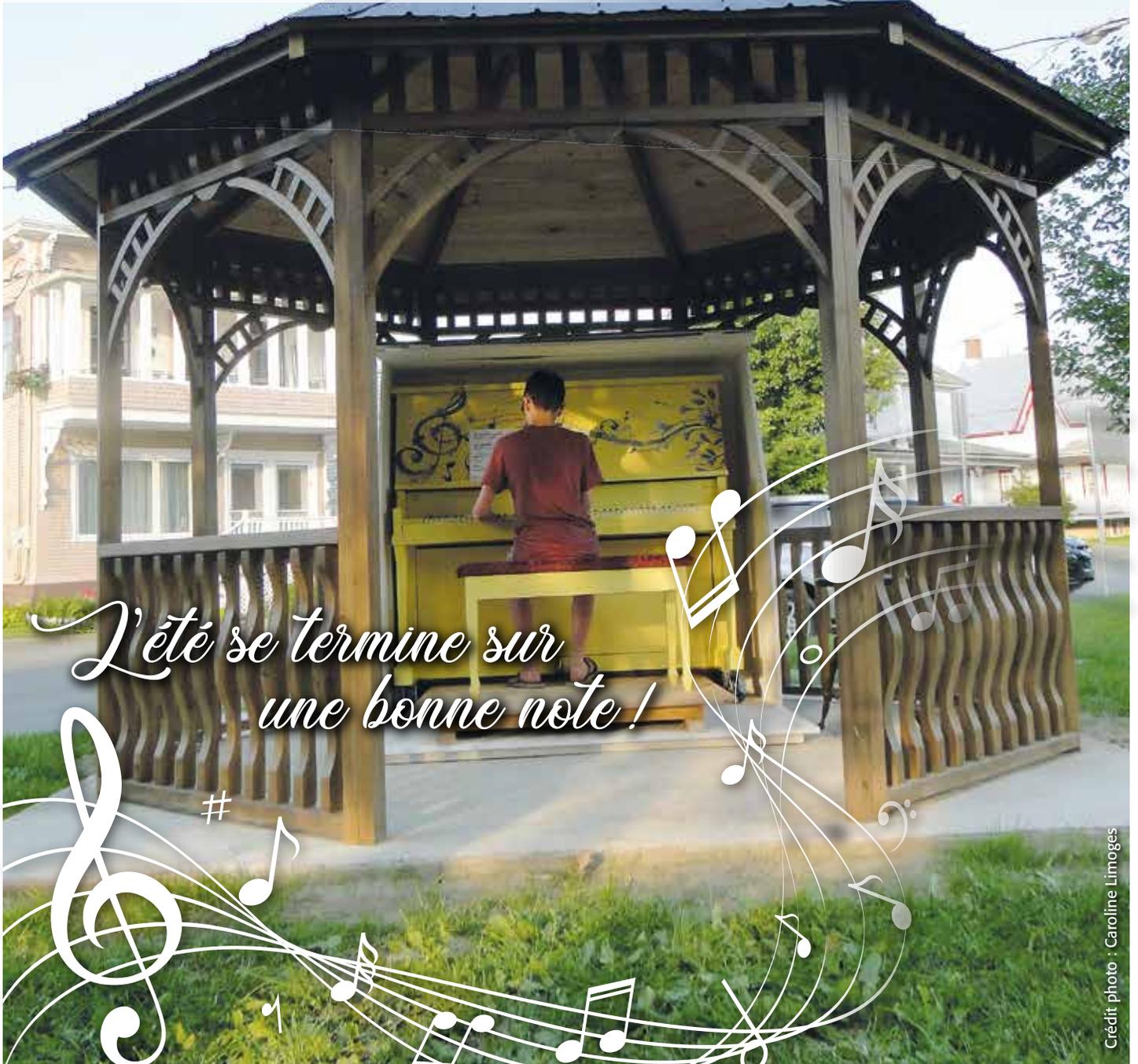


Édition 2019 | Septembre

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



*L'été se termine sur
une bonne note!*

Info Saint-Guillaume

URGENCE? 911 

ou **310-4141**

Nos premiers répondants :

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



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

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-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 : Sophie Watier



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 Infographiste conception et mise en page

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

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

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



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

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 9 septembre • 19h30
Lundi 7 octobre • 19h30

Calendrier des cueillettes Septembre 2019

Ordures (noir) • Lundi 9-23
Compost (brun) • Lundi 9-16-23-30
Recyclage (vert) • Jeudi 12-26

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.**



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'Été tire déjà à sa fin, le retour à la routine quotidienne.

Au cours des derniers mois, nos employés ont entrepris différents travaux de voirie et d'entretien des réseaux. Nous devons poursuivre le travail en profitant du climat et garder le cap afin de s'assurer de la pérennité de nos infrastructures.

En août, nous avons dû procéder au nettoyage du puits principal alimentant le réseau d'aqueduc municipal. J'aimerais remercier les usagers qui ont suivi la consigne de limiter leur consommation pendant cette période. Nous devons porter une attention constante à la capacité de

nos puits afin d'assurer la demande des usagers.

De plus, la vidange des fosses septiques est en cours depuis quelques semaines. Comme déjà annoncé en juin, les propriétaires de résidence non conformes à la réglementation provinciale seront avisés et devront faire les travaux nécessaires pour répondre à leurs obligations. Nous sommes en 2019, tous devraient avoir des installations évitant des rejets directs dans l'environnement.

Malgré tous les efforts déployés par la majorité des citoyens afin de maintenir leur milieu propre, on remarque malheureusement du gazon

projeté dans la rue ou sur le trottoir. Chacun doit faire sa part pour garder son village propre.

J'aimerais vous inviter à participer à la 5e édition de la course du P'Tit Frais qui aura lieu le 28 septembre prochain. Une belle initiative des organisateurs favorisant l'activité physique et accessible à tous.

Bonne rentrée à tous.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



Services maintenant offerts
24^h / 24
Aide, écoute et renseignements
1 888 505-1010
gaiecouste.org

 Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genre

▶ FAITS SAILLANTS-RAPPORT FINANCIER 2018

À tous les citoyens et contribuables de la municipalité de Saint-Guillaume. C'est avec plaisir que je vous présente le rapport de la situation financière de la municipalité, conformément à l'article 176.2.2 du code municipal.

Les états financiers au 31 décembre 2018 ont été déposés en séance ordinaire le 8 juillet dernier.

Les états financiers au 31 décembre 2018 révèlent que les revenus de fonctionnement ont été de 2 011 415 \$ et que les revenus d'investissement ont été de 299 390 \$, ce qui a généré des revenus totaux de 2 150 912 \$.

Les différentes charges (dépenses) ont totalisé 1 597 624\$.

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 2018, un excédent de fonctionnement à des fins fiscales de 127 366 \$.

TRAITEMENT DES ÉLUS						
	Municipalité		MRC Drummond		RGMR	
	Rémunération	Allocation	Rémunération	Allocation	Rémunération	Allocation
Maire	9 900 \$	4 950 \$	2 668 \$	1 334 \$		
Conseiller	4 455 \$	2 227 \$			300 \$	374 \$

	Budget 2018	Réel 2018	Variation
Revenus de fonctionnement	1 851 522 \$	2 011 415 \$	159 893 \$
Revenus d'investissement	299 390 \$	8 369 \$	291 021 \$
Charges avant amortissement	1 669 287 \$	1 597 624 \$	-71 663 \$
Amortissement	0 \$	525 804 \$	525 804 \$
Excédent d'exercice	481 625 \$	-103 644 \$	
Excédent à des fins fiscales	0 \$	127 366 \$	

RÉALISATIONS 2018

- ✓ Branchement de toute la municipalité sur la fibre optique
- ✓ Conclusion des travaux de la rue des Sorel, financés en grande partie par la subvention de la TECQ 2014-2018
- ✓ Vidange de 2 étangs
- ✓ Renouvellement du contrat de déneigement pour 3 ans
- ✓ Aménagement du parc du Repère Tranquille : projet sur 2 ans
- ✓ Signature d'une entente avec Agrilait

Voir le rapport annuel du maire complet sur le site internet : saintguillaume.ca

PROJETS 2019-2020

Branchement d'égout rue St-Joseph
Nettoyage du puits 4
Travaux d'optimisation à l'usine d'épuration

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 • plomberie • chauffage à air chaud • chauffage à eau ch

Bonjour à vous tous!

J'espère que vous avez passé un bel été!

Septembre est déjà là, ce qui signifie le retour des activités pour l'année 2019 - 2020.

Pour débiter, j'aimerais vous présenter les membres du conseil d'administration :

Cécile Morel, vice-présidente
Gilles Vanasse, Trésorier,
Francine Julien, secrétaire
Aurore Lavoie, administratrice
Céline Gendron, administratrice
Gilbert Lejeune, administrateur
Hélène Vallée, présidente.

N'oubliez pas : pour plusieurs, septembre c'est le mois pour renouveler vos cartes de membres Fadoq. Nous vous invitons à nous contacter.

Septembre c'est aussi le retour des activités avec le **YOGA** les lundis à partir du 9 septembre à 9h00 avec Mme Suzanne Charpentier. Elle a bien hâte de tous vous revoir.

Attention : Il y a du **changement** pour les deux prochaines activités :

Vendredi 13 septembre le **BINGO** aura lieu à 19h00 avec des feuilles pour encreur en espérant que cela plaira à tous et à toutes.

Les **SOIRÉES DE DANSE** seront désormais le 4^e samedi de chaque mois à 19h30. En septembre ce sera donc le 28 à 19h30.

ATTENTION aux changements de jour et d'heure.

Cette année, il n'y aura pas de cours de danse par manque d'élèves.

Si vous avez des suggestions d'activités, de conférences ou autres, n'hésitez pas à nous les communiquer, ça nous fait plaisir de connaître vos attentes.

MERCI à Denise Michel et à Rolland Marcoux que se sont occupés de la pétanque durant tout l'été. MERCI à vous, joueurs et joueuses, qui êtes venus à tous les mardis soir vous amuser avec cet agréable passe-temps.

Encore une fois... n'oubliez pas nos changements d'horaire. Toutes nos activités se déroulent à la salle de l'âge d'or de Saint-Guillaume.

Hélène Vallée, présidente



La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0 



LES CONSTRUCTIBUS
ThéMax
RÉSIDENTIEL · COMMERCIAL · AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

Sylvain Thérout
(819)396-3527

Martin Cournoyer
(819)475-6568



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

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 poilus...
...du museau au bout de la queue!



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

KATHLEEN TREMBLAY
Styliste animalière

SUR RENDEZ-VOUS
KATHLEENTREMBLAY@HOTMAIL.CA
364, RANG LACHAPPELLE, SAINT-GUILLAUME

Mot de la directrice

Le retour à l'école, déjà!

▶ Avec le retour à l'école vient la période du Budget. Dans les prochains mois l'équipe va s'afférer à travailler sur le budget 2020.

De beaux projets seront à discuter.

Plus de la moitié de l'année d'écoulée! Plusieurs projets ont été réalisés en cours d'année. Tous les projets sont dans un souci de bien-être des citoyens.

Je vous invite à consulter le site internet pour des informations supplémentaires et pour vous renseigner sur ce qui se passe dans notre belle municipalité. www.saintguillaume.ca

N'oubliez pas de vous inscrire au système d'alerte et de messagerie. C'est un moyen très simple et facile pour la Municipalité de vous rejoindre rapidement. www.saintguillaume.ca

Ne pas oublier

Le Prochain paiement de taxes est le 6 septembre 2019.



Diane Martineau,
DMA.

Mot de la voirie

*Nous travaillons à garder notre municipalité propre et accueillante.
Soyons fiers!*

La tonte de gazon : au minimum 4 fois par année voir le règlement 224-2017 sur les nuisances

Article 14

Extrait :

Article 14. Branches, broussailles et herbes

Il est interdit à tout propriétaire, locataire ou occupant d'un terrain de laisser pousser sur ce terrain, des branches, des broussailles ou des mauvaises herbes.

Pour l'application et le respect du présent article, la tonte du gazon doit obligatoirement être effectuée au moins quatre fois l'an, avant le premier jour de chacun des mois suivants : juin, juillet, août et septembre.

Merci à tous ceux et celles qui prennent soin de **ne pas laisser le gazon coupé sur le trottoir.**

De plus il serait important d'élaguer vos arbres et/ou arbustes pour qu'ils n'obstruent pas le trottoir ou la voie publique.



Dans les prochaines semaines, nous ferons une petite visite des propriétés afin de voir la conformité des gouttières. En cas de doute de conformité, nous laisserons une accroche-porte pour vous aviser.

Exemple de gouttières conformes :



Alain Laprade



Yannick Roy

La date de remise de l'article étant le 12 août, voici quand même certaines informations pertinentes : le 21 juin dernier, ainsi qu'il y a quelques jours, soit le 28 août, des membres Chevaliers, leurs conjointes et des parents du conseil d'établissement ont servi le traditionnel dîner aux chiens chauds aux élèves de l'école; encore une fois, nous avons pu compter sur la collaboration de personnes qui ne comptent pas leurs heures afin de faire de cette activité

un grand succès. Merci à vous tous et toutes pour votre grande disponibilité. C'est une activité qui est très appréciée de l'ensemble des élèves ainsi que du personnel de l'école.

Le premier tirage de la loterie 2019 a eu lieu le 2 juin dernier : le billet gagnant (16) fut celui de Claude Gervais. Le deuxième tirage aura lieu fin octobre, début de novembre; la date sera déterminée lors de la



Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335

réunion qui aura lieu au cours du mois de septembre.

En terminant, je vous signale que, suite à l'assemblée générale qui a eu lieu au mois de juin, il y a eu très peu de changement au sein de votre exécutif.



Municipalité de Saint-Guillaume

SAVIEZ-VOUS QUE . . .

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

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.



DEMANDES DE PERMIS : ABATTAGE D'ARBRES

Pour abattre un arbre, un certificat d'autorisation est obligatoire, mais désormais, sans frais.

Un formulaire de demande de certificat d'autorisation doit être rempli. Le formulaire est disponible sur le site internet de la municipalité à l'adresse suivant : www.saintguillaume.ca ou directement en vous présentant au bureau municipal.

La demande doit comprendre les renseignements et documents suivants :

Les noms, prénom, adresse du propriétaire
La localisation de ou des arbres à abattre
L'espèce de ou des arbre à abattre
Les motifs de la demande d'abattage

**NE PAS OUBLIER QU'UN ARBRE EST UN FILTRE NATUREL
ET QU'IL EST PROTECTEUR DES RAYONS DU SOLEIL.**

GARDE DE CHIENS

La municipalité aimerait vous rappeler l'importance de tenir votre chien en laisse.

Sachez que le règlement municipal No. 204-2016 concernant les chiens stipule que : « Tout chien gardé à l'extérieur d'un bâtiment doit être tenu ou retenu au moyen d'un dispositif (attache, laisse, clôture, etc.) l'empêchant de sortir de ce terrain. » Il est également mentionné que : «Le gardien ne peut laisser le chien errer dans un endroit public ou sur une propriété privée autre que celle du propriétaire du chien. »

Quoi faire si vous trouvez un chien errant dans la municipalité de Saint-Guillaume? Merci de communiquer directement avec la municipalité au 819-396-2403 et il nous fera plaisir de vous aider. Vous pouvez également contacter la Société protectrice des animaux de Drummond au 819-472-5700.

Quelques rappels, pour éviter les nuisances :

Entreposage EXTÉRIEUR

Comme le règlement N° 224-2017 sur les nuisances le précise, Il est interdit à tout propriétaire, locataire ou occupant d'un terrain, de laisser ou de permettre que soient laissés sur ce terrain de la ferraille, des pneus, des déchets, des détritrus, des papiers, des contenants vides ou non, des matériaux de construction ou tout autres rebuts ou objets de quelque nature que ce soit.

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

Toute l'équipe
souhaite remercier
Jean-Sébastien Dupré
pour son bon travail
durant cet été. Ce fut
vraiment apprécié de
t'avoir dans l'équipe!



ÉMONDAGE
ML

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034

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

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

Maxim Lemay, propriétaire

Présentation de l'équipe

Karine Trudel à la réception/
adjoindte administrative

Alain Laprade, inspecteur municipal

Diane Martineau, directrice générale/
secrétaire-trésorière

Yannick Roy, opérateur d'usine d'eau
et aide inspecteur

Caroline Beaucage, inspectrice en bâtiment
(présente au bureau les mardis-jeudis)

Absent de la photo :

Simon Benoit, directeur incendie

Michel Brouillard directeur incendie adjoint



YOGA

Mercredi 18 septembre 2019
19 h à l'École St-Guillaume

Mélie Caron, professeure certifiée

Session de
10 cours de 1h15
100\$

- Améliore la souplesse
- Favorise la détente et la clarté d'esprit
- Diminue le stress
- Calme le mental trop actif
- Alimente la sensation de bien-être

Bienvenue à tous (12 ans et plus...)

Rabais-étudiants 50% pour élèves entre 15 et 25 ans

Info 819-314-0151 ou
meliecaron@cgocable.ca
1^{er} cours sans engagement
Inscrivez-vous après si ça vous intéresse

Reprise de cours gratuite le mardi à St-Nazaire

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

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

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

facebook.com/demancheetfils

Design avangardisto, concept unique R.S.Q. 3639-9394-01 APCHQ

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.editionsmelonic.com/amusement.htm | www.location-mechaut.com
amusementdrummond@gmail.com

Centre de location pour l'événement

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



Avis

Le Service des travaux publics désire attirer votre attention sur l'utilisation des lingettes biodégradables de type.

SWIFFER, LYSOL, LINGETTES HUMIDES POUR BÉBÉ, GUENILLES et de l'impact qu'elles ont sur votre système d'égout sanitaire ainsi que sur les équipements de traitement des eaux de la municipalité. Elles augmentent fortement les risques de bris et occasionnent une usure prématurée des pompes.

De plus, lorsque ces dernières sont envoyées dans le réseau municipal, cela occasionne une usure prématurée des pompes et exige de surcroît une plus grande quantité de produits chimiques pour désintégrer les lingettes. Tous ces éléments entraînent donc une augmentation des coûts de traitement des eaux usées et augmentent fortement les risques de bris.

Le Service des travaux publics désire attirer votre attention sur l'utilisation des lingettes biodégradables et de l'impact qu'elles ont sur votre système d'égout sanitaire ainsi que sur les équipements de traitement des eaux de la Ville.

On retrouve présentement sur le marché des lingettes humides biodégradables à usage domestique, aussi appelées wipies. Malheureusement, elles peuvent être néfastes pour votre système d'égout sanitaire. De plus en plus, nous constatons que des gens doivent faire appel à un plombier afin de faire débloquer leur réseau sanitaire dû à l'obstruction faite par ce type de lingettes dans le réseau privé. **Il est fortement recommandé de disposer ces lingettes avec vos ordures plutôt que dans la toilette.**

Malgré le fait que les détaillants indiquent que ces lingettes sont biodégradables, la désintégration

de ce type de matériel n'est en rien similaire à celle du papier hygiénique, car elle peut prendre plusieurs mois. Ce qui aurait pour effet d'obstruer votre conduite privée d'égout sanitaire.

De plus, lorsque ces dernières sont envoyées dans le réseau municipal, cela occasionne une usure prématurée des pompes et exige de surcroît une plus grande quantité de produits chimiques pour désintégrer les lingettes. Tous ces éléments entraînent donc une augmentation des coûts de traitement des eaux usées et augmentent fortement les risques de bris.

**PAS DE
LINGETTES**



**DANS LES
TOILETTES**



**MON
EMPREINTE
BLEUE**

Calculez votre consommation d'eau à
Quebec.ca/monempreintebleue

**Fermez l'eau.
Sauvez gros.**

Campagne de sensibilisation à l'économie d'eau potable Le MAMH fait appel à vous !

9 juillet 2019

**Nouvelle campagne pilotée par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
À l'attention de la direction générale et du service des communications**

Malgré une perception d'abondance et de gratuité, nous savons que les services d'eau demandent un suivi constant et représentent des coûts importants pour les municipalités. La [Stratégie québécoise d'économie d'eau potable 2019-2025](#), lancée en mars dernier, nous permet de travailler collectivement à une gestion plus responsable et plus efficace de l'eau potable.

Comme la protection de cette richesse collective est l'affaire de tous, il est nécessaire de sensibiliser les citoyens à cet enjeu environnemental et économique.

C'est pourquoi nous lançons la campagne « Mon empreinte bleue ». Cette campagne, qui porte sur l'économie d'eau potable résidentielle, comprend différents outils de communication, dont deux [capsules vidéo](#) et un [quiz interactif](#) sous le thème *Fermez l'eau. Sauvez gros*.

Votre implication

Une section a été conçue spécialement pour les municipalités sur la [page Web](#) de la campagne. Vous y trouverez tous les outils, libres de droits pour un an, pour téléchargement.

Faites une différence pour votre municipalité et pour l'ensemble du Québec en diffusant le quiz, les vidéos, les affiches et les bannières Web :

- sur vos sites Internet;
- sur vos comptes de médias sociaux;
- dans vos communications aux citoyens;
- dans vos communications internes;
- dans vos bâtiments municipaux (aréna, piscine, centre communautaire, hôtel de ville, etc.).

Chaque action et chaque goutte comptent. Suivez la vague et aidez-nous à propager le message !

Abonnez-vous à nos comptes [@EmpreinteBleue](#) et [@MAMHQC](#) et partagez nos publications en utilisant le [#FermezLeau](#) !

Pour toutes questions sur la campagne, vous pouvez nous joindre à cette adresse : EAUtrement@mamh.gouv.qc.ca

Direction des infrastructures

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

Votre
gouvernement

Québec

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Inauguration du piano public le 4 juillet 2019

Le CDL tient à remercier les artistes qui ont participé à l'inauguration de notre piano au parc du Repère Tranquille.

Émilie Belhumeur
Olivia Brière
Maëlie Chamberland

Nadège Chiasson
Ariane Lalancette
Léa Lalancette

Charlotte Léonard
Marie-Ève Perreault
Victor St-Amant

Votre participation a fait de cet événement un succès.

Merçi



► Les jeudis en chanson SSJBCQ 25 Juillet 2019

C'est sous une température idéale et avec un public nombreux que nous avons eu le plaisir d'entendre le groupe DéciBelle sur le parvis de l'église. Gros merci à Myriam Fournier et Guillaume Ducharme pour votre générosité et à vous gens de St Guillaume et des alentours pour avoir répondu à notre invitation.



Est-il possible de redonner vie aux terres agricoles?



Le défi : se passer des multiples pesticides et herbicides... Et si les «mauvaises herbes» et les insectes étaient des alliés?

C'est ce qui ressort de plusieurs études en bio, dont vous pouvez retrouver les détails sur you tube : «les défis d'une autre agriculture». En voici les grandes lignes.

L'eau de compost

Les excès d'engrais tuant les micro-organismes et les bonnes bactéries, les chercheurs ont constaté qu'on peut couper de moitié les produits chimiques en utilisant de l'eau de compost, moins dangereuse pour les yeux et la peau. On a comparé 2 champs, l'un conventionnel, l'autre arrosé à l'eau de compost : les feuilles de maïs étaient plus grandes, les épis plus gros.

L'humus

Autre constat : les sécheresses de plus en plus fréquentes et de plus en plus longues : en cas de pluies fortes, la terre est incapable d'absorber l'eau, et le rendement s'en ressent. Par contre, s'il y a suffisamment d'humus, les racines seront plus fortes et emmagasineront plus d'humidité : un test effectué dans les

2 champs cités plus haut, révèle que 4l d'eau s'écoulent en 4mn dans le premier, contre 2 minutes et demie dans le champ en agriculture bio depuis 4 ans. Une augmentation d'humus de 4% par an permettrait d'annuler l'augmentation des GES.

Une politique commune

Mais sans un projet commun, rien n'est possible. On voit hélas de petits producteurs isolés obligés de jeter leur production car les grossistes ne sont pas obligés de leur acheter! Leur seule solution pour le moment réside dans les circuits courts : on voit de nombreux producteurs fournir directement les marchés...» Du champ à l'assiette!» On commence même -enfin- à y voir des produits non uniformes, voire difformes, pour éviter le gaspillage de près de 40% des fruits et légumes dits «moches».

Le carabe, les haies et le coquelicot

En France, le retour du carabe, un coléoptère ami, et du coquelicot, sont accueillis positivement. Le carabe permet de diviser par 3 les quantités de produits chimiques, avec le retour du bocage -talus et haies- qui sert en outre de ralentisseurs d'inondations. La Bretagne replante 3500 kms de haies, bien que certains n'en veuillent toujours pas. Difficile de changer les habitu-



des fortement ancrées... Les carabes adorent les limaces, les escargots, les pucerons et les acariens. Une étude au Royaume-Uni a montré qu'ils se nourrissent de mauvaises herbes concurrentes des cultures et servaient donc à la lutte biologique.

Quant au coquelicot, un producteur de blé avouait à l'écran qu'il les avait éliminés pendant de nombreuses années, avant de s'en faire des alliés : en effet, ses racines pivotantes aèrent le sol et favorisent le retour des vers de terre et de la vie dans ses champs!

Evelyne Sabourin



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

coiffure
cynthia

Cynthia Charest
819.396.2439
160, rang St-Prime • Saint-Guillaume

Heures d'ouvertures

- Mardi et mercredi : 8h à 17h
- Jeudi et vendredi : 8h à 21h
- Samedi : 8h à 12h

Communauté paroissiale de la Sainte-Famille

Robert Desmarais, prêtre



Comme à tous les ans, le mois de septembre est sous le signe des « recommencements »... pour l'école, les activités sociales, culturelles et sportives... Il en est de même pour la vie communautaire de notre paroisse.

C'est ainsi que pour souligner le début de la nouvelle année pastorale, il y aura un ressourcement diocésain le **mercredi 4 septembre à 19h30**, l'endroit n'était pas encore connu au moment d'écrire ces lignes. Le nouveau thème de l'année y sera dévoilé et vous êtes toutes et tous invités à y participer.



De plus, en septembre, vous êtes invités à participer au **pèlerinage annuel des cimetières de la paroisse Sainte-Famille** alors que nous nous souviendrons de toutes les personnes que nous avons connues et aimées et qui nous ont quittés.

Dimanche 8 septembre... 11h15 à St-Pie-de-Guire

14h00 à St-Guillaume

Dimanche 15 septembre... 11h15 à St-Bonaventure

Fin septembre et début octobre se déroulera la **campagne de financement paroissial** ou CGA (Contribution Globale Annuelle) ainsi que le recensement paroissial sous le thème de « **Aimer mon Église, ma paroisse, c'est aussi l'aider à vivre** ». Vos dons sont essentiels pour la vie pastorale et le maintien des édifices paroissiaux. Nous comptons sur votre générosité et nous vous en remercions à l'avance.

Une **paroisse**
vivante
grâce à vous!

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

Au début d'octobre débutera un nouveau groupe pour les jeunes de 8 ans et plus qui désirent vivre le **parcours de l'éveil à la foi, eucharistie** (1^{ère} communion) et **confirmation**.

Pour vous informer ou vous inscrire, téléphonez au presbytère au 819 396-2111... Pour les jeunes qui ont déjà fait l'éveil à la foi l'an dernier, vous recevrez une lettre en septembre pour vous indiquer la marche à suivre pour la 1^{ère} communion. Les jeunes ayant vécu la 1^{ère} **communion** l'an dernier recevront une lettre au début janvier pour les inviter à continuer le parcours vers la **confirmation**.

Manon Gélinas, Linda Dionne et Claudine Vallée
Robert Desmarais, ptre

À tous les jeunes... de tous les âges
Bonne rentrée scolaire



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



ARTISANAT- JEUNESSE 2018-2019

Le déménagement du Cercle de Fermières de Saint-Guillaume nous a tenu assez occupées à la fin du printemps. Lors de la dernière parution de l'Info (en juin) nous avons passé outre à une nouvelle d'importance, la merveilleuse popularité de notre activité d'Artisanat-Jeunesse. En effet, vingt enfants se sont inscrits à l'activité et dix-sept d'entre eux ont terminé le travail demandé soit un capteur de rêve. Chacun de ceux-ci a reçu un cadeau (une pochette) fabriqué par Huguette Desmarais. Voici donc la photo des enfants et des formatrices.



Le grand gagnant au niveau régional pour Saint-Guillaume est Éthan Chiasson ; son capteur de rêve a été exposé lors du Congrès provincial tenu à Chicoutimi au début de juillet. Compte tenu de la grande participation des enfants, trois autres gagnantes ont aussi reçu une récompense. Ce sont : Florence Béland, Nadège Chiasson et Ariane Lanoie. Félicitations à tous les participants. Si c'est possible, nous offrirons la même activité aux enfants pour l'année qui commence.

Cercle de Fermières de Saint-Guillaume

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

Henault

assurance

34e édition
du tournoi de golf



Cent-cinquante-mille fois MERCI !

Le tournoi de Golf Hénault assurance a été couronné d'un grand succès !

Le 21 juillet dernier, 118 joueurs ont pris place sur les tertres de départ du Club de golf de St-Majorique pour frapper le coup de départ de la 34^e édition du Tournoi de Golf Hénault Assurance. Les joueurs et de nombreux commanditaires ont contribué ainsi à une belle levée de fonds pour divers organismes communautaires!

Un évènement de la sorte demande beaucoup de préparation et il faut s'y prendre des semaines voire des mois à l'avance. Il apparaît donc très important de souligner le travail des bénévoles qui contribuent au succès de la journée. Tout d'abord, remercions chaleureusement Monsieur Jean-Claude Hénault. Chaque année, Monsieur Hénault procède au recrutement et à l'inscription des quatuors. Il approche également différents commanditaires pour offrir des cadeaux aux participants et pour recueillir des fonds qui seront redistribués. Mentionnons également Fernande Hénault, Jocelyn Janelle et Marthe Janelle qui épaulent fermement M. Hénault dans les derniers préparatifs.

Merci à nos 75 commanditaires qui ont participé à la levée de fonds! La majorité des joueurs sont repartis avec de très beaux cadeaux dont des bons d'achat, des balles de golf (quelques joueurs en avaient désespérément besoin paraît-il !), des certificats cadeaux et des droits de jeu provenant des nombreux commanditaires.

Un tournoi pareil ne pourrait être un



tel succès s'il n'y avait pas de participants. Merci aux 118 joueurs! A chacun d'entre vous, nous vous remercions de votre présence et de votre bonne humeur! Vous pouvez regarder les différents quatuors pris en photo par Mélanie Rochefort sur la page facebook de Hénault assurance.

Commanditaires et joueurs auront permis à la 34e édition du tournoi

d'amasser l'imposante somme de 9 000\$. Au cours des 34 dernières années, ce sont 150 800\$ qui ont été entièrement distribués aux organismes sans but lucratif de la région.

Merci à tous pour votre participation! Encore une fois cette année, nous pourrions dire qu'ensemble, nous faisons une différence dans notre communauté!

Parlons YOGA *avec Marie-Eve*

La première fois que j'ai fait du yoga, je n'ai pas été emballée. J'ai assisté à quelques classes avant de passer à autre chose. J'ai laissé passer quelques années avant de réessayer. Et c'est à ce moment que le coup de foudre est arrivé!! Je me souviens de mon état général après ma première séance : j'avais l'impression d'être dans une publicité de Walt Disney où les gens sourient à pleine dents, les oiseaux chantent mieux qu'en vrai et le café sent meilleur, même à travers l'écran de la télé! Depuis ce moment de grâce, le yoga fait partie de ma vie. Je dirais même plus, c'est une partie de moi. Le yoga est bien plus qu'une série de mouvements sur un tapis coloré; c'est plutôt une façon de vivre et de penser. En avril dernier, j'ai eu l'immense bonheur de devenir une professeure de yoga diplômée de l'école Sivananda. Je vous propose donc de partager avec vous ma grande passion et de vous faire découvrir une facette de yoga à chaque mois.

Dans cette première chronique, j'aimerais démystifier avec vous les différents types de yoga. Si vous êtes comme moi, vous avez dû voir depuis quelques jours les publicités pour des classes de yoga avec des noms tout aussi originaux qu'intrigants. Chaque centre ou professeur présente son horaire avec des offres bien distinctes. Il s'agit de bien s'y retrouver. Voici un petit lexique (non exhaustif) des grandes catégories de yoga :

- **Le Hatha yoga** est une pratique de yoga qui utilise une combinaison de postures (asanas), de respirations (pranayama) et méditations (dyana) en ayant pour objectif d'aligner corps et esprit dans un parfait équilibre. Le Hatha yoga est un yoga accessible où les mouvements et les postures alternent avec des moments de relaxation

pour permettre au corps de relâcher les tensions et de permettre à l'énergie de bien circuler dans tout le corps.

- **Le Yin yoga** est une pratique davantage axée sur la méditation. Le yin yoga se base sur les traditions taoïstes. L'objectif recherché est le relâchement total et l'ouverture des ligaments et tissus conjonctifs comme les os, les articulations ou encore les cartilages. Le pratiquant est appelé à détendre entièrement le corps et le mental dans chaque posture choisie, qui sont maintenues pendant une certaine période de temps (pouvant aller de 5 à 20 minutes selon les écoles.) On reste, on respire et on profite de l'immobilité du corps, de son ouverture et de l'instant présent.
- **Le yoga restaurateur** est très doux et permet de restaurer et d'harmoniser l'organisme, notamment le système nerveux pour favoriser la récupération profonde et la détente. Ainsi, votre mental est apaisé et votre corps relâché. C'est également une aide à la convalescence d'un accident, d'une opération, d'une maladie ou tout simplement lutter contre le stress et la dépression. Les postures de yoga se pratiquent sur un rythme lent qui correspond à celui de la respiration. C'est un yoga qui se pratique avec accessoires.
- **Le yoga sur chaise** est une agréable approche de remise en forme tout en douceur où chaque personne progresse à son propre rythme afin de pratiquer de nombreuses techniques de yoga en toute sécurité. Les cours traditionnels s'adressent à des personnes âgées ou à mobilité réduite, mais pouvant encore se placer sur un tapis de yoga.
- **Le Kundalini Yoga** est considéré par certains comme le « yoga



originel » dans la mesure où il réunit dans le corpus de ses techniques de nombreuses formes de yoga. C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, basé sur une pratique corporelle (avec des postures statiques et dynamiques) et respiratoire (avec des techniques variées et sophistiquées). Ce yoga intègre la relaxation et la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse). C'est une technologie holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de séries (appelées « kriyas ») utilisant le souffle, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.

- **Vinyasa** est un terme sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. On définit donc le yoga Vinyasa comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. Comme les transitions entre les postures sont fluides, le Vinyasa est également appelé Yoga Flow.
- **Le Hot Yoga ou Bikram** est pratiqué dans les salles très chaudes souvent avec un enchaînement de postures spécifiques. Ces cours sont très toniques. Attention à bien s'hydrater avant le cours et être en bonne forme physique. Les pratiquants doivent rester attentifs à leur niveau de flexibilité avant le cours car la chaleur peut être trompeuse.
- **Le Power Yoga** vise à développer une force musculaire. L'accent est davantage mis sur le côté physique et l'aspect spirituel est souvent omis des pratiques. L'objectif est de générer de la chaleur par des mouvements très rapides,

SUITE YOGA -

passant d'une posture exigeante à une autre, et de brûler le plus de calories possibles.

Avant de choisir un cours de yoga, vous pouvez toujours essayer les cours en ligne (vous trouverez plein de choix de cours et de styles par exemple sur monyogavirtuel.com ou yogawithadriene.com). Cela vous permettra de tester les styles de yoga chez vous. Les centres de la région offrent également des journées portes ouvertes et souvent les professeurs en salle communautaire vous offrent la première séance gratuite.

Pour ma part, je pratique le Hatha yoga à chaque jour et le Kundalini à l'occasion. Ce sont deux types de yoga qui me conviennent bien. J'offrirai des classes de Hatha yoga cet automne, mais pour l'instant l'horaire n'est pas encore confirmé. Vous pouvez suivre ma page Yoga avec Marie-Eve sur facebook pour connaître les détails ou me contacter au 819-314-8048. Des cours de Kundalini yoga seront également offerts les mercredis à l'école (Mélie Caron 819-314-0151) et du Yoga sur chaise est proposé les lundis avant-midi à la salle de l'âge d'or (Suzanne Charpentier 819-352-4541).

Pour terminer, j'emprunte une citation de Swami Sivanana, un grand yogi qui a fondé l'école de yoga qui m'a formée, « *An ounce of practice is better than tons of theory.* » Alors, déroulez votre tapis et lancez-vous. Et si l'effet wow n'est pas là, n'hésitez pas à essayer un autre type de cours ou un autre professeur. L'offre est variée et vous êtes unique. À vous de trouver votre combinaison gagnante!

Fédération Française de
Kundalini Yoga

*Une once de pratique est meilleure
que des tonnes de théorie.*

Suggestions

de lecture de Diane T.



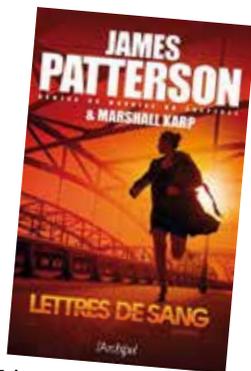
La petite orpheline par Loredana Drilea et Marc Fisher

Ce roman inspiré d'une histoire vraie raconte la vie de Loredana dans un orphelinat situé en Roumanie. Sa mère l'a abandonnée et a dit à tout le monde que la petite était morte après un long coma. Une chance de Loredana a des amis dans la maison qui est lugubre. La maltraitance et la famine étaient le lot des petits pensionnaires en Roumanie en 1989. C'est aussi un récit plein d'humour naïf qui nous laisse deviner tout l'espoir et la joie de la petite orpheline. Voici un roman émouvant, triste et qui nous fait sourire par ses paroles enfantines.



Lettres de sang par James Patterson et Marshall Karp

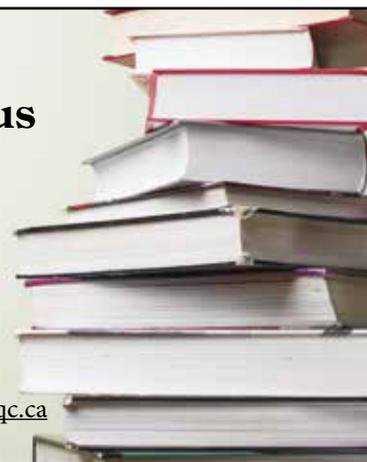
Hubert Alden, riche financier, doit sa réussite à des placements souvent irréguliers. Il scrute la vie privée des gens riches usant de ses informations pour s'enrichir. Il trouve la tête coupée de son chauffeur dans une boîte laissée dans le garage. Une feuille de papier glissée entre les lèvres du malheureux avec ces mots : « de l'argent facile ». Son fils Tripp est enlevé avec son meilleur ami, son ravisseur demande une rançon. La police trouve Hubert Alden très évasif et peu coopérateur au sujet de la disparition de son fils. Que cache ce riche financier? Encore un suspense à ne pas manquer de M. Patterson.



Pour nous joindre

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

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



À nouveau cette année, nous tenons à dire un chaleureux merci à Jean-Claude Hénault pour le don de 1000\$ fait à la suite du populaire tournoi de golf d'Hénault Assurances! Cette somme nous permettra d'acquérir de nouveaux bouquins, ce qui fera la joie de de nos abonné(e)s!

La chronique ZÉRO DÉCHET

Consommer de façon responsable

Myrtille Lambert



Avec la frénésie de la préparation des classes, la fameuse liste des effets scolaires et tous ces achats de matériel qui se dressent devant nous, on peut se demander s'il est

réellement possible d'avoir une année scolaire écologique?

Bien franchement, je vous réponds : OUI! On ne peut pas s'attendre à passer une année scolaire totalement zéro déchet, c'est quasi impossible! Mais faire des choix écologiques lors de la rentrée et tout au long de l'année, c'est possible.

Premièrement, il est primordial de s'éduquer et d'éduquer notre marmaille. Nous sommes dans une société et culturellement dans des pays riches, où avoir un nouveau sac à dos, des stylos tout neufs, des cahiers derniers cris, ou encore la super boîte à lunch qui fait rougir de jalousie les copines, c'est la normalité. Nous avons été éduqués comme ça : en pensant qu'avoir du nouveau matériel scolaire chaque année, c'est bien normal. On jette le vieux et on remplace par le neuf.

Il est important de réaliser que de remplacer chaque année le matériel scolaire, génère énormément de déchets! C'est très loin d'être un geste écologique. En plus de provoquer des déchets, cela augmente la demande dans la fabrication de matériels scolaires (souvent des matériaux non rechargeables et non recyclables).

Une fois que nous avons réalisé que se rééquiper en neuf chaque année n'est pas une nécessité et que l'on a éduqué nos enfants sur ce fait, il est plus facile de faire une rentrée et une année scolaires écologiques!

Quand on fait toute cette préparation, inclure nos enfants : ils sont les premiers concernés (c'est eux qui vont se servir du matériel durant l'année scolaire) et souvent, après leur avoir parlé de l'impact écologique que provoque le fait de changer de matériel chaque année, ils sont les premiers à voir à ce que leur matériel soit le plus écologique

possible. Alors sachez qu'ils seront d'une grande aide!

Pour se faciliter la vie dans notre quête d'une année scolaire écolo, il y a quelques étapes simples mais primordiales à respecter et à suivre :

1. FAIRE UN INVENTAIRE DE CE QUE L'ON A DÉJÀ

- Garder ce qui est encore en état.
- Réparer ce qui est réparable : on peut par exemple solidifier les coins des cartables et duo Tang avec du cartons et décorer le tour avec du ruban adhésif décoratif. Rajouter des pochettes, ou même appliquer des images choisies par vos enfants pour cacher des taches ou endroits abîmés. Il y a plusieurs possibilités pour rallonger la vie du matériel scolaire.
- Jeter en dernier recours ce qui n'est ni réparable, ni réutilisable. Ne pas oublier de mettre au recyclage ce qui l'est.

2. MISER SUR LA RÉUTILISATION PLUTÔT QUE LE NEUF

- Il est possible d'organiser des échanges avec des proches : après avoir fait votre inventaire de ce que vous aviez et qui peut encore servir, vous voyez qu'il y a des choses qui ne figurent pas dans la liste des effets scolaires de vos enfants? Il est alors judicieux de proposer à d'autres familles de votre entourage de procéder au même exercice de tri et de faire des échanges avec ce qui ne servira pas. De ce fait, on remet en circulation du matériel qui serait inutilisé pour en faire profiter d'autres qui iraient acheter neuf.
- Au terme de cet exercice, si vous n'avez toujours pas la totalité des effets scolaires requis, optez pour les bazars et friperies. Il y a aussi les petites annonces qui sont géniales! Je l'ai déjà dit pour d'autres sphères de notre consommation, mais pour les besoins de la rentrée scolaire, c'est une mine de trouvailles que l'on peut faire dans les effets usagés en vente (sac à dos, sac à lunch, souliers, règle à mesurer, calculatrice, cartables, étuis à crayons, et j'en passe...).

3. OPTER POUR DES PRODUITS FAITS DE MATIÈRES RECYCLÉES

- Il y a de plus en plus de matériel scolaire proposé et fait de produits



recyclés. Ils sont en vente dans la même section que le matériel conventionnel, mais leur emballage est souvent identifié avec un logo indiquant que c'est un produit écologique, fait de matériel recyclé.

- Ne pas oublier quand on fait un achat, de privilégier les emballages qui seront recyclés également.

4. PRENDRE SOIN...

- Une notion importante : prendre soin du matériel que l'on a! Plus on en prend soin, plus longtemps on le garde en bon état ou on peut l'échanger contre d'autres produits nécessaires éventuellement.

5. BOÎTE À LUNCH ZÉRO DÉCHET

- Tout au long de l'année scolaire, " la boîte à lunch " est très génératrice de déchets! Si l'on est capable de s'organiser pour faire des lunchs qui ne produiront pas de rebuts, c'est vraiment gagnant!
- Opter pour des plats et collations faits maison, dans des boîtes ou sacs réutilisables.
- Privilégier l'eau dans une bouteille réutilisable plutôt que les bouteilles d'eau en plastique.
- Éliminer de la consommation tous liquides ou collations qui sont emballés et opter pour des aliments en vrac placés dans des petits sacs lavables ou boîtes à collation.
- Avoir toujours des ustensiles et serviettes de table lavables. On évite ainsi les essuie-tout et les ustensiles jetables qui provoquent beaucoup de déchets.

Voilà quelques trucs gagnants pour une année scolaire écolo!

SPÉCIAL #1

FESSE
COURTE

Catégorie A1, rouge, environ 100 lbs

Comprend : *Pointe de surlonge* : steak, cubes, brochettes, rosbif.

Ronde : steak attendri

Oeil de ronde : steak français ou fondue chinoise

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

SPÉCIAL #2

BOEUF
HACHÉ
MAIGRE

Catégorie A1, rouge,
20lbs et +

Comprend : Boeuf haché maigre emballé sous vide à votre goût

SPÉCIAL #3

BAVETTE
MARINÉE

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

SPÉCIAL #4

POULET
DE GRAIN

Poulet de grain, 6 à 8 lbs, 3 et +

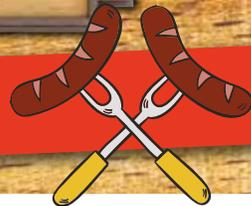
Heures d'ouverture :

Dimanche et lundi : FERMÉ

Mardi au vendredi de 9 h à 17 h 30

Samedi de 9 h à 16 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 CAMEBERGES
- 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*

Soyez **SPORT**



Les grands défis pour la vie / Lemire Précision

Pendant la période du 13 au 26 mai dernier, je me suis rendu au Pérou avec 39 autres grimpeurs au profit de la Fondation Sainte-Croix/Hériot. Après m'être entraînée pendant environ 1 an, j'ai enfin pu réaliser un grand rêve. En effet, la destination finale était de se rendre au site inca le Machu Picchu. Je ne sais pas pourquoi, mais ce site a toujours eu un grand intérêt à mes yeux, même jeune il m'a toujours intriguée.

En décembre 2017 quand ma sœur m'a parlé de ce projet, je crois qu'elle ne pensait pas que j'allais accepter aussi rapidement. Cependant, ce n'était pas seulement un défi physique, mais aussi un défi de financement, car en effet, pour participer à ce projet, nous avons le mandat d'amasser un montant de 10,000 \$ chaque grimpeur pour la Fondation Sainte-Croix-Hériot. J'ai pu réussir à amasser les fonds grâce à la générosité de chaque personne qui m'ont appuyée. J'ai dû travailler fort pour pouvoir amasser l'argent et je me suis rendu compte qu'il y a beaucoup de généreuses personnes dans mon entourage.

Pour la préparation de ce voyage, j'ai pu m'entraîner en montagne ici au Québec, mais je ne pouvais pas savoir comment mon corps allait réagir à l'altitude. En effet, lors de notre arrivée à Lima, nous avons pris un autre vol pour Cusco où l'altitude est déjà à 3400 mètres. Nous devons rester à Cusco, et ses alentours pour 4 jours afin que notre corps s'acclimater à cette altitude. À notre arrivée, la fatigue étant présente, je croyais que c'était ce qui m'affectait, mais en début de soirée avec un mal de tête de l'enfer et des vomissements,

je me suis rendu compte que j'avais le mal de l'altitude. Ouf, je me disais : je n'ai fait aucun effort physique et j'ai déjà des difficultés. J'ai donc pris un médicament qui nous avait été prescrit pour le mal de l'altitude et que j'ai pris tout au long de mon périple, j'ai dormi une bonne nuit et j'étais en super forme le lendemain. Les jours suivants, nous avons visité les sites INCA de Sacsayhuaman et Písac ainsi que les salines de Maras qui sont des bassins d'eau salée et qui sont une source de revenu pour les gens de cette région.

Lors de notre 5^e journée, nous avons visité la communauté de Misminay, un tout petit village dont nous avons fait la différence dans la vie de tous les jours. En effet, lors de mon voyage, j'ai constaté comment les gens de ce pays peuvent être très réservés et accueillants. Ils vivent avec le minimum. Notre voyage était organisé par une équipe merveilleuse qui se nomme les Karavaniens. Ils sont sur le terrain là-bas et côtoient plusieurs communautés et désirent faire une différence pour eux. Nous avons donc offert un biocompost pour l'école du village et oui, nous voulions offrir des livres pour les étudiants ou des jouets, mais leur besoin était un biocompost pour les toilettes de l'école. La professeure était tellement émue de ce don que ça nous a vraiment touchés. Les habitants nous ont accueillis avec leurs plus beaux habits, spectacle des enfants, un souper avec la tradition du pays, c'est-à-dire le mets typique du Pérou : le cochon d'Inde.

Par la suite, dernier dodo à l'hôtel, car à partir du lendemain, nous commencerions le trek en douceur : visite



du site inca Ollantaytambo et 3hrs d'autobus, d'une route dont je vais me rappeler toute ma vie... ouf que j'ai eu chaud. Le ravin était un peu trop près à mon goût. Nous avons fait 2 heures de trek, mais en pente assez abrupte. Premier dodo en tente, donc nous allons commencer à apprivoiser la toilette qui s'avère être un trou creusé dans la terre entourée d'une mini-tente.

Les 7 prochains jours se résumeront à un lever entre 4h30 et 6hrs du matin et des randonnées entre 5hrs et 9hrs de marche à certain moment une dénivellation à faire chauffer les mollets. Les heures de dodo étaient assez tôt environ vers 20hrs et 21hrs. J'ai très bien dormi malgré le froid, car certaines nuits il aurait fait environ -5 degrés Celsius. Disons que je n'ai pas regretté l'achat de mon sac de couchage à -20 degrés et j'ai pu apprécier l'importance d'avoir un très bon équipement qui aura été un très bon investissement. le matin, nos porteurs nous réveillent avec

Soyez SPORT



suite...

cette petite phrase un peu chantée : good morning, coca tea. En effet, nous avons bu beaucoup du thé de feuille de coca, qui serait bon pour le mal de l'altitude.

Les porteurs qui étaient tous des Péruviens sont des gens en très bonne forme physique, nous avions 50 porteurs âgés entre 19 et 62 ans, pour 39 grimpeurs, accompagnés de 4 à 8 guides parfois. La nourriture a été succulente, il y a environ 3500 variétés de pommes de terre ainsi que plusieurs variétés de maïs. Les porteurs sont autant cuisiniers, monteuses de tentes, laveurs de vaisselle, nous avons été traités comme des invités de marque et ils sont fiers de nous faire plaisir. C'est un peuple que j'ai adoré côtoyer.

Je vous dirais que le plus beau moment de mon voyage a été notre ascension jusqu'à 4600 mètres d'altitudes parmi des sentiers méconnus, car en effet, les caravaniers essaient toujours d'être à l'écart des sentiers touristiques, certains guides qui étaient avec nous n'avaient jamais fait ce sentier, donc nous étions seuls parmi la nature et c'est ce que j'ai apprécié le plus. Les paysages sont à couper le souffle. Notre dernière journée de trek s'est terminée avec l'arrivée à la porte du soleil du site Machu Picchu qui est accessible à ceux qui font le sentier inca.



L'arrivée fut chargée d'émotions, car nous avons atteint notre but. Le soir même nous avons pris une bonne douche à l'hôtel de Aqua cliente, pris un bon repas entre amis (es) avec une petite bière péruvienne et le lendemain à 5h30, nous étions prêts à visiter le site du Machu Picchu.

Ce site qui est situé à seulement 2400 mètres d'altitude est tout simplement magnifique et gigantesque. Je suis très heureuse d'avoir pu enfin le voir en vrai. Je suis aussi très fière de moi, de ma sœur Chantal et de tous les autres grimpeurs qui ont réussi le défi. J'ai rencontré des personnes merveilleuses, j'ai appris à

connaître de belles personnes et je suis sortie de ma zone de confort, ce fut un projet qui a largement dépassé mes attentes et je remercie toutes celles et celles qui m'ont appuyée. Vos dons ont permis d'obtenir 2 lits supplémentaires aux soins intensifs et ça continue... en effet, je vous annonce que j'ai décidé de continuer de donner de mon temps pour soutenir la campagne de financement de la Fondation Sainte-Croix/Hériot en faisant partie du prochain défi en 2021. Donc, si vous faites un don à la fondation, continuez à inscrire que vous appuyez France Ponton.

Merci encore à tous !

TRANSPORT D'EAU
Service rapide et courtois
1-800-463-0346
Résidentiel (piscine, réservoir, puits...)
Agricole (bétail, lavage...)

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC 59
Québec (Québec) G1A 1A4 Tél. 581 628-1849
Bureau de circonscription
625, avenue Godefroy, bureau 202
Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529
Donald.Martel.NICO@assnat.qc.ca



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

Vacances d'été



Le Cirque de Soleil



Quelle chance d'avoir rencontré d'aussi grands comédiens. Merci à la troupe des Voisins.



Les manèges de l'Expo Saint-Hyacinthe.



Arnaud, 2 ans avec son fidèle compagnon Thanos 8 mois.



Théâtre de la Dame de Coeur

Un beau 550\$ d'amassé pour les enfants de l'Eucan. Bravo mon Ptit Prince!



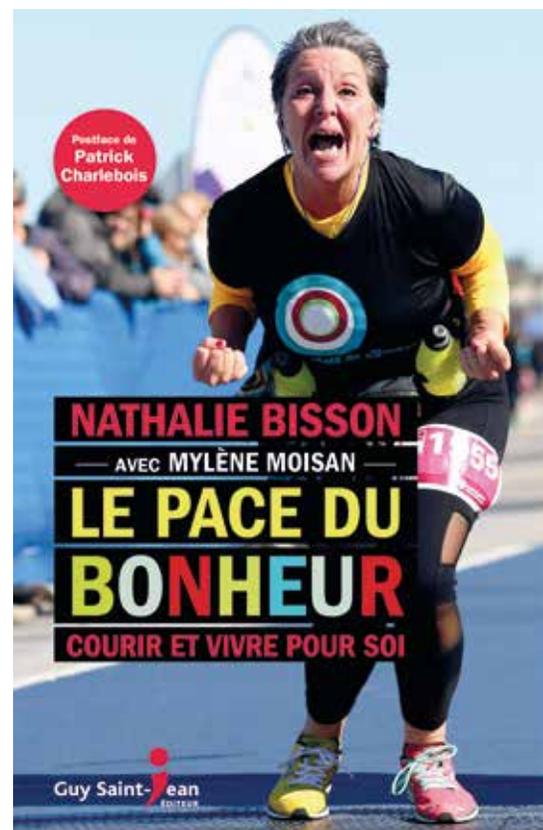
Camping Domaine des Iles enchantées



St-Guillaume en photos



Old Orchard Beach! Avoir les pieds dans l'océan (même glacé!) est un incontournable estival dans notre famille... Comme le dit la chanson «Le bonheur, c'est la mer!»



Bravo et merci aux organisateurs de la course!



5^e édition
Soyez-y le
28 septembre

Venez courir ou marcher au rythme du bonheur avec Nathalie PB Bisson, l'invitée d'honneur de la 5^{ème} édition de la course de P'tit Frais.

Une femme inspirante à découvrir ! Prenez le temps de connaître son histoire et venez la rencontrer. Elle a tellement hâte de nous voir et de jaser avec nous avant, pendant et après la course. En plus, elle adore les grilled cheese !!

« Le fil d'arrivée est un des plus beaux endroits sur terre. Qu'on soit quatrième, soixantième ou dernier, la médaille est la même pour tout le monde. C'est à nous de lui donner sa valeur » a-t-elle affirmé en souriant au magazine québécois de la course kmag - automne 2019.

Allez lire l'article de la course en pages 34-35.



POUTINE -O- DON

AU CAFÉ FAVORI LES 13-14 ET 15 SEPTEMBRE!

Pour aider 17 jeunes athlètes du club de natation les Requins de Drummondville à amasser des fonds pour une super expérience de vie. Un camp d'entraînement intensif de 10 jours en Floride. Non, ils ne vont pas là-bas pour s'amuser, mais bien pour s'entraîner. On sait tous que les sports de compétition coutent cher aux parents de ses jeunes athlètes, c'est pourquoi le Café Favori a décidé de les aider en donnant 2\$ pour chaque poutine vendue pendant ce week-end. Aussitôt qu'il y aura le mot **POUTINE** dans votre commande, **2\$ ira pour ce camp d'entraînement**. Aidez-nous à aider ces jeunes qui nous inspirent par leur force, leur endurance et leur discipline.

Pour ceux qui disent qu'ils n'aiment pas la poutine, une boîte sera installée pour des dons volontaires.

Merci à l'avance de vos encouragements.

Nicole Lafrance



Groupe « Je m'estime aussi! »

Début des séances : 8 octobre en matinée

Durée: 6 semaines

Pour qui?

Des duos. Ceux-ci devront inclure un proche aidant et une personne âgée de 65 ans et plus ayant des difficultés (problème de santé physique, perte d'autonomie, trouble cognitif, etc.).



Programmation en deux volets:

Les activités pour les aînés en perte d'autonomie

Une programmation composée d'activités en nature et d'activités créatrices en lien avec l'estime de soi sera offerte. Les activités sont adaptées aux besoins personnels de la personne. Il y aura accompagnement par des préposés qualifiés et une supervision par une infirmière.

Pour les proches aidants d'aînés

Une programmation composée de présentations théoriques, d'échanges et d'exercices pratiques permettra d'augmenter votre estime de soi. À la fin de ces rencontres, vous reconnaîtrez davantage vos compétences, vos capacités et votre valeur personnelle. Le tout se déroulera dans une ambiance décontractée et propice aux apprentissages.

Gratuit

Inscrivez-vous au 819 850-1968

Ce groupe est rendu possible grâce à la collaboration de nos partenaires:

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

 **CENTRE DE SOUTIEN entr'Aidants**®

 **Centre
Normand-
Léveillé**

Caisse scolaire - La rentrée

Grâce à la caisse scolaire, votre enfant apprendra entre autres la valeur de l'argent et des biens de consommation, ainsi que l'importance de se fixer un objectif d'épargne et de respecter ses engagements.

Les objectifs de la caisse scolaire



- 1 | Initier votre enfant à la valeur de l'argent et à sa bonne gestion.
- 2 | L'aider à respecter ses engagements et à être assidu.
- 3 | Lui apprendre la valeur des biens et des services qui nous entourent.
- 4 | Lui inculquer des notions de base d'économie et de coopération.
- 5 | L'aider à réaliser l'importance de se fixer un objectif d'épargne.

 **Desjardins**
Caisse des Chênes

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

facebook

Ahhh c'est déjà la rentrée!



Pensez-vous, comme moi, que l'été est passé en coup de vent que déjà c'est la rentrée? Certes, nous ne sommes pas ceux qui retournent sur les bancs d'école, mais le retour à l'école signifie pour nous, parents, retours de la routine et des horaires surchargés! Il y a beaucoup de trucs ou d'articles donnant des idées pour faciliter la rentrée scolaire pour les enfants... mais j'aimerais faire une petite liste pour les parents!!!! Voici donc quelques trucs pour survivre au mois de septembre version adulte pour se déculpabiliser un un peu!

La liste d'articles scolaires : ouch au portefeuille!

Les enfants vous réclament le tout dernier sac d'école dernier cri à un prix exorbitant? Ou encore des souliers de sport qui coûtent un bras et une jambe? Sachez dire non! Ce n'est pas une paire de *Nike* qui fera que votre enfant va courir plus vite. Il y a toujours moyen de trouver à prix raisonnable et en courant les spéciaux, les millions d'articles demandés. N'hésitez pas à recycler et ne vous sentez pas mal de ne pas pouvoir leur acheter une « marque ». Votre kid n'en mourra pas et cela lui donnera l'exemple que ce n'est pas ce qui est le plus important.

Les *bip de lunch

En début d'année scolaire, on a tendance à être super motivé et à se mettre la pression pour leur faire les lunchs les plus diversifiés et avec tous les groupes alimentaires... Cette année je me suis dit : non, pas vrai que je vais passer des heures devant les fourneaux pour leur faire des menus variés et 100% santé tous les jours! Je ne dis pas de leur mettre des gâteaux Vachon dans leur lunch, mais deux jours de suite avec des sandwiches à la dinde... ils vont survivre tsé! Qui n'aime pas les sandwiches?

Les devoirs...

Je ne sais pas pour vous, mais ce n'est pas toujours une partie de plaisir de faire faire les devoirs à mes enfants. Ça ne collabore pas toujours soyons

honnête, et c'est souvent répétitif. J'essaie toujours d'en faire un peu les fins de semaine question de libérer un peu les soirées. Après une journée bien remplie à l'école, ils ont besoin d'un petit break. S'ils ont compris un sujet, pas obligé de l'étudier tous les soirs!

Ce n'est pas grand-chose, mais je veux simplement vous dire que vous êtes tous de super bons parents. Les kids n'ont pas besoin que tout soit sur la coche, simplement que vous soyez présent pour écouter les angoisses et les peurs que peut engendrer un retour à l'école (nouvelle école, nouveaux amis, nouvelle année) et pour les reconforter comme vous le pouvez. Restez à l'écoute! Et un petit rosé, le vendredi soir, n'est jamais de refus.

Bonne rentrée à tous!





Mon amoureux et moi on a la chance d'avoir un réseau d'amis très gé-

néreux. Un bon matin, on reçoit un courriel qui nous annonce qu'on est invité toute la famille V.I.P. au Parc Safari. Je sais pas si t'es au courant, mais avec six enfants on ne sort pas souvent. Mettons qu'on était super énergés d'annoncer ça à nos rejetons.

Tout d'abord, à notre arrivée, on constate la différence avec d'autres zoos qu'on a déjà visités. On ne ressent pas l'effet "pris en cage". Tout est si spacieux et immense. Les guides nous attendaient avec un petit déjeuner sur une terrasse suspendue juste au-dessus des lions. Des animateurs étaient présents avec des oiseaux de proie et des reptiles. Ce fut un déjeuner fort en émerveillements pour des petits lous habitués au toast de beurre de peanut en tête à tête avec Binx notre félin de deux pieds de long, queue de chat comprise.

Suite à notre repas, on nous avise qu'il est temps d'aller nourrir les lions... Bin oui toi! Le long d'un tunnel vitré, les cuisiniers attirés ont déposé des amas de viandes collées à l'extérieur de l'aire piétonne sécurisée. Tout à coup, les portes s'ouvrent sur le roi des animaux et sa tribu. Nous avons tous été subjugués et sans mot devant ces énormes créatures terrestres. Ils avançaient et collaient leur visage à nos mains de l'autre côté des parois vitrées. Quand Simba a lancé son rugissement bestial là, les vitres ont tremblé...Même pas des farces! Avoir une lionne juste au-dessus de toi et te rendre compte que ta tête peut facilement entrer au complet dans sa gueule, ça fesse et te ramène plutôt loin dans le grand cycle de la vie, toé chose. Ah et figure toi donc qu'on a rencontré Shaka, le diva qui a joué dans L'Aviateur en 2003.

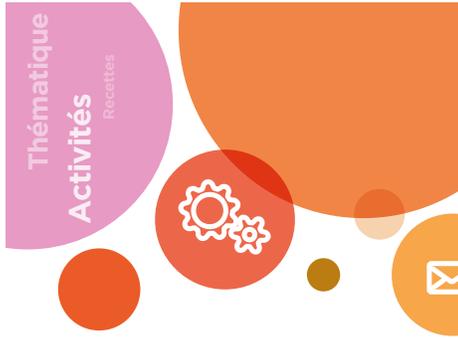
Je peux donc affirmer que j'ai cassé la croûte avec la covedette du beau Léonardo DiCaprio.

Par la suite, on s'est fait offrir un tour en camion de brousse, le truc vraiment cool qui donne des papillons dans le ventre à nos petits hommes. Dans leur tête, c'est comme un safari en Mégazord. Dommage, car on s'est fait dépasser par un autre groupe. On nous offre alors d'aller nous reposer sur la Terrasse des Cinq Continents. En arrivant à ladite place, notre Florence lâche un cri de désaxée! Des girafes... Partout! Son animal de prédilection dont elle possède tous les objets inimaginables à leur effigie. Il y a même un girafon né le 8 novembre dernier. Sans oublier Agathe, la girafe handicapée dont la langue reste toujours sortie. Je dois avouer que cela lui procure un certain charme. On nous informe que si nous approchons de la rambarde, nous pouvons les nourrir avec de la laitue. En moins de deux, toute la famille court à ladite clôture, quel spectacle HAUT en COU-leurs! Je n'oublierai jamais la fois où j'ai pu faire un câlin au plus grand mammifère de la savane.

Par le fait même, je dois vous avouer que les animateurs sur le parc, Samuel en particulier, sont très accueillants et d'une grande écoute. Ils ont une soif avide de connaissances et répondent à toutes vos questions... Même notre Christophe national n'est pas venu à bout de leur patience avec ses mille et une interrogations.

Du coup, on se fait conduire à notre parcours en tout-terrain de fou! Ce qui est magique, de ce luxe qui nous est offert, c'est qu'à quarante degrés plus l'humidex, on était à l'aise au grand air et nos cowboys de chauff-





feurs s'amusaient à dépasser la file interminable de voitures en piquant au travers du sentier. Nous sommes allés si près des animaux, que notre Doudou aurait pu embarquer sur le dos des chameaux à même notre embarcation. Durant notre parcours dame nature a pété les plombs... mais là, solide! Une pluie diluvienne qui nous a donné l'impression d'avoir plongé dans la mer tout habillés. Notre belle Beth armée de son positivisme légendaire, a simplement trouvé le dénouement de notre randonnée très rafraîchissant et plus qu'apprécié.

Au final, le soleil est revenu juste à temps pour nous permettre de profiter du Parc aquatique. Sa piscine à vagues, sa grande cascade de chutes d'eau, ses trois glissades et l'immense barboteuse nous ont procuré des heures de plaisir!

L'heure du départ venue, on avait six belles babounes bien frus de devoir quitter. Quand je leur ai annoncé que l'on nous avait offert sept autres billets pour revenir en profiter, ah bien là, c'était la cerise sur le sundae. Cette nuit-là, notre beau Henri l'a passée somnambule à raconter sa journée... Il était un brin brûlé. Nous allons sûrement en profiter à l'automne qui frappe à nos portes, pour revivre cette fantastique expérience dans toute la splendeur du festival des couleurs.

Pour la 51^e fois, notre petite famille tient à remercier le Parc Safari ainsi que notre grande amie Julie Gagnon pour l'invitation d'une générosité inestimable. C'est toujours un plaisir de triper avec elle.

NAMASTÉ

Audrey xx

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

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

Le p'tit frais de la Fromagerie St-Guillaume débarque en grande première chez les cousins français

La nouvelle ne cesse de se répandre

Clément Hottin, propriétaire de La p'tite poutine, située à Lille en France, a été complètement charmé par l'authenticité du cheddar en grains de la Fromagerie St-Guillaume, si bien qu'il ne voulait servir rien d'autre à ses clients. C'est lui qui a d'ailleurs incité notre entreprise à développer une technique de conservation pour le transport de notre populaire fromage Le p'tit frais jusqu'à son nouveau restaurant, lequel a ouvert ses portes en juin dernier.

La persévérance démontrée par

les employés de la Fromagerie St-Guillaume aura eu raison des difficultés qui se sont dressées durant le processus d'exportation (ruptures dans la chaîne de froid et dédouanement). Il aura fallu quelques tentatives et beaucoup de ténacité pour atteindre notre but.

L'Accord économique et commercial global (AECG), entré en vigueur en octobre 2016, a facilité les démarches pour l'exportation du fromage en grains. Surtout, l'accord a mis fin à certains tarifs douaniers entre le Canada et l'Union

européenne. Bien sûr, le grossiste international Canadian Food Wholesaler a été notre partenaire dans cet exploit digne de mention.

Tous sont heureux et fiers de pouvoir démontrer que les accords de libre-échange ne sont pas à sens unique. Ce n'est pas seulement le fromage d'Europe qui entre ici. Nous aussi, nous avons réussi une percée dans le marché européen!



Robert Cloutier, directeur des ventes de la Fromagerie St-Guillaume et Nathalie Frenette, directrice générale de La Coop Agrilait.

La Coop
Agrilait

EN PARTENARIAT AVEC
LE BOCKALE
MIGROUBRASSERIE

PRÉSENTENT

FESTIN

BIÈRES, FROMAGES & SAUCISSES

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019 À 18H30
SALLE COMMUNAUTAIRE, 444, RANG ST-ANTOINE, ST-GERARD-MAJELLA

25\$ PLUS TAXES **PAR PERSONNE**

Billets en vente au dépanneur Sonichoix et au Centre d'interprétation.

**BILLETS EN PRÉVENTE EXCLUSIVE AUX MEMBRES ORDINAIRES ET ASSOCIÉS
JUSQU'AU 23 AOÛT. ENSUITE EN VENTE À TOUS JUSQU'AU 13 SEPTEMBRE**



*Avec
ambiance
musicale!*



LA COURSE du P'TIT FRAIS

Samedi 28 septembre

Êtes-vous inscrits?

INSCRIPTIONS EN LIGNE D'ICI LE 23 SEPT À MIDI

5\$ de frais additionnels pour inscriptions sur place le 28 septembre

INSCRIPTIONENLIGNE.CA/COURSE-DU-PTIT-FRAIS

La Coop Agrilait | FIERS PARTENAIRES | LA FROMAGERIE St-Guillaume

FINALISTES 2019

Dévoilement des lauréats le 11 septembre!

BONNE RENTRÉE

2019

Trouver du fromage dans sa boîte à lunch, ça fait toujours plaisir!





Samedi 28 septembre 2019

www.inscriptionenligne.ca/course-du-ptit-frais

Déjà 5 ans! Wow, la belle course de notre village a déjà 5 ans! J'en profite pour vous raconter son origine et son évolution...

Depuis quelques temps Hugo cherchait une solution originale pour amasser des sous pour le Centre Récréatif St-Guillaume. À l'époque il était Vice-Président du CRSG. Il voulait aussi que ce soit un moyen de financement qui reviendrait année après année. C'est donc lors d'un souper d'amis, chez Jonathan (Président du CRSG) et Véronique, en janvier 2015 que l'idée de la course a pris forme...

Au mois de juin 2015 Hugo et moi avons participé à la Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie. Ce fût là le GRAND déclenchement pour Hugo! Il voulait faire bouger les gens sans le stress des chronomètres ou de la performance. Juste bouger dans le plaisir et les amener à avoir de belles et saines habitudes de vie. Pierre Lavoie à été pour lui un grand motivateur et un modèle à suivre!

Cette course-là allait se faire sans aucun doute! La Course du P'tit Frais est née!

De juin à septembre 2015, nous avons travaillé, fort Hugo, Jonathan et moi mais nous y sommes arrivés! Il y avait 4 distances! Soit le 5km, 3km, 2km, 1km et le préféré de tous, le 500m des tout petits! Ce fut un immense succès, la fierté et les sourires étaient au rdv! Sans l'ombre d'un doute, on devait recommencer l'année suivante!

2016, deuxième édition! Le tout s'est déroulé comme l'année précédente. On commence à prendre confiance et surtout de l'expérience! La nouveauté de 2016 fut l'arrivée des inscriptions en ligne!

Notre troisième édition en fut une grande! Nous avons fait la vente de nos beaux chandails bleus, nous avons ajouté la distance du 10km et nos fameux Grilled Cheese sont arrivés!! Miam!



L'année 2018 a aussi été une belle année pour la course! Marie-France Bégin et Jean-François Gauthier se sont greffés à nous! Quelle belle équipe nous formons! Une belle et grande nouveauté s'est ajoutée cette année-là! Marie-France m'a contactée pour me parler d'un projet... Un projet dans lequel que je me suis lancée tout de suite! Le Club de Marche et de Course St-Guillaume! Une fois par semaine, nous nous rencontrons pour marcher et/ou courir en gang! C'est tellement motivant et stimulant de le faire entre amis! L'inscription au club vous donne automatiquement votre inscription à la distance de votre choix à la Course du P'tit Frais! Il n'y a pas eu que le Club comme nouveauté l'an dernier... Nous avons également remis aux 100 premiers inscrits un magnifique Bandana aux couleurs de la Course du P'tit Frais et le plus beau, c'est que nous avons fait un virage VERT! Les participants doivent dorénavant s'autosuffire quant à leur bouteille d'hydratation. Nous fournissons l'eau mais fini le gaspillage de verres jetables ! Ça, c'est une grande fierté pour nous!

Nous voici à l'aube de notre 5^e Édition! Wow! On veut et on va fêter ça en grand! Nous aurons l'immense privilège d'avoir une invitée d'honneur, soit la belle et la grande Nathalie Bisson qui a partie la vague du « Pace du Bonheur »! Nous aurons aussi une nouvelle distance, le 15km! Et mon coup de cœur à moi, avec votre inscription pour la course du 28 septembre 2019, vous contribuerez à planter les arbres qui borderont le nouveau sentier du CRSG, situé derrière le chalet des loisirs. Selon nous ça allait de pair avec notre virage vert de 2018 et quelle belle façon d'être durable et de donner au suivant!

*Alors voilà la petite histoire de notre grande course!
En espérant sincèrement vous voir le 28 septembre prochain!
Big Love, Brigit xx*

5^e Édition

Samedi 28 septembre 2019 au Centre récréatif St-Guillaume

-1km	défi Pierre Lavoie	(8\$)
-3km	F. Dugas Électrique	(12\$)
-5km	Hénault Assurance	(15\$)
-10km	Amusement Drummond	(20\$)
-15km	Techno Chauffage	(25\$)

Invitée d'honneur, Nathalie PB Bisson, Le pace du bonheur

*****Un rappel des fermetures de rues pour le matin du 28 septembre.*****

La rue St-Jean-Baptiste dans les deux directions (8h00 à 12h00).

La rue du Couvent, du chemin du 6^e rang jusqu'au rang St-Jean-Baptiste (chemin du 7^e rang)

Le rang St-Jean-Baptiste pour une durée de 3 heures. De 8:00 heure à 11:00. (Possibilité pour les résidents de cette portion de se rendre jusqu'au rang 6 avec un bénévoles) Nous aurons des bénévoles tout le long du parcours. (Siucq, Pompiers volontaires et Premiers répondants).



Réservez votre Salle au CRSG Inc.

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

Services :

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

Styles d'événements :

- Anniversaire de mariage,
- Party de fête,
- Réunion de famille,
- Réunion,
- Baptême, shower,
- Etc.



Nouveaux Tarifs :

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

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

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

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



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

Déjà Septembre! L'été a passé en un claquement de doigts! Maintenant, l'heure est maintenant au compte rendu de toutes les activités qui se sont passées au CRSG durant l'été.

Gala de lutte

Nous avons eu droit à tout un spectacle de la NBW 2.0! Une soirée mémorable pour les amateurs de lutte et de nouveauté pour les jeunes futurs amateurs.

L'implacation des bénévoles est primordiale lors de tels événements. Merci à Josiane Dauphinais, Laurianne Paradis, Laurence Bourke, Liane Gélinas, Alex Boissonneault, Raphael Mercier, Francois Rozon, Marie-France Bégin, Jimmy Sykes et Colin Gélinas, pour avoir offert de leur précieux temps. Vous êtes des bénévoles extraordinaires pour votre communauté. Merci.

St jean

Wow ! Quelle belle fête de la St-Jean nous avons eue! Une journée magnifique, ensoleillée et une soirée plus que parfaite ! Encore une fois grâce aux nombreux bénévoles impliqués, ce fut une réussite. Marie-France Bégin, Philippe Michaud, Marilyn Allard, Amélie Pépin, Claudie Guilmain, Francois Rozon, Déreck Allard, Jimmy Sykes, Alex Boissonneault, Raphael Mercier, Olivier Carrière, Jean-Sébastien Dupré, Nadia Desjarlais et ses enfants, Liane Gélinas, Colin Gélinas, Alain Laprade, Laurianne Paradis et Laurence Bourke. Les attentes sont élevées pour l'année prochaine.

Vente hot dogs COOP

Lors de la fin de semaine des ventes de garage le 8 et 9 juin, BMR/COOP Agrilait faisait la vente de hot dogs au profit du centre récréatif. Les ventes de trios de hot dogs, fromage Le P'tit Frais et boissons au profit du Centre Récréatif St-Guillaume ont permis d'accumuler 390\$ qui profiteront aux jeunes du coin. Merci aux très nombreux visiteurs! Ce fut une journée mémorable!



4 chevaliers VS LES RED CARS DE SAINT-GUILLAME

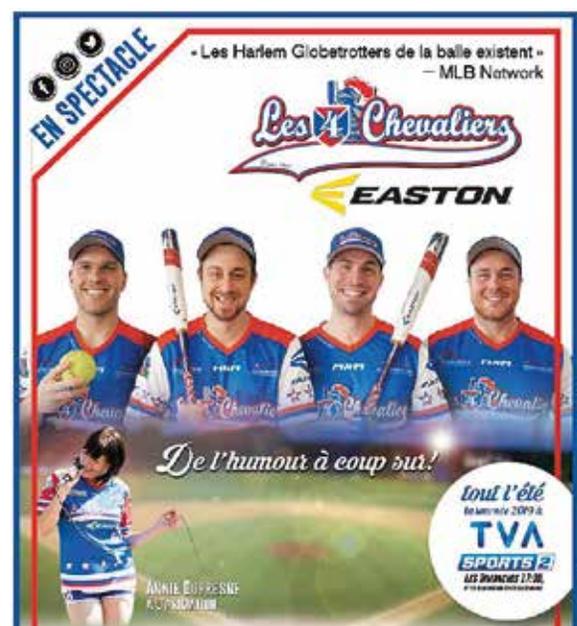
Merci à tous de votre présence. Ce fut une soirée fort agréable, malgré le fait que les 4 Chevaliers aient battu notre équipe locale.

Je tiens à remercier tous nos commanditaires;

- Assurance Hénault
- Familiprix Maurice Benoit
- Café Favoris
- Automod
- Voltigeurs
- Motel Blanchet
- Brock
- GoSport
- Vaccum Drummond
- Transport Robert et Francois Rozon
- Machinerie Yvon Claude Vincent

Un énorme merci encore une fois à nos généreux bénévoles qui se dévouent à chaque événement pour faire de celui-ci une réussite; Liane Gélinas, Philippe Michaud, Colin Gélinas, Mathilde Bégin, Marie-France Bégin, Olivier Carrière, Jean-Sébastien Dupré, Laurence Bourke, Sarah Brasseur et ses amis, Alex Boissonneault, et tous ceux qui nous ont donné un coup de pouce avant, pendant et après l'événement, Merci !

Tous les profits engendrés lors de cet événement sont remis au CRSG pour le baseball mineur de St-Guillaume qui verra le jour, espérons-le, à l'été 2020.





Le camp de jour terminé, l'école recommence ! Nous avons passé un superbe été avec vos enfants et j'espère de tout cœur que vos cocos ont autant apprécié leur été que nous !

Voici un petit récapitulatif des activités que nous avons faites, mis à part les nombreuses parties de soccer, les bricolages, nos après-midi film lors des canicules, les bacs thématiques, etc...

Mont St-Hilaire, Ek ça saute et cinéma Histoire de jouets 4, Chef en action, la visite des cadets de police pour la sécurité en vélo, la caravane ABCMobile, les Monstres de la Nouvelle-France, cours de yoga par Marie-Eve Perreault, fort débrouillard, théâtre du musée de la photo, party d'Halloween, équitation, Zoo de Granby, ferme Guyon, l'intercamp, souper spag et dodo au CRSG et finalement le méga beach party...wow! En écrivant tout cela, je me dis que les enfants ont eu un camp de jour extraordinaire et que nous n'avons rien à envier aux autres camps.

Si votre enfant a oublié de remettre son gilet rouge du camp, svp nous le rapporter au CRSG.

Merci aux 4 animatrices en or qui ont su divertir vos enfants durant tout l'été! Elles étaient géniales, douces, amusantes, attentionnées et dévouées avec vos cocos, croyez-moi!! Et justement, elles ont chacune un petit mot pour vous et vos enfants.

«Si j'avais à donner un seul mot pour décrire mon été, ça serait: extraordinaire! Par contre, j'ai failli dire étourdissant. Au tout début, je me suis lancée dans cette folle aventure avec la forte intention de vous faire vivre un été fantastique. Je me souviens, le premier jour, je vous ai dit et je cite «Je veux que votre été soit merveilleux et je vais tout donner pour réaliser cela». Et au final, c'est vous qui avez fait de mon été, une aventure sensationnelle. Mais au tout début, jamais je n'aurais cru m'attacher autant à vous, mes cocos. Vos rires, vos histoires sans fin et vos idées uniques m'ont fait redevenir un enfant rempli de joie. Vous allez me manquer et chacun pour une raison différente. Vous voir à chaque jour était mon petit bonheur, même si parfois vous n'écoutez pas, c'est si vite oublié avec vos petits sourires. Mes petits loups, vous êtes extraordinaires, ne l'oubliez jamais! » **Votre animatrice Coccinelle, cocci ou bien coco**

« Salut mes petits cocos!! Je tenais à vous remercier de m'avoir donné un superbe été! Vous avez tous une belle place dans mon cœur et chacun à votre façon, vous m'avez refait découvrir mon cœur d'enfant. Au tout début, je ne connaissais pas la plupart d'entre vous. Au fil du temps, vous m'avez montré quelque chose de vous de tellement attachant que vous m'avez fait plus aimer mon travail. Vous les cocos, vous avez toute votre personnalité bien unique et propre à chacun. Avec votre énergie inépuisable, vous êtes tous attachants à votre façon. J'espère vous revoir après notre magnifique été! J'espère que vous vous êtes amusés, que vous avez compris que dans la vie c'est important de s'amuser ainsi que de se respecter! Vous êtes les meilleurs! Gardez votre belle énergie ainsi que votre magnifique sourire!» **Votre animatrice Tournesol.**

«Wow! Rien d'autre à dire. Mon expérience en tant qu'animatrice en chef était juste extraordinaire. J'ai eu des animatrices plus que motivées, des jeunes extraordinaires et des souvenirs inoubliables. Qu'étaient vous dites? Probablement, mais c'était de loin mon meilleur été en tant qu'animatrice. Tous mes cocos m'ont appris quelques choses de différent cette année : que ce soit la confiance, l'entraide, la patience ou l'amour. Nous ne sommes pas juste des animatrices. Parfois nous avons joué le rôle de l'amie à qui parler, parfois c'était le rôle de la police, d'autre de l'infirmière et parfois (ou même souvent) nous avons volé le rôle de maman : « range tes choses », « excuse- toi à ton frère », « nettoie ton coin de table »...Merci à Marianne de m'avoir fait confiance tout au long de l'été. Merci à mes animatrices pour nos moments de folie et votre belle implication avec les jeunes. Merci à vous, chers parents, de nous avoir fait confiance en nous confiant vos merveilleux cocos. Nous savons qu'ils sont la prunelle de vos yeux. Merci à mes cocos de m'avoir fait rire et de m'avoir fait sentir chez moi à chaque fois que j'entrais au camp. Vous allez me manquer. À l'été prochain!» **Votre animatrice Bubulle**

Premièrement, je voulais remercier tous les parents de nous avoir confié la chose la plus chère à leurs yeux, l'être humain qui contient tout votre amour, de nous avoir fait confiance pour bien prendre soin d'eux. C'était le plus beau cadeau que vous pouviez me faire en tant qu'animatrice. Aussi, sans eux, je n'aurais pas passé une aussi belle année au camp, ils ont su mettre de la joie dans ma vie. Ils étaient ma motivation en me levant le matin. Vous avez tous des enfants formidables qui vont se rendre loin dans la vie, je crois en leur potentiel. Merci énormément pour toute votre confiance et j'espère tous vous revoir l'année prochaine les cocos!!» **Votre animatrice Soleil**

Bonne rentrée à tous !

**PIÈCES
D'AUTO ML**



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

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

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

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

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

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

Pour obtenir un rendez-vous

avec ou sans prescription :

819 474-2572

poste 33855



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

Québec



MAURICE BENOIT, Pharmacien

Prescriptions :

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

Boutique beauté-santé et club vidéo

Lundi au jeudi 9h30 à 20h00
Vendredi 9h30 à 21h00
Samedi 10h00 à 21h00
Dimanche 13h00 à 21h00

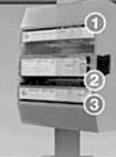


Pharmacie : 819 396-2255 • Club vidéo : 819 396-3692
207, rue Principale

RBQ # 8004-0520-59



**Nettoyage
de conduits
de ventilation**



**Système de
filtration HEPA**



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

Techno chauffage
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 • 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

Logements disponibles

Secteur Saint-Guillaume 170 et 170A, rue St-Jean-Baptiste

L'Office invite les gens de 50 ans et plus,
à faible revenu à soumettre une demande.

Logements disponibles : 3 ½ (une chambre à coucher)
et 4 ½ (deux chambres à coucher)

Pour nous joindre : 819 474-1227
ou info@ohdrummond.ca • www.ohdrummond.ca



Bon retour de vacances chers lecteurs!



J'espère que vous avez passé un bel été et profité de la saison estivale en famille et avec vos ami (e)s!

Voilà la chronique Santé Mieux-être revient, cette année je veux vous aiguiller sur un sujet bien particulier...Les 5 blessures fondamentales :

- 1- Le rejet
- 2- L'abandon
- 3- L'humiliation
- 4- La trahison
- 5- L'injustice

Vous avez peut-être lu le livre de Lise Bourbeau :
Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même :

Ces blessures affectent votre vie et vous empêchent de vivre heureux, vous êtes constamment dans la recherche du bonheur et vous avez remarqué que celui-ci n'est jamais au rendez-vous ou si peu souvent à votre portée.

Alors au cours des prochains mois, je vous guiderai afin de vous aider à déterminer quelles sont les blessures qui vous affectent. Vous pourrez ainsi mieux comprendre vos réactions face aux personnes de votre entourage. Vous comprendrez tout l'impact de vos blessures dans votre quotidien. Je vous donnerai des outils pour vous aider à réduire la vibration négative de vos blessures. Plus on prend conscience des blessures qui nous affligent, plus le tout est influencé et l'intensité diminue. Afin de vous aider à déterminer votre blessure fondamentale, je vous présente la physionomie ou le masque de chacune des blessures :

Maintenant, je vous mets au défi de trouver votre blessure fondamentale en fonction de votre morphologie.

Ne vous inquiétez pas, il n'y a pas de mauvaises réponses...et oui, nous avons plusieurs blessures et, se-

lon notre quotidien, nos blessures vibrent plus, ou moins, alors que le lendemain ce sera une autre blessure qui nous en fera voir de toutes les couleurs.

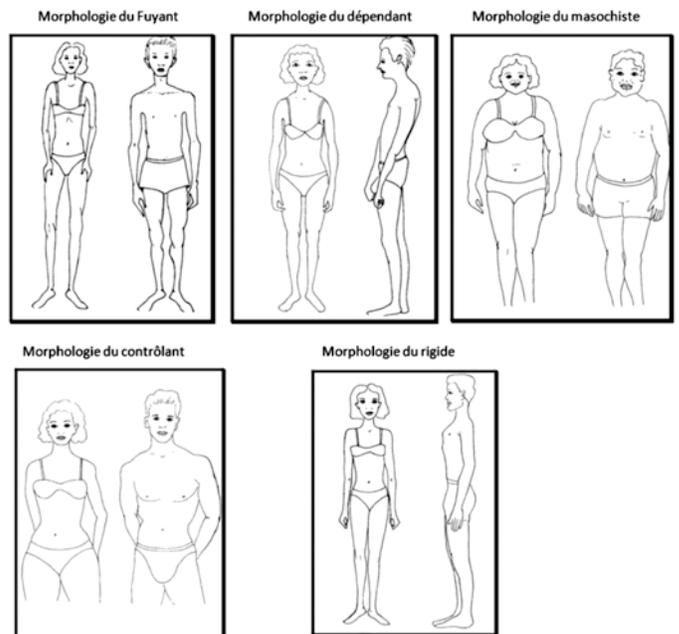
Il n'y a pas à craindre, des outils sont disponibles pour vous aider à réduire l'intensité et l'inconfort au quotidien de vos blessures!

Alors au cours des prochaines chroniques je vous expliquerai plus en profondeur une blessure.

Au plaisir de vous entretenir et d'ici là...Que la vie vous soit douce!

JO-ANNE ST-ONGE, Hypnothérapeute

Source : Les 5 Blessures qui empêchent d'être soi-même
De Lise Bourbeau





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 



**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



Un gâteau de... chou!

Une chouette recette pour accompagner vos plats de viandes ou de poissons ou encore comme plat unique ou entrée, ou encore en bouchées apéritives!

Gâteau de chou vert

Il vous faut : un demi-chou vert bien pommé, 2 oignons, 1 Tasse de farine, 3 œufs, 1 T 1/4 de lait, sel, poivre, un peu de muscade.

- Faites cuire le chou vapeur en lanières : des tranches de 3 cms de largeur. Égouttez.
- Faites revenir les oignons sans les colorer ou à peine.
- Dans un bol, versez la farine en puits, ajoutez les œufs, le lait, sel et poivre, la muscade. Mélangez à la main ou au mélangeur.
- Ajoutez le chou cuit, mélangez et versez dans un petit moule assez haut (genre 7 x 4 pouces).
- Au four pour 30 min environ à 360 F.

Délicieux avec une sauce tomate relevée d'un peu de piment d'Espelette -ou autre.

Vous pouvez aussi intégrer au gâteau de la viande hachée (bœuf, porc ou agneau) revenue au préalable.

Bonne dégustation!



Par Evelyne Sabourin

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

Recette secrète

Filets de porc
glacés à l'érable



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3011-filets-de-porc-glaces-a-l-erable>

Ingrédients

Farine
2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
4 échalotes françaises, hachées
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon



Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Fariner les filets de porc. Dans une poêle allant au four, à feu moyen-élevé, dorer les filets de porc dans le beurre et l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
- Dans la même poêle, attendrir les échalotes. Ajouter le sirop d'érable, la moutarde, et laisser mijoter 1 minute, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre les filets de porc dans la poêle et bien les enrober de la sauce.
- Cuire au four de 16 à 17 minutes, pour une cuisson rosée.
- Retirer du four et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Décorer de thym frais.
- Accompagner de pilaf d'orge aux lardons et/ou de purée de courge poivrée à l'érable, si désiré.



Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

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



La Clé Beauté
Salon esthétique

Caroline Léveillé,
esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

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

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



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 lunches
• Mariages et événements corporatifs

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

Tél. : 819 730-0065



Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS
Cessionnaire du greffe
D'Edouard Lair

56, route Marie-Victorin
St-François-du-Lac, Qué.
(450) 568-1115

(819) 293-4451
Fax: (450) 568-6913
Sans frais: 1-866-568-1115

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*



À la
mémoire
de...



**CHARRON
Marc-André
1987 - 2019**

À Granby, le 4 juillet 2019, est décédé à l'âge de 32 ans, M. Marc-André Charron, conjoint de Kelly Lussier, demeurant à Rox-

ton Pond.

Il était le fils de Daniel Charron et de Francine Gauthier.

Outre sa conjointe Kelly Lussier, M. Charron laisse dans le deuil ses sœurs : Josianne, Évelyne (Alain Gagnon) et Jacinthe (Jean-Guillaume Juignet). Ses 8 neveux et nièces et de nombreux autres parents et amis.

Des dons à l'Institut de Recherche Clinique de Montréal seraient appréciés (www.ircm.qc.ca)

Direction funéraire
Centre Funéraire L.O. Ponton/Yves Houle
Tél : 819-396-2109 / 1-800-561-2881
Télec. : 819-477-4289
www.yveshoule.co



**BROUILLARD
Germain
1926 - 2019**

À Drummondville, le 5 juillet 2019, est décédé à l'âge de 93 ans, M. Germain Brouillard époux de feu Adrienne Game-

lin, demeurant à Drummondville autrefois de Saint-Guillaume.

M. Brouillard laisse dans le deuil ses enfants : Sylvie Brouillard (Jacques Boisvert), Nicole Brouillard (Roger Chicoine), Danis Brouillard (Céline), Chantal Brouillard (Jacques Nault). Sa bonne amie : Eva Lemay. Ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants. Son frère : Romuald Brouillard (Thérèse Larivière), sa sœur : Estelle Brouillard (Robert Thivierge), ses belles-sœurs : Pauline Thivierge (feu Marcel Brouillard), Lucette Fortier (feu Edgar Brouillard), ses neveux et nièces ainsi que de nombreux autres parents et amis.

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



**BÉLISLE
Vianney**

À Saint-Hyacinthe, le 18 juillet 2019, est décédé à l'âge de 88 ans, M. Vianney Bélisle, époux de Mme Gisèle Dessert, demeurant à Saint-Guillaume. Il était le fils de feu Soter Bélisle et de feu Niama Fontaine.

Outre son épouse Mme Gisèle Dessert, M. Bélisle laisse dans le deuil ses enfants : Lise, Sylvie (Dominic Lavigne), Liette (Louis Bergeron) et Mario (Nathalie Bibeau). Ses petits-enfants : Émilie Cheeney (Stéphane Huberdeau), Marc-André Cheeney (Thania Le) et Raphaël Bergeron. Ses arrière-petits-enfants : Elliott Daigle, Étienne Daigle, Émile Cheeney et Éthan Cheeney. Ses frères et sœurs : feu Laurella (feu Robert Bourret), feu Fleurette (feu Gaston Beauregard), feu Jean-Paul (feu Carmen Doyon), feu Martine (feu Léo Marier), feu Thérèse (feu Henri Fillion), feu Sœur Aline, Marcel (Jeanne Dessert) et l'Abbé Pierre Bélisle. Ses beaux-frères et belles-sœurs : Jeannine (Marcel Bélisle), Robert et Armand (Lise Légaré). Ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis. Un merci très spécial au personnel de l'hôpital Honoré Mercier de Saint-Hyacinthe pour les bons soins auprès de lui.

Des dons à la Fondation de l'Hôpital de Honoré Mercier seraient appréciés. www.fondationhonoremercier.com



 **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)



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.



À la
mémoire
de...



**CYR POIRIER
Juliette**

Au Centre Frederick-George-Heriot de Drummondville, le 22 juillet 2019, est décédée à l'âge de 95 ans, Mme Juliette Cyr Poirier, épouse de feu

Lionel Poirier, demeurant autrefois à Saint-Guillaume.

Mme Cyr Poirier laisse dans le deuil ses enfants : Pierre (Agathe Lauzon), Roch (feu Christiane Lemay), Marcel. Ses petits-enfants : Nancy, Patrick, Jonathan, Jennifer, Gabrielle, ses 7 arrière-petits-enfants. ses frères et sœurs: feu Jean-Paul (Cécile Rivard), feu Philippe (Clémence Durocher), Adrienne (feu Wilfrid Lafleur), Denise (feu Jules Mc Clure), feu Jérôme (feu Jeannine Houle), feu Émilienne (Jules Janelle), Jeannine (feu Lionel Labrecque), feu Gilles, ses beaux-frères, belles-sœurs de la famille Poirier : feu Aline (feu Antonio Paul-Hus), feu Jean-Marie (feu Estelle Tessier), Anita (feu Lorenzo Raymond), feu Cécile (feu Yvon Beauregard), feu Camille (feu Laure Yvonne Morvan), ses neveux et nièces ainsi que de nombreux autres parents et amis.



**GUILBAULT
LANOIE
Rita**

À Drummondville le 26 juillet 2019, est décédée à l'âge de 66 ans Mme Rita Guilbault, épouse de M. Gérald Lanoie

demeurant à Saint-Guillaume. Elle était la fille de feu Aurette Guilbault et feu Jeannine Brouillard.

Une Célébration liturgique a eu lieu le dimanche 4 août à 15 h au centre funéraire.

Mme Guilbault laisse dans le deuil outre son époux M. Gérald Lanoie, ses enfants : Jasmin et Simon, ses petits-enfants : Justin et Léa-Rose, ses frères et sœurs : Pierre Guilbault (Danielle Delorme) et Line Guilbault (Robert Blais), sa belle-mère Irène Michaud-Lanoie, ses beaux-frères et belles-sœurs : Céline Lanoie (Réal Cartier), Pierrette Lanoie (feu Bernard Julien) et Jocelyn Lanoie, ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis.

Des dons à Diabète Québec seraient appréciés. www.diabete.qc.ca



*Tu n'es plus là
où tu étais, mais tu es
partout là où je suis.*

- Victor Hugo



Café Favore



Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

Martin
Simard
CONSTRUCTION

RBQ 5668-8252-01



▼ 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
AGRICULTURE