

Édition 2020 | Octobre

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'information communautaires



Crédit photo : Marie-Hélène Gravel

## *La douceur de l'automne*

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

**911**



**Nos premiers répondants :**

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



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

Québec

**CLSC Drummond**

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

**Communauté Sainte-Famille**

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

**Horaire des messes**

Samedi : 16h30  
Dimanche : 9h00

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

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



**Bibliothèque municipale - 819 396-3754**

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



**Bureau de poste 819 396-2676**

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



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

Directrice : Renée Lamarche



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

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

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

# Info Saint-Guillaume

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



## Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre conception  
Infographiste et mise en page

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

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**



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

## Directrice générale

Diane Martineau

## Adjointe administrative

Karine Trudel

## Inspecteur municipal

Alain Laprade

## Aide inspecteur municipal

Hugo Tremblay

## Directeur service incendie

Simon Benoit

## Inspecteur en bâtiment

Caroline Beaucage

## Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

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

## Conseil à venir :

5 octobre • 19h30

2 novembre • 19h30



## Calendrier des cueillettes Octobre 2020

Ordures (noir) • Lundi 5-19  
Recyclage (vert) • Jeudi 8-22  
Compost (brun) • Jeudi 1-8-15-22-29

### La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

### Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

### Tous les jeudis (compost bacs bruns)



## Info transport

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

[www.quebec511.info](http://www.quebec511.info)

# 811

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



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

Tél. 819 472-5700  
Téléc. 819 472-1770  
Sans frais 1 855 472-5700  
[info@spadrummond.com](mailto:info@spadrummond.com)



Dans les prochaines semaines, vos élus municipaux débiteront l'analyse des crédits pour le budget 2021.

Plusieurs projets sont sur la table; nous travaillerons ensemble pour faire les bons choix tout en respectant les priorités et la capacité de payer de nos contribuables.

Lors de la dernière assemblée publique, la décision fut prise; nous irons de l'avant pour la conversion de l'ensemble de notre réseau d'éclairage. Un nouveau réseau DEL moins polluant et plus économique remplacera notre réseau vieillissant et énergivore.

Votre municipalité désire faire parti d'un nouveau programme, en collaboration avec le Ministère de la Culture et la MRC Drummond, permettant de rendre disponible des subventions pour certains travaux pour des bâtiments bien précis afin de favoriser la conservation et la

restauration de ces bâtiments à caractère patrimonial. La richesse de St-Guillaume, au point de vue du patrimoine bâti, est indéniable et reconnue dans un inventaire existant préparé par la MRC Drummond. Plus de 120 bâtiments ont été répertoriés sur notre territoire, soit beaucoup plus que toute autre municipalité rurale de notre région. Les détails de ce programme seront connus et communiqués ultérieurement.

En octobre, nous devrions être en mesure de faire le nettoyage préventif d'un des puits alimentant notre réseau d'aqueduc municipal et de mettre en place certains instruments de contrôle validant ainsi la qualité de nos installations et le respect de nos obligations.

Un petit rappel concernant vos gouttières; vous êtes invités à vérifier si vos installations sont conformes à la réglementation. Votre collaboration est essentielle pour que l'eau

de vos gouttières n'engorge pas le réseau et qu'elle ne soit pas traitée par l'usine de traitement des eaux usées. En cas de doute, validez avec notre personnel.

Au moment d'écrire ces lignes, certaines régions connaissent une recrudescence de cas de contamination au virus de la Covid 19. Je vous rappelle de faire preuve de prudence et de continuer à respecter les consignes émises par la Santé Publique.

Prenez soin de vous et des vôtres.

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



## Chevaliers de Colomb

Le 13 septembre dernier avait lieu le premier tirage de notre loterie (ce 1er tirage devait se faire en juin, mais la COVID a modifié nos plans). Comme le veut la coutume, le premier billet tiré (16, Claude Gervais) se mérite une gratuité pour les tirages de 2021; le 50ième (70, Michel Hénault) aura un crédit de \$50 en 2021. Les deux derniers billets furent le 14 (Jacques Gauthier et Jean-Pierre Vallée) et le 15 (Nathalie, France, Christiane et Lyne). Après échanges, les deux groupes ont opté pour se partager le montant, soit

\$1500 pour chacun des groupes. Le dernier tirage de 2020 aura lieu le 8 novembre au local. Bienvenue aux intéressés!

Compte tenu de la deuxième vague de la Covid, il n'y aura pas de petites cabanes dans le cadre de la fête de l'Halloween; encore une autre tradition que l'on se doit, cette année, de mettre de côté en ce temps de pandémie.

Qu'advientra-t-il de la Guignolée? La question se pose!



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335



Nous n'avons pu offrir aux élèves de l'école le dîner aux chiens chauds en début d'année scolaire; espérant que nous puissions le faire en juin prochain.

**P.S** prochaine assemblée le  
19 octobre à 19 heures

## FAITS SAILLANTS-ANNÉE 2019

À tous les citoyens et contribuables de la municipalité de Saint-Guillaume. C'est avec plaisir que je vous présente le rapport des faits saignants 2019. Les états financiers au 31 décembre 2019 ont été déposés en séance ordinaire le 8 septembre 2020, conformément à l'article 176.2.2 du code municipal.

Les états financiers au 31 décembre 2019 révèlent des revenus totaux de 2 011 296 \$.

Les différentes charges (dépenses) sont de 2 433 411\$.

En considérant la conciliation à des fins fiscales (amortissement, financement à long terme, remboursement de la dette, affectations, etc.) les états financiers indiquent que la municipalité a réalisé en 2019, un excédent de fonctionnement à des fins fiscales de 31 327 \$.

	Budget 2019	Réel 2019	Variation
Revenus de fonctionnement	1 989 227 \$	2 011 296 \$	(22 069) \$
Revenus d'investissement	\$	\$	\$
Charges avant amortissement	1 879 117 \$	1 904 515 \$	(25 398) \$
Amortissement	- \$	528 896 \$	(528 896) \$
<b>Excédent d'exercice</b>	<b>110 110 \$</b>	<b>(422 115) \$</b>	
<b>Excédent à des fins fiscales (financement et affectations)</b>	<b>0 \$</b>	<b>31 327 \$</b>	

RÉALISATIONS 2019	
❖	Vidange des installations septiques
❖	Raccordement du stadiaume au réseau de la Municipalité
❖	Début du processus de la mise aux normes des installations septiques selon le Q2, R22
❖	Adoption d'un plan de mesures d'urgence;
❖	Adoption du règlement pour le débranchement des gouttières ;
❖	Rechargement du 2 <sup>e</sup> Rang;
❖	Achat d'une application mobile pour le service incendie;
❖	Étude de capacité pour l'usine de traitement des eaux usées;
❖	Signature d'une entente avec la cour municipale de la ville de Drummondville;
❖	Réalisation d'un sondage pour connaître les attentes des citoyens;

TRAITEMENT DES ÉLUS						
	Municipalité		MRC Drummond		RGMR	
	Rémunération	Allocation	Rémunération	Allocation	Rémunération	Allocation
<b>Maire</b>	10 414 \$	5 207 \$	2 906 \$	1 271 \$		
<b>Conseiller</b>	4 686 \$	2 343 \$			450 \$	416 \$

### PROJETS 2020-2021

- ❖ Travaux majeurs de réfection de rue;
- ❖ Recherche en eau potable;
- ❖ Travaux d'optimisation à l'usine d'épuration ;
- ❖ Mise aux normes des installations septiques (Q-2, R-22).

*Robert Julien,*  
Maire de Saint Guillaume

## Le mot de l'inspectrice

Avant de vous informer des rappels pour le mois d'octobre, je tiens tout d'abord à remercier les citoyens qui ont fait preuve de patience et de compréhension, durant la période où je travaillais à distance. Je suis consciente qu'il n'était pas évident pour tous de transmettre vos demandes de permis par courriel, mais somme toute, j'ai constaté que la majorité des citoyens ont respecté le fait de ne pas débiter de travaux sans avoir obtenu une autorisation.

### ABRIS TEMPORAIRES POUR LES VÉHICULES

Malgré que l'installation d'un abri d'auto 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'auto temporaires doivent être érigés sur une voie d'accès donnant au stationnement ou sur ce dernier.



### LE BOIS DE CHAUFFAGE

Le bois destiné au chauffage peut être laissé à l'extérieur, toutefois, il **DOIT** obligatoirement être cordé.

Il est important de souligner qu'à l'exception du bois de chauffage, il est interdit à tout propriétaire, locataire ou occupant d'un terrain, de placer, déposer, accumuler d'autres types de bois dans les cours ou à un autre endroit sur ce terrain. Ainsi, on ne doit pas retrouver de tas de branches, de piles de palettes, ou de cordes de bois de construction!

Enfin, malgré que la Covid-19 puisse chambouler vos projets, rappelez-vous qu'il est de votre devoir de vous informer minimalement 30 jours avant les travaux, afin d'obtenir un permis. Je souligne à nouveau cet aspect, afin d'éviter que vous receviez un avis d'infraction, pour des travaux sans permis. Soyez assuré que si votre projet ne requiert pas d'autorisation, il me fera plaisir de vous en aviser.

Je vous remercie de votre coopération et vous souhaite un agréable mois d'octobre!

Caroline  
Beaucage,  
Inspectrice  
en bâtiment  
et en  
environnement



## Mot de la directrice

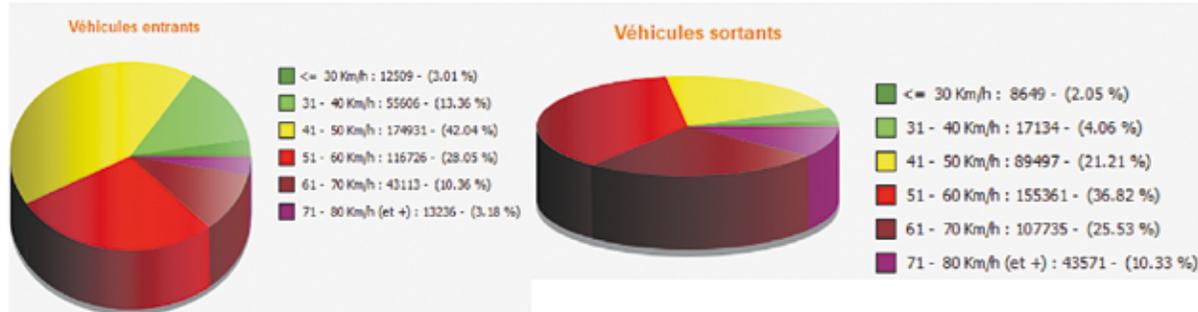
C'est l'automne et le temps de faire le ménage. Ne pas oublier les gros rebuts le 19 octobre. La Régie de gestion des matières résiduelles du Bas-Saint-François demande votre collaboration afin d'assurer le bon déroulement de la cueillette. Considérant la covid-19, les effectifs pour la cueillette ont été réduits à un seul éboueur, alors que par le passé ils étaient deux ou plus. Des situations inacceptables ont été constatées lors des cueillettes précédentes :

- Les matériaux de construction, batteries, pneus, électroménagers ne sont pas permis
- Les branches doivent être attachées
- Peinture, teinture, huile...



- L'électronique : il y aura collecte des *lessèrpariens* le **17 octobre 2020 de 9 :00 à midi au bureau municipal** Pour plus d'informations, il est possible de consulter le site de la RGMR au [www.rgmrbasstfrancois.ca](http://www.rgmrbasstfrancois.ca).

Des citoyens nous ont fait part de la vitesse, considérée, excessive dans le cœur du village. Nous avons pris le commentaire au sérieux et validé l'information. En 2017 la Municipalité avait constaté le problème et avait mis en place un système de radar à l'entrée et à la sortie du village. Les données recueillies par les radars indiquent une vitesse moyenne de 49,29 km/h entrant dans le village et les radars enregistrent aussi la vitesse en sortant de 56.87 km/h. Nous restons quand même à l'affût et surveillons les données de près.



Pour toutes informations au sujet de la Municipalité, consultez le site internet au [www.saintguillaume.ca](http://www.saintguillaume.ca).

Merci et bon automne



Diane Martineau, DMA  
Directrice générale et  
secrétaire-trésorière

*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

**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  
9143-9646 Québec Inc.



Cet automne, c'est au rythme de la pandémie que nous devons orchestrer nos activités et la manière de les faire. Au nom de l'assemblée de fabrique de la paroisse, je veux vous féliciter pour votre fidélité à observer les consignes de la santé publique lors des célébrations à l'église. Actuellement, nous sommes à regarder comment nous procéderons pour la reprise des rencontres d'initiation aux sacrements pour les jeunes afin de respecter les règles de distanciation. Dès le début de ce mois, une lettre sera envoyée pour informer les parents des jeunes qui devaient vivre le sacrement de l'eucharistie ou celui de la confirmation au printemps dernier.

## **Campagne de financement paroissial CGA**

Depuis le 21 septembre, la Campagne de financement de la paroisse Sainte-Famille ou CGA (Contribution Globale Annuelle) est commencée.

Cette année, à cause de la pandémie, les enveloppes du recensement et de la CGA vous ont été distribuées par courrier postal. Malgré tout, nous comptons sur votre compréhension et votre générosité afin de pouvoir continuer à offrir des services pastoraux et veiller à l'entretien de nos bâtiments patrimoniaux. C'est sous le thème de « **Aimer mon Église, ma paroisse, c'est aussi l'aider à vivre** » que se déroule cette campagne vitale pour la vie de notre paroisse.

Nous vous remercions très sincèrement de prendre du temps pour nous retourner le recensement et votre don quel qu'il soit. Des reçus pour fins d'impôt vous seront envoyés à la fin de l'année.

Une **paroisse vivante**  
grâce à vous!

## **Pèlerinage annuel à nos cimetières paroissiaux**

Encore cette année, en tenant compte des mesures de distanciation et si la température le permet, vous êtes invités à venir vous souvenir et à confier au Seigneur les personnes que vous avez connues et qui vivent maintenant dans la maison du Père. Une brève célébration du souvenir aura lieu dans chacun de nos cimetières paroissiaux :

Dimanche **4 octobre** à 11h15 à **St-Bonaventure**

Dimanche **4 octobre** à 14h00 à **St-Guillaume**

*Le pèlerinage au cimetière de St-Pie a eu lieu le 27 septembre.*

De plus, **les célébrations pour rendre hommage à nos défunts**, tout spécialement les personnes décédées cette année, auront lieu le samedi 31 octobre à 16h30 à St-Guillaume et le dimanche 1er novembre à 9h00 à St-Guillaume et 10h30 à St-Bonaventure.



# LE TABAC TUE 1 FUMEUR SUR 2

Ça tombe toujours sur quelqu'un qu'on aime

[quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)

1 866 **JARRETE** (527-7383)

En partenariat avec :

Québec

# GROS REBUTS

## 19 OCTOBRE 2020

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'événement seulement, afin de permettre aux récupérateurs de les ramasser.

\* Tout ce qu'il y a dans des remorques ne sera pas ramassé.

Doit être au sol !





COLLECTE DE PRODUITS ÉLECTRONIQUES DÉSUETS LE SAMEDI 17 OCTOBRE 2020

**Samedi le 17 OCTOBRE 2020 – de 9h à midi**

En collaboration avec l'[Association pour le recyclage des produits électroniques du Québec](#) (l'ARPE-Québec), la municipalité de *Saint-Guillaume* organise une collecte spéciale qui aura lieu le samedi 17 OCTOBRE 2020 de 9h00 à 12h00 au bureau municipal situé au 106, rue St-Jean-Baptiste afin de ramasser les produits électroniques désuets, et ce, gratuitement.

#### **Pourquoi les produits électroniques doivent être recyclés ?**

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

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

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

#### **À PROPOS DE L'ARPE-QUÉBEC**

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

**Au plaisir de vous voir en grand nombre,  
Samedi le 17 OCTOBRE 2020 – de 9h à midi**



PROVINCE DE QUÉBEC  
MRC DRUMMOND  
MUNICIPALITÉ SAINT-GUILLAUME

---

## AVIS PUBLIC

---

### DÉPÔT DU RÔLE TRIENNAL D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2019 – 2020 – 2021 3<sup>e</sup> EXERCICE FINANCIER

**AVIS PUBLIC** est par les présentes donné par la soussignée, directrice générale et 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 10 septembre 2020, 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 de l'article 74.1 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 au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un évènement justifiant une modification du rôle en vertu de la loi, ou au cours de l'exercice suivant;
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 16<sup>e</sup> jour de septembre 2020

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

Nous voilà rendu au mois d'octobre. Ça paraît! La température est plus fraîche et les jours sont de plus en plus courts.

Pour nous à la FADOQ Saint-Guillaume, les activités sont au ralenti.

La **pétanque** est terminée pour l'été 2020. Merci aux organisateurs et à tous ceux et celles qui sont venus s'amuser tout au long de l'été, on vous dit maintenant «À l'an prochain!».

Le **BINGO** continue avec un retour

à l'horaire habituel, soit le deuxième vendredi du mois, donc pour le mois d'octobre ce sera le 9 à 19h00 à la salle de l'âge d'or.

Pour les personnes intéressées, j'ai aussi un voyage organisé pour aller voir Guylaine Tanguay au Club de Golf Le Versant de Terrebonne le lundi 2 novembre 2020 au coût de 169\$, transport, souper et spectacle le soir inclus. Départ de St-Guillaume à 15h50 et retour en fin de soirée.

Pour informations :  
Hélène Vallée 819 396-2025.

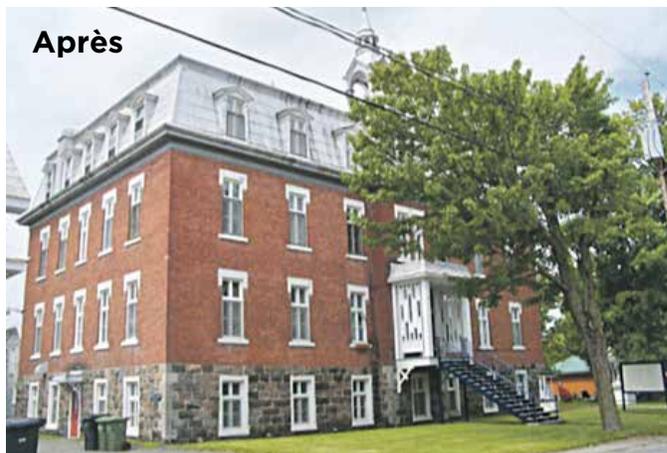
Pour d'autres activités, c'est à suivre... nous vous tiendrons au courant au fur et à mesure.

En terminant, au nom de mes enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants, j'aimerais remercier tous les gens qui nous ont témoigné leurs sympathies de quelques façons que ce soit à l'occasion du décès de Denis, mon mari. Ce fut très apprécié. Hélène

## INVENTAIRE ARCHITECTURAL - BÂTIMENT - 4, du Couvent, Saint-Guillaume



Avant



Après

### Commentaires historiques

Dès sa construction en 1878, plusieurs soeurs provenant de différentes communautés se sont installées au couvent avant que le curé Kérouack ne le cède aux Soeurs de l'Assomption en 1879. Puisque le couvent ne pouvait recevoir toutes les jeunes filles, les Soeurs de l'Assomption ont également créé l'externat Sainte-Marie. Le couvent est démoli le 21 avril 1906 et un nouveau couvent est construit par l'architecte Caron. Les Soeurs ont cessé d'enseigner et elles ont fermé le couvent en 1968. Cependant, les portes se sont ouvertes à nouveau, deux ans plus tard, afin d'accueillir les religieuses à la fin de leur carrière. Il est à noter que plus de 355 religieuses ont vécu au couvent. Dans les années 1990, le couvent est vendu à quelques reprises. En fait, le bâtiment a servi de résidence pour les personnes atteintes d'une déficience intellectuelle ainsi que pour les personnes âgées et/ou handicapées. En 2007, le couvent est devenu la « Résidence Saint-Guillaume » pouvant accueillir 32 pensionnaires.



Carrefour d'initiative  
et de culture



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

# Suggestions

de lecture de Diane T.



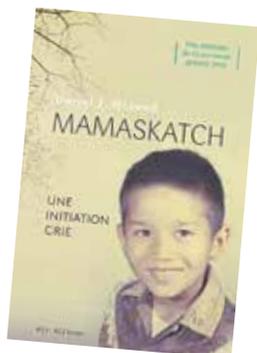
## Fantômes de papier par Julia Heaberlin

Elle pense avoir retrouvé l'assassin de sa sœur Rachel; un photographe du nom de Carl Feldan accusé de meurtre, mais blanchi. Devenu sénile, Carl vit dans un établissement adapté. Elle se fait passer pour sa fille pour l'amener avec elle afin qu'il retrouve la mémoire. Elle fait avec lui le trajet sur la trace d'affaires de disparitions non résolues. Mais a-t-il vraiment perdu la mémoire? Est-elle en danger à son tour? Nous apprenons le prénom de la narratrice qu'à la fin : «Grace».

## Mamaskatch par Darrel McLeod

Darrel de la nation Crie raconte son enfance avec sa mère, ses frères et ses sœurs. Lui et les autres enfants de la famille sont ballottés d'un endroit à un autre. Sa mère instable qui a eu une jeunesse traumatisante lui transmet malgré toute la fierté de la culture de leurs ancêtres. Il subit des abus; est témoin de scènes de violence; doit prendre soin de ses frères et sœurs. Plein de résilience il parvient à s'accomplir.

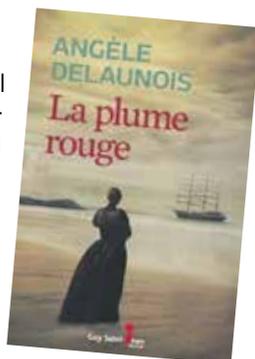
Livre très intéressant : sujet pas souvent abordé et lu par la plupart de nous.



## La plume rouge par Angèle Delaunois

À La Rochelle en l'an 1541, le sieur de Roberval offre à Marguerite, sa pupille et cousine, de l'accompagner comme institutrice dans le Nouveau Monde. Elle hésite mais, à la mort de son père, Roberval devient son tuteur. À bord du bateau, Marguerite devine bien vite les intentions malveillantes et peu honorables à son endroit par le sieur. La jeune fille le repousse. Roberval, blessé dans son orgueil abandonne Marguerite sur un îlot près de Terre-Neuve. La jeune femme devra apprendre à survivre sur cette terre inhospitalière.

Roman inspiré de faits historiques dont Mme Delaunois a entendu parler lors d'un voyage à Blanc-Sablon. L'aventure de Marguerite de la Rocque est répertoriée dans trois documents d'époque. L'auteur Rosette Laberge a aussi écrit un livre sur ce sujet.



*Bonne nouvelle!*

Nous sommes de retour à l'horaire d'ouverture normal, soit le mardi de 14h30 à 16h30 et de 19h à 20h30; le mercredi de 19h à 20h30 et le samedi de 10h à 11h30.

Surtout, n'oubliez pas votre masque! Comme dans tous les endroits publics, il est obligatoire à l'intérieur de la bibliothèque.



## Pour nous joindre

Tél.: 819 396-3754  
[biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca](mailto:biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca)

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



## Bonne 50<sup>e</sup> semaine de la coopération!

Ce sera une belle occasion pour La Coop Agrilait de rendre hommage aux 80 ans de coopération de nos quelque 200 membres producteurs, 935 membres auxiliaires et 250 employés.

Depuis 1940, notre coopérative joue un rôle social et économique important. En priorisant vos achats chez nous, vous contribuez au développement économique régional en maintenant des emplois ici et en assurant la pérennité de l'offre de nos produits et services.

Au cours des prochains jours, surveillez nos réseaux sociaux. De belles surprises vous attendent!



1940 | 80 ANS DE COOPÉRATION  
2020 | POUR L'AGRICULTURE ET LES ALIMENTS D'ICI



Agrilait, coopérative agricole



Coop Agrilait

Une économie durable qui redonne localement.  
C'est ça



SEMAINE DE LA COOPÉRATION

11 au 17 octobre 2020  
CQCM.COOP/SEMCOOP



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



### Intolérance au lactose?

Ne vous privez surtout pas des plaisirs du fromage!

[stguillaume.com/le-plaisir-des-fromages-sans-lactose](http://stguillaume.com/le-plaisir-des-fromages-sans-lactose)



### ACTION DE GRÂCE

# OUVERT

DIMANCHE 11 OCTOBRE  
DE 11H À 17H30

(PAS DE PRODUCTION EN USINE)

LUNDI 12 OCTOBRE  
DE 11H À 17H30

CHEDDAR EN GRAINS FRAIS DU BASSIN  
À COMPTER DE 11H30



Un gros MERCI à nos clients du bar laitier!

On se revoit au début de mai 2021

Sylvie, Mélissa et François

INFORMATION : (819) 396-2022 poste 275



Centre d'Interprétation de la Fromagerie St-Guillaume

FROMAGERIE DE L'ISLE



## houblonneux de l'Isle

Ce fromage à pâte ferme est trempé et lavé à la bière l'Étoffe du pays de la Microbrasserie Côte-du-Sud lui conférant des arômes de prunes, raisins secs et fruits séchés. En bouche, vous décèlerez un délicieux goût de fruit et de levure légèrement acidulé. Bière et fromage, un mariage heureux!

Offert au Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume ou en ligne à [fromagesileauxgrues.com/boutique](http://fromagesileauxgrues.com/boutique)



FROMAGERIE  
**ST-GUILLAUME**



## À la recherche de nouveaux défis?

**Vous aimeriez travailler à la Fromagerie St-Guillaume? En voici l'occasion!**

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

### POSTES À COMBLER

- FROMAGER
- OPÉRATEUR (SOIR)
- AIDE-FROMAGER
- MANŒUVRE AU CONDITIONNEMENT (SOIR)

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

**Fromagerie St-Guillaume**  
83, rang de l'Église, St-Guillaume, QC J0C 1L0

[stguillaume.com/carrieres](http://stguillaume.com/carrieres)



**Bienvenue chez vous**

## Besoin d'un permis de chasse ou de pêche?



Procurez-vous un permis de chasse ou de pêche à la quincaillerie BMR de La Coop Agrilait, dépositaire autorisé par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

Nous vous proposons également une excellente gamme d'appâts d'un fournisseur de renom, La Ferme Monette. Vous y

trouverez des produits de leurre pour la chasse et la pêche, saline et urine de chevreuil et d'orignal et plus! Pommes et carottes à chevreuil aussi en vente.



Lorsque vous faites affaire avec la quincaillerie BMR de St-Guillaume, en plus d'opter pour une équipe qualifiée et passionnée en matière de rénovation et de construction, vous profitez de la force du vaste réseau de La Coop Agrilait.

Et parce qu'au fond...

Chez nous, c'est aussi beaucoup chez vous.  
Bienvenue chez vous!

**(819) 396-2022**

**BMR (SAINT-GUILLAUME)**

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



# Parlons YOGA avec Marie-Eve



## Yoga pour randonneur

Par Marie-Eve Perreault, professeure diplômée de Yoga Sivananda

L'automne est ma saison préférée pour prendre des marches, faire de belles balades en forêt et escalader des montagnes pour admirer la flambée des couleurs. Spontanément, il m'arrive de vouloir jumeler yoga et marche en nature. Si vous avez suivi un cours de yoga en plein air, vous savez qu'il y a quelque chose de magique à pratiquer le yoga à l'extérieur. La connexion avec l'environnement est extraordinaire et la reconnexion à soi-même est instantanée. Je vous partage donc quelques postures qui se font sans tapis de yoga et avec vos chaussures pour jumeler votre amour de la nature et votre désir de faire du yoga à l'extérieur même s'il fait plus frais.

\*\*Comme dans toutes activités sportives, il est important d'être à l'écoute de vos limites et de votre condition physique. Si vous êtes débutant, allez-y vraiment doucement en visant à atteindre 70% de votre maximum.

### 1-La posture de la montagne / *Tadasana*

*Tadasana* est une posture accessible à tous. Pensez à la pratiquer au sommet d'une montagne tout comme à l'épicerie. Personnellement, je trouve qu'elle m'aide à me connecter à mon environnement et à apprécier la perfection du moment présent. C'est également la posture de base pour la plupart des poses debout.



**Avantages :** Améliore la posture, renforce les cuisses, les genoux et les chevilles, raffermi l'abdomen et les fesses. Réduit les pieds plats.  
**Contre-indications:** aucune.

#### Comment faire :

Debout, placer vos pieds de façon à ce qu'ils soient légèrement collés vis-à-vis les gros orteils. Pour plus de stabilité, vous pouvez également les écarter à

la largeur du bassin. Les genoux sont souples, non verrouillés. Vérifiez que vos hanches, vos genoux et vos chevilles soient bien alignés à la verticale, comme deux troncs solides. Levez et écartez les orteils en éventail et reposez-les bien étendus sur le sol. Sentez la force de cet enracinement. Basculez tout le corps en avant, en arrière et de gauche à droite pour affermir votre position. Visualisez le poids de votre corps bien réparti entre les deux pieds. Imaginez l'énergie qui monte de la terre vers vos plantes de pieds et jusqu'au niveau du nombril. Basculez votre bassin d'avant en arrière et de gauche à droite pour qu'il trouve son alignement. Étirez alors tout le corps vers le ciel, comme si vous étiez tiré vers le haut par le sommet de la tête. Allongez la nuque, le menton parallèle au sol. Hissez le haut du corps tout en abaissant les clavicules. Rapprochez vos omoplates vers l'arrière, abaissez-les en les éloignant des oreilles. Laissez tomber les bras sur les côtés, relâchés, paumes vers l'avant. Votre visage se relâche, la bouche dessinant un léger sourire. Votre langue se décolle du palais et se pose comme un coussin moelleux sur le lit de la mâchoire. Les muscles autour des yeux relâchés, vous fixez un point droit devant vous. Restez ainsi, respiration fluide, aussi longtemps que vous voulez, tranquille, puissant et stable comme si vous étiez le pivot autour duquel tourne le monde.

### 2-La pince avant debout / *Padahasthasana*

La pince avant debout apporte un soulagement instantané. Elle libère des tensions au niveau du dos, du cou et des épaules, mais elle libère également du poids du fardeau que l'on porte trop souvent en nous. *Padahasthasana* est une posture accessible à presque tout le monde.



L'important est de la pratiquer en ne forçant rien et en respectant nos limites. Évitez de la pratiquer tout de suite après avoir mangé pour ne pas causer de reflux gastrique.

**Avantages :** Étire les ischio-jambiers et le dos. Favorise la relaxation du cou et des épaules.

**Contre-indications :** Problèmes lombaires; hypertension, douleurs à la face (tête, yeux, mâchoires); problèmes cardiaques.

#### Comment faire :

Débutez en *Tadasana*. À l'inspiration, levez les bras au ciel en gardant à l'esprit d'aligner votre colonne vertébrale. À l'expiration, repliez-vous vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos droit. Lorsque vous avez atteint votre limite, relâchez le cou et les épaules. Gardez les bras détendus et appuyez vos mains sur vos cuisses, derrière vos mollets ou sous les pieds si c'est une option accessible pour vous. Vous pouvez également laisser pendre vos bras en croisant les avant-bras. Déposez alors vos coudes dans le creux de vos mains pour un meilleur support et une stabilité accrue.

Gardez la nuque longue, le menton pointé légèrement vers la poitrine.

Restez jusqu'à huit respirations avant de relâcher vos mains. Revenez lentement à la position debout en déroulant le dos vertèbre par vertèbre. Ramenez les mains au ciel dans un bel étirement. Placez les mains à l'arrière de votre dos les paumes appuyées dans le creux des reins pour supporter votre dos. Arquer légèrement le dos vers l'arrière pour faire la contre posture de la pince avant.

### 3-Le guerrier 1 / *Virabhadrasana I*

Il y a plusieurs postures du guerrier. La première que je propose est connue sous l'appellation guerrier 1. Comme leur nom laisse deviner, les postures du guer-



rier inspirent force et enracinement. L'ancrage et la force des postures du guerrier génèrent de l'énergie et de la confiance en soi.

**Avantages :** Améliore l'équilibre et la posture. Étire et renforce les muscles des pieds, des chevilles, des mollets et des cuisses. Améliore la mobilité des épaules et des articulations de la hanche et ouvre la poitrine et les poumons.

**Contre-indications :** Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches ou épaules. Hypertension artérielle.

#### Comment faire :

À partir de *Tadasana*, reculez le pied gauche, les orteils pointant légèrement vers l'extérieur, le talon droit étant aligné avec le milieu du pied gauche. Ajustez votre position pour vous sentir stable et bien ancré.

Apportez vos mains ouvertes sur les hanches, les doigts devraient pointer devant vous dans la même direction que votre pied droit (imaginez qu'il pointerait devant le tapis). Vos épaules sont basses.

Pliez votre genou droit, amenez la cuisse droite parallèlement au sol. Gardez le poids sur le talon avant et le gros orteil.

Gardez la jambe arrière engagée - elle est votre ancrage.

Basculez doucement votre bassin vers l'avant, allongez votre colonne vertébrale et adoucissez la base de votre cou.

Levez les bras au-dessus de votre tête en ouvrant la poitrine.

Élargissez l'espace entre les omoplates, la base des omoplates se soulevant vers la colonne vertébrale.

Restez dans cette posture entre les 5 et 15 respirations, adoucissez votre visage et ressentez la force émanant de votre fondation.

Pour sortir de la pose, inspirez et appuyez sur le talon arrière pendant que vous redressez la jambe avant. Expirez et baissez les bras. Faites avancer votre pied arrière pour revenir à *Tadasana*, puis répétez de l'autre côté.

#### **4-Le guerrier 2 / Virabhadrasana II**

Le guerrier 2 est une posture souvent évoquée lorsqu'on pense au yoga. Dans la littérature, il est mentionné que la pratique régulière des guerriers inonde le yogi de l'énergie nécessaire pour trouver la force en soi pour combattre victorieusement ses conditionnements, ses habitudes et ses peurs. Si vous êtes plus terre à terre, sachez que la pratique régulière peut aussi apporter la force morale et physique de réaliser des défis



tels monter une montagne ou faire de longues randonnées.

**Avantages :** Ouvre les hanches et les épaules. Étire l'intérieur des cuisses, l'aîne et la poitrine. Renforce les jambes, les abdominaux et les bras.

**Contre-indications :** Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches ou épaules. Hypertension artérielle.

#### Comment faire :

De *Tadasana*, faites un grand pas en arrière avec votre jambe gauche, les orteils pointant légèrement vers l'intérieur.

Appuyez sur les quatre coins de vos pieds et raffermissez vos jambes.

Pendant que vous inspirez, levez vos bras parallèlement au sol, en gardant les épaules baissées et le cou long.

Lorsque vous expirez, pliez votre genou droit en veillant à ne pas cacher votre gros orteil avec votre genou. Si nécessaire, ajustez légèrement la position de vos pieds et de vos jambes pour trouver la stabilité dans la pose.

Faites rouler le haut de votre cuisse vers le sol à droite. Appuyez sur votre gros orteil pour équilibrer cette action.

Appuyez sur le haut de votre cuisse gauche en arrière, et enfoncez l'extérieur de votre pied gauche dans le sol.

Basculez légèrement le bassin comme si vous poussiez légèrement vos muscles fessiers vers l'avant. Pointez légèrement votre menton vers l'intérieur et vers l'arrière pour aligner votre cou avec votre colonne vertébrale. Apportez votre regard au-dessus du majeur de votre main droite.

Restez dans cette pose pendant 5 respirations. Pour sortir de la pose, appuyez sur vos pieds et redressez vos jambes pendant que vous inspirez. Changez l'orientation de vos pieds et répétez de l'autre côté.

#### **5-Le danseur / Natarajasana**

Le danseur est l'une de mes poses favorites. Réaliser cette posture parfaitement est très difficile (à moins d'être un gymnaste ou un artiste du cirque). En revanche, la réussir partiellement en respectant ses limites apportent un grand degré de satisfaction ainsi qu'un bel étirement au niveau des bras et des jambes. Et avouez que le danseur fait de magnifiques photos en pleine nature!



**Avantages :** Renforce les muscles du tronc et du dos, étire votre poitrine et vos épaules

Jambe debout: renforce l'avant de vos hanches (fléchisseurs de hanche), vos

cuisses (tout en étirant également l'arrière de vos cuisses / ischio-jambiers), des tibias et des chevilles

Jambe levée: renforce vos fessiers et l'arrière de la cuisse (ischio-jambiers). Étire l'avant de la hanche (fléchisseurs de la hanche), l'avant de la cuisse (quadriceps) et la cheville

**Contre-indications :** Blessure ou inflammation des chevilles et genoux. Inflammation du nerf sciatique ou lombalgie. Hypertension/hypotension et problèmes cardiaques (ne pas tenir longtemps la posture).

**Comment faire :** Appuyez fermement et uniformément sur vos pieds et fixez un point au loin au niveau des yeux sur lequel vous concentrer.

Expirez, pliez votre genou gauche, amenez votre pied gauche vers la fesse, et tenez l'extérieur de votre pied gauche avec la main gauche. Fermez la hanche droite et engagez votre cuisse et votre genou droits pour renforcer la jambe debout.

Gardez le torse droit, la poitrine ouverte et allongez votre coccyx.

Vous pouvez arrêter à cette étape-ci et vous allez déjà travailler votre équilibre et sentir un bel étirement au niveau de la cuisse.

Si vous êtes confortable dans la posture et que vous êtes toujours en équilibre vous pouvez poursuivre. En inspirant, repoussez le pied gauche dans la main, en soulevant la jambe de sorte que l'os de la cuisse se retrouve parallèle au sol. Vous pouvez lever votre bras droit devant vous, parallèlement au sol ou un peu plus haut à côté de l'oreille.

Tenez pendant 5 à 10 respirations puis relâchez en reprenant la posture de la montagne (*Tadasana*) et refaites l'exercice de l'autre côté.

#### **Gratitude**

Les moments passés en randonnée sont merveilleux. Ils nous connectent à la nature et porte notre esprit à se remplir de gratitude. En guise de conclusion de cette courte séance, je vous invite à reprendre la posture de la montagne (*Tadasana*). Amenez vos mains en prière au niveau du cœur et prenez quelques instants pour remercier la vie pour tous les bienfaits qu'elle vous apporte. La fête de l'Action de grâce est en octobre, mais rien ne nous empêche de nous sentir reconnaissant tout au long de l'année!

Om Shanti!

## Résultats de la votation sur le partage des excédents annuels et du Fonds d'aide au développement du milieu (FADM)

Tramit	Nom de la caisse	Excédents pour (%)	Excédents contre (%)	Ristournes, FADM, Taux pour (%)	Ristournes, FADM, Taux contre (%)	Statut de la période de votation
815-10022	Caisse Desjardins des Chênes	97,79	2,21	83,41	16,59	Terminée



Prenez note que nos centres de service de Wickham et de Saint-Hugues sont maintenant ouverts selon les heures d'ouverture régulières

### Wickham

Lundi : 10 h à 15 h

Jeudi : 10 h à 19 h

### Saint-Hugues

Lundi : 11 h à 16 h

Jeudi : 11 h à 19 h



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



# Chronique Lunch!

Recettes rapides, simples,  
santé et délicieuses!

Par Alicia Hénault

Bonjour!

Je m'appelle Alicia et je viens de débiter mon secondaire 5. J'étudie en sport étude depuis le premier secondaire. Dans mon programme, je n'ai pas beaucoup de temps pour dîner. Donc, l'option de la cafétéria n'a jamais été un choix pour moi. De plus, il faut que je me prépare un lunch santé et nutritif car j'ai de grosses journées : l'école en avant-midi et mon sport tout l'après-midi. J'ai toujours aimé préparer de la nourriture et essayer de nouvelles recettes. Je dirais que mes principaux critères de choix sont la rapidité, la simplicité et que ce soit santé! Mais le plus important, c'est que ce soit appétissant !

J'ai donc décidé de contribuer au journal en écrivant une chronique sur les lunchs, car c'est un sujet qui ne dépasse jamais l'actualité et qui fait toujours parti de notre quotidien!

Ce mois-ci, j'ai vous ai préparé un lunch qui nous fait penser à l'été. Octobre est officiellement le dernier mois avec des températures plus douces, donc je vous propose deux délicieuses recettes que j'ai moi-même testées et créées (!!) qui nous rendent heureux avec ses saveurs estivales!

Vous avez testé mes recettes? Envoyez-moi des photos sur Messenger à Alicia Hénault!

Bonne dégustation! :)

## Repas principal : Salade Fraîcheur

Je l'ai testée en lunch et j'ai adoré!

Pour une salade pour une personne

### Ingrédients

- Deux grosses poignées de laitue romaine lavée et coupée;
- Une poignée de tomates cerises ou raisins;
- Une à deux tranches de melon d'eau;
- Une pêche ou une nectarine;
- De la menthe au goût ;
- Environ 5 ou 6 fraises;
- Fromage fêta au goût;
- Sel et poivre au goût;
- Votre vinaigrette préférée (j'ai utilisé une vinaigrette italienne);
- Protéine au choix;
- Autres fruits et légumes selon l'inspiration du moment.

1. Laver les fruits et légumes. Couper les tomates, la nectarine ou la pêche, les fraises et le fromage fêta en petits morceaux.
2. Couper le melon d'eau en petits cubes ou faire des boules avec une cuillère à melon.
3. Mettre tous les ingrédients, sauf la vinaigrette, dans un plat pour le lunch. Saler et poivrer.
4. Ajouter une protéine au choix (poulet, dinde, tofu, œuf à la coque, saumon...)
5. Mettre de la vinaigrette dans un petit pot qui visse bien et l'ajouter à la salade lorsqu'il est temps de la manger.



## Dessert : Pudding de chia estival Pina Colada

Je vous partage une recette que j'ai élaborée moi-même; c'est une de mes préférées pour les collations, les desserts ou même pour déjeuner!



**Pour deux portions collations  
(2 pots massons  
d'environ 500 ml)**

Pour le pudding de chia  
(base)

- 5 cuillères à soupe de graines de chia (noires ou blanches);
- 10 cuillères à soupe de lait au choix (j'utilise du lait d'avoine à la vanille non-sucré);
- 1/2 cuillère à soupe de sirop d'érable;
- 1/2 de cuillère à soupe de noix de coco râpée;
- 1 cuillère à café de vanille.

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger à la cuillère.
2. Réfrigérer toute la nuit ou environ 1h ou jusqu'à ce que les graines de chia soient gonflées à pleine capacité (elles ne doivent plus être croustillantes).
3. Ajouter du lait et mélanger jusqu'à ce que la texture ressemble à un pudding et non à du Jello.
4. Ajouter votre garniture préférée. Moi je mets de la noix de coco râpée et des amandes effilées.

## Pour le smoothie (garniture)

- 1/2 tasse de mangues congelées;
- 1/2 tasse d'ananas congelés;
- 1/2 tasse d'eau;
- 1/2 banane .

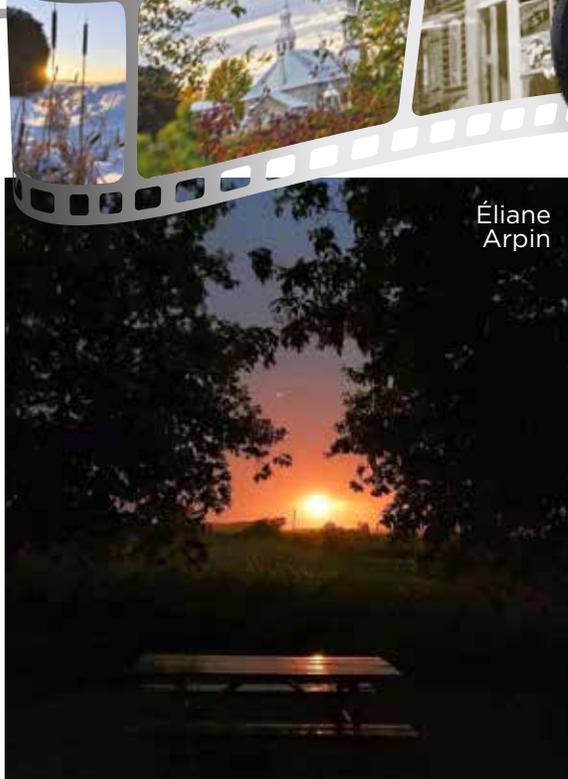
1. Mettre tous ces ingrédients au mixeur.
2. Mettre la garniture de graines de chia dans la moitié du pot et remplir l'autre moitié avec le smoothie Pina Colada.



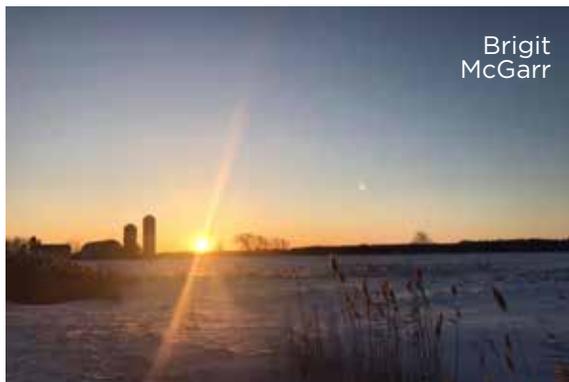
Crédit photos : Marie-Annick Auclair, www.mrcdrummond.qc.ca



Andrew Marchitto



Éliane Arpin



Brigit McGarr



Guy



Christian Blanchette



Félicité Proulx



Corinne Brichet

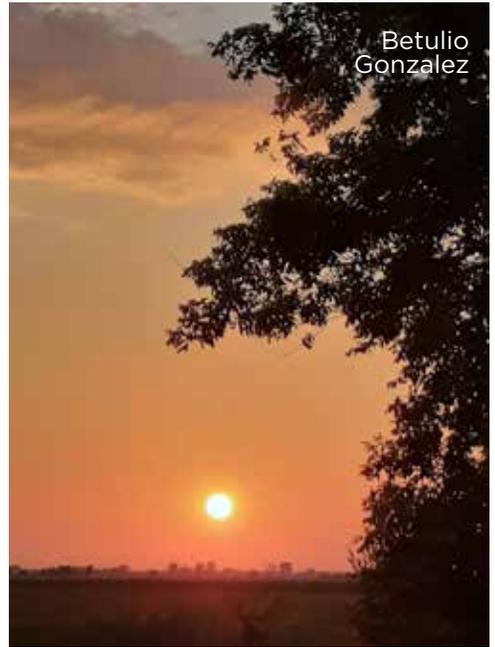


Gisèle Roy



# St-Guillaume en photos

Voici les photos du défi photo du mois de septembre :  
Coucher et lever de soleil sur St-Guillaume



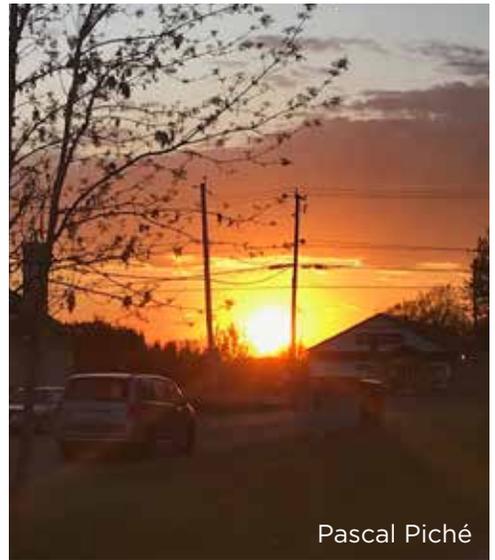
Betulio Gonzalez



Hugo Potvin



Hugo Tremblay



Pascal Piché



Wendy Lacharité



Karine Trudel



Lorianne Gonzalez-Bayard

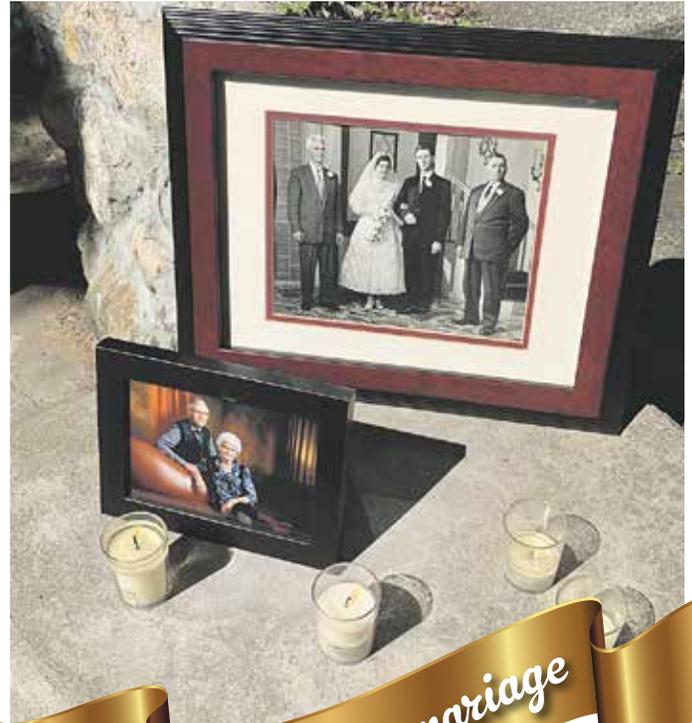


Violette Belhumeur



Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites... *Félix Leclerc*

Tel un jardin, le véritable amour demande patience et soins pour porter ses fruits. Voici le temps des récoltes... En ce premier octobre 2020, hommages aux 60 ans de mariage à nos parents, Françoise et Gilbert Crépeau. Votre exemple de courage et de bienveillance porte de précieux fruits à vos 5 enfants et 12 petits enfants. Nous vous souhaitons santé, paix et sérénité, entourés des gens de votre communauté et de votre famille.



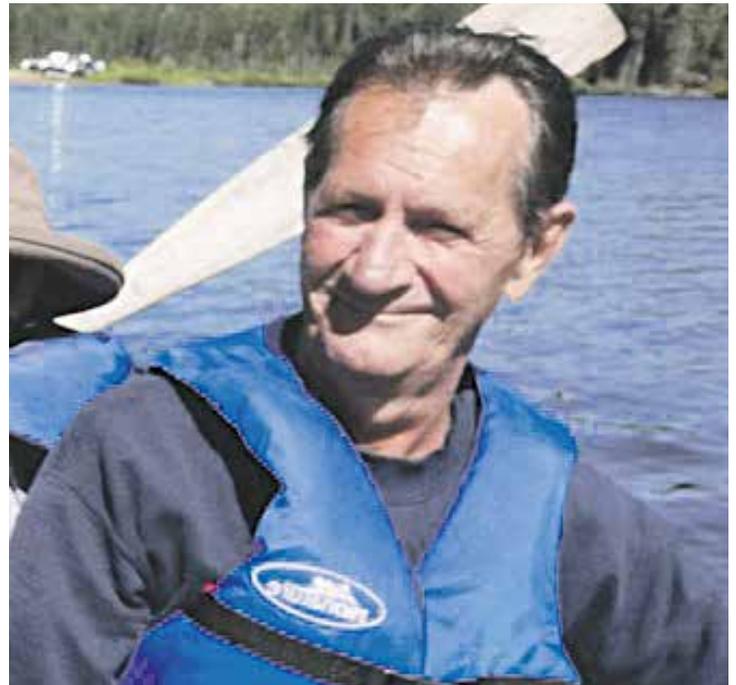
# Info Saint-Guillaume

**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.







**24 octobre | Réal Cadieux**

*Joyeux 64<sup>e</sup> anniversaire*

au merveilleux grand-Papa que tu es. C'est un bonheur de t'avoir dans nos vies! On t'aime à la folie, notre Maître Miyagi. Tes 6 précieux XxXxXx



# Chronique : À vos caméras!

Par Marie-Hélène Gravel

## Comment réussir ses photos d'automne?

L'automne et ses couleurs étant bien installés, gageons que vous ne saurez résister à la tentation de réaliser quelques clichés! Voici quelques trucs pour bien réussir ses photos automnales :

### 1. Profitez de la lumière

La lumière est un élément indispensable pour réussir une belle prise de vue. Les meilleurs moments pour capter de belles photos sont souvent le matin ou le soir. La lumière y est généralement moins directe. Les journées nuageuses sont également idéales pour obtenir une lumière douce.

### 2. Sachez saisir l'ambiance

Un matin embrumé, une végétation couverte de givre, une lumière chaude ou une pluie douce permettront d'ajouter une petite touche magique à vos photos. Laissez-vous inspirer par la nature!

Voici deux photos retenues pour le défi de septembre : lever et coucher de soleil sur St-Guillaume!  
D'autres photos sont présentées en pages centrales.

### 3. Osez les plans rapprochés

Malgré la décadence des couleurs et des paysages époustouflants que nous offre cette saison, essayez de réaliser des plans rapprochés pour mettre en valeur la force des couleurs. Un gros plan sur une feuille, un champignon ou une citrouille sauront certainement épater votre entourage. Rassembler quelques éléments d'une même couleur est une façon simple de créer une image qui attire l'attention.

Pour le prochain DÉFI DU MOIS, faites parvenir votre plus belle photo automnale à l'adresse suivante avant le 12 octobre : [meperreault@gmail.com](mailto:meperreault@gmail.com). Il se pourrait que votre cliché soit publié dans la prochaine édition de l'Info!

*Nous avons bien hâte de voir vos chefs-d'œuvre!*

Chantal Belhumeur



Marie-Ève Perreault



**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](mailto:pierre@tes-scier.ca)

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

RBO: 8301-3607-32

[www.tes-scier.ca](http://www.tes-scier.ca)

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

La Niche d'OR  
Salon de toilettage

COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0

# Les chiens et l'assurance

Par Marie-Eve Perreault, courtier en assurance de dommages

Chronique  
assurances



Vous m'avez peut-être vu me promener dernièrement au village avec un beau blond aux grands yeux bruns. Ne par-

tez pas de rumeur, je vous parle bien de Charly, le Golden Retriever que notre famille a accueilli en avril dernier. Plusieurs familles comme la nôtre ont profité du confinement et des changements d'habitude de vie pour accueillir un chien. Un chien apporte son lot de responsabilités. Qu'en est-il des assurances? Doit-on le déclarer? Est-ce que votre police d'assurance couvre les dommages qu'il pourrait causer à votre propriété ou à celle d'autrui? Et qu'arrive-t-il si votre chien blesse le facteur, ou pire, l'enfant de votre voisin?

## Déclarer son chien ou pas?

Saviez-vous que selon un sondage web de Léger fait en 2016, 43 % des propriétaires de chiens ne le déclareraient pas à leur assureur? Au moment de vous procurer votre assurance habitation ou au renouvellement, il est obligatoire de mentionner que vous possédez un chien toutes races confondues. L'article 2466 du Code civil du Québec prévoit que l'assuré doit informer l'assureur de tout changement qui pourrait modifier sa prime, ce qui est le cas pour un animal. Manquer à cette étape indispensable risque malheureusement de vous pénaliser lors d'une réclamation : votre assureur pourrait jusqu'à refuser une demande de réclamation. Pourquoi déclarer un chien? Il faut comprendre que l'assureur ne couvre pas que votre chien, mais bien les dommages que celui-ci peut causer. Ceci peut sembler surprenant, mais la présence d'un animal augmente le risque pour l'assureur. Par exemple, vous pourriez être obligé de payer vous-même pour les dommages d'un incendie causés par votre chien s'il n'est pas déclaré (ne soyez pas sceptique, ça arrive plus souvent qu'on pense!).

## Les chiens à risque

Les assureurs pourraient refuser d'assurer votre habitation ou appli-



quer une exclusion pour les dommages causés par votre chien s'il est considéré comme étant « à risque ». De façon générale, on dit qu'un chien est « à risque » s'il a attaqué, tenté de mordre ou mordu une personne sans la tuer. Un chien est déclaré « dangereux » lorsqu'il a tué ou blessé sérieusement une personne ou un autre animal ou présente un sérieux danger pour le public. Même si votre chien a un comportement exemplaire, les assureurs pourraient refuser d'assurer votre habitation ou appliquer une exclusion pour les dommages causés par votre chien en raison de la race de celui-ci. Les races considérées comme dangereuses par les assureurs sont, entre autres, le Doberman, le Pitbull (Américain Staffordshire Terrier, Bull Terrier, Staffordshire Bull Terrier), le Rottweiler (Bouvier allemand), les chiens de traîneau et toutes les races croisées avec l'une de ces dernières. Si vous êtes propriétaire d'un chien de l'une de ces races, assurez-vous de redoubler de prudence et d'en parler avec votre représentant en assurance. Ne pas en parler n'est pas une solution. L'assureur serait en droit de refuser de vous indemniser en cas de sinistre, même si votre chien n'est pas impliqué. C'est un risque que personnellement, je n'oserais pas prendre!

Vous avez déclaré votre chien « à

risque » à votre assureur et il refuse de vous assurer

... Que faire? Dans ces cas précis, il est possible de recourir à une police d'assurance dite non-standard. Certains assureurs se spécialisent dans ce type de contrat, mais sachez toutefois que la prime d'assurance qui s'y rattache sera plus élevée. Cela peut représenter facilement le double de la prime d'une assurance dite standard. Sachant cela, pensez-y bien avant d'adopter un pitbull ou un rottweiler...

## Les dommages causés à autrui

Une fois que votre chien est déclaré, les dommages matériels qu'il aurait pu occasionner à autrui sont couverts par la section Responsabilité Civile de votre contrat d'assurance. Donc, si votre chien cause un dommage à la maison, détruit le terrassement ou abîme les biens du voisin, votre assurance responsabilité civile pourrait le dédommager pour les dommages matériels causés.

Les dommages corporels causés à autrui seraient également couverts par cette même section de votre contrat. Votre assureur pourrait couvrir les préjudices corporels, esthétiques ou moraux suite à une morsure ou blessure causée à autrui par Fido. Attention! Si vous ne prenez pas les précautions raisonnables pour empêcher votre chien de mordre une tierce partie et qu'il blesse une personne, vous pourriez faire face à des accusations pour négligence criminelle et, par le fait même, voir votre demande de réclamation refusée. Par « précautions raisonnables », on peut faire référence, par exemple, à l'action de mettre son chien en laisse, de clôturer son terrain et de prendre les mesures recommandées par la cour ou un vétérinaire (port d'une muselière, euthanasie, etc.).

## Les dommages à vos biens

Pitou dévore votre divan ou fait tomber la nouvelle télé 8K. Est-ce couvert? La réponse dépend de votre contrat d'assurance. Comme il existe plusieurs types de protections et que



les critères d'admissibilité peuvent varier d'un assureur à l'autre concernant les animaux de compagnie, il est préférable de communiquer avec votre représentant en assurance afin de connaître les garanties disponibles. À titre d'indication, si vous détenez un contrat d'assurance habitation de type « tous risques » les dommages causés à vos biens comme dans l'exemple précédant seraient couverts.

Et qu'arrive-t-il si vous oubliez Rex qui dort dans la voiture (disons en hiver!) et qu'il dévore l'intérieur de l'habitacle en essayant de sortir? Étonnamment, les dommages causés par votre chien à votre véhicule peuvent également être couverts par la garantie B3 sur votre contrat d'assurance auto. Bien sûr, comme dans toutes protections d'assurance, il faut valider avec votre représentant pour connaître si votre

police d'assurance couvre ce genre de dommages puisque des différences peuvent s'appliquer en fonction de votre contrat.

#### **Réclamer ou pas**

Comme dans toutes réclamations, il faut considérer que le montant de la franchise sera à déduire de votre dédommagement. Si votre franchise est élevée et le coût du remplacement des biens ou de la réparation est moindre, demandez-vous si ça vaut vraiment la peine de faire une réclamation. Gardez en tête que toute réclamation entrainera fort probablement une hausse de vos primes d'assurance au renouvellement.

#### **Le coût de remplacement du chien**

Dans votre contrat d'assurance, votre animal de compagnie est considéré comme un bien. C'est dans cette optique que vous pourriez être dédom-

magé si votre chien décède par malheur lors d'un incendie, par exemple. On est loin ici du principe d'assurance-vie, mais le montant reçu vous permettrait de racheter un chien de la même valeur que celui décédé (sujet aux limitations de valeur stipulées dans votre contrat.)

#### **Assurance santé**

L'assurance maladie et frais médicaux est bien loin de mon champ de compétence. Sachez toutefois qu'il existe des compagnies spécialisées qui prennent en charge les médicaments, les soins médicaux et même les traitements alternatifs, comme l'acupuncture et les massages ou la thérapie comportementale. Si vous êtes intéressés par l'un de ses produits d'assurance, je vous suggère de bien vous renseigner sur ce qui est couvert ou non. Les sommes investies dans ces régimes de protection sont souvent bien élevées et plusieurs restrictions s'y appliquent.

En conclusion, rappelez-vous que même si un animal vient avec beaucoup de plaisir, il vient aussi avec des responsabilités. Il demeure très difficile, voire impossible, de contrôler les actions de votre compagnon canin à tout moment du jour et de la nuit même si vous l'avez bien dressé et qu'il a un comportement exemplaire en votre présence. Ne prenez pas de chance, si vous avez un chien à la maison : parlez à votre représentant d'assurance pour vous assurer que vos protections d'assurance sont adéquates.

**Girard** TRANSPORT S. inc.

**ÉPANDAGE DE CHAUX**  
Calciqne | Magnésienne | Dolomitique

**1-800-463-0346**

[www.transportsylvaingirard.com](http://www.transportsylvaingirard.com)

**valor**

**LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT**

[www.valorfireplaces.com](http://www.valorfireplaces.com)

## Fêter l'halloween autrement?



On ne va pas se le cacher, l'halloween est en péril cette année! En plus de nous empêcher de vivre en société normalement à face découverte, la pandémie du

Covid-19 risque fort bien d'ébranler nos fêtes tel qu'on les connaît. Mais pourquoi, au lieu d'afficher une mine basse et se plaindre, tenterions-nous pas de la fêter autrement?

### Une fête à la maison

Attention, encore là, dans la mesure du respect des conditions actuelles, pourquoi ne pas faire une fête à la maison? Que ce soit avec notre 'bulle' ou juste notre petite famille, il y a moyen de rendre cette journée amusante et inoubliable. N'hésitez pas à décorer votre maison aux couleurs de la fête, à prévoir une trame sonore appropriée et à choisir une thématique. Vous pourriez, par exemple:

- Organisez une chasse aux bonbons, intérieure ou extérieure.
- Faites ensemble quelques bricolages. La fameuse citrouille sculptée

est un incontournable, mais il y en a bien d'autres.

- Préparez un souper de circonstance, plusieurs sites de recettes nous présentent des menus les plus dégoûtant les uns des autres.
- Décorez la maison, la cour.
- Racontez-vous en famille des histoires épeurantes, en tenant compte de l'âge des enfants, cela va sans dire.
- Planifiez-vous une soirée de films d'horreur, adaptés bien sûr à l'âge des enfants.

Pourquoi ne pas aller prendre une marche en famille la soirée du 31 octobre, déguisés, question d'admirer les décorations de tous et un chacun? Cela permettrait probablement à nos petits de se croiser et d'admirer l'ingéniosité des costumes de chacun!

Voici quelques petites trouvailles du net pour vous aider à organiser cette soirée qui sera complètement différente cette année.

### Des idées de recettes originales:

Kraft Canada: [www.kraftwhats-cooking.ca/fr-ca/recettes/fetes-occasions-et-saisons/halloween](http://www.kraftwhats-cooking.ca/fr-ca/recettes/fetes-occasions-et-saisons/halloween)

Ricardo: <https://www.ricardocuisine.com/halloween>

### Quelques idées brico-déco:

Sélection: [www.selection.ca/maison/renovation-et-bricolage/19-decorations-halloween-diy/](http://www.selection.ca/maison/renovation-et-bricolage/19-decorations-halloween-diy/)

Canal Vie: <https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/bricolages-halloween-faciles-a-faire-enfants-1.1327446>

Joyeux Halloween à tous!

Bien à vous

*A m'écouter la sorcière*



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

**Sylvain Girard**  
1-800-463-0346

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

**ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC**

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

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

**DONALD MARTEL**  
Député de Nicolet-Bécancour



Par : Marie Cépéau



L'automne s'invite doucement dans nos chaumières et avec lui, le retour des rhumes et microbes refait surface. Bien que nous ayons

notre lot d'un certain virus, notre corps sera une fois de plus sollicité pour affronter ces aléas naturels. Un article de passeportsante.net a récemment attiré mon attention et je souhaite vous partager les grandes lignes, en vue de bien préparer votre corps à ces inévitables intrus.

1-Avoir une alimentation saine : Une bonne hygiène de vie débute avec une nourriture saine et variée. Les abus et le «junk food» n'offrent que stress et lacune à l'organisme. L'ABC d'un système immunitaire efficace passe sans contredit par l'assiette.

2- Prendre de la vitamine C : Réputée dans la lutte aux infections, les agrumes et les petits fruits en sont de bonnes sources, disponibles à l'année. La cuisson douce réduit la perte de ce précieux nutriment présent aussi dans plusieurs légumes.

3- Faire une cure de gelée royale : Nourriture de la reine des abeilles, la gelée royale renforce le système immunitaire et augmente la résistance au froid. Sa teneur élevée en vitamines du complexe B et minéraux accélère la récupération suite à une fatigue physique ou nerveuse. Elle améliorerait les performances intellectuelles.

4- Pratiquer une activité physique :



Accepté de la science, le sport aurait des effets directs sur le système immunitaire, en améliorant la circulation sanguine. Outre ces bons échos, il aide à maintenir une bonne masse musculaire, un poids stable et améliore la santé vasculaire et psychologique.

5- Avoir un sommeil de qualité : En ces temps de performance, la tendance est à la réduction des heures de sommeil. Souvent considéré comme une perte de temps, le sommeil de qualité répare et recharge les batteries.

6- Mieux gérer son stress : Essentiel en certaines circonstances, à fortes doses et durant de trop longues périodes, le corps surproduit du cortisol ce qui affecte les performances et la résistance immunitaire. Yoga, méditation, mandalas sont des outils à notre portée pour en atténuer les effets.

7- Adopter un animal de compagnie : Malgré les implications liées aux soins de son animal, il est prouvé que d'être responsable de son compagnon apporte plusieurs effets positifs sur la tension artérielle et le cholestérol. Les vertus anti-stress et la conséquence positive de la promenade de pitou ne sont plus un doute!

8- Ne pas abuser des antibiotiques :

Bien qu'ils aient soutenu le progrès dans le traitement de plusieurs infections, la science nous invite maintenant à diminuer notre consommation d'antibiotiques. Les probiotiques et prébiotiques sont à privilégier pour la santé de la microbiote et ainsi, pour augmenter notre résistance aux infections et améliorer notre système immunitaire.

9- Éviter de fumer : Reconnu pour augmenter les risques d'infections, l'athérosclérose et le cancer du poumon, le tabagisme réduit la quantité de vitamine C dans l'organisme, ce qui ralentit la réponse immunitaire et le processus de défense et de guérison. Plusieurs méthodes sont maintenant offertes pour cesser de fumer...c'est un bon investissement pour votre santé future.

10- Limiter sa consommation d'alcool : Un verre en bonne compagnie engendre moult bienfaits mais, la modération a bien meilleur goût. L'excès d'alcool endommage le système immunitaire et réduit l'apport de bons nutriments et de vitamines.

Bien sûr, tous ces éléments sont vertueux; ce petit rappel amical s'adresse même à moi qui apprend encore aujourd'hui à améliorer certains aspects de mon bien-être. Je vous souhaite un bel automne!

**MRC**  
de Drummond

**Carrefour d'initiative  
et de culture**

**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](mailto:yamaska@agritex.ca)



Malgré les contraintes reliées à la COVID-19, la ligue de balle masculine Les Couche-Tard de Saint-Guillaume a eu l'heureuse surprise de se lancer dans une nouvelle saison en juillet! Dans le respect des règles de la santé publique, les sportifs de notre petite communauté se sont livrés de chaudes luttes, beau temps, mauvais temps. Dans un enthousiasme certain, ils ont été plus qu'heureux de retrouver leurs coéquipiers des dernières années. Disons que pour le moral de plusieurs, cela a fait une différence de pouvoir pratiquer leur sport fétiche durant un été parsemé de doutes et d'incertitudes. De quoi lâcher prise, l'instant d'une soirée entre amis. C'est avec un immense plaisir et un talent naissant en couverture d'évènements qu'une jeune fille de notre village s'est munie d'un appareil photo et d'un bloc-note pour nous offrir un compte rendu de leur saison et d'un tournoi amical

qui a eu lieu les 11 et 12 septembre dernier. Voici les données et faits recoltés par Florence Béland, 13 ans, adepte de baseball au quotidien.

#### **L'équipe Assurance Hénault**

Le Capitaine René Cadieux alias 'le petit batailleur' a déjà quelques années en poste. Sa devise: « Moi, je me choisis une équipe pour m'amuser, avant tout! » C'est un homme de cœur, toujours présent pour son équipe. Je dois dire tout de suite que j'ai un léger parti pris. Avec son statut de Papa à mes yeux, c'est lui qui m'a donné la piqûre pour ce sport.

Son étoile de la saison, il l'a remis fièrement à Mathieu Carrière. Il la mérite amplement grâce à son bel esprit d'équipe et sa constance au bâton. De plus, avec sa défensive au champ, il plonge, et réussit à être partout en même temps!

Je désire aussi faire une mention à Benoit Hénault. Son ajout à l'équipe en cours de saison a pu changer la donne. C'est tout un lanceur. De plus, j'ai assisté à une interaction entre lui et l'arbitre, lors des finales. Il s'est exécuté dans le respect, avec beaucoup de tact à son approche. Bravo pour ça, Benoit!

#### **L'équipe Deck Hockey**

Nouvellement capitaine pour cette saison, « le leader » Jean Paradis s'est vite approprié son titre. Je n'ai pas à vous apprendre tout son investissement en matière de sport dans notre village. Pour avoir moi-même eu la chance d'être pris sous son aile au soccer, c'est un homme sage et juste! Quand il parle, tout est songé et pertinent.

Son étoile de la saison va à Pascal Piché. Il a une frappe de feu qui lui vaut presque uniquement des coups



excellence. Les défis ne lui font pas peur. Il a une bonne frappe et au premier but il impose sa place, rien ne passe! On va se le dire, c'est tout un homme ce Mario.

J'aimerais aussi souligner le fait que monsieur Benoit Bergeron m'impressionne énormément. Du haut de ses 71 ans, il continue de jouer chaque saison pour la ligue. Faut le faire, bravo pour ton courage Benoit!

### L'équipe BMR

Le capitaine Marc Baron est toujours en poste et gère son équipe avec brio. Il semble toujours en contrôle de la situation malgré qu'il a dû composer avec une équipe incomplète, toute la saison. Une chance que c'est un as au repêchage! De plus, les matchs sont rares où il n'a pas exécuté un coup de circuit, c'est mon frappeur favori.



Son étoile, il l'offre à Dominique Beauregard. Ce gars-là c'est un vrai rayon de soleil. C'est une belle surprise à tous les niveaux, une super recrue. Il a donné du fil à retordre aux autres équipes et une belle fierté à ses acolytes.

Mon attention se porte sur le joueur Christian Nault. Ses coups sûrs, il les frappe avec la 'drive' d'un golfeur! C'est assez impressionnant à voir. Il a une technique propre à lui qui se remarque d'entre mille. WoW, vraiment.

Pour terminer, les gagnants de la série 2020 sont les membres de l'équipe bleu, BMR. Toutes nos félicitations et pour les autres, ce n'est que partie remise, comme on dit! Vous êtes beaux à voir, les gars. Une source de motivation, un amalgame de papas, grands-papas, fermiers, travailleurs, membres de la communauté et bénévoles en or! Votre dévouement est précieux, une belle source d'inspiration pour vos jeunes. À l'an prochain, j'y compte bien.

sûrs au bâton! Il est alerte au champ, au diamant, peu importe où il se situe en défensive. Le genre de joueur performant, en tout temps.

Pour ma part c'est Yannick Dumaine qui m'a subjugué! Il a reçu une bonne balle en mauvais bon au visage... il a chuté direct au sol. Disons qu'il a dû être sonné un brin. Malgré le mal, il s'est relevé en champion et a continué jusqu'à la fin, sans broncher. Chapeau à toi, Yannick le Rocky de la ligue!

### L'équipe Café Favori

Le vétéran des capitaines et indispensable à la ligue Louis Briere est un de mes joueurs préférés! Il sait gérer la pression et dans ses yeux on peut lire toute la passion qui l'habite; c'est un mordu, un vrai. Il impose le respect, il est comme le Grand Schtroumpf des Couches-Tard. De plus, Louis est polyvalent et authentique.

L'étoile de la saison, elle revient à Mario Viens « C'est une décision unanime! » C'est le bon Jack par



Florence et Audrey



Le froid s'annonce un peu tôt cette année...des envies de se blottir au coin du feu en mijotant un bon plat aux arômes réconfortants? Alors n'hésitez pas, cette recette vous ravira, avec ses accents belges au goût international :

## La carbonnade flamande!



En fait, si vous avez coutume de cuisiner un boeuf bourguignon, c'est un peu la même démarche. Il vous faut , pour 4 convives :

- 600g (une bonne livre) de cubes de bœuf à ragoût
- une petite barquette de bacon
- 4 tranches de pain d'épices ou de pain noir
- de la moutarde forte (celle à l'estragon est excellente)
- 1 oignon
- 500 ml (1 demi-litre) de bière brune
- 1 c à s de farine et 1 de cassonade
- de l'huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- du thym et 3 feuilles de laurier

Laissez mijoter 1h 30 à 2 h à feu doux. OU si vous avez le bonheur de posséder un cuiseur (style Cookeo de Tefal ) le cuisson prendra seulement 40mn! Accompagnez de riz, pâtes fraîches ou...FRITES! ET n'oubliez pas : ce sera encore meilleur réchauffé donc ne pas hésiter à préparer la veille.

- D'abord, recoupez les morceaux de viande si vous les jugez trop gros.
- Émincez l'oignon et tartinez le pain avec la moutarde.
- Versez 2 c à s d'huile dans un faitout et faites revenir la viande, le bacon en lamelles et l'oignon; ensuite, singez (saupoudrez de farine) et mélangez.
- Versez la bière (hum ça sent bon!) , la cassonade, le thym et le laurier, salez, poivrez.
- Déposez les tranches de pain en surface.

Régalez-vous avec évidemment une bonne bière!

Bon appétit!

Par Evelyne Sabourin



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



Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genre



**Dépendamment de la décision de notre gouvernement,  
Le CRSG vous prépare une surprise pour la fête de l'Halloween.**

**Donc, à moins d'une interdiction complète, nous serons en mesure de respecter  
les règles sanitaires imposées par la santé publique.**

**Donc, prévoir un déguisement pour samedi le 31 octobre.  
La formule utilisée reste à déterminer.**

**Aussi, nous vous invitons à décorer vos maisons et à nous envoyer une photo  
via la page Facebook du centre récréatif.**

**Tu veux nous aider lors de cette journée ?  
Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux amis, appelez-nous !**

**Suivez notre page Facebook pour les développements.**

**Joyeux Halloween.**

# Recette secrète



## BISCUITS À LA CITROUILLE ET À LA MÉLASSE & GLAÇAGE AU GINGEMBRE



<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/desserts/biscuits-scones/biscuits-a-la-citrouille-et-a-la-melasse-glace-au-gingembre/>

### INGRÉDIENTS

#### POUR LES BISCUITS

- 2 1/4 de tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 de c. à thé de clou de girofle moulu
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de beurre, à température ambiante
- 1/2 tasse de purée de citrouille
- 1/4 de tasse de mélasse

#### POUR LE GLAÇAGE

- 1 tasse de sucre en poudre
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé de gingembre frais, râpé

### ÉTAPES

- Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Tapisser 2 plaques à cuisson de papier parchemin, puis réserver.
- Dans un bol, combiner la farine, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre, le sel, le bicarbonate de soude et la cassonade, puis réserver.
- À l'aide d'un batteur électrique, fouetter le beurre, la purée de citrouille et la mélasse, puis incorporer graduellement les ingrédients secs. Mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Avec les mains, façonner des boules d'environ 2 c. à soupe, les déposer sur les plaques et les aplatir légèrement. Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Cuire au four de 9 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la bordure des biscuits soit dorée, puis laisser refroidir complètement sur une grille.
- Dans un bol, combiner tous les ingrédients « pour le glaçage », puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Garnir les biscuits avec le glaçage au gingembre.



**Café Favori**

Nicole Lafrance,  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396



Ordre des  
Denturologistes  
du Québec

*Votre denturologiste*

**Jean-François Perreault d.d.**

Confection et réparation de  
**prothèses dentaires**

Tél. : (819) 816-6778

Email : denturojperreault@gmail.com



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

**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**

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



Pharmacie : 819 396-2255

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

RBQ # 8004-0520-59



**Nettoyage  
de conduits  
de ventilation**



**Système de  
filtration HEPA**



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

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

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



RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

**Sylvain Thérout**  
(819)396-3527

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

# Nos professionnels



**Louise Boyer**  
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231  
Victoriaville G6P 1J8  
Canada



**Pierre Pepin**  
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS

Cessionnaire du greffe  
D' Edouard Lair

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



**Isabelle Leclair**  
Conseillère

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

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



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

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

**Claude Dupuis**  
propriétaire

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

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

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

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

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

Design avangardiste, concept unique RBA 5634-2344-01 APCHA

**Martin Simard** RBQ 5765 6811 01  
**CONSTRUCTION inc.** APCHA ASSOCIATION PROVINCIALE DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS DU QUÉBEC INC.

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

**819 314.5434**  
**819 396.0335**  
martinsimardconst@hotmail.com



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



**MARIE NOËLLE CARON**  
Votre avenir en toutes perspectives!

GRUPE  
GESTION DE  
PATRIMOINE



**FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE**  
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA

# 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*



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

*Vous êtes au bon endroit!*



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

### OSEZ DEMANDER

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



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

Avec la participation financière de :

Québec 

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

• Assurance responsabilité

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

Maxim Lemay, propriétaire



# ÉMONDAGE

# ML

Estimation gratuite, appelez-nous!

**819 818-6034**



# VILLAGE DE ST-GUILLAUME

Le village allait bien mieux autrefois. Maintenant le village est presque fantôme. Avant on faisait des investissements. On avait un médecin, vétérinaire, collègue, 2 restaurants, 1 moulin à grain, une gare, boulangerie et boucher.

Il ne reste plus rien de cela. On ne fait plus rien pour sauver nos commerces : on les écrase ou les fait fermer.

Donc il ne reste plus rien de cela.

Si Agrilait a besoin de plus d'eau, on leur donne un tuyau de 4-6-8 pouces sans problème pour sauver les amies et la parenté qui y travaille.

Les personnes âgées, on ne fait plus rien pour elles. On les laisse aller en ville. Les garder aurait coûté trop cher.

Moi je suis à St-Guillaume depuis 1973 et je n'ai jamais manqué d'ouvrage. Je suis prêt à faire beaucoup d'heures.

Les petits contribuables sont pris pour des poissons.

Aux prochaines élections il faut faire du ménage.

Le pourcentage des taxes :  
St-Guillaume : 1,04 pas de service  
Drummondville : 1,22 avec beaucoup de service  
Îles de la Madeleine : 1,00  
St-Edmond : 0,684  
Wickham : 0,5570

Avant le conseil allait vers l'avenir.

**AUJOURD'HUI LE CONSEIL VA VERS LA MORT DE NOTRE VILLAGE.**

Venez à l'assemblée du conseil pour leur faire comprendre que l'avenir c'est la réussite.

Si vous avez des questions, parlez avec Roland et il la posera au conseil.

*Roland Marcoux*



**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](http://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](mailto:info@sercost.com)**

Imprimeur de votre  
Info Saint-Guillaume



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



Entrepreneur spécialisé en:

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

Résidentiel / Commercial / Agricole  
 Estimation gratuite

Tél. 819.396.3737 • Cell. 819.473.2017  
 125, rang du Cordon, St-Guillaume QC J0C 1L0



5620, rue Saint-Roch sud,  
 Drummondville



**Horaire d'été (jusqu'à la fin du mois de novembre)**

Mardi au samedi, de 8 h à 17 h 30

**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@recuperation.ca](mailto:info@recuperation.ca)



**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](mailto:costumes.sissi@cgocable.ca) Adultes et enfants

**La Clé Beauté**  
 Salon esthétique



**Caroline Léveillé,**  
 esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

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

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

# OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN RENOBOX PIERREVILLE



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

## VOS PROJETS. NOS OUTILS!



**450 568-0505**  
loutecstfrancoisdulac.com

**SERVICE D'URGENCE  
24 HEURES**

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



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

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

**DUROCHER  
DAUPHINAIS  
JULIEN**  
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220  
Drummondville

**819 474-4488**

95, route de l'Église,  
Saint-Guillaume

**819 474-4488**

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



*En progression constante depuis 1962*



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

Visitez-nous au :

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

### 5 adresses pour mieux vous servir

1, rue Principale St-Guillaume JDC 1LD 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JDH 1KD 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station 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**  
AGRICULTURE