

Édition 2019 | Octobre

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



Une image vaut mille mots

URGENCE?
ou **310-4141**

911



Nos premiers répondants :

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



Info Saint-Guillaume

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

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

Québec

CLSC Drummond

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

Communauté Sainte-Famille

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

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



Bibliothèque municipale - 819 396-3754

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



Bureau de poste 819 396-2676

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



École Saint-Guillaume

819 850-1609
Directrice : Renée Lamarche



PAVILLON DE
l'Assuétude
Centre de traitement
des dépendances

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

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



Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre conception
Infographiste et mise en page

Johanne Darcy	facturation 819 396-3362
Evelyne Sabourin	rédaction
Karine Duchesne	rédaction
Marie Crépeau	rédaction
Amélie Pépin	rédaction
Mélanie Rochefort	rédaction
Audrey Tessier	rédaction
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**

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



Calendrier des cueillettes Octobre 2019

Ordures (noir) • Lundi 7-21
Compost (brun) • Lundi 7-14-21-28
Recyclage (vert) • Jeudi 10-24



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
Télé.: 819 396-0184
Courriel : info@saintguillaume.ca
Site web : www.saintguillaume.ca
Municipalité jumelée La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

Membres du conseil

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

Directrice générale - Secrétaire-trésorière

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Directeur service incendie

Simon Benoit

Opérateur d'usine des eaux usées et eaux potables, aide-inspecteur

Yannick Roy

Inspecteur en bâtiment

Caroline Beaucage

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.**

Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

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

Conseil à venir :

Lundi 7 octobre • 19h30

Lundi 4 novembre • 19h30



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

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



L'automne est déjà arrivé, il faut bien en profiter pour compléter différents travaux pendant que le climat nous le permet.

En octobre, le conseil devra débiter sa réflexion sur ses priorités pour le prochain budget 2020. Il faudra évaluer les besoins en voirie et optimiser nos services à la population. Des travaux de pavage et le remplacement de ponceaux sont à prévoir et sont nécessaires pour assurer la sécurité des usagers.

Des travaux de réfection de certains cours d'eau seront réalisés afin d'enlever les sédiments accumulés et d'assurer le libre écoulement des eaux. J'en profite pour inciter tous les riverains à favoriser des pratiques limitant l'érosion des berges.

L'automne apporte aussi souvent des précipitations plus impor-

tantes, j'invite donc les citoyens et citoyennes à prendre les mesures nécessaires afin de se conformer au règlement sur le débranchement des gouttières du réseau municipal évitant ainsi de le surcharger. Pour plus d'information sur ce règlement (#234-2019) consulter le site internet de la municipalité sous l'onglet citoyen au www.saintguillaume.ca ou communiquer avec notre bureau. Des visites seront faites sur le terrain afin de vérifier si les installations semblent conformes.

Notre municipalité, ainsi que neuf autres de la MRC Drummond, ont mandaté une firme de sondage afin de connaître les enjeux prioritaires et le taux de satisfaction des citoyens vis-à-vis les services offerts. Dans les prochaines parutions, je serai en mesure de vous en faire un résumé; je peux déjà vous dire que le taux de

satisfaction est très bon et que nous prenons bonne note des commentaires reçus.

Un petit rappel de sécurité, l'Halloween et la présence de jeunes et parfois moins jeune apporte une affluence accrue dans nos rues, je vous invite à faire preuve de prudence et de courtoisie afin d'éviter des incidents fâcheux.

Les journées sont de plus en plus courtes, il faut tout de même en profiter pour marcher et bouger !!

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



BANQUE NATIONALE

Isabelle Leclair
Conseillère

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

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

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

CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Claude Dupuis
propriétaire

Tél. 819 396.2085
Fax 819 396.3553

J.H. Dupuis & Fils
enr.

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

La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0

LES CONSTRUCTIONS

Thé Max

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

Sylvain Théroux
(819)396-3527

Martin Cournoyer
(819)475-6568

Mot de la direction

La vidange des fosses septiques a été faite dans les derniers jours. Ceux et celles qui n'ont pas pu faire vidanger leur fosse doivent contacter la municipalité afin de prendre un nouveau rendez-vous pour faire effectuer la vidange 819-396-2403.

Tel qu'il est écrit dans le **Règlement 115-2006 Vidange des boues de fosses septiques**

Article 6.- Obligation de vidange
Toute fosse septique desservant

une résidence isolée ou un bâtiment municipal doit être vidangée au moins une fois tous les deux (2) ans par l'Entrepreneur selon la période de vidange systématique déterminée dans le contrat signé entre l'Entrepreneur et la municipalité.

Des lettres ont été envoyées fin août 2019 à ce sujet.

Ceux et celles dont la fosse n'est pas conforme ou inexistante devront se conformer au règlement de **la Loi**

sur la qualité de l'environnement. Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées, Q-2, r. 22, article 3.

Directrice générale/
secrétaire-trésorière
par intérim



Club de l'Âge d'Or de Saint-Guillaume

fadoq

Bonjour à tous,

Le mois d'octobre est à nos portes. Les feuilles des arbres changent de couleur et la nature se prépare à son long repos.

Pour nous à la fadoq c'est le contraire, les activités vont bon train.

Vendredi 11 octobre il y aura le **BINGO** à 19h00 avec des marqueurs.

De plus, il y a toujours le **YOGA** les lundis à 9h00 sauf le 14 octobre, fête de l'Action de grâce, et le 21 octobre,

jour des élections fédérales.

Samedi 26 octobre, **SOIRÉE DE DANSE** à 19h30. Toutes ces activités se déroulent à la salle de l'Âge d'or. Comme à tous les ans, nous fêterons aussi l'Halloween avec nos petites maisons et nos bonbons pour le plus grand plaisir des jeunes.

Finalement, il y aura notre **DÎNER DES FÊTES** le dimanche 8 décembre 2019. Les billets seront en vente bientôt au coût de 20 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres. Menu traditionnel du temps des Fêtes.

MRC de Drummond
Carrefour
d'initiative
et de culture

TRANSPORT D'EAU
Service rapide et courtis
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
Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529
Donald.Martel.NICO@assnat.qc.ca

TAXE DE NON-RÉSIDENT 2019

Remboursement d'une partie de la taxe payée comme non-résident 2019 pour les activités de hockey mineur à l'aréna du Centre Récréatif St-David de la municipalité de St-David

Plusieurs jeunes de moins de 18 ans pratiquent des activités de loisir à l'extérieur de Saint-Guillaume puisque ces activités ne sont pas offertes sur le territoire de la municipalité.

Cette année, la municipalité de Saint-Guillaume remboursera un montant pouvant atteindre 100 % de la taxe payée pour l'activité de loisirs de hockey pratiquée à l'aréna du Centre Récréatif St-David à St-David. Ce remboursement vise tous les jeunes de moins de 18 ans demeurant à Saint-Guillaume à la date de la demande. Pour la période du 1^{er} décembre 2018 au 30 novembre 2019, les demandes de remboursement devront **être déposées au plus tard le 30 novembre 2019**. Après cette date, aucune demande de remboursement ne sera acceptée. Les demandes de remboursement devront être accompagnées d'un reçu **montrant très clairement la partie de la taxe de non-résident payée**. Le remboursement se fera au cours du mois de décembre 2019. Veuillez compléter le formulaire ci-joint pour une demande de remboursement.

Information : 819-396-2403.



Formulaire à compléter pour le remboursement d'une partie de la taxe payée comme non-résident 2019 pour les activités de hockey mineur à l'aréna du Centre Récréatif St-David de la municipalité de St-David

NOM DE L'ENFANT : _____ ÂGE : _____

ADRESSE DE RÉSIDENCE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE RÉSIDENCE : _____

ACTIVITÉ PRATIQUÉE : HOCKEY À L'ARÉNA DU CENTRE RÉCRÉATIF ST-DAVID À ST-DAVID

MONTANT DE LA TAXE DE NON-RÉSIDENT PAYÉE : _____ \$ (**INDIQUÉ SUR LA FACTURE**)

NOM À QUI LE CHÈQUE SERA LIBELLÉ POUR LE REMBOURSEMENT : _____

JOINDRE L'ORIGINAL DU REÇU OU UNE PHOTOCOPIE.

LE MONTANT DE LA TAXE PAYÉE COMME NON-RÉSIDENT DOIT ÊTRE INDIQUÉ TRÈS CLAIEMENT.

RETOURNER CE FORMULAIRE À LA :
MUNICIPALITÉ DE SAINT-GUILLAUME
106 RUE ST-JEAN-BAPTISTE
SAINT-GUILLAUME, (QC) J0C 1L0

*** UN FORMULAIRE PAR ACTIVITÉ DOIT ÊTRE UTILISÉ. POUR UN FORMULAIRE SUPPLÉMENTAIRE FAIRE UNE PHOTOCOPIE

*** À NOTER QU'UNE SEULE ACTIVITÉ PAR ENFANT SERA REMBOURSÉE ***

GROS REBUTS

21 OCTOBRE

Avec l'arrivée de l'automne vient la collecte des encombrants (gros rebuts), déchets qui ne peuvent être jetés aux ordures ménagères.

Déchets acceptés :

- Meubles
- Poêle, laveuse, sècheuse, réservoir à eau
- Matelas
- Branches d'arbres attachées en ballots et d'une longueur maximum d'un (1) mètre

Déchets refusés :

- Pneus (l'Écocentre les accepte)
- Matières dangereuses (peinture, huile, etc. l'Écocentre les accepte)
- Appareils contenant des hydrocarbures (réfrigérateur, congélateur, climatiseur, etc.)
- Poids non réglementaire (plus de 50 livres ou 22 gallons)
- Matériaux et débris de construction
- Néon
- Batteries d'automobiles

** Tout couvercle, porte ou autre dispositif de fermeture, doit être enlevé des contenants de façon à ce qu'aucun enfant ne puisse, en s'y introduisant, y rester enfermé;*

** Veuillez prendre note que les articles tels que : cuisinières, téléviseurs et autres meubles doivent être déposés au chemin le plus tôt possible, la veille de l'enlèvement, afin de permettre aux récupérateurs de les ramasser.*



ABRIS TEMPORAIRES POUR LES VÉHICULES

Bien que l'installation d'un abri d'autos temporaire ne nécessite pas de permis, il est important de respecter les normes suivantes:

Comme le titre le précise, ces abris sont temporaires. Ils sont autorisés uniquement entre le quinze (15) octobre et le quinze 15 avril. Après cette date, les abris doivent être démantelés et remisés.

La hauteur maximale des abris d'auto temporaire est de 2,2 mètres (7,3 pieds).

Il est aussi important de respecter la marge de recul avant, qui est de 1 mètre (3,3 pieds) par rapport à l'emprise de la voie publique lorsque le mur latéral est muni d'une visière ou de 5 mètres (16,5 pieds) si l'abri n'est pas muni d'une visière sur le mur latéral.



En tout temps, les abris d'autos temporaires doivent être érigés sur une voie d'accès donnant au stationnement ou sur ce dernier.



Clôtures à neige

Du 15 octobre au 1^{er} mai, les clôtures à neige sont autorisées sur les terrains.

PRÉVENTION INCENDIE

Il est recommandé de faire ramoner votre cheminée au minimum 1 fois par année. Le ramonage permet d'éliminer la créosote, un résidu inflammable qui se dépose sur les parois de la cheminée et qui est responsable de nombreux incendies. Le ramonage de la cheminée au début de l'automne est une excellente habitude à prendre !



STATIONNEMENT SUR LE TERRITOIRE DE SAINT-GUILLAUME



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

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

- 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

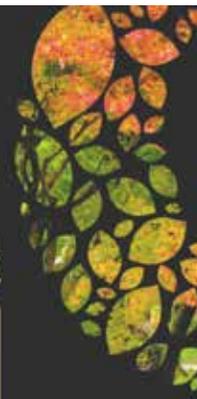


ÉMONDAGE



Estimation gratuite, appelez-nous!

819 818-6034





Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335

La première réunion de l'année colombienne 2019-2020 a eu lieu le 2 septembre dernier. Un projet d'horaire des diverses activités a été sujet de discussions entre les membres présents; en voici la liste :

- Lundi le 21 octobre (19 heures): réunion mensuelle
- Jeudi le 31 octobre : Halloween
- Dimanche le 10 novembre (local des Chevaliers) : 2ième tirage (15 heures)
- Lundi le 18 novembre : réunion mensuelle (19 heures)
- Dimanche le 8 décembre : Guignolée
- Lundi le 16 décembre (19 heures) : réunion mensuelle
- Samedi le 21 décembre : distribution des paniers
- Lundi le 20 janvier (19 heures) : réunion mensuelle
- Lundi le 17 février (19 heures) : réunion mensuelle
- Vendredi le 13 mars (19 heures) : réunion mensuelle
- Vendredi le 17 avril (19 heures) : réunion mensuelle
- Mercredi le 20 mai (18 heures) : réunion, Ass. Générale et élections
- Dimanche le 7 juin (local des Chevaliers) : 1er tirage 2020 (15 heures)
- Mardi le 23 juin (11 heures) : Dîner hot-dog à l'école

Un merci bien mérité aux nombreuses personnes qui ont collaboré au dîner aux chiens chauds qui a eu lieu le 29 août dernier. Comme toujours, ce fût très apprécié des élèves et du personnel.

P.S prochaine assemblée
le 21 octobre à 19 heures

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.



PLUS POUR SAINT-GUILLAUME DÈS MAINTENANT!

 CONSERVATEUR

Jessica
EBACHER
(819) 803-1486

AUTORISÉ PAR L'AGENT OFFICIEL DE JESSICA EBACHER

Nous avons une **offre concurrentielle** et des
prix imbattables



L'offre intelligente
générale_vie_agricole_commerciale



Henault
a s s u r a n c e

Cabinet en assurances de dommages
et services financiers

1 800 567-0906
henaultassurance.com

Osez comparer!

Appelez dès maintenant!



NOUVEAU
point de service

Saint-Guillaume

Saint-Léonard-d'Aston

Drummondville

Plessisville

Saint-Hyacinthe

Délit de fuite – ce qu'il faut savoir

Par Marie-Ève Perreault, Courtier en assurance de dommages chez Hénault assurance



Pourriez-vous avoir déjà commis un délit de fuite sans le savoir? En 2015, près de 23 000 des 40 000 infractions relatives à la conduite d'un véhicule déclarées au Québec étaient des délits de fuite¹. Cela représente 6 infractions sur 10!

Vous avez accroché un véhicule inoccupé. Que faire?

Lorsque vous êtes impliqué dans une collision ou un accrochage, aussi mineur soit-il, vous avez des obligations en vertu du Code de la sécurité routière. Que ce soit un autre véhicule, une personne, un objet (ex. : poteau, garde-fou, etc.) ou un animal de plus de 25 kg, vous avez les obligations suivantes :

- de demeurer ou de retourner immédiatement sur les lieux de l'incident;
- d'apporter l'aide nécessaire à toute personne qui pourrait en avoir besoin;
- de fournir à la police ou à la personne ayant subi un préjudice tout renseignement requis;
- d'appeler la police si une personne est blessée ou si la collision implique un véhicule inoccupé ou un objet fixe dont le propriétaire ne peut être joint.

Ne pas respecter l'une de ces obligations, c'est commettre un délit de fuite.

Si vous avez causé des dommages soit à un véhicule ou un objet et que le propriétaire n'est pas en mesure d'être contacté, vous avez l'obligation de communiquer avec le service de police et fournir les renseignements nécessaires (nom, adresse, numéro de permis de conduire, numéro de la plaque d'immatriculation de votre véhicule, nom de l'assureur.) Attention! Un papier sur le pare-brise du véhicule ne vous dégage pas de votre responsabilité de déclarer votre accident.

Si vous n'informez pas les autorités policières, vous devenez fautif d'un délit de fuite avec les conséquences qui en découlent : amende variant de 200\$ à 2000\$ et de 4 à 15 points d'inaptitude selon l'évènement. Il est



même possible que le délit de fuite soit considéré comme une infraction criminelle.

Votre véhicule a été endommagé dans un délit de fuite. Que faire?

Tout d'abord, notez le numéro de la plaque d'immatriculation du véhicule fautif si cela est possible. Ensuite, vous devez faire émettre un rapport de police. Avec le numéro de rapport de police et votre numéro de contrat d'assurance en main, communiquez avec votre courtier ou le service de réclamation d'urgence de votre compagnie d'assurance. Préparez-vous à fournir le plus de renseignements possibles afin d'aider votre courtier et votre assureur à traiter votre réclamation le plus rapidement possible.

Votre réclamation sera traitée par votre assureur si vous avez ajouté la protection contre la collision à votre contrat (protection « Tous risques » ou « Collision ou renversement » prévue au Chapitre B). L'assureur déduira de l'indemnité le montant de la franchise que vous avez choisie au

contrat. Plusieurs assureurs offrent une couverture sans franchise en cas de délit de fuite. Informez-vous! La couverture pour les collisions est optionnelle et certains conducteurs choisissent de ne pas l'ajouter. Si vous n'avez pas de couverture pour la collision, vous devrez payer les dommages de votre poche. Vous pouvez également faire une demande d'indemnité à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) <https://saaq.gouv.qc.ca/accident-route/delit-fuite/>

Une réclamation de délit de fuite ne devrait pas avoir d'impact sur votre prime d'assurance en autant que vous ayez rapporté l'accident aux autorités policières et que votre compagnie d'assurance considère l'évènement comme un accident non-responsable.

Pour toute question concernant la façon dont votre propre police s'appliquerait dans le cas d'un délit de fuite, communiquez avec votre courtier d'assurance auto!

Source :

Conseil et prévention de l'Unique, Assurances générales Blogue Economical InfoAssurance.ca

¹Statistiques diffusées par le ministère de la Sécurité publique.



Chronique
assurances



Le cerveau chez l'enfant



Les bébés grandissent très rapidement ! Quelques semaines après leur naissance, leurs premiers pyjamas sont déjà trop petits. C'est invisible à l'oeil nu, mais la croissance du cerveau est tout aussi

rapide. En fait, le cerveau d'un nouveau-né pèse environ le quart de celui d'un adulte. Au cours de la première année de vie, le cerveau double de volume ; et entre 3 ans et 4 ans, il aura triplé. Chaque progrès, chaque apprentissage de votre enfant témoignent de cette croissance. Sourires, babillages, tenir une cuillère, jouer, marcher ; tout cela est lié au développement de son cerveau.

Déjà pendant la grossesse, le cerveau du bébé se forme. Quelques milliers de neurones sont alors créés chaque seconde. Quand l'enfant vient au monde, son cerveau possède environ 100 milliards de neurones, soit tous ceux dont il aura besoin pendant sa vie. Pour que le cerveau puisse fonctionner, les neurones doivent se connecter entre eux. Les premières connexions apparaissent avant la naissance. Dans le ventre de sa mère, le bébé entend des bruits et des voix, il bouge, il ressent la sensation du liquide amniotique. Ces stimulations permettent d'améliorer les connexions entre les neurones. Après la naissance, les connexions continuent à se multiplier. Le cerveau de votre enfant en crée ainsi des milliards tout au long de ses premières années. Donc, chaque fois que votre enfant apprend quelque chose, des connexions se forment dans son cerveau. En même temps que des connexions se créent, d'autres se solidifient et d'autres, qui ne sont pas utilisées, sont éliminées.

Le stress est-il mauvais pour le cerveau de l'enfant ?

Première journée à la garderie, rendez-vous médical, déménagement, etc. Quand votre enfant vit un événement stressant, son cerveau demande à son corps de produire du cortisol, une hormone de stress. Cette hormone aide l'enfant à s'adapter à la situation et à mieux la gérer. Donc, le stress normal du quotidien est utile. Le stress devient mauvais quand il se prolonge, qu'il est fréquent et intense. On parle alors de stress chronique ou toxique.

Par exemple, un enfant maltraité ou qui est témoin d'importants conflits familiaux peut vivre du stress toxique. Ce type de stress est néfaste pour un cerveau en développement. L'enfant pourrait être plus à risque d'avoir des problèmes de santé mentale plus tard. Mais tout n'est pas perdu, puisque le cerveau d'un enfant se transforme facilement. Plusieurs études démontrent que les bons soins, l'affection et les relations attentionnées lors de la petite enfance peuvent compenser les effets néfastes du stress chronique.

Influence du milieu de vie

Les expériences difficiles affectent davantage le cerveau d'un petit que celui d'un enfant plus âgé. Aussi, lorsqu'un jeune enfant n'est pas stimulé ou qu'il l'est peu, le développement du cerveau se fait moins bien, car plusieurs circuits de neurones ne sont pas utilisés. Les premières années de vie sont donc importantes pour la croissance du cerveau. C'est pourquoi les parents ont un grand rôle à jouer. Quand vous donnez de bons soins, du réconfort et de l'affection à votre enfant, que vous lui parlez et que vous jouez avec lui, vous aidez son cerveau à bien se développer.

Votre tout-petit a aussi besoin de bien manger et de bien dormir. Quand votre enfant dort, son cerveau se repose, mais il n'est pas inactif. En effet, le cerveau consolide les apprentissages en les mettant en mémoire et il continue à faire des connexions entre les neurones.

Quand la croissance du cerveau de l'enfant se termine-t-elle ?

La science n'a pas encore toutes les réponses à cette question. Mais on sait que la plupart des zones du cerveau arrivent à maturité vers 25 ans. Par la suite, des connexions continuent à se faire et à se défaire, mais plus lentement que pendant l'enfance.

Consoler bébé quand il pleure

Les progrès du cerveau dans le contrôle des émotions se font plus lentement. Au début, les zones du cerveau qui produisent les émotions fonctionnent. Toutefois, les zones qui gèrent les émotions sont peu développées et mal connectées aux autres régions du cerveau. C'est pour cette raison qu'un bébé pleure si souvent. Pour un bébé, pleurer n'est pas un caprice, mais plutôt son seul moyen de faire savoir que quelque chose ne va pas.



C'est pourquoi il est important de consoler un bébé qui pleure. Quand vous le rassurez, vous aidez son cerveau à bien se développer. Cela permet aux neurones du cerveau qui aident à gérer le stress et les émotions fortes de se renforcer. Quand vous réconfortez votre bébé en pleurs, son cerveau produit aussi de l'ocytocine, une hormone qui a un effet apaisant.

Bébé secoué, cerveau en danger !

Le syndrome du bébé secoué survient quand une personne secoue très fort un bébé. La tête du bébé se balance dans tous les sens, ce qui fait bouger son cerveau à l'intérieur du crâne. Comme le cerveau est mou et fragile, il peut saigner et enfler. Secouer un bébé est un geste très dangereux. Un bébé sur cinq qui a été secoué en meurt. D'autres ont de graves séquelles : perte de la vue, paralysie, épilepsie, déficits cognitifs, retards de développement, problèmes de comportements. Si vous sentez que vous allez perdre le contrôle parce que votre bébé pleure beaucoup, déposez-le doucement dans son lit et éloignez-vous. Il n'est pas grave que vous laissiez pleurer votre bébé dans sa bassinet le temps que vous retrouviez votre calme. Votre bébé y sera plus en sécurité.

Pour conclure, il est important de retenir qu'un milieu de vie stimulant et chaleureux aide le bébé à se sentir en confiance, à bien grandir, à développer ses capacités intellectuelles et à faire des apprentissages. C'est en constatant les progrès de votre enfant dans différents domaines que vous saurez que son cerveau se développe bien.

Sources : Dr. Tuong-Vi Nguyen, professeur de psychiatrie, faculté de médecine, Université Mc Gill ; *Revue Naître et grandir*, septembre 2018

Communauté paroissiale de la Sainte-Famille

Robert Desmarais, prêtre



Cette année, à partir du thème de la priorité pastorale du diocèse, « **Baptisés et envoyés** »..., nous nous questionnerons sur notre mission comme baptisés... En effet, à notre baptême, nous avons été plongés dans l'amour du Dieu de Jésus Christ qui nous envoie vers les autres pour vivre concrètement cet amour. Autrement dit, comment je vis ma mission au sein de ma famille, à mon travail, avec mes amis, à mon sens de la vie, à ma foi.



« CÉLÉBRATION DU SOUVENIR... »

Dans la célébration des défunts, nous nous souvenons des personnes décédées cette année et aussi de tous nos défunts. Cette célébration, au cœur de notre tristesse, vient redire notre espérance et notre foi en la résurrection pour les personnes que nous avons connues et aimées. Vous êtes donc invités à vous joindre à la communauté :

Samedi 2 novembre à 16h30 à St-Guillaume

Dimanche 3 novembre à 9h00 à St-Guillaume et à 10h30 à St-Bonaventure



« AIMER MON ÉGLISE, MA PAROISSE, C'EST AUSSI L'AIDER À VIVRE »

Jusqu'au 14 octobre se déroule la campagne de financement, dîme et don (CGA) pour la paroisse. Un ou une bénévole a déposé une enveloppe de la paroisse chez vous. Merci de prendre le temps de lire les informations qui s'y trouvent. Vos dons sont essentiels pour la vie pastorale et le maintien des édifices paroissiaux.

Nous comptons donc sur votre générosité et nous vous en remercions à l'avance. Des reçus pour fins d'impôt vous seront remis pour votre don.

Très sincère merci à toutes et tous les bénévoles qui, année après année, font de cette campagne un succès.

Merci !

INFORMATION ET INSCRIPTION POUR LE PARCOURS SACRAMENTEL (Éveil - première communion - confirmation)

En octobre 2019 débutera un nouveau groupe pour les jeunes de 8 ans et plus qui désirent vivre le **parcours de l'éveil à la foi, eucharistie** (1ère communion) et **confirmation**. Pour vous informer ou vous inscrire, téléphonez au presbytère au 819 396-2111.

Les jeunes ayant vécu la 1ère communion l'an dernier recevront une lettre au début janvier pour les inviter à continuer le parcours vers la confirmation.



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



**MARIE
NOËLE
CARON**

Votre avenir en toutes perspectives !

GRUPE
GESTION DE
PATRIMOINE



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA

La chronique ZÉRO DÉCHET

Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert



Qu'est-ce que le zéro déchet?

Ça fait plusieurs mois maintenant que l'on parle Consommation responsable ou zéro déchet. Même si l'on a une idée de quoi faire, il se peut que vous ne sachiez pas par où commencer! C'est un peu normal, car la tâche est colossale, mais pas difficile! Il ne faut pas penser que l'on devient " zéro déchet" en un seul jour! Si je peux donner quelques conseils utiles, je dirais que c'est un processus et une transition qui prend du temps et qui est souvent faite d'essais et erreurs. Je vous suggère de ne pas vous en faire avec les erreurs et les flops, soyez plutôt fiers de vos progrès, soyez persévérants et trouvez la façon et les produits qui vous aideront dans votre processus personnel vers une consommation responsable.

Ce mois-ci, je vous propose quelques gestes simples, mais qui font une grosse différence au jour le jour et je vous donne certains produits de notre consommation alimentaire et ménagère, faciles à trouver ainsi que les endroits où trouver vos produits en vrac. Déjà, en commençant par là, vous aurez un petit bout de chemin qui fera toute une différence!!

GESTE NUMÉRO 1

Ayez toujours vos **sacs réutilisables** avec vous. Mettez-les dans la voiture pour ne jamais les oublier s'il le faut. Vu que l'on parle de sacs, munissez-vous de **filets** pour les fruits et légumes que vous achetez à l'épicerie. Ainsi, vous ne prendrez plus de sacs en plastique destinés à cet usage. Placez dans vos sacs réutilisables, des **pots Masson** ou des **plats en plastique** que vous avez déjà, pour les produits tels que le fromage, jambon tranché, champignons... Au besoin, identifiez vos sacs réutilisables avec le nom de l'épicerie pour lesquels vous en aurez besoin,

avec les pots, filets et plats à l'intérieur, qui seront nécessaires pour vos achats suivant le magasin.

GESTE NUMÉRO 2

Laissez tomber le papier essuie-tout ou les serviettes de papier! Franchement, il est très facile de s'en passer. Avoir des **débarbouillettes** à portée de main, ou des **guenilles faites dans de vieux linges** remplacent très bien ces papiers qui créent énormément de déchets!

GESTE NUMÉRO 3

Oubliez la pellicule plastique ou les sacs style Ziploc. Il y a tellement d'alternatives maintenant pour ne plus utiliser ces produits! Avoir des **bee wraps** (pellicule alimentaire à base de cire d'abeille) pour recouvrir les grands plats ou saladiers sans couvercle, utiliser des **contenants hermétiques** (boîtes en verre ou en plastique), **petits sacs à collations lavables**. Dans le frigo, il est possible de conserver les aliments facilement sans les mettre dans des sacs plastiques: **plats hermétiques, linges à vaisselle** bien enroulés autour de l'aliment, **bee wrap**, et même à l'air pour certains produits, dans des **paniers** (tomates et tous les fruits à pelure). Pour les asperges et poireaux, les plonger à la base dans des **pots ou petits vases avec 10 à 15 cm d'eau**. Ils se gardent très bien et même mieux que dans des sacs en plastique!

GESTE NUMÉRO 4

Faites du compost. On en a déjà parlé, c'est environ 40% des poubelles diminuées! C'est un des meilleurs gestes que vous puissiez faire. Si vous commencez par là, vous verrez déjà une différence significative en quelques jours seulement.

GESTE NUMÉRO 5

Bannissez tout produit à usage unique. Sachez dire "non"! Pailles,



cotons-tiges, vaisselle jetable, collations emballées... j'en passe! L'idée est de les supprimer de notre consommation.

GESTE NUMÉRO 6

Certains aliments sont très faciles à trouver en vrac et faciles à acheter. Je vous en fais la liste là :

1. Farine
2. Sucre
3. Riz
4. Huile
5. Épices
6. Céréales à déjeuner
7. Noix
8. Beurres de noix
9. Fruits secs
10. Fruits et légumes frais
11. Produits ménagers

Pensez à amener vos filets, pots ou plats. En arrivant au magasin de vrac, désinfectez vos mains avec le produit destiné à cet effet. Pour les pots et plats, pesez-les en inscrivant le poids, avant de les remplir.

Pour acheter en vrac, que ce soit des aliments ou des produits nettoyants ménagers, il y a plusieurs magasins : Il y en a qui sont spécialisés en vrac (qui n'est pas nécessairement synonyme de "zéro déchet"), d'autres qui essaient au maximum de minimiser les déchets dans leur approche globale (donc spécialisés en vrac et zéro déchet) et il y a les magasins

La chronique ZÉRO DÉCHET

que l'on connaît depuis longtemps, qui voient la tendance à une consommation responsable chez leurs clients et qui se sont mis à offrir certains de leurs produits en vrac. Il en tient à chacun de voir où il veut acheter ses produits et où il en est rendu dans son processus de consommation responsable. Alors je ne donnerai ni mon avis ni mes préférences sur les magasins (vous pourrez vous faire un avis personnel avec le temps), mais je vous fais la liste des magasins que je connais à Drummondville et environs.

1. Marché de Drummondville et Marché de Saint-Hyacinthe
2. Mr. Vrac
3. Bulk Barn

4. Panier Santé
5. IGA (comptoirs de viandes et poissons, fruits, légumes, boulangerie.) *Faire attention à leurs critères pour les plats acceptés.
6. Metro (pareil qu'IGA) *
7. Maxi (comptoir de viandes, fruits légumes)*
8. En belle saison, il y a des fermettes qui vendent sur le bord de leur propriété, en kiosque.

On peut voir qu'il y a du choix quand même et que plus il y a de demande en terme de consommation responsable, plus il y a de commerçants qui se mettent "au pas". Pour les adresses, tapez le nom des magasins sur

le net et vous trouverez facilement les emplacements.

Sur ces mots, je vous laisse une petite pensée motivante : " Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde". (GANDHI)

C'est par soi que ça commence! Et n'oubliez pas : une petite tape dans le dos après chaque petit progrès. Soyez fier et reconnaissant de ces changements chez vous.

Sources :

¹⁾Site internet fraîchement pressé. ("10 changements qui ne coûtent presque rien pour produire moins de déchets dans la cuisine". "10 aliments zéro déchet à acheter quand on commence")

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

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



KATHLEEN TREMBLAY
Styliste animalière

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

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

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

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

Tél.: 819 388-7555
Télécopieur: 819 396-3433
www.demancheetfils.com
facebook.com/demancheetfils

Design avangardiste, concept unique R.R.Q. 3634-0344-01 APCHL

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

AMUSEMENT DRUMMOND

www.editionmelodie.com/amusement.html | www.location-mechoui.com
amusementdrummond@gmail.com

Centre de location pour l'événement

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



Le 10 septembre dernier, Cercle de Fermières de Saint-Guillaume a inauguré son nouveau local. C'est avec regret que nous avons quitté celui situé au Service de garde, mais nous avons été généreusement invitées à nous reloger temporairement à la sacristie de l'Église de Saint-Guillaume. Nous sommes très reconnaissantes envers monsieur le curé, Robert Desmarais, et les paroissiens qui ont accepté de partager leur espace.

Ce déménagement c'est bien fait grâce à la collaboration des nombreuses Fermières, mais aussi de certains conjoints qui nous ont prêté mains fortes. En raison de l'espace restreint, Louise Chentrier-De Guire a accepté d'adopter un métier, soit celui des nappes qui aura plus tard la vocation de tisser des tapis. Guylaine Lacharité a accepté, quant à elle, d'entreposer un métier chez elle.

Un immense merci à tous ces gens qui ont rendu possible ce déménagement !!



La saison 2019-2020 débute sous le signe de l'accomplissement. Le plus grand sera la célébration de notre 100^e anniversaire en juin. Au cours des prochaines mois, nous partagerons avec vous notre histoire.



Clinique Julie Chouinard

Vous désirez relaxer ou simplement traiter vos douleurs musculaires, articulaires ou névralgiques.

Nous avons le soin parfait pour vous.

Orthothérapie | Kinésithérapie | Massothérapie
Thérapie Crânio-Sacrée

www.juliechouinard.com

 Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec

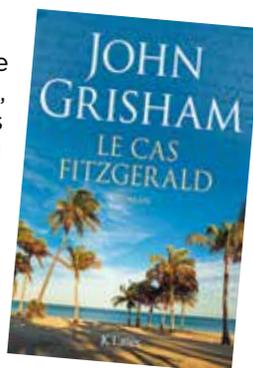
Lun: 9h-17h
Mar-jeu: 9h-17h | 19h-21h00
Ven: 9h-18h

47 rue principale
Saint-Guillaume

819.803.4775
info@juliechouinard.com

Suggestions

de lecture de Diane T.

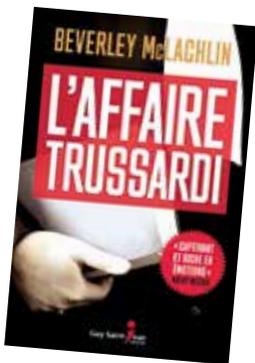


Le cas de Fitzgerald par John Grisham

Des voleurs pénètrent dans la bibliothèque de l'université de Princeton pour voler des manuscrits de valeur inestimable, « La collection Fitzgerald ». Le F.B.I arrête deux voleurs, ils recherchent activement les autres complices de ce « casse du siècle ». Bruce Cable est peut-être l'homme qui aurait acheté les livres uniques. Cet homme fait le commerce de livres anciens et d'éditions originales. Une compagnie d'assurance approche Mercer Mann, jeune romancière, pour infiltrer l'entourage de Bruce sur l'île de Camino en Floride. Mercer hésite beaucoup avant d'accepter cette mission. L'homme qu'elle espionne n'a pas l'air d'un voleur. A-t-elle raison?

L'affaire Trussardi par Beverley McLachlin

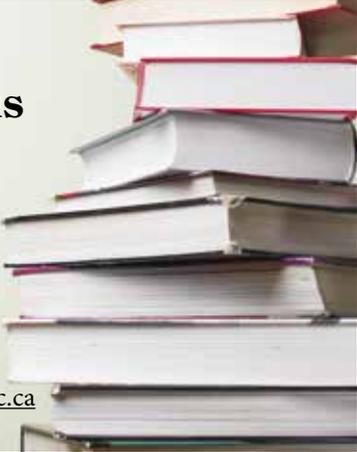
L'avocate Jilly Truitt accepte de défendre Vincent Trussardi accusé du meurtre de sa femme qui se dit innocent de l'inculpation portée contre lui. Deux personnes de l'entourage de Jilly lui conseillent de refuser la cause. L'enquête qu'elle mène auprès de témoins hostiles n'est pas en faveur de son client. Quelqu'un ment, mais qui ? Comme le dit l'auteur Kathy Reich : « captivant et riche en émotions ».



Pour nous joindre

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

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



Les élèves de l'école St-Guillaume

Bonjour à tous

L'école vient, tout juste, d'accueillir ses élèves pour l'année scolaire 2019-2020. Nous avons cette année, une école bien remplie. Tous les locaux ont dû être utilisés. Il y a une classe pour chaque niveau : maternelle, 1^{ère}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e et nous avons même une classe de 1^{ère} et 2^e et aussi une classe de 3^e et 4^e.

Nous avons, encore cette année, poursuivi une fabuleuse tradition, celle du dîner aux hot dog des Chevaliers de Colomb., lors de la 1^{ère} journée d'école. De voir des parents, grands-parents, bénévoles venir profiter du temps pour créer des liens avec eux, c'est fantastique. Je tiens à les remercier, aux noms des élèves et de tout le personnel de l'école, pour leur implication, nous l'apprécions tous beaucoup.

Au moment de lire ces lignes, septembre sera déjà derrière nous et nous serons en préparation pour une des fêtes préférées des enfants "HALLOWEEN" !!! Comme je vous le mentionnais, les enfants adorent cette fête... Alors je vous demande d'être, encore cette année, très généreux pour nos petits monstres et nos super-héroïnes. Je tiens aussi à remercier les Pompiers de St-Guillaume, pour nous permettre de circuler en toute sécurité dans notre beau village.

Au plaisir de vous croiser dans la cour d'école !

Nadia Desjarlais



CUEILLETTE DE CANETTES

et de bouteilles consignées

**Samedi le 19 octobre
2019 de 9h00 à midi.**

Lors de la journée, vous pouvez venir déposer vos bouteilles directement à l'école ou les placer sur votre balcon bien identifié si vous n'êtes pas présents lors de la cueillette.

Des parents bénévoles et élèves parcourront la municipalité de St-Guillaume pour recueillir vos canettes et bouteilles consignées afin d'amasser des fonds pour financer plusieurs activités au cours de l'année scolaire.

Merci au nom de tous les élèves de l'École St-Guillaume.



*Merci
de votre
générosité*





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



Bravo à l'équipe Café Favori,
les champions de ligue de balle
des couches tards !

Félicitations !

Encore une fois cette année, les inscriptions ont été nombreuses. D'ailleurs, nous avons eu la chance de former deux équipes Atome et deux équipes

Lors du tournoi de fin de saison, qui a eu lieu à St-François-du-Lac, nos deux équipes Pee wee se sont affrontés en demi-finale et nous ont offert une super belle performance fut chaud, chaud, chaud !!

La chaleur et l'intensité s'est poursuivies avec une victoire en tirs de barrage pour nos Bantams !

Nos équipes se sont très bien démarquées, tout au long de la saison, à travers la ligue amicale de soccer. Nous pouvons être très fiers du développement de nos jeunes sportifs.

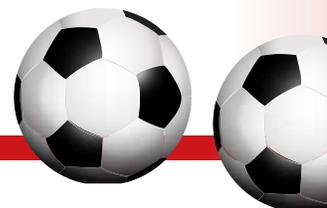
Avec l'appui et l'encouragement des parents, les conseils et l'implication des entraîneurs, nos jeunes se sont surpassés et ont appris qu'avec la volonté, l'effort et le travail d'équipe.... tout est toujours possible !

Un gros merci à tous nos entraîneurs et une mention spéciale à Mélyna et Ariane, nos entraîneuses actives de la jeune relève, l'école de soccer !

Finalement, un merci tout particulier à François et René pour l'organisation de notre traditionnel tournoi de fin de saison !

Bravo à tous !

Mélanie Rochefort



Merci

L'équipe de l'Info Saint-Guillaume tient à remercier M. Jean-Claude Hénault pour le soutien offert au journal local et à ses bénévoles.

C'est grâce à M. Hénault que votre Info St-Guillaume peut récompenser ses collaborateurs après tout ses années.

Merci beaucoup pour cette grande générosité.



St-Guillaume en photos

Bravo à toutes les équipes de soccer pour leur saison 2019!



Atome



Peewee



Bantam



École

u soccer
a chance
Peewee.
François-
ronté en
artie ! Ce

ne finale

t au long
r et nous
e nos

avec
s, les
avec
t est

ention
uprès

ois et
party



Auberge des 3 Pins

210, Rue Principale, Saint-Guillaume

819 396-2454



PARTY HALLOWEEN

26 octobre 2019 à 22 h

Avec le groupe "Unlimited"

Entrée **GRATUITE**

Découvrez la blessure de la TRAHISON



Le concept des 5 blessures émotionnelles a initialement été mis en lumière dans les travaux de recherches du psychiatre américain John Pierrakos qui

lui, s'était inspiré de William Reich. Lise Bourbeau les a ensuite faites connaître par ses livres.

Ainsi, la méconnaissance de ces émotions ou blessures a des impacts majeurs sur notre quotidien. On y retrouve donc la trahison, l'abandon, le rejet, l'injustice et l'humiliation. Chacune d'elle amène à se forger un masque (de protection) au fil du temps qui s'installe à une période de l'enfance.

On peut avoir l'abandon faiblement et la trahison plus haut, c'est un ajustement constant en fonction des situations vécues de notre vie. Plus on prend conscience de nos blessures, plus le tout est influencé et l'intensité diminuée.

La trahison : masque du contrôlant

L'éveil de la blessure s'effectue entre deux et quatre ans avec le parent du sexe opposé.

Sa plus grande peur : dissociation, séparation et renoncement.

Description physique :

Grands yeux avec regard intense et séducteur. Voix forte, musclée, poitrine bombée, surplus de poids sans être gros

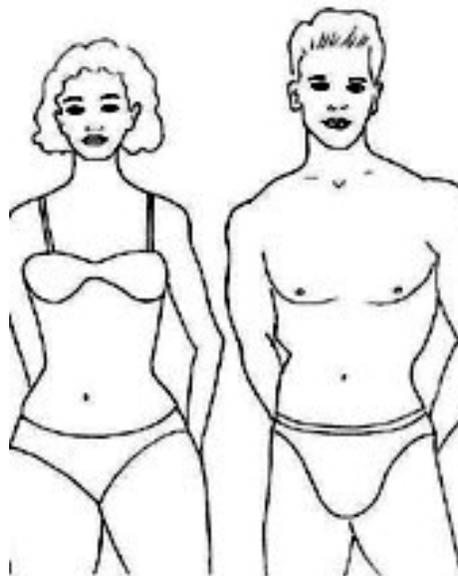
Préfère les vêtements flamboyants

Porte à faire du ventre avec l'âge

Chez l'homme, épaules plus larges que les hanches. Exhibe de la force

et du pouvoir dans le haut du corps.

Chez la femme, la force est plus dans le bassin et les hanches sont plus larges et fortes que les épaules.



Attitudes et comportements

La personne qui souffre de la blessure de trahison a énormément de difficulté à déléguer. Elle manipule fréquemment pour arriver à ses fins. Elle a de nombreuses attentes, elle parle fort et impose son point de vue. Le manque de délicatesse dans ses communications est flagrant. Cette personne veut tout contrôler pour ne pas être trahie. Les gens souffrant de cette blessure sont susceptibles et autoritaires. Leur humeur change constamment et radicalement. Ils sont souvent impatients. Ils se sentent supérieurs aux autres. L'apparence est très importante pour eux. Ce qui est triste dans tout ça, c'est que la personne qui souffre de la blessure de trahison se trahit elle-même à répétition sans même le réaliser.



Le chemin de la guérison

Il doit apprendre à accepter et reconnaître ses vrais besoins de partage de soutien et les exprimer. Il doit lâcher prise, déléguer sans contrôler, apprendre à démontrer sa sensibilité sans pour autant perdre la face. Arrêter d'en faire trop.

Il est primordial de vous observer lorsque vous vous sentez blessé. Lorsque votre blessure vibre, laissez tomber votre masque et observez votre ressenti. Cette capacité de s'observer est très réparatrice. Vous n'avez pas à être d'accord avec ce que vous vivez pour arriver à vous observer. Réussir à vous observer fait dissoudre la douleur et vous vous rendrez compte que la douleur s'apaise. Le fait de nous observer nous aide aussi à mieux respirer, ce qui apaise la douleur. Cette technique d'observation est aussi appelée **acceptation**.

Je vous conseille dans un but d'un mieux-être de contrôler la rumination de votre égo et vous ne vous en porterez que mieux.

*Je vous souhaite
un bel automne!*

Johanne St-Onge
Hypnothérapeute

Source:

5 blessures qui empêchent..

être soi-même De Lise Bourbeau

La Guérison des 5 blessures

De Lise Bourbeau



C'est aujourd'hui que je vais t'apprendre quelque chose qui "fesse". Attention...

MOI LA, JE N'EN VOULAIS PAS D'ENFANTS.

J'étais une vraie "Me-Myself and I". Bon, tu vas me dire qu'à 19 ans c'est un peu beaucoup la normale. Donc, je te laisse imaginer la face de ma petite maman quand je lui ai appris la nouvelle.

- Tu ne sors pas avec tes amies ce soir?
- Bah non, je bois pis je fume plus, ça me donne mal au cœur. Pis je suis hyper-fatiguée. Ah pis en passant je suis enceinte.
- T'es malade?! Ça ne fait même pas 6 mois que tu es en couple. Tu fais tes études en infirmerie. Tu es irresponsable et tu vis encore ici!!!
- Bon, je déménage dans 4 mois, je continuerai mes études après, pis je suis pas malade, je suis enceinte...

Quin...tu penses que je ne l'ai pas ménagé ma maman hein? Tu as bien raison, mais ça, je le savais pas avant. Par contre, à la minute où j'ai rencontré mon premier coup de foudre à vie, là, je peux te jurer que j'en ai compris des affaires. Ma doc me l'a déposé dans les bras après m'avoir fièrement dit, tu accouches comme une chatte toi! Bref, après 30 minutes de douleurs et une poussée, je pouvais affirmer que peu importe qui allait essayer de faire quelque chose de mal à ce petit être-là aurait affaire à une maman ours plus enragé que la moyenne!

Ce 12 octobre, elle fêtera sa 12^e année d'existence. Sa vieille mémé s'amusera à lui crier : c'est ton année chanceuse. Pour ma part, je lui souhaite une année aussi belle qu'elle l'est elle-même.

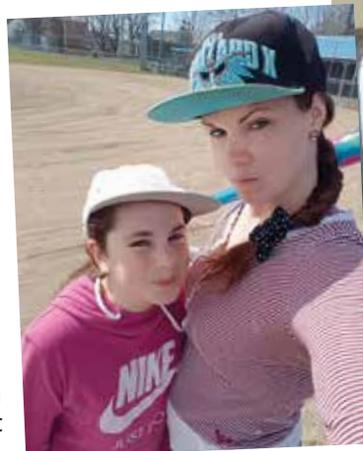
À 12 ans, elle n'a pas toujours l'estime

d'elle-même dans le tapis. Pis c'est dommage, car Florence Béland est une battante. Elle a surmonté des épreuves dans sa courte vie que même moi, en tant qu'adulte, j'ai extrêmement de mal à gérer. C'est une jeune fille qui a soif de justice. Elle est loin d'avoir fini de nous étonner par sa maturité et son ouverture d'esprit. Je sais que peu importe ce qu'elle fait, elle le fait pour embellir la vie des gens autour d'elle.

Ma grande fille, c'est aussi une vieille âme sage au caractère fort. Avec son aplomb légendaire, elle soulèvera des montagnes et elle changera le monde à sa façon, cette petite "sorcière" des plantes qui connecte avec la nature, qui écoute et met en pratique ce que le souffle du vent lui exprime. Elle a, aussi, la fibre féministe bien présente en elle et ne s'abstiendra pas de la faire briller, et ce, tant qu'il le faudra.

Souvent, on me dit que c'est fou comme on se ressemble, qu'elle est une mini-Audrey. Ça là, ça n'a juste pas de prix, car ce qui est très touchant c'est le fait qu'elle est superbe ma Puce... Encore plus en dedans qu'en dehors. Je suis si fière que la vie m'est choisie moi, pour être sa matrice.

Par le biais de l'écriture de ce chapitre de ma vie, j'en profite pour m'adresser à vous, chers parents qui vivent le deuil d'une famille nucléaire. Peu importe ce qui a pu se passer, peu importe ce que vous avez vécu et peu importe ce qui se passera, ne détestez jamais à en mourir l'autre parent. La douleur peut causer une colère



passagère et c'est normal, la logique veut ça. Mais ayez toujours en tête que vos enfants

sont spectateurs et victimes de toute cette haine malade. Dites-vous que sans cet autre parent, vos petits trésors n'existeraient pas. De plus, ils sont la moitié d'un tout qui est ce que vous avez de plus précieux au monde. Mes trois diamants bruts on toujours des traits, des expressions, des mimiques de celui qui a partagé nos vies durant plusieurs années, ce qui fait que, de un, nous ne pourrions jamais l'oublier et que de deux, une partie de nous ne cessera jamais de l'aimer... aussi infime ou immense soit-elle.

NAMASTÉ

Audrey xx



Un article intéressant sur les résidus solides des papetières



Pour ceux et celles qui souhaitent en apprendre davantage sur les épandages des biosolides que les papetières n'ont plus le droit de rejeter dans les cours

d'eau et qui se retrouvent dans les champs...à lire : une excellente recherche sur les sources, les définitions, l'acceptabilité sociale, la composition chimique, les odeurs et

les dangers : Modes de gestion des biosolides des usines de pâtes et papiers : www.usherbrooke.ca

Bandes riveraines... le feuilleton

Alors que les municipalités de la MRC Drummond voient bon nombre de bandes riveraines passer à la tronçonneuse, un projet de balisage en Montérégie ouest, datant de 2013, a été mis en œuvre afin de réaliser le Plan d'action de l'Approche

régionale (PAAR), dans le cadre du programme Prime-Vert du MAPAQ. Exemple à suivre?

Entre autres, le balisage donne un repère visuel aux opérateurs de machinerie agricole et leur permet ainsi de s'éloigner du cours d'eau.

Projet de balisage des bandes riveraines en Montérégie Ouest

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr

Petit mot d'Evelyne...

Quelques lignes pour vous annoncer que j'ai cessé la révision des textes avec le numéro d'octobre et que je passe le flambeau à la relève! C'est une tâche passionnante qui nécessite quelques heures par mois pour l'Info en entier.

J'ai adoré vous lire en primeur depuis presque un an, prendre en note les mots à modifier et les envoyer à Marie-Pier, chaque mois, d'ici ou de la France, par la magie du téléphone de messenger - corrections

qu'elle reportait en direct sur son exemplaire de l'info - un bon défi avec le décalage horaire et nos obligations respectives!

Bravo pour vos photos et vos textes innovants et inspirants! Longue vie à l'Info et à tous ses collaborateurs et collaboratrices! Merci à celles et ceux qui nous aident!

Evelyne Sabourin

Girard
TRANSPORT S.
ÉPANDAGE DE CHAUX
Calciqne | Magnésienne | Dolomitique
1-800-463-0346
www.transportsylvaingirard.com

valor
LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT
www.valorfireplaces.com

La Coop Agrilait, c'est une grande famille solidaire

Vous vous souviendrez qu'au cours de la nuit du 8 au 9 août dernier, un incendie a complètement détruit une résidence située près du croisement des routes 122 et 224 à Saint-Guillaume. Cette maison, c'était celle de notre collègue, Dany Laurin, qui travaille à la Fromagerie St-Guillaume depuis près de 10 ans.

La mauvaise nouvelle s'est vite répandue et, instantanément, une vague de solidarité s'est créée au sein du personnel, tous secteurs confondus, afin de lui venir en aide. Le conseil d'administration a rejoint le mouvement en décidant que La Coop Agrilait allait, elle aussi, démontrer sa générosité en égalant les dons recueillis auprès des employés.

Ainsi, le 30 août dernier, devant les travailleurs réunis à la cafétéria de la fromagerie, Nathalie Frenette, directrice générale, et Karine Piette, directrice des ressources humaines, ont eu le plaisir de remettre à Dany Laurin le montant amassé qui totalisait **3294,20\$**.

Selon son humour habituel, Dany a déclaré : «Je ne pensais pas que vous m'aimiez gros de même!». Aussi, lorsqu'il lui a été offert que l'enveloppe contenant le don soit conservée au secteur administratif pour la journée, d'emblée, Dany a répondu : «S'ils me l'ont donné cet argent-là, ils ne vont pas venir me la voler dans ma case!» Cela a été suffisant pour que l'émotion du moment face place au rire.



Nathalie Frenette, Dany Laurin et Karine Piette

Le Riopelle de l'Isle proclamé meilleur fromage à croûte fleurie du Québec!

Véritable produit phare de la Fromagerie de l'Île-aux-Grues, Le Riopelle de l'Isle a été proclamé Meilleur fromage à croûte fleurie du Québec aux prix Caseus 2019. C'est avec grande fierté que M. Daniel Leduc, directeur principal, et Mme Véronique Roy, maître fromagère, ont accueilli le trophée lors de la cérémonie qui s'est tenue au Musée de la civilisation de Québec le mardi 10 septembre dernier.

Fruit d'un magnifique travail de qualité, Le Riopelle de l'Isle est une exquise pâte molle triple crème à l'incomparable texture souple et au délicieux goût de beurre qui séduit à tout coup!



SEMAINE DE LA COOPÉRATION
13 au 19 octobre 2019

D'autres récents prix et distinctions du Riopelle :

- 2018-2019:** Gagnant Bronze dans la catégorie fromage à pâte molle à croûte fleurie, World Cheese Awards, Norvège
- 2017-2018:** Gagnant Or dans la catégorie fromage à pâte molle à croûte fleurie, World Cheese Awards, Angleterre
- 2017:** Première position, catégorie fromage affiné de type Brie et Camembert, Royal Agricultural Winter Fair, Toronto



Merci à tous nos clients!
Au plaisir de vous revoir
en mai 2020
Sylvie, Virginie et François



**Cheddar frais sorti du bassin
dès 12h30 à tous les jours (sauf le
samedi, car il n'y a pas de production)**
Visite guidée offerte sur réservation
Composer le 819 396-2022 poste 275



BMR EXPRESS

Nous avons tout en magasin pour la chasse.

Fais un arrêt et viens te procurer :

- Ton permis de chasse
- Tout ce dont tu as besoin pour les salines
- Des carottes et des pommes pour les chevreuils

Début de la chasse à l'arbalète et à l'arc : 28 septembre 2019

Début de la chasse à l'arme à feu : 12 octobre 2019



ZONE

JEUNESSE



Élizabeth
Cadieux-Pépin



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

L'halloween arrive à grand pas!



Je ne sais pas si c'est comme ça chez vous mais chez moi, l'halloween est une fête que mes enfants adorent! Ils commencent à m'en parler au mois de juillet...et le choix de costumes est plus que réfléchi!

L'Halloween ne se fête plus que le 31 octobre, car tout au long du mois, plusieurs activités nous sont offertes, pour petits et grands, afin de prolonger le plaisir.

En voici quelques-unes :

Un village...plutôt terrifiant!

Le village Québécois d'Antan offre cette année, en plus de leur village hanté, une course de zombie (27 septembre) et la Candycourse (5 octobre) où tout le long du parcours, on peut s'empiffrer de bonbons...mon genre de cours quoi!



Pour plus d'information consultez le site du village soit le www.villagequebecois.com, www.thecandyrun5k.com et le www.justrun.ca

Promenades Fantômes

Dans le Vieux-Québec, il est possible, si vous en avez le courage, de faire une visite fantôme dans les rues. Plusieurs visites animées sont offertes, que ce soit par un célèbre criminel de la Nouvelle-France ou par plusieurs personnages les plus disjoints les uns des autres.



Pour plus d'information visitez le www.promenadesfantomes.com

Le grand Bal des citrouilles

Activité qui se déroule au Jardin Botanique du 4 au 31 octobre, vous y trouverez plus de 800 courges décorées en plus de présence de monstres pas trop rassurants...



Pour plus d'information visitez le www.espacepourelavie.ca

Le festival de la Frayeur à La Ronde

Du 5 au 27 octobre, la Ronde propose, comme à chaque année son Festival de la Frayeur. Vous y croiserez vampires, zombies et d'autres créatures les plus effrayantes les unes des autres!



Pour plus d'information aller sur le site www.laronde.com

Pour les fans du Rocky Picture Show... comme moi!

Une activité à laquelle j'ai déjà participé et à laquelle j'aimerais retourner est le Rocky Picture Show Montréal, une projection du film culte avec, sur scène, des acteurs qui jouent les scènes en simultanément.

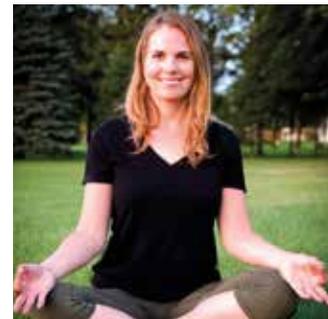


Pour plus d'information visitez le www.rockyhorrormontreal.com

Joyeuses Halloween à tous...et ne vous empiffrer pas trop de bonbons!



Parlons YOGA *avec Marie-Eve*



Les 5 points du yoga

Pour la plupart des gens, le yoga se limite à faire des postures. Mais, le yoga, c'est bien plus que ça! On peut synthétiser l'essence du yoga via cinq grands points. Afin de bien comprendre, imaginons que notre corps est une automobile. Pour que la voiture remplisse sa fonction, elle nécessite cinq éléments: un système de lubrification, une batterie, un système de refroidissement, un carburant approprié, un esprit lucide et un conducteur responsable au volant. On peut appliquer ces mêmes principes à notre corps afin de favoriser une santé rayonnante et créer un style de vie harmonieux.

1. Exercices de yoga (Asana) - le système de lubrification



Les articulations, les muscles, les ligaments et les tendons de notre corps doivent être lubrifiés tout comme les voitures. La pratique régulière d'asana (posture de yoga) augmente la flexibilité et profite à tous les systèmes du corps en augmentant la circulation. Le yoga considère le corps comme un véhicule de l'âme dans son voyage évolutif. En conséquence, les exercices physiques yogiques ou asana sont conçus pour développer non seulement le corps, mais également l'esprit. Pratiquée lentement et consciemment, chaque asana est un exercice physique qui accroît la souplesse et la force, ainsi que la concentration et la méditation. La différence fondamentale entre les exercices de yoga et les exercices physiques ordinaires réside dans le fait

que l'exercice physique met l'accent sur les mouvements violents des muscles, tandis que les exercices de yoga encouragent les mouvements lents et conscients du corps, évitant ainsi la formation d'acide lactique dans les fibres musculaires et évitant la fatigue.

2. Le contrôle de la respiration (Pranayama) - la batterie

Une bonne respiration relie le corps à sa batterie, le plexus solaire, où une énorme énergie potentielle est stockée. Cette énergie est libérée pour le rajeunissement physique et mental grâce à des techniques de respiration de yoga spécifiques.

Le souffle, c'est la vie. Le yoga nous apprend à utiliser les poumons au maximum et à contrôler le souffle pour augmenter la vitalité et améliorer la clarté mentale. Le pranayama (contrôle de la force de vie, connu sous le nom de prana dans le yoga) est la pratique de techniques de respiration spécifiques qui augmentent l'apport en oxygène. En contrôlant le prana par le souffle, l'esprit devient calme et clair. Nous avons davantage de vitalité, de bien-être et de tranquillité d'esprit. Les yogis savent depuis des milliers d'années que, si nous contrôlons nos habitudes respiratoires, nous pouvons contrôler notre esprit.

3. Détente appropriée (Savasana) - le système de refroidissement

Une relaxation adéquate fait pour le corps ce que le radiateur fait pour la



voiture. Tout comme la chaleur doit être réduite du moteur de la voiture, les effets du stress doivent être libérés du corps et de l'esprit. Lorsque l'esprit et le corps sont constamment surmenés, leur efficacité diminue. La relaxation est un moyen de la nature de se ressourcer. Le yoga insiste sur l'importance d'une bonne relaxation en tant que moyen de réguler notre énergie et de créer un sens de l'équilibre afin d'améliorer notre santé physique et mentale. Les yogis utilisent trois méthodes de relaxation: physique, mentale et spirituelle. Pour la relaxation physique, nous nous reposons dans le savasana (posture du cadavre) et utilisons l'autosuggestion pour envoyer un message à chaque partie du corps afin de se détendre. Pour détendre l'esprit, nous utilisons les pratiques du pranayama, la concentration de l'esprit et la pensée positive. Un esprit distrait est toujours inquiet. Dans la relaxation spirituelle, nous nous retirons intérieurement dans la pratique de la méditation, en nous détachant de nos émotions et de nos pensées en accueillant le moment présent.

4. Une alimentation appropriée (régime végétarien) - un carburant approprié

Une bonne alimentation fournit du carburant pour le corps. Le régime yogique est lacto-végétarien et est constitué d'aliments purs, simples, naturels et non transformés, faciles à digérer et à favorisant la bonne santé. La transformation, le raffinage et la cuisson excessive détruisent la valeur nutritive des aliments. Un régime de yoga considère les effets subtils de la nourriture sur l'esprit. Les aliments qui calment l'esprit sont incorporés au régime alimentaire et les aliments qui ternissent ou stimulent l'esprit sont évités. Le régime végétarien est également une expression de l'ahimsa (non-violence). Retenons que l'attitude yogique envers la nourriture est «man-

ger pour vivre, et non pas vivre pour manger»; manger en tenant compte de soi et de la planète dans son ensemble.

5. Pensée positive et méditation (Vedanta & Dhyana) – un conducteur à l'esprit lucide et responsable au volant.

Tout comme un conducteur responsable est nécessaire pour contrôler la voiture, une pensée positive et la méditation sont nécessaires pour contrôler l'esprit. Nos pensées définissent qui nous sommes. Le yoga nous enseigne que chaque pensée que nous avons a un impact sur nous personnellement ainsi que sur le monde qui nous entoure. Le yoga nous apprend à maintenir un esprit positif et

serein. Lorsque nous nourrissons des pensées négatives, notre esprit devient agité, nos actions sont perturbées et déséquilibrées. Ils empoisonnent la source même de la vie et détruisent l'harmonie, l'efficacité, la vitalité et la vigueur en nous. À l'opposé, des pensées de joie et de courage guérissent et apaisent. Elles augmentent notre efficacité et notre puissance mentale et nous permettent de vivre pleinement notre vie. Le yoga nous enseigne que nos pensées sont la véritable cause de notre succès et de notre bonheur dans la vie. Une fois que nous maîtrisons l'art de la pensée positive, nous sommes heureux, harmonieux et pacifiques, et notre capacité à comprendre des vérités plus élevées et à maintenir

une pratique de méditation puissante s'ensuivra. En transcendant l'esprit, la méditation crée finalement un état de bonheur durable et de paix absolue.

Faut-il complètement changer sa vie pour adhérer aux principes de yoga? Certainement pas!! Par contre, nous pouvons nous en inspirer pour nous aider à avoir un corps plus en santé, un esprit plus calme et au final, être plus heureux!

Source :

Selon les enseignements de Swami Vishnudevananda compilés dans le livre "Essentials of Yoga Practice and Philosophy" par Swami Sitaramananda.

Présenté par  Desjardins
Caisse des Chênes

Recette secrète



Relish à l'ananas



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7746-relish-a-l-ananas>

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 25 MIN

RENDEMENT 875 ML (3 1/2 TASSES)

INGRÉDIENTS

1 oignon haché
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment broyés
2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moule
1 ananas pelé, le coeur retiré et coupé en dés
105 g (1/2 tasse) de sucre
125 ml (1/2 tasse) de jus de lime

PRÉPARATION

Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et le gingembre dans l'huile. Ajouter les épices et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide devienne légèrement sirupeux. Remuer à quelques reprises.

Verser dans des contenants hermétiques. Laisser tiédir et réfrigérer. La relish à l'ananas se conserve 1 mois au réfrigérateur. On peut aussi mettre la relish en conserve dans des bocaux stérilisés afin de la conserver 1 an à la température ambiante.



AUTO Roland Marcoux



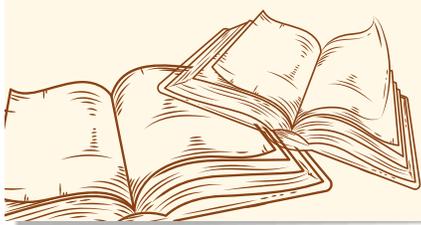
819 396-0066



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*





Un peu d'histoire

Par Serge Trinque



Écologie : Jean-Marc Jancovici piège les solutions chimériques



Avec seulement 5 degrés de moins, en moyenne sur le temps long, il ya 20,000 ans, nous étions à l'ère glaciaire et 3 kilomètres de glace pesaient sur notre région. Avec 2 degrés de plus qu'actuellement, en moyenne constante, des conséquences graves il y aura, et déjà il y a !

Le vent tourne ; douter du réchauffement climatique n'a plus la cote. Plutôt que nous faire peur, ou pleurer, sur notre triste futur qui nous éteindra, voire même nous éteindra, l'ingénieur Jancovici fait, avec son entreprise depuis plus de dix ans, l'analyse comparative de la part du gaz carbonique (CO₂) dans la fabrication et l'utilisation des différentes solutions permettant de comparer les coûts économiques et écologiques des différentes propositions. Le but étant de sauver l'humanité : la planète, elle, n'a pas besoin de nous pour exister. Penseur incisif, il pourfend les chimères mises de l'avant par la cupidité des industriels et/ou la myopie des politiciens. Les informations ici citées proviennent de ses écrits ou conférences.

Le **charbon**, responsable de **30% de cette pollution**, est en **augmentation constante**. En 1900 l'humanité consommait 700 millions de tonnes par an; en l'an 2,000 = 4.7 milliards de tonnes/an. **En 2014 = 8.2 milliards** de tonnes/an ! Le charbon fournit les 2/3 de la production mondiale d'électricité dont la hausse vertigineuse débute vers le mitant du XX^e siècle. La **Chine** produit 80% de son électricité par le charbon; soit 1/3 de la production mondiale d'électricité. Ses mines de charbon atteignent 50% de l'extraction mondiale. Son

utilisation domestique (chauffage, cuisson) se fait au détriment de sa population. (*Made in China is made in Carbon*).

L'Allemagne alimente ses centrales électriques par le charbon à hauteur de 50%, USA 35% avant l'extraction du gaz de schiste ; 50%. Inde, Australie 70%, Pologne 90%, Afrique du Sud 95%.

Le **pétrole cause 22%** de la pollution; il règne sur le transport donc le commerce. Les camions-remorques et les bateaux sont les principaux énergivores. Les 40,000 navires en transit utilisent le fioul lourd, le plus sale des pétroles et 90% des échanges se produisent par la mer: "Les 200 plus gros cargos produisent autant de dioxyde de soufre que l'ensemble des automobiles en circulation dans le monde..." L'automobile cause 6% de cette pollution carbonique ! (sic).

Donc la voiture électrique serait **LA** solution; tous les fabricants d'autos le proclament donc les politiciens aussi ! Mais des voitures fabriquées grâce au charbon des centrales électriques importées par la mer avec le pétrole lourd, est-ce si écologique? Surtout si on tient compte des batteries, donc des terres rares à l'extraction si polluante, sans compter le plastique... et les frais de recyclage. Les voitures électriques ou à pétrole ne changeront rien à l'étalement urbain qui, partout, dans une seconde phase élimine les services puis vide les régions en abandonnant l'agriculture aux multinationales assujetties à la rapacité de ses actionnaires. Au Québec, grâce à la production hydraulique d'électricité, la priorité serait d'électrifier le transport en commun. Recycler, acheter local on aimerait bien mais on recycle si peu chez-nous,

on se débarrasse de nos déchets par bateaux, mût par le fioul, vers la lointaine Asie qui nous les retourne aussi grâce au fioul, à nos frais, à l'aller, et au retour. Qui pense t-on étourdir par ces balades ! La terre est ronde et elle tourne, quoi qu'en pense nos "amis-requins" et la pollution tourne tout autant. **L'Agriculture est responsable de 22% de la pollution carbonique** (ruminants et fertilisants sans parler du gaspillage des eaux et la pollution des sols...) La production et les habitudes alimentaires seront en mutation comme le reste. L'Europe est au front dans ces combats dans un espace restreint envahi par les peuples victimes de la désertification. Ses villes furent construites pour le pas humain et celui des chevaux; en Amérique les villes furent érigées en fonction de l'automobile et qui plus est nous en sommes encore à nous gaver dans l'euphorique banquet des richesses de la nature; des enfants dans le plat de bonbons! En France se fait un travail ingénieux dans la recherche de solutions; heureux que nous sommes, il nous est facile d'accéder à ces informations, par la langue et la culture. Notre histoire et notre géographie nous positionnent fort bien pour réussir le défi écologique. Jancovici nous introduit dans un réseau de chercheurs sérieux tout en nous évitant le piège des zélotes de l'écologie qui privilégient la passion à la raison ce qui conduit à la violence comme moyen d'action, Greenpeace garda ce côté excessif des "preacher" américains.

Jean-Marc Jancovici Dormez tranquille jusqu'en 2100 et autres malentendus sur le climat et l'énergie (chez Odile Jacob, 2017)

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



La Clé Beauté
Salon esthétique

Caroline Lèveillé,
esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

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

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



AGRITEX
Y A M A S K A

Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin Yamaska, QC J0G 1X0

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



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

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

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@tellaabaie.net
9143-9846 Québec Inc.



**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 

SPÉCIAL #1

FESSE COURTE

Catégorie A1, rouge, environ 100 lbs

Comprend : *Pointe de surlonge* : steak, cubes, brochettes, ros bif.

Ronde : steak attendri

Oeil de ronde : steak français ou fondue chinoise

Bas de ronde : ros bif français, steak haché maigre, os à soupe

399\$
/LB

SPÉCIAL #2

BOEUF HACHÉ MAIGRE

Catégorie A1, rouge, 20lbs et +

Comprend : Boeuf haché maigre emballé sous vide à votre goût

499\$
/LB

SPÉCIAL #3

LONGE DE PORC

Désossé • 4,29\$/lb
Avec os • 3,29/lb

SPÉCIAL #4

POULET DE GRAIN

Poulet de grain, 6 à 8 lbs, 3 et +

299\$
/LB

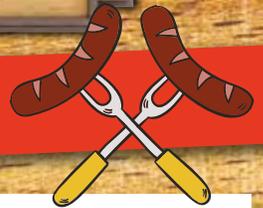
Heures d'ouverture :

Dimanche et lundi : FERMÉ

Mardi au vendredi de 8 h à 18 h

Samedi de 8 h à 17 h

SAUCISSES MAISON



PÂTÉS FAITS SUR PLACE

Poulet, tourtière, saumon, mexicain.



FONDUE CHINOISE FRAÎCHE

CHAUDIÈRE DE VIANDE MARINÉE

- 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

SPÉCIAUX CHAQUE SEMAINE EN MAGASIN
TÉLÉPHONEZ-NOUS !



Boucherie Richard Viens

96, rue Principale, Saint-Guillaume • 819 396-2622

ROBERT TESSIER, PROPRIÉTAIRE *Suivez-nous*



**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



Entreprises JFL



Déneigement

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

Jean-François Léonard
819.388.6738

Construction et rénovation
ROSAIRE LAFLEUR

RBQ: 8341-3054-34 



- Entrepreneur spécialisé en:
 - Menuiserie, charpenterie
 - Revêtement: Canaxel, 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



Un gâteau « spécial intolérance au gluten » que tous vont vouloir manger!

En effet, en plus d'être pauvre en gras et sans gluten, ce gâteau présente un dessus croustillant, une texture sablée et un goût d'amande – pourtant il n'y en a pas! En outre, il est facile à réaliser, un enfant peut le faire!

Il vous faut :

- 3 pommes (c'est la saison!)
- 130g de farine de riz (Panier Santé, Métro)
- 120g de sucre
- 2 œufs
- 1 c à soupe rase de levure
- 70g de beurre, fondu
- cannelle en poudre
- un moule à charnière de 18 cm par 6 (7 pouces par 2 1/2)

Étape 1

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez les œufs et le beurre fondu. Mélangez bien.

Étape 2

Coupez les pommes en lamelles et tapissez-en le fond du moule huilé. Saupoudrez de cannelle. Versez la pâte sur les pommes. Saupoudrez de sucre.

Étape finale

Enfournez pour 30 à 40 mn dans le four préchauffé à 350F. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Sortez du four et laissez refroidir avant de démouler!

Bonne dégustation! Notez qu'il est préférable de faire 2 gâteaux plutôt que de doubler la recette. Accompagnez de cidre de glace... ou d'un thé!



Par Evelyne Sabourin

**PIÈCES
D'AUTO ML**



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

Tél. (819) 396-1628
820, rang 6 Saint-Bonaventure - J0C 1C0

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

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

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

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

**Pour obtenir un
rendez-vous**

avec ou sans prescription :

819 474-2572

poste 33855



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

Québec



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

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

Tes-scier
réno-construction

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



Pierre Tessier
Entrepreneur général

Tél.: 819.474.4650
Cell.: 819.471.7122
Télec.: 819.474.6938
Courriel: pierre@tes-scier.ca
540, rue Lecavaller
St-Majorique, Qc
J2B 8A8

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

À la
mémoire
de...



M. Rosaire Dufault

À Drummondville, le 18 août 2019, est décédé à l'âge de 81 ans, M. Rosaire Dufault, fils de feu Théodore Dufault et de feu Anita Marcotte, demeurant à Saint-Guillaume.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle.

Les funérailles ont eu lieu le samedi 24 août en l'église Saint-Guillaume.

M. Dufault laisse dans le deuil ses frères et sœurs : feu Germain Dufault (Alice Colard), Laurence Dufault (feu Jean-Marie Grenier), feu Dollard Dufault, feu Roger Dufault, feu Gisèle Dufault, Claire Dufault, Jeanne-d'Arc Dufault, Ronald Dufault (Denise Nadeau). Ses neveux et nièces : Sylvain (Sylvie), Michel (Manon), François (Stéphanie), Lise (Denis), Luc, Claude (Jean-Marc), Mélanie (Ian), feu Julie, feu Maxime. Ses arrière-neveux et arrière-nièces: Guillaume, Grégoire, Jérémie, Jordan, Sandrine, Thomas, Maïka, Jacob, Patrick (Cassandra), Coralie, Valérie et Mélissa. Ses arrière-petits-neveux et arrière-petites-nièces : Kassya, Maélie, Miko, Jacob et Rosalie et autres parents et amis.



**Denis Lemire
1935 - 2019 (Laval)**

À Laval, le 5 septembre 2019, est décédé à l'âge de 83 ans, monsieur Denis Lemire.

M. Lemire laisse dans le deuil son frère Jean-Paul (feu Rita Marcotte), son frère Georges (Jeanine Morin), son beau-frère Armand Laporte (feu Liliane Lemire), sa belle-sœur Solange Theroux (feu Raymond Lemire) plusieurs neveux, nièces et amis très chers.

Vos marques de sympathie peuvent se traduire par des dons à la Société Canadienne du Cancer.



**Donald Poliquin
1930 - 2019**

À Drummondville, le 28 août 2019, est décédé à l'âge de 89 ans, M. Donald Poliquin, époux de feu Thérèse Fontaine, demeurant à Drummondville, autrefois de Saint-Guillaume.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. La famille a accueilli parents et amis au Centre Funéraire L.O.Ponton/ Yves Houle 85 rue Principale, Saint-Guillaume

Une Célébration liturgique a eu lieu le dimanche 8 septembre à 15h en la Chapelle du Centre Funéraire, suivie de l'inhumation au cimetière paroissial.

M. Poliquin laisse dans le deuil son fils Michel (Hélène Bombardier), ses petits-enfants : Sonia (Sébastien Boutin) et Marlène, son ami Marguerite Beaugard, son frère et ses sœurs : Lise (Jean), Denise et Denis. Ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis.

Des dons à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC seraient appréciés.

**Léo-Paul Pinard
1926 - 2019**

À l'hôpital Ste-Croix de Drummondville, le 10 septembre 2019, est décédé à l'âge de 93 ans, monsieur Léo-Paul Pinard, époux de madame Rolande Grégoire, fils de feu Henri Pinard et de feu Marie-Rose Gélinas, domicilié à Saint-Guillaume.

La famille de monsieur Pinard a accueilli parents et amis au complexe J. N. Donais, coopérative funéraire, 191, rue Lindsay, Drummondville, le samedi 21 septembre 2019 afin de recevoir les marques de sympathie.

Une Liturgie de la Parole a été célébrée cette même journée en la chapelle commémorative du complexe Lindsay et suivra l'inhumation au cimetière St-Pierre.

Outre sa conjointe madame Rolande Grégoire, monsieur Pinard laisse dans le deuil son fils Yves Pinard (Hélène Thibeault); ses petits-enfants : Jessy (Pascal Auger) et Kym. Dernier de sa famille, monsieur Pinard était le frère de : feu Donat Pinard (feu Thérèse Dumont et feu Germaine Comeau), feu Gérard (feu Madeleine Charpentier), feu Gaston (feu Noëlla Cantin), feu Judith (feu Thomas Guillemette), feu Jeanne-D'Arc (feu Philippe Benoit), feu Thérèse (feu Denis Boisvert). Il laisse également ses beaux-frères et belles-sœurs de la famille Grégoire ainsi que de nombreux neveux et nièces, plusieurs autres parents et amis(es).

Café Favors

Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

Martin Simard
CONSTRUCTION

RBQ 5668-8252-01

APCHA
Association provinciale
des entrepreneurs
en construction

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

OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN RENOBOX PIERREVILLE



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

VOS PROJETS. NOS OUTILS!



450 568-0505
loutecstfrancoisdulac.com

**SERVICE D'URGENCE
24 HEURES**

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



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

**DUROCHER
DAUPHINAIS
JULIEN
NOTAIRES INC.**

2125, boulevard Lemire, bureau 220
Drummondville

819 474-4488

95, route de l'Église,
Saint-Guillaume

819 474-4488

Détenteur du greffe et des dossiers de M^{re} Michel BRIÈRE



En progression constante depuis 1962



50^e

Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

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