Édition 2018 | Novembre

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires

Crédit photo Marie-Hélène Gravel

Doux Novembre

Services communautaires

URGENCE? ou 310-4141 911

Nos premiers répondants :

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

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 cimetière

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 : Sophie Watier

Centre de traitement des dépendances 819 396-3610
assuetude@bellnet.ca

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

Info Saint-Guillaume

- L'Info Saint-Guillaume est publié dix fois par année. Pour le mois de juin : 750 exemplaires.
- Réception **textes papier** : Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** à johanne.darcy@hotmail.fr
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume

Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre Infographiste — conception et mise en page

Johanne Darcy	facturation 819 396-3362
Evelyne Sabourin	rédaction
Karine Duchesne	rédaction
Marie Crépeau	rédaction
Amélie Pépin	rédaction
Mélanie Rochefort	rédaction
Audrey Tessier	rédaction
Johanne St-Onge	rédaction
Nadia Desjarlais	rédaction
Amélie Jodoin	rédaction
Jean-Pierre Vallée	collaborateur
Marie-Hélène Gravel	photos
Marie-Eve Perreault	photos
Maurice Benoit	chronique santé

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

En vedette sur la page Une : Clémence Fontaine

DATE LIMITE RÉCEPTION DES TEXTES :
15 NOVEMBRE

Municipalité de Saint-Guillaume

Régie de gestion des matières résiduelles du Bas-Saint-François

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

Membres du conseil
Robert Julien - maire
Francine Julien - Siège #1
Christian Lemay - Siège #2
Dominique Laforce - Siège #3
Claude Lapolice - Siège #4
Jocelyn Chamberland - Siège #5
Luc Chapdelaine - Siège #6

Directrice générale - Secrétaire-trésorière
Diane Martineau

Ajointe administrative
Karine Trudel

Inspecteur municipal
Alain Laprade

Directeur service incendie
Simon Benoit

Aide-inspecteur et responsalbe en eau potable
Yannick Roy

Inspecteur en bâtiment
Alexandre Thibeault

Heures d'ouvertures du bureau :
Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30
Vendredi • Fermé
Nous sommes là pour vous accueillir sur l'heure du diner

Conseil à venir :
Lundi 5 novembre • 19h30
Lundi 3 décembre • 19h30

Calendrier des cueillettes
Novembre 2018

Ordures (noir) • Lundi 5-19
Recyclage (vert) • 8-22
Compost (brun) • 5-12

La collecte des ordures (bacs noirs)
- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)
- les jeudis toutes les deux semaines.

Tous les lundis (compost (bacs bruns)
- Voir les dates ci-dessus.

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.**

SPAD Société protectrice des animaux de Drummond

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

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

Municipalité de Saint-Guillaume

Mot du maire

L'automne semble bien vouloir s'installer avec ses températures plus fraîches et pluvieuses, nous devons donc voir à compléter les travaux en aqueduc et en voirie prévus.

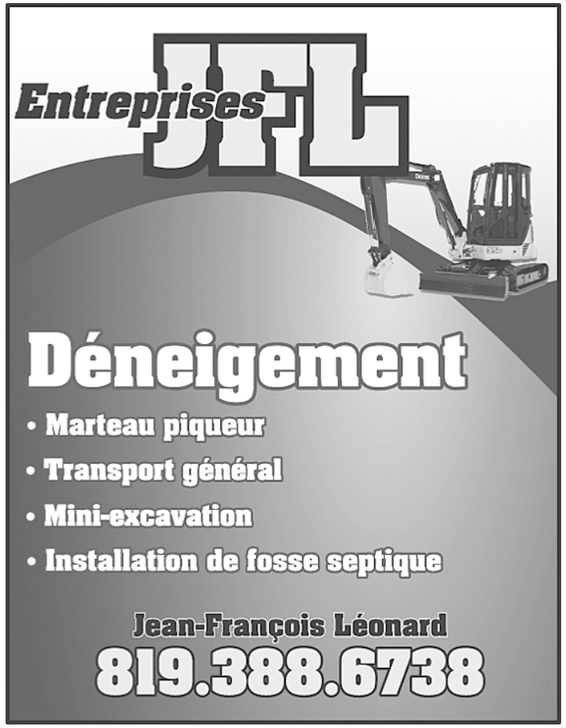
De plus, nous devrons débuter la réflexion sur le prochain budget. Plusieurs projets seront sur la table et des priorisations devront être faites. Certains équipements et infrastructures demandent des investissements et des choix seront nécessaires afin de respecter notre cadre budgétaire.

Suite au départ de Mme Annick Vincent qui occupait le poste d'inspectrice en bâtiment et en environnement, qui a accepté un nouveau rôle au sein de la municipalité de St-Pie-de-Guire, le conseil a fait appel à une firme privée pour s'occuper du volet inspection et environnement. Cette ressource externe sera présente au bureau deux jours /semaine pour répondre aux citoyens. De plus, toutes demandes pourront être acheminées via le site internet de la municipalité et seront traitées rapidement. Je profite de cette occasion pour remercier Mme Vincent pour son travail et je lui souhaite la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions.

Un petit mot pour féliciter l'organisation responsable de la 4e édition de la course du P'Tit frais qui a eu lieu le 29 septembre dernier. Merci particulièrement à M. Hugo Tremblay et à toute son équipe de bénévoles pour la réussite de cet événement rassembleur qui s'est déroulé dans une ambiance des plus conviviales.

Pour terminer, je voudrais remercier tous ceux et celles qui par leurs actions contribuent à garder notre environnement plus propre. Parfois des gestes très simples font une différence et il n'y a pas d'âge pour le faire. Plusieurs sont témoins de l'effort et de l'entrain démontrés par deux petits bonhommes, résidents de la rue des Sorel, Anthony et Adam Ouellet qui, avec leurs équipements, voient à la propreté de la rue. Vous remarquerez aussi qu'ils respectent les principes de base de sécurité.

En novembre, c'est un mois pour renouer avec ses proches disparus. Prenons un moment pour se souvenir des bons moments.



Chevaliers de Colomb

Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335

Encore cette année, en collaboration avec diverses associations, nous avons participé, le 31 octobre dernier, à la fête de l'Halloween. Cet article devant être rédigé avant l'événement, espérons que cette activité se soit déroulée sous le signe de la prudence et que l'ensemble des participants aient pu apprécier leur soirée.

Les membres recevront sous peu leur carte de membre ainsi que le calendrier des activités pour l'année 2018-2019. En espérant que vous procéderez au renouvellement dès réception puisque l'on constate que certains membres mettent le tout de côté et oublient par la suite de procéder. Je vous signale que nous avons reçu les billets des œuvres; à noter que c'est une façon de financer diverses activités puisque 60% des ventes restent au Conseil.

Le deuxième tirage de notre loterie 2018 aura lieu au local, dimanche le 11 novembre prochain à compter de 15 heures. Bienvenue à toutes les personnes qui sont détentrices d'un billet, de même qu'à tous les gens qui seraient intéressés à se joindre au groupe pour les tirages de la loterie 2019.

Bonne Année Colombienne !

Activités 2018-2019

Mercredi le 19/9	Assemblée	Mercredi le 9/1	Assemblée
Mercredi le 17/10	Assemblée	Mercredi le 13/2	Assemblée
Mercredi le 31/10	Halloween	Mercredi le 6/3	Assemblée
Dimanche le 11/11	2ième Tirage	Vendredi le 12/4	Assemblée
Vendredi le 16/11	Héma-Québec	Mercredi le 29/5	Souper et Élections
Dimanche le 9/12	Guignolée	Dimanche le 2/6	1er Tirage 2019
Mercredi le 19/12	Assemblée	Vendredi le 21/6	Dîner chiens chauds
Samedi le 22/12	Distribution Paniers	Mercredi le 28/8	Dîner chiens chauds

Écocentre de la MRC de Drummond

5620, rue Saint-Roch sud, Drummondville

Une initiative de : MRC de Drummond

En partenariat avec : RÉCUPÉRACTION CENTRE DU QUÉBEC INC.

Horaire d'été (jusqu'au 30 novembre)
Mardi au samedi de 8h00 à 17h30

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

Cercle des Fermières

Danielle Gagné et Pierrette Maurice

Bonjour!
Nous aimerions commencer notre texte en nous excusant du contre-temps qui s'est produit lors de la réunion d'octobre.

A notre arrivée au centre récréatif, il y avait un cours de danse dans le local, comme le local n'était pas disponible, nous sommes allées au Service de garde où sont nos métiers pour faire la réunion.

Deux jeunes filles ont accepté d'aviser nos membres que la réunion se tenait au Service de garde. Notre rencontre s'est bien déroulée malgré les inconvénients.

Nous avons fait le tirage pour l'assiduité aux réunions mensuelles de l'an dernier et c'est Hélène Tessdale qui a gagné sa carte de membre pour cette année.

Francoise Bélanger a fait un sondage sur le lieu de nos rencontres mensuelles car les opinions étaient très partagées, chaque membre avait un papier pour répondre au sondage, et encore une fois le décompte était égal, nous avons donc décidé que le local n'était pas facilement accessible à cause du grand escalier, que le centre récréatif nous a joué un vilain tour en ne réservant pas notre salle, alors l'école a été retenue. Toutefois les réunions se tiendront le 2e mardi du mois à l'école. Nous essaierons d'avoir des chaises convenables au lieu des bancs en plus de l'internet.

Francoise Bélanger nous donnera une formation pour faire des balles pour la sécheuse. Lundi le 12 novembre à 13h00 au local.

Huguette Desmarais nous a mises au courant du concours annuel et il semble que ce soit le tissage et le tricot qui intéressent le plus.

Danielle Gagné a demandé de l'aide pour la préparation et l'envoi du texte de l'info. Maïté St-Martin étant dans l'impossibilité de continuer. Merci, Maïté, pour les grands Services rendus.Prends bien soin de toi et des petits. Pour la remplacer Madame Pierrette Maurice a bien voulue offrir ses services. Nous l'apprécions grandement.

Nos prochaines rencontres de tricot auront lieu le 2ième lundi du mois soit le 12 novembre à 13h00 et le 3e mercredi le 21 novembre à 19h00. Nous vous attendons

Notre prochaine réunion se tiendra Mardi le 13 novembre à l'école St-Guillaume.

Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonjour

Pour faire un suivi de notre projet Gazébo au Repère Tranquille, nous avons eu quelques embûches qui ont retardé sa réalisation. Nous sommes à faire les modifications qui s'imposent et pourrons finaliser ce projet au printemps prochain. Le piano est à la bibliothèque et on souhaite le sortir pour 2019.

En janvier 2019, nous aurons encore cette année une rencontre d'accueil pour les nouveaux résidents. Claudia Martel est responsable de cette activité. Alors si vous êtes nouveaux/nouvelles dans notre municipalité, vous recevrez une invitation dans le prochain mois. À suivre...

Nous encourageons les organismes de notre municipalité à utiliser le panneau numérique pour vos activités, etc. Vous passez par la municipalité pour vos messages et le tout sera fait par la personne responsable de l'affichage.

Bon novembre à vous tous!

Municipalité de Saint-Guillaume

PURGE DU RÉSEAU D'AQUEDUC

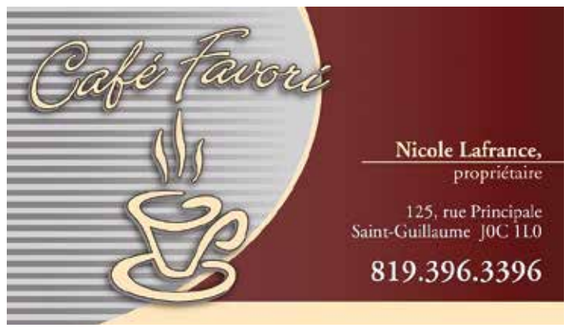
Du 9 au 12 novembre 2018, veuillez prendre note que la municipalité procèdera à la purge du réseau d'aqueduc.

CHANGEMENT D'HEURE POUR L'AUTOMNE

Samedi 3 Novembre 2018
Dimanche 4 Novembre 2018

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec



Province de Québec
MRC Drummond
Municipalité Saint-Guillaume

AVIS PUBLIC
DÉPÔT DU RÔLE TRIENNAL D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2019 – 2020 – 2021
1ER EXERCICE FINANCIER

Avis public est par les présentes donné par la soussignée, directrice générale / secrétaire-trésorière, de la Municipalité de Saint-Guillaume que :

Le rôle triennal d'évaluation foncière de la Municipalité de Saint-Guillaume devant être en vigueur durant les exercices financiers 2019, 2020, 2021 a été déposé au bureau de la directrice générale / secrétaire-trésorière le 13 septembre 2019, et que toute personne peut en prendre connaissance à cet endroit, durant les heures d'affaires régulières, soit du lundi au jeudi de 8 h à 16 h 30.

Conformément aux dispositions des articles 73 et 74 de la Loi sur la fiscalité municipale, avis est également donné que toute personne qui a un intérêt à contester l'exactitude, la présence ou l'absence d'une inscription à ce rôle, relativement à un bien dont elle-même ou dont une autre personne est propriétaire, peut déposer auprès la MRC de Drummond, organisme municipal responsable de l'évaluation, une demande de révision prévue par la section I du chapitre X de cette loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision devra remplir les conditions suivantes :

1. Être déposée avant le 1er mai 2019.
2. Être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible au bureau de la MRC de Drummond;
3. Être déposée au bureau de la MRC de Drummond situé au 436, rue Lindsay, Drummondville, Québec, J2B 1G6 ou être envoyée par courrier recommandé;
4. Être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement MRC-200 adopté par la MRC de Drummond et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande;

Note : Dans le cas où le dépôt de la demande est effectué par l'envoi du formulaire dûment rempli par courrier recommandé, la demande est réputée avoir été déposée le jour de son envoi.

DONNÉ à Saint-Guillaume, le 19e jour de septembre 2019

Diane Martineau, DMA
Directrice générale / secrétaire-trésorière par intérim

Province de québec
MRC de Drummond
Municipalité de Saint-Guillaume

AVIS PUBLIC

Avis public est par les présentes donné par la soussignée, Diane Martineau directrice générale / secrétaire-trésorière par intérim, de la Municipalité de Saint-Guillaume que :

Lors de la séance ordinaire du Conseil de la Municipalité de Saint-Guillaume, tenue le lundi 4 septembre 2018 à 19 h 30, en la salle du conseil sise au 106 rue Saint-Jean-Baptiste à Saint-Guillaume, fut adopté le règlement suivant :

« Règlement 233-2018 modifiant le règlement 2017-2016 décrétant le le code d'éthique et de déontologie des employés de la municipalité de Saint-Guillaume»

Donné à Saint-Guillaume ce 27e jour du mois de septembre 2018.

Diane Martineau DMA.
Directrice générale / secrétaire-trésorière par intérim

Bonjour à tous,

Novembre est arrivé! Durant ce mois, nous avons premièrement une pensée particulière pour les membres défunts de nos familles. Puis nous commençons aussi à prévoir la « popote » et le magasinage du temps des Fêtes... ça s'en vient vite!

Pour nous, au club fadoq de Saint-Guillaume, les activités se continuent **YOGA** tous les lundis jusqu'au 12 novembre;

COURS DE DANSE : le mercredi de 14h00 à 15h30 jusqu'au 5 décembre;

BINGO : le 9 novembre à 19h30;

VACCIN ANTI-GRIPPAL :
lundi le 19 novembre de 9h00 à 11h00;

SOIRÉE DE DANSE : le 23 novembre à 19h45.

Nous aurons aussi notre **DÎNER DES FÊTES,** avec menu traditionnel, dimanche le 9 décembre à 12h00 à la salle de l'âge d'or. Les billets sont en vente maintenant au coût de 20,00 pour les membres et 25,00 pour les non-membres. Pour informations et achat de billets : Hélène Vallée 819 396 2025.

Yoga sur chaise
automne 2018

Ancré, centré et énergisé. Un moment de grâce pour s'arrêter, se ressourcer et respirer.

Des exercices aideront à diminuer de nombreux symptômes: anxiété, insomnie, migraine, douleur dorsale, problèmes circulatoires

Le yoga sur chaise est réellement accessible pour tous.
Mon approche est douce et créative. Pour les nouveaux adeptes, **j'offre le premier essai gratuitement.**

Disponible à : Victoriaville, St-Guillaume, St-Ferdinand, St-Agapit, Lyster, Dosquet, Tingwick et Cleveland.

Au plaisir de vous revoir. Namasté.

Suzanne charpentier

Membre de la fédération francophone de yoga.
Infirmière retraitée.

819 352-4541

Communauté paroissiale de la Sainte-Famille

Robert Desmarais, prêtre

« Habités de l'Esprit, Soyons sel de la Terre! » En ce mois de novembre, soyons « sel de la terre », donnons le goût de la fraternité, du réconfort et de la solidarité à notre paroisse.

Célébrations du souvenir

Samedi 3 novembre **à 16h30 à St-Guillaume**
Dimanche 4 novembre **à 9h00 à St-Guillaume**
et à 10h30 à St-Bonaventure

nous nous souviendrons et nous prierons pour tous nos parents et amis défunts. D'une façon particulière, nous nous souviendrons des personnes suivantes dont les funérailles et / ou l'inhumation ont été célébrées dans la paroisse Sainte-Famille depuis le mois d'octobre 2017.

Micheline Blanchard
Donald Lacoste
Roland Chamberland
Jacques Lavoie
Jean-Paul Lanoie
Dollard Forest
Denise Béliste
Rollande Nadeau
Flore Héroux
Françoise Viens
Lise Éthier
Cécile Grégoire
Thérèse Bergeron
Martial Desjarlais
Marie-Paule Picard
Daniel Belhumeur

Rosaire Darcy
Micheline Lampron
Louis Bastien
Gabriel Duguay
Lucien Duhamel
Noéma Frappier
Marcel Morel
Béatrice Daviault
Murielle Raîche
Germain Éthier
Normand Léveillé
Johanne Lepage
Thérèse Élie
Paul-Émile Nault
Maria Lavoie
Julien Pépin

Chantal Bastien
Réjeanne Chapdelaine
Lucienne Mondou
Thérèse Janelle
Réal Poulin
Marie-Ange Ouellet
Ginette Ruel
Gina Labonté
Jean-Noël Lauzon
Éliane Martel
Gilberte Desserres
Madeleine Lemaire
Jean-Louis Guertin
Yvon Denoncourt
Nicole Desmarais

SOUPER BÉNÉFICE : SOUPER AUX FÈVES ET JAMBON

Samedi le 3 novembre 2018 à 17h30 aura lieu le « souper aux fèves au lard et jambon» à la salle de l'église St-Bonaventure au profit de la paroisse. Le souper sera suivi de la danse avec Francine Julien. Coût : 20 $ par personne; 8 $ pour les moins de 12 ans. Pour achat de billets : Hélène... 819 396 2025 ou presbytère de St-Guillaume... 819 396 2111.

CHORALE DE JEUNES POUR NOËL

À l'occasion de la messe de Noël du 24 décembre à 20h00 à l'église de St-Guillaume, il y aura encore cette année une chorale de jeunes. Tu as le goût d'en faire partie, téléphone au presbytère 819 396 2111 ou écrit à robertdesmarais@hotmail.ca et nous te fournirons les infos dont tu as besoin.

Marie Nöele Caron
Conseillère en gestion de patrimoine, Pl. Fin, B.A.A
819-479-5990
MARIE NOËLE CARON | GROUPE GESTION DE PATRIMOINE
Votre avenir en toutes perspectives !
FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE
GESTION DE PATRIMOINE
WWW.MARIENOELECARON.CA

Chronique vétérinaire

Par Marie-hélène Gravel, m.v.

Le cannabis et nos animaux

C'est le sujet « fumant » de l'heure : depuis octobre dernier, la consommation de cannabis est maintenant devenue légale au Canada et plusieurs s'en réjouissent dans l'espoir d'utiliser cette drogue à des fins thérapeutiques chez leurs animaux. Sachez cependant que, bien que des produits fassent l'objet de demande d'homologation de Santé Canada, aucun médicament vétérinaire à base de cannabis n'est actuellement approuvé pour utilisation thérapeutique vétérinaire dans notre pays.

Par ailleurs, à ce jour, aucun article scientifique ne justifie son emploi chez nos animaux. Donc, d'ici à ce que la science confirme son efficacité et son innocuité chez nos amis à quatre pattes, il est recommandé de s'abstenir d'utiliser ces produits. Nos chiens s'avèrent généralement plus sensibles à certaines molécules contenues dans le cannabis. Il faut garder en tête que les vétérinaires peuvent vous recommander et prescrire des médicaments ou produits homologués dont l'usage est reconnu par la science qui seront sécuritaires et efficaces.

Si vous consommez du cannabis, quelle que soit sa forme, demeurez très prudents et assurez-vous de le conserver hors d'atteinte de vos compagnons poilus. Avant même sa légalisation, le cannabis constituait déjà, en 2017, la troisième cause d'intoxication chez les chiens au Québec. Les produits d'alimentation, tels que les brownies et les muffins, sont particulièrement attirants pour les animaux de compagnie et représentent un réel danger d'intoxication. J'ai personnellement rencontré quelques cas d'intoxication reliés aux fameux brownies au pot, qui comportent un plus grand danger encore puisqu'ils renferment deux éléments toxiques pour les chiens : le chocolat et le THC. Encore une fois, restez vigilants et gardez ces appétissants produits hors de portée de Fido, qu'ils renferment ou non du cannabis. Il en va de leur santé et de leur sécurité. Vaut mieux prévenir que guérir.

Parmi les effets toxiques du cannabis sur nos animaux on retrouve : abattement, agitation ou vacillement, hypersensibilité, vomissements, salivation, problèmes de la fréquence cardiaque et incontinence. Si vous pensez que votre animal aurait pu avoir été intoxiqué, une consultation vétérinaire immédiate est recommandée. Des traitements de décontamination et de soutien pourraient être requis. Heureusement, on note peu de décès ou de séquelles suite à l'ingestion de marijuana. Évidemment, les chiens de petite taille sont souvent les plus affectés.

Le dernier point important serait le suivant : si votre animal souffre d'une intoxication au cannabis, n'hésitez pas à consulter à cause de la peur d'être jugé. Les vétérinaires ne sont pas là pour porter des jugements, mais bien pour aider votre animal. Rien ne sert de cacher cette information, cela ne fait que retarder la mise en place d'un traitement approprié!

Source :
Association des médecins vétérinaires du Québec en pratique des petits animaux
www.amvq.quebec

Changer d'agriculture : est-ce possible?

D'abord au jardin!

La culture d'une espèce unique par parcelle est toujours considérée comme une évidence. Elle s'est généralisée après la seconde guerre mondiale. L'agriculture occidentale basée sur des variétés «améliorées» et à haut rendement s'obtient au prix de cultures uniformes, de sols chargés d'engrais chimiques et de pesticides. Sans compter une forte mécanisation qui détruit souvent les écosystèmes.

Pourtant une technique complètement différente et performante se pratique en Asie, en Amérique centrale et timidement en Europe : les cultures associées, c'est-à-dire plusieurs espèces en même temps ou en léger décalage dans la même parcelle. Ceci permet une meilleure couverture du sol et une optimisation de la photosynthèse, ainsi que plus de biomasse. Prenons le cas du maïs, bien présent autour de nous :

Cultivé seul, il est peu développé en juin, petites feuilles sur sol nu. Or, dommage, c'est le mois du solstice d'été, où les rayons sont les plus énergétiques. En Amérique centrale, on l'a toujours cultivé en intercalant des haricots et des courges. De plus, si on intègre des arbres sur un sol riche en microchampignons (donc sans fongicides), il se développe un réseau de racines symbiotique entre arbres, champignons et plantes, la mycorhize, qui multiplie par 10 la surface d'absorption des racines : lorsque les racines profondes de l'arbre pompent de l'eau ou du potassium, elles les redonnent à la mycorhize pour en faire profiter les plantes agricoles!

Selon de récentes études, l'agronomie devrait associer obligatoirement des légumineuses aux autres cultures : pois, soja, trèfle...car celles-ci captent l'azote de l'atmosphère et le fixent dans le sol. Donc plus besoin de fertilisation azotée minérale. Et autre avantage : les plantes se protègent mutuellement en abritant les prédateurs des parasites d'autres plantes, les auxiliaires. De plus, certaines servent de tuteurs à leurs voisines. Comment concilier cela avec les impératifs de l'agriculture intensive?

Les rendements sont supérieurs aux cultures uniques...Déjà nombre de jardiniers pratiquent la technique ancestrale dite des trois sœurs (maïs-haricots-courges) : voici la technique vite fait, pour que vous soyez prêts au printemps prochain!

Quand le sol est assez chaud (mai-juin), formez des buttes aplaties de 20cm de haut et semez le maïs en poquets de 3 grains.

Une semaine ou deux après la germination, conservez le plant le plus fort.

Quand le maïs arrive à 15cm, semez les haricots sur le plat de la butte, autour du maïs : 3 par pied de maïs.

Après une semaine, semez les courges au pied de la butte.

Pour en savoir plus :
www.changeonsdagriculture.fr et
www.fermedesaintemarthe.com

Vous aurez tout l'hiver pour concocter votre plan de jardinage!
Bonne réflexion!

Evelyne Sabourin

BANQUE NATIONALE
Benoît Fréchette
Conseiller, Finances personnelles et petites entreprises
1 819 396-2426 #69016
819 396-0508
benoit.frechette@bnc.ca
Banque Nationale du Canada
100, Rue Principale St-Guillaume (Québec) J0C 1L0
Représentant en épargne collective pour Banque Nationale Investissements inc.

CHRONIQUE *spéciale*

Boîte à lunch zéro déchet... ou du moins déchets réduits!

Bon, le zéro déchet est tendance ces temps-ci. On en entend parler à toutes les sauces. Bien sûr, c'est chose faisable, mais est-ce toujours possible? Non je n'y crois pas. Par contre, je crois que l'on peut tous, avec un petit effort, réduire considérablement notre empreinte écologique.

Avec le début des classes vient le début des lunchs. Il est possible, avec de petits ajustements, de réduire les déchets provenant des casse-croûte sans vider notre portefeuille.

La majorité d'entre nous aide déjà à réduire notre empreinte écologique sans nécessairement le savoir. Une boîte à lunch réutilisable, des ustensiles en métal, des bouteilles d'eau sont déjà monnaie courante. On peut aussi utiliser une petite bouteille réutilisable pour les jus du dîner au lieu des jus en cartons. Une serviette de table lavable au lieu d'un bon vieux morceau d'essuie-tout est aussi une bonne façon de minimiser nos déchets.

Il est à la mode de nos jours, d'utiliser des sacs réutilisables pour les sandwiches ou collations avec des motifs les plus « flyés » les uns des autres. Il s'agit d'un petit sac de tissu, lavable à la machine, avec un zipper ou un velcro, qui remplace le bon vieux sac ziploc. Ils sont, par contre, assez dispendieux, près de 10$ par sac. Si ces sacs vous intéressent, on peut profiter de l'occasion pour encourager une entreprise québécoise comme la Fabrikeco, située à Montréal (lafabrikeco.com).

Autre truc : acheter en vrac! Oui, il est pratique d'acheter des yaourts individuels ou des craquelins en sachet, je suis la première à le faire, mais ils sont souvent sur-emballés. Une brique de fromage au lieu du fameux ficello, un 2 litres de jus au lieu de jus individuels, un gros pot de yaourt au lieu de petits mini-go feront déjà une grande différence pour notre environnement en plus de réduire notre facture.

Il est nécessaire aussi de bien évaluer nos besoins alimentaires pour éviter le gaspillage. Privilégier les aliments frais évite aussi le suremballage tout en étant sain et nutritif.

Vous voyez? Sans nécessairement mettre le brouhaha dans notre quotidien, il est possible de modifier quelques trucs question de prendre un peu plus soin de notre planète!

Aux petits soins pour vos poilus...
...du museau au bout de la queue !
· Toilettage complet
· Coupe aux ciseaux et spécialisée
· Taille de griffes
· Gardiennage à votre domicile
· Service de taxi
· Service personnalisé
· Et plus encore...
Kathleen Tremblay
Styliste animalière
Sur rendez-vous
Kathleen.tremblay@hotmail.ca
364, rang Lachapelle, Saint Guillaume

Filles d'Isabelle

Bonjour à vous tous et toutes!

Je vous souhaite un bel automne à tous. Les chaleurs sont maintenant du passé... La fraîche s'installe graduellement... Eh oui, nous sommes en novembre et comme je vous le disais dans l'Info d'octobre, dans la nuit du 3 au 4 novembre prochain vous devrez recouler l'heure! Important d'ajuster vos cadrans car vous pourriez être un peu en avance au travail lundi matin, ha ha !!!

Lors de notre réunion d'octobre, Robert notre aumônier nous parle de « L'action de grâce » : Depuis quelques années, les émissions culinaires mettant en vedette les produits du terroir occupent une place importante dans nos vies. Pour nous qui avons la foi, nous savons que les fruits de la terre et la moisson des mers portent une marque de fabrication, la marque de Dieu. En cette fête de l'action de grâce, soyons reconnaissants pour tout ce que le Seigneur nous donne à partager, mais aussi tout ce qu'il fait grandir de bon dans nos vies... Aussi, Marielle termine avec cette réflexion : « Si le bonheur vous donne rendez-vous, soyez à l'heure! »

Nous avons terminé notre assemblée autour de bon petit lunch préparé par une membre, Pauline Côté. Merci Pauline! Tout était excellent.

Voici le nom de celles qui célébreront leur anniversaire en novembre :

Le 3 Linda Tellier, le 13 Pauline Desjarlais, et le 26 Nancy Joseph.

Bonne journée à vous toutes!

Le prix anniversaire d'octobre est allé à Isabelle Langlois.

Voici les célébrations à date fixe des éphémérides de novembre. Ce mois est notamment marqué par la Toussaint célébrée le 1er novembre et la fête des morts le lendemain. L'Armistice est célébré le 11 novembre. La fête de la Sainte-Catherine a lieu le 25 novembre.

Temps de novembre,
gris comme la cendre
Sois-nous clément, jusqu'à l'Avent

Entre la Toussaint et l'Avent
Jamais trop de pluie ni de vent

Ces deux dictons météorologiques reflètent l'atmosphère générale de grisaille qui règne pendant tout le mois de novembre. Dans le calendrier liturgique chrétien, novembre est entièrement consacré aux défunts et aux trépassés. On l'appelle d'ailleurs le mois des morts. Plusieurs célébrations et coutumes sont davantage concentrées dès les premiers jours du mois de novembre. Le 1er novembre, appelé la Toussaint est l'occasion de rendre hommage à tous les saints tandis que le jour des Morts, célébré le 2 novembre, est consacré à la commémoration de tous les morts, sans distinction sociale. Cette fête est complémentaire de la première. Comme plusieurs autres fêtes celtiques anciennes qui se déroulaient sur trois jours - la veille, le jour et le lendemain -, le jour des Morts est la troisième fête du cycle, la veille étant représentée par l'Halloween, célébrée le 31 octobre.

*** Ainsi, lors de notre prochaine réunion, nous soulignerons ce moment de l'année, qui nous permet de se rappeler de tous ceux et celles qui nous ont quittés, et qui sont encore présents dans nos cœurs, qui ont laissé un grand vide, mais que cela fait partie du cycle de la vie. Alors souvenons-nous-en en cette journée spécialement consacrée pour eux !***

P.S. : Avis aux membres, notre prochaine réunion aura lieu le lundi 12 novembre 2018, toujours à 19h 30 à la salle des Chevaliers de Colomb. Il serait très important que vous soyez présentes! Vous serez contactées 3 jours avant celle-ci, pour vous le rappeler...

Je vous dis au mois prochain, pour d'autres nouvelles ... Passez un excellent mois!
Au revoir.

Sylvie Bourret,
sec.financière
FDI

Et maintenant, la suite des gagnants de contribution volontaire :
Le 14/09/18 - Pierre Gagné
Le 21/09/18 - Marie-Andrée Fortier
Le 28/09/18 - Rusty Padner.

Félicitations à tous nos gagnants!

Pensée

« Je ne crains pas demain,
car j'ai vécu hier, et que j'adore
aujourd'hui »

Le travailleur de rang, une aide bien importante dans le milieu agricole !

Tous s'entendent pour dire que le milieu agricole est une histoire de passion et de travail : on ne compte pas nos heures, on aime nos animaux, on vit au gré des saisons. Mais qui s'occupe de nos agriculteurs et agricultrices lorsque ceux-ci doivent mettre un genou par terre? Qui les aide à se relever lorsque leur pilier familial s'essouffle? L'organisme de bienfaisance Au cœur des familles agricoles (ACFA), est né de ce besoin d'aider, de soutenir et d'informer les producteurs agricoles en périodes plus difficiles. Rapidement, le travailleur de rang, cousin germain du travailleur de rue, a fait son apparition dans le monde rural afin d'être à l'écoute de ceux et celles trop souvent oubliés.

La mission d'ACFA

Les études ont démontré que le métier d'agriculteur peut affecter la santé mentale de celui-ci. D'où l'importance de lui venir en aide rapidement. La mission de ACFA est de créer et d'implanter des conditions propices à une meilleure santé globale en milieu agricole. ACFA offre des services de première ligne pour une clientèle agricole et son réseau (familles, employés, amis) sur tout le territoire du Québec.

Qui est le travailleur de rang?

Le travailleur de rang (TR) est avant tout un intervenant qui a à cœur le monde de l'agriculture. Son approche est très rassurante, proactive et de première ligne. Il travaille en collaboration avec les intervenants du milieu de la santé. Dans le domaine agricole, tous sont touchés lorsqu'un des leurs souffre en silence, c'est pourquoi le TR cible les producteurs agricoles mais aussi les membres de sa famille. Comme le TR connaît la réalité agricole et est très conscient du travail du producteur, il sait que les mots « congé », « vacances » et « arrêt de travail » ne sont pas dans le quotidien de l'agriculteur. Il sait aussi que l'agriculteur risque de se confier à quelqu'un qu'il connaît, en qui il a confiance. D'où l'importance de travailler en équipe avec les intervenants gravitant autour du producteur (vétérinaire, contrôleur laitier, agronome, etc...).

**Le travailleur de rang...
pour le bien-être humain**

Pour bien comprendre la réalité agricole, ACFA mise sur des intervenants issus de ce milieu. Hélen Bourgoin est TR pour la région du Centre-du-Québec. « Je suis la conjointe d'un producteur laitier de Ste-Brigitte-des Saults mais également une grande amoureuse de l'agriculture et de la relation d'aide. Je cherchais un moyen de combiner mes compétences d'intervenante et mon désir de travailler sur la ferme. Je crois bien avoir trouvé un emploi parfait pour moi grâce à ce nouveau défi en travaillant pour ACFA. » explique-t-elle. Son travail est d'être disponible, d'être à l'écoute et de bien vous référer sans jugement et dans la confidentialité.

N'hésitez pas pour appeler l'organisme ACFA car : « Seul on va vite. mais ensemble on va loin ».

**Pour toutes questions :
Hélen Bourgoin
(travailleur de rang),**

Site internet :
https://acfareseaux.qc.ca/fr
Information : 450 768-6995.

Thématique Activités Recettes

Les TRUCS à Audrey

Chronique décontracté

IDÉES
Bricolage
Sortie
Décoration
Réflexion

Novembre…

Loin de moi l'envie de ''beurrer épais'' sur votre joie de voir le ''doux novembre'' se pointer le bout du nez… Cependant, il n'est pas si étonnant, avec ses journées qui s'écourtent, sa température qui se glace et sa grisaille légendaire, que ce mois pèse lourd pour les gens atteints de n'importe quelle forme de maladie mentale.

L'institut de statistique Canada nous informe que ce sont les femmes qui sont les plus sujettes à devoir lutter avec la dépression. Un fait alarmant : nos jeunes de 13 à 24 ans ont le sombre présage d'être atteints de détresse psychologique avec une marge de 28%!!! Ça, c'est un sur quatre dans mon livre à moi…

Le facteur numéro un de stress serait, ÉTONNAMENT, le travail/étude qui est suivi de près par les troubles financiers; autre fait intéressant : pour 20% des femmes, c'est la santé des membres de leur famille qui trône en première place. Mettons que ça peut nous interpeller un brin.

Ce qui est d'une tristesse inouïe c'est que 32% des hommes auraient, au cours de leur vie, un épisode où l'alcool et la drogue viendront se joindre à la partie. Peut-être que cela est dû à une difficulté plus prononcée à mettre des mots sur cette dite épreuve riche en émotions.

Ne vous inquiéterz pas, le but n'est pas de vous déprimer davantage avec ces statistiques, mais plutôt de vous inciter à porter une plus grande attention aux gens de votre entourage. Les signes peuvent être sournois et on ne se cachera pas que ce n'est pas un sujet plaisant à aborder entre amis ou en famille; toutefois, ils ont grandement besoin d'être écoutés, ou tout simplement rassurés pour arriver à surmonter cette épreuve.

Sur un ton plus léger, si la grisaille vous rend maussade, profitez-en pour mettre du ''pep'' dans vos journées. Vous pouvez organiser un souper « beach-party » en maillot avec vos petits et pourquoi pas un cocktail pour chéri aussi! Prenez une marche en bottes de pluie et profitez du panorama qui vous manquera sous peu. Cuisinez une soupe réconfortante avec des « grilled cheese » et dégustez le tout emmitouflée dans votre doudou préféré devant un film qui fera rigoler petits et grands. Laissez-vous émerveiller quand la chute des premiers flocons ensevelira votre balcon… la première fois est TOUJOURS plus magique!

NAMASTÉ

Audrey xx

* Tout est relatif, à prendre avec un grain de sel! =)

L'halloween mène souvent à une récolte trop abondante de friandises, mais le fromage est un allié de taille!

Plusieurs études démontrent que le fromage est un allié précieux pour les dents de vos enfants. Comment? Tout d'abord, une partie du calcium et du phosphore du fromage infiltre la plaque entourant les dents, pour en reminéraliser l'émail et en prévenir l'érosion. Le fromage stimule aussi la production de salive, aidant ainsi à débarrasser la bouche des particules d'aliments. Enfin, ses protéines et ses matières grasses protègent les dents des acides qui résultent de la fermentation des glucides et qui causent la carie.

Vous pouvez donc permettre à vos bambins de manger les sucreries récoltées à l'Halloween, mais encouragez-les à mordre à belles dents dans un morceau de fromage à la fin de leur collation sucrée.

La Coop Agrilait

Des escouades formées d'employés et d'administrateurs de La Coop Agrilait se sont rendues chez certains producteurs agricoles pour souligner la semaine de la coopération.

Ils en ont profité pour rappeler les valeurs fondamentales des coopératives qui sont la prise en charge et la responsabilité personnelles et mutuelles, la démocratie, l'équité et la solidarité. Fidèles à l'esprit des fondateurs, les membres des coopératives adhèrent à une éthique fondée sur l'honnêteté, la transparence, la responsabilité sociale et l'altruisme.

Benoit Pharand, nouveau directeur des productions végétales

La direction de La Coop Agrilait est heureuse d'accueillir M. Benoit Pharand au sein de son équipe. Évoluant dans le secteur agricole depuis de nombreuses années, il possède de solides connaissances du marché et saura en faire bénéficier notre précieuse clientèle.

BMR EXPRESS

Le vent s'amuse à faire frissonner vos murs?

Nous avons la solution pour vous garder au chaud pendant la saison froide. Passez en magasin et venez profiter de la méga promotion en vigueur sur les produits d'isolation. Notre personnel se fera un plaisir de vous conseiller et de vous servir.

Ils sont enfin disponibles à Saint-Guillaume

Depuis la fusion de la Fromagerie Île-aux-Grues (qui opère maintenant sous sa nouvelle signature de marque Fromagerie de l'Isle) avec La Coop Agrilait, vous avez été nombreux à nous demander la possibilité d'acheter leurs produits. Nous avons le plaisir de vous annoncer que vous pouvez maintenant vous en procurer au Centre d'Interprétation de la Fromagerie St-Guillaume.

En plus des célèbres classiques Riopelle de l'Isle, Tomme de Grosse-Île, Le Mi-Carême et Le Canotier de l'Isle, vous aurez la possibilité de découvrir les six fromages lancés en septembre dans la nouvelle Collection de l'Isle.

FÉLICITATIONS à Hugo Tremblay et toute son équipe de bénévoles pour l'organisation de la 4e édition de La Course du p'tit frais! Bravo à tous les participants!

HORAIRE DU CENTRE D'INTERPRÉTATION

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi[1]	Dimanche
Ouverture	Fermé	10h	10h	10h	10h	10h	11h
Fermeture		17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	17h30

[1] Il n'y a pas de production le samedi.

Fromage en grains chaud à compter de midi, sauf le samedi.

Visite guidée toujours possible sur réservation.
Pour information, composez le 819 396-2022 poste 275.

Desjardins
Caisse des Chênes

POMMES & BISCUITS POUR LES ENFANTS DE NOS ÉCOLES!

Pendant la semaine de la Coopération Desjardins, des pommes et des biscuits sourires ont été offerts à tous les enfants dans les 11 écoles de notre secteur.

Desjardins
Caisse des Chênes

Tél.: 819 395-4228
Sans frais : 1 877 865-4228
Services AccèsD : 1 800-CAISSES (1 800 224-7737)
desjardins.com/caissedeschenes

facebook

École St-Guillaume

Bonjour, depuis maintenant 3 ans je supervise le dîner de nos élèves à l'école. J'adore mon travail; en effet, avoir le privilège de côtoyer les futures générations est tellement enrichissant.
J'ai donc choisi de vous parler des enfants…notre avenir ! Dans les années **1992-1993,** quand on nous demandait ce que nous voulions faire plus tard, les réponses étaient celles-ci :

- vétérinaire
- esthéticienne
- professeur
- gagner à la loterie
- gardien de but professionnel
- médecin
- dentiste
- infirmière
- mannequin
- dessinatrice de mode
- mécanicien
- policier

Informations officielles paru dans le journal des finissants de l'école Saint-Guillaume, édition 1992-1993.

J'étais curieuse de savoir, aujourd'hui, en **2018**, quelles seraient leurs réponses…les voici :

- actrice
- Mangaka (créateur de BD Manga)
- esthéticienne
- protection de la faune
- motocross professionnel
- comptable
- relève de papa (construction)
- recherche scientifique (maladie)
- inventeur
- pâtissière
- pompier
- construction
- hockey professionnel
- fermier
- cirque

Ma conclusion,
Pour les 5e et 6e années : pas de médecin, pas d'infirmière….je ne sais pas si ce sont les ''Nouvelles'' qui ont influencé leur choix, car aucun n'a choisi le secteur de la santé… Les métiers manuels ont la cote ! Les garçons (en majorité) ont choisi des métiers ayant beaucoup d'adrénaline : pompier, sport professionnel, cirque, etc. Les filles, eh bien, voyez par vous-mêmes : actrice, esthéticienne, protection de la faune, comptable, Mangaka, etc, des secteurs très variés…

Pour les 4e années et moins, ils n'en ont, encore, aucune idée….mais j'ai adoré la réponse d'un élève de maternelle :

- **Moi** : quel métier aimerais-tu faire ou quel rêve voudrais-tu réaliser ?

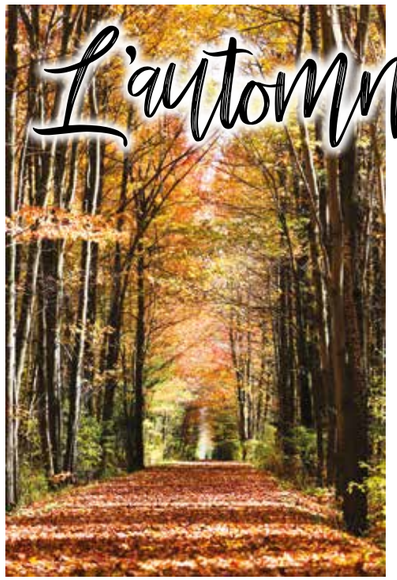
Une étoile brille dans ses yeux…
- **Lui :** j'aimerais aller dans la classe de Madame Mélanie (3e et 4e) !

Humm…Mon prochain article…. que ce passe-t-il dans la classe de Madame Mélanie !

Merci
Nadia Desjarlais

ÉMONDAGE ML
Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034

• 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



QUI SUIS-JE?

Réponse du mois d'octobre :

Nous sommes : Marc-André, Stéphane et Lisane Pépin.

Distinction honorifique remise à Gisèle Thibault

Ville de Sorel-Tracy, le samedi 13 octobre 2018 — La Médaille du souverain pour les bénévoles a été remise à madame Gisèle Thibault lors d'une cérémonie qui a eu lieu à l'Hôtel de la Rive le 13 octobre dernier.

Née Desrosiers à Saint-Guillaume le 6 avril 1928, madame Thibault y est demeurée jusqu'à son mariage à Saint-Guillaume en 1951 avec monsieur Jean-Paul Thibault, originaire de Saint-David.

Elle a demeuré à Saint-David de 1951 à 1983, année où elle déménage à Yamaska avec son mari pour y vivre jusqu'en 2017. En conséquence c'est la mairesse de Yamaska, madame Diane De Tonnancourt, qui a présenté la médaille à madame Thibault au nom de la Gouverneure générale du Canada.

La passion, le dévouement et l'engagement communautaire animent les récipiendaires de la Médaille du souverain pour les bénévoles. Cette distinction honorifique reconnaît les réalisations bénévoles exceptionnelles de Canadiennes et de Canadiens de partout au pays, dans un large éventail de domaines. Elle rend hommage au dévouement et à l'engagement des bénévoles.

Madame Thibault a notamment agi comme bénévole en accueillant des jeunes en difficulté dans sa famille et en mettant sur pied des organisations destinées aux jeunes, aux femmes, aux familles et aux aînées.

Les enfants et petits-enfants de la récipiendaire, maintenant âgée de 90 ans, ainsi que quelques amis étaient présents à la cérémonie et ont soupé en sa compagnie.

Félicitations à madame Thibault.

Campagne de Financement

Vente de Chips

Cette année la vente de chips au profit de l'école St-Guillaume se fera de la même façon que l'an dernier. Vous devez passer votre commande préalablement auprès d'un élève ou d'un parent bénévole. L'argent amassé servira à financer plusieurs activités au cours de l'année scolaire.

Saveurs de Chips:

- ✓ Ordinaire
- ✓ Ordinaire Ondulée
- ✓ BBQ
- ✓ BBQ Ondulée
- ✓ Ketchup
- ✓ Sel et Vinaigre
- ✓ All Dress
- ✓ Bâtonnets au fromage

TARIFS:

Trio (3 sacs) = 6.00$
Demi-caisse (8 sacs) = 15.00$
Caisse (16 sacs) = 25.00$

Vous devez passer votre commande avant lundi le 26 novembre 2018.

La cueillette de votre commande se fera vendredi le 7 décembre 2018 au gymnase de l'école de 13h00 à 19h00.

Pour plus de renseignements ou commander, veuillez contacter
Joanie Roy : Tél : 819 396-3273 Email : galujo@live.ca ou
Nathalie Chouinard : Tél : 819 396-0037

CUEILLETTE DE CANETTES

Des parents bénévoles parcourront le village le **18 novembre prochain** pour la cueillette des canettes. Par la même occasion, ils distribueront un mémo aux citoyens pour la vente de chips. Ainsi ils pourront eux-aussi placer une commande en contactant les responsables de la campagne.

Merci de votre générosité !

Organisme de participation des parents
OPP
École Saint-Guillaume

AUTO Roland Marcoux

V.I.P. STOP (MC)

819 396-0066

RAPPEL

La date des pneus d'hiver a été devancée par le gouvernement

MAINTENANT LE 1er DÉCEMBRE 2018

Suivez-nous sur Facebook

Promo :

à l'achat de 4 pneus d'hiver neufs

obtenez le changement d'huile régulier à 29,99$ (jusqu'à 5 litres, taxes en sus)

et le changement d'huile synthétique à 39,99$ (jusqu'à 5 litres, taxes en sus)

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

Interac VISA MasterCard

Clinique ambulatoire de soins infirmiers

CLSC de Saint-Guillaume
207, rue Principale

Situé à l'arrière
de la pharmacie
Familiprix

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

miam

Une tourtière à ma façon

Par Evelyne Sabourin

J'ai concocté cette tourte avec de la viande fumée et des feuilles de pâte phyllo! Un clin d'oeil à Gilbert et à sa tourte aux bettes à cardes!

Il vous faut : un paquet de pâte phyllo, assez de pommes de terres pour couvrir 2 fois votre moule, 2 oignons en rondelles ou 1 gros, 3 tranches de viande fumée (je l'ai fait couper à 1/4 de pouce), une tasse de bettes à cardes déjà cuites, du thym, poivre et sel, de la crème 15% ou du soja de cuisson de type Belsoy.

- Couvrez votre moule à tarte de 4 feuilles de phyllo badigeonnées de beurre fondu ou de gras de canard.
- Étendez des tranches fines de pommes de terre, salez, poivrez, saupoudrez de thym, puis étendez vos rondelles d'oignons, la viande en morceaux, à nouveau des pommes de terre, des oignons et du thym.
- Versez assez de crème pour couvrir le tout, sans toutefois détremper l'ensemble.
- Couvrez de 3 ou 4 feuilles de phyllo, chacune badigeonnée de beurre, et repliez les bouts qui dépassent sur le pourtour.
- Mettez à cuire environ 45min à 350°F.

Bon appétit!

Accompagnez d'une bonne bière!

Suggestions de lecture de Diane T.

RÉSEAU BIBLIO du Centre-du-Québec

Le destin d'un homme
par Jeffrey Archer

Voici la conclusion de la chronique des Clifton tome VII. Les familles Barrington et Clifton vont vivre leurs derniers drames et retournements. C'est avec émotions que nous laisserons les personnages partir; avec un dénouement peut-être inattendu. J'ai bien aimé ces sept livres qui nous entrainent à travers les époques et les continents. Jeffrey est un conteur hors pair et talentueux.

La fille en rouge
c'était toi par Nicole Joyal

En revenant d'un voyage idyllique avec Justine en Australie, Thomas Rivière est arrêté à l'aéroport de Montréal pour agression sexuelle et viol sur une mineure il y a 40 ans de cela. Pour Thomas, il s'en suit un questionnement sur sa vie. Madame Joyal écrit comme si elle était Thomas. Elle suscite notre attention tout le long de la lecture. Thomas est un grand consommateur de femmes et qui est accro au sexe pour le sexe, il se demande qui de ses nombreuses conquêtes l'accusent. Un livre très intéressant, intrigant, avec des paroles de musique comme fond dans le roman. Félicitations à une auteure de chez nous, une femme de St-Germain-de-Grantham.

Un petit mot de l'équipe de la bibliothèque

Encore plus de suggestions lectures? Abonnez-vous à notre page Facebook!

CLUB DE LECTURE

Bonjour à tous,

Prochaine rencontre le 5 novembre, 13h30 à la bibliothèque.
Avec ***'' Le polar québécois au féminin''*** pour le mois.

Au plaisir de vous voir en grand nombre!
Josianne Béland,
819 396-0450

Ordre des Denturologistes du Québec

Votre denturologiste

Jean-François Perreault d.d.

Confection et réparation de **prothèses dentaires**

Tél. : (819) 816-6778

Email : denturojfperreault@gmail.com

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

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

CMMTQ
Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec

Claude Dupuis
propriétaire

Tél. 819 396.2085
Fax 819 396.3553

J.H. Dupuis & Fils ltée

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

Info Saint-Guillaume

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

Communiquez avec Johanne Darcy, au 819 396-3362.
Elle saura vous diriger pour la publication
de votre petite annonce.

Leps Drummond

Service d'écoute
Une oreille attentive à la portée de la main
819 477-8855
8h30 à 20h00, 7j/7

Soutien aux endeuillés et aux proches de personnes suicidaires
Différents services s'offrent à vous.

Services de prévention suicide
819 477-8855
24h/7 jours

Martin SIMARD CONSTRUCTION
RBQ 5668-8252-01
APCHQ
résidentiel / commercial / agricole
agrandissement
réno/neuve
toiture de tout genre
revêtement ext.
porte-fenêtre
finition int.
819 314.5434
819 396.0335
martinsimardconst@hotmail.com

La Niche d'OR
Salon de toilettage
COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES
819.396.1086
1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0

Recette secrète de Marie-Pierre

Recette de Galette à la mélasse

Inspiré de Ricardo

INGRÉDIENTS

- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- Une pincée de clou de girofle moulu
- 1 pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 180 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 1 oeuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte, les épices et le sel. Réserver.
- Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et le lait.
- À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 60 ml (1/4 tasse), répartir 7 boules de pâte sur chaque plaque en les espaçant de 6,5 cm (2 1/2 po).
- Cuire au four, une plaque à la fois, environ 18 minutes. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Un incontournable dans le temps des Fêtes!

familiprix
MAURICE BENOIT, Pharmacien
Prescriptions :
Lundi au vendredi 9h30 à 17h30
Samedi 10h00 à 14h00
Boutique beauté-santé et club vidéo
Lundi au jeudi 9h30 à 20h00
Vendredi 9h30 à 21h00
Samedi 10h00 à 21h00
Dimanche 13h00 à 21h00
Pharmacie : 819 396-2255 • **Club vidéo :** 819 396-3692
207, rue Principale

Bouquinerie Petits Prix
@bouquineriepetitsprix
Bouquineriepetitsprix.com
Vente de livres usagés
Bouquineriepetitsprix@hotmail.com
581-984-8981
88 St-Jean-Baptiste
St-Guillaume, Qc

Réflexologie Inspirée
Massage pieds-mains-oreilles-visage et neurovasculaire
Jo-Anne
88 St-Jean-Baptiste
St-Guillaume, Qc
581-984-8981
Facebook.com@reflexologieinspiree

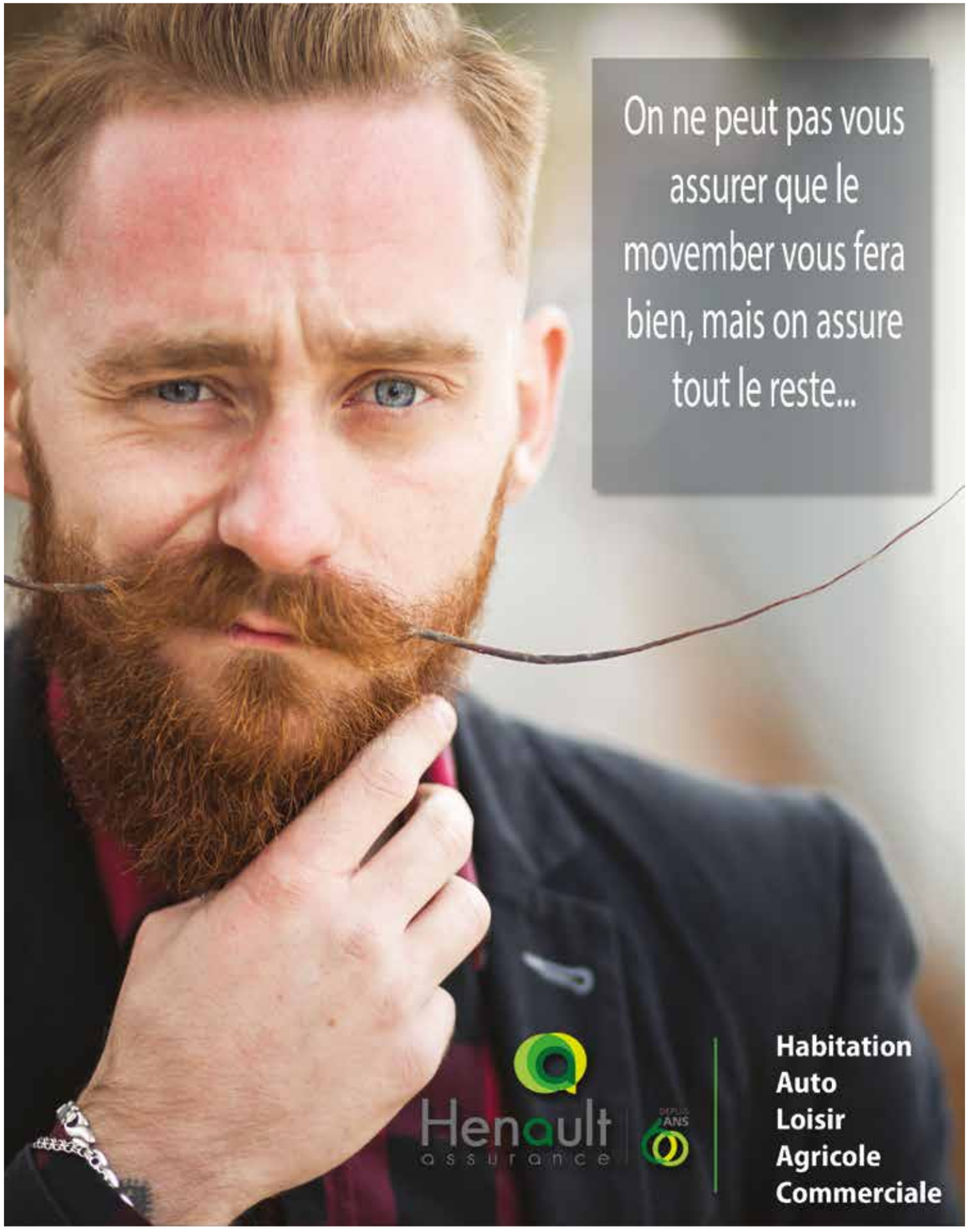
Un peu *d'histoire*

Et la femme créa l'agriculture

Les changements techniques de production imposent une modification sociale et familiale et ce, en tout lieu et en tout temps. La forme sociétale des débuts de l'agriculture, dut aussi se répéter dans les autres lieux et cultures.

Moins mobile, avec sa charge de procréation et les soins de la prime enfance, la femme, par nécessité vitale, rapprocha de son habitat les sources alimentaires. Comme les hommes de la tribu, à la chasse et à la guerre, étaient absents souvent et parfois longtemps, la survie du groupe ne pouvait pas que dépendre de la chasse au gros gibier : donc les femmes compensèrent par des moyens moins aléatoires. Chez les chasseurs-cueilleurs, le cueilleur c'est la femme. Elle acclimate près du campement les talles de noisettes, de petits fruits...et les plantes médicinales : étapes préliminaires de l'agriculture qui naîtra de ces expériences. Chez les peuples horticulteurs du Canada, le cultivateur était une agricultrice ; elle fournissait 80 % de l'alimentation du clan. Les hommes jardinaient seulement le tabac. Dans l'immensité territoriale, tant qu'il y eut du gibier et du poisson, les chasseurs ne furent jamais des agriculteurs, ce métier exige trop d'assiduité et de contraintes. Ici, les hommes, en hiver, défrichaient un boisé par le feu et la hache de pierre, et répétaient les travaux aux 15 ans car, sans engrais, l'agriculture était nomade et qui plus est, les femmes, qui devaient quotidiennement quérir du bois de chauffage et de cuisson, avec le temps, voyaient le combustible devenir de moins en moins accessible. En ce début de l'agriculture, la civilisation est matrilocale et matrilinéaire, conférant aux femmes un rôle politique incontournable.

Je voulus vérifier si les anthropologues européens partageaient ma conjecture. Déception ! silence total sur l'apport des femmes à la domestication des plantes ! Une petite exception cependant ; leurs recherches démontrent que les premières poteries sont de facture féminine, ce qui solidifie mon postulat. Comment expliquer ce silence sur ce qui me semble une évidence : ''la femme créa l'agriculture ''. L'anthropologie, en Europe, prend son essor au mitan du XIXe siècle, à l'époque de la colonisation de l'Afrique et des autres terres dites ''sauvages''. Or nous sommes à l'âge de la théorie des races qui conduira au racisme. Qui plus est, l'industrialisation prend alors son essor, les ruraux émigrent vers la ville. Et lorsque la paysannerie s'effrite on constate, du moins dans un premier temps, une détérioration de la condition féminine avec la perte de son rôle indispensable à la ferme. Donc une époque de racisme et de misogynie qui ne pouvait admettre que des femmes, sauvagesses en plus, puissent être à la source de la plus grande révolution mondiale. Pour les Européens, les origines de l'agriculture se perdent dans un temps immémorial, soit 8 000 ans avant notre ère. Leurs seules références sont mythologiques ; en effet toutes les civilisations eurent une Déesse de la fertilité. En fait l'anthropologie outre-Atlantique s'absorba dans la richesse inouïe de leurs antiquités celles des premières civilisations : Égypte, Perse, Israël, Grèce, Rome et ses Gaulois etc. Or ici, dès le début, nous fûmes témoins de la vie des chasseurs cueilleurs et des premiers agriculteurs, civilisations sans écriture, encore à l'âge de pierre (néolithique) que les Européens ont quitté il y a 5 000 ans. Nous avons vécu avec eux, nous dépendions de leur savoir pour notre adaptation et notre défense; sans oublier notre interdépendance dans la traite des fourrures, indispensable à la survie de la colonie. Expérience inusitée, celle d'avoir vécu ce voyage dans le Temps, car c'en est un. Expérience sans exemple en Eurasie qui imprégna notre identité d'Euro-Américains. Vécu si peu expérimenté par les autres colonisateurs du continent : Espagnols, Portugais, Hollandais ou Anglais. Connaître son histoire, constater ses particularités, c'est saisir notre spécificité qui, loin de nous isoler des autres cultures, nous permet d'identifier notre contribution particulière à la civilisation.



Un *Black Friday* en assurance?

Vous êtes peut-être de ceux qui aiment bien trouver le « deal » du siècle et vous attendez novembre avec impatience pour son fameux « *Black Friday* »? Malheureusement pour vous, il n'existe pas de vente de feu en assurance (excusez le jeu de mot!)... Il faut comprendre que les assureurs se basent maintenant sur la micro tarification pour établir le montant de votre prime et que vous payez une prime correspondante au risque que vous représentez pour l'assureur.

Mais, tout n'est pas perdu si vous voulez économiser sur vos assurances. Voici quelques trucs pour vous aider:

1-Regroupez vos assurances sous un même toit. Si on a déjà une assurance habitation, il peut être intéressant d'opter pour la même compagnie pour assurer son véhicule. En effet, certains assureurs offrent des rabais importants quand on regroupe ses contrats au même endroit. Il ne faut pas hésiter à en discuter avec son courtier.

2-Demandez une franchise plus élevée. Plus la franchise est élevée, plus grand sera le rabais. Par contre, choisissez toujours le montant de votre franchise en évaluant votre capacité financière de la payer advenant un sinistre, parce qu'une franchise plus haute veut aussi dire un plus petit montant déboursé par l'assureur en cas de réclamation...

Certains contrats d'assurance habitation ont une clause qui élimine la franchise en cas de perte totale ou lorsque la réclamation dépasse un certain montant... À vérifier avec votre courtier avant de prendre votre décision.

3-Prenez les mesures de sécurité qui s'imposent. L'installation d'un système d'alarme contre le vol peut également contribuer à réduire votre facture d'assurance, tant pour l'automobile que pour l'habitation.

4-Assurez-vous que votre pointage de crédit ne comporte pas d'erreurs. Avant de vous donner un prix pour votre assurance auto et habitation, les assureurs font une lecture de votre pointage de crédit. Toutefois, il arrive que les dossiers de crédit comportent des erreurs, ce qui pourrait vous pénaliser lors du calcul de votre prime. Pour éviter cette situation, prenez le temps de demander une copie de votre dossier de crédit une fois par année. Pour obtenir ce service, sans frais, vous devez contacter Equifax et TransUnion. Si vous décelez des

Chronique assurances

Henault assurance
Cabinet en assurance de dommages et services financiers
DEPUIS 60 ANS

erreurs dans votre dossier, faites-les corriger rapidement!

5-Choisissez une police 2 ans lorsque votre assureur l'offre. Dans la majorité des cas, son prix sera plus petit et vous serez à l'abri d'une augmentation pour toute la durée de la police, même si vous devez réclamer entre temps. Vous pourrez économiser également sur les frais d'étalement de la prime lorsque vous choisissez cette option.

6-Avisez votre assureur des travaux d'entretien. Vous avez changé les balcons? Mis à jour le système électrique ou de chauffage de votre maison? Vous avez fait refaire la toiture ou les fenêtres de votre logis? Prenez le temps d'aviser votre assureur. Bien souvent, celui-ci récompensera vos efforts par des économies supplémentaires. Pourquoi? Parce qu'une maison bien entretenue est moins à risque. Une toiture neuve a moins de chance d'être la source d'une infiltration d'eau qu'une vieille toiture dont les bardeaux se soulèvent!

7-Cessez de fumer! Les incendies reliés aux articles de fumeur sont encore trop fréquents et coûtent cher aux assureurs. C'est pourquoi ceux-ci offrent généralement une meilleure tarification aux non-fumeurs. Vous ne fumez qu'à l'extérieur? Vous êtes fumeur. Vous fumez occasionnellement seulement? Vous êtes aussi fumeur aux yeux d'un assureur. En règle générale, les assureurs considèrent que vous êtes non-fumeur lorsque vous n'avez fait aucun usage de tabac durant plus de 12 mois. Cesser de fumer est bon pour la santé, bon pour le portefeuille et vous pourriez même économiser sur l'achat d'une future assurance vie!

8-Évaluez les options de chauffage... Le chauffage à bois rend les assureurs frileux et ils ont tendance à charger en conséquence. Les réservoirs de mazout peuvent également influencer votre prime d'assurance. L'âge du réservoir, sa composition et l'endroit où il est situé sont des éléments pris en considération par les assureurs pour évaluer votre prime à payer. Demandez conseil à votre courtier pour qu'il vous aide à faire les meilleurs choix côté assurance lors qu'il viendra le temps de choisir ou rénover votre système de chauffage.

9-Choissez bien votre voiture et vos accessoires. Les assureurs calculent la prime en fonction du risque potentiel du véhicule à assurer. Toutes les voitures ne sont pas égales! Par exemple, certains modèles de voitures sport ou de haute valeur coûtent plus cher à réparer, ou sont plus à risque de se faire voler. De l'équipement antivol ou pour observer les habitudes de conduite pourraient aussi faire diminuer le coût de votre assurance auto. C'est souvent le cas pour un système d'alarme, le marquage des pièces, un système de repérage par GPS, un appareil télématique, etc.

10-Conduisez prudemment (zéro point d'inaptitude). Être prudent et avoir un bon dossier de conduite permet de conserver sa prime d'assurance à un prix raisonnable. Il faut savoir que chaque accident ou infraction au Code de la sécurité routière peut faire augmenter le coût de son assurance auto, en plus d'accumuler des points d'inaptitude.

Une multitude de facteurs influencent la tarification en assurance habitation et automobile. Votre courtier en assurance de dommages demeure la meilleure personne pour vous conseiller. Son rôle est d'évaluer vos besoins, vous aider à choisir les meilleures options pour vous faire économiser tout en respectant vos besoins en assurance. Il pourra aussi sonder le marché et trouver la meilleure assurance pour vous au meilleur prix qui soit. N'hésitez pas à le contacter!

LES CONSTRUCTIONS ThéMax INC
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE
74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc
Sylvain Théroux (819)396-3527
Martin Cournoyer (819)475-6568

Près de vous !
LES PÉTROLES HUBERT GOUIN & FILS
111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0
Tél.: 450-783-6228
Sans frais : 1 800 856-6228
www.petrole.qc.ca Téléc.: 450-783-6308

MERCI!

Merci pour votre participation à notre course le 29 septembre dernier. Grâce à une équipe de bénévoles dévoués et de généreux commanditaires nous avons pu, du moins nous le croyons, vous offrir une belle journée d'activité physique, de dépassement de soi et de réjouissance. Que ce soit en famille ou entre amis nous espérons que vous avez eu du plaisir.

Nous sommes déjà à l'œuvre pour vous offrir une 5e édition mémorable.

On se donne rendez-vous le 28 septembre 2019

AMUSEMENT DRUMMOND

METAL PIERREVILLE

BMR

Techno chauffage

La Coop Agrilait

LA FROMAGERIE St-Guillaume

Henault assurance
Cabinet en assurances de dommages et services financiers

ZONE COURSE
BOUTIQUE SPÉCIALISÉE COURSE À PIED

CENTRE RÉCRÉATIF Saint-Guillaume CRSG

STUDIO INSPIRATION
Yoga & Cie

SPÉCIAL #1

FESSE COURTE

Catégorie A1, rouge, environ 100 lbs

Comprend : *Pointe de surlonge* : steak, cubes, brochettes, rosbif.
Ronde : steak attendri
Oeil de ronde : steak français ou fondue chinoise
Bas de ronde : rosbif français, steak haché maigre, os à soupe

SPÉCIAL #2

BOEUF HACHÉ MAIGRE

Catégorie A1, rouge, 20lbs et +

Comprend : Boeuf haché maigre emballé sous vide à votre goût

SPÉCIAL #3

BAVETTE MARINÉE

Bavette marinée portionnée
(vin rouge et échalotte)
Aussi boeuf AAA

SPÉCIAUX CHAQUE SEMAINE EN MAGASIN

TÉLÉPHONEZ-NOUS !

Heures d'ouverture pour l'été :
Dimanche et lundi : FERMÉ
Mardi au vendredi de 8 h à 18 h
Samedi de 8 h à 17 h

SAUCISSES MAISON

FONDUE CHINOISE FRAÎCHE

CHAUDIERE DE VIANDE MARINEE

- STEAKS MARINÉS
- FILETS DE PORC MARINÉS
- CÔTELETTES DE PORC MARINÉES
- POITRINES DE POULET MARINÉES

CHOIX DE MARINADES :

- ÉRABLE, POIVRE ET CHIPOTLÉ
- POIVRONS RÔTIS ET TOMATE
- STEAK HOUSE - ORANGE ET CANNEBERGES
- TROIS POIVRES - HERBES PROVENÇALES

Boucherie Richard Viens
96, rue Principale, Saint-Guillaume • 819 396-2622
ROBERT TESSIER, PROPRIÉTAIRE *Suivez-nous*

Alimentation

Par : Marie Crépeau

Au lendemain de l'Halloween, recyclez vos citrouilles!

Fruit de la famille des cucurbitacées, originaire de l'Amérique Centrale et du Mexique, elle joua un rôle très important dans les pratiques agricoles des Autochtones. Cette courge décorative cache plusieurs qualités nutritives sous sa pelure épaisse!

Emblème de la fête traditionnelle de l'Halloween, et de l'Action de Grâce, la célébrité de la citrouille demeure associée au conte de Cendrillon de Charles Perreault. Le magnifique carrosse de la princesse devait se changer en malheureuse citrouille si minuit sonnait avant que Cendrillon ne soit rentrée. Peut-être son impopularité est-elle reliée à ce sombre destin!

Quoi qu'il en soit, la citrouille est un fruit aux multiples qualités. La citrouille se cultive au Québec et fait partie de notre tableau automnal. Présentes dans les étals sous toutes sortes de formes et de grosseurs, les petites courges sont sûrement moins filandreuses et plus goûteuses que les modèles géants. L'Agrotourisme utilise de plus en plus ce fruit pour en tirer un revenu intéressant.

De 1986 à 2001, la superficie en culture de la citrouille a plus que doublé. Elle est maintenant septième au palmarès des cultures maraîchères. Dans les concours on a déjà vu une citrouille de plus de 450 kg. Ce spécimen géant gagne pour le poids mais non pour le goût.

Ce fruit décoratif se conserve particulièrement bien tant qu'il n'est pas taillé. Au point de vue nutritif, la citrouille est riche en caroténoïdes (pigments orangés) précurseurs de la vitamine A. Cet élément agit comme antioxydant et protège notre corps du cancer, de la maladie cardiaque, améliore notre peau et nos fonctions visuelles. Pour cuire la citrouille, nul besoin de s'acharner et de se blesser si la pelure vous semble trop dure à peler. Couper en gros morceaux, huiler ou beurrer la chair et placer sur une plaque à biscuit huilée. Cuire à four modéré (300° à 325°F) environ deux heures ou jusqu'à tendreté. À l'aide d'une cuillère, détacher la chair de la pelure. La purée se congèle très bien une fois refroidie. Vous êtes maintenant équipés pour cuisiner potages, muffins, biscuits, pains, tartes, flancs... Voilà un ingrédient très polyvalent et économique.

Les graines de citrouille, diurétiques, aideraient les fonctions rénales et de la prostate (source Passeport santé.net). Elles sont riches en oméga-3, en protéines et en fibres. Au moment d'utiliser votre citrouille, nettoyer, et laisser sécher les graines sur une plaque huilée. Griller à four chaud (350°F) de 30 minutes, en prenant soin de les agiter régulièrement. Une fois refroidies, les conserver dans un bocal hermétique. Petite collation nutritive, elles peuvent être moulues et ajoutées en petite quantité à vos recettes préférées de muffins ou biscuits.

MUFFINS À LA CITROUILLE ET AUX FRUITS SECS

- 1 tasse de farine de blé entier
- 3/4 tasse de farine tout-usage
- 3/4 tasse de cassonade foncée
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de soda à pâte
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de muscade moulue
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- pincée de sel
- 1/2 tasse de raisins secs ou de canneberges séchées
- 1/4 de tasse de graines de citrouilles ou de lin moulues (facultatif)
- 3/4 tasse de citrouille en purée
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 3/4 tasse de lait de coco (ou babeurre)
- 1 œuf

Préparation :
Tamiser les farines, la poudre à pâte, le soda à pâte, les épices (cannelle, muscade, gingembre), le sel et le sucre. Par la suite ajouter les graines moulues et les fruits secs.

D'autre part, à l'aide d'un fouet mélanger les œufs, le lait de coco ou babeurre et l'huile. Ajouter la citrouille. Ajouter les ingrédients secs et mélanger à la fourchette. Évitez de trop mélanger la pâte, la qualité de vos muffins en serait affectée. Si désiré, garnir de moitié de noix de Grenoble ou de pacanes pour un apport nutritif supplémentaire. Cuire à four chaud (350° à 375°) de 18 à 22 minutes sur la grille du centre. Refroidir quelques minutes avant de démouler. Donne 9 à 12 muffins selon la grosseur des moules. Bon déjeuner et dessert santé!

Sur une note humoristique, bon automne!
«Le seul moyen de se débarrasser d'une tentation, c'est d'y céder.»
- Oscar Wilde

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@tellabaie.net
9143-9646 Québec inc.

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

Valor
LE PREMIER FOYER À GAZ RADIANT
Service Thermosun 2010 Inc. & Royaume du Feu
1280 rue Cormier (Coin St-Pierre)
Drummondville, Qc
J2C 7M8
Téléphone : 819-474-7667
Cellulaire : 819-818-0885
www.thermosun.ca

RBQ # 8004-0520-59
Nettoyage de conduits de ventilation
Système de filtration HEPA
Gamme complète de filtre à air. Livraison disponible.
Technochauffage
Service • Entretien au mazout
Courriel: techno_chauffage@hotmail.com
Éric Fafard, prop.
34, du Couvent, St-Guillaume, QC J0C 1L0
Bureau: 1-819-396-0537
Cellulaire: 1-819-388-3666

Nos professionnels

Tes-scier Rénovation
• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •
9136-2608 Québec inc.
APCHQ
Pierre Tessier
Entrepreneur général
Tél.: 819.474 . 4650
Cell.: 819.471 . 7122
Téléc.: 819.474 . 6938
Courriel: pierre@tes-scier.ca
540, rue Lecavalier
St-Majorique, Qc
J2B 8A8
RBQ: 8301-3607-32
www.tes-scier.ca

Construction et rénovation
ROSAIRE LAFLEUR
RBQ.: 8341-3054-34
APCHQ
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

Les bienfaits des animaux chez les enfants

C'est bien connu, avoir un animal chez soi est bon pour le moral et la santé. Et c'est tout particulièrement vrai en ce qui concerne les enfants. Que ce soit avec un chien, chat, lapin, cochon d'inde, hamster, perruche ; tous les animaux avec lesquels vos enfants pourront avoir un contact et créer une réelle relation sont les bienvenus.

Vous avez peut-être déjà entendu parler d'une étude menée par des scientifiques finlandais, concluant que les jeunes enfants ayant un contact régulier avec un chien ou un chat étaient moins sujets aux infections respiratoires. Et que cela atténuerait également le risque qu'ils aient des maladies de l'oreille (otite, etc.). Aussi, le contact avec un animal peut avoir une vertu non négligeable : l'activité physique. Si vous possédez un chien, l'enfant voudra probablement le sortir, et c'est donc une excellente opportunité pour lui de se dépenser. Si avec un chat ou un lapin, l'activité se restreint, ne vous en faites pas, on pourchasse, on joue et c'est mieux que rien !

Cela peut être un excellent moyen de les responsabiliser dès leur jeune âge. S'occuper de l'animal, le nourrir, le sortir... Mais aussi être à son écoute et veiller à son bien-être. L'animal devient un vrai outil d'éducation et ça «booste» leur confiance en eux.

Une source de bien être

Au-delà des bénéfices physiques qu'un animal apporte à l'enfant, c'est surtout une sensation générale de bien-être qu'il lui procure. Les tout-petits tissent rapidement des liens très forts avec leur nouvel ami et s'identifient naturellement à lui. La complicité qui peut naître entre ces 2 êtres peut parfois dépasser la compréhension des parents. Il se développe et s'épanouit auprès de lui grâce aux différentes sources de communication dont ils disposent ; jeu, affection, tendresse, etc. Ils se retrouvent tous les deux sur le terrain de la sensibilité et de l'émotion.

Si l'enfant ressent du chagrin ou de la peur, il va trouver beaucoup de réconfort et de sécurité auprès de son animal. C'est un peu comme un doudou, mais vivant, encore mieux. Vous l'aurez compris, pour l'enfant, l'animal n'est pas seulement une bête, c'est un véritable membre de la famille. Un ami très cher. «L'animal est un élément d'apaisement et de sécurité pour les petits. Il a un effet

stabilisateur sur leur développement psychologique»

Outre tous ces bienfaits, choisir d'avoir un animal à la maison reste la décision des parents, car cela implique des responsabilités (avoir du temps à lui consacrer, être un tant soit peu à la maison). Sans oublier les coûts et la responsabilité monétaire que cela implique. En analysant votre mode de vie et l'organisation de vos journées, vous pourrez plus facilement déterminer l'animal qui vous convient et qui sera le plus heureux chez vous.... Si le cœur vous en dit d'en avoir un ; bien sûr !

Sources : Revue Naître et grandir

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

Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre
Arpentage légal • GPS
Cessionnaire du greffe
D' Edouard Lair
56, route Marie-Victorin
St-François-du-Lac, Qué.
(450) 568-1115
(819) 293-4451
Fax: (450) 568-6913
Sans frais: 1-866-568-1115

Qu'est-ce que l'hypnose?

La pratique de l'hypnose thérapeutique remonte à plus de 4000 ans et était alors utilisée à des fins thérapeutiques partout dans le monde.

Le psychiatre et psychologue américain Milton Erickson a permis de redécouvrir l'hypnose thérapeutique dans les années 1930. Selon M. Erickson, «L'approche innovante en psychothérapie repose sur la conviction que le patient possède en lui les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre : il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles.»

Qu'est-ce que l'état de transe hypnotique?

Chacun a déjà fait l'expérience de la transe hypnotique lorsque, par exemple, lors de la lecture d'un roman votre esprit s'évade hors du temps, ou tout simplement lorsqu'on est dans la lune. On sait maintenant que cet état de conscience est confirmé et identifié depuis 1990 par l'imagerie cérébrale (IRM et Scan). Scientifiquement, on peut maintenant affirmer que l'état hypnotique est une réalité. Mais n'ayez crainte vous ne pouvez pas demeurer en état de transe hypnotique indéfiniment; d'ailleurs tout état intérieur ne dure qu'un temps. De plus, à la fin de la séance, le sujet revient à la réalité en douceur au terme d'un compte à rebours et sans sensation de malaise.

Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un hypnothérapeute, c'est reproduire intentionnellement cet état de conscience avec un objectif qui varie selon le sujet. Malgré le fait que bien des gens croient qu'ils ne sont pas hypnotisables, tout le monde peut y avoir accès. Il faut spécifier que l'apprentissage de la transe et la répétition régulière de celle-ci permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en état d'hypnose. Plus on s'exerce, plus on progresse!

Il est important de préciser que l'hypnose thérapeutique n'a rien à voir avec l'hypnotisme de spectacle. En séance d'hypnose thérapeutique, vous êtes tout à fait conscient et vous pouvez même parler, bouger et interagir avec l'hypnothérapeute.

En hypnose thérapeutique, vous êtes simplement dans un état de détente et de relaxation. Vous êtes étendu, les yeux fermés et n'avez rien à faire. Vous n'avez même pas à écouter!

L'hypnose thérapeutique en quelques mots

L'hypnose est un véhicule thérapeutique très puissant. En état d'hypnose, votre conscient, normalement hyperactif, se met en veilleuse et nous permet de communiquer directement avec votre inconscient. On peut alors reprogrammer certains comportements pour vous ramener à un bien-être naturel. L'hypnose ne change pas les gens : elle aide simplement à modifier certains comportements, selon leurs souhaits.

Voici un graphique des résultats d'une étude tirée du magazine Health qui démontre l'efficacité de l'hypnothérapie sur d'autres méthodes thérapeutiques. Bien entendu, la psychanalyse n'a pas les mêmes objectifs thérapeutiques, ne l'oublions pas.

L'hypnose, une thérapie efficace

L'hypnose a démontré depuis fort longtemps son efficacité pour améliorer la vie des gens qui la mettent en pratique dans leur vie. Elle est d'ailleurs de plus en plus utilisée en médecine, psychiatrie et en thérapie.

L'hypnothérapie prouve son efficacité suite à un minimum de 3 à 5 séances et peut parfois demander un suivi sur une dizaine de séances en fonction du but recherché par le sujet. Néanmoins, quel que soit le problème à résoudre, le sujet devra s'investir et se donner les moyens de le solutionner. La complication ne pourra que disparaître et vous laisser dans un état d'apaisement exceptionnel et durable.

L'hypnose, pour aider dans les cas de :

- Parmi les séances les plus demandées, mentionnons brièvement :
- Calmer les douleurs (arthrite, douleurs dorsales, etc.)
- Combattre les troubles anxieux, la tension nerveuse, la dépression, les phobies, les allergies et les problèmes de dépendances (alcoolisme, tabagisme, drogue)
- Améliorer la créativité, la performance et la concentration
- Aider à la gestion du stress, de l'insomnie, de la perte de poids, du deuil et de la rupture amoureuse.

Jo-Anne St-Onge
Guide en hypnose

Activités et autres informations du CRSG Inc.

NOUVELLE COORDONNATRICE EN LOISIRS AU CENTRE RÉCRÉATIF SAINT-GUILLAUME (CRSG)

C'est avec plaisir que je me présente dans l'Info Saint-Guillaume du mois de novembre. Mon nom est Geneviève Payette et je suis la nouvelle coordonnatrice en loisirs au Centre récréatif Saint-Guillaume (CRSG) en poste depuis le 15 octobre 2018. Je suis détentrice d'un baccalauréat en urbanisme de l'Université de Montréal. Depuis la fin de mes études, j'ai accumulé plusieurs expériences de travail en tant qu'agente de développement rural et coordonnatrice en loisirs dans les régions du Bas-Saint-Laurent, du Centre-du-Québec et de la Montérégie. Au CRSG, mon rôle consistera principalement à soutenir le développement, l'organisation et la prise en charge d'activités culturelles, sportives et sociales conjointement avec les bénévoles impliqués de Saint-Guillaume. Vous pouvez me rejoindre par téléphone au 819 396-0151 ou par courriel : coord.crsg@gmail.com. Au plaisir de vous rencontrer !

APPEL D'OFFRES

2018-2019 du CRSG Inc.

Déneigement de la patinoire
et du chemin d'accès

Si vous êtes intéressé, veuillez nous faire parvenir une soumission en bonne et due forme et nous faire parvenir le tout dans une enveloppe. Si vous avez des questions, veuillez nous contacter au 819 396-0151.

Date maximale de dépôt pour les candidatures : 5 novembre 2018

Nous vous remercions pour votre intérêt!

Réservez votre Salle au CRSG Inc.

Vous avez un événement à souligner, le CRSG Inc. vous offre sa salle.
Vous pouvez accueillir jusqu'à 75 personnes à l'intérieur.

Styles d'événements :
- Anniversaire de mariage,
- Party de fête,
- Réunion de famille,
- Réunion,
- Baptême, shower,
- Etc.

Services :
- Une grande salle et une petite salle avec : ping-pong, baby-foot et hockey table.
- Une cuisine bien équipée.
- Accès aux services sur le site du CRSG Inc.
- Petite chaîne stéréo et télévision.

Nouveaux Tarifs :

Pour une réservation de 4 h et moins, le tarif est de **60$.**
Pour plus de 4 h, le coût est de **100$.**

*Si vous avez du matériel style modules gonflables, il est possible que le coût de location puisse augmenter. Il est également de votre responsabilité de vous munir d'un permis d'alcool.

Comment réserver : Veuillez contacter le coordonnateur du CRSG Inc.
No. Tél : 819 396-0151 • Courriel : coord.crsg@gmail.com

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

SERCOST

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

LETTRAGE | 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.

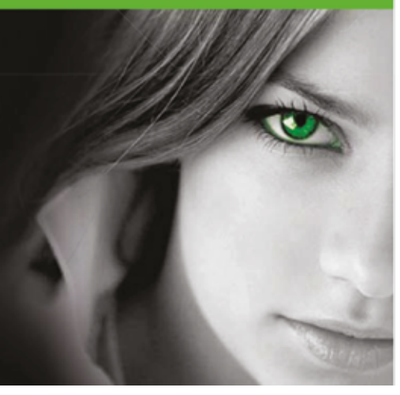
Broderie et sérigraphie
Vous voulez donner une touche professionnelle à votre entreprise ? Nous adapterons votre image pour l'application sur des vêtements et accessoires.

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



À la mémoire de...

Pierre Deslauriers 1956 - 2018

À Fleurimont le 15 septembre 2018 est décédé à l'âge de 61 ans, M. Pierre Deslauriers fils de feu Lauréat Deslauriers et de feu Denise Cloutier demeurant à Granby. La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. La famille a accueilli parents et amis le 29 septembre dernier. Des prières ont eu lieu au Centre funéraire le samedi 29 septembre à 15 h.

M. Deslauriers laisse dans le deuil ses enfants : Pier-Ann Deslauriers (Vincent René-Dufour), Vincent Deslauriers, Junior Deschamps, ses petits-enfants : Matthew et Lexi, ainsi que d'autres parents et amis.

Direction funéraire
Centre Funéraire Yves Houle
Tél : 819-478-0222 / 1-800-561-2881
Téléc. : 819-477-4289
www.yveshoule.com

Berthe Brouillard 1924 - 2018

À Saint-Hyacinthe, le 21 septembre 2018, est décédée à l'âge de 94 ans

Mme Berthe Brouillard, épouse de feu Raoul Brouillard demeurant à Saint-Marcel-de-Richelieu. Les funérailles ont eu lieu le samedi 29 septembre en l'église de Saint-Marcel inhumation au cimetière paroissial.

Mme Brouillard laisse dans le deuil ses enfants : Denis, Bernard (Pierrette Brouillard), Daniel (Flore Bonenfant), Michel (Ginette Bourbonnais), Mario (Rita St-Onge), Yolande (Jacques Lemieux), Mariette, Jean-Luc et Linda (André Desautels), ses petits-enfants: Jessie (Luc), Audrey (Luc) et Marilyne (Kevin), Karl et Nadia, ses arrières petits-enfants, ses sœurs : Thérèse (Gabriel Arseneault) et Aline (feu Yvon Thibodeau), ses frères et sœurs qui l'ont précédée : Rosario, Ted, Liliane et Théode, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis.

Un merci spécial à tout le personnel de l'hôpital Hôtel-Dieu de Saint-Hyacinthe pour les bons soins prodigués auprès de notre mère.
Direction funéraire
Centre Funéraire Yves Houle
Tél : 819-396-2102 / 1 800-561-2881
Téléc. : 819-477-4289
www.yveshoule.com

Marie-Paule Picard Smith 1922 - 2018

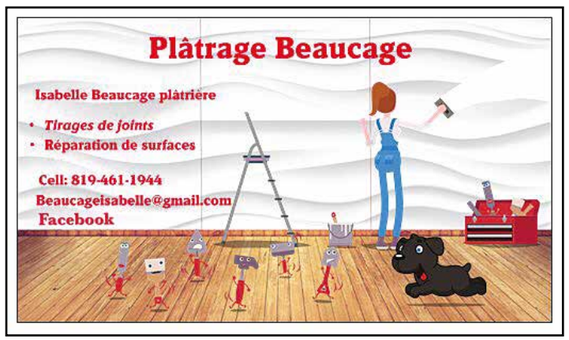
À Drummondville le 29 septembre 2018, est décédée à l'âge de 95 ans et 11 mois Mme Marie-Paule Picard, épouse de feu Lucien Smith demeurant à Drummondville, autrefois de Saint-Guillaume.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle.

Les funérailles ont eu lieu le samedi 6 octobre en l'église de Saint-Guillaume, suivies de l'inhumation au cimetière paroissial.

Mme Picard laisse dans le deuil : Ses enfants : feu Claudette (Gaston Manseau), Jocelyne (feu Julien Leduc), feu Jean-Pierre, Michel (Lise Roy), Danielle (feu Jacques Fontaine), Richard (Ginette Michaud), Jean et Anne (Robert Berniquez). Ses petits-enfants et ses arrières petits-enfants, ses frères et sœurs : beaux-frères et belles-sœurs. Ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis. Des dons à La Maison René-Verrier seraient appréciés.

Direction funéraire
Centre Funéraire Yves Houle
Tél : 819-396-2102 / 1-800-561-2881
Téléc. : 819-477-4289
www.yveshoule.com



Centre Funéraire
Yves Houle
Depuis 3 générations

Centre Funéraire
L.O. Ponton Inc.

- Organisation complète des funérailles
- Funérarium, crématorium, columbarium
- Signets, monuments
- Envolées de colombes
- Soutien à la succession
- Accompagnement au deuil
- Dépôt de dernières volontés
- Préarrangements funéraires

Près de vous... pour vous rassurer
85, rue Principale, Saint-Guillaume
348, rue Notre-Dame, Saint-Hugues
31, rue Principale, Saint-David

Présence et réconfort au cœur des familles d'ici

Mausolée Cimetière-Jardin Le Patrimoine : 700, boul. Patrick, Drummondville

Saint-Guillaume 819 396-2102
Drummondville 819 478-0222
Sans frais 1 800 561-2881
Info-décès 819 477-1114

www.yveshoule.com

Me Annie Durocher - Me Anne-Marie Julien - Me Janie Dauphinais - Me 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 Me Michel BRIÈRE

En progression constante depuis 1962

CLAUDE Joyal
www.claudejoyal.ca

50e

Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

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

CNH ORIGINAL PARTS

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

CASE IH AGRICULTURE