

Édition 2022 | Septembre

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



*magique!*

**Une soirée**

URGENCE?  
ou 310-4141

911



Nos premiers répondants :

- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- France Ponton
- Geneviève Proulx
- Gisèle Roy
- Pierre-Guy Lavoie
- Nancy Joyal
- Marc-Étienne Maurice



# Info Saint-Guillaume

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

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

Québec

CLSC Drummond

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

Communauté Sainte-Famille

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

Horaire des messes

Samedi : 16h30  
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



## Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre  
Infographiste  
conception  
et mise en page

Karine Trudel	facturation 819 816-5655
Joanie Nadeau	rédaction
Evelyne Sabourin	rédaction
Marie Crépeau	rédaction
Mélanie Rochefort	rédaction
Jean-Pierre Vallée	collaborateur

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

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



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: Valérie Béliveau  
Lundi, mardi, mercredi,  
vendredi : 8h30 à 12h30  
14h00 à 17h15  
Jeudi : 8h30 à 12h30  
14h00 à 19h00



École Saint-Guillaume  
819 850-1609

Directrice : Valérie Camirand



Centre de traitement  
des dépendances 819 396-3610

[reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca](mailto:reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca)

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



## Municipalité de Saint-Guillaume

106, rue St-Jean-Baptiste  
Saint-Guillaume, Qc J0C 1L0  
Tél.: 819 396-2403  
Télec.: 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  
Mathieu Labrecque - Sièges #4  
Jocelyn Chamberland - Sièges #5  
Luc Chapdelaine - Sièges #6

### Directrice générale

Anny Boisjoli

### Adjointe administrative

Karine Trudel

### Administratrice comptabilité

Mme Ginette Daigle

### Inspecteur municipal

Alain Laprade \*Adjoint : Marc Rodier

### Directeur service incendie

Karl Gladu

### Inspecteur en bâtiment

MRC Drummond

## Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

Fermé de 12:00 à 13:00

## Conseil à venir :

6 septembre • 19h30

3 octobre • 19h30



## Calendrier des cueillettes Septembre 2022

Ordures (noir) • Lundi 5-19  
Recyclage (vert) • Jeudi 8-22  
Compost (brun) • Tous les jeudis

### La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

### Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.

### Compost

- Tous les jeudis



## Info transport

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

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

# 811

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



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

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





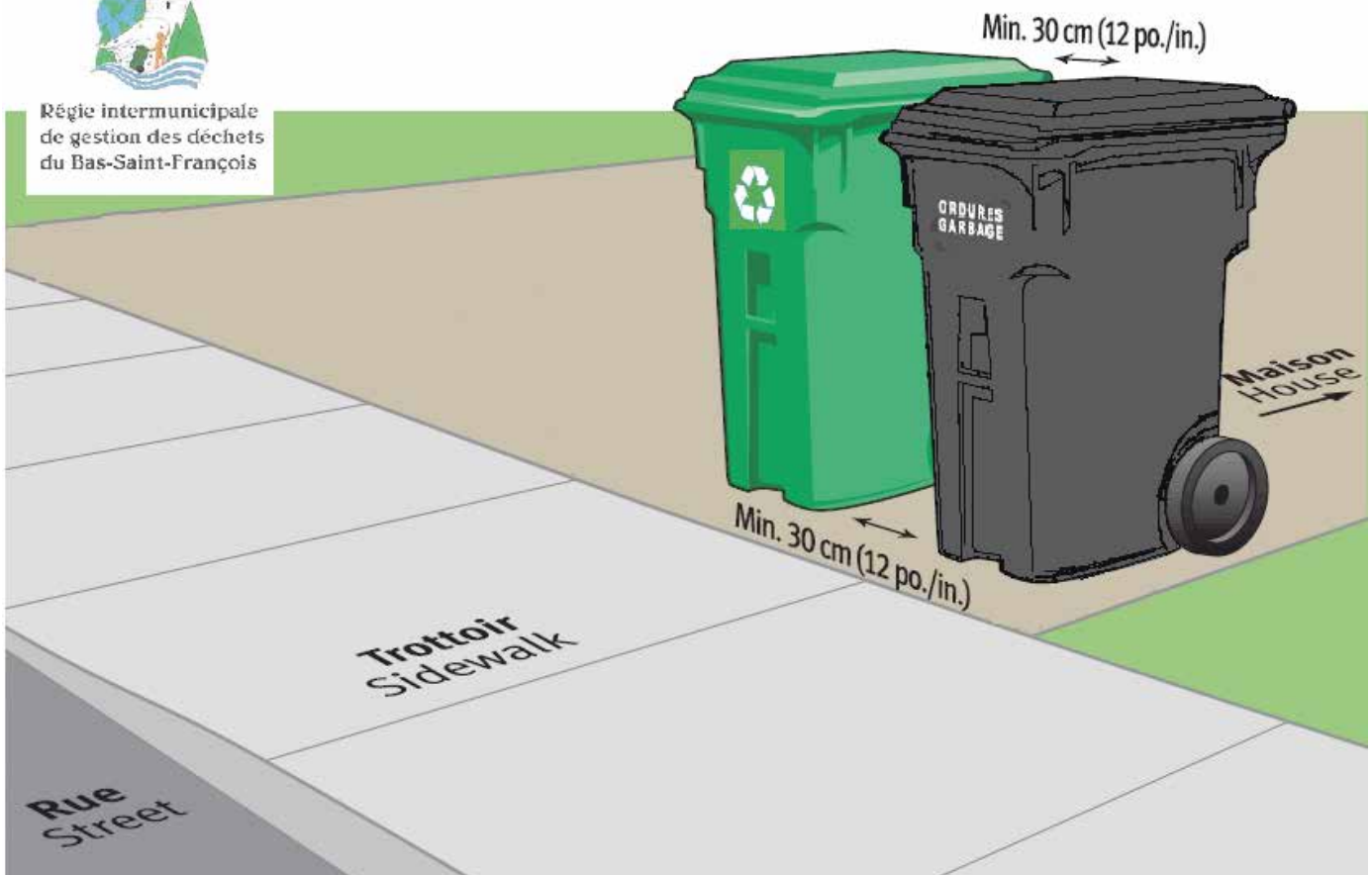
**POUR LE BIEN DE TOUS,  
MERCİ DE RAMASSER LES  
DÉJECTIONS DE VOTRE  
ANIMAL DE COMPAGNIE**

### **Positionnement des bacs**

Assurez-vous que le couvercle soit fermé.  
Veuillez prévenir la municipalité si votre bac noir  
ou vert est endommagé.



Régie intermunicipale  
de gestion des déchets  
du Bas-Saint-François



Les vacances saisonnières sont terminées pour plusieurs; les étudiants retournent sur les bancs d'école, les chantiers reprennent. Nous avons pu compter sur un bel été pour faire des activités de plein air, j'espère que vous avez pu en profiter pleinement.

Cette période de beau temps a été propice à la mise en chantier et elle nous a permis d'en compléter d'autres. Les rues sont terminées et les travaux de réfection des rangs sont bien amorcés et devraient être finalisés, nous l'espérons, d'ici la fin du mois de septembre, si la température reste clémente.

Le contrat pour la vidange des trois étangs aérés du système de traitement des eaux usées a été accordé et les travaux devraient se faire prochainement. Ces travaux sont nécessaires afin de respecter les normes très rigoureuses du Ministère de l'Environnement.

Le conseil a adopté une résolution afin de procéder à la réalisation d'un plan pour la construction d'un garage municipal qui serait voisin de la caserne de pompier. Une fois le plan complété, nous devons nous pencher sur la faisabilité de ce projet d'envergure.

Nous pouvons aussi compter depuis juin dernier, de la mise en service de notre puits creusé l'an dernier. Des demandes sont faites pour faire le nettoyage d'un puits existant afin de garder constante notre capacité de répondre aux besoins des usagers.

En juillet dernier, nous avons été témoins de consommation particulièrement élevée et d'écart très importants certaines journées. Nous insistons pour vous demander de faire une utilisation responsable de l'eau et de vérifier si le réseau sur votre propriété est en bon état. Des

fuites peuvent s'avérer coûteuses et sont source de gaspillage inutile.

Il reste encore beaucoup de travail à faire pour le conseil; différents dossiers doivent être analysés afin de mettre en place des projets et monter des dossiers en préparation des prochains mois.

Merci à vous tous qui faites des efforts pour améliorer notre milieu de vie. De simples gestes font une grande différence sur la beauté et la propreté de notre environnement.

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



## NOUVELLE PROCÉDURE DEMANDES DE PERMIS

Soyez prévoyant, un délai maximum de 30 jours ouvrables peut être requis pour toute émission de permis, et ce, lorsque le dossier est complet.

Avant d'entreprendre tout travaux, prenez le temps de bien vous informer auprès du service d'urbanisme de la MRC DRUMMOND par téléphone au 819 477-2230 #121 ou le #133. Cette démarche simple permet d'entreprendre correctement tout projet de construction ou de rénovation. Elle vous informe sur la nécessité ou non d'obtenir un permis ou un certificat d'autorisation.

### Comment obtenir un permis?

Pour l'obtention d'un permis, vous devez faire la demande à l'inspecteur en bâtiment en complétant le formulaire prévu à cet effet accompagné de tous les documents et plans nécessaires à son analyse. Les formulaires de demande sont disponibles au bureau municipal ou sur le site internet en cliquant sur un des liens ici-bas :

Une fois le formulaire complété, signé et daté, vous pouvez le transmettre par courrier électronique, [inspection@mrcdrummond.qc.ca](mailto:inspection@mrcdrummond.qc.ca) ou encore le poster au MRC DRUMMOND SERVICE D'URBANISME au 436, rue Lindsay, Drummondville, Québec, J2B 1G6.

Conservez une copie du formulaire pour vos dossiers. La présentation d'une demande complète facilite le travail de l'inspectrice et accélère le traitement de votre demande.

## Chevaliers de Colomb



La date de remise de l'article étant le 16 août, voici quand même certaines informations pertinentes : le 12 juin dernier nous avons procédé au premier tirage de l'année 2022; le 1<sup>er</sup> numéro tiré fut le 98 de Gérald Léonard (billet gratuit pour 2023); le 50<sup>e</sup>, le numéro 49 de Jean Lalancette (billet à demi prix en 2023); les détenteurs des deux dernières capsules étant présents, ils ont opté pour partager le \$3000; ainsi Hélène Forcier (32) et Nathalie Chagnon - Francis Michaud (91) se sont mérités \$1500.00. Lors de la première rencontre de l'année colombienne 2022-2023 nous déciderons de la date du deuxième tirage, soit en octobre ou novembre; à suivre.

Le 23 juin dernier, nous avons, pour la première fois depuis trois ans, pu offrir aux membres du personnel ainsi qu'aux élèves notre traditionnel repas aux hot-dogs. Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à cette belle activité.

En terminant, je remercie bien sincèrement les membres qui se font un devoir de participer aux assemblées mensuelles, et je vous souhaite à tous et toutes une belle fin de saison estivale.



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

**MRC  
de Drummond**

Carrefour d'initiative et de culture

Le 21  
septembre  
2022

FORUM NATIONAL  
**Mieux vivre  
avec l'Alzheimer !**

Conférences et ateliers pratiques,  
en présentiel ou virtuel

**Dr Judes Poirier**      **Dre Sylvie Belleville**      **Marie-France Bazzo**

# PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT



**Vous avez un faible revenu?**



**Vous avez au moins un enfant à charge ou vous avez 50 ans ou plus?**



**Vous pourriez bénéficier d'une allocation-logement pouvant atteindre 100 \$ par mois.**



Communiquez avec **Revenu Québec** :

Montréal.....514 940-1481

Québec.....418 266-1016

Sans frais..... 1 855 291-6467  
(option 2, option 2)



Pour plus de détails,  
numérisez le code QR



Canada

Québec

Déjà septembre; espérant que vous avez passé un bel été.

Nous revenons avec nos activités. Les cours de Yoga sur chaises reprendront le mercredi 14 septembre à 19 heures, à la salle de l'âge d'or pour 8 semaines. Pour plus d'informations, consultez l'Info de Saint-Guillaume.

Ne pas oublier le Bingo du vendredi

le 9 septembre à 19 heures. Toujours à la salle de l'âge d'or. Nous vous attendons avec plaisir.

Une nouveauté pour cette année; la salle de l'âge d'or sera ouverte le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois de 17 heures à 21 heures pour une rencontre amicale. Pour toutes les personnes désireuses de jaser, jouer aux cartes, aux échecs, aux dames, au billard ou

tout autre jeu de société. Ce sera à vous de décider. Donc cette première rencontre aura lieu le 15 septembre 2022. Nous espérons vous voir en grand nombre. Bienvenue à toutes et à tous.

Nicole Cyr Dupuis,  
présidente







Bonjour à vous toutes,

Nous espérons que vous avez passé de belles vacances et que vous êtes prêtes pour la nouvelle année. Comme vous le savez, un nouveau conseil d'administration a été élu et nous aimerions que vous nous parta-

giez vos souhaits et idées pour cette nouvelle année.

Nos rencontres auront lieu comme à l'habitude, le premier mardi de chaque mois à la salle de l'âge d'or de St-Guillaume à 19.00 heures. On vous attend donc en grand

nombre pour notre première réunion de l'année qui se tiendra le mardi 6 septembre à 19.00.

Au plaisir de se revoir

Conchita Garcia  
CC - Comité Communication  
CDF - Saint-Guillaume



## *Nos précieux bénévoles*

Nos précieux bénévoles constituent le ciment de notre solidarité sociale et symbolisent parfaitement le dynamisme de notre village.

Au nom de la communauté, bravo et merci à tous nos bénévoles. Un merci particulier à deux d'entre eux qui travaillent dans l'ombre afin de rendre notre Parc le repère tranquille accueillant toujours propre.

Merci à Mme Jocelyne Taillon et à son conjoint M. Paul Forcier d'en prendre soin avec cœur.

Merci à la population de respecter cet endroit qui est le reflet de notre village pour tous les passants qui s'y arrêtent !

# Info Saint-Guillaume

Nos pages centrales s'adressent aux amateurs de photographie. Si vous êtes témoin d'événements, photos prises sur le vif, d'actualité, mérite scolaire ou sportif, anniversaire, paysage ou toutes autres photos qui susciteraient l'intérêt des gens de Saint-Guillaume, faites-les parvenir à:

**[info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)**





## Assemblée des paroissiens et des paroissiennes

Suite au Forum diocésain en Église et compte tenu de la réalité de notre paroisse où le manque de relève est préoccupant et où se présente aussi la nécessité de réaliser certains travaux importants à nos églises, le conseil de fabrique vous donne rendez-vous mercredi **le 14 septembre 2022 à 19h00 à l'église de Saint-Pie-de-Guire** pour une importante assemblée de consultation des paroissiens et des paroissiennes concernant les projets d'avenir pour notre paroisse. Déjà, prions l'Esprit Saint qu'il nous éclaire dans cette réflexion d'Église pour le mieux-être de nos communautés.

## Pèlerinage annuel à nos cimetières paroissiaux

En ce début d'année pastorale, nous sommes invités à prendre du temps pour nous souvenir et confier au Seigneur les personnes que nous avons connues et qui vivent maintenant de la vie de Dieu. Une célébration du souvenir aura lieu dans chacun de nos cimetières paroissiaux :

**Dimanche 11 septembre à 11h15 à St-Pie-de-Guire**

**Dimanche 18 septembre à 11h15 à St-Bonaventure**

**Dimanche 18 septembre à 14h00 à St-Guillaume**



**Une paroisse  
vivante  
grâce à vous!**

En septembre et 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. Les membres de l'Assemblée de Fabrique de la paroisse comptent sur votre générosité et vous en remercient à l'avance. Nous vous rappelons qu'un reçu pour fins d'impôt vous sera remis pour votre don.

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

En octobre débutera un nouveau groupe pour les jeunes de 8 ans et plus qui désirent vivre le parcours d'éveil à la foi, et de préparation aux sacrements du pardon, de l'eucharistie (1ère communion) et de la confirmation.

Pour vous informer ou vous inscrire, téléphonez au presbytère au 819 396-2111... ça nous fera plaisir de répondre à vos questions et de vous accueillir dans cette expérience de foi.

À tous les jeunes... de tous les âges

*Bonne rentrée scolaire*



## Deux invitations

### L'Âge d'or St-Michel d'Yamaska « 1972 – 2022 »

fêtera cette année son 50<sup>e</sup> anniversaire. À cette occasion, il y aura un banquet qui se déroulera le dimanche 16 octobre 2022 à 12h00 à la salle Léo Thérout, 45, rue Cardin, Yamaska. Un cocktail sera servi à 11h00.

Tous les membres du Club fadoq St-Guillaume sont invités à venir célébrer cet anniversaire. En après-midi, il y aura de la musique et de la danse avec M. Yvon Daunais.

Le coût du billet est de 40,00\$ par personne et ils sont disponibles auprès de Nicole 450 789-2211 ou Cécile 450 789-2108. Une réponse avant le 7 septembre est nécessaire.

Pour informations : Nicole Dupuis, prés.  
Fadoq St-Guillaume, 819 396-2085

### Journées du Bel Âge de Daveluyville

Il y aura 4 soirées du Bel Âge de Daveluyville :

Vendredi 30 septembre 2022 avec Manon Linteau  
Vendredi 28 octobre 2022 avec Serge Paillé  
Vendredi 18 novembre 2022 avec Manon Lemieux  
Vendredi 9 décembre 2022, spécial des Fêtes, avec Paul Bernier

Les soirées auront lieu du Centre Communautaire de Daveluyville,  1 – 9<sup>e</sup> avenue, et elles débuteront à 16h30 avec la musique de Rock Desharnais. Les billets sont disponibles sur réservation au coût de 20,00\$, souper inclus.

Pour informations : Nicole Dupuis, prés.  
Fadoq St-Guillaume, 819 396-2085

# Courgettes en folie!

## Soupe verte et froide pour soirées douces

C'est un genre de gaspacho dont vous pouvez modifier les proportions et les ingrédients!

Celle-ci se compose d'un avocat, d'une demi-courgette si elle est grosse ou de 2 petites, d'une petite grappe de raisin vert ou rouge, sel-poivre au goût, d'une tranche de pain trempée dans un peu d'eau, d'un jet de citron et d'une cuillère d'huile d'olive.

Vous râpez les courgettes, coupez en petits dés l'avocat, et le pain en morceaux. Vous ajoutez les autres ingrédients, mixez le tout et l'oublier 2h au réfrigérateur. Miam!

Option : si vous augmentez la ration de raisin, vous pouvez congeler votre mélange façon bâtonnets glacés. Dessert ou collation fraîcheur garantie!

## Courgettes en tarte

Il vous faut :

- 1 abaisse de votre pâte préférée (feuilletée ou brisée)
- 1/2 courgette râpée à la mandoline ou 1 entière selon la taille
- 1 tomate finement hachée
- Herbes de Provence, sel-poivre, curcuma au goût, cumin
- 1 tasse de fromage râpé
- 1 tasse de crème ou de soja à cuisson
- 3 œufs battus
- Un peu de fécule de maïs

Déposez la fécule sur le fond de pâte et versez les ingrédients ci-dessus préalablement mélangés dans un saladier.

Enfournez dans un four préchauffé à 400 °F pour environ 40 min (selon les fours).



*Bon appétit et profitez bien de l'automne!*

Evelyne Sabourin



# Suggestions

de lecture de Diane T.



## Entre l'ombre et le soleil par Marthe Hall Kelly

Les événements se passent pendant la guerre de Sécession en 1861. Les trois femmes décrites dans le livre sont exceptionnelles et leurs destins s'entremêlent. Georgeanna Woolsey s'engage comme infirmière dans l'armée de l'Union. Elle est bien sûr contre l'esclavage. Jemma, jeune noire, est esclave dans une plantation du Maryland, un lieu où les personnes de couleurs comptent pour peu; le bétail est mieux traité qu'eux. Anne-May est propriétaire de la plantation familiale et Jemma lui appartient. Pour Anne-May, les esclaves ont ce qu'ils méritent; la maltraitance est chose normale.

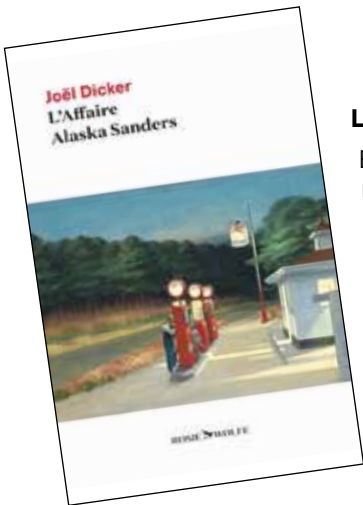
J'aime beaucoup ce genre de livre qui rend hommage à des femmes hors du commun.



## L'affaire Alaska Sanders par Joël Dicker

En 1999, le corps d'une jeune femme est trouvé au New Hampshire. On attrape bien vite le meurtrier d'Alaska Sanders et l'affaire est rapidement bouclée. Le meurtrier Walter Carrey, avant de passer aux aveux, déclare avoir un complice du nom d'Eric Donovan. Walter se suicide et Eric se déclare coupable pour échapper à la peine de mort. Onze ans plus tard, de nouvelles pistes pourraient innocenter Donovan. Le sergent Perry Gahalwood et Marcus Goldman ouvrent l'enquête officieusement et partent à la recherche de la vérité. Qui est le vrai coupable?

Ce passionnant roman nous étonne par toutes sortes de découvertes qui n'avaient pas été révélées à la mort d'Alaska. La surprise est totale lorsqu'on sait enfin la vérité.



## Tiohtia :ke par Michel Jean

Elie Mestenapo a été emprisonné pour avoir tué son père violent et alcoolique. Dix ans plus tard, il sort de prison. Banni par les siens, le jeune innu se rend à Montréal où il ne connaît personne et se retrouve à la rue. Il y croquera d'autres nations. Il sera aidé par des personnes bienveillantes; il retourne même aux études. Il rencontre Lisbeth, une autochtone adoptée qui étudie pour devenir médecin. Toutefois, Elia a toujours ses démons en lui... Va-t-il les dompter?

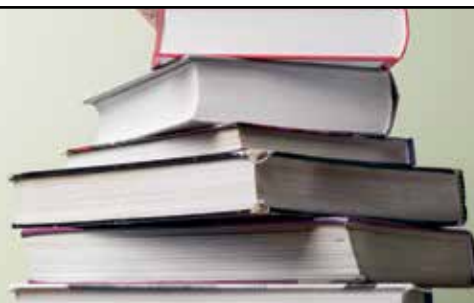
Un petit livre intéressant et facile à lire. Il parle de la réalité de ces communautés. J'ai beaucoup aimé.



## Pour nous joindre

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

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



# L'ADOPTION DANS LES REFUGES SAUVE DES VIES

Nous sommes dans une période où les prix des animaux vendus sur internet ou par des éleveurs ont atteint des sommets historiques. Malgré tout, il y a eu une augmentation marquée du nombre d'animaux vendus lors des deux dernières années. Souvent, les refuges sont pleins de chats à adopter, mais certains préfèrent toujours adopter sur internet.

## Saviez-vous que le prix des chiens a plus que triplé durant la pandémie?

Oui, il est vrai que l'adoption d'un chat en refuge risque de vous paraître plus cher que dans une animalerie ou qu'un chat donné sur internet. Cependant, voici les points que vous devriez regarder avant de prendre votre décision et ce que la SPAD offre :

- 1) Stérilisation de l'animal
- 2) Vermifuge et vaccination effectuée
- 3) Micropuce
- 4) Garantie de santé

## Saviez-vous que seulement le prix de la stérilisation chez un vétérinaire vous coûterait plus cher que le coût total des frais d'adoption à la SPAD?

### Pourquoi la stérilisation?

La surpopulation des chats cause chaque année plusieurs milliers d'euthanasies. Une femelle peut facilement mettre bas deux fois par année et avoir plusieurs chatons. Malheureusement, la stérilisation des chats est encore boudée pour différentes raisons. En ce moment, dans les refuges du Québec, des centaines de chats errants franchissent nos portes avec un nombre d'adoptants qui a grandement diminué depuis la fin des mesures sanitaires et le retour à la vie normale.

Plusieurs personnes ont adopté des chats durant la pandémie. Il y a eu une augmentation de 30% des adoptions ou de la vente d'animaux en 2021. Il faut maintenant s'assurer de leur donner tous les soins et de les stériliser. Voici quelques avantages de la stérilisation:

- Vous n'aurez plus de portée non désirée
- Vous allez prolonger la vie de votre animal en évitant ainsi les problèmes de santé inhérents aux accouchements
- Votre animal aura un meilleur tempérament et sera plus calme

## Saviez-vous que la plupart des gestes d'agressivité d'animaux proviennent d'animaux non stérilisés?

Sur le plan du refuge, plus d'animaux adoptés signifie plus de moyens financiers afin d'effectuer des soins à nos animaux. En effet, 100% des revenus générés par les adoptions sont réinvestis dans les soins pour nos animaux; que ce soit pour une chirurgie spéciale ou pour des traitements pour des maladies. La SPAD place toutes les ressources financières obtenues avec les adoptions dans la santé des animaux.

- Plus de 2000 animaux sauvés annuellement
- Plus de 45,000 animaux sauvés depuis son ouverture
- 800 à 1000 chirurgies par année

Alors, visitez notre site web régulièrement au [www.spad.ca](http://www.spad.ca) avant de prendre une décision pour l'adoption d'un nouvel animal. Qui sait, vous trouverez peut-être votre nouveau compagnon chez nous.

**Merci de votre confiance et aidez-nous à les aider!**





J'aimerais profiter de ce moment pour dire un énorme MERCI à nos chères animatrices du camp de jour 2022.

**Indiana, Luciole, M&M, Binou, Camomille et Soleil.**

Ce travail demande énormément de patience, de disponibilité, d'être présente chaque jour pour chaque enfant, en plus des activités du jour que vous devez prendre en charge pour les divertir et les amuser. Un défi à relever chaque jour, mais dont vous avez réussi à passer !

Grâce à vous, les enfants ont pu bénéficier d'un camp de jour avec de belles activités et j'espère conserverons de beaux souvenirs comme l'atelier de musique autour du monde, un atelier d'un capteur de rêve offert par l'association des fermières, atelier sur l'estime de soi, les ombrages Chinoise, la clinique de softball, la visite des pompiers et des cadets de la sûreté du Québec. Le cinéma extérieur et le dodo au camp ont été une belle réussite, sans oublier nos sorties au zoo et au laser tag qui se sont déroulés à merveille ! Bravo !

Je ne peux passer sous le silence, la générosité d'**Amusement Centre-du-Québec** qui nous a ajouté gratuitement un de leurs nombreux modules de jeu gonflable pour faire de cette dernière journée un moment de joie et de bonheur pour tous les enfants du camp de jour.

Enfin je terminerai tout simplement en vous disant merci de votre confiance et je suis déjà en mode création pour le camp de jour 2023.





*Souvenirs d'une soirée magique!*







## PETITE SÉDUCTION 10 ANS DÉJÀ....

*La conclusion!*

Une idée folle, un rêve... Voilà d'où cela est parti. Et ça a marché!

Une équipe de feu; des gens volontaires et impliqués. On demandait et surprise on obtenait. Une soirée magique, une église remplie de gens heureux d'être là avec Vincent Vallières généreux et content d'être parmi nous.

Je suis fier du résultat et remplie de gratitude envers vous tous qui ont cru que s'était chose possible. Un immense MERCI.

*Guylaine Lacharité*

En tant que bénévole pour l'organisation du 10e anniversaire de la venue de Vincent, je veux vous traduire les émotions et les richesses vécues lors de cet événement.

La grande générosité, le talent et la simplicité de Vincent ont apporté une note de vie, après cette fameuse période de pandémie. L'esprit de notre équipe et les forces de chacun ont contribué à une grande énergie pour présenter ce spectacle. Merci et bravo à nos techniciens expérimentés. Le fait de présenter ce spectacle dans l'église a ajouté une touche communautaire hors pair!

La collaboration des forces de notre communauté, peu importe le champ d'action, a fait naître un projet très rassembleur et humain.

Merci à chacun de vous pour votre participation, comme bénévole, responsable ou spectateur!

Merci tout spécial à notre présidente exceptionnelle, Guylaine, on va continuer à t'aimer encore.

*Estelle Lanoie*

On saura jamais qui a séduit qui,  
Un torrent, un coup de foudre,  
un tsunami,  
Un courant instantané, le voltage  
au plus fort,  
On s'est aimé c'est sûr, on va s'aimer  
encore.

Et par les belles journées  
ensoleillées,  
On lèvera nos verres à notre amitié,  
Et quand nos cœurs pencheront du  
côté fragile,  
On promènera nos pensées dans  
ton repère tranquille,  
À Vallièresville.

*Jean-François Léger*

Quel bonheur de retrouver Vincent parmi nous, 10 ans après La Petite Séduction!

10 ans déjà et, pourtant, c'est comme si c'était hier! Les années passées n'avaient en rien altéré la joie et le plaisir de se revoir, comme c'est le cas quand on retrouve des amis, la famille, des gens qu'on aime.

Parce que Vincent, il fait partie de la famille de Saint-Guillaume!

Et la famille était au rendez-vous pour l'accueillir, l'applaudir, chanter avec lui et lui crier, en plein solo de guitare « On t'aime Vincent! »!

Ça été une soirée MAGNIFIQUE!

Et comme le veut le titre du spectacle et de l'album de Vincent, on pouvait observer partout aux alentours du Repère Tranquille combien c'est vrai que « Toute beauté n'est pas perdue »!

En 2012, pendant le tournage, j'avais dit candidement à la caméra que « le summum de l'expérience humaine c'est de réaliser des choses, ensemble ».

Je le crois encore.

Le retour de Vincent pour célébrer ce 10<sup>e</sup> anniversaire est à nouveau



le fruit d'une collaboration géniale entre personnes dynamiques et engagées qui ont le sens de la communauté. Et ça été à nouveau un grand succès!

En fin de spectacle, comme quand les chums et les amis se saluent en rêvant déjà de la prochaine fois où ils vont se revoir, Vincent a lancé « Et si on se donnait rendez-vous dans 10 ans!? »!

Oui VV, tu reviens quand tu veux, dans 10 ans ou même avant!

Nous y serons! Xx

*Nichèle Bayard*

Pour la première fois, depuis sa fondation, notre belle église a vibré au son d'une équipe de techniciens du son, de montage d'écrans, de celle d'éclairages fantastiques, pour recevoir notre VV (Vincent Vallières). Un très beau spectacle qui, pour nous, valait ceux de la place des arts. Notre fantastique curé a embarqué dans notre idée folle de création et toute

l'équipe de la paroisse, du centre récréatif, de la municipalité, des loisirs, du Siuc, les abeilles du stationnement, les habitants et habitantes du village nous ont permis de réaliser ce que nous avons cru, par instant, mission impossible voyant la météo qui ne nous permettait pas de nous détendre dans notre repère tranquille. Notre équipe de feu a trouvé des solutions à toutes les embûches. Merci Merci à tout ce beau monde pour ses instants qui resteront gravés dans la mémoire des spectateurs. On se donne rendez-vous peut être dans dix ans.

*Nicole R Laforce*

Une équipe s'est construite; des commanditaires locaux ont généreusement donnés; des spectateurs et des partenaires tel que le camion de rue Porc Bonheur, Biscuiterie Annie, caravane Kaméléon et le centre récréatif se sont présentés malgré l'incertitude de la météo; l'ouverture d'esprit de notre fantastique curé

Robert nous a permis de transformer l'église en salle de spectacle et Vincent a chaleureusement offert un concert magique et mémorable!

J'ai plusieurs coups de cœur. Nos retrouvailles avec Vincent, bien évidemment, mais son authenticité et sa simplicité. Il a pris le temps de faire son tour dans notre village et de prendre des superbes photos qu'il a partagé sur sa page facebook. J'ai adoré l'ambiance feutrée de notre église avec un Vincent seul accompagné de sa guitare.

Et que dire, de nos enfants et adolescents qui chantaient dans cet espace sacré rempli de joie et de bonheur. Ma vue d'en haut et voir tout un village rassemblé dans notre belle église. Ce fut complètement magique!

Unir nos forces pour la concrétisation d'un rêve est clairement un modèle à suivre pour toute une communauté. Merci la vie!

*Mélanie Rochefort*



*On va s'aimer encore...*

# Recette secrète



## POUDING CHÔMEUR AUX POMMES



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8587-pouding-chomeur-aux-pommes>

On a tous une tante, une mère ou une grand-mère qui fait le meilleur pouding chômeur, n'est-ce pas? Dans notre version, on a introduit un nouvel élément, soit la pomme. Ici, les morceaux de la Cortland ne se défont pas à la cuisson, ce qui fait qu'on les sent bien sous la dent. Ils ajoutent de plus un côté fruité et acidulé à la pâte toute simple et à la sauce dorée et sirupeuse.

### INGRÉDIENTS

#### Sauce

- 420 g (2 tasses) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

#### Sauce

- 3 pommes Cortland, pelées, épépinées et coupées en cubes
- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 105 g (1/2 tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre, ramolli
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de lait

### PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

#### Sauce

- Dans une petite casserole, porter tous les ingrédients à ébullition en remuant au fouet. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes. Retirer du feu et réserver.

#### Pâte

- Déposer les pommes dans un plat de cuisson en verre carré de 20 cm (8 po). Réserver.
- Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
- Dans un autre bol, fouetter le sucre, le beurre et l'œuf au batteur électrique 3 minutes. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Verser la pâte sur les pommes, puis répartir délicatement la sauce sur la pâte.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille.



**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@tollabaie.net  
9143-9646 Québec Inc.



Les Festins *Gitans*  
Boucherie et Traiteur

**Luc Plamondon**  
Traiteur et boucher

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

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

Tél. : 819 730-0065

# Pour vos assurances, PENSEZ LOCAL!



**Henault**  
assurance

Cabinet en assurances de dommages  
et services financiers



## HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

- 1 Une **approche humaine** priorisant les relations authentiques et engagées avec les clients
- 2 Une équipe stable et expérimentée possédant une **expertise unique**
- 3 Tous les produits d'assurance **sous un même toit**
- 4 **40 employés**, dont 10 au bureau-chef de St-Guillaume

### Personnelle

Nous combions tous vos besoins en assurance. Que ce soit pour une voiture, une maison, un véhicule récréatif ou une assurance-vie, nos courtiers analyseront votre situation en profondeur afin de vous proposer la meilleure couverture qui soit au meilleur prix.

### Commerciale

Que vous soyez un gestionnaire de petite ou de grande entreprise ou un travailleur autonome, nos courtiers analyseront chaque détail de votre situation pour vous proposer la bonne protection.

### Agricole

Que vous soyez un producteur agricole, le propriétaire d'une ferme ou bien un entrepreneur qui œuvre dans le domaine agricole, nous avons la solution d'assurance qui convient pour assurer vos animaux, vos véhicules agricoles, votre cabane à sucre, et bien d'autres! Henault Assurance dispose d'une expertise unique au Québec pour l'assurance agricole.

**Osez comparer!**

Appelez dès maintenant!

**1 800 567-0906**  
[henaultassurance.com](http://henaultassurance.com)

Saint-Guillaume  
T : 819 396-2216

Saint-Léonard-d'Aston  
T : 819 399-2869

Drummondville  
T : 819 850-4720

Plessisville  
T : 819 362-4420

Saint-Hyacinthe  
T : 450 773-2973

Joliette  
T : 450 752-4089

# Soyez **SPORT**



**S'accomplir, c'est se dépasser..**

## **Maxime-Antoine Vallée, un jeune athlète de chez nous excelle au saut à la perche**

Le 24 juillet 2022, Maxime-Antoine Vallée, 17 ans, a franchi, à l'aide de sa perche, la barre des 4,32 mètres de hauteur. En toute humilité, il a récolté, au sein de la délégation du Centre-du-Québec, une médaille d'or et a établi un nouveau record aux Jeux du Québec dans sa discipline du saut à la perche. Sa ténacité, sa persévérance et sa rigueur à l'entraînement depuis l'été 2019, l'aura enfin récompensé afin de pouvoir participer à diverses compétitions d'athlétisme. D'ailleurs, il a aussi obtenu une médaille d'or à Sherbrooke au Championnat canadien d'athlétisme juvénile qui avait lieu du 5 au 7 août 2022.

Au moment d'écrire cet article, Maxime-Antoine préparait ses valises afin de vivre une fantastique expérience au sein de l'équipe du Québec aux Jeux d'été du Canada dans la région de Niagara en Ontario.

Nul doute que Maxime-Antoine n'a pas fini de nous épater! Depuis le primaire, il ne cesse d'établir des records. Il y a 17 ans, Martin Pelletier, professeur d'éducation physique à l'école de Saint-Guillaume et de Saint-Eugène a créé un babillard des records d'athlétisme et Maxime-Antoine est à la tête de plusieurs d'entre eux. Chaque année, les élèves de l'école participent à la prestigieuse Olympiade qui regroupe environ 8 épreuves. "Maxime-Antoine s'est toujours démarqué parmi plusieurs athlètes et ce n'est pas surprenant qu'il soit rendu là aujourd'hui! Il était très habile dans la course et les sauts. Il avait toutes les prédispositions pour réussir au saut à la perche" affirme Martin Pelletier.



De plus, Maxime-Antoine m'expliquait que ce sport est réputé d'être à développement tardif. Les athlètes atteignent normalement leur plein potentiel physique autour de 25 ans. Ils deviennent plus fort et explosif. Maxime-Antoine consacre environ de 8 à 10 heures par semaine à son entraînement. Pendant la saison hivernale, il passe davantage de temps en salle d'entraînement et travaille sa rapidité sur la course à élan par la pratique des sprints. L'été, il passe beaucoup plus de temps à l'exécution des sauts. Ayant, une excellente base en plongeon, il doit faire preuve d'une grande souplesse.

Ce jeune homme que j'ai accompagné comme journaliste en herbe à l'école Saint-Guillaume, m'a complètement subjugué lorsque je lui ai posé la question suivante.

Est-ce que tes rêves sont d'atteindre les jeux olympiques ?

"Présentement, j'ai du plaisir à faire ce que je fais et c'est absolument tout ce qui compte. Je m'amuse tout simplement." m'a répondu Maxime-Antoine.



Crédit photos : Céline Raymond, photographe sportive

Alors, le plaisir et la passion du moment présent permet de s'accomplir et se dépasser sans pression. Merci Maxime-Antoine d'être si inspirant pour toute notre communauté et plus encore. Le pratique d'un sport est non seulement bénéfique pour la santé globale mais aussi pour l'équilibre de notre être tout entier!

Bonne continuité Maxime-Antoine!

Mélanie Rochefort



## Les journées de la culture

# L'Atelier d'art Cyrenne, vous invite!

L'artiste guillaumienne d'adoption, **Linda Cyrenne**, ouvre les portes de son atelier, dans le cadre des **Journées de la culture**, les **30 septembre, 1<sup>er</sup> et 2 octobre**, de 13 h à 16 h. Son espace de création est situé au 348, Petit rang des Sorel, à St-Guillaume. Elle y fera des visites guidées et présentations de sa technique mixte sur soie. D'autres artistes y seront pour l'occasion.

Au programme :

**Vendredi** : visite de l'atelier; démonstration en peinture sur soie par Linda Cyrenne et animation avec Eneida Hernandez : initiation à l'estampe par la création de monotype avec le public.

**Samedi** : visite de l'atelier; démonstration de mosaïque par Linda Cyrenne et création par Eneida Hernandez et Nathalie Hébert.

**Dimanche** : visite de l'atelier; Linda Cyrenne reçoit Nathalie Dupont, Francine Laplante et Nathalie Hébert. Toutes trois créeront sur place.

Les invitées : **Nathalie Dupont** peint à l'acrylique des fragments d'images, des parcelles du monde que l'on connaît et des fragments de la mémoire.

**Nathalie Hébert** peint à l'acrylique aux pinceaux et spatules. Aimante de la nature et tout ce que donne en spectacle la planète terre; la beauté botanique dans des couleurs vibrantes.



**Eneida Hernandez**, artiste Dominicaine explore différents médiums : dessins, collagraphie, peinture sur bois, estampes et gravures.

**Francine Laplante** s'inspire de la nature, dans un style naïf, inspirant et coloré.

Pour information :

[linda\\_cyrenne@hotmail.com](mailto:linda_cyrenne@hotmail.com)

***Bienvenue à tous!***

**Société Alzheimer**  
CENTRE DU QUÉBEC

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL  
FORMATION  
RÉPIT-STIMULATION  
HÉBERGEMENT  
Maison Myosotis

**L'ABC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER**  
SÉRIE GRATUITE ARRIMAGE  
5 ateliers de 1 h 30 chacun, afin d'outiller le proche aidant à mieux vivre son quotidien.  
À compter du 14 septembre sur la plateforme Zoom.

INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 806-6730  
ou sur [alzheimer.ca/centreduquebec](http://alzheimer.ca/centreduquebec)

*Près de vous!*

**HG** 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](http://www.petrole.qc.ca) Téléc.: 450-783-6308

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

• Assurance responsabilité

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

Maxim Lemay, propriétaire

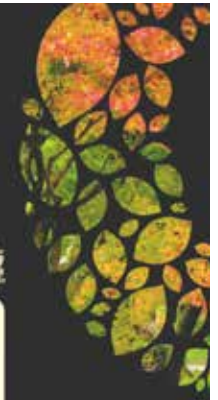


# ÉMONDAGE

# MIL

Estimation gratuite, appelez-nous!

**819 818-6034**



## MIGUEL BAZILE, Pharmacien

### Prescriptions :

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

### Boutique beauté-santé

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



**Pharmacie :**  
819 396-2255  
**Boutique beauté-santé :**  
819 396-3692  
**207, rue Principale**

La Niche d'OR  
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

**819.396.1086**

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0

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

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

Tél: 819 388-7535  
Télécopieur: 819 396-3433  
[www.demancheetfils.com](http://www.demancheetfils.com)  
 [facebook.com/demancheetfils](https://facebook.com/demancheetfils)

*Design avangardiste, concept unique* R.B.Q. 3634-0334-01

## RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX

FERRAILLE, CUIVRE, FONTE, ALUMINIUM,  
BATTERIES, RÉFRIGÉRATEURS & STAINLESS

- NOUS RAMASSONS -

Viateur & Michael  
Viens  
[viateur@xplornet.ca](mailto:viateur@xplornet.ca)

Cell: 819 388-2488  
Rés: 819 396-5670







Il y a plusieurs années déjà, je consultais un thérapeute qui me demandait en début de rencontre comment se portait mon sommeil. Ce souci récurrent de la qualité de mes nuits me donne envie de vous entretenir d'un moment précieux que l'on tend à banaliser.

La science médicale et de la santé globale mentionne qu'une bonne nuit de sommeil devrait être d'au moins 7 à 9 heures. Pourquoi est-ce si important de dormir? Certains vont même jusqu'à penser que cette période est une perte de temps!

Afin d'assurer nos activités de façon optimale, les nuits sont un lieu de récupération physique et mentale. 15 à 20% de la population serait aux prises avec des troubles du sommeil. Pensons aux travailleurs de nuit dont le rythme circadien se dérègle fréquemment. Voyons ce que cela peut engendrer de négliger cette portion importante de notre vie.

- Favorise le gain de poids : Surproduction de la ghréline (hormone qui donne la faim) et baisse de la leptine (hormone de la satiété). Influence l'activité métabolique en réduisant les dépenses énergétiques. Le centre de récompense du cerveau a tendance à s'activer ce qui attire à consommer d'avantage des aliments gras, sucrés, salés comme le junk food. Un bon cocktail pour

développer le diabète de type 2.

- Baisse des défenses immunitaires
- Altère les fonctions psychologiques : Pendant le sommeil, le cerveau procède à l'évacuation des toxines des tissus du cerveau. Un mauvais sommeil aura comme conséquences de malmener la coordination et la concentration. Baisse de vigilance, augmentation des risques d'accidents de la route. De plus, la science médicale concède l'aggravation des menaces de démence avec des nuits de moins de 5 heures; bien sûr, de façon constante et non très occasionnelle. C'est un secret de Polichinelle, les enfants privés de sommeil feront face à des difficultés d'apprentissage. Capacité de mémoire et consolidation des connaissances en seront affectées. Mal ou ne pas assez dormir entraînera un niveau de stress plus élevé : hausse du taux d'adrénaline et cortisol (stress) et diminution de sérotonine et endorphine (hormones du bien-être).
- Recrudescence des émotions négatives menant aux troubles anxieux et à la dépression.
- Affecte l'activité musculaire; les fibres musculaires ont besoin de relaxer pour régénérer les tissus endommagés. Sécrétion de l'hormone de croissance afin de renouveler la masse musculaire. Mauvais sommeil égal souvent mauvais teint, acné, cernes, visage terne.

Voilà donc un répertoire justifiant une bonne hygiène de vie. Quelques petits trucs pour profiter au maximum de ses nuits :

- Se coucher et se lever à des heures régulières
- Se faire une routine avant de dormir (douche, boisson chaude, relaxation).
- Éviter les stimulants et excitants (caféine, alcool, écrans)
- Souper légèrement pour éviter la surcharge du système digestif.
- Utiliser au besoin un petit coup de pouce comme la mélatonine, les infusions de camomille, valériane, tilleul, la L-théanine. En médecine douce, certains produits offrent une certaine efficacité, il faut les essayer. Je préconise toujours cette approche mais dans des circonstances plus graves, il semble opportun de consulter son médecin pour ne pas aggraver sa santé.

Passez de douces et belles nuits.

Marie Crépeau



**5620, rue Saint-Roch sud,  
Drummondville**



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

Mardi au samedi, de 8 h à 17 h 30

**Important : prévoir arriver plus tôt**

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



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

**LETTAGE | IMPRIMERIE  
BRODERIE | SÉRIGRAPHIE  
ARTICLES PROMOTIONNELS  
COPIES DE PLANS**

*Services offerts à  
une clientèle diversifiée :*

- **Commerciale**
- **Industrielle**
- **Résidentielle**

1007, rue d'Acton  
Acton Vale, Qc J0H 1A0

**[www.sercost.com](http://www.sercost.com)**

## **Services Offerts**

Infographie, conception visuelle, service à la clientèle, installation sur place, copies de plans, flexographie, papeterie, étiquettes en rouleau, broderie, sérigraphie, publicité sur écran et articles promotionnels.

### **Lettrage et vinyle**

Nous tenons un grand choix de vinyles couleurs. Nous imprimons également en couleur et sur vinyle perforé (permet de voir uniquement de l'intérieur). Il n'y a pas de limite de grandeur.

### **Impression de tout genre**

D'une qualité durable, notre pellicule de protection est résistante à l'eau et aux rayons UV permettant la longévité des produits.

### **Supports spéciaux**

Nous offrons toute une série de produits de présentation pour bien mettre en valeur votre entreprise.

### **Articles promotionnels**

Nous avons un vaste choix d'articles promotionnels pour vous permettre de faire la promotion de votre entreprise.

### **Imprimerie**

Notre département «imprimerie» offre la possibilité de répondre au mieux, à tous vos besoins de papeterie.

### **Broderie et sérigraphie**

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

### **Publicité sur écran**

Nous diffusons vos annonces sur écran publicitaire dans différents endroits publics.

***Tout est possible...***

**Simplement nous faire connaître vos besoins !**

**450 546-4771  
[info@sercost.com](mailto:info@sercost.com)**

Imprimeur de votre  
Info Saint-Guillaume



# Alimentation

Par : Marie Cépéau



Pour un légume à l'allure insolite, l'artichaut se distingue royalement avec sa tête fascinante et intimidante. Souvent oublié, même évité

il suffit d'en faire connaissance pour apprécier ses qualités gustatives.

Une fois que l'on sait comment l'apprêter, c'est un plaisir de déguster ses feuilles, son cœur et son fond. Délice à découvrir de la mi-août à la fin d'octobre, puisqu'il se cultive sous notre latitude.

La meilleure façon d'apprivoiser l'artichaut : la cuisson à l'eau bouillante

pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que son cœur soit tendre. Accompagner le divin légume d'une vinaigrette. On y trempe le charnu des feuilles. Une fois le cœur de l'artichaut atteint, retirer le foin à l'aide d'une cuillère pour dégager le fond tendre et savoureux.

## Artichauts grillés Aïoli citron-basilic

4 artichauts

1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 c. à thé d'origan séché

2/3 de tasse de mayonnaise (vraie)

1/3 de tasse de basilic frais haché

1 grosse gousse d'ail hachée finement

2 c. à thé de zeste de citron

1 c. à soupe de jus de citron frais  
parmesan râpé (facultatif)



Couper le pied des artichauts à 1/2 pouce (1 cm) de leur base. Retirer les premières feuilles et, à l'aide d'un économètre ou d'un petit couteau, enlever la partie fibreuse qui entoure le pied. Couper 1 pouce (2,5 cm) de la tête des artichauts, puis le couper en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirer le foin et les éventuelles feuilles violettes présentes au cœur. Dans un grand bol allant au micro-ondes, verser un fond d'eau puis y mettre les artichauts. Couvrir et cuire 4 minutes, au

micro-ondes, à intensité maximum. Laisser refroidir suffisamment les artichauts pour pouvoir les manipuler. Bien égoutter. Régler le barbecue à puissance moyenne (ou le four). Badigeonner les artichauts de l'huile d'olive puis, parsemer d'origan. Saler et poivrer. Placer les légumes sur la grille huilée (ou sur une lèchefrite) côté coupé vers le bas et cuire 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les artichauts soient tendres et marqués. Les retourner à la mi-cuisson. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger

la mayonnaise le basilic, l'ail, puis le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer au besoin. Répartir les artichauts grillés dans les assiettes, les arroser d'un filet d'huile d'olive, puis parsemer de basilic haché et de parmesan râpé si désiré. Servir avec l'aïoli.

Note : s'il vous reste de l'aïoli, déguster sur un filet de poisson grillé sera un délice.

Références : Coup de pouce septembre 2020



## Marie Noëlle Caron

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

819-479-5990



MARIE  
NOËLLE  
CARON

Votre avenir en toutes perspectives!

GRUPE  
GESTION DE  
PATRIMOINE



FINANCIÈRE  
BANQUE NATIONALE  
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA

Services  
maintenant offerts

**24<sup>h</sup>/24**

Aide, écoute  
et renseignements

**1 888 505-1010**  
[gaiecoute.org](http://gaiecoute.org)



Pour les personnes  
concernées par la  
diversité sexuelle  
et de genre

**Entreprises JFL**



## Déneigement

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

**Jean-François Léonard**  
**819.388.6738**



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

**1-800-463-0346**

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



**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  
Béancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521  
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529  
[Donald.Martel@LNICO@assnat.qc.ca](mailto:Donald.Martel@LNICO@assnat.qc.ca)

**DONALD MARTEL**  
Député de Nicolet-Béancour

**TRANSPORT S.**  
**Girard** inc.

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

**1-800-463-0346**

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



**valor**

LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT

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

**Pair**

Un service d'appels automatisés  
**RASSURANT**

*et gratuit!*

Des centaines de vies ont été sauvées grâce **AU PROGRAMME PAIR!**

Offert par la **MRC de Drummond** Pour vous inscrire 819 477-2230 poste 0

[www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair](http://www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair)

# 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

**PERSONNES ÂÎNÉES EN PERTE D'AUTONOMIE**

*Livraison de repas à votre domicile lundi et jeudi*

**Popote roulante**

*Repas chauds (soupe, repas principal et dessert)*

*Repas congelés (choix de 9 menus)*

Information au 819 472-6101  
[cabdrummond.ca](http://cabdrummond.ca)

[info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)

Intéressé à partager vos connaissances, vos idées, vos folies..?! Vous aimeriez collaborer dans votre journal municipale?

*Info*  
**Saint-Guillaume**



**Louise Boyer**  
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231  
Victoriaville G6P 1J8  
Canada



**AGRITEX**  
Y A M A S K A



**Patrick Allard, directeur général**

305, Marie-Victorin  
Yamaska, QC  
J0G 1X0

Tél.: 450 789-2304  
Fax.: 450 789-0789

Courriel: yamaska@agritex.ca

**Martin Simard**  
**CONSTRUCTION inc.**

RBQ 5765 6811 01



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

**819 314.5434**

**819 396.0335**

[martinsimardconst@hotmail.com](mailto:martinsimardconst@hotmail.com)



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 chaude radiant
- système électrique
- quincaillerie
- peinture
- plomberie
- chauffage à air chaud
- chauffage à eau chaude radiant

**Les Costumes Sissi**

259-B, 8e Rang, St-Germain (Qc) J0C 1K0

Venez découvrir la  
panoplie de masques,  
perruques et costumes

- de soirée (rétro - disco - bal...)
- d'époque médiéval
- d'Halloween
- de Noël
- de pièces de théâtre

Au plaisir de vous transformer!  
Cécile Lamothe

Tél.: (819) 395-5143 [costumes.sissi@cgocable.ca](mailto:costumes.sissi@cgocable.ca)

Adultes et enfants



**Nicole Lafrance,**  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0

**819.396.3396**

**Tes-scier**  
**réno-construction**

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



**Pierre Tessier**  
Entrepreneur général

Tél.: **819.474 . 4650**  
Cell.: **819.471 . 7122**  
Télec.: **819.474 . 6938**  
Courriel: [pierre@tes-scier.ca](mailto:pierre@tes-scier.ca)

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

RBQ: **8301-3607-32**

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

**La Clé Beauté**  
Salon esthétique



**Caroline Lèveillé,**  
esthéticienne, électrolyste

**819.396.4173**

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

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

À la

# mémoire

de...



**Pierre Pepin**  
1968 - 2022  
Saint-Bonaventure

À son domicile, auprès de ses proches, est décédé paisiblement le 11 juillet 2022, à l'âge de 53 ans Monsieur Pierre Pepin, conjoint de Nathalie Pâquet, demeurant à Saint-Bonaventure.

Il était le fils de Louise Morel et de feu Jacques Pepin.

Les funérailles ont eu lieu le 5 & 6 août 2022 au Complexe J. N. DONAIS Coopérative funéraire sous la chapelle extérieure et à la salle multifonctionnelle de Saint-Bonaventure (ancienne église).

Outre sa conjointe Nathalie Pâquet et sa mère Louise Morel, Monsieur Pepin laisse dans le deuil ses deux filles : Éloïse et Émyliane, ses deux sœurs : Micheline (Michel Gauvin) et Maryse, sa belle-famille : Réjean (Lise Chapdelaine), Chantal (Patrick Allard), Mikaël (Josiane Péloquin) et Josée (Mario Gagnon) ainsi que ses neveux, nièces, nombreux parents et amis(es).

Un MERCI chaleureux au personnel du CLSC Drummond pour la structure des soins à domicile ainsi qu'à ses fidèles employés du bureau Pierre Pepin Arpenteur Géomètre, sa clientèle tout au long des 25 dernières années et à la firme Auger & Dubord, arpenteurs-géomètres d'en assumer la continuité.

Pierre, lui, ira maintenant sillonner les routes du paradis. Bon voyage vaillant guerrier!

Des dons peuvent être versés à La Société Canadienne du Cancer pour approfondir davantage les recherches médicales du domaine.



5620, rue Saint-Roch sud,  
Drummondville

Une initiative de:  
**MRC**  
de Drummond

En partenariat avec:  
**RÉCUPÉRATION**  
CENTRE DU QUÉBEC

## HORAIRE D'ÉTÉ EN VIGUEUR À L'ÉCOCENTRE (DU 1ER AVRIL AU 30 NOVEMBRE)

**Dimanche : fermé**  
**Lundi : fermé**  
**Mardi au samedi : 8 h à 17 h**

### Renseignements importants (COVID-19)

- Seules les personnes qui ne présentent aucun symptôme de la COVID-19 ont accès au site;
- Autant que possible, les visiteurs doivent y aller seuls ou, s'ils ont besoin d'aide pour manipuler des objets, être accompagnés d'une autre personne qui demeure sous le même toit;
- Les gens qui souhaitent nettoyer leur véhicule ou remorque sur place après l'avoir vidé sont priés d'apporter leur propre balai, pelle ou râteau.

La direction de l'Écocentre de la MRC de Drummond remercie les citoyens de leur collaboration.

**Questions? 819 477-1312**  
ou [info@recuperaction.ca](mailto:info@recuperaction.ca)





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

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

**DUROCHER  
DAUPHINAIS  
JULIEN**  
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220  
Drummondville  
**819 474-4488**

95, route de l'Église,  
Saint-Guillaume  
**819 474-4488**

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

**En progression constante depuis 1962**

**www.claudejoyal.ca**

Visitez-nous au :

**WWW.CLAUDEJOYAL.CA**

**5 adresses pour mieux vous servir**

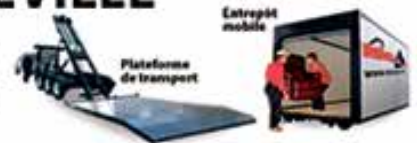
1, rue Principale St-Guillaume J0C 1L0 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu J0H 1K0 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station J0J 2J0 450-296-8201	682, route 219 Napierville J0J 1L0 450-245-3565	3375, rue King Lyster G0S 1V0 819-389-5793
--	---	--	--	---

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

**CASE IH**

# LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN

## RENOBOX PIERREVILLE



**Location  
Équipements  
RAYDAN**

- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

**VOS PROJETS.  
NOS OUTILS!**



**450 568-0505**  
info@equipementsraydan.com

**SERVICE D'URGENCE  
24 HEURES**

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