume**  
83, rang de l'Église, St-Guillaume, QC J0C 1L0 [stguillaume.com/carrieres](http://stguillaume.com/carrieres)

**Deux nouveaux fromages de l'Isle-aux-Grues!**

FROMAGERIE DE L'ISLE



**L'Angélique-À-Marc**

Sanglé de bois, ce fromage doux à pâte molle et croûte fleurie présente des arômes végétaux délicats et boisés.

**Macpherson de l'Isle**

Strié d'un trait de cendre au milieu de sa pâte semi-ferme, ce fromage offre de doux arômes fruités et une texture souple.

Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume : (819) 396-2022 poste 275

**LA SERRE EST OUVERTE!**



**BMR EXPRESS**

**PASSEZ VOIR NOTRE BELLE SÉLECTION!**

Accédez à la serre par l'extérieur du magasin. Merci de respecter les consignes sanitaires en vigueur:

-  **LAVAGE DE MAINS OBLIGATOIRE**
-  **MAXIMUM 2 CLIENTS DANS LA SERRE EN MÊME TEMPS**
-  **RESPECT DU 2 MÈTRES DE DISTANCIATION**

**FERMÉE LES MERCREDIS ET DIMANCHES**



**(819) 396-2022**

 **BMR (SAINT-GUILLAUME)**

73, rang de l'Église, St-Guillaume (Québec) J0C 1L0

**LES 24 JUIN ET 1<sup>ER</sup> JUILLET**  
**DÉPANNEUR OUVERT**  
**QUINCAILLERIE BMR FERMÉE**

Bonjour à vous tous et toutes.

En ces temps de confinement, je veux vous donner quelques informations concernant notre Club fadoq Saint-Guillaume pour les mois de juin, juillet et août.

Évidemment il n'y aura aucun rassemblement au Club jusqu'à nouvel ordre. En effet, nous attendons les directives provenant des gouvernements concernant les rassemblements.

Durant ces mois d'été, les membres vont recevoir leur carte de membre directement du « provincial » à cause du confinement. Les membres pourront renouveler leur carte en faisant leur chèque à l'ordre de « Fadoq - région Centre du Québec ». Pour plus d'informations: Hélène Cartier... 819-396-2025.

Tant et aussi longtemps qu'il y aura le confinement, il n'y a

rien qui se passe au niveau de la fadoq. D'ici là, respectons les consignes, soyons optimistes! Ça va bien aller!

Bon été malgré tout! Nous reviendrons en septembre. Entretemps, s'il y a du changement, nous vous tiendrons au courant.

Hélène Cartier, présidente



### Décès de Denis Vallée, 1937 - 2020

Au nom des membres de la fadoq et des amis de la famille, nous renouvelons nos sympathies les plus sincères à Hélène et sa famille pour le décès de Denis Vallée survenu le 5 mai 2020.





Cabinet en assurances de dommages  
et services financiers



## Avis important : COVID-19

### FERMETURE DE L'ACCÈS À NOS BUREAUX AU PUBLIC

Bonjour,

Nous mettons actuellement en place des stratégies afin de limiter les risques de contagion et assurer un environnement de travail sain. Notre priorité est d'assurer la sécurité de nos employés ainsi que de tous nos clients. C'est pourquoi nous avons décidé d'annuler les rencontres en personne et favoriser les services téléphoniques. Notez que toutes nos activités sont maintenues selon les heures d'ouverture habituelles et que nos opérations suivent leurs cours, mais l'accès à nos bureaux sera fermé au public pour les prochains jours.

Nous suivons la situation de près. Vous pourrez suivre les développements sur notre page facebook.

Soyez rassurés! Nous avons à cœur notre service à la clientèle et nous ferons tout en notre pouvoir pour maintenir nos services par téléphone et par courriel.

Toute l'équipe d'Hénault assurance vous remercie de votre compréhension et de votre prudence.

**Appelez-nous!**

**1 800 567-0906**  
**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

# Testez vos connaissances en assurance automobile

(en collaboration avec le Groupement des Assureurs automobiles (GAA) du Québec)

Chronique  
assurances



Facile les assurances? Pas si sûr. Testez vos connaissances générales sur l'assurance auto et validez par vous-même!

**1 - J'ai eu une collision avec un chevreuil : c'est le ministère de la Faune qui remboursera mes dommages.**

Faux : Le ministère de la Faune ne paiera aucun dommage. Vous pouvez être remboursé par votre assureur si vous avez pris la protection adéquate à votre police.

**2 - On doit toujours faire venir la police suite à un accident automobile.**

Faux : Suite à un accident sans blessé, il n'est pas toujours nécessaire de faire venir les policiers. Vous pouvez remplir un constat à l'amiable.

**3 - Le Constat amiable existe seulement en version papier.**

Faux : On peut en télécharger une version pour appareil mobile. Mais pour utiliser cette application, chaque conducteur impliqué dans l'accident doit détenir une adresse courriel.

**4 - L'assurance auto est obligatoire au Québec.**

Vrai : Au Québec, la Loi sur l'assurance automobile oblige tous les propriétaires d'un véhicule automobile circulant au Québec à souscrire une assurance responsabilité civile d'au moins 50 000 \$ (pour les voitures de tourisme). Cette assurance couvre :

- les dommages qui résultent d'une collision survenue au Québec lorsque l'assuré n'est pas responsable de l'accident;
- les dommages matériels et corporels lorsque l'accident survient à l'extérieur du Québec;
- les dommages causés à autrui dont l'assuré serait tenu responsable.

Bien que le minimum exigé soit de 50 000 \$, la majorité des automobilistes souscrivent un montant de 1 ou de 2 millions de dollars.

**5 - Je peux faire réparer mon véhicule accidenté chez le garagiste de mon choix.**

Vrai : Mais assurez-vous de sa compétence et que le travail sera effectué conformément au devis établi. L'estimateur en dommages automobiles est responsable de déterminer les techniques de réparation qui sont adéquates pour réparer un véhicule et d'évaluer le coût des réparations, dans le respect des normes et des procédures définies par le GAA (groupement des assureurs automobiles). Il tiendra aussi compte des options que vous avez choisies dans votre contrat d'assurance auto.

**6 - Ce sont les policiers qui déterminent la responsabilité de chacun dans un accident**



Faux : C'est votre assureur qui détermine le degré de responsabilité d'un accident en se basant sur la convention d'indemnisation directe (CID). Cette entente lie tous les assureurs automobiles qui l'utilisent et en respectent les principes. En vertu de cette entente, chaque automobiliste est indemnisé directement par son propre assureur tandis que la responsabilité de chaque partie impliquée dans une collision est déterminée à l'aide des barèmes contenus dans la Convention. Rédigée et mise à jour par le GAA, la CID permet de simplifier le règlement des demandes d'indemnité pour les assurés dont le véhicule a été endommagé lors d'une collision. En effet, grâce à la CID, la responsabilité de chaque automobiliste impliqué dans l'accident peut être déterminée très rapidement par l'assureur.

**7 - Mon assurance ne me couvrira pas si je cause un accident en grillant un feu rouge.**

Faux : vous serez indemnisé si vous avez la protection qui couvre les dommages à votre véhicule

**8 - Une auto rouge coûte plus cher à assurer.**

Faux : La couleur du véhicule n'est pas prise en compte lors du calcul de la prime. Les assureurs compilent des données et à partir de statistiques, ils vont vous donner une prime qu'ils jugent « juste » en fonction du type de risque que vous représentez. Le type de véhicule, la fréquence d'accident, les probabilités de vol du véhicule, la région, l'âge, le sexe et l'expérience de conduite des conducteurs sont certains des critères qui influencent la prime.

**9 - J'ai eu un accrochage dans un stationnement : la responsabilité de chacun sera toujours 50 % - 50 %.**

Faux : Contrairement à la croyance populaire... La responsabilité d'un accident survenu dans un stationnement n'est pas toujours partagée à 50 % pour chacun

des automobilistes impliqués. Selon les circonstances, vous pourriez être responsable à 100%, 50% ou 0%. La responsabilité des conducteurs impliqués sera déterminée à l'aide de la convention d'indemnisation directe. L'assureur doit recueillir la version de l'accident des personnes impliquées. En règle générale, si les versions se contredisent et qu'aucun témoin indépendant ne peut valider l'une ou l'autre des versions, la responsabilité de l'accident sera alors partagée à 50 % - 50 %.

**10 - On a volé le porte-bagages fixé sur mon automobile; je peux réclamer à mon assureur automobile**

Vrai : Puisqu'il s'agit d'un accessoire de votre véhicule,

c'est votre assurance automobile qui couvre ce genre de dommage.

Vous avez obtenu une note parfaite? Bravo! Peut-être aimeriez-vous faire carrière en assurance de dommages? Oups, votre résultat n'est pas ce que vous espériez? Soyez sans crainte, le rôle des représentants en assurance est justement de vous informer et vous accompagner dans tout ce qui entoure l'assurance de dommage, vous êtes entre bonnes mains!

Si le sujet vous intéresse, je vous invite à consulter la page du GAA (<https://gaa.gc.ca/fr/>) qui regorge d'informations pertinentes sur l'assurance auto et le règlement des sinistres automobiles.



**Mini cours d'espagnole**

# Mini curso espagnole

## Jour de la semaine

Día de la semana

Lundi = lunes  
Mardi = martes  
Mercredi = miercoles  
Jeudi = jueves  
Vendredi = viernes  
Samedi = sabado  
Dimanche = domingo

**Les couleurs = Los colores**

Blanc = Blanco	Bleu = Azul
Noir = Negro	Vert = Verde
Rouge = Rojo	Rose = Rosado

**Chiffre = cifra**

0 = cero	6 = seis
1 = uno	7 = siete
2 = dos	8 = ocho
3 = tres	9 = nueve
4 = cuatro	10 = diez
5 = cinco	

**Céline Gendron**  
**819 396-2644**

*Gracias!*



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

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

[WWW.MARIENOELECARON.CA](http://WWW.MARIENOELECARON.CA)

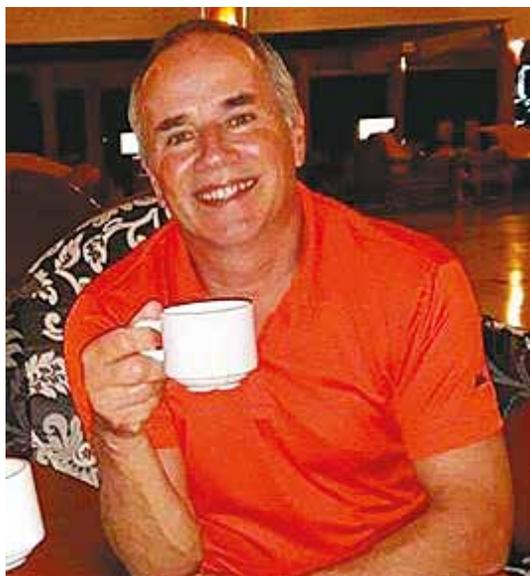


Crédit photos : Marie-Annick Auclair, www.mrcdrummond.qc.ca

# Bonne fête des pères

Une richesse inestimable.  
**Un papa aimant!**

## Christian Blanchette



Dans la vie, il y a toutes sortes de père. Le père protecteur qui, s'il le pouvait, épargnerait tant d'épreuves à ses enfants. Le père rigolo qui trouve toujours les bons mots pour faire sourire sa famille. Le père à l'écoute, toujours attentif à nos problèmes et prêt à conseiller au meilleur de son savoir. Le père rassurant, qui nous laisse verser toutes les larmes nécessaires sur ses épaules si cela nous fait du bien. Mais ils sont rares les pères qui, comme toi, sont tout ça à la fois! Bonne fête des pères au meilleur Papa et Papi! Nous avons beaucoup de chance de t'avoir dans nos vies.

De la part de toute la famille Blanchette!



## Céline Gendron

vous présente ses cacatoèses.  
 40 heures de travail.



## Betulio Gonzalez

MERCI à un papa qui nous appuie dans nos projets et qui croit en nos rêves. MERCI à celui qui est toujours présent lorsque nous en avons besoin. MERCI de nous faire rire avec ton sens de la répartie sans pareil et tes blagues. MERCI pour tout!  
 Te amamos mucho

Méridith, Lorianne et Xavier

# St-Guillaume en photos

## Hugo Tremblay

Aujourd'hui pour la fête des pères, je dois vous parler du mien. Sans lui, je ne sais pas ce que je ferais. Il a toujours été présent pour me supporter. Il était présent à toutes les games de tous les sports que j'ai fait. Il m'a fait des lifts autant à 6h du matin pour aller me porter aux pratiques ou à 3h du matin après quelques consommations en trop. Après tout ça je crois que ça va être impossible te remercier assez. Et même si certaines personnes peuvent dire ou penser que tu es «juste» mon beau-père, moi je le sais que c'est toi mon Papa. Je t'aime!

Fred

Aujourd'hui c'est la fête des pères et le mien il est vraiment spécial! Mon père est non seulement mon modèle mais aussi mon meilleur ami pour la vie. Du moment où il m'a montré à changer de vitesses sur ma bicyclette au moment où il m'a montré à changer de vitesses sur mon auto. Il a su me montrer le droit chemin et faire tout mais réellement tout ce qui était en son pouvoir pour me voir heureux. Nous avons eu nos hauts et nos bas bien évidemment, mais ensemble on est plus fort. Ps : C'est mon père le plus fort

Zach

## Alain Laprade

Merci à un papa et un papy en OR!

Toujours là pour ses enfants quand nous en avons besoin. Merci de ton écoute et de tes sages conseils. Un papy taquin avec ses petits-enfants et qui adore les gâter.

Avec un papy, on peut tout faire !

Tu es un homme précieux pour nous et ne l'oublie jamais.

Bonne Fête des Pères

Mélanie, Michael, Félix, Emma, Mélina et Jade xxx





# Offre d'emploi

## Cueilleurs de fraises

saison 2020

Vous pouvez acheter vos fraises en kiosque ou les cueillir vous-mêmes.

Apportez vos contenants!  
Concombres en vente à partir de fin juillet

Pour informations :

**Maurice Martineau**  
474, 6<sup>e</sup> rang, Saint-Guillaume  
**819 396-3185**

### Cercle des fermières



Le cercle des fermières fêtait leur 100 ans le 28 mars dernier.

Malheureusement l'événement n'a pas pu avoir lieu en raison de la Covid-19. Mme Céline Gendron a peint une toile en l'honneur de l'événement.

1920-2020

**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**

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

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

**Patrick Allard, directeur général**

305, Marie-Victorin  
Yamaska, QC  
J0G 1X0

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

## Quelques idées d'activités pour se divertir pendant le confinement...version adulte!



Le confinement n'est facile pour personne. Facebook nous envahit d'idées pour divertir nos petits : jeux, expériences, bricolage, etc. Il ne faut pas oublier que plusieurs

sont seuls ou en couple, sans enfant, et que les idées manquent parfois pour se changer les idées. Je sais que pour moi, la semaine où mes enfants sont avec leur père, je la passe seule et que de faire un bricolage de bonhomme en cartons d'œufs est loin d'être ce qui m'aide à passer au travers! Voici quelques suggestions, version adulte, d'activités pour passer le temps :

### Dessiner

Bien, oui, une idée toute simple. Que ce soit un dessin de notre cru ou un mandala, dessiner travaille notre créativité et détend les nerfs. Je dois dire que le mandala que ma fille m'a imprimé de Jason Momoa m'a détendu au max!

### Des musées...à distance!

Confinement ne signifie pas que notre cerveau doit devenir mou! Plusieurs musées offrent des "live" sur facebook ou des visites virtuelles comme l'Astrolab du Mont- Mégantic ou le Centre des sciences de Montréal par exemple.

### Prendre des marches

Je sais, ça d'air plate mais avec le



beau temps qui arrive, faire un tour à l'extérieur aide à chasser la déprime et permet aussi de faire un peu de social avec nos voisins...à 2 mètres bien entendu!

### Utiliser les réseaux sociaux pour rester en contact!

On dit souvent que les gens dépendent trop de l'internet mais en ces temps difficiles, c'est un bon moyen de rester en contact avec nos amis et familles. On a vu plusieurs mouvements de solidarité découler des réseaux sociaux comme le fameux **#Ça va bien aller**

### Bencher une série complète!

Il faut arrêter de culpabiliser et d'essayer à tout prix de trouver un projet. Souvent, simplement de foirer

sur son divan, popcorn et bière à la main, et se taper une saison complète de Games Of Thrones est ce qui est le mieux pour le moral. On a le droit de le faire!

### Danser

Ben oui, aussi bête que ça! J'ai découvert que de chanter et danser comme si ma vie en dépendait sur du PINK me défoulait au plus haut point!

Il ne faut pas oublier que nous sommes tous dans le même bateau et que le meilleur est à venir. Il n'est pas nécessaire d'avoir des projets de fou pour passer au travers. Les choses simples de la vie sont souvent les plus efficaces!

### #Ça ne peut qu'aller mieux!

# ANNULÉ

## Village aux puces est annulé



Parlons

# YOGA



avec Marie-Eve



## Comment rééquilibrer ses chakras?

Au cours des deux derniers mois, je vous ai présenté le concept des chakras et j'ai dressé pour vous un portrait sommaire des sept principaux chakras. Nous avons vu que chez une personne en bonne santé, les chakras sont équilibrés et que les 7 chakras répartissent et fournissent l'équilibre parfait d'énergie dans chaque partie du corps et de l'esprit. Mais que se passe-t-il si l'un des chakras tourne trop vite, trop lentement ou s'il est bloqué? Certains croient que si vos chakras sont débalancés, votre santé en souffrira puisque votre énergie sera déséquilibrée. Je vous propose aujourd'hui de voir sommairement comment énergiser l'ensemble de nos chakras en plus de voir des pistes de solutions pour rééquilibrer les 7 principaux chakras.

### Réénergisez nos chakras au quotidien

La littérature propose plusieurs façons de le faire, en voici quelques-unes (notez que ce sont des conseils qui s'appliquent également pour atteindre une bonne santé générale!) : méditer, bien s'alimenter (éliminer les aliments transformés ou traités), être en contact avec la nature, entretenir une bonne forme physique et pratiquer le yoga (les postures aident à débloquer l'énergie et à favoriser sa circulation à l'aide d'étirements, de torsions et de respiration). L'acupuncture, médecine chinoise traditionnelle utilisée depuis 4500 ans, le shiatsu, le tai chi et le chi kung sont également des thérapies qui permettent d'équilibrer et de régulariser la circulation du chi (énergie) dans le corps.

Et maintenant, voyons quelques exemples par chakra :

### 1 - Chakra racine : *Muladhara chakra*

Vous pouvez le rééquilibrer en vous reconnectant à la terre, en étant dans la nature. Jardiner, pratiquer votre sport préféré ou faire une balade en forêt peut énergiser votre chakra racine. Les belles journées chaudes sont de retour, profitez-en pour sortir fouler votre pelouse pieds nus.

### 2 - Chakra sacré :

#### *Svadhishthana chakra*

Le mot d'ordre ici est « Amusez-vous! » Profitez de la vie et de ce qu'elle a à vous offrir, en toute simplicité. Créez une œuvre d'art. Mangez une collation saine et agréable. Baignez-vous et laissez-vous porter par le farniente d'un bel après-midi d'été. Profitez des moments d'intimité avec votre partenaire.

Vous l'avez sûrement expérimenté par vous-même : lorsque l'on prend du temps pour nous et que nous profitons des dons incroyables de la Terre on se sent tellement bien!

### 3 - Chakra du plexus solaire :

#### *Manipura chakra*

Pour dynamiser votre plexus solaire, pensez aux choses pour lesquelles vous savez que vous êtes doué. Tout le monde a des talents et des capacités. Faites une liste des vôtres et exploitez-les. Vous avez tant à offrir! Vous pouvez également travailler consciemment sur le souffle, sur votre concentration et être dans le moment présent. La méditation apparaît être un excellent moyen de développer ce chakra.

### 4 - Chakra du cœur : *Anahata chakra*

Énergiser le chakra du cœur peut demander beaucoup de travail. Beaucoup d'entre nous ont travaillé dur pour construire nos murs et nos

défenses, et il n'est pas toujours facile de les démolir. Tout commence d'abord par l'amour de soi-même. Pour débiter, montrez de l'appréciation pour vous-même et donnez-vous l'amour que vous voulez que les autres vous donnent; puis, répandez cette compassion à ceux qui vous entourent. Vous pouvez également écrire un journal de gratitude, ce qui est une excellente façon de rester dans l'énergie positive du cœur. Enfin, choisissez de pardonner pour vous sentir mieux et pour passer à autre chose. Vous allez ainsi faire le choix de laisser plus de place à la paix, à la lumière et à la sérénité dans votre cœur.

### 5 - Chakra de la gorge

#### *Vishuddha chakra*

Comment énergiser votre 5e chakra ? Vous devez vous exprimer. Parlez, écrivez, chantez, jouez d'un instrument de musique... Peu importe la façon choisie, faites-vous entendre et dites votre vérité dans le respect et l'amour!

### 6 - Chakra du troisième œil :

#### *Ajna chakra*

Pour énergiser votre troisième œil, il faut s'entraîner. Vous devrez consacrer un peu de temps à la méditation calme et solitaire. Au début, habituez-vous à la sensation de vous concentrer sur des signaux à l'extérieur de votre enveloppe physique. Écoutez votre esprit et reconnaissez ce que vous ressentez. En pratiquant cela, vous trouverez de plus en plus facile de vous connecter avec l'énergie de votre troisième œil.

### 7 - Chakra couronne :

#### *Sahasrara chakra*

Au lieu de tenter d'ouvrir et d'acti-

ver votre chakra couronne, les sages nous conseillent de nous concentrer sur l'équilibre des 6 autres chakras. Méditez et connectez-vous avec l'esprit et équilibrez ces activités en vivant et en profitant de votre expérience humaine.

**En conclusion...**

Comme je l'avais exprimé lors du premier article de la série, les chakras ne sont pas une science exacte. Les conseils et recommandations qui sont présentés dans cette chronique ne veulent en rien remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Voyons-le plutôt comme une façon différente d'aborder la santé globale et de comprendre un peu mieux le lien entre le corps et l'esprit.

Et quel est le lien entre le yoga et les chakras? On voit de plus en plus de professeurs de yoga qui offrent

des classes adaptées pour un chakra en particulier ou offre une série de cours en explorant un chakra par séance via les postures de yoga. Dans les cours de yoga Sivananda (le style de yoga que j'enseigne), on présente aux élèves une routine qui fait travailler tous les chakras dans une même séance. Une posture peut travailler plus d'un chakra comme le cobra qui ouvre le chakra sacré et celui de la gorge ou la posture de l'enfant qui travaille à la fois le chakra racine et le 3e œil. Les pranayamas (les exercices sur le contrôle du souffle) servent à débloquer et balancer l'énergie dans chacun des chakras. Je vous propose de vous référer au livre Yoga Chakra d'Anodea Judith si vous désirez en apprendre davantage sur les postures de yoga liées aux chakras. Annie Langlois propose également un beau voyage intérieur via les 7 chakras avec son

livre « Ma retraite yoga à la maison. » Vous aurez de la matière pour vous désennuyer jusqu'à ce que les classes de yoga soient permises à nouveau.

Si vous vous êtes rendus jusqu'ici dans votre lecture, c'est que probablement les chakras ont piqué votre curiosité... Vous pouvez poursuivre votre lecture avec le livre de Daniel Briez « La Science des chakras : voie initiatique du quotidien ». C'est un petit livre, mais très complet qui dresse un portrait et une analyse détaillée des 7 chakras. C'est le premier livre que j'ai lu sur le sujet et j'y ai trouvé beaucoup d'informations pertinentes. Je vous souhaite bonne découverte et n'hésitez pas à me partager vos expériences lorsque vous me croiserez! Bon été!

*Photos par Alice Dietrich sur Unsplash*



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

**AMUSEMENT DRUMMOND**

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

**Centre de location pour l'événement**

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

La Niche d'OR  
 Salon de toilettage

COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

**819.396.1086**

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0

Développement durable

## Une seconde vie au verre!

Bouder de plus en plus le plastique va peut-être permettre de donner une seconde vie au verre et mettre fin au gaspillage des millions de bouteilles jetées en pure perte!

Le verre non seulement se conserve, mais se recycle à l'infini et en plus, il confère aux contenus une image esthétiquement valorisée. Et on peut varier les couleurs.

Une verrerie d'Abbeville a décidé d'exploiter ce créneau, notamment dans la gamme cosmétique, où l'aspect du produit revêt une grande importance chez les consommateurs-trices. Les commandes pour Estée Lauder, Dior ou Clarins ont permis d'accroître le marché.

Le verre permet de laquer les contenants, avec des dégradés de couleurs, de les teindre par l'intérieur, avec une grande liberté artistique. Et ce débouché génère bon nombre d'emplois!

Source : d'après Magali Mustioli Hercé, Courrier Picard du 20 janvier 2020



Evelyne Sabourin

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

**1-800-463-0346**

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

**SYLVAIN Girard**

**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.NICO@assnat.qc.ca

**DONALD MARTEL**  
Député de Nicolet-Bécancour

## POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

### L'APPAD AU SERVICE DES PROCHES AIDANTS EN SITUATION DE COVID-19

L'offre de soutien psychologique par téléphone bonifiée

**DRUMMONDVILLE**– L'APPAD a annoncé aujourd'hui avoir ajusté son système de soutien téléphonique afin de répondre à la demande des proches aidants en situation d'isolement. Bien que l'Association ne soit pas considérée comme un service essentiel, le service de soutien psychologique par téléphone pour les proches aidants reste ouvert et facilement accessible.

« Les proches aidants ont besoin de soutien comme jamais, surtout dans cette situation de confinement. Déjà isolés, pour la plupart, en étant très pris par les soins prodigués à leur proche, ils ont désormais un fardeau supplémentaire avec lequel vivre puisqu'ils sont très préoccupés par la COVID-19, » explique Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice à l'APPAD. La situation est d'autant plus chargée d'émotions pour les aidants qui ne peuvent plus voir leur proche.

Le service de soutien téléphonique dénombre plusieurs avantages :

- Gratuit
- Rapide
- Confidentiel
- Intervenantes ayant une formation universitaire en psychoéducation
- Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Le service est accessible dès maintenant pour appuyer et accompagner tous les proches aidants face à la réalité actuelle. Il suffit de téléphoner au 819-850-1968 et de laisser un message sur la boîte vocale. Une intervenante prend contact avec le demandeur dans les plus brefs délais. Pour plus d'information, visitez [la page Facebook de l'Association](#).

### **À propos de l'Association des personnes proches aidantes de Drummond**

Depuis sa fondation en 2011, l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) travaille à l'amélioration de la qualité de vie et de la santé des proches aidants de la MRC Drummond. Nous offrons aux proches aidants de notre région une gamme de services dans ce sens comprenant de l'information, des formations et du soutien.

Emmanuelle Blanchard

Association des personnes proches aidantes Drummond

819-850-1968

[coordination@appad.ca](mailto:coordination@appad.ca)



# Pom pom pom et chocolats!



Cela fait penser à une mousse au chocolat noir, sur un lit de pommes, relevée d'un doigt de rhum et soulignée d'un trait de chocolat blanc!!! Bref, c'est délicieux!

**Il vous faut :** pour 4 : 4 pommes genre royal gala ou pink lady ou vos préférées, 200g de chocolat noir non sucré, 4 carrés de chocolat blanc ou l'équivalent en pépites ou pastilles, 70 g de beurre, 5 œufs, 1 verre à liqueur de rhum, 100g de sucre.

- Découpez les pommes épluchées en petits dés que vous faites compoter dans le sucre, tout doucement, laissez refroidir et placez au réfrigérateur.
- Faites fondre le chocolat noir dans un fond de café (au micro-ondes c'est bon).
- Ajoutez le beurre hors du feu. Quand il est fondu, ajoutez les 5 jaunes et le rhum (ou votre alcool préféré, un calvados par exemple ou un sirop de fruits ou un extrait d'amande...)
- Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
- Incorporez le chocolat dans les blancs et réfrigérez au moins 2h.
- Dressez des verrines en commençant par les pommes, puis la mousse et enfin les copeaux de chocolat blanc. Décorez de feuilles de menthe!

Bon appétit! Et bon été...en santé et en liberté!!!

Par Evelyne  
Sabourin



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



Pour les personnes  
concernées par la  
diversité sexuelle  
et de genre



Bonjour à tous, en ce temps de confinement et de Covid, Le Centre récréatif désire vous aviser que toutes les activités, jusqu'à nouvelle ordre sont annulés. Nous avons appris par les autorités de la Ligue Amicale de soccer que la saison 2020 n'aura pas lieu. Je vous invite à consulter la page Facebook du CRSG afin de suivre l'évolution concernant les autres activités.

Le Centre récréatif n'annule pas ses activités pour le plaisir de le faire. Nous nous devons de respecter les consignes du Gouvernement et de La Santé publique du Québec.

En ce qui à trait au camp de jour, encore une fois, les informations vous parviendront via la page Facebook du CRSG. Pour l'instant nous ne pouvons officiellement annoncer si oui ou non il y aura un camp de jour. Le Gouvernement ne l'a pas encore autorisé mais nous avons reçu un guide avec des règles qui possiblement seront à suivre en cas d'ouverture.

On vous souhaite à tous un bon été quand même, restez actif dans les règles prescrites et on se retrouve à l'automne en pleine santé.

Ps: La situation évoluant très rapidement ce texte sera peut-être désuet au moment de la publication. Veuillez nous en excuser si tel est le cas.

Le comité du Centre récréatif.

Infos : Pour toutes informations concernant les activités, sorties ou autres, vous pouvez vous référer au coordonnateur du CRSG. Il lui fera plaisir de pouvoir vous aider.  
819 396-0151 / [coord.crsq@gmail.com](mailto:coord.crsq@gmail.com) : Centre Récréatif Saint-Guillaume 

Membres du C.A : François Rozon, Martin Gélinas, William Phillips, Marie-France Bégin, Vanessa Bourdages, Jean-François Pitre, René Cadieux, Luc Chapdelaine, Dominique Laforce, Nadia Desjarlais

# Recette secrète



## Boulettes collantes asiatiques



<https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2515/boulettes-collantes-asiatiques>

**Préparation :**  
20 minutes

**Cuisson :**  
18 minutes

### INGRÉDIENTS

#### Boulettes

- 20 biscuits soda non saupoudrés de sel\*
- 450 g (1 lb) de porc haché mi-maigre
- 4 champignons blancs hachés finement
- 1/2 oignon jaune haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché en pot
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché en pot
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée finement
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment fort
- Sel

#### Sauce

- 60 ml (1/4 tasse) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante de type sriracha
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées (facultatif, en garniture)

### PRÉPARATION

#### Boulettes

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, émietter les biscuits soda avec les mains.
- Ajouter le porc, les champignons, l'oignon, l'huile de sésame grillé, l'ail, le gingembre, la coriandre, le piment fort et une généreuse pincée de sel.
- Bien mélanger avec les mains.
- Former 60 boulettes de la grosseur d'une cerise avec environ 15 ml (1 c. à soupe) de la préparation. Déposer sur la plaque de cuisson.
- Cuire au four 18 minutes.

#### Sauce

- Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce sauf les graines de sésame. Réserver.
- À la sortie du four, déposer les boulettes directement dans le bol contenant la sauce. Mélanger pour bien enrober les boulettes.
- Transvider dans une assiette de service creuse et saupoudrer de graines de sésame grillées. Servir avec des cure-dents à l'apéro.



# Alimentation

Par : Marie Crépeau



C'est un véritable coup de foudre que la découverte de ce légume. Qui plus est, cet aliment est régulièrement mis au rebut, faute de

savoir. C'est en visitant un petit salon de producteurs transformateurs artisanaux que j'ai fait la rencontre de la fleur d'ail... mon amie depuis!

Cette belle tige verte sort au mois de juin sur l'ail semé l'automne précédent. La fleur d'ail poussera d'environ 20 à 30 centimètres et fera deux petites boucles «genre queue de cochon». C'est à ce moment qu'il est optimal de couper près des feuilles ce légume de première récolte. Avouez que deux récoltes distinctes pour un même semi, c'est déjà déjà champion! La cueillette de la fleur d'ail améliore la croissance des caïeux. En bref, il faut récolter la fleur si on souhaite de belles gousses l'automne venu, pour la variété Music entre autres.

Parmi les caractéristiques de ce légume méconnu, la durée de conservation rafle la médaille. Un légume mis au frigo gardant sa fraîcheur plusieurs semaines... on aime! Cela donne du délai pour la transformation ou la consommation. Bien que je ne tarde jamais à la transformer en délicieux pesto, elle se préserve dans un sac, emballée de papier essuie-tout plus d'un mois. La fleur d'ail se consomme comme les asperges. Cuite à la vapeur, légèrement

grillée. Douce et sans l'inconvénient de l'haleine indésirable, elle garnit les pizzas, salades, soupes, pâtes et sautés. Il suffit de la détailler en petits tronçons. Elle se congèle si on prend soin de la blanchir et de l'assécher.

Une nouvelle pratique de conservation toute désignée pour en jouir à l'année, la lactofermentation se voit une alliée formidable. En plus de prolonger la durée de vie, cette technique améliore ses qualités nutritionnelles en fournissant des probiotiques, développés durant la fermentation naturelle. Rien de plus simple pour lactofermenter. Utiliser un pot à charnière propre. Fabriquer une saumure à l'aide de sel sans additif (genre sel de Guérande) et de l'eau de source ou déchlorée au filtre Brita ou laissée au comptoir quelques heures. Les proportions de sel/eau sont de 3 cuillères à soupe de sel pour un litre d'eau. Idéalement, bouillir l'eau et ajouter le sel pour bien le fondre. Tasser les tiges de fleur d'ail lavées dans le pot, ou couper en bouts de quelques centimètres chaque fleur au préalable. Presser sur les légumes et verser la saumure refroidie en s'assurant de recouvrir complètement les légumes. Pour agrémenter, l'ajout des graines de moutarde, coriandre, poivre en grains, laurier serait une bonne combinaison de goût. Si vous souhaitez garder le croquant du légume, ajouter quelques feuilles de vigne, de chou ou du raifort dans le fond de votre pot (facultatif). Rien ne doit dépasser au risque de gaspiller le

contenu. Fermer le pot à charnière (ou un pot Masson vissé). Patienter jusqu'à 45 jours avant de placer votre pot au frigo. La lactofermentation est un processus lent et naturel et probablement devrez-vous laisser échapper un peu de surplus de gaz (occasionnellement) en ouvrant légèrement le pot et le refermer aussitôt. Assurez-vous de le placer à l'abri de la lumière, entre 20° et 25°C mais à la vue. Plus la température de la pièce est élevée, plus l'action est rapide.

Génial sur un pain au levain ou une rôtie, le pesto à la fleur d'ail se prépare en un tournemain.

Laver et assécher 20 tiges de fleurs d'ail, les couper tronçons et placer dans la jarre du robot. Ajouter 2 c. à thé de sel de Guérande, d'Himalaya ou sel de table. Presser un demi-citron frais sur les fleurs et ajouter de l'huile d'olive vierge, selon la consistance désirée. Réduire en purée en activant le mécanisme. Verser dans de petits pots ou des cubes à glaçons et congeler pour des délices futurs. Meilleur que ça, c'est le paradis!

Références : [montreal.lufa.com](http://montreal.lufa.com) - [lepetitmas.ca](http://lepetitmas.ca) - pretty small vegan et Bercail

Profitez de l'été pour jardiner!

«Peu importe si le début paraît petit.» Henry David Thoreau



# Nos professionnels



**Louise Boyer**  
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231  
Victoriaville G6P 1J8  
Canada



**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



Isabelle Leclair  
Conseillère

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

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



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

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

**Claude Dupuis**  
propriétaire

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

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

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

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

Tél: 819 388-7535  
Télécopieur: 819 396-3433  
www.demancheetfils.com  
facebook.com/demancheetfils

Design avangardiste, concept unique R.S.Q. 5634-2344-01 APCHA

RBQ 5765 6811 01

**Martin Simard**  
CONSTRUCTION inc.

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

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

819 314.5434  
819 396.0335  
martinsimardconst@hotmail.com

**Café Favori**

Nicole Lafrance,  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0  
819.396.3396

Ordre des  
Denturologistes  
du Québec

*Votre denturologiste*

**Jean-François Perreault d.d.**

Confection et réparation de  
prothèses dentaires

Tél. : (819) 816-6778  
Email : denturojperreault@gmail.com

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



# Soyez **SPORT**



## Des exercices simples dans le plaisir! Poteau à poteau!

Nous devrions faire le plus possible d'activités physiques chaque jour. Et si ces activités étaient ludiques et familiales. Voici quelques exercices faciles à réaliser dans le confort de votre foyer, sur la pelouse ou pourquoi pas en prenant une marche dans le village. Pour ma part, les poteaux télé-

phoniques me servent régulièrement d'espace-temps lors de mes courses.

C'est amusant et divertissant de faire des exercices d'un poteau à l'autre tout en prenant votre marche. À tour de rôle, chaque membre de la famille propose un exercice à réaliser entre

chaque poteau. Votre marche sera largement bonifiée par la plaisir et l'intensité. Soyez créatif!

Bon entraînement!

*Mélanie Rochefort*

### **FENTE**

Idéal pour récupérer après un mouvement d'explosion.



**Variante :** Fente avec saut

**Conseils :** Garder le genou le plus aligné possible avec la cheville lorsque vous faites le pas vers l'avant.

### **SQUAT**

Un mouvement parfait pour tonifier les cuisses et les fesses. Presque aussi simple que de s'asseoir, mais sans chaise!



**Variante :** Squat avec saut vertical pour travailler davantage les cuisses

**Conseils :** Assurez-vous de garder les genoux alignés le plus possible avec les chevilles pour éviter de mettre trop de pression sur les genoux.

### **MONTÉE DE GENOUX CROISÉ SUR PLACE**

Facile à réaliser sur place debout ou assis, ce mouvement travaille autant les abdominaux que les cuisses. Pour un exercice cardio et plus intense, faire une montée du genou sans croisement qui vous permettra de vous déplacer d'un poteau téléphonique à l'autre!



**Variante :** Levé du genou sans croisement  
Cet exercice d'échauffement est très familier pour tous les joueurs de soccer de Saint-Guillaume!

### **CHASSÉ-CROISÉ**

Les bras allongés à la hauteur des épaules, face à face avec un ami, on rejoint le prochain poteau en chassant et croisant les jambes. L'exécution de ce mouvement travaille le cardio et la concentration!



**Conseils :** Assurez-vous que vos lacets sont bien attachés!

### **JUMPING JACK**

Ce bon vieux Jack! Quelle efficacité pour solliciter le cardio et tous les muscles du corps!



**Conseils :** En pratiquant cet exercice, garder les bras tendus le plus possible. Vous pouvez même taper des mains lorsque les bras sont au-dessus de la tête. Afin de passer incognito durant votre marche poteau à poteau!

Merci à nos deux athlètes et modèles, Léa Lalancette et Leïla Piché.

**PIÈCES  
D'AUTO ML**



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

**Tél. (819) 396-1628**

**820, rang 6 Saint-Bonaventure - J0C 1C0**

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

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

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

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

**Pour obtenir un  
rendez-vous**

avec ou sans prescription :

**819 474-2572**

**poste 33855**



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

Québec

 **familiprix**

**MAURICE BENOIT, Pharmacien**

**Prescriptions :**

Lundi au vendredi 9h30 à 17h30  
Samedi 10h00 à 14h00

**Boutique beauté-santé**

Lundi au jeudi 9h30 à 20h00  
Vendredi 9h30 à 21h00  
Samedi 10h00 à 21h00  
Dimanche 10h00 à 18h00



Pharmacie : 819 396-2255

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

RBQ # 8004-0520-59



**Nettoyage  
de conduits  
de ventilation**



**Système de  
filtration HEPA**



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

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

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

  
**LES CONSTRUCTIONS  
ThéMax**

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

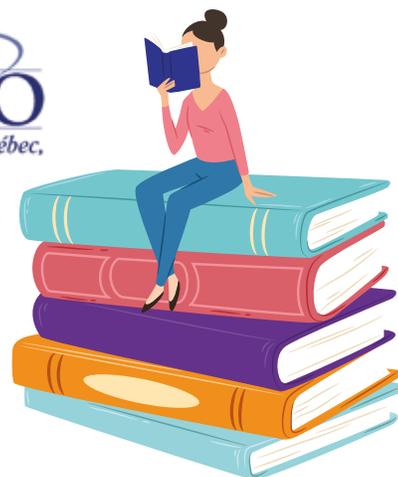
74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

**Sylvain Théroux**  
(819)396-3527

**Martin Cournoyer**  
(819)475-6568

# Suggestions

de lecture de Diane T.

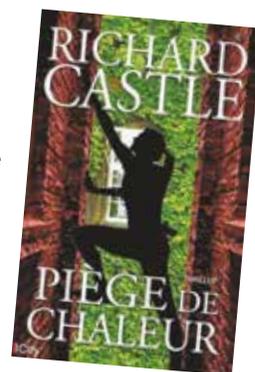


## Une étincelle de vie par Jodi Picoult

Ce livre est un peu déroutant, car il est écrit à rebours. Hugh McElroy, un négociateur, est appelé pour une prise d'otage. Un homme armé est entré dans un établissement où l'on fait des avortements légaux. Le forcené a ouvert le feu en faisant des victimes. Hugh apprend que sa fille est dans la clinique, pourquoi? Il s'en suit plusieurs heures de négociations. La question de l'avortement plus que jamais est un sujet sensible, il est au cœur du livre de Mme Picoult. Ses camps pour l'avortement et le contre sont animés chacun par des convictions inébranlables. Il faut peut-être écouter chacun et faire pour le mieux concernant la femme ou pour le futur bébé. Rien n'est noir ou blanc : il y a du gris.

## Piège de chaleur par Richard Castle

Le journaliste Jameson Rook a eu l'honneur de recevoir le prix Pulitzer, un honneur mérité par son travail exceptionnel en journalisme. Sa femme Nikki Heat était présente à cette soirée honorifique. Au cours de la soirée, une jeune étudiante Chloé fait sa connaissance et lui demande son aide pour un article. Rook part pour son nouveau poste, c'est-à-dire enseigner à l'Université de Cambria. Une semaine plus tard, il retrouve l'étudiante dans son lit, morte, nue, vidée de son sang. Rook est le suspect numéro 1. Nikki, capitaine de la police, ne croit pas son mari coupable du meurtre. Elle décide d'enquêter pour innocenter son mari Rook. A-t-il été piégé ou est-il coupable?



## Les secrets du pensionnat par Joanna Goodman

À sa mort, Lille laisse une lettre à Kersti lui expliquant qu'elle n'était pas sûre que leur amie Cressida a eu un accident; elle pense qu'elle aurait été poussée. Cet événement a eu lieu il y a 20 ans dans un pensionnat suisse. Le collègue voulait étouffer l'affaire pour protéger la réputation de l'endroit, l'enquête fut vite expédiée. Profitant de l'invitation du 100e anniversaire du lycée, Kersti commence à fouiller et questionner. Va-t-elle trouver ce qui s'est réellement passé? Un livre très très intéressant, j'avais hâte de connaître la suite!



Au moment de mettre sous presse, nous ne connaissons pas la date de réouverture des bibliothèques. Toute l'équipe a très hâte de vous retrouver ! N'oubliez pas les ressources électroniques auxquelles vous pouvez avoir accès avec votre carte de la bibliothèque et votre NIP ! Visitez le site <https://reseaubibliocqlm.qc.ca/> et cliquez sur la section Bibliothèque 24/7



### 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



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

*Vous êtes au bon endroit !*



- Obtenez le soutien de personnes qualifiées qui pourront vous aider à réintégrer le marché du travail.
- Trouvez tout l'accompagnement et les outils nécessaires à la recherche d'emploi.

## OSEZ DEMANDER

Notre service est rapide et gratuit  
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter!



819 472-8045 | [www.emplois45ans.org](http://www.emplois45ans.org)

Avec la participation financière de :

Québec 

- 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

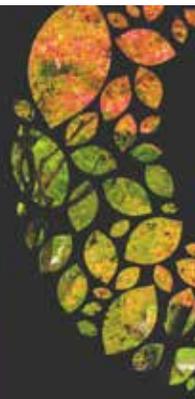


# ÉMONDAGE

# MIL

Estimation gratuite, appelez-nous!

**819 818-6034**



Construction et rénovation  
**ROSAIRE LAFLEUR**

RBQ.: 8341-3054-34



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

Résidentiel / Commercial / Agricole  
Estimation gratuite

Tél. 819.396.3737 • Cell. 819.473.2017

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

Entreprises **JFL**



# Déneigement

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

Jean-François Léonard  
**819.388.6738**

## 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



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

**819.396.0888**

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

f.dugas@tellaabaie.net  
9143-9646 Québec Inc.

# 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)

# OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN RENOBOX PIERREVILLE



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

## VOS PROJETS. NOS OUTILS!



**450 568-0505**  
loutecstfrancoisdulac.com

**SERVICE D'URGENCE  
24 HEURES**

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



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

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

**DUROCHER  
DAUPHINAIS  
JULIEN**  
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220  
Drummondville

**819 474-4488**

95, route de l'Église,  
Saint-Guillaume

**819 474-4488**

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



*En progression constante depuis 1962*



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

Visitez-nous au :

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

### 5 adresses pour mieux vous servir

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



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

