

Édition 2021 | Mai

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



*Elles sont de retour
avec le printemps*

URGENCE?
ou **310-4141**

911



Nos premiers répondants :

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



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

Québec

CLSC Drummond

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

Communauté Sainte-Famille

Robert Desmarais, curé
Serge Vallée, président
Andrée Ponton, responsable 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 : Valérie Camirand



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

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

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

Info Saint-Guillaume

- L'Info Saint-Guillaume est publié neuf fois par année. 740 exemplaires.
- Réception **textes papier** :
Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** trudelk72@gmail.com
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume



Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre conception
Infographiste et mise en page

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

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

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



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

Directrice générale

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Aide inspecteur municipal

Hugo Tremblay

Directeur service incendie

Karl Gladu

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 :

3 mai • 19h30

7 juin • 19h30



Calendrier des cueillettes Mai 2021

Ordures (noir) • Lundi 3-17-31
Recyclage (vert) • Jeudi 6-20
Compost (brun) • Jeudi 6-13-20-27

La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.



Info transport

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

www.quebec511.info

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



Mot de la directrice

Bonne fêtes à toutes les mamans! Le 9 mai c'est la fête des mamans. À vous mesdames de vous accorder une petite pause. Laissez vous gâter par votre entourage, vous le méritez bien.

Projets en cours

Plusieurs projets sont en cours présentement dans la Municipalité. Je vous invite à consulter régulièrement notre site web, notre Facebook et le panneau lumineux. Des informations y sont publiées afin de vous tenir informé des projets de la Municipalité. Pour les informations plus importantes veuillez-vous inscrire à SAME, notre service d'info diffusion. Le formulaire est disponible sur notre site internet.

Site internet : www.saintguillaume.ca

Facebook: www.facebook.com/municipalitesaintguillaume/

Diane Martineau, DMA
Directrice générale et
secrétaire-trésorière



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.



AVIS

Purge des bornes fontaines 7, 8 et 9 mai 2021

La municipalité procèdera à la purge des bornes fontaines durant le week-end du 7,8,9 mai 2021.

Nous vous demandons de vous conformer aux conseils suivants durant les journées de purge :

- Si l'eau est de couleur brunâtre, simplement la laisser couler jusqu'à ce qu'elle soit redevenue claire ;
- Nous vous suggérons de ne pas boire cette eau ni d'effectuer de lessive pendant ces travaux;
- Il y aura des interruptions de service sporadiques durant ces opérations;

**** Prévoir ces directives pendant la durée de la purge ****



Le mois dernier, nous avons accordé plusieurs contrats de voirie : le traçage des lignes et des travaux de pavage; du scellement de fissures ainsi que des travaux de nivelage; de fauchage et de balayage des rues. Le conseil a aussi accordé le contrat pour le creusement d'un nouveau puits près de l'usine de filtration à l'entreprise Puitbec. Les travaux préliminaires devraient débuter très prochainement.

Le travail de balayage des rues et trottoirs a permis de faire disparaître certains vestiges de l'hiver dernier. Merci à tous les résidents qui ont collaboré à cette corvée faisant de notre village un milieu plus propre et accueillant.

Le ramassage des gros rebuts doit avoir lieu le 17 mai prochain; j'invite donc les citoyens à respecter les consignes concernant les matériaux acceptés ainsi que la quantité maximale de rebuts admissibles. Pour la cueillette des bacs, veuillez consulter le calendrier dans votre INFO.

La municipalité a aussi renouvelé son entente avec le CEGEP de Drummondville afin d'octroyer des bourses d'études aux étudiants. Cette année, deux bourses de 200\$ seront remises à deux étudiants(es) de notre municipalité qui fréquentent cette institution. Au moment d'écrire ces lignes, je n'ai pas le nom des ré-

cipiendaires. Ils vous seront communiqués bientôt.

Je termine en ayant une pensée pour toutes les mères. Que cette journée de la fête des Mères soit un temps pour reconnaître votre engagement et votre dévouement pour les vôtres.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonjour à tous,

Je vous donne des nouvelles de notre projet jardin. Nous avons eu 2 formations par le groupe Croquarium qui nous ont donné une belle base avec des outils pour des activités et des trucs.

N'ayant pas eu de nouvelles de l'école ni du service de garde, nous concentrerons nos efforts pour la

1ère année avec le camp de jour. Les enfants auront le bonheur de s'occuper du jardin. Le fruit de leur travail sera de pouvoir récolter les légumes cultivés. Je vous donnerai plus de détails dans le prochain Info quand nous serons plus avancés dans nos réflexions et nos actions.

Ce projet nous tient à cœur car il est dans le sens des nouvelles réalités que la Covid a mises en avant plan

encore plus.... Achat local et auto-suffisance alimentaire.

Que chacun qui possède un petit coin de terre ou un balcon se donne le droit d'essayer d'y faire pousser des légumes et/ou fleurs ; la satisfaction de manger ce que nous avons cultivé en est une de grande fierté et surtout ça goûte tellement meilleur!!!!



Comment imaginez-vous votre municipalité pour vieillir en santé et en sécurité en étant socialement actif?

50+ VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS?

On veut votre avis!

LES NEUF CHAMPS D'ACTION DE LA DÉMARCHÉ MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS (MADA)

- Espaces extérieurs et bâtiments
- Habitat - Milieu de vie
- Transport - Mobilité
- Participation sociale
- Loisirs
- Respect et inclusion sociale
- Communication et information
- Santé et services sociaux
- Sécurité

BÂTISSEZ L'AVENIR. EXPRIMEZ-VOUS. PARTICIPEZ AU SONDAGE!

www.mrcdrummond.qc.ca/sondage-mada

Municipalité amie des aînés Québec

Pour plus d'infos sur le sondage 819-396-1923

MRC de Drummond



Félicitation à Mme Hélène Vallée Cartier pour ses 20 ans à titre de présidente du Cllub de l'Âge d'or de St-Guillaume.

Merci à Hélène de nous tous, pour ton accueil, ton dévouement et ta grande générosité. Nous garderons de toi le meilleur des souvenirs.

Les membres du C.A.: vice-présidente Mme Cécile Morel; trésorier, M. Gilles Vanasse; secrétaire, Mme Francine Julien; adminitratrices; Mmes Aurore Proulx, Céline Gendron et Nicole Dupuis.

AGRITEX
YAMASKA

Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

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

Tes-scier
réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

Pierre Tessier
Entrepreneur général

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

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

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

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

Qu'est-ce que les élections municipales ?

Historique

Les premières élections générales tenues à date fixe dans toutes les municipalités québécoises ont eu lieu en 2005 à la suite de modifications apportées à la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités (LERM).

Les élections municipales générales se tiennent à date fixe le premier dimanche de novembre tous les quatre ans. Les prochaines élections générales auront lieu le **7 novembre 2021**. Tenir des élections en même temps partout au Québec constitue un temps fort de la vie démocratique municipale. Cela permet à l'ensemble des électrices et des électeurs d'une municipalité de choisir les candidats représentant les orientations municipales qu'ils privilégient. Les élections municipales 2021 se dérouleront dans un contexte sécuritaire pour les citoyens, les candidats, leurs représentants et les membres du personnel électoral.

Environnement politique

Le conseil prend les décisions, donne les orientations et le directeur général doit assumer tout cela en respectant la loi.

Le directeur général a le devoir de s'assurer que les élus ont l'information

nécessaire à la prise de décisions. Il doit analyser les dossiers et être en mesure de faire des recommandations aux élus.

Les activités administratives relèvent du directeur général. Le conseil donne les orientations et les ressources pour réaliser les projets. Leur mise en application relève aussi du directeur général. Le conseil ne doit pas s'immiscer dans les opérations. Tout cela n'est pas si simple. La limite des champs d'action est souvent un peu floue.

Rôles et responsabilités Votre municipalité

La greffière ou le greffier ou le secrétaire-trésorière ou le secrétaire-trésorier de la municipalité occupe un rôle important lors des élections municipales. Cette personne agit généralement en tant que présidente ou président d'élection et, à ce titre, a la responsabilité :

- d'assurer la tenue de l'élection;
- de respecter le protocole sanitaire visant à réduire les risques de propagation de la COVID-19 lors de la tenue de toute élection municipale;
- de veiller au bon déroulement de l'élection, de l'étape des mises en candidature jusqu'à la proclamation d'élection qui suit le scrutin.

Organisation municipale

La municipalité locale

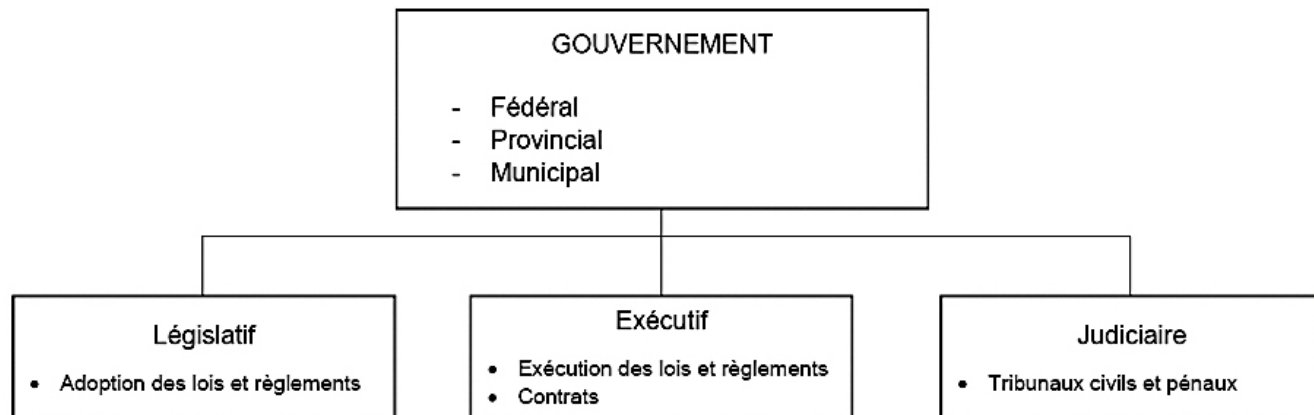
Plus de 1 100 conseils municipaux sont répartis sur l'ensemble du territoire québécois. Les municipalités locales qu'ils représentent sont de tailles et de niveaux d'urbanisation très variables. Une grande majorité d'entre elles sont rurales et comptent peu d'habitants. À l'opposé, les 10 plus grandes villes regroupent près de 50 % de la population québécoise. Dans ce contexte, les enjeux, les capacités financières, les pouvoirs et les services offerts varient d'une municipalité à l'autre.

Les municipalités possèdent des pouvoirs d'intervention dans plusieurs domaines, notamment l'aménagement et l'urbanisme, les axes routiers municipaux, l'approvisionnement en eau potable, le pouvoir de taxation et d'évaluation foncière et le développement communautaire, des loisirs et de la culture.

Chaque municipalité est composée d'un conseil formé d'une mairesse ou d'un maire et d'un minimum de six conseillères ou conseillers.

SÉPARATION DES POUVOIRS

LÉGISLATIF, EXÉCUTIF ET JUDICIAIRE





COLLECTE DE PRODUITS ÉLECTRONIQUES DÉSUETS LE SAMEDI 15 MAI 2021

Samedi le 15 mai 2021 – de 9h à midi

En collaboration avec l'[Association pour le recyclage des produits électroniques du Québec](#) (l'ARPE-Québec), la municipalité de *Saint-Guillaume* organise une collecte spéciale qui aura lieu **le samedi 15 mai 2021 de 9h00 à 12h00 au bureau municipal situé au 106, rue St-Jean-Baptiste** afin de ramasser les produits électroniques désuets, et ce, gratuitement.

Pourquoi les produits électroniques doivent être recyclés ?

Comme les boîtes de conserve et les journaux, les produits électroniques ne devraient jamais finir dans la poubelle ni dans le bac de recyclage. Une grande partie des plastiques et des métaux qu'ils contiennent peut être récupérée et réutilisée afin de fabriquer de nouveaux produits.

De plus, bon nombre de produits électroniques contiennent des substances préoccupantes qui, si elles ne sont pas manipulées correctement, pourraient avoir un impact sur l'environnement et causer des problèmes pour la santé. C'est le cas, entre autres, du plomb qui a des effets néfastes sur le système neurologique. Aussi, si les produits électroniques sont dirigés vers les sites d'enfouissement, ils contaminent graduellement le sol et l'eau.

Tous les produits électroniques recueillis, comme les téléviseurs, les écrans, les ordinateurs et plus encore, seront pris en charge par l'ARPE-Québec, puis acheminés chez des entreprises approuvées, conformes aux normes en vigueur au Canada, pour être recyclés de façon sécuritaire, sûre et écologique. Pour la liste complète des produits acceptés, visitez recyclermeselectroniques.ca/qc/quoi-faire/quoi-recycler/. Cette liste est disponible en format papier au bureau municipal de Saint-Guillaume.

À PROPOS DE L'ARPE-QUÉBEC

Organisme de gestion à but non lucratif piloté par l'industrie et reconnu par RECYC-QUÉBEC, l'Association pour le recyclage des produits électroniques du Québec (l'ARPE-Québec) offre aux fabricants, distributeurs et détaillants de produits électroniques un programme de conformité environnementale approuvé. Elle a la responsabilité de mettre en œuvre et d'exploiter pour ses membres le *Programme québécois de récupération et de valorisation des produits électroniques*.

**Au plaisir de vous voir en grand nombre,
Samedi le 15 mai 2021- de 9h à midi**



Communiqué

pour diffusion immédiate

L'horaire estival en vigueur à l'écocentre de la MRC de Drummond

Le 1^{er} avril 2021 – La direction de l'écocentre de la MRC de Drummond annonce l'entrée en vigueur de l'horaire estival.

Situées au 5620, rue Saint-Roch Sud à Drummondville, à l'arrière de l'édifice de Récupération Centre-du-Québec, les installations de l'écocentre sont dorénavant accessibles du mardi au samedi, de 8 h à 17 h, et ce, jusqu'à la fin du mois de novembre.

Afin de maximiser l'efficacité du service, les gens sont invités à préparer leur visite en triant leurs matières avant d'arriver sur place. Ils sont également tenus de respecter les mesures sanitaires liées à la pandémie de COVID-19.

L'accès à l'écocentre est réservé aux citoyens des municipalités de la MRC de Drummond y apportant des résidus d'origine domestique. Les résidus découlant d'activités commerciales ou industrielles y sont donc refusés.

Il est possible d'obtenir plus d'informations en consultant le www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre ou en composant le 819 477-1312.

-30-

Source : Jean Dufresne
Conseiller en communication
MRC de Drummond
819 477-2230, poste 123



Communiqué de presse
pour diffusion immédiate

Collecte de rebuts encombrants : les appareils électroniques et réfrigérants exclus de la liste des matières et des objets acceptés

En raison des composés chimiques nocifs qu'ils contiennent et de leur potentiel de recyclage

Le 12 avril 2021 – La MRC de Drummond et la Ville de Drummondville profitent de l'arrivée du printemps et de la tenue des premières collectes d'encombrants de l'année dans les différentes municipalités de la région pour rappeler à la population que les appareils électroniques et réfrigérants ne sont plus acceptés lors des collectes d'encombrants. Cette interdiction découle d'abord de la réglementation provinciale en vigueur concernant l'enfouissement, mais elle s'appuie également sur le principe d'écoresponsabilité.

Les appareils électroniques (téléviseurs, systèmes audio, téléphones, ordinateurs, consoles de jeux, etc.) et réfrigérants (réfrigérateurs, congélateurs, thermopompes, climatiseurs, distributeurs d'eau, etc.) renferment des composés chimiques dommageables pour l'environnement. Lorsqu'ils ne sont pas gérés adéquatement, ceux-ci représentent une source de pollution et contribuent de façon notable aux émissions de gaz à effet de serre (GES). On estime qu'un réfrigérateur mal récupéré peut émettre autant de GES qu'une voiture qui parcourrait 17 000 kilomètres. Par ailleurs, ces appareils contiennent souvent des métaux et d'autres composants qui peuvent être valorisés au moyen du recyclage.

Les solutions

Des solutions existent pour permettre une gestion sécuritaire et écologique de ces appareils. Les citoyens sont invités à consulter l'application Web *Gère ta poubelle* (geretapoubelle.ca) qui permet de connaître les points de dépôt autorisés et les services offerts dans la région pour s'en départir conformément à la réglementation applicable.

La Ville de Drummondville vient également de lancer un projet pilote de collecte d'articles valorisables sur rendez-vous. Ce service, qui s'adresse uniquement aux résidents de la ville, est disponible sur inscription au drummondville.ca/collectes.

Les municipalités de la MRC de Drummond remercient les citoyens de leur collaboration et de leur contribution à l'amélioration du bilan de la gestion des matières résiduelles dans la région.

-30-

Information :

Jean Dufresne
Conseiller en communication
MRC de Drummond
819 477-2230, poste 123
jdufresne@mrcdrummond.qc.ca

Thomas Roux
Conseiller en relations publiques
Ville de Drummondville
819 472-1966
troux@drummondville.ca

Alimentation naturelle

L'eau de bouleau à l'international!

Qui dit printemps dit érable, son sirop et son eau...Mais pas seulement. Nous connaissons tous l'eau de bouleau et ses bienfaits: elle débarrasse le corps de ses toxines et autres déchets acides. Il existe des protocoles de cure diurétique de 2 semaines à raison d'un verre le matin pendant 2 semaines pour profiter de ses vitamines, oligo-éléments et minéraux. On l'utilise aussi contre les pellicules et la chute des cheveux. En outre, elle ferait des merveilles sur le teint et pour la cicatrisation. C'est un peu le ménage de printemps de notre corps!

Source : mondenaturel.ca

L'eau de bouleau, bien connue dans les pays scandinaves, commence à être remise à l'honneur en France,

notamment grâce à une entreprise familiale de l'Ariège (département des Pyrénées, tout au sud de la France). Trois générations exploitent en bio la ferme familiale qui date du XVI^e siècle! « Ariège Sève de bouleau » est référencée Bio par le laboratoire Ecocert.

Au Moyen Âge, les apothicaires l'employaient contre les ulcères.

Après avoir utilisé la sève de bouleau pour elle-même, la famille décide en 2017 de la commercialiser, avec un soin tout particulier au transport: poches conformes à l'usage alimentaire, double carton de transport, boîte réfrigérante et emballage isotherme pour préserver la fraîcheur.

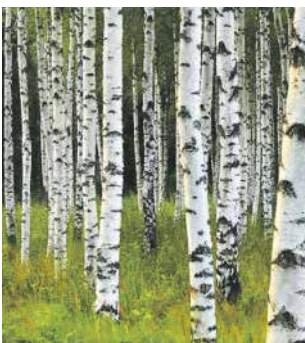
Comme la forêt est nettoyée à l'aide de leurs chevaux, nos entrepreneurs les ont aussi fait bénéficier de la sève de bouleau et ont créé une gamme pour les chevaux de compétition ainsi que pour... les chats, après avoir constaté que l'eau de bouleau absorbée régulièrement par les animaux de la ferme leur était extrêmement bénéfique!

Une étude internationale est d'ailleurs en cours pour évaluer les bénéfices à tirer de l'eau de bouleau sur les sportifs-ves de haut niveau (laboratoire NOVALIMIT à Lyon).

Si vous voulez en savoir plus sur l'entreprise, la composition et les vertus de l'eau de bouleau, je vous recommande d'aller fureter sur leur site :

www.seve-bouleau.fr

Bon printemps, dans l'espérance inébranlable de jours meilleurs!



Evelyne Sabourin

<https://www.pagesjaunes.ca/trucs/conseils-malins-pour-acheter-le-bon-cheval-de-trait/>
<https://www.olfactory.com/matiere/bouleau>
<https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/chat-video-7-faits-interessants-chat-82376/>

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

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

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

Design avantgardiste, concept unique R.S.Q. 2634-4344-01 APCHQ

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

Sclérose en plaques : la population invitée à créer sa propre marche SP

Centre-du-Québec, le 14 avril 2021 – Le mois de mai sera l’occasion pour la Société canadienne de sclérose en plaques (SP) du Centre-du-Québec de sensibiliser la population à la SP. L’organisation invite encore cette année les citoyens à créer leur propre marche SP et à faire un don pour soutenir la recherche et les services aux membres de la région. L’objectif vise à amasser 10 000\$. À l’heure actuelle, 20 % de l’objectif est atteint.

« Nous invitons les gens à s’inscrire dès maintenant à la Marche SP prévue le dimanche 30 mai. Même à distance, nous nous mobiliserons pour rappeler aux personnes touchées par la sclérose en plaques qu’elles ne sont pas seules dans leur lutte contre la maladie. Cette année, nous marcherons chacun dans notre quartier pour amasser des fonds afin de stopper la SP. Les personnes intéressées peuvent [créer une équipe ou faire un don en appuyant une équipe régionale](#). Qu’importe le montant, chaque contribution revêt une importance capitale pour la cause, mentionne Marie-Josée Boucher, directrice générale de la Société canadienne de la sclérose en plaques du Centre-du-Québec.

Sébastien Schneeberger président d’honneur

Le député de Drummond-Bois-Francis Sébastien Schneeberger agit comme président d’honneur pour une deuxième année.

« La sclérose en plaques touche plus de gens qu’on ne le pense. Ma mère se bat contre cette maladie depuis 30 ans. Elle a encore toute sa vivacité d’esprit, mais elle est extrêmement limitée par son corps. Elle est maintenant quadriplégique et elle a besoin des soins en continu. Pendant le mois de sensibilisation à la SP, je vous invite à vous informer sur cette maladie dégénérative aux symptômes sournois. On ne sait jamais qui et quand elle peut frapper », affirme Sébastien Schneeberger.

Statistiques et faits saillants

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune marquée par une succession de poussées et de rémissions. Les gens ont souvent de la difficulté à identifier les premiers symptômes. Aucun traitement ne permet actuellement de vaincre cette maladie. Les traitements existants permettent toutefois de diminuer la fréquence et l’intensité des poussées pour soulager les symptômes.

- Le Canada affiche l’un des plus hauts taux de sclérose en plaques du monde.
- Environ une personne sur 400 vit avec cette maladie.

- La maladie affecte trois fois plus de femmes que d'hommes.
- La SP est la maladie neurologique la plus répandue chez les jeunes adultes du Canada.
- 60 % des adultes qui reçoivent un diagnostic de SP ont de 20 à 49 ans.
- Chaque jour, 12 Canadiens reçoivent un diagnostic de SP.
- Principaux symptômes de la SP: fatigue extrême, troubles visuels, douleur, vertiges et des pertes d'équilibre, de mémoire ou encore de l'engourdissement.

« Cette année, nous avons connu une forte augmentation des demandes de toutes sortes. Nous invitons les personnes qui souhaitent s'inscrire à la marche SP, qui ont des questions sur la maladie ou besoin d'aide à ne pas hésiter à communiquer avec nous. Nous sommes là pour eux, conclut Marie-Josée Boucher.

À propos de la Société de la SP du Centre-du-Québec

La Société de la SP offre divers programmes et services pour aider les personnes aux prises avec la sclérose en plaques. À l'écoute de ses membres et de leurs proches, elle les soutient et contribue à briser l'isolement. Chaque année, la Société de la SP organise plusieurs activités, conférences et séances d'information. Elle agit également comme courroie de transmission en référant les membres à des services et du soutien particulier comme l'accès à des véhicules adaptés, l'aide au logement, du soutien financier, etc.

- 30 -

| | |
|---|--|
| <p>Gestion des entrevues: Catherine Fagnan Fagnan Relations publiques 819 473-4184 cfagnan@fagnan.ca</p> | <p>Source: Société canadienne de la sclérose en plaques du Centre-du-Québec</p> |
|---|--|

Vignette photo (de l'avant à l'arrière):

Sébastien Schneeberger, député de Drummond-Bois-Francs et président d'honneur du mois de sensibilisation à la SP, Marie-Josée Boucher et Diane Martel de la Société canadienne de la sclérose en plaques du Centre-du-Québec.

RBQ # 8004-0520-59



Nettoyage de conduits de ventilation

Système de filtration HEPA

Gamme complète de filtre à air. Livraison disponible.

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

La Niche d'OR
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0 



Le mois de mai, c'est le mois de Marie, c'est le mois de la fête des mères. C'est pourquoi ce mois-ci je désire rendre hommage à toutes les mamans et grands-mamans pour votre don de vie auprès de vos familles et dans la société. Peut-être qu'à cause de la pandémie, il n'y aura pas de rendez-vous festif comme avant, mais je vous souhaite de recevoir quand même beaucoup de marques d'amour et de tendresse. Pour ma part, je vous confie à Marie et au Seigneur à travers cette prière :

Prière pour les mamans

Seigneur, en ce jour (en ce mois) de fête et de joie, nous voulons te rendre grâce, te dire merci pour nos mères, celles qui sont encore parmi nous et celles qui t'ont rejoint. Oui, Seigneur, merci pour nos mères qui, les premières, nous ont fait connaître ce que signifie aimer et être aimé.

Par leur amour, c'est ton amour qui se révèle à nous.
Par leur sourire, c'est ta joie qui nous rejoint.
Par leurs mots d'encouragement et de consolation, c'est ta voix que nous entendons.

Seigneur, tu as créé la maman avec un cœur semblable au tien. Nous te demandons de bénir... la maman heureuse et bien entourée, la maman oubliée, la maman violentée, la maman rejetée, la maman biologique, la maman adoptive, la maman qui n'a pas eu la chance d'être maman, mais qui par sa vie a pu faire toute la différence dans la vie d'un enfant.

La maman endeillée, la maman malade qui se prépare à aller te rejoindre, la grand-maman en résidence pour aînés, qui n'aura peut-être pas le privilège d'être visitée afin de souligner le don qu'elle a fait d'elle-même.

Toi, Seigneur qui peut tout, prodigue-leur ton amour et ta tendresse. Mets dans leur cœur ta paix et ta joie. Merci Seigneur pour les mamans, les grands-mamans et les futures mamans. Montre-leur ta bonté en leur faisant vivre aujourd'hui la plus belle des journées (le plus beau des mois).

(auteur inconnu)



IMPORTANT Sondage démarche MADA - Municipalité Amie Des Aînés

VOTRE MUNICIPALITÉ, soutenue par un comité de pilotage présidé par (*Francine Julien, conseillère siège no1*), souhaite **consulter les personnes âgées de 65 ans et plus** ainsi que celles qui appartiennent au groupe d'âge qui les précède, soit les personnes de **50 à 64 ans**.

Le but poursuivi par ce sondage est de mieux déterminer les améliorations nécessaires aux personnes âgées afin de leur permettre de participer pleinement à toutes les sphères de la vie en société. Des priorités seront par la suite établies et inscrites dans un plan d'action, à partir de ce que la municipalité est en mesure d'accomplir, au besoin avec l'appui de ses partenaires.



VOS RÉPONSES SONT TRÈS IMPORTANTES POUR NOUS.

Elles nous permettront d'adapter les actions municipales et celles de nos partenaires aux besoins de notre population dont la démographie est en pleine mutation.

Les résultats du sondage seront partagés avec le comité de pilotage Municipalité Amie Des Aînés et avec le Secrétariat aux Aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Questions pour nous aider à mieux cibler les besoins

| | | | |
|---|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | J'habite | a) Au cœur de la municipalité | b) En périphérie |
| 2 | Je suis | a) Femme | b) Homme |
| 3 | ÂGE | a) 50-54 ans | b) 55-64 ans |
| | | c) 65-74 ans | d) 75-84 ans e) 85 ans et + |
| 4 | Je vis | a) Seul | b) Avec conjoint / conjointe |
| | | c) Avec un membre de ma famille | |
| | | d) Avec une autre personne | |
| 5 | Mon domicile est | a) Une maison | b) Une maison bigénérationnelle |
| | | c) Un appartement | d) un condo e) un appartement HLM |
| | | f) Une résidence RPA | g) CHSLD Autre: |
| 6 | Déterminez-vous un permis de conduire? | a) Oui | b) Non |

Habitat, milieu de vie et espaces extérieurs

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|
| 7 | Sur une échelle de 1 à 10, quelle importance accordez-vous à demeurer au sein de votre municipalité? (1 étant de faible importance et 10, de très grande importance) | | | | | | | | | | |
| | <table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">5</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">6</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">7</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">8</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">9</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">10</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | |

| | |
|---|--|
| 8 | Quels éléments feraient en sorte que vous quitteriez votre municipalité ? |
| | a) Pour me rapprocher des services de soins de santé |
| | b) L'offre en hébergement n'est pas suffisante ou adaptée |
| | c) Pour me rapprocher des services divers offerts en Ville |

| | |
|--|--|
| d) Parce que je n'ai plus de moyen de transport | |
| e) Parce que les services de proximité sont insuffisants | |
| f) Pour me rapprocher de ma famille | |
| Autre, précisez: | |

| | | |
|-----|--|--------|
| 9,1 | Fréquentez-vous régulièrement votre parc municipal (terrain des loisirs) ? | |
| | a) Oui | b) Non |

| | | |
|-----|--|--|
| 9,2 | Si vous avez répondu non, dites-nous pourquoi | |
| | | |

| | | |
|--|---|-----------------|
| Sécurité, santé, services sociaux et communautaires | | |
| 10 | Vous sentez-vous en sécurité à votre domicile? | |
| | a) Tout à fait | b) Pas toujours |
| | | c) Pas du tout |

| | | |
|----|--|--------|
| 11 | Si les situations d'urgence suivantes survenaient, auriez-vous les bons outils et l'information nécessaire pour réagir? | |
| | a) Oui | b) Non |
| | a) Extrême chaleur pendant quelques jours | |
| | b) Contamination de l'eau | |
| | c) Feu | |
| | d) Panne d'électricité | |

| | | |
|----|---|--|
| 12 | Que croyez-vous que la municipalité pourrait faire de plus pour améliorer votre qualité de vie? (à développer) | |
| | | |

| | | |
|----|---|--------|
| 13 | Si la municipalité tenait un répertoire (pour usage interne) des gens vulnérables de sa municipalité, seriez-vous d'accord pour y être indiqué ? | |
| | a) Oui | b) Non |

| | | | |
|----|---|--------|--------|
| 14 | Connaissez-vous le programme Pair? | a) Oui | b) Non |
|----|---|--------|--------|

| | | |
|----|---|--------|
| 15 | Participeriez-vous à une initiative dont le but serait de resserrer les liens entre les citoyens ? Par exemple, la formation de comités de quartier. | |
| | a) Oui | b) Non |

| | | |
|----|---|--|
| 16 | Cochez les trois mesures qui vous apparaissent les plus importantes afin de demeurer le plus longtemps possible à votre domicile actuel: | |
| | a) Avoir de l'aide pour l'entretien ménager | |
| | b) Avoir de l'aide pour l'entretien extérieur | |

| | |
|---|--|
| c) Avoir de l'aide pour adapter ma maison | |
| d) Avoir de l'aide pour me nourrir, me laver, m'habiller | |
| e) Avoir de l'aide pour faire mes courses | |
| f) Recevoir des visites amicales | |
| g) Avoir accès à un service de transport | |
| h) Avoir accès à des services de livraison à domicile | |
| i) Avoir accès à des soins de santé à proximité | |
| j) Avoir du soutien pour s'occuper de mon conjoint malade ou en perte d'autonomie | |
| k) Je reçois déjà de l'aide pour combler mes besoins | |
| Autre. Précisez | |

| | | | | |
|----|---|---------|-----------|----------------|
| 17 | Vous considérez-vous bien informé des services de santé offerts sur le territoire de la MRC de Drummond? | | | |
| | a) Très bien | b) Bien | c) Un peu | d) Pas du tout |

| | | |
|----|---|---------------------------------|
| 18 | Quels services de santé aimeriez-vous obtenir dans votre municipalité? | |
| | a) Des conférences | d) Un médecin de famille |
| | b) Des cours de premiers soins | e) La présence d'une infirmière |
| | c) Des activités de groupe de mise en forme | f) Un service de répit |
| | Autre, précisez : | |

| | | |
|---|--|----------------------|
| Participation sociale, loisirs, respect et inclusion sociale | | |
| 19 | À quelle fréquence prenez-vous part à des activités sociales, culturelles ou communautaires dans votre municipalité ou à l'intérieur de la MRC? | |
| | a) Une fois par semaine et plus | b) Une fois par mois |
| | c) À quelques reprises au cours de l'année | d) Jamais |

| | | |
|------|---|--------|
| 20,1 | Les activités, fêtes populaires et événements répondent-ils aux besoins et intérêts des aînés? | |
| | a) Oui | b) Non |

| | |
|------|-------------------|
| 20,2 | Si non, pourquoi? |
|------|-------------------|

| | | | |
|----|--|---|---------------------|
| 21 | Cochez les activités ci-dessous qui ne sont pas offertes dans votre municipalité et auxquelles vous aimeriez participer | | |
| | a) Bingo amical | h) Initiation à la technologie / l'informatique | |
| | b) Activités de jardinage collectif | i) Danse en groupe | j) Chant |
| | c) Activité intergénérationnelle avec enfants et/ou adolescents | k) Jeux de fer | l) Fléchettes |
| | d) Jeux de cartes | m) Club de marche | n) Club de pétanque |
| | e) Jeux de société | o) Pickkelball | p) Tai-chi |
| | f) Mise en forme | q) Sessions de yoga | |
| | g) Cuisine | r) Ateliers de travaux manuels | |
| | | s) Vélo | t) Zumba |

u) Loisirs de détente
Autre :

Transport, mobilité et accessibilité

22,1 Si un service de transport collectif était disponible dans votre municipalité, l'utiliserez-vous
a) Oui b) Non

22,2 Si non, pourquoi?

22,3 Si oui, vers quels endroits souhaiteriez-vous vous déplacer ?

23,1 **Considérez-vous que vous pouvez accéder sans difficulté aux lieux publics de la municipalité?
(Bureau municipal, salle Municipale, salle du Centre récréatif, bibliothèque, parcs)**

a) Oui

b) Non

Si non, précisez :

23,2 Si non, à quel(s) endroit(s) la municipalité devrait-elle améliorer l'accès et de quelle façon?

Communication et information

24 Si la municipalité, la MRC ou un organisme du milieu désire vous transmettre une information, quels sont les meilleurs moyens ?

a) Journal l'Express

f) Site Internet de la municipalité

b) L'INFO St-Guillaume

c) Radio

g) Page Facebook de la municipalité

d) Appels automatisés

h) Tableau d'affichage numérique

e) Télévision communautaire

Autre:

25 Avez-vous accès à internet à la maison a) Oui b) Non

26 Avez-vous un téléphone cellulaire? a) Oui b) Non

27 Êtes-vous inscrits au système d'appels automatisés de la municipalité? a) Oui b) Non

Merci beaucoup pour votre participation!

Pour les copies papier :

Une fois rempli, veuillez retourner ce sondage à l'une des représentantes du comité de pilotage
MADA suivante:

Nicole Dupuis

2 rue St-Amable

Au préalable, veuillez téléphoner au **819-396-1923** avant d'aller porter le questionnaire.
Suivre les consignes de la santé publique.

Autre possibilité: Un questionnaire en ligne est disponible sur le site WEB de la municipalité

Suggestions

de lecture de Diane T.



Des ailes d'argent par Camilla Läckberg

Un livre où la sexualité est bien présente. Faye est une femme d'affaire propriétaire d'une société florissante après que son ex et infidèle est emprisonné pour meurtre. Elle se fait une vie à son goût, mais son bonheur est de nouveau menacé. Sa société Revenge est en péril, car de nombreuses actions sont vendues sans qu'elle en soit avertie. Avec quelques femmes triées sur le volet, elles tentent de sauver l'œuvre de sa vie. Les fantômes de son passé refont surface. Différent comme lecture.



Un jour nouveau par Jill Santopolo

Le père de Nina Grégory est un magnat d'hôtels new-yorkais. À sa mort, après une récurrence d'un cancer, Nina est peinée et déconcertée. Depuis son plus jeune âge, elle a été habituée à vivre selon des valeurs inculquées par son père. Nina pensait en fonction de ce qu'on attendait d'elle. Elle découvre des choses troublantes au sujet de sa défunte mère et de son père. Même son petit ami lui semble étranger et fade. Nina va-t-elle se choisir pour être enfin heureuse? Lecture très intéressante!

La légende de Grace Darling par Hazel Gaynor

En 1838 en Angleterre, Grace Darling aide son père gardien du phare dont il a la charge. Avec son père, elle sauve des victimes d'un naufrage pendant une grosse tempête. Grace voit débarquer sur son île plein de personnes qui veulent la voir, la toucher et la peindre. Elle n'apprécie pas du tout cette popularité qui bouscule sa vie tranquille. Cent ans plus tard, Matilda Emmerson enceinte est envoyée à Newport auprès d'une gardienne de phare pour avoir son bébé loin de son Irlande. Mathilda découvre dans le phare un coffre qui lui fait dire que sa famille lui cache un secret. L'histoire vraie d'une héroïne de l'ère victorienne. À vous de découvrir l'histoire romancée de cette femme.





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







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

André Thibault



Steve Proulx



Josée Levesque



Carole Bessette

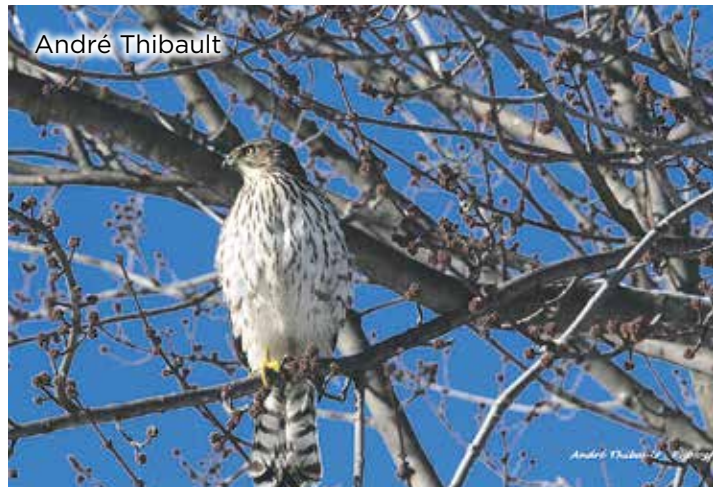


Marie-Hélène Gravel



St-Guillaume en photos

Le printemps à St-Guillaume.



Bonne fête des mères!



Hélène Vallée

Chère maman, Chantal, Nathalie, Sébastien et moi sommes choyés de t'avoir comme maman. Tu es toujours présente et disponible pour nous, mais aussi pour nos enfants. Tu es une grand-maman fantastique, prête à tout pour rendre tes petits-enfants heureux. Merci d'être celle que tu es! Nous t'aimons très fort!

*Chantal, Nathalie, Jacinthe et Sébastien
xxxx*



Monique Ponton

Joyeuse fête des mères à ma maman Monique. Je veux souligner la force de cette petite maman. Tu as su traverser une grosse épreuve cet hiver, garde le moral. Je t'aime fort et je suis fière de te ressembler.

Ta fille France



Nancy Caissy

Merci d'avoir fait de ma vie, une vie remplie de bonheur. Tu es rayonnante, inspirante et tant importante. Je t'aime de tout mon cœur!

Sara-Ève

Hélène Paradis

Bonne fête à notre maman, la plus aimante et dévouée pour ses filles !! Merci de toujours être là pour nous et tes petits-enfants. Que cette journée soit remplie d'amour et de petites douceurs. On t'aime beaucoup !

Karo & Marie xxx



Julie Descôteaux

Bonne fête des mères à ma petite maman d'amour! Merci pour tout ce que tu fais pour nous, tu es extraordinaire. On t'aime très fort.

Emmya, Olivier, Danaëlle et Maeva xx



Nicole Laforce

Une maman, c'est la personne qui peut remplacer n'importe qui. Mais qui ne peut être remplacée par personne. Bonne fête Grany. Dominique

Nadia Desjarlais

Joyeuse fête des mères chère maman! Garde ton beau sourire, ton ouverture d'esprit ainsi que ta volonté et la persévérance que tu mets dans chaque projet que tu entreprends.

Je t'aime fort, Grenouille.



Chronique Lunch!

Par Alicia Hénault



Recettes rapides, simples, santé et délicieuses!

Bonjour! Pour le mois de mai, j'avais envie de vous proposer des recettes avec des légumineuses. Oui, des légumineuses! Il est assez répandu que ce ne sont pas les aliments les plus attrayant; mais il suffit de bien les préparer pour en faire une recette réussie. Je propose une recette avec des haricots noirs et une autre avec des pois chiches. Les intégrer à notre cuisine est totalement à notre avantage. En effet, elles sont nutritives, abordables et faciles d'accès.

Végé-Pâté maison (pour 3 à 4 portions)

Ingrédients

- 1 boîte (15 oz) de pois chiches, rincés;
- 1/4 tasse de beurre d'arachide;
- 2 cuillères à soupe de pâte de miso rouge;
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique;
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable;
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre;
- 1 cuillère à café d'ail en poudre;
- 1/2 cuillère à café de cannelle;
- 1/2 cuillère à café de cumin;
- 1/2 cuillère à café de piment sanam (ou de poudre de chili);
- eau, pour diluer;
- 1/4 tasse d'oignon rouge, coupé en dés;
- 1/4 tasse de coriandre hachée.

Instructions

1. Commencer par couper en dés et hacher respectivement l'oignon rouge et la coriandre. Mettre de côté.
2. Dans un bol, ajouter vos pois chiches rincés. À l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, écraser les pois chiches à la consistance de votre choix. Je préfère avoir un mélange homogène de pois chiches en purée à partiellement cassés.
3. Dans un autre bol, ajouter le beurre d'arachide, le miso, le vinaigre, le sirop d'érable et les épices. Mélanger jusqu'à ce que tout soit combiné. Goûter et ajustez les assaisonnements selon vos préférences. Vous devrez peut-être ajouter de l'eau pour diluer si le beurre d'arachide épaissi pendant le mélange.
4. Ajouter le mélange beurre d'arachide et miso à la purée de pois chiches. Remuer pour combiner.
5. Ajouter l'oignon rouge et la coriandre. Remuer jusqu'à un mélange homogène.
6. Servir en sandwich selon vos préférences.



Brownies succulent (donne 9 à 12 brownies)

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de haricots noirs (1 boîte de 15 oz, bien égouttés et rincés) (250 g après égouttage);
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre;
- 1/2 tasse d'avoine rapide;
- 1/4 cuillère à café de sel;
- 1/3 tasse de sirop d'érable pur, de miel ou d'agave (75g);
- 2 cuillères à soupe de sucre;
- 1/4 tasse d'huile végétale;
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille pur;
- 1/2 cuillère à café de levure chimique;
- 1/2 tasse à 2/3 tasse de pépites de chocolat.

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Combiner tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat dans un bon robot culinaire ou un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Incorporer les pépites de chocolat, puis verser dans un moule d'environ 8 X 8 pouces graissé.
4. Facultatif: saupoudrer de pépites de chocolat supplémentaires sur le dessus.
5. Faites cuire les brownies aux haricots noirs pendant 15 à 18 minutes, puis laisser refroidir au moins 10 minutes avant d'essayer de les couper. S'ils semblent encore un peu mou, vous pouvez les mettre au réfrigérateur pendant la nuit.





Faites-vous entendre

Une consultation est en cours dans AccèsD.
Participez du 2 au 22 mai 2021.

En tant que membre de votre coopérative, donnez votre opinion!

JUSQU'AU 22 MAI, PARTICIPEZ À LA CONSULTATION DANS ACCÈSD!



Élisez les membres de votre CA

www.desjardins.com/caissedeschenes et sur la page Facebook de la Caisse



Je partage les valeurs de Desjardins

Desjardins partage avec moi

Au mois de mai, surveillez le retour de la ristourne!



BONNE FÊTE À TOUTES LES MAMANS !



Desjardins
Caisse des Chênes

Services AccèsD : 1 800-CAISSES (1 800 224-7737)
desjardins.com/caissedeschenes

facebook



Il y a déjà un peu plus de trois ans naissait mon levain. Sans le savoir à ce moment, toute une aventure débutait. Je pourrais toujours avec

autant joies et parfois déceptions. Voilà, je suis encore une néophyte! Mais, comme je me persuade que « ce que Marie veut, Dieu le veut » je développe moult connaissances et, dernièrement certaines découvertes, vraiment agréables.

Le levain naturel commande certaines obligations. Celle de le rafraîchir régulièrement occasionne une abondance parfois difficile à piloter. Je me retrouvais avec des pots de levain au frigo et l'idée de perdre cette précieuse ressource ne convenait pas à ma philosophie. J'ai offert de partager ce surplus à quelques amies (et je l'offre encore, s'il y a des intéressés) mais l'excès revient vite à l'impératif de jeter ce surplus. Jusqu'à ce que je décide qu'il y avait autre chose à cuisiner avec le levain...

Mes recherches m'ont conduit vers d'autres belles découvertes, dont les recettes de **gaufres au levain**. Ceux qui me connaissent savent que les déjeuners brunchs sont populaires chez moi; je me suis fait un plaisir de parfaire une recette goûteuse,

nourrissante et santé. Je peux même dire que je préfère cette recette à celle contenant de la poudre à pâte. Seul hic, il faut penser de démarrer la recette la veille pour un résultat optimum, sinon quelques heures en avance.

Gaufres au levain

- 1 1/2 tasse de farine blanche non-blanchie
- 1/2 tasse de farine de blé entier bio boulue sur meule ou de farine d'orge ou sarrasin
- 1 1/2 tasse d'eau sans chlore (filtrée ou de source)
- 1 tasse de levain

Mélanger tous ces ingrédients la veille dans un grand bol et recouvrir. Placer au four la lumière allumée.

Le matin, au démarrage du gaufrier, ajouter en mélangeant au fouet :

- 2 ou 3 œufs
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1 c. à table de graines de chia
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude

Voilà que le mélange se met à mousser et qu'il est prêt pour fabriquer de délicieuses gaufres. Garnir de fruits et de sirop d'érable. Le surplus se réchauffe vraiment bien au grille-pain.

«Ce que vous êtes parle si fort qu'on entend plus ce que vous dites» - *Ralph Waldo Emerson*



Bon déjeuner!

RBQ 5765 6811 01

Martin
SIMARD
CONSTRUCTION inc.


ASSOCIATION PROVINCIALE
DES CONSTRUCTEURS D'IMMATRIÉS
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

Comment assurer votre véhicule tout-terrain

Chronique
assurances

Par Marie-Eve Perreault, en collaboration avec le Bureau d'Assurance du Canada (BAC)



L'an dernier, le confinement aidant, les ventes de VTT ont fracassé des records. On parlait d'une augmentation de plus de 40% par rapport à l'année précédente. Le fait que le confinement se poursuit pour une deuxième année laisse entrevoir que l'engouement des Québécois envers les véhicules de loisirs ne s'arrêtera pas. Et on comprend bien pourquoi! Le quad est un moyen fantastique de découvrir de nouveaux paysages tout en respectant les normes de distanciation en vigueur. Vous songez à vous procurer un VTT? Voici quelques informations pour vous y retrouver.

Comment assurer un VTT

Tout d'abord, sachez que les quads (ou VTT) s'assurent sur une police automobile. Vous pouvez prendre une assurance véhicule tout-terrain seule ou choisir de l'ajouter à votre police d'assurance auto existante.

Responsabilité civile

Cette protection est obligatoire pour tous les véhicules. Elle vous protège si vous êtes impliqué dans un accident et endommagez les biens des autres. Elle vous protège également si votre véhicule est endommagé dans un accident dont vous n'êtes pas responsable.

Si vous êtes responsable d'un accident causant des blessures corporelles à un tiers ou son décès, vous pourriez être passible d'une poursuite criminelle. Votre assureur assurerait votre défense en cour et viendrait couvrir les montants de la poursuite jusqu'à concurrence de la couverture choisie.

La loi exige des montants minimums de protections d'assurance, mais pour quelques dollars de plus il est fortement suggéré de prendre une couverture de 2 millions de dollars.

Blessure corporelle

Les blessures corporelles survenues à bord des VTT ne sont pas couvertes par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), contrairement à celles liées à une automobile, à une roulotte ou à tout autre véhicule de camping motorisé. Les véhicules récréatifs qui ne sont pas destinés à circuler sur la route sont encadrés par la Loi sur les véhicules hors route.

Les véhicules destinés à rouler en dehors des chemins publics sont exclus en vertu de l'article 10 de la Loi sur l'assurance automobile. Ainsi, advenant une collision avec un arbre, les personnes blessées n'auraient droit à aucune indemnisation pour les dommages corporels permanents, le remplacement des revenus ou l'aide personnelle. Aucune indemnité non plus pour sa succession, en cas de décès. Il n'y a qu'une seule exception à cet égard: s'il y a collision entre un véhicule récréatif et une voiture en mouvement sur un chemin public, la Loi sur l'assurance automobile s'applique alors à toutes les personnes impliquées dans l'accident.

Il est possible d'ajouter une protection pour les blessures corporelles sur votre assurance VTT; il s'agit de l'avenant F.A.Q. 34. Celle-ci se divise en deux grandes sections. La première prévoit de verser une compensation en cas de décès ou de blessures corporelles. La deuxième vise à couvrir les pertes de revenus occasionnées par des blessures causées lors d'un accident en VTT. Demandez à votre représentant en assurance de dommages de bien vous expliquer cette protection.

Dommages physiques

Tout comme pour une auto, vous pouvez assurer votre VTT pour les Risques de collision et de renversement (dommages à la suite d'une collision) ou pour tous les risques sauf collision ou renversement (entre

autres le vol, le vandalisme, la grêle et l'incendie).

Protection complémentaire

Certains assureurs vont greffer à leur contrat de base d'autres options intéressantes. Vous pouvez entre autres bonifier votre couverture de base en ajoutant les protections complémentaires tels les frais de déplacement qui rembourserait vos frais de location, de taxi et de transport en commun si un accident couvert vous prive de votre VTT. Vous pouvez également ajouter (sous certaines conditions) les garanties valeur sans dépréciation pour 2, 3 ou 4 ans afin de protéger votre investissement en cas de sinistre.

Mineurs conduisant un VTT

Pour circuler en véhicule tout-terrain, il faut respecter la loi sur les véhicules hors route, ses règlements et certaines dispositions du Code de la sécurité routière. Peu importe le lieu de circulation, le conducteur doit être âgé d'au moins 16 ans.

Si vous avez 16 ou 17 ans, il est obligatoire d'avoir un certificat d'aptitude et de connaissance pour conduire un VTT. De plus, à partir du moment où vous devez traverser une route, une rue ou un quelconque chemin public, vous devez avoir un permis de conduire ou un permis probatoire valide de n'importe quelle classe, ou être titulaire d'un permis d'apprenti conducteur valide et respecter les conditions qui s'y rattachent. Vous conduisez sans être titulaire de ce certificat? Vous risquez de devoir payer une amende de 100 \$ en cas d'infraction.

Modifier un VTT

Vous ne pouvez pas modifier à votre guise votre VTT. La loi sur les véhicules hors route réglemente ces améliorations.

Votre VTT doit avoir l'équipement de sécurité obligatoire :



- Phare blanc à l'avant
- Feu de position rouge à l'arrière
- Systèmes d'échappement et de freinage

Vous ne pouvez pas retirer ou modifier un des éléments ci-haut mentionnés. En plus de l'équipement de sécurité obligatoire, un VTT construit après le 1er janvier 1998 doit avoir :

- Feu de freinage rouge à l'arrière
- Rétroviseur solidement fixé du côté gauche
- Cinémomètre ou indicateur de vitesse

Vous apportez des modifications à l'équipement de sécurité et au système d'échappement de votre véhicule? Vous devez payer une amende de 250 \$ à 500 \$.

Modifier un VTT pour transporter un passager

Depuis juin 2009, la Loi vous permet de modifier un VTT pour transporter un passager. Votre VTT est conçu pour le transport d'une seule personne? Vous pouvez le modifier en y ajoutant un siège d'appoint selon les instructions du fabricant du siège. Par contre, vous devez avoir 18 ans pour conduire un VTT ainsi modifié.

Assurer un autoquad (Side by Side)

Un autoquad s'assure de la même façon qu'un VTT traditionnel. Certains modèles spécifiquement conçus pour usage agricole devront cependant être ajoutés à votre

police d'assurance agricole. Votre courtier d'assurance sera la meilleure personne pour vous conseiller à ce sujet.

En conclusion, voici quelques conseils pour éviter une réclamation :

- Respectez les sentiers balisés et entretenus par votre fédération.
- Remisez votre VTT dans un endroit sécuritaire et verrouillé pour éviter le vol lorsque vous avez terminé d'utiliser votre VTT.
- Enfin, stationnez votre VTT dans un endroit éclairé et, si possible, à portée de vue.

Bonne randonnée!



*Il fait beau et chaud?
Je vous propose des :*

Galettes au quinoa, champignons et pissenlits!



J'ai revisité un peu cette recette bien connue car je n'ai pas pu résister à l'appel de mes chers pissenlits. Mais vous pouvez vous en passer aisément et les remplacer par d'autres fleurs et /ou des légumes de votre choix!

Il vous faut :

- 1 cas de champignons séchés ou 200g de frais, que vous ferez bien sauter afin qu'ils perdent leur eau, 120g de quinoa (1/2 tasse mais vérifiez avec votre balance en numérique), 1 bonne càs de soja style Belsoy ou de crème, 40g de fromage râpé (1/3 de tasse) ou de fromage bleu ou de votre préféré, 1 càs de ciboulette ciselée ou estragon ou persil plat, de l'huile d'arachide (ou autre), sel, poivre du moulin, de la chapelure, des graines de sésame (facultatif). Des pétales de pissenlits!
- 1- Si vous utilisez des champignons déshydratés, pilez-les pour les écraser. Ou bien faites revenir les champignons frais hachés finement jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.

2- Mettez à cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée et ajoutez les champis. Remuez et laissez cuire 10 à 15 mn doucement et à couvert, l'eau devant être totalement absorbée.

3- Ajoutez ensuite le soja, le râpé, la ciboulette et les fleurs, sel, poivre.

4- Formez des boulettes que vous aplatirez pour former des galettes. Si le mélange vous semble trop liquide, ajoutez de la chapelure ou de la mie de pain, même un soupçon de farine ou fécule de maïs pour qu'elles se tiennent bien.

5- Enrobez les galettes éventuellement de graines de sésame et faites dorer dans une poêle à l'huile d'olive, 3 bonnes minutes de chaque côté, davantage si vous préférez plus doré. Sur la photo, je n'ai pas cerclé les galettes, d'où leur aspect inégal, mais n'empêche, c'était délicieux!

À servir avec crème sure ou de la ricotta additionnée d'ail pressé....hum! Miam!!!!

NB : ici on appelle cela de la « cervelle de canut » : anciennement, les ouvriers qui travaillaient la soie à Lyon, ne pouvant se payer des cervelles d'agneau comme leurs riches patrons, ont inventé ce mélange de fromage blanc frais, dur à trouver au Québec, additionné de gousses d'ail écrasées! Un régal! N'oubliez pas d'enlever le germe.

Bon appétit!

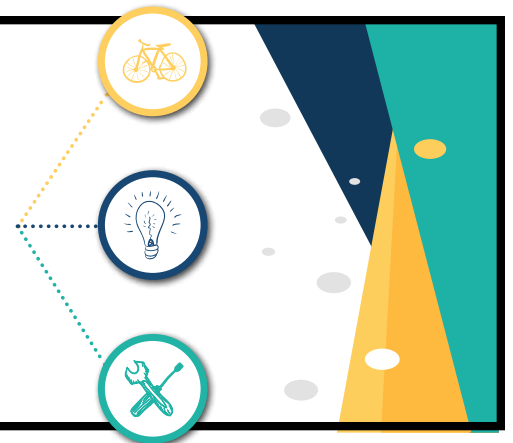
Evelyne Sabourin



Info **Saint-Guillaume**

**Vous voulez annoncer votre
entreprise, une activité, un événement.. !?**

Communiquez avec Karine Trudel au 819 816-5655.
Elle saura vous diriger pour la publication de votre petite annonce.



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! Hénault 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

Parlons YOGA avec Marie-Eve



Par Marie-Eve Perreault, professeure diplômée de Yoga Sivananda

Yoga pour mieux dormir

J'ai toujours aimé faire ma pratique de yoga tôt le matin. Je trouve qu'elle m'apporte une belle énergie pour débuter ma journée. En revanche, j'ai ajouté dernièrement une courte routine avant de me coucher et je ne pourrais plus m'en passer! C'est un excellent moyen de me libérer de mes tensions autant physiques que mentales et cela m'aide à trouver rapidement le sommeil.

Les études démontrent qu'intégrer une pratique de yoga relaxante à votre routine du soir peut améliorer la qualité et la durée de votre sommeil. Ceci est particulièrement bénéfique pour les personnes qui dorment légèrement, qui souffrent d'insomnie ou qui ont peu de temps pour dormir. Je vous propose donc quelques postures à faire juste avant de dormir. Ce n'est vraiment pas long, et vous pouvez le faire même dans votre lit si vous le désirez!

Viparita Karani (les jambes au mur ou la cascade)

Cette posture est une inversion douce, soulageant le bas du corps et procurant un effet calmant sur

votre système nerveux central. C'est aussi une belle façon d'étirer les ischio-jambiers, qui sont souvent tendus en restant



debout ou assis toute la journée.

Allongez-vous sur le dos, soulevez et étirez vos hanches et essayez-vous un peu pour vous assurer que votre dos est beau et long.

Apportez vos genoux à votre poitrine, puis étendez les jambes, de sorte qu'elles soient à un angle de 90 degrés par rapport à votre corps.

Vos genoux peuvent être pliés ou non, selon ce que ressent votre corps. Apportez vos bras sur le côté.

Fermez les yeux et respirez en relaxant dans cette position. Au besoin, tamisez les lumières ou posez un masque sur les yeux pour bloquer la lumière.

La torsion au sol

J'adore toutes les torsions. Celle-ci

est une torsion douce qui apporte un réel soulagement aux tensions du dos. Elle élimine les courbatures et les douleurs qui peuvent provenir de la position assise à un bureau ou de la marche. Elle fournit également un massage doux pour vos organes digestifs internes.



Allongez-vous au sol ou sur votre lit en rapprochant les genoux vers la poitrine. En conservant les genoux en position élevée, faites-les basculer vers la droite jusqu'à ce qu'ils touchent au sol. Allongez la jambe droite. Placez la main droite sur le genou gauche. Vous pouvez placer un coussin ou un autre appui sous le genou inférieur pour réduire l'amplitude du mouvement.

Écartez vos bras, puis regardez dans la direction opposée à vos genoux pour étirer également un peu le cou. Dans l'image, la tête est déposée sur l'oreiller. Je préfère la faire directement sur le sol ou le matelas.

Répétez de l'autre côté.

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

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

ÉMONDAGE

ML

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034

La posture du 4 allongée ou le chas de l'aiguille

L'étirement du 4 peut améliorer la flexibilité et la mobilité de vos hanches, de vos



fessiers et de votre piriforme, un petit muscle qui peut devenir enflammé lorsque vos hanches sont tendues.

Étendez-vous avec le dos et la tête bien à plat au sol. Pliez les genoux et posez la plante des pieds au sol.

Ramenez le genou droit vers la poitrine. En gardant les hanches bien droites, placez la cheville droite au-dessus du genou gauche, le genou droit orienté vers la droite. Fléchissez le pied droit pour contracter les muscles et éviter la pression sur le genou.

Soulevez le pied gauche et ramenez le genou gauche vers la poitrine. Posez les mains en appui de chaque côté de la cuisse gauche. En inspirant et en expirant, conservez les hanches parallèles.

Répétez de chaque côté.

Baddha Konasana (le papillon)

Le papillon est une belle posture accessible à tous, peu importe notre degré de flexibilité. Elle invite le recentrement, tout en travaillant la flexibilité et l'ouverture du bassin,



des hanches, l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos tout en douceur. Ces parties du corps sont souvent moins souples, ce qui fait qu'on a de la difficulté à s'asseoir convenablement sans difficulté.

En position assise sur le plancher ou sur le lit, sans s'écraser, joignez les plantes de pied. Les mains entourent les pieds ou les chevilles.

Si vous êtes capable de vous asseoir sans arrondir le bas du dos, ramenez les talons le plus près possible du pubis.

Inspirez en allongeant le dos.

Respirez en vous penchant vers l'avant, le dos droit. Respirez dans cette position et sentez vos muscles se détendre.

Astuce: si cette position assise est déjà assez difficile, ne vous penchez pas vers l'avant. Assoyez-vous sur une couverture ou un coussin ce qui vous aidera à vous étirer.

La respiration yogique

Quelque chose d'aussi simple que la respiration peut avoir un effet extrêmement relaxant sur votre système nerveux central. Nous respirons souvent rapidement et de façon superficielle en utilisant le haut de la poitrine. En essayant de ralentir notre respiration et en pensant à respirer jusque dans le ventre, nous pouvons activer le système nerveux parasympathique, calmant instantanément le corps et le préparant physiologiquement au sommeil.

La bonne chose à propos de la respiration est qu'elle peut être faite n'importe où et n'importe quand - elle peut facilement être intégrée à votre routine, par exemple lorsque

vous vous préparez à vous coucher, ou vous pouvez l'utiliser comme un outil si vous vous réveillez dans la nuit ou vous avez du mal à vous endormir.

Quelques trucs

En finissant, voici quelques trucs pour optimiser votre séance de yoga avant le sommeil. Tout d'abord, définissez une durée réalisable, même si ce n'est que 10 minutes. De cette façon, vous aurez suffisamment de temps pour terminer la pratique choisie avant l'heure du coucher. Créez un environnement favorisant un sommeil sain en choisissant une température confortable, en débarrassant la pièce de vos appareils électroniques et en utilisant des bougies ou un diffuseur d'huiles essentielles pour créer un arôme relaxant. Tamisez la lumière et si vous le souhaitez, faites jouer une musique douce et relaxante. Si vous avez votre propre routine de yoga, concentrez-vous sur des postures apaisantes, réparatrices et centrées sur l'intérieur et évitez les postures actives et énergisantes, telles que les flexions arrière ou les postures debout. À la fin de votre séance, faites des exercices de respiration qui favorisent un sommeil de qualité.

Restez constant dans votre pratique en sachant que cela peut prendre jusqu'à quelques semaines avant de voir des résultats. Tenez un journal afin que vous puissiez voir vos progrès et déterminer quels aspects de votre routine vous apportent le plus d'avantages.

Bonne nuit et bon sommeil.
Namasté!

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

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

AGA 2021 de La Coop Agrilait: d'excellents résultats malgré la pandémie!

Lors de sa 80^e assemblée générale annuelle tenue de façon virtuelle le 7 avril dernier, La Coop Agrilait a dressé le portrait de sa dernière année financière s'étant terminée le 31 octobre 2020.

Malgré les turbulences engendrées par la pandémie de COVID-19, la gestion rigoureuse et l'agilité démontrée pour s'adapter aux nouvelles réalités du marché ont permis de dégager un excédent de plus de 2 millions de dollars.



Avec une grande fierté, le président, M. Antoine Grisé a annoncé que des **ristournes de 501 353 \$** seront distribuées aux membres en plus du **rachat de parts privilégiées totalisant 249 231 \$**.

Cette annonce formidable fait rayonner une fois de plus les avantages de la coopération!

ÉVÉNEMENT PORTES & FENÊTRES **BMR EXPRESS**



PLANIFIEZ-VOUS CHANGER VOS PORTES ET FENÊTRES CET ÉTÉ?

À votre BMR Saint-Guillaume, profitez de:

- **20% de rabais** sur les clenches et les leviers Weiser
- **15% de rabais** sur les portes de garage, fenêtres et portes d'acier en commande spéciale (marques Dimensions Portes & Fenêtres et Garaga)

Communiquez avec nos experts en matériaux dès aujourd'hui pour tous les détails.



(819) 396-2022  AGRILAIT, COOPÉRATIVE AGRICOLE & BMR (SAINT-GUILLAUME)
73, rang de l'Église, St-Guillaume (Québec) J0C 1L0

EN RAFALE...

T'ES UN
BON JACK ?



VIENS TRAVAILLER AVEC NOUS!

Présente ton CV à

RH@agrilait.com

stguillaume.com/carrieres

 Fromagerie St-Guillaume



OUVERTURE
DE LA CRÈMERIE
VENDREDI 7 MAI!



MAINTENANT
OUVERT
TOUS LES LUNDIS!

Bienvenue à tous!

(819) 396-2022 poste 275

stguillaume.com/centre-interpretation

 Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume

Recette secrète

SALADE TEMPEH, MANGUE,
AVOCAT ET MAYO ÉPICÉE



<https://www.fraichementpresse.ca/recettes/salade-tempeh-mangue-avocat-et-mayo-epicee-1.2409805>

INGRÉDIENTS

- 2 pains pita
- 1 bloc de tempeh
- 1 oignon vert haché finement
- 1 avocat bien mûr coupé en dès
- 1 mangue ataulfo coupée en dès
- Quelques tomates cerises coupées en deux
- Coriandre hachée finement
- Laitue
- Mayonnaise
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Pour faire les bols en pita, déposer un pain pita sur un bol légèrement badigeonné d'huile d'olive et mettre au four à 350F sur une plaque pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

Couper le tempeh en bâtonnets assez minces. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile de noix de coco (ou huile d'olive) à feu moyen élevé et faire griller en les tournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés, soit environ 5 à 10 minutes.

À mi-cuisson, ajouter l'ail, l'échalote, saler et poivrer.

Mélanger la mayonnaise et la sauce sriracha (au goût). Vous pouvez ajouter un peu de lait au mélange pour le rendre plus liquide et donner la consistance d'une vinaigrette.

Dans le bol en pita, déposer la laitue, avocat, tomate, avocat, mangue, coriandre. Ajouter le tempeh sur le dessus et versez la vinaigrette.

Déguster!



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@tallabale.net
9143-9848 Québec Inc.

Les Festins *Gitans*
Boucherie et Traiteur

Luc Plamondon
Traiteur et boucher

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

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

Tél. : 819 730-0065



**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





Besoin d'un **emploi?**

Novem emploi est un organisme sans but lucratif qui regroupe diverses ressources pour vous aider à réintégrer le marché du travail.



- Trouvez tout l'accompagnement nécessaire pour mettre en place votre projet de formation ou de réalisation sur le plan professionnel
- Obtenez le soutien de personnes qualifiées qui vous offriront les outils nécessaires pour effectuer une recherche d'emploi efficace afin de vous aider à réintégrer le marché du travail

Services offerts :

- Rencontres individuelles / suivis personnalisés avec l'une de nos conseillères en emploi;
- Orientation professionnelle;
- Bilan de vos compétences;
- Transition de carrière;
- Soutien à la formation et à la reconnaissance de vos acquis;
- Accès aux programmes de subvention salariale;
- Ateliers de recherche d'emploi et préparation à l'entrevue;
- Création et mise à jour de votre curriculum vitae et lettre de présentation;
- Envoi de courriels et télécopies liés à la recherche d'emploi;
- Utilisation d'ordinateur avec accès Internet;
- Salle de documentation disponible (liste d'employeurs, documents sur le marché du travail, préparation aux entrevues, etc.).

Notre service est rapide et gratuit Contactez-nous!

2260, rue Demers, bureau 210
Drummondville (Québec) J2B 0L1

Tél. : 819 472-8045 • Téléc. : 819 472-8198

accueil@novememploi.ca
www.novememploi.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h
13 h à 16 h 30

Suivez-nous! 

Avec la participation financière de:

Québec 

novem
EMPLOI

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



5620, rue Saint-Roch sud,
 Drummondville

Une initiative de:


En partenariat avec:


Du mardi au samedi, de 8 h à 17 h
(fermé les dimanches et lundis)

Important : prévoir arriver plus tôt
 Pour tenir compte de l'achalandage et du temps requis pour le déchargement des articles, l'accès au site est dorénavant autorisé jusqu'à 30 minutes avant la fermeture. Les usagers sont invités à planifier leur déplacement en conséquence afin d'éviter tout désagrément.

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





TRANSPORT D'EAU
 Service rapide et courtois

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.NICO@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

**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
du Centre-du-Québec

Québec



MAURICE BENOIT, Pharmacien

Prescriptions :

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

Boutique beauté-santé

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



Pharmacie : 819 396-2255

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

Entreprises JFL



Déneigement

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

Jean-François Léonard
819.388.6738

Nos professionnels



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.



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!

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



Marie Noëlle Caron

Conseillère en gestion de patrimoine, Pl. Fin, B.A.A

819-479-5990



MARIE
NOËLLE
CARON

Votre avenir en toutes perspectives!

GROUPE
GESTION DE
PATRIMOINE



FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE

GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA



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

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

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

AUTO Roland Marcoux



819 396-0066



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

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



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**



M^{re} Annie Durocher - M^{re} Anne-Marie Julien - M^{re} Janie Dauphinais - M^{re} Marie-Michèle Cyr

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'inaptitude / 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'inaptitude / 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^{re} Michel BRIÈRE



En progression constante depuis 1962



Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1, rue Principale St-Guillaume JDC 1L0 819-396-2161 | 390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JDH 1K0 450-787-2105 | 1654, rang St-Henri Stanbridge Station JDJ 2J0 450-296-8201 | 682, route 219 Napierville JOU 1L0 450-245-3565 | 3375, rue King Lyster GGS 1V0 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

