

Édition 2022 | Juin

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires

Bonnes vacances!



De retour en septembre prochain.

URGENCE?
ou **310-4141**

911



Nos premiers répondants :

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



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

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

Québec

CLSC Drummond

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

Communauté Sainte-Famille

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

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



Bibliothèque municipale - 819 396-3754

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



Bureau de poste 819 396-2676

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



École Saint-Guillaume
819 850-1609

Directrice : Valérie Camirand



Centre de traitement des dépendances 819 396-3610

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

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



Notre *merveilleuse* équipe

Marie-Pierre
Infographiste
conception et mise en page

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

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 AOÛT**



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
Site web : www.saintguillaume.ca
Municipalité jumelée
La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

Membres du conseil

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

Directrice générale

Anny Boisjoli

Adjointe administrative

Karine Trudel

Administratrice comptabilité

Mme Ginette Daigle

Inspecteur municipal

Alain Laprade *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 juin • 19h30

4 juillet • 19h30



Calendrier des cueillettes Juin 2022

Ordures (noir) • Lundi 13-27
Recyclage (vert) • Jeudi 2-16-30
Compost (brun) • Tous les jeudis

La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

Compost

- Tous les jeudis



Info transport

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

www.quebec511.info

811

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



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

Tél. 819 472-5700
Télec. 819 472-1770
Sans frais 1 855 472-5700
info@spadrummond.com





Le parc régional de la Forêt Drummond prêt pour la saison estivale!

Le 6 mai 2022 – La MRC de Drummond est heureuse de souligner le début de la belle saison en invitant la population de son territoire et la clientèle touristique à visiter le parc régional de la Forêt Drummond. La période de dégel étant terminée, tous les accès routiers sont praticables, tant sur la rive ouest de la rivière Saint-François, dans les secteurs de l'île Jersey et Bonaventure, que sur la rive est, dans le secteur des Érables argentés.

À pied ou à vélo, avec ou sans pitou!

De part et d'autre de la rivière, les sentiers permettent la pratique d'activités de randonnée pédestre et de vélo. Le tronçon situé sur la rive ouest fait partie de la Route verte numéro 4. Sur la rive est, la boucle des Érables argentés a récemment été nettoyée et nivelée. Quel que soit votre choix, le ravissement sera au rendez-vous!

La présence des chiens est acceptée dans les sentiers, mais ils doivent être constamment tenus en laisse afin de respecter les autres usagers et de protéger la faune. Si l'animal pèse 20 kilogrammes ou plus, cette laisse doit être accompagnée d'un licou ou d'un harnais.

Travaux récents

La MRC profite de l'occasion pour informer les gens qui fréquentent le secteur des Érables argentés que des travaux d'abattage et d'élagage sanitaire et de sécurité ont été effectués l'automne dernier. Quelques arbres ont été coupés aux abords du stationnement, majoritairement des frênes attaqués par l'agrile ainsi que quelques autres arbres moribonds.

Au-delà de la nécessité de procéder à ces travaux, cette opération s'inscrit dans le cadre du réaménagement prévu de l'aire de stationnement afin, notamment, d'accroître sa capacité d'accueil.

Respect de la réglementation

La MRC de Drummond demande aux visiteurs de faire preuve de prudence en tout temps et compte sur leur collaboration pour respecter l'intégrité naturelle du parc et sa biodiversité. La réglementation complète sur les activités et les usages est disponible dans la section *Parc régional* du site Web de la MRC au www.mrcdrummond.qc.ca. Parmi les dispositions qu'elle contient, rappelons l'interdiction de se promener dans le parc régional en véhicule hors route et d'y faire des feux.

On trouve également sur le site Web les indications routières pour se rendre dans l'un ou l'autre des secteurs du parc, des capsules vidéo, des explications sur le programme d'intervention en cas d'urgence, etc.

La MRC de Drummond vous souhaite une agréable période estivale!

-30-

Source : Jean Dufresne
Coordonnateur des communications
MRC de Drummond
jdufresne@mrcdrummond.qc.ca | 819 477-2230, poste 123

Nos travaux saisonniers sont bien débutés et le travail va bon train. La poursuite et la finale des travaux des rues devraient se terminer en juin. Vous pourrez apprécier ces améliorations notables en empruntant ces rues touchées.

Concernant les travaux prévus dans différents rangs de la municipalité, le résultat des appels d'offres devrait être connu le 2 juin prochain. Nous espérons que le contexte économique particulier nous permettra de réaliser l'ensemble des travaux prévus.

De plus, des demandes d'appels d'offres sont lancées pour la vidange des boues des eaux usées afin d'optimiser la performance de notre usine.

J'aimerais remercier et féliciter tous les citoyens(nes) qui prennent le temps de donner un petit coup de balai et de fleurir leurs propriétés. Un petit rappel aux propriétaires de

chiens, ils doivent être tenus en laisse et leurs petits cadeaux ramassés.

Je me répète; l'eau est une ressource précieuse; nous avons le devoir d'en faire usage de façon à éviter son gaspillage. Avec des canicules de plus en plus fréquentes, preuve de changement climatique évident, nous devons modifier certaines pratiques qui ont un coût écologique et économique.

En juin, le conseil va se pencher sur la préparation d'un règlement de démolition des bâtiments d'intérêts patrimoniaux. Depuis l'entrée en vigueur de la loi 69, une loi transitoire oblige que tout permis de démolition de bâtiments érigés avant 1940 fasse l'objet d'une évaluation de la part du Ministère de la Culture et des communications. Considérant les délais requis avant d'avoir une réponse, la situation actuelle pourrait donc engendrer d'importants retards sur certaines demandes.

Des discussions seront aussi tenues avec le Ministère des Transport du Québec concernant à la réfection de la route 224 qui est prévu pour 2023. De plus, nous évaluerons leurs propositions concernant la réfection du pont du Petit Rang de Sorel dans les limites de St-David qui a besoin de travaux majeurs.

Profitez bien de la belle saison et surtout restez prudents.

Au plaisir de vous revenir en septembre.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



info@saintguillaume.ca

Info Saint-Guillaume

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

Le 18 mai dernier nous avons tenu une réunion régulière ainsi que l'assemblée générale. Comme par les années antérieures, peu de changement au niveau de l'exécutif 2022-2023.

La pandémie étant moins virulente, nous allons, le 23 juin prochain, reprendre, après deux ans de confinement, notre traditionnel repas aux hot-dogs aux élèves de l'école primaire. Je profite de l'occasion pour vous rappeler que le premier tirage de la loterie

aura lieu Dimanche le 12 juin, à 15 heures, au local des Chevaliers. Bienvenue à toutes les personnes intéressées!

Une première rencontre de l'exécutif aura lieu le 29 août afin de planifier l'année 2022-2023. À suivre!

En espérant que nous puissions profiter d'une belle saison estivale, je vous souhaite un bel été en famille!



Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335

Municipalité de Saint-Guillaume

SAVIEZ-VOUS QUE . . .

- Vous pouvez payer directement votre compte de taxes à toutes les institutions financières du Québec, via **internet** ou au **guichet automatique** ;
- Afin d'éviter des frais de retard, il est important d'aviser la municipalité de tout changement d'adresse de correspondance;
- **La responsabilité vous incombe**, en tant que propriétaire, de fournir tous les documents nécessaires à votre créancier hypothécaire, et ce, afin d'éviter tout retard pour l'échéance de vos paiements.



INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
de la Mauricie et du Centre-du-Québec

La mission du CAAP MCQ est de soutenir les personnes dans l'exercice de leurs droits et l'expression de leurs attentes relativement aux services de santé et aux services sociaux. Ensemble, nous contribuons à l'amélioration de la qualité des services. Le CAAP MCQ a également le mandat d'informer, d'aider et d'accompagner les résidents lors d'un litige en résidence privée pour aînés (RPA) concernant le bail.



Jeudi 16 juin 2022 à 9 h 30
Salle FADOQ Ste-Angèle

12600, boul. Bécancour
à Bécancour (secteur Sainte-Angèle-de-Laval)

Dîner du Rouge Vin traiteur servi sur place suite à l'AGA

9 h 30 Assemblée générale spéciale

9 h 45 Assemblée générale annuelle

* Les documents préparatoires et le formulaire d'adhésion (membership gratuit) seront envoyés aux personnes inscrites, par courriel ou par la poste, quelques jours avant la rencontre.

- Rapport d'activités 2021-2022
- États financiers 2021-2022
- Modifications aux règlements généraux
- Priorités d'action 2022-2023
- Présentation CAAP sur le bail

Une confirmation de présence est requise avant le 7 juin

819 840-0451 ou 1 877 767-2227 ou info@caap-mcq.qc.ca

Bienvenue à tous! Au plaisir!

L'été est à notre porte. Nous vous invitons à notre dernier bingo de la saison qui aura lieu le vendredi 10 juin à la salle de l'Âge d'Or à 19 heures.

Avis de convocation pour une assemblée extraordinaire

Le conseil d'administration du Club de l'âge d'or de St-Guillaume Inc. a le plaisir d'inviter tous ses membres à une assemblée extraordinaire où il sera proposé de changer le nom du club.

Cette assemblée aura lieu le 29 juin 2022 à 19h à la salle de l'Âge d'Or de St-Guillaume, 72 A rue Principale à St-Guillaume, JOC 1LO.

Cette assemblée sera suivie de l'assemblée générale annuelle du club.

Convocation à l'assemblée générale annuelle du club de l'Âge d'Or de St-Guillaume Inc.

Endroit : Salle de l'Âge d'Or de St-Guillaume

Date : 29 juin 2022

Heure : 19h15

Pour votre information, nous adopterons, lors de cette assemblée, plusieurs modifications aux règlements généraux. Afin de faciliter l'adoption des règlements généraux et éviter la lecture complète de ceux-ci, nous vous offrons 3 possibilités de consultation avant l'assemblée :

1. Les règlements généraux seront disponibles, pour consultation au club, 5 jours avant l'assemblée générale.
2. Si vous souhaitez obtenir une copie, faire une demande à M. Gilles Vanasse (trésorier)
3. Le soir de l'assemblée générale annuelle, le club ouvrira ses portes, une heure à l'avance, afin de permettre aux membres de consulter les règlements généraux avant leur adoption.

Nous espérons vous voir nombreux.

On vous souhaite un bel été avec plein d'agrément.

Les membres du conseil d'administration de l'Âge d'Or de St-Guillaume

Nicole Cyr Dupuis, présidente

**JE SÉCURISE
MA PISCINE,
C'EST MA RESPONSABILITÉ**



**Votre
gouvernement**

Québec 



Le mardi 14 juin prochain sera la dernière réunion mensuelle de l'année 2021-2022 du Cercle de Fermières de Saint-Guillaume. La réunion se tiendra à la salle de l'Âge d'or à 19 h 00 et, comme toujours, la salle sera ouverte dès 18 h 30. Pendant cette réunion nous tiendrons notre assemblée générale. C'est donc une importante réunion et la présence de toutes les membres est hautement souhaitée. Nous élirons à cette occasion le nouveau conseil d'administration, celui qui sera en charge de notre association dans le futur. Manifestez votre intérêt et venez nous rencontrer pour la dernière réunion de l'année. Vous en profiterez peut-être pour renouveler votre abonnement à la revue L'actuelle ; le coût est de 30,00\$. En vous abonnant à cette revue, vous devenez auto-

matiquement membre du Cercle de Fermières de Saint-Guillaume.

Durant l'été des membres du Cercle de Fermières animeront des ateliers avec les enfants du camp de jour. L'intérêt des enfants pour les travaux manuels s'est toujours manifesté avec un grand enthousiasme. Ces rencontres intergénérationnelles sont très enrichissantes pour les deux parties.

Les membres du Cercle de Fermières sont invitées à participer à un voyage organisé pour visiter le moulin à laine d'Ulverton. Ce moulin à laine, qui est classé immeuble patrimonial, vaut sans contredit une visite. Le voyage, en covoiturage, se fera le 13 juillet prochain. Le Cercle de Fermières paiera aux membres inscrites

la moitié du prix d'entrée de la visite du moulin. Il faudra prévoir un lunch car il sera possible de pique-niquer sur place. Il y a de nombreux sentiers pédestres dans un paysage magnifique. Pour avoir de plus amples informations veuillez contacter Linda Cyrenne au numéro 819-817-6321.

La reprise des activités sous une forme plus normale se poursuit ; il y a 4 métiers en fonction à la sacristie. Vous pourrez tisser pendant tout l'été car la température à la sacristie reste fraîche grâce aux épais murs de pierre. Pour réserver votre place pour tisser, vous téléphonez à Louise Chentrier-De Guise au numéro 819 396-3063. Les diverses activités reprendront à l'automne avec le nouveau programme de l'année 2022-23.

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





En ce début d'été, je veux dire un très grand MERCI à tous les bénévoles de notre communauté paroissiale. Dans un premier temps, à M. Serge Vallée qui a accepté généreusement de renouveler son mandat de président de la fabrique de la paroisse Sainte-Famille pour les trois prochaines années.

MERCI également aux membres de l'assemblée de fabrique : Mme Isabelle Langlois, secrétaire, Mme Danielle Gagné, Mme Gisèle B. Fontaine, Mme Monique B. Martel, M. Claude Lamarche et M. Georges St-Laurent, sans oublier notre trésorier, M. Gilles Vanasse, qui est un « trésor » pour notre paroisse.



MERCI aussi à tous les autres bénévoles de la paroisse qui, tout au long de l'année, et malgré la pandémie, ont donné de leur temps et de leur dynamisme pour la vie de la communauté que ce soit lors des célébrations ou des différentes activités de pastorale.

Même si je serai en vacances du 20 au 30 juin, déjà, avec l'assemblée de fabrique nous commençons à planifier à plus long terme. En effet, nous prévoyons au début de l'automne **une assemblée de consultation des paroissiens/nes concernant les projets d'avenir pour notre paroisse compte tenu de la difficulté à recruter des bénévoles au sein de la communauté et aussi de la nécessité de réaliser certains travaux importants aux églises de St-Pie-de-Guire et de St-Guillaume**. Le Conseil de la fabrique a un important besoin de votre aide pour l'éclairer sur l'avenir que vous désirez pour votre paroisse. Dès la reprise des activités à la fin de l'été, nous pourrons vous transmettre davantage d'informations concernant cette assemblée de consultation.

En ce mois de juin, au nom de l'assemblée de fabrique, je veux aussi souhaiter 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.

À la fête des pères nous soulignons le cadeau de vie que représente avoir une belle relation avec son père.

Mais c'est aussi l'occasion de penser aux pères qui ne sont plus là... :

ceux qui nous ont appris à être père ou parent,
ceux qui nous manquent et dont on souhaiterait tant la présence,
ceux qui sont auprès de Dieu, présents,
mais qu'on ne peut toucher, voir, entendre...
Même les grands-pères nous parlent de leur père comme s'ils étaient encore enfants.

*Bonne Fête à Tous
Les Papas*

On est père pour toujours, on est l'enfant d'un père pour toujours...
Alors profitons-en pour aimer les pères de nos vies.
Aidons-les, aimons-les, remercions-les.

Et disons aussi merci aux beaux-pères qui sont dans nos vies.

Eux aussi ont une place importante :
être parent ce n'est pas qu'une question de sang,
c'est d'abord une question de cœur !



Nous vous souhaitons un bel été
Et de belles et bonnes vacances!

Votre chronique *Environnement*



Jean-Martin Fortier, le Québécois connu du monde entier!

Pour certains, nul besoin de le présenter. Mais au cas où...

Son best-seller *Le Jardinier Maraîcher* a fait connaître mondialement sa méthode bio-intensive développée aux Jardins de la Grelinette au Québec : « produire des légumes sur une très petite surface en alliant ergonomie et optimisation de l'espace ». Une méthode productive et payante!

Il s'est associé avec un Français et son fils, venu au Québec étudier, et ensemble ils s'établissent dans une ferme qui devient la Ferme du Perche, région située entre La Loire et la Normandie. Cette entreprise

familiale qui produit une quarantaine de légumes, des paniers, des fruits et des fleurs coupées, veut aider à développer des fermes bio à travers la France. La Ferme s'inspire de la permaculture: 5000 arbres ont été plantés en haies bocagères. Plusieurs plantes mellifères viennent en aide aux abeilles, tellement en danger. Des zones humides ont été aménagées, ainsi que de nombreux nichoirs. La biodiversité y règne, favorisée par la proximité du Parc régional du Perche.

L'entreprise familiale dessert plusieurs restaurants et a développé un marché de producteurs locaux.

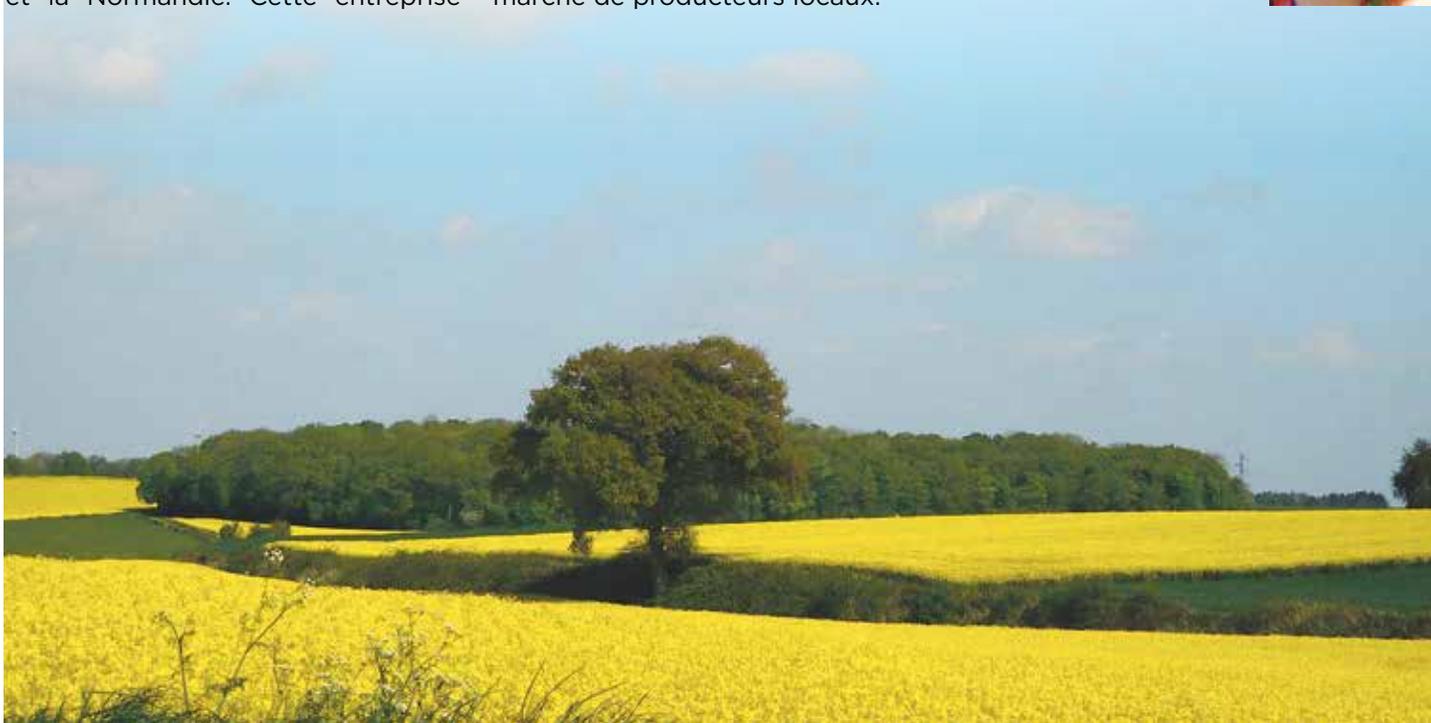
Nul doute qu'en cette période cruciale pour l'économie mondiale, de telles initiatives vont se multiplier pour notre bien à tous!

Source : www.unefermeduperche.fr

Sur internet, également beaucoup de vidéos et d'articles complémentaires.

Bon jardinage!

Evelyne Sabourin



SOIS DANS LE
FEU DE L'ACTION

DEVIENS POMPIER VOLONTAIRE
NOUS RECRUTONS

MAINTENANT



KARL GLADU
SERVICE INCENDIE
MUNICIPALITÉ SAINT-GUILLAUME

106, Rue St-Jean-Baptiste
incendie@saintguillaume.ca

Maria P.
Photographie



SERVICE INCENDIE MUNICIPALITÉ SAINT-GUILLAUME

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

Description sommaire :

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

Qualifications et exigences :

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

Conditions de travail :

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

Pour postuler :

Toute personne intéressée est priée de faire parvenir son curriculum vitae dès maintenant.

Karl Gladu

**Directeur Incendie
Municipalité Saint-Guillaume
106, rue St-Jean-Baptiste
incendie@saintguillaume.ca**

Prendre note que :

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



Après 35 ans de Service pour Poste Canada et 32 1/2 ans comme maitre de poste à St-Guillaum,
je vous informe que je prends ma retraite.

Je voudrais remercier les employés avec qui j'ai travaillé au fil des ans : Monique Gasse, Carole Biron,
Mme et M Crépault et Mme M Pépin et ma dernière équipe : Sylvie Bourret depuis 1 an et mes deux grands
comparses Annie Champagne depuis 30 ans et Yves Lalancette depuis 32 ans.

J'ai apprécié vous servir toutes ces années

Salutations Chantal Nault votre Maitre Poste

La fin de vie professionnelle est le début d'une autre vie!



Bonne retraite M Benoit

Nous vous remercions
de votre écoute !

Nous avons beaucoup de chance
de pouvoir compter sur le service
d'une pharmacie dans notre
belle Municipalité

Nous voulons aussi souhaiter
la bienvenue à M Bazile nouveau
propriétaire

Bienvenue à Saint Guillaume



Service incendie Saint-Guillaume



LES FEUX EXTÉRIEURS

Il est permis de faire un feu dans un foyer spécialement conçu ou dans une enceinte de pierre ou de tous autres matériaux incombustibles. Aucun permis n'est requis pour installer un foyer extérieur.

IMPLANTATION ET DISTANCES MINIMALES

Les foyers extérieurs sont autorisés, uniquement, dans les cours arrières et doivent être situés à une distance minimale de trois (3) mètres de tout bâtiment.

DIMENSION

Un foyer extérieur peut avoir une superficie maximale de un (1) mètre carré.

Il est strictement interdit de faire brûler des matériaux, d'où émane une fumée polluante dans l'atmosphère, pouvant nuire à l'environnement.

Le Foyer sur pied ou le part étincelle, l'espacement des carreaux ne doit pas excéder 1 cm par 1 cm.

À titre d'exemple :

- Matériaux de construction;
- Matériaux recouverts de peinture, de goudron, de créosote ou de tout autre produit semblable servant à traiter le bois;
- Tout produits à base de plastique ou de caoutchouc et leurs dérivés.

Pour un feu de branches, de feuille ou d'herbes, un permis de brûlage est nécessaire.

Toujours aucun feu ciel ouvert sans demande de permis !



AVERTISSEUR DE FUMÉE

L'avertisseur de fumée est obligatoire selon le règlement de prévention incendie N° 183-2014

- Tout lieu d'habitation, qu'il soit permanent ou saisonnier, doit être muni d'un avertisseur de fumée en état de marche et installé conformément aux normes du fabricant.
- Le propriétaire d'un bâtiment doit installer et s'assurer du bon fonctionnement des avertisseurs de fumée exigés par le présent règlement et du remplacement, lorsque nécessaire.
- Toute personne qui occupe un bâtiment, un logement ou une chambre pour une période de six (6) mois ou plus doit prendre toutes les mesures nécessaires pour s'assurer du bon fonctionnement des avertisseurs de fumée installés, notamment le changement de pile. Si le remplacement d'un avertisseur de fumée est nécessaire, il doit en informer le propriétaire sans délai.
- Un ou des avertisseurs de fumée conformes doivent être installés dans chaque bâtiment, logement ou pièce où l'on dort la porte fermée.
- Dans un bâtiment comportant plus d'un étage, au moins un avertisseur de fumée doit être installé à chaque étage incluant le sous-sol, à l'exception du grenier non chauffé et des vides sanitaires.



Le régime hypotoxique et ses bienfaits

Qu'est-ce que l'alimentation hypotoxique? En fait, l'alimentation hypotoxique aussi appelée anti-inflammatoire est un régime qui aide à diminuer l'inflammation dans le corps et limiter les toxines.

Elle aide à diminuer et même parfois carrément supprimer les symptômes reliés à 91 maladies différentes telles que la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, la fibromyalgie, l'endométriose, le syndrome du côlon irritable, la migraine, la dépression nerveuse, le psoriasis, l'asthme, la colite, la sclérose en plaques, etc.

Ce type de diète a été initié par le docteur Seignalet en Europe. Par la suite, au Québec, Jacqueline Lagacé a simplifié et vulgarisé les ouvrages existants et elle est devenue une grande pionnière en la matière. En fait, pour résumer le tout, c'est simplement une façon de s'alimenter à long terme afin d'obtenir et maintenir une bonne santé globale. Ce n'est vraiment pas une diète/régime au sens propre dédié à la perte de poids.

Afin de vous donner une idée, voici une liste non exhaustive des aliments qui sont interdits:

- ✓ Les produits laitiers ainsi que leurs dérivés
- ✓ Le gluten: blé, seigle, kamut, épeautre et orge
- ✓ Les céréales comme le maïs et l'avoine
- ✓ La friture
- ✓ L'alcool
- ✓ Les additifs alimentaires
- ✓ Le sucre raffiné
- ✓ Éviter la viande rouge ou se restreindre à une fois par semaine
- ✓ Limiter le soya non fermenté à une quantité d'un verre de boisson par jour
- ✓ Exclure la cuisson au four micro-ondes et ne pas dépasser une température de 110°C pour la cuisson au four. Ne jamais saisir à feu élevé la nourriture dans la poêle.

Voilà maintenant les aliments qui sont préconisés:

- ✓ Les fruits et les légumes
- ✓ Les noix
- ✓ Les légumineuses
- ✓ Les poissons et les fruits de mer
- ✓ La viande blanche
- ✓ Les œufs
- ✓ Les aliments biologiques
- ✓ Les huiles végétales vierges de première pression à froid
- ✓ Le sucre naturel tel que le miel et le sirop d'érable en quantité modéré
- ✓ Le café noir de façon raisonnable (maximum 2 tasses par jour). Chez certains individus, il est à bannir complètement.

L'alimentation hypotoxique a plusieurs bienfaits, par exemple: une amélioration de la digestion, une augmentation de l'immunité, une élévation de l'énergie, une diminution de l'inflammation, des symptômes soulagés et même éliminés dans certains cas et des pensées plus fluides et sereines. Et finalement, par ricochet, une perte de poids relié au fait que vous mangez que des aliments sains et beaucoup moins glucidiques.

Il n'existe pas d'effets secondaires reliés à ce type de nutrition ni de risques apparents. Il peut en revanche s'avérer difficile de tenir ce régime sur le long terme pour plusieurs raisons. Il faut savoir que cela demande plus de temps pour cuisiner, une meilleure planification et gestion des repas. Cela implique également une vie sociale qui est parfois diminuée en raison de la difficulté à sortir manger au restaurant ou chez des amis.

Cependant, sachez que l'amélioration de la qualité de vie que cela nous apporte et de pouvoir reprendre ses activités quotidiennes est immensément motivant. Laissez-vous quelques semaines afin de voir les résultats et vous adapter. Le corps doit disposer du temps nécessaire pour éliminer les toxines et de baisser son niveau d'inflammation. Ne désespérez pas, l'amélioration de vos symptômes finira par se faire ressentir.

Afin d'éviter de se décourager, il suffit de vous faire accompagner durant les premières semaines par une naturopathe pour vous assister et vous soutenir pour bien comprendre ce qui est permis ou non et appliquer la méthode avec facilité. Aussi, des groupes Facebook existent pour communiquer nos défis quotidiens et des idées de recettes très succulentes y sont partagées. Vous verrez, ce n'est pas aussi restrictif que ce que l'on croit et en ouvrant nos horizons vers de nouvelles saveurs, vous ferez de belles découvertes culinaires vraiment délicieuses. Il faut simplement se laisser la chance de s'adapter à ce nouveau mode de vie. Pour ma part, cela fait maintenant 7 ans que j'applique cette façon de m'alimenter et je vis très bien avec cela au quotidien. Je ne vous cacherai pas que cela m'a demandé une très grande adaptation au départ et que j'ai trouvé ça très difficile par moment. Heureusement, cette diète a eu beaucoup d'effets bénéfiques sur ma santé et je ne reviendrais plus en arrière.

J'avais envie de vous partager une belle recette anti-inflammatoire de gâteau cru nutritif que j'ai créé il y a quelques semaines. Si le cœur vous en dit, vous me transmettez les belles photos de votre dessert.

Si vous désirez en apprendre plus sur cette alimentation, je vous suggère les livres suivants:

De Jacqueline Lagacé:

- Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation
- Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique: Recettes et conseils
- Recettes gourmandes contre la douleur chronique
- Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin

ET

- L'alimentation ou la troisième médecine de Jean Seignalet

Tarte crémeuse aux noix, érable et matcha

INGRÉDIENTS

Pour la croûte :

- ½ tasse de pistaches crues écalées
- ½ tasse de pacanes
- ½ tasse de noix de Grenoble
- ½ tasse de flocons de quinoa
- 3 c. à soupe d'huile de noix de coco désodorisée
- 1 tasse de dattes Medjool hachées et bien pressées
- ¼ c. à thé de sel

PRÉPARATION

Pour la croûte :

Déposez tous les ingrédients de la croûte dans un mélangeur. Pulsez jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques petits morceaux. Graissez un moule à charnière de 8 po et y déposer le mélange. Pressez fermement et assurez-vous que la préparation remonte un peu sur les côtés. Mettre le tout au réfrigérateur.

Pour la garniture :

Laissez tremper les noix de cajou dans l'eau bouillante pendant une heure. Égouttez les noix de cajou et les mettre dans le mélangeur avec tous les autres ingrédients de la garniture. Malaxez jusqu'à l'obtention d'une garniture lisse et veloutée. Transvidez doucement le mélange sur la croûte et réfrigérez le tout pendant 3 heures. Décorez avec les fruits, des pistaches et la poudre de matcha.

* Il est important de mettre la conserve de lait de coco durant quelques heures au réfrigérateur avant de préparer la recette afin que les 2 parties se séparent et se servir que de la crème.

© Tous droits réservés Nature Sereine, 2021

Pour la garniture :

- 2 tasses de noix de cajou crues (non rôties) et non salées
- 1/3 de tasse d'huile de noix de coco désodorisée
- ½ tasse de lait de noix de coco en conserve (*partie solide seulement, sans l'eau)
- 3 c. à soupe de jus de citron
- ½ tasse de sirop d'érable
- 2 c. à thé d'essence de vanille
- 1/8 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe (5g) de matcha citron framboise
- Bleuets, framboises, mûres et pistaches moulues pour la décoration



Bon été à vous tous et nous nous revoyons en septembre!

Joanie

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

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

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



Village aux puces

Encore cette année, la communauté de Saint-Guillaume se regroupe pour organiser un grand marché aux puces à travers le village de Saint-Guillaume. Les 4 et 5 juin, de 8 h à 18 h. Que ce soit pour vendre ou acheter, il y aura des espaces à votre disposition sur la rue Principale, la rue St-Jean-Baptiste et les petites rues perpendiculaires. Ces places sont gratuites. En cas de pluie, remis à la fin de semaine suivante.

4 - 5 juin

8 h à 18 h

Pour des renseignements supplémentaires :

Nicole Cyr Dupuis
819 396-2085

Céline Gendron
819 396-2644

Offre *d'emploi*

Cueilleurs de fraises saison 2022

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

Pour informations :

Maurice Martineau

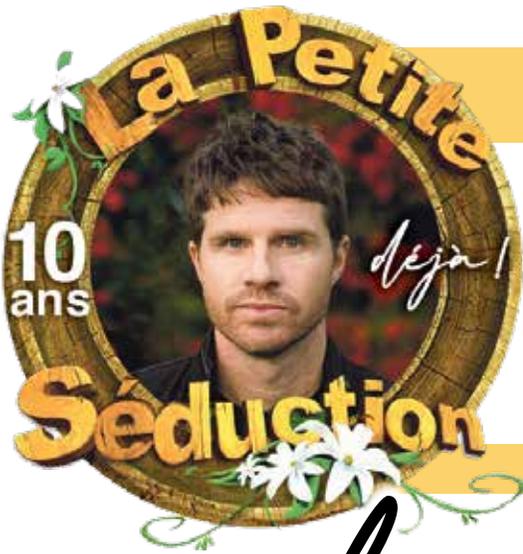
474, 6^e rang, Saint-Guillaume

819 396-3185



Apportez vos contenants

Sirop d'érable
Concombres en vente à partir de fin juillet



SPECTACLE

Vincent Vallières

Résumé de l'événement dans l'info
St-Guillaume de septembre 2022

Merci
à nos précieux
commanditaires!

PLATINE



MIGUEL BAZILE,
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE
819 396-2255

OR



DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour



ARGENT



Ferme Gercy inc.

BRONZE



ÉPICERIE
chez Johanne



Dépanneur M.J.



J.H. Dupuis & Fils
ÉP.



Les festivités de la fête nationale sont des moments privilégiés de rassemblements, de retrouvailles entre Québécois et Québécoises pour nous rappeler ce qui nous rend si fiers de notre Québec.

Pour la nouvelle édition de la fête nationale du Québec, célébrons

« *notre langue aux mille accents* ».

« FACK ! ATTACHE TA TUQUE ! Parce qu'à Saint-Guillaume ça va fêter fort ! »

Un *hommage*
à notre drapeau
suivi d'un discours
patriotique lancera
les festivités.

Bien entendu, ne passons
pas sous le silence la

*mise à feu
de ses artifices*

qui témoigne que la fête
est bien commencée !

Et c'est tous ensemble,
autour du *feu de joie*,

que nous pourrons nous
remémorer nos auteurs et
chanteurs Québécois grâce à
Dominique Brais de *Vision-R*
qui nous présentera
ce bel éventail d'artiste
de chez nous.

Viens donc nous rejoindre le 23 juin prochain à partir de 20h00 sur le site du Centre récréatif Saint-Guillaume pour célébrer avec nous la fête nationale des Québécois, notre fête nationale !



Mouvement national
des Québécoises
et Québécois

Québec

Du 1^{er} au 7 juin
Semaine
québécoise
des personnes
handicapées



Contribuer
à

100%

Les personnes
handicapées
représentent 16 %
de la population
québécoise.
Laissons-les
contribuer à 100 %
de leurs capacités.

[Québec.ca/sqph](https://quebec.ca/sqph)



Votre
gouvernement

Fière partenaire



Québec

Recette secrète



YOGOURT GLACÉ À LA VANILLE OU AU CITRON



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/9491-yogourt-glace-a-la-vanille-ou-au-citron>

Incontournable dessert de la belle saison, le yogourt glacé est reconnu pour offrir un vaste éventail de saveurs en plus d'être un choix sain. Ici, on a opté pour le citron ou la vanille, à votre goût. Dans les deux cas, impossible de se tromper. La fraîcheur acidulée du yogourt donne un résultat léger et velouté, que l'on mange en cornet ou dans un bol. Un délice à une boule ou deux, naturellement savoureux !

INGRÉDIENTS

- 210 g (1 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs clair
- 1 citron, le zeste râpé seulement ou 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 750 ml (3 tasses) de yogourt nature 10 %

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, porter à ébullition le sucre, l'eau, le sirop de maïs et le zeste de citron ou l'extrait de vanille. Laisser mijoter 1 minute ou jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Laisser tiédir et réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que le sirop soit complètement refroidi.
- Dans un tamis déposé au-dessus d'un grand bol, filtrer le sirop. Composter le zeste. Ajouter le yogourt et bien mélanger.
- Verser le mélange dans la sorbetière. Turbiner 20 minutes ou selon les instructions du fabricant, jusqu'à ce que le mélange soit pris.
- Transvider dans un contenant hermétique et congeler 3 heures ou jusqu'à ce que le yogourt soit bien ferme. Retirer du congélateur quelques minutes avant de servir, au besoin.



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@tollabaie.net
9143-9646 Québec Inc.



Les Festins *Gitans*
Boucherie et Traiteur

Luc Plamondon
Traiteur et boucher

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

344, rue Notre-Dame
Saint-Germain (Québec)
J0C 1K0

Tél. : 819 730-0065



Depuis déjà 22 ans, la SPAD est en activité afin de fournir à la population un service éthique et professionnel pour le contrôle animalier. Nos ressources d'expériences sont en mesure de répondre aux besoins de la population depuis plus de deux décennies.



Vente de licences & recensement animalier

Chaque année, plus de 2000 animaux retrouvent leur maison rapidement grâce à ce système éprouvé. Le montant demandé (de 20\$ à 30\$ seulement) aide notre organisme à poursuivre sa mission, les opérations et notre excellent service. Depuis 2020, la licence est obligatoire pour TOUS les chiens de la province de Québec ! Le système des licences permet de recenser tous les animaux des différentes municipalités. Le recensement animalier sert, entre autres, à connaître la population de chiens dans les différentes municipalités pour offrir un service de qualité dans chacune d'elles et bien protéger vos compagnons poilus.

La pandémie ne nous a pas permis de procéder à un recensement depuis les deux dernières années. Cette année, nous ferons un recensement virtuel, par publipostage et en personne.

Après le 1er juin 2022, les propriétaires de chien sans licence risquent de recevoir une amende de \$250, plus les frais. Procurez-vous votre licence obligatoire sans tarder et faites-la porter à votre chien.

L'achat d'une licence, un geste intelligent et responsable !

Vous pouvez déjà enregistrer votre animal et vous procurer sa licence en ligne.



Contactez-nous !

1605, rue Janelle,
Drummondville
QC J2C 5S5

Tél. 819 472-5700
Télec. 819 472-1700
Sans frais 1 855 472-5700

Suggestions

de lecture de Diane T.



Un souvenir, mille remords par Sergine Desjardins

Rose Dubeau a un père très sévère qui la force à travailler à l'école de bombardement de Mont-Joli en 1945. Rose y rencontre un beau jeune homme qui aime toutes les filles. Elle tombe enceinte; son père très fâché, l'envoie à l'hôpital de la Miséricorde à Montréal pour qu'elle y accouche. Son bébé lui est enlevé. Rose a une sœur qui a une vie très différente : elle recherche la facilité et un mari riche. Loin d'elles en 1945, Kalinda Cohen, une Tzigane enfermée dans un camp de concentration, toute sa famille décimée, vit des moments d'horreurs. Qui se douterait que la vie de ces trois femmes sera liée?

Un roman historique qui célèbre la résilience et l'espoir.



Tout ce que le cœur n'oublie jamais par Kelly Rimmer

En 1940, la Pologne est envahie par les Allemands. Dès leur arrivée, les nazis imposent des mesures cruelles et injustes, non seulement pour les Juifs, mais tout le peuple polonais. Alina et Tomasz sont fiancés, mais la haine et la peur séparent les amoureux. Tomasz, homme de devoir, reste en Pologne. De nos jours, Alice avec ses obligations de mère d'un fils autiste découvre que sa grand-mère Hanna a eu une vie douloureuse en Pologne avant de s'établir en Amérique. Parce qu'elle aime sa grand-mère, Alice décide de trouver les êtres chers de celle-ci, selon la volonté d'Hanna. Elle va découvrir une bouleversante histoire de famille.

Ce livre est inspiré de l'histoire vraie d'une petite ville Irzébina à dix-neuf kilomètres du site d'Auschwitz et Birkeneau. Je m'intéresse pas mal à cette époque de l'histoire.



Alex Cross va trop loin par James Patterson

Quand un des leurs se fait tuer, les flics mettent tout en œuvre pour trouver les coupables. Des meurtres en masse les empêchent de continuer l'enquête sur le policier. Un groupe de mercenaires qui se fait appeler « les Vigilants » pénètrent dans les endroits où des gens fabriquent de la drogue ou font

le commerce des jeunes filles et tuent des personnes pour rendre supposément la justice. Alex Cross, sa femme Ali et leur équipe s'efforcent de trouver les coupables au péril de leur vie. Le meurtre du policier, les groupes des vigilants et d'autres meurtres perpétrés par un gars en moto sont peut-être liés, mais comment?

Benjamine et son destin par Denis Monette

C'est la vie de tous les jours de la famille de Jean Vinais, instituteur et père de quatre filles. La dernière ayant fait mourir sa mère à la naissance, celle-ci trop faible n'a pu supporter la venue de ce gros bébé. Le père éploré retire l'aînée, Marcelle, de l'école pour s'occuper du bébé et de la maison. Marcelle nomme Bébé Benjamine « l'autre ». Régine, la deuxième fille trouve sa voie en devenant peintre de renommée. Estelle, sage comme une image, surprend toute la famille en désirant devenir religieuse. Benjamine s'épanouit malgré le peu d'amour de son entourage.

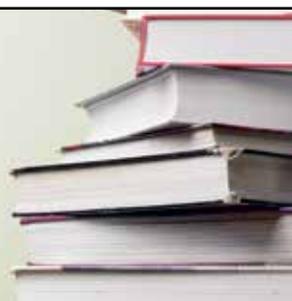
À vous de découvrir le cheminement de toute la famille Vinais. Facile à lire, intéressant, mais sans grande surprise!



Pour nous joindre

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

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



Nous remercions chaleureusement la Caisse Desjardins des Chênes pour le don de 800\$ qui nous permettra d'acheter de nouveaux livres!





TRANSPORT D'EAU
Service rapide et courtols

1-800-463-0346

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




**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

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

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

DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour



TRANSPORT S.
Girard inc.

ÉPANDAGE DE CHAUX
Calciqne | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com



**LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT**

www.valorfireplaces.com



SERCOST

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

Services offerts à
une clientèle diversifiée :

- Commerciale
- Industrielle
- Résidentielle

www.sercost.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

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

• Assurance responsabilité

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

Maxim Lemay, propriétaire

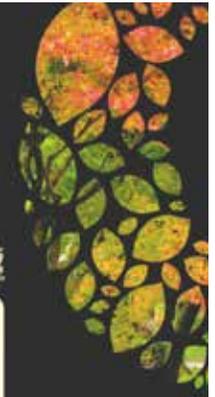


ÉMONDAGE

MIL

Estimation gratuite, appelez-nous!

819 818-6034



MIGUEL BAZILE, Pharmacien

Prescriptions :

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

Boutique beauté-santé

Lundi au vendredi 9h30 à 20h00
Samedi 10h00 à 18h00
Dimanche fermé



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

La Niche d'OR
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0

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

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

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

Design avangardiste, concept unique R.B.A. 3634-0344-01

RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX

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

- NOUS RAMASSONS -

Viateur & Michael
Viens
viateur@xplornet.ca

Cell: 819 388-2488
Rés: 819 396-5670



Les mérites du pissenlit enfin reconnus!

La sauce verte!

Vous avez sans doute vu cette annonce du Défi Pissenlits qui vise à sauver les abeilles de l'extinction. Sinon allez sur : www.mieletco.com

Pour vous encourager, après les recettes de vin, de quiche et de gelée, je vous propose cette recette du Chef Simon : une sauce verte absolument divine, qu'il sert en accompagnement d'os à moelle, mais que vous pourrez servir avec un osso bucco, une pièce de veau ou tout simplement un steak haché dans un hamburger!

Il vous faut :

- 1/2 tasse de feuilles de pissenlits hachés (3 bonnes poignées) lavés et essorés, 1 échalote sèche, 1 càc de câpres ou ds boutons de capucines ou encore de marguerites (à dessaler dans l'eau froide s'ils sont salés), 1 càc de moutarde forte, 2 càs d'huile d'olive, un peu de jus de citron, sel et poivre du moulin.
- Hachez le pissenlit, l'échalote et les câpres, à la main ou au robot selon la texture désirée.
- Dans un bol, mélangez l'huile, le citron, la moutarde, sel et poivre. Fouettez.
- Ajoutez les ingrédients hachés, mélangez, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Servez en accompagnement ou à l'apéro sur du pain grillé. J'adore la légère amertume de cette verdure!

Bon appétit et bon été!



Evelyne Sabourin



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



**MARIE
NOËLE
CARON**

Votre avenir en toutes perspectives!

GRUPE
GESTION DE
PATRIMOINE



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA

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

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

Présentation

**Fermé pour la période
de Covid-19**

RECEVEZ-VOUS

avec ou sans prescription :

819 474-2572

poste 33855

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



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

**LE TABAC TUE
1 FUMEUR SUR 2**

Ça tombe toujours sur
quelqu'un qu'on aime

quebecsanstabac.ca
1 866 JARRETE (527-7383)

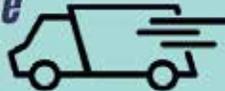
En partenariat avec :

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



info@saintguillaume.ca

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

Info
Saint-Guillaume

14^e édition Bourses d'études
RACOMPTE-MOI ÇA



16 AOÛT 2022
DÉBUTE À 19H



25 050 \$
REMIS EN BOURSES

2 000 \$ EN PRIX DE PRÉSENCE
NIVEAUX

Primaire | Secondaire | Relève agricole | Professionnel
Collégial | Universitaire | Maîtrise | Doctorat

boursescaissedeschenes@desjardins.com

PÉRIODE D'INSCRIPTION DU 16 MAI AU 7 JUILLET 2022

Faites-nous parvenir un courriel à l'adresse boursescaissedeschenes@desjardins.com

pour demander votre formulaire d'inscription ou consultez notre site internet

www.desjardins.com/caissedeschenes (section jeunesse) pour obtenir toutes les informations.



Martin Vachon
Animateur



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

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

*Services offerts à
une clientèle diversifiée :*

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

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

www.sercost.com

Services Offerts

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

Lettrage et vinyle

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

Impression de tout genre

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

Supports spéciaux

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

Articles promotionnels

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

Imprimerie

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

Broderie et sérigraphie

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

Publicité sur écran

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

Tout est possible...

Simplement nous faire connaître vos besoins !

450 546-4771
info@sercost.com

Imprimeur de votre
Info Saint-Guillaume



Alimentation

Par : Marie Cépéau



Malgré un printemps frisquet et pluvieux à n'en plus finir, juin arrive! La table est mise pour entamer l'été. Certains seront attirés par la grandeur des champs et la nature pleine

de bons temps à offrir : balade en vélo, en moto ou à pieds, jardinage au potager ou dans les fleurs, thérapie de corde à linge...sortez dehors! Le Québec nous offre de belles occasions de prendre l'air. La cueillette de petits fruits en est une que j'affectionne particulièrement. Fin des classes rime avec temps des fraises.

La fraise du Québec : la meilleure, la reine de l'été. De grâce, oubliez celles de Floride et de Californie. Même si elles nous attirent grandement en plein mois d'hiver, elles font partie des 12 produits les plus contaminés par les résidus chimiques (source : passeportsanté.com). Ici, notre petite baie rouge nous offre qualité et santé. Riche en vitamine C, bonne source de manganèse, la fraise ne compte que 60 calories par tasse. Sa capacité anti-oxydante se révèle précieuse pour l'organisme. Manger des fraises pourrait réduire



les risques de cancer et améliorer les défenses du corps. Les flavonoïdes présents dans ce petit fruit aideraient à diminuer le risque d'athérosclérose, processus menant aux maladies cardio-vasculaires. Notre fruit vedette aurait des effets anti-inflammatoires. Le processus inflammatoire est directement impliqué dans l'apparition de plusieurs maladies dont l'Alzheimer. Quoi de plus pour vous convaincre de MANGER DES FRAISES?

Sur une salade de mesclun et d'épinards garnie d'oignons rouges en rondelles et de noix grillées, trancher quelques fraises fraîches et arroser d'une vinaigrette à base d'huile d'olive, de jus d'orange frais, vinaigre balsamique et poivre fraîchement moulu, surmonter de copeaux de parmesan.

La réputation du shortcake aux

fraises ne surprend personne. Dessert simple à réaliser et délectable, il demeure un «must» du mois de juin. Pour étonner vos papilles, sucrer la crème fouettée de sirop d'érable et parsemer de pépites de sucre d'érable le dessus de votre crème chantilly... pour une fois, au diable les péchés de gourmandise! Sorbet et lait fouetté fourniront de bons rafraîchissements pour une pause santé. Facile à réaliser, même avec des fraises congelées. Pour préparer un coulis maison, réduire en purée 2 tasses de fraises. Ajouter une cuillerée à table de fécule de maïs et 1/4 de tasse de sirop d'érable (ou plus selon votre goût). Chauffer jusqu'à ébullition en agitant régulièrement. Servir sur des gaufres accompagnées de fraises fraîches et de crème glacée. Voici ici un petit dessert à succès assuré!

Carrés aux fraises

1 tasse farine

1/3 tasse cassonade

1/2 tasse de beurre froid

Dans un bol, mélanger ces trois ingrédients à l'aide d'un coupe pâte pour en faire un mélange granuleux. Étendre dans un moule carré de 9x9. Cuire à 350°F 20 minutes. Refroidir.

Étendre sur la croûte froide 3 tasses de fraises fraîches (environ).

Coulis

1 tasse de fraises

1/3 tasse d'eau

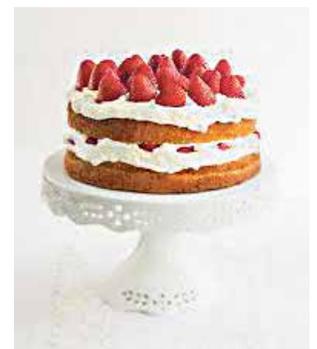
2 c. à thé de jus de citron frais

1/2 tasse de sucre

4 c. à thé de fécule de maïs

Pincée de sel

1 tasse de crème 35% - sucre au goût



Réduire en purée la tasse de fraises. Ajouter l'eau, le jus de citron, le sucre, la fécule, et le sel. Dans une petite casserole, amener à ébullition à feu doux en brassant continuellement. Mijoter 2 minutes. Refroidir. Verser sur les fraises recouvrant la croûte. Refroidir. Garnir de crème fouettée sucrée au moment de servir. Bon été, profitez des plaisirs gourmands!

On peut vous voler ce que vous avez, mais pas ce que vous êtes!

Services
maintenant offerts

24^h/24

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



Pour les personnes
concernées par la
diversité sexuelle
et de genre

Entreprises **JFL**



Déneigement

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

Jean-François Léonard
819.388.6738



Nicolas Gilbert
Conseiller

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

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



LES PÉTROLES
HUBERT GOUIN
& FILS

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

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

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

Près de vous !



Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS
Cessionnaire du greffe
D' Edouard Lair

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



CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Tél.: 819 396.2085
Fax: 819 396.3553

J.H. Dupuis & Fils
enr.

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

Claude Dupuis
propriétaire

NOUVELLE PROCÉDURE DEMANDES DE PERMIS

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

Comment obtenir un permis?

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

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

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

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



5620, rue Saint-Roch sud,
Drummondville

Une initiative de :
MRC
de Drummond

En partenariat avec :
RÉCUPÉRATION
CENTRE DU QUÉBEC INC.

HORAIRE D'ÉTÉ EN VIGUEUR À L'ÉCOCENTRE (DU 1ER AVRIL AU 30 NOVEMBRE)

Dimanche : fermé

Lundi : fermé

Mardi au samedi : 8 h à 17 h

Renseignements importants (COVID-19)

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

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

Questions? 819 477-1312
ou info@recuperation.ca



Les professionnels



Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

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

Martin Simard RBQ 5765 6811 01
CONSTRUCTION inc.



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

819 314.5434
819 396.0335
martinsimardconst@hotmail.com




Louise Boyer
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231
Victoriaville G6P 1J8
Canada

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



Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

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

Au plaisir de vous transformer!
Cécile Lamothe

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

Café Favore



Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

Tes-scier
réno-construction

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

Pierre Tessier
Entrepreneur général

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

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

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca



La Clé Beauté
Salon esthétique



Caroline Léveillé,
esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

Nettoyage de peau • Soin du dos • Maquillage
Épilation (cire, sucre, électrolyse) • Manucure/pédicure
Microdermabrasion

25, Petit rang, St-David QC J0G 1L0

Pour vos assurances, PENSEZ LOCAL!



Henault
a s s u r a n c e

Cabinet en assurances de dommages
et services financiers



HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

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

Personnelle

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

Commerciale

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

Agricole

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

Osez comparer!

Appelez dès maintenant!

1 800 567-0906
henaultassurance.com

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



M^e Annie Durocher - M^e Anne-Marie Julien - M^e Janie Dauphinais - M^e Marie-Michèle Cyr

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

**DUROCHER
DAUPHINAIS
JULIEN**
NOTAIRES INC.

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

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

Détenteur du greffe et des dossiers de M^e Michel BRIÈRE

En progression constante depuis 1962

www.claudejoyal.ca

Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1, rue Principale St-Guillaume J0C 1L0 819-396-2161 | 390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu J0H 1K0 450-787-2105 | 1654, rang St-Henri Stanbridge Station J0J 2J0 450-296-8201 | 682, route 219 Napierville J0J 1L0 450-245-3565 | 3375, rue King Lyster G0S 1V0 819-389-5793 |
|--|---|--|--|---|

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

CASE IH

LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN

RENOBOX PIERREVILLE



**Location
Équipements
RAYDAN**

- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

**VOS PROJETS.
NOS OUTILS!**



450 568-0505
info@equipementsraydan.com

**SERVICE D'URGENCE
24 HEURES**

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