



Ça m'chicotte
nous rassemble ...



LE VOYAGE



Le voyage le plus long est celui de la vie... et c'est un voyage que l'on ne fait pas seul.

Le petit-fils s'envole dans l'avion que son grand-père lui a construit.

Prend ton envol, petit. Que la beauté et la liberté te guident. Bon grand voyage!



UN INSTANT DE VIE QUI PERDURE

MISE EN CONTEXTE

Le territoire du Nunavik était jusqu'en 1986 nommé le Nouveau-Québec. En 1963, Québec crée la Direction générale du Nouveau-Québec (DGNQ), sous la responsabilité d'Éric Gourdeau, fonctionnaire au ministère des Richesses naturelles (MRN), dirigé par René Lévesque. L'objectif est de coordonner l'administration québécoise du Nouveau-Québec. Vers la fin des années 60, le gouvernement fédéral transfère le domaine de l'éducation à Québec et c'est la DGNQ qui en est responsable, ce qui mènera à la création de la Commission scolaire du Nouveau-Québec en 1968 (CSNQ).



RENCONTRE DE JEUNES VENUS DE DIVERS VILLAGES

En 1972, j'enseignais à l'école Atuarnik High School, à Kujjuaraapik, pour la CSNQ. Cette école accueillait des élèves de tous les villages du Nunavik qui avaient fait leur primaire en anglais à la Federal Day School et qui voulaient poursuivre leurs études au secondaire. Une vingtaine de jeunes demeuraient dans une résidence, équipée de deux dortoirs (filles / garçons), et étaient nourris à la cafétéria de la DGNQ. Les cours professionnels étaient dispensés l'avant-midi et les autres matières l'après-midi. On offrait des activités de loisirs en soirée : musique, sports, arts, jeux de société.

C'était la première fois que ces jeunes, de 12 à 18 ans et venant de différents villages, se rencontraient et vivaient ensemble. Nous avons rapidement pu découvrir les personnalités de chacun. Parmi eux, un des plus jeunes – assez tranquille, brillant et studieux : Davidi Mark d'Ivujivik –, son grand frère Saima et sa sœur Sarah, étaient aussi du groupe. Ce jeune adolescent, qui voulait tout savoir et qui avait déjà le respect des autres par son attitude malgré son jeune âge, a attiré mon attention. Nous avons établi des liens de confiance et de connivence durant toute l'année.

L'école Aturnik ferme à la fin de l'année scolaire 1972-73. Je suis alors transféré à Inukjuak et, au début des années 80, à Puvirnituk. De 1971 à 1975, le gouvernement du Québec négocie avec les Inuit l'utilisation du territoire du Nunavik : Convention de la Baie James et du Nord québécois signée en 1975. Trois villages expriment leur dissidence face à cette entente : Puvirnituk, Ivujivik et une partie de Salluit. Les Inuit dissidents fondent alors le mouvement Inuit Tungavingat Nunamini (ITN). On m'informe que Davidi Mark, dans la jeune vingtaine, fait partie de ce mouvement et y jouera un rôle important.

Étant donné que Puvirnituk et Ivujivik n'ont pas signé la Convention dans laquelle un chapitre sur l'éducation est inclus, les parents des deux communautés prennent eux-mêmes en charge l'administration de leurs écoles. Je deviens directeur adjoint à Puvirnituk; Davidi, directeur à Ivujivik. Le comité de parents me demande d'aider Davidi au besoin. Je fais alors la navette entre les deux écoles et travaille avec mon ancien élève devenu directeur, et j'apprends aussi de ses idées originales basées sur la réalité de sa communauté et de son peuple. Je reconnais le jeune ado qu'il était en 1972.

18 AOÛT 1992

20 ans plus tard, je me rends à Ivujivik, village le plus septentrional du Québec, avec Danielle et Gérald pour aider Davidi à planifier le début de l'année scolaire. Le lendemain, il nous emmène en canot dans un endroit secret interdit. Pendant ce voyage, on est témoin de l'envol de milliers de guillemots se détachant des falaises enluminant de leur fiente les parois rocheuses du détroit.



Ivujivik - ᐃᑭᑭᑦᑲᑦ

It has always been yours... la vie m'a conduit exactement à cet endroit précis pour aller chercher une roche qui faisait déjà partie de mon existence. Elle trône en silence sur le petit inukshuk devant ma demeure à Saint-Cuthbert face à l'étoile Polaire avec l'esprit de Davidi me souriant dans la Grande Ourse. Un instant de vie qui perdure. Mon plus beau voyage.

Sous la falaise, au-dessus du 62° parallèle, assis sur une roche intemporelle du détroit d'Hudson, *I am at the end of the world*, « *imaha* »* me dit Davidi : « *Maybe you are just at the beginning of the world* ».

Et c'était vrai.

Regardant le soleil d'Ivujivik
Transpercer le cœur de pierre
D'un iceberg minéral tropique
*Inukshuk** immobile d'univers
Invitant à la rencontre chimérique...



Davidi Mark

Photo :
Gérald McKenzie

Je savais que Davidi avait raison... *Nakurmik** pour cette belle journée du 19 août 1992 de nous avoir conduits au bout du monde en équilibre au-dessus du 62° parallèle près de Briggs Islands. Danielle et Gérald faisaient partie du voyage. Nous étions heureux.

Et moi, accroupi avec Davidi tout en bas de la falaise, j'écoutais en silence la rumeur du clapotis caresser cette petite roche enflourie de rose qui s'offrait à mes yeux sous les vagues accostant sur la rive. Je la cueillis dans l'eau froide. « *Davidi, can I have it?* » De sa voix assurée, il me répond : « *It has always been yours.* » J'ai compris toute la sagesse et l'esprit inuk de mon ancien élève. On remonte la falaise avec ma roche boréale.



Le soleil couchant fidèle complice de *anurik** nous invite à revenir au village d'Ivujivik
*Siqiniq** nous réchauffe le dos sur la route fluide du retour

Les yeux fixés sur ce reflet enflammé
Je suis à l'affût de l'instant
Comme un chasseur inuit qui repère le phoque
J'apprivoise dans le viseur ma cible image
Sur cette mer d'encre houleuse
Je suis debout dans le canot de Davidi
Figeant la beauté... dans mon cerveau visuel
En accord avec les palpitations de la mer
J'attends du haut de la vague... l'immobilité.
Je retiens mon équilibre... mon souffle...
Le sourire à l'œil... le cœur en arrêt... la détente
Et... c'est le dé cliclic sonore guillotine contrastant
Avec le ronron régulier du hors-bord houlant
Ouf! J'ai atteint la cible... la magie d'un rendez-vous... et c'est l'impression du positif sur le négatif de ce moment de fin d'après-midi d'été dans le détroit d'Hudson...



Je me rassois lentement fiévreux de bien-être
Tenant dans mes mains cet instant tatoué sur la pellicule.
Machinalement, je recharge mon Kodak
Oh! surprise... c'était la balle ultime dans le chargeur.
Quelle sensation de beauté envahissant mon être! Le temps est.
Oui, je tiens bien entre mes mains cet instant... et le cœur s'est remis à battre...

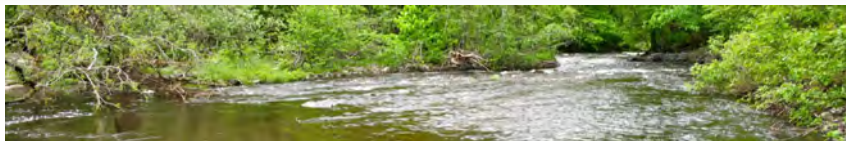
* *Imaha* : peut-être
Inukshuk : forme humaine
Nakurmik : merci
Anurik : vent
Siqiniq : soleil

Le vent du détroit me fouette le visage. Instinctivement, je me retourne et aperçois la lumière enveloppant la silhouette de Davidi debout, la main rivée au hors-bord, guidant son ancien professeur à bon port. Ici, il est le maître. Il devine notre bonheur et me sourit de complicité. Il est beau et noble.

Danielle et Gérald assis devant moi, encore tout heureux, laissent la cadence du canot les bercer dans leur bonheur d'être complices de cette belle journée pleine de hasards naturels dans l'univers de Davidi. Le temps fuit et disparaît à l'horizon.

Pied à terre dans le déclin du jour sur la banquise terrestre d'Ivujivik.



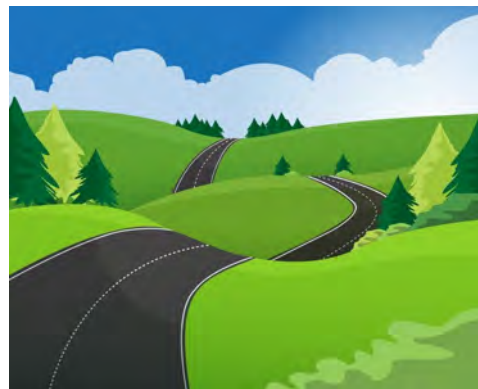


VOYAGER

Texte : Danielle Demers

Le goût du voyage... avoir la piqure du voyage... voyager est pour beaucoup de gens une passion. Découvrir le monde est bien sûr attrayant. Mais à quel prix ? Devant la menace de la crise climatique, plusieurs secteurs d'activités font des efforts pour réduire leurs émissions de gaz à effet de serre. Par contre, celles découlant du transport aérien ne cessent de se multiplier. De 1990 à 2012, elles ont augmenté de 75 %.

Que pouvons-nous faire pour limiter l'empreinte carbone de nos voyages ? Cesser de voyager ? Certes non ! mais plutôt le faire autrement, en limitant les vols au long cours et en privilégiant les déplacements terrestres : automobile, train, etc.



VOYAGER CHEZ NOUS

Découvrons les régions du Québec qui regorgent d'attrait et de personnes chaleureuses et accueillantes. Profitons-en pour mieux connaître les peuples des Premières Nations et pour créer des liens avec eux.

Ça m'Chicotte nous rassemble ...

Publié par l'organisme
Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert

Tirage : 1000 exemplaires
Parution trimestrielle

Équipe du Ça m'Chicotte

Comité : Raymond Bourgeois, Richard Lauzon, Sandra Quinn, Julie Rémillard, Paul Savoie, Claude Vallières.

Responsable : Claude Vallières
Coordonnatrice : Danielle Demers
Mise en page : Claude Vallières

Correction / révision : Alain Denis, Danielle Demers, Claude Vallières.

Collaboration au présent numéro

Rédaction : François Beauvais, Étienne Bertrand, Alexandra Debrou, Alain Denis, Danielle Demers, Julie L. Larose, Richard Lauzon, Marianne Lefebvre, Sandra Quinn, Sandra Lemieux, Julie Rémillard, Véronique Toupin, Claude Vallières.

L'équipe se réserve le droit d'abrégier les textes, ainsi que de les publier ou pas.

Les textes n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

© Droits de reproduction autorisés
avec mention complète de la source.

♻️ Imprimé sur du papier recyclé.

Connaissons-nous l'Abitibi-Témiscamingue, région aux 22 000 lacs et rivières où la vie culturelle foisonne ? La Côte-Nord, terre de nature grandiose située aux abords du fleuve Saint-Laurent ? L'Estrie, avec ses montagnes, ses lacs et ses nombreux vignobles et vergers ? L'Outaouais, qui allie la vie citadine et la proximité de la grande nature ? Le Saguenay-Lac-Saint-Jean, région de plaines, de forêts boréales et d'eaux impressionnantes ? Les Îles-de-la-Madeleine, situées dans le golfe du Saint-Laurent, un territoire au dépaysement complet ? Le Bas-Saint-Laurent, amalgame de paysages maritimes, agricoles et forestiers ?

VOYAGER TOUT AUTOUR

Pourquoi ne pas faire une escapade dans les provinces maritimes : le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard, la Nouvelle-Écosse et, plus à l'est, Terre-Neuve ? Ou vers l'ouest, pour découvrir les chutes du Niagara ou le Parc national des Îles-de-la-Baie-Georgienne ?

À quelques heures de chez nous en voiture, traversons la frontière vers les États-Unis et visitons la Nouvelle-Angleterre, six états formant un ensemble cohérent lié par leur histoire et leur culture : le Maine, le Massachusetts, le New Hampshire, le Vermont, le Rhode Island et le Connecticut.

En toutes saisons, nous avons des trésors à découvrir chez nous et tout près de nous. Pensons-y la prochaine fois que l'envie de bouger nous prendra. En plus de faire un geste concret pour la survie de notre planète, nous y vivrons fort probablement des aventures inoubliables !

« Notre destination n'est jamais un lieu, mais plutôt une nouvelle façon de regarder les choses. » – Henry Miller

LE COMITÉ MARCHÉ DE SAINT-CUTHBERT EST BIEN HEUREUX DE VOUS ANNONCER QUE LES MARCHÉS D'ÉTÉ SONT DE RETOUR

Réservez vos dates de marchés!



Les dates (dimanche)
7 juillet
18 août
15 septembre

Pour réserver un kiosque en tant qu'exposant, écrivez-nous au : artisans.stcuthbert@gmail.com



S O M M A I R E

- 2- Un instant de vie qui perdure
- 4- Les Amis de la Chicot / CA
- 5- Les marchés de Saint-Cuthbert
- 6- Nouvelles des jeunes de l'école
- 11- Action Loisir Saint-Cuthbert
- 12- Les Boulistes de Saint-Cuthbert
- 14- CCE : bilan 2023
- 15- Le jardin de permaculture
- 16- Saint-Cuthbert m'inspire
- 18- Une alliance gourmande
- 19- La chronique de Julie L.
- 20- **CARTE BLANCHE** Véro Toupin
- 22- Gens d'ici... et d'ailleurs
- 24- Chronique naturo'pathique
- 26- Les recettes de Marianne
- 27- La légende du pot fêlé
- 28- Le film sur le presbytère
- 29- Le yoga par 4 chemins
- 30- Chronique littéraire
- 31- J'en appelle à la poésie
- 32- Mots croisés
- 33- Saviez-vous que?
- 33- Partenaires
- 36- Pour nous joindre



Vous êtes invité à ce rendez-vous

Samedi 18 mai
Réserver vos places

Les nouvelles des jeunes de l'école...



Mme Natalie
Mme Murielle
3^e/4^e année

En janvier, nous avons travaillé le texte informatif autant en écriture qu'en lecture. Nous avons exploré, entre autres, le monde des animaux polaires. Chaque élève devait choisir un animal polaire et effectuer sur celui-ci une recherche pour ensuite créer une affiche et l'exposer sur les murs du corridor. Bravo à tous les élèves pour votre excellent travail!

LE béluga

Description
Le béluga a une peau grise et épaisse. Il n'a pas de nageoires dorsales et il est vertébré. Il a un cou non soudé. Il mesure jusqu'à 6m de long.

Habitat
Le béluga vit en arctique et subarctique. On peut en retrouver dans le Saint-Laurent.

Faits intéressants
Le béluga a une longévité de 35 à 50 ans et son nom scientifique est *Delphinapterus leucas*. Le nom de son enfant est bléuet ou balemeau. Son deuxième nom est baleine blanche et canari des mers. Son prédateur est l'ours polaire. Le béluga peut donner naissance à un seul petit qui naît au printemps.

Alimentation
Le béluga chasse des pieuvres, des capelans, de la morue, des anguilles, des saumons et des poissons. Il peut manger des crevettes, des calmars, des escargots, des vers de mer, de la morue et plus de 50 espèces de poissons.

Heidi 3/4

Le loup Arctique

Description
Le bébé du loup arctique peut peser jusqu'à 45 Kg et les adultes peuvent peser 80kg. Ils peuvent vivre jusqu'à 16 ans. Les loups arctiques font 90 cm de longueur. La queue peut mesurer jusqu'à 40cm de longueur.

Habitat
Les loups Arctiques habitent en Amérique du Nord. Leur endroit préféré est la forêt et les montagnes. Il y en a surtout au Canada, au Groenland et en Alaska. Ils changent souvent de troupeau.

Alimentation
Il chasse le lemming, le lièvre, le caribou et le bœuf. Il peut aussi manger des souris et des grenouilles. Le loup arctique mange entre 2h et 5h par jour. Il mange parfois des chats. Il est carnivore. Les loups arctiques peuvent sentir les animaux à 500 mètres.

Faits intéressants
Le loup arctique est dans la famille des canidés. Il court jusqu'à 40km/h. Le loup arctique est capable de résister à une température de 70°. Le nom scientifique du loup arctique est *Canis lupus arcto*. Il communique avec sa queue. Le loup arctique s'appelle aussi les loups polaires ou les loups blancs.

Mathias

MANCHOT

Description
Le manchot est noir et blanc. Le mâle a des taches jaunes sur la tête. Son ventre est blanc. Il ont des ailes rigides, elles sont utilisées pour nager dans l'eau. Le manchot adulte mesure jusqu'à 122 cm. Le manchot a un long bec noir.

Habitat
Le manchot vit en Antarctique du nord de la zone boréale.

Faits intéressants
Le manchot vit environ entre 15 et 20 ans. Son nom scientifique du manchot est *Aptenodytes*. Le nom du bébé manchot est appelé poulou. Le manchot couve deux œufs pendant 40 jours. Certains manchots restent en couple pendant 2 ans ou plus. Certains changent de partenaire chaque année. Le cri du manchot est appelé le brament. Le manchot se propre cri. Il sert indifféremment pour les parents donc ils peuvent le reconnaître.

Mathias

LE RENARD POLAIRE

Habitat
Le renard polaire habite en Arctique. Il aime aller sur les banquises.

Alimentation
Il aime chasser les lemmings et les lièvres arctiques. Il chasse aussi les campagnols arctiques et mange des œufs. Il lui arrive parfois de manger des baies.

Faits intéressants
Socialisé qu'avec la femelle du renard polaire il peut se protéger du froid jusqu'à -70 C. Le bébé du renard polaire s'appelle le renardouin. Sa durée de vie est de 10 à 15 ans. Le renard peut avoir 6 ou 7 portées.

Description
Le renard polaire a une fourrure très spéciale. L'été elle est brune ou grise et l'hiver elle est blanche, bleue ou grise. Sa queue mesure 30cm de long. Il mesure entre 50cm à 75cm de longueur.

Mathias

LE MONDE DES ANIMAUX POLAIRES

Le pingouin

Description
Le pingouin possède un bec noir avec un plumage noir et blanc. Le pingouin peut peser de 500 à 750 grammes. Le pingouin mesure de 0,35 à 0,45. Les pingouins adultes, ont le dos noir.

Habitat
Les pingouins se trouvent de l'Arctique à la Méditerranée Occidentale et en Atlantique Nord.

Alimentation
Les pingouins se nourrissent de poissons et de petits crustacés.

Faits intéressants
Le pingouin vit de 13 à 18 ans. Le cri du pingouin est le brat.

LOIC

L'ORQUE

Habitat
L'orque vit dans les eaux froides et océan Arctique.

Alimentation
L'orque mange des petits poissons, des calmars, des manchots, des baleines, des requins, des thons et des saumons.

Description
L'orque mesure 6 à 9 mètres de long. L'orque pèse 9000kg, ses 130 hommes adultes. L'orque est noir et blanc. Si l'orque est un mâle, l'ailleron sera grand, long et large et la femelle petit et courbé. La femelle orque donne naissance à environ 3 petits dans sa vie.

Faits intéressants
L'orque possède 40 à 50 dents. Les orques nagent en banc de 25 à 30 individus. L'orque est l'un des mammifères marins les plus rapide. Il peut atteindre 60 km. L'orque mâle séduit la femelle en faisant toutes sortes d'acrobaties.

Mathias

L'HERMINE

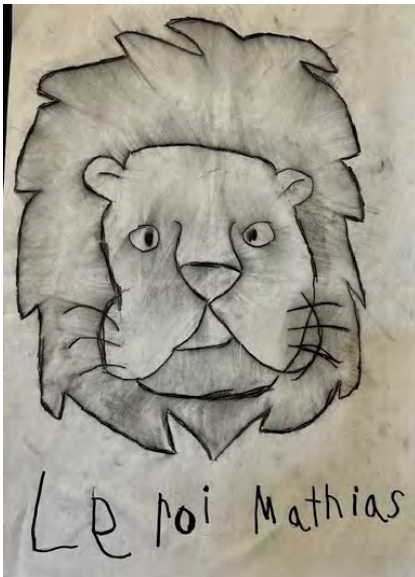
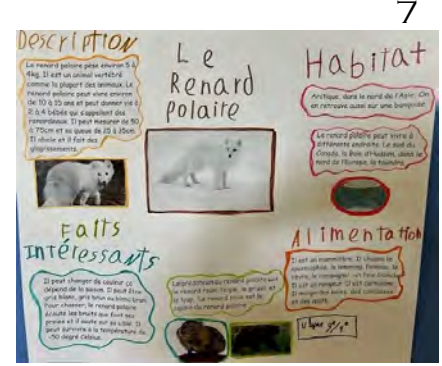
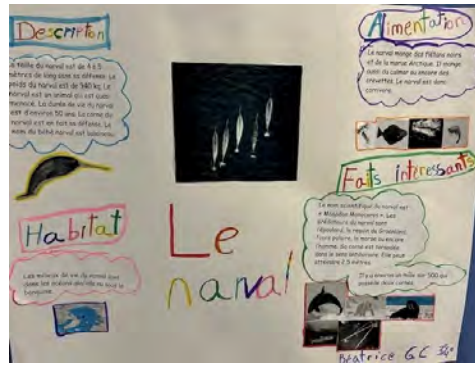
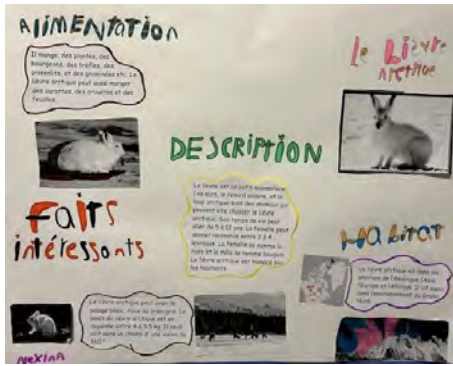
Description
L'hermine a le corps allongé et la queue longue qui mesure 9 à 14 cm. La femelle est petite et légère elle pèse 125 g. Le mâle est à 440 g. Elle a des courtes pattes qui mesurent 9 cm.

Habitat
L'hermine habite dans un nid dans les prairies, la forêt ou dans les marécages. Elle vit en Amérique du nord en Asie ou en Europe.

Alimentation
L'hermine peut manger des lapins, des lièvres, des oiseaux, des poissons, des insectes, des vers de terre et même des taupes. L'hermine est un animal carnivore.

Faits intéressants
L'hermine n'est pas une espèce menacée. Les hermines sont rapides et agiles. Les hermines reproduisent des comportements de mise à mort à partir de 12 semaines. La période d'accouplement de l'hermine se passe de mai à fin juin. Les bébés hermines sont sourds et aveugles.

Mathias



FÉVRIER, LE MOIS DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Plusieurs activités en lien avec la persévérance ont été réalisées en classe : lecture d'albums, écriture, écoute d'une chanson, vidéo et réalisation des « lions » de la persévérance en arts plastiques.



Savais-tu que le LION, lorsqu'il sort pour chasser, échoue 7 à 10 fois avant de réussir à capturer sa proie?

85% de sa vie est un échec. Alors, qu'est-ce qui fait de lui un ROI???

SA PERSÉVÉRANCE.



SCIENCE ET TECHNOLOGIE

Les élèves ont acquis de nouvelles connaissances au sujet des énergies renouvelables et non renouvelables lors des cours de sciences. Les énergies renouvelables sont meilleures pour notre planète, car elles se régénèrent rapidement. Les énergies non renouvelables, quant à elles, se régénèrent très lentement quand la ressource n'est pas détruite. Les élèves sont très fiers du véhicule qu'ils ont fabriqué, car il est propulsé par l'énergie éolienne.



Un beau voyage sur la montagne à Val Saint-Côme !



Encore cette année, tous les groupes de l'école Sainte-Anne de Saint-Cuthbert ont eu la chance de profiter d'une belle journée d'hiver en ski alpin !

Malgré l'hiver très doux, nous avons eu d'excellentes conditions de glisse ! Un grand MERCI aux moniteurs de ski, aux enseignants, aux parents bénévoles et, bien sûr, à M. Émile (enseignant d'éducation physique) qui a organisé la sortie !

Madame Katia



Les enfants ont été très agréables et les sourires étaient au rendez-vous !

LE TUTORAT À L'ÉCOLE SAINTE-ANNE

Mme Katia
Mme Annie
4^e année

Depuis quelque temps, le tutorat est de retour à l'école Sainte-Anne. Les élèves de 4^e année de la classe de Mme Katia et ceux de Mme Annie se réunissent une fois par semaine pour partager des apprentissages.

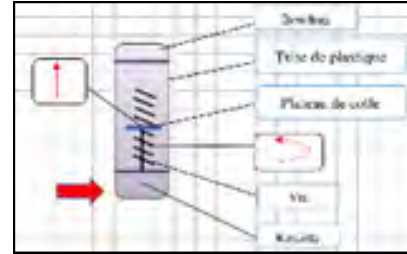
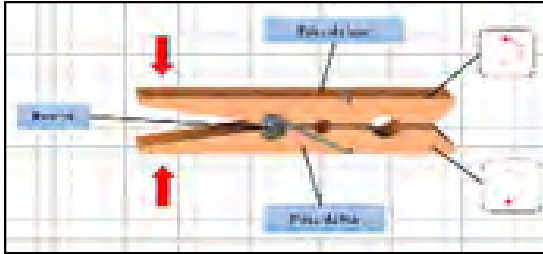


Les grands deviennent ainsi des miniprofesseurs pour nos petits cocos de 1^{re} année. Plusieurs ateliers sont à l'honneur tels que la lecture et l'écriture. Les grands en profitent aussi pour faire la lecture d'albums ou de livres informatifs aux tous petits.



Cette période est grandement appréciée.

Les élèves de 5^e/6^e et de 6^e années ont réalisé un jouet animé à l'aide d'engrenages dans le cadre de leur cours de science. Dans un premier temps, ils ont fait de l'analyse technologique afin de bien comprendre les interactions entre les matériaux, la force appliquée ainsi que les mouvements qui en découlent. Les élèves ont observé et dessiné les croquis d'un bâton de colle et d'une épingle à linge afin de se familiariser avec différents mécanismes.



Par la suite, ils ont conçu un jouet animé à l'aide d'engrenages. Les élèves ont planifié, puis réalisé leur prototype. Et ils ont travaillé fort ! Colle chaude, marteau, poinçon, pince... De vrais bricoleurs !

Voici quelques exemples des jouets réalisés :



L'ÉCOLE DE PÉTANQUE DE SAINT-CUTHBERT

APPREND AVEC LES MEILLEURS!

1 1
Texte et photos :
Étienne Bertrand

Le samedi 16 décembre, l'école de pétanque Les Boulistes de Saint-Cuthbert tenait une formation intergénérationnelle au boulodrome de Saint-Gabriel-de-Brandon en collaboration avec la Fédération de pétanque du Québec. Elle réunissait Jean-Michel Derlincourt, champion canadien double médaillé d'or au Chili dernièrement, Sonia Coulombe, élite canadienne médaillée de bronze mixte en 2017, également participante au mondial femmes en Thaïlande en 2023, Alain Taillefer, formateur des écoles du Québec, David Bellavance et Jean-Christophe Banville de la compagnie Le Treiz, tous deux spécialistes en équipement de pétanque. Tous les participants, du plus jeune au plus vieux, ont profité de l'expertise des formateurs. Tous ont apprécié cette formation et ont hâte à la prochaine, qui aura lieu en février.



Jean-Michel Derlincourt et Sonia Coulombe



Alain Taillefer, sous l'œil attentif des élèves de l'école de pétanque de Saint-Cuthbert.



Les joueuses et joueurs des clubs de la région avec Sonia Coulombe.



Laurent Beaudoin, le plus jeune joueur de la formation, a impressionné les adultes par sa grande concentration.



Luc Lépine, directeur de la Fédération de pétanque du Québec et François Gagnon, président du club de Saint-Didace.



Les joueurs des clubs de la région avec Jean-Michel Derlincourt.



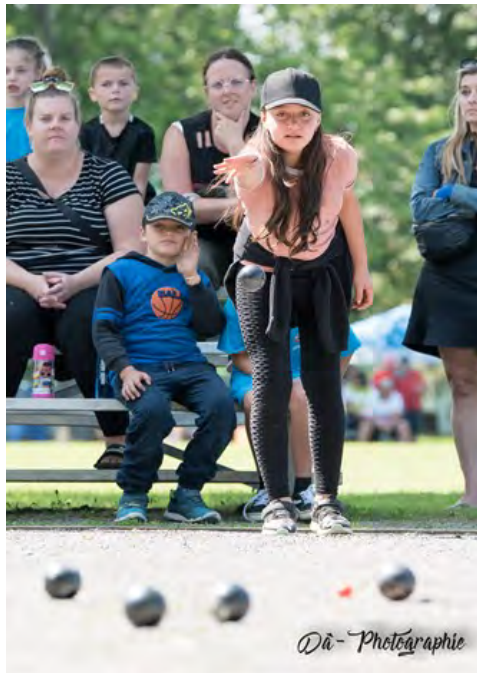
David Bellavance, fondateur de l'entreprise Le Treiz, a donné de précieux conseils aux joueurs.

Pour plus d'info, contactez Étienne Bertrand
Téléphone : 450 803-7019
Courriel : etiennebertrand58@gmail.com



Les Boulistes de Saint-Cuthbert

Saison 2024



1891, rue principale
Saint-Cuthbert J0K2C0

Comité des Boulistes de Saint-Cuthbert

Présidente et secrétaire : Ann-Frédéric Mondor

Vice-président : Étienne Bertrand

Trésorière : Danielle Béland

Communications : Chantal Massé et Alain Denis

Gestion des terrains : Serge Jacques, Gilles Desjardins et Stéphane Lagacé.

Inscription

Saison estivale, du 14 mai au 24 septembre

Inscription à partir du 1^{er} avril

Carte du club, incluant la carte de la Fédération :

Junior 15 \$

Récréatif 20 \$

Bronze, argent, or 30 \$

Information : 450 803-7019

**En cas de mauvais temps, le club se réserve
le droit d'annuler ou d'écourter les tournois.**

**Dans ce dernier cas, les bourses seront
partagées entre les participants restants à
partir des quarts de finale.**

Merci à tous nos bénévoles de leur précieuse contribution!

Mai - Samedi 25 mai

– Tournoi régional récréatif (1 capitaine, 2 piges)
Cadrage – 4 parties – la plus basse annulée, total des points
Inscription de 10 h à 11 h – 75 % des inscriptions retournent en bourse
Inscription : 15 \$

Juin - Samedi 8 juin

– Tournoi familial toute génération, un junior minimum obligatoire par équipe (triplette)
Cadrage – 4 parties – la plus basse annulée, total des points
Inscription de 10 h à 11 h – 75 % des inscriptions retournent en bourse
Inscription : 20 \$ par équipe

Samedi (à déterminer)

– Tournoi régional récréatif (1 capitaine, 2 piges)
Cadrage – 4 parties – la plus basse annulée, total des points
Inscription de 10 h à 11 h – 75 % des inscriptions retournent en bourse
Inscription : 15 \$

Juillet - Samedi 6 juillet

– Tournoi régional récréatif (1 capitaine, 2 piges)
Cadrage – 4 parties – la plus basse annulée, total des points
Inscription de 10 h à 11 h – 75 % des inscriptions retournent en bourse
Inscription : 15 \$

Août - Vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 août

– Le Petit Mondial de Saint-Cuthbert, tournoi méritas, récréatif et junior

Vendredi 16 août

– Tournoi d'ouverture, partie amicale avec les dignitaires et les élites de la pétanque du Québec
Tirage à l'encan pour participer à une partie, mise de départ 20 \$
Concours de tir : 80 % des inscriptions retournent en bourse
Inscription : 10 \$

Samedi 17 août – Tournoi méritas classification

Inscription en ligne du 15 avril au 3 août 2024
Coût d'inscription 25 \$
Début des parties 9 h 30
Cadrage : 5 parties de classement (sujet à changement si moins de 6 équipes dans une classe)
Dîner : 11 h 45 à 13 h 00
Remis d'un prix de participation dans chaque catégorie juste avant le spectacle de Réal Béland.

– Tournoi récréatif

Cadrage – 5 parties – la plus basse annulée, total des points
Inscription en ligne du 15 avril au 15 juillet ou, sur place, de 9 h à 10 h carte de la Fédération obligatoire
Coût 10 \$
Bourse 300 \$ + 75 % des inscriptions retournent en bourse
Coût d'inscription 10 \$

– Tournoi junior

Cadrage – 5 parties – la plus basse annulée, total des points
Inscription en ligne du 15 avril au 15 juillet ou, sur place, de 9 h à 10 h
Inscription gratuite, carte de la Fédération obligatoire (La carte junior de la fédération sera offerte gratuitement par le Président de la Fédération de Pétanque du Québec)
Remise de médailles de la Fédération

Dimanche 18 août – Championnats méritas

Début des parties à 9 h 00
Bourse 1500 \$ par classe + 75 % des inscriptions retournent en bourse
Remise de médailles de la Fédération



Environnement...



LE COMITÉ CONSULTATIF EN ENVIRONNEMENT (CCE) : BILAN 2023 ET HORIZON 2024

Depuis 2019, le Comité consultatif en environnement (CCE) de la municipalité de Saint-Cuthbert continue *de faire son petit bout de chemin*. Rappelons d'abord le mandat du CCE¹ : « d'assurer le lien entre les instances municipales et la communauté » et de « jouer un rôle consultatif et de vigilance » en matière d'environnement sur le territoire de Saint-Cuthbert.

Même si l'équipe est très petite, le bilan 2023 du CCE est tout de même assez remarquable. Nous sommes parvenus à tenir neuf réunions durant l'année dont deux avec le conseil municipal.

Notre réalisation la plus significative est sans aucun doute le lancement du Bulletin vert et la publication des quatre premiers numéros. Une approche positive et engageante au sein des deux douzaines d'articles, aucun discours catastrophique, ni de solutions trop complexes ou portant sur des problématiques trop lointaines. Un bulletin réalisé par les gens de Saint-Cuthbert, pour les gens de Saint-Cuthbert, sur des enjeux et des actions à Saint-Cuthbert. Agir ici et maintenant. Le Bulletin, c'est la partie visible du CCE.



L'an dernier, les membres du CCE se sont concertés sur diverses recommandations à déposer au conseil municipal. Une rencontre a eu lieu le 30 novembre pour la présentation de 14 recommandations. Parmi celles-ci, on en retrouve sur le suivi de la qualité de l'eau de la rivière Chicot, sur la promotion du transport actif ainsi que la protection des milieux humides et de la zone forestière. Cela a conduit à des échanges enrichissants entre les membres du conseil et ceux du CCE par la suite. C'est pourquoi le CCE a recommandé de rencontrer plus fréquemment le conseil durant l'année.

Les membres du CCE se sont permis une petite sortie en groupe, une visite guidée de Dépôt Rive-Nord à Saint-Thomas. Une telle expérience nous fait prendre conscience que le contenu de nos bacs à déchets et de matières organiques ne disparaît pas comme par magie une fois ramassé. Il a été fascinant de voir de nos yeux l'ampleur du traitement des matières résiduelles que nous produisons et qui finiront enfouies. Pouvons-nous considérer de réduire grandement et sérieusement notre production de déchets ? Une consternation partagée parmi les membres à la vue du contenu collecté des bacs bruns de matières organiques – destiné à produire du compost. On y retrouve de tout et en grande quantité (contenants, emballages et bouteilles de plastique, déchets divers). Il reste encore beaucoup de chemin à faire à ce sujet.

Qu'est-ce qu'il y a l'horizon de 2024 pour le CCE ? Malgré une participation très faible, les résultats du sondage, mené de décembre à février, indiquent que la grande majorité des répondants se disent très préoccupés sur les questions de l'eau, de la biodiversité et des changements climatiques. Un signe optimiste cependant, plus des deux tiers croit que leurs actions peuvent faire une vraie différence.

Vous voulez vous impliquer ? Vous avez des suggestions, des bons coups, des commentaires à nous partager ? N'hésitez pas à communiquer avec votre comité consultatif en environnement :

bulletinvert.saintcuthbert@gmail.com

1- Résolution 14-03-2019 du conseil municipal de Saint-Cuthbert, adoptée à l'unanimité le 4 mars 2019.



Texte : Comité CCE
Photos : Claude Vallières

Rapport d'étape du projet *Implantation d'un jardin de permaculture public* par la municipalité de Saint-Cuthbert, dans le cadre du programme Climat municipalités – Phase 2, volet 2

Au mois d'avril, un bénévole aidant à la gestion du projet a effectué un appel d'offres auprès de fournisseurs principalement de Lanaudière pour l'achat d'environ 450 plants d'arbres et arbustes qui seront plantés à l'automne 2023. Au mois de mai, il a procédé à un deuxième appel d'offres pour l'achat d'environ 10 000 plants d'herbacés, également plantés à l'automne. Vu l'ampleur de la demande, il a dû contacter des fournisseurs de plusieurs régions.



Environ 5000 plantes pouvaient être livrées à l'automne 2023, environ 4 500 plantes pouvaient l'être au printemps 2024. Ce fut un travail laborieux pour réussir à trouver environ 110 espèces différentes pour un total d'environ 10 500 plants, et ce, dans des formats permettant de respecter le budget.

La Municipalité a procédé au mois de mai à l'achat d'une pergola. Des bénévoles ont effectué en juin la construction du plancher de bois destiné à recevoir la pergola, installée en juillet par son fabricant. Au début de l'été, la Municipalité a terminé l'enfouissement du câble électrique et des boyaux pour l'aération de l'étang. Par la suite, un électricien a effectué l'installation et le branchement d'un panneau électrique dans la remise. Il a également effectué les installations nécessaires (prise de courant, éclairage, etc.) Pour leur part, les bénévoles ont installé le surpresseur dans la remise et les conduites d'aération dans l'étang permettant d'y améliorer la qualité de l'eau.

Vers la fin mai, l'agronome a semé un mélange de différentes plantes aux endroits non visés par les plantations d'arbres, d'arbustes et d'herbacées. L'arrosage des semences a suivi. Un producteur agricole a passé bénévolement un rotoculteur et une herse sur le terrain prévu pour la plantation au mois de juin, puis une seconde fois en juillet dans le but d'épandre un engrais vert. L'abondance des pluies n'a pas permis l'épandage dans les temps voulus.

Plusieurs bénévoles ont participé à la préparation du sol avant les plantations. Des buttes ont été aménagées dans les surfaces de plantation. Des chemins ont également été aménagés entre ces surfaces pour permettre de circuler de l'une à l'autre. Une toile géotextile a été installée sur les chemins avant de procéder à l'épandage de pierre concassée. Le tracteur de la Municipalité a été utilisé pour le travail d'aménagement des chemins. Un bénévole a utilisé son excavatrice et son tracteur pour certains travaux sur les buttes ainsi que pour l'aménagement des chemins en pierre.

Une fois les buttes et les chemins complétés, les bénévoles ont procédé à l'épandage du fumier de poulets sur les surfaces de plantation. Un rotoculteur a été passé sur les surfaces de plantations pour bien mélanger le fumier avec le sol avant de procéder à l'épandage de 30 grosses balles de paille, utilisée pour enrayer la croissance des mauvaises herbes.

La Municipalité a installé deux ponceaux pour améliorer le drainage du sol et a aménagé un stationnement pour les personnes à mobilité réduite qui visiteront le site une fois les travaux complétés. Vers la mi-octobre, environ 5500 plantes ont été livrées et les bénévoles ont procédé à la plantation pendant trois jours. L'agronome avait identifié les surfaces de plantation pour recevoir les plants aux endroits voulus. 12 grosses balles de paille ont ensuite été ajoutées pour s'assurer que toute la surface de plantation ait reçu un 20 cm de paille.

Une clôture et des rubans de barricade ont été installés afin que piétons et motoneigistes n'abîment pas les surfaces de plantations.

La plantation se poursuivra au printemps 2024 et de petits travaux de finition seront effectués dans le sentier, ce qui complétera le projet.





ARTISAN SEMENCIER... UNE VOCATION!

« UN BOUT DE TERRE POUR MOI, C'EST UN PEU COMME UNE BELLE TOILE DE PEINTURE À CIEL OUVERT. C'EST UN ESPACE CRÉATIF. » – Louis-Philippe Mailloux



Louis-Philippe et Ruxandra

Saviez-vous qu'à Saint-Cuthbert il y a une ferme certifiée biologique qui produit des semences pour le jardin ? La ferme *Nouveau Paysan* nous offre des semences ancestrales et patrimoniales du Québec. Louis-Philippe Mailloux et Ruxandra Maria Popescu, ses propriétaires, ont généreusement accepté de partager leur histoire et leur passion avec nous.

Originaire de la partie la plus rurale de Repentigny, Louis-Philippe a passé sa jeunesse au bord de l'eau. Comme il le dit, c'était un grand terrain de jeu naturel. C'est comme ça qu'il a développé une passion pour la pêche et le plein air.

Ruxandra était âgée d'un an quand sa famille a immigré de la Roumanie au Québec en 1988. Elle a grandi à Montréal. À la maison, on achetait des denrées alimentaires de saison et on les transformait pour la conservation. Cette manière de vivre l'a conduite tout naturellement vers le désir d'avoir son propre potager.

À l'âge adulte, Louis-Philippe est devenu ingénieur mécanique et Ruxandra, comptable. Ils travaillaient tous les deux à Montréal, mais avec le temps la vie urbaine ne leur convenait plus. Ils avaient de plus en plus le goût de vivre à la campagne. L'appel de la nature a pris le dessus, ils ont fait le grand saut et ne l'ont jamais regretté. Ils considèrent aujourd'hui qu'ils ont vraiment fait le bon choix.

UNE NOUVELLE VIE COMMENCE

En 2012, Ruxandra et Louis-Philippe ont assisté à toutes les conférences de Jean-Martin Fortier, maraîcher, auteur et enseignant, qui milite pour une agriculture régénératrice à échelle humaine et rentable. L'année suivante, ils ont poursuivi avec Timothé Croteau de la ferme *Les jardins d'Inverness*, qui privilégie une agriculture locale saine et durable.

En 2013, ils ont acheté une maison à Saint-Norbert, où ils ont habité à temps partiel pendant trois ans. Ils ont ensuite déménagé à Saint Cuthbert en 2016, sur une terre du rang Saint-André qui convenait parfaitement à leur projet de ferme maraîchère. Au début, ils faisaient des paniers de légumes pour le kiosque des *Petits fruits de Marie* de Saint-Norbert.



C'est en 2020 qu'ils ont laissé la production commerciale de légumes pour se consacrer aux semences potagères et florales. Au début, ils ont opéré en tant que grossistes en étant sous-traitants pour d'autres semenciers. En 2021, ils ont décidé de faire eux-mêmes leur mise en marché.

Démarrer une entreprise n'est pas une mince affaire et nécessite beaucoup d'investissement. Ils ont dû tout apprendre sur l'entrepreneuriat. Il faut être patient et travailler très fort les premières années pour éventuellement en tirer un profit permettant d'en vivre convenablement.



Louis-Philippe et Ruxandra en sont maintenant à leur troisième année de vente de semences aux particuliers. Ils se complètent bien : lui s'occupe de tout ce qui est technique et terrain, tandis qu'elle voit à l'administration. Ils sont sérieux et rigoureux. Ils ont bien planifié leur projet et l'entreprise progresse. Ils reçoivent beaucoup de commentaires positifs et les gens sont vraiment satisfaits.

Comme le dit Louis-Philippe : « Les semences c'est une question de confiance. Les clients veulent s'assurer qu'elles germent bien. Une fois qu'ils t'ont accordé leur confiance et que tu ne les as pas déçus au fil des ans, tu te bâtis une clientèle solide pour plusieurs années. »



Promouvoir le jardinage et l'autosuffisance alimentaire fait aussi partie du mandat qu'ils se sont donné. Il est indispensable pour eux de transmettre leur passion et de susciter le désir de jardiner chez les gens.

Pour en savoir plus, le couple vous invite à visiter sa boutique à l'adresse <https://nouveaupaysan.com/> et sa page Facebook : **Semences Nouveau Paysan**.



DEVENIR ARTISAN SEMENCIER

On ne devient pas artisan semencier du jour au lendemain. Autodidacte, Louis-Philippe a lu tous les livres sur les semences qu'il pouvait trouver. Il a aussi suivi un stage aux *Jardins de l'écoumène* de Saint-Damien. Au fil des ans, le couple a développé des relations avec de nombreux horticulteurs et semenciers chevronnés avec lesquels ils peuvent échanger leurs connaissances.

Selon Louis-Philippe, le monde des semences est fascinant. On voit et participe à toutes les étapes du cycle des plantes. On peut vraiment qualifier le métier d'artisan-semencier de « travail de moine ». Une fois les plantes rendues à maturité, on doit extraire les graines, les nettoyer, les tester pour vérifier leur qualité, vérifier qu'il n'y a pas de croisements non désirés, les stocker, les mettre en sachets et enfin, les mettre en marché.

Une partie de la ferme de Ruxandra et Louis-Philippe leur sert de laboratoire où ils font beaucoup d'essais pour s'assurer de la qualité de ce qu'ils offrent à leur clientèle. Ils sont fiers de dire qu'ils ne vendent que leurs « coups de cœur ». De plus, ils font des croisements pour créer de nouvelles variétés. Ils travaillent même présentement à tenter de restaurer une variété ancestrale du Québec disparue depuis fort longtemps. Ces projets de longue haleine représentent des années de travail, mais pour ces deux passionnés, le jeu en vaut vraiment la chandelle.



NOUVELLE PAYSANNERIE



La ferme *Nouveau Paysan* adhère aux principes de la nouvelle paysannerie. On va chercher ce qui se faisait de mieux autrefois dans l'agriculture ancestrale : autosuffisance alimentaire, autonomie en énergie, en plus des jardins avoir des animaux, vivre avec la nature au gré des saisons, avoir son puits pour l'eau, avoir un cours d'eau à proximité, être libre. Ceci, tout en étant adapté à la modernité : internet, échanges que permettent les réseaux sociaux, la voiture pour les déplacements, le tracteur, etc. On va chercher le meilleur d'autrefois et le meilleur d'aujourd'hui.

Ruxandra et Louis-Philippe privilégient la gestion holistique de leur ferme, c'est-à-dire faire paître les animaux en rotation avec les arbres fruitiers et les cultures. Ce système appelé « agrosylvopastoral » associe l'agriculture, l'élevage et la foresterie dans une même zone afin de créer une synergie respectueuse de l'environnement. Ils ont planté de nombreux arbres et arbustes fruitiers le long de leurs jardins divisés en sections et aménagés de façon à ce qu'ils puissent effectuer la rotation de plantes maraîchères, florales et d'engrais verts.

ET L'AVENIR...

Le couple aime beaucoup vivre à Saint-Cuthbert, qu'il qualifie de communauté bien vivante, où ils ont développé un bon réseau d'amis. Ils apprécient aussi grandement la région de Lanaudière. Ruxandra et Louis-Philippe entendent demeurer longtemps parmi nous et y fonder leur famille. D'ailleurs, une nouvelle petite vie humaine verra le jour en mai prochain au grand bonheur de ses parents.



MERCI!

Une ferme semencière à Saint-Cuthbert tenue par des gens de cœur, débordant d'une saine et généreuse passion, qui travaillent sans relâche pour atteindre l'excellence : on peut vraiment dire que c'est un gros « plus » pour notre communauté!

LONGUE VIE À LA FERME NOUVEAU PAYSAN !

Texte : Danielle Demers
Photos : courtoisie

Une collaboration inédite entre trois entreprises locales voit le jour dans le but de produire des charcuteries de qualité exceptionnelle, rivalisant avec les meilleures au monde. Réunies par un rêve commun et une passion pour l'excellence culinaire, ces entreprises ont joint leurs forces pour créer une gamme de produits avant-gardiste redéfinissant les normes d'excellence dans l'industrie de la charcuterie.

AU JARDIN DES NOIX

Fondée en 2007, la noiseraie de 35 acres Au jardin des noix, à Saint-Ambroise-de-Kildare, obtient une production considérable de noix et noisettes. Cette abondance a mené à la création de produits dérivés, dont l'huile de noyer noir et de noisettes. Pour ce faire, les noix sont pressées de façon à en extraire l'huile. Le résidu de pressage – le tourteau, exceptionnellement riche en nutriments et en saveurs – ainsi obtenu constitue un précieux sous-produit.

FERME BEAUVAIS

Depuis ses débuts en 2018, la Ferme Beauvais de Saint-Cuthbert se spécialise dans l'élevage à l'ancienne de diverses races d'animaux rustiques. Naturellement résistants, les porcs Berkshire sont élevés en plein air, sans hormones, antibiotiques, vaccins ou médicaments. Ils bénéficient d'un mode de vie sain et naturel ainsi que d'une alimentation exceptionnelle, où le tourteau de noix est revalorisé.

GULO GULO

Cumulant plus de 15 ans d'expérience, Gulo Gulo de L'Assomption met en œuvre son expertise et savoir-faire pour transformer la viande de porc Berkshire en une gamme de charcuteries comprenant jambon, bacon et saucisses, le tout fumé à la coque de noyer, ainsi que des saucissons secs. Désirant offrir l'excellence dans le respect des traditions artisanales, l'entreprise transforme cette viande aux qualités exceptionnelles en produits uniques, savoureux et authentiques.

En combinant leurs compétences et leur détermination à produire des aliments de qualité supérieure, ces trois entreprises lanaudoises ont créé une synergie leur permettant de maîtriser toutes les étapes de production, de transformation et de mise en marché. Le résultat est une gamme inédite de produits, qui surpasse leurs propres attentes en matière de qualité et de saveurs.

« Nous sommes fiers de cette collaboration qui repousse les limites de l'industrie de la charcuterie, déclare François Beauvais. En unissant nos forces et nos valeurs, nous avons réussi à créer une gamme de produits qui reflète notre engagement commun envers l'excellence et l'innovation ».

La nouvelle gamme de charcuteries sera graduellement distribuée par les trois collaborateurs. Les produits sont offerts dès maintenant dans les boutiques d'Au jardin des noix et de la Ferme Beauvais.

Cette réalisation témoigne du potentiel de l'industrie alimentaire de proximité et démontre l'importance de créer des synergies innovantes pour l'apparition de produits de niche qui se démarquent.



De gauche à droite, derrière

Alain Perreault
514-893-2089
alain@aujardindesnoix.com

François Beauvais
514-249-9970
info@fermebeauvais.ca

Yannick Barette
450-365-4855
info@charcuteriesgulogulo.com

De gauche à droite, à l'avant

Isabelle Gagné
Au jardin des noix

Silvia Zarate Jimenez
Ferme Beauvais

Texte : François Beauvais
Photo : Justin Drainville

À LA DÉCOUVERTE DU BEURRE DE KARITÉ!



Julie L. Larose

Je vous emmène, le temps d'une lecture, en voyage au Ghana d'où vient mon beurre végétal préféré : le beurre de karité. Le connaissez-vous? C'est un beurre couleur crème, onctueux et aux propriétés hydratantes et nourrissantes. Il est particulièrement efficace pour traiter les peaux sèches, gercées ou irritées. Souvent utilisé dans les produits cosmétiques naturels, vous pouvez le repérer dans la liste des ingrédients de vos produits sous son nom latin : *butyrospermum parkii*.



La fabrication du beurre de karité est un processus ancestral mis en place par des femmes d'Afrique de l'Ouest, où pousse le karité. Je vous explique brièvement sa longue méthode de fabrication.

Tout commence par la récolte des fruits du karité (fait surprenant : un arbre peut prendre jusqu'à 50 ans avant de donner des fruits!). Les femmes collectent les fruits mûrs tombés au sol de la fin mai au début juin. Les fruits sont alors lavés, séchés puis décortiqués pour en extraire les noix. Une fois séchées et triées, les noix sont broyées puis grillées délicatement sur un feu doux, ce qui libère leur huile naturelle. Cette étape est cruciale dans la fabrication du beurre de karité. Les femmes doivent griller les noix juste assez afin d'en extraire le gras.

Les noix grillées sont ensuite broyées une seconde fois manuellement pour obtenir une pâte brune épaisse. Cette pâte est ensuite fouettée à la main avec de l'eau chaude, permettant ainsi de séparer l'huile de karité pure du reste de la matière végétale. L'huile de karité ainsi obtenue est alors chauffée à feu doux pour éliminer toute trace d'humidité, affiner sa texture et stabiliser le beurre. Enfin, une fois refroidi, le beurre de karité est filtré pour enlever les éventuelles impuretés, puis versé dans des récipients traditionnels en bois ou en métal, prêt à être utilisé.

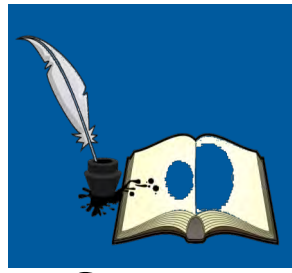


Rien dans le processus de fabrication n'est perdu : les coques des fruits et la matière végétale résiduelle servent à alimenter le feu et l'huile contenant des impuretés est utilisée comme combustible pour la cuisine ou pour faire du savon noir africain.



Dans certaines communautés, le beurre de karité joue un rôle économique et social primordial. En se procurant du beurre de karité équitable, on valorise le travail des femmes en leur assurant une rémunération équitable et des conditions de travail sécuritaires.

À bientôt!



« CARTE BLANCHE »

Voici la chronique du lectorat. *Ça m'Chicotte* vous invite à animer cette page de vos écrits, commentaires, histoires, opinions...

Pour nous joindre et soumettre un texte, voir au bas de la page 36

PARTIR UN AN EN VOYAGE EN FAMILLE!

Texte et photos :
Véronique Toupin

Notre grande aventure a débuté par une idée un brin farfelue : celle de partir un an en voyage en famille, avec deux enfants alors que j'étais enceinte d'un troisième. Notre objectif était que les enfants soient suffisamment grands pour garder des souvenirs de leur expérience, sans toutefois risquer de perdre une année scolaire. Une fois la période idéale ciblée, il ne nous restait plus qu'à prendre entente avec nos employeurs et commencer à économiser. Plusieurs années et une pandémie plus tard, le grand moment arriva enfin, celui de plier bagage pour partir découvrir le monde et, surtout, de vivre le moment présent.

C'est au volant d'un véhicule récréatif que notre périple a débuté. Nous avons parcouru plus de 25 000 km en quatre mois. Nous sommes partis du Québec et avons rejoint l'Alberta par le nord des États-Unis, visitant au passage Chicago et quelques parcs nationaux. Nous avons été saisis par la démesure des Badlands et la beauté naturelle de la faune et des paysages de Yellowstone.



Les Rocheuses - Alberta



Yellowstone National Park - É.-U.

Toute la famille se sentait en vacances et s'habituaient tranquillement à ce nouveau rythme de vie un peu bohème. Nous avons donné rendez-vous à des amis du Québec à Drumheller. Nous avons découvert les fabuleuses Rocheuses en leur compagnie. À leur départ, nous avons réalisé la chance que nous avons de pouvoir poursuivre nos explorations. C'est à ce moment que nous sommes passés du mode « vacances » au mode « voyage ».

Notre maison roulante devenait notre chez-nous. Ce fut également le début de l'école sur la route. Nous combinions classe en avant-midi et visite en après-midi. Ce qui était d'abord amusant pour les enfants est devenu un peu plus difficile pour eux, car c'était la partie du quotidien dont ils ne pouvaient se soustraire. Avec une bonne dose de résilience, ils ont fini par accepter que cela faisait partie de l'entente. La beauté des découvertes et le plaisir d'être constamment dehors en valait largement la peine.

C'est avec cette cadence que nous avons poursuivi notre route via l'île de Vancouver et la Sunshine Coast, avant de passer à nouveau du côté américain. La visite du volcan du mont Saint Helens était une escale improvisée, mais demeure un des coups de cœur de la famille pour l'histoire tragique de cette région, l'ambiance singulière qui y règne et la noblesse du panorama sculpté par cette force de la nature.



Mont Saint Helens - É.-U.

Nous avons ensuite longé la côte du Pacifique avant d'enchaîner avec d'autres parcs nationaux, où chacun d'eux nous offrait une expérience unique et singulière de par ses panoramas plus grandioses les uns que les autres. Zion, Grand Canyon et Death Valley furent les plus mémorables. Les enfants sont devenus d'excellents marcheurs, car notre activité préférée était la randonnée. Deux choses les motivaient : les collations et les amis.



Horse Shoe Bend - É.-U.



Death Valley - É.-U.



Zion National Park - É.-U.



San Francisco - É.-U.

Nous avons également visité quelques villes incontournables 21 comme San Francisco, Page, Las Vegas, San Diego et Los Angeles. C'est de cette dernière que nous avons entamé la préparation de la deuxième portion de notre aventure : le voyage en sac à dos. Après avoir entreposé et dit au revoir à notre véhicule récréatif, nous avons quitté l'Amérique en avion vers la Polynésie française.



Coin-école / Ubud - Indonésie

Après avoir connu le confort que nous apportait notre maison roulante, il nous a fallu un temps d'adaptation pour passer à ce nouveau mode de voyage. Changeant d'hébergements tous les trois ou quatre jours, cela signifiait pour nous à chaque fois un nouvel environnement, un nouveau coin-école improvisé selon l'endroit où nous séjournions, un nouveau lit, etc. Rapidement, notre chez-nous reposait dans nos quelques valises. Partout où nous les posions, nous retrouvions ce sentiment d'être à la maison. Les enfants sont absolument les champions de l'adaptation.

Ce nouveau rythme demandait toutefois encore plus d'organisation : réserver les hébergements, prévoir les transports, les billets d'avion, les visites, les visas. Il nous fallait aussi choisir en fonction de ce que nous permettait notre budget. Notre récompense était de voir grandir le plaisir de découvrir dans les yeux des enfants.



Hébergement / Ghorepani - Népal

Tahiti fut notre point de départ. Ses plages aux eaux turquoise, sa faune marine et sa nature luxuriante auront suffi à nous émerveiller. Les enfants étaient heureux de pouvoir parler français à nouveau. La Nouvelle-Zélande fut notre destination suivante. C'est à bord d'un van que nous avons découvert son île du sud. La beauté, l'immensité et la diversité de ses paysages nous ont permis de classer le pays des kiwis parmi les meilleures destinations que nous avons visitées. Une escale de quelques jours à peine nous a permis de vivre une incursion en sol australien. Le sentiment d'être un peu comme à la maison, mais à la fois tellement loin, nous aura laissé une envie d'y retourner un jour.



Tahiti - Polynésie française

La Nouvelle-Zélande fut notre destination suivante. C'est à bord d'un van que nous avons découvert son île du sud. La beauté, l'immensité et la diversité de ses paysages nous ont permis de classer le pays des kiwis parmi les meilleures destinations que nous avons visitées. Une escale de quelques jours à peine nous a permis de vivre une incursion en sol australien. Le sentiment d'être un peu comme à la maison, mais à la fois tellement loin, nous aura laissé une envie d'y retourner un jour.



Repas en famille / Jalan Alor St. Kuala Lumpur - Malaisie



Kuala Lumpur - Malaisie

L'Indonésie a marqué notre entrée en Asie. Les enfants ont pour la première fois perdu tous leurs repères d'un coup : les transports, la nourriture, les maisons, l'omniprésence de la religion et la langue ont donné lieu à un choc culturel. L'expérience fut toutefois tout aussi enrichissante. En Malaisie, ils ont vu la démesure de Kuala Lumpur et le côté plus authentique des îles plus au nord. Les enfants ont vécu leur premier safari au Sri Lanka, où ils ont admiré des éléphants, des crocodiles et même un léopard dans leur habitat naturel.

L'Indonésie a marqué notre entrée en Asie. Les enfants ont pour la première fois perdu tous leurs repères d'un coup : les transports, la nourriture, les maisons, l'omniprésence de la religion et la langue ont donné lieu à un choc culturel. L'expérience fut toutefois tout aussi enrichissante. En Malaisie, ils ont vu la démesure de Kuala Lumpur et le côté plus authentique des îles plus au nord. Les enfants ont vécu leur premier safari au Sri Lanka, où ils ont admiré des éléphants, des crocodiles et même un léopard dans leur habitat naturel.



Maternelle Sigiriya - Sri Lanka



Safari Sigiriya - Sri Lanka



Nourriture locale Penang - Malaisie

22 Une randonnée de neuf jours sur le balcon des Annapurnas du Népal s'est avérée un point marquant de notre périple, autant pour les efforts demandés que pour le sentiment d'immensité que nous procurait la chaîne de l'Himalaya.



Randonnée Gurjung - Népal



Kalambaka - Grèce

La Turquie a conquis notre cœur pour plusieurs raisons : Istanbul, la nourriture, les gens, leur histoire et les spectaculaires cheminées de fée en Cappadoce. La Grèce a été notre premier contact européen. L'histoire de son peuple, les ruines et les vues à couper le souffle ont attisé notre soif de découverte, nous faisant passer du continent aux îles.



Istanbul - Turquie

L'Égypte, la seule et unique, a testé nos aptitudes de voyageurs, mais demeure un pays incontournable pour la richesse de son passé et les découvertes qu'il nous permet. Le Maroc a été des plus accueillants. La diversité de son territoire, passant des plages aux montagnes puis au désert en quelques heures à peine, est surprenante. L'Espagne fut synonyme de retrouvailles pour nous, car nous y avons rejoint de nombreux amis : des anciens et des nouveaux.



Jérôme, Véronique et leurs enfants
Anna Purna - Népal



Luxor - Égypte

C'est finalement à Paris que nous avons pris le vol qui nous a ramenés à Los Angeles, où nous avons récupéré notre véhicule récréatif. Nous avons alors longé le sud des États-Unis, fait quelques parcs nationaux (Joshua Tree, Carlsbad Cavern, Great Smoky Mountain), visité quelques villes (Houston, San Antonio, La Nouvelle-Orléans) et rejoint la côte est américaine à la hauteur de Cape May. C'est en compagnie d'une partie de ma famille que nous avons profité de la plage, visité New York et repris le chemin de la maison, le cœur et la tête remplis d'images et d'histoires à raconter.

Cette aventure nous aura non seulement permis de voir la beauté de notre monde, mais aussi celle derrière les sourires bienveillants échangés avec des gens de partout, tout au long de notre parcours. Nous en sommes privilégiés et reconnaissants.



Carlsbad Cavern National Park - É.-U.

**GENS D'ICI... ET D'AILLEURS !
EN ROUTE VERS UNE COMMUNAUTÉ SAINTE À SOCOS !**

Texte : Sandra Quinn

En septembre dernier, j'ai vu une publication du Crédil sur les réseaux sociaux annonçant un mandat d'initiation à la solidarité internationale. Il s'agissait d'une nouveauté du programme Québec sans frontières (QSF), soit un mandat pour retraités actifs. Une des conditions d'admissibilité pour y participer en tant que volontaire était d'être âgé.e de 55 ans ou plus. De plus, le Crédil recherchait des gens ayant un intérêt marqué pour le domaine de l'éducation et de l'environnement.



J'ai donc dépoussiéré mon c.v. pour une petite mise à jour, question de mettre un peu plus en valeur mes études en horticulture et mon diplôme en coopération internationale. J'ai rempli le formulaire en ligne pour poser ma candidature au projet « En route vers une communauté saine à Socos ! », d'une durée de six semaines, dans un village des montagnes au Pérou.

Après une entrevue avec le coordonnateur et la chargée de programmes - stages et projets internationaux du Crédil, je recevais une semaine plus tard l'appel confirmant que j'allais y participer.

En crème sur la carte : Pérou
En rouge : la région d'Ayacucho



Le groupe est composé de quatre retraitées actives, trois de la région des Laurentides et moi de Lanaudière. La personne – non retraitée – qui nous accompagne et sera responsable de nous est de Gatineau.

À partir de ce moment-là, les préparatifs ont commencé peu à peu. D’abord, les formations prédépart : sur place aux bureaux du Crédil à Joliette, à raison d’une journée par mois et deux séries de formation en ligne à faire à la maison. Ensuite, une quantité de paperasse dont on doit s’occuper chacune de son côté, dont l’attestation médicale à obtenir de son médecin confirmant que notre état de santé nous permet de vivre cette aventure. On doit aussi s’assurer d’avoir un passeport valide pour une période de six mois après la date de retour prévue.

Ah oui, j’allais oublier une autre partie des préparatifs : chaque participante devait faire une collecte de fonds de 2000 \$ afin de couvrir une partie des frais pris en charge par le Crédil (transport, hébergement, alimentation, assurances). Cet exercice a pris plusieurs formes, dont une vente de pantoufles tricotées, un souper spaghetti, etc. Pour ma part, j’ai choisi de solliciter directement ami.e.s et ancien.ne.s collègues de travail via une publication sur ma page Facebook. J’ai également reçu des dons lors du marché de Noël de Saint-Cuthbert. La somme requise a été récoltée et je suis reconnaissante et pleine de gratitude de cet effort collectif pour y arriver.

Les formations prédépart couvraient une multitude d’aspects de l’aventure que nous nous préparons à vivre. Les cours en ligne nous ont permis de mieux connaître le Crédil, le programme de QSF ainsi que leurs partenaires au Pérou – *Red ecológica interinstitucional Hatun-Sacha* (REIHS) – et leurs projets. Nous avons appris sur l’histoire et les enjeux du développement et de la solidarité internationale, ainsi que les différences par rapport à l’aide humanitaire et la coopération internationale, et la définition du « volontourisme ». Les sujets de santé et sécurité dans le pays d’accueil, la question d’égalité femmes-hommes, l’éducation à la citoyenneté mondiale et la décolonisation de l’aide internationale sont des thèmes qui ont également été abordés, parmi d’autres.

Les rencontres mensuelles au Crédil à Joliette ont servi à créer un esprit d’équipe entre les retraitées volontaires. Nous avons revu des sujets de la formation en ligne pour approfondir certains points et répondre à nos questions. Il y a eu des activités diverses animées par différents intervenants qui nous permettaient de nous connaître un peu plus. Nous avons été initiées au contexte culturel du pays hôte par la visite d’une volontaire qui y a séjourné de nombreuses fois et est venue partager ses expériences avec nous et nous présenter quelques souvenirs qu’elle avait rapportés de ses voyages. Un chef péruvien établi à Sainte-Béatrix nous a préparé un repas de mets typiques et nous a beaucoup parlé de son pays d’origine.

La question de la santé a été importante lors de ces rencontres, incluant un atelier de deux heures avec une naturopathe, Véronique Bourbeau, qui nous avait préparé un document intitulé *Soins de santé complémentaires pour voyageurs avertis*, dans lequel on trouve les informations partagées sur des alternatives en cas de problèmes de santé à l’étranger et une trousse de santé naturelle. On ne sait jamais comment notre corps va réagir lors d’un changement de pays, de climat, d’habitudes alimentaires et de vie et aussi d’altitude! Socos, le village dans lequel nous serons appelées à participer aux activités du partenaire REIHS se trouve à près de 3500 mètres au-dessus du niveau de la mer. Une acclimatation graduelle est prévue dans une ville un peu plus basse, Ayacucho (2700 m), où nous passerons trois jours à l’arrivée.



De g. à dr. : Suzanne, Guylaine, Lysanne, Flavie et Sandra.

Le partenaire du sud, REIHS, fait la promotion de l’éducation relative à l’environnement, contribue à sa protection et sa préservation et appuie les initiatives socioéconomiques à caractère écologique avec les communautés autour d’Ayacucho. Le projet *Allin Kawsaw Ilaqta Ayllu* (En route vers une communauté saine à Socos! dans la langue quechua) vise à améliorer la qualité de vie de la population de Socos. Les tâches prévues lors de notre mandat sont de faire l’entretien de jardins biologiques dans des écoles, aider à la production de plants de légumes ainsi que d’autres activités à déterminer une fois sur place, selon le degré d’avancement des divers projets.

Alors, après quatre mois et demi depuis l’appel en octobre dernier, mes valises sont prêtes et j’ai hâte de partir. Je retrouverai Suzanne, Guylaine, Lysanne et Flavie à l’aéroport la semaine prochaine pour le grand départ! Je vous reviendrai avec la suite de cette histoire, le récit de mes six semaines en tant que participante à un projet de solidarité internationale dans un village des Andes au Pérou! *Hasta la proxima!*

CHRONIQUE NATURO'PATHIQUE

Les conseils d'une naturopathe

LA COHÉRENCE CARDIAQUE OU UN VOYAGE AU PAYS DU BIOHACKING



Alexandra Debrou

BIOHACKING ? ÇA MANGE QUOI EN HIVER ?

Le biohacking peut être expliqué assez simplement. Notre corps humain fonctionne selon certaines règles bien définies. Prenons l'exemple de la respiration. C'est le cerveau qui dicte notre façon de respirer en fonction des besoins de nos organes ou en fonction de notre niveau de stress. Le biohacking consiste à utiliser ce processus de commandement « à l'envers » afin de modifier la réaction de notre cerveau. On décide de forcer un rythme respiratoire calme pour faire remonter l'information de calme au cerveau, qui va à son tour renvoyer une demande de calme aux organes ou aux systèmes hormonaux qui créent l'hormone de stress. En admettant le pouvoir du biohacking, les possibilités d'actions sont vastes et le champ d'expérimentation est infini.

Le biohacking englobe l'ensemble des activités physiques, intellectuelles ou spirituelles qui sont réalisées dans le but d'influencer le processus biologique inversement à ce qui est habituellement observé, dans le but d'améliorer la santé, les performances ou la qualité de vie.

METTRE L'ACCENT SUR LA RESPIRATION

Parmi l'ensemble des facteurs naturels de santé dont je ne cesse de vous parler, le repos et la respiration sont ceux qui sont les plus négligés dans notre monde moderne. La respiration étant un réflexe inconscient, elle est trop souvent laissée pour compte et n'attire pas l'attention qu'elle mérite. Nous avons perdu l'art de respirer.

Mais avez-vous déjà imaginé qu'en la maîtrisant nous pouvons améliorer nos performances physiques et mentales, calmer l'anxiété et le stress, nous relaxer, renforcer notre immunité, favoriser notre sommeil et notre récupération, accroître notre énergie et encore exploiter bien d'autres bienfaits ? La respiration est gratuite, illimitée et elle est souhaitable, disponible à chaque instant.

« Respirer consciemment, c'est surtout revenir à soi. » – Fabien Moine

« Quand la respiration est instable, le mental est instable; quand la respiration est stable, le mental est stable et le Yogi atteint la longévité. C'est pour cela que nous devons maîtriser la respiration. »
– Svatmarama, Hatha Yoga Pradipika

« Notre respiration est une clé pour entrer dans notre système nerveux. » – Baptiste Izoulet

Il existe une multitude de techniques respiratoires qui ont chacune leur caractéristique de biohacking. Gérer le stress (respiration Wim Hof, marche afghane), gérer les émotions (travail sur le diaphragme), gérer l'inflammation (respiration du feu), avoir une meilleure concentration (respiration carrée, respiration narines alternées), faciliter la méditation (respiration rythmique 6/3/6/3), avoir plus d'énergie et d'endurance (respiration réduite, respiration sniff & puff), augmenter les capacités physiques et sportives (respiration du triangle), améliorer la santé et renforcer le système immunitaire (cohérence cardiaque), faciliter la perte de poids (respiration yogique), faciliter le sommeil (power nap, respiration 5/5/10), etc. Je vous invite à toutes les découvrir et à expérimenter celles qui vous seront utiles !

De façon naturelle et inconsciente, le cœur accélère et ralentit à chaque instant, plusieurs dizaines de fois par minute, de façon imperceptible pour nous (variabilité se mesurant en millième de seconde). Une variabilité cardiaque élevée est une bonne chose, cela témoigne d'une bonne capacité d'adaptation à l'environnement. De plus, comme l'environnement qui nous entoure est en constante évolution, imprévisible et aléatoire, la variabilité est chaotique. Toute pratique qui augmente la variabilité cardiaque est bénéfique pour la santé !



Lien poumon cœur



Lorsqu'on inspire, le cœur accélère, lorsqu'on expire le cœur ralentit.

Avec une respiration consciente, constante, ample et rythmée, on peut donc contrôler la variabilité cardiaque et corriger le chaos. Avec une fréquence de 6 respirations par minute on vient même créer une résonance corporelle de 0,1 Hertz qui équilibre le système sympathique – « système de la fuite ou du combat, de la défense ou de l'attaque, celui qui mobilise l'énergie du corps vers l'extérieur, vers les muscles. C'est l'adrénaline » – et le système parasympathique – « système de la relaxation, du repos et de la reconstruction d'énergie, celui qui mobilise l'énergie vers l'intérieur ».

365 jours par an, **3** fois par jour, **6** respirations abdominales par minute, pendant **5** minutes. Assis confortablement, après avoir complètement vidé ses poumons, on inspire par le nez et on expire par le nez ou la bouche – « comme pour souffler des bougies d'anniversaire sans faire voler le sucre à glacer ». L'attention est portée sur le moment présent avec l'intention de progresser et d'améliorer sa santé et son bien-être.

Les effets durant la séance :

- Apaisement, sensation de calme et de sérénité.
- Baisse de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

Les effets durant la séance et qui peuvent persister jusqu'à 4 heures après :

- Baisse de l'hormone du stress (cortisol) et réduction de la perception du stress et des émotions désagréables.
- Ralentissement du vieillissement (augmentation de l'hormone de jeunesse).
- Augmentation des facteurs qui participent à la défense immunitaire.
- Augmentation de l'hormone de l'amour et de l'attachement (ocytocine).
- Normalisation de la pression artérielle.
- Augmentation des ondes du cerveau qui favorisent la mémorisation et l'apprentissage.
- Augmentation de nombreux neurotransmetteurs (émotions, plaisir, récompense, prévention de la dépression et de l'anxiété...)



Afin de cumuler les effets positifs sur le long terme, il faut simplement rester régulier et assidu dans la pratique! Des effets à long terme ont été décrits par la recherche médicale, en plus de ceux énoncés plus haut: meilleure régulation du taux de sucre chez les personnes diabétiques, perte de poids chez les personnes obèses, meilleure récupération à l'effort pour les sportifs, diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité, meilleure tolérance à la douleur et diminution de la douleur, amélioration de la maladie asthmatique, réduction de l'inflammation pathologique.

Tout le monde peut expérimenter la méthode de cohérence cardiaque 3.6.5. et en tirer un bénéfice non négligeable. Chez moi, nous en avons fait une activité familiale en soirée afin de restaurer le calme, la sérénité et la pleine conscience avant d'aller dormir. Il existe une multitude d'applications, de fichiers audio et de vidéos accessibles gratuitement. Vous trouverez assurément le support qui vous convient!



Si l'un des exemples de respiration ou méthode de biohacking vous questionne ou si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à consulter un naturopathe diplômé qui scrutera attentivement et avec minutie votre mode de vie et votre hérédité, et pourra vous faire des recommandations adaptées à votre réalité, selon vos besoins personnels et vos possibilités individuelles.

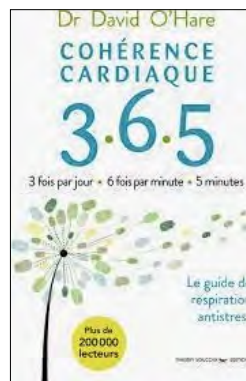
La santé ne résulte pas du hasard. C'est principalement notre façon de vivre qui justifie l'état de notre santé!

Prenez soin de vous!

Alexandra Debrou N.D., naturopathe diplômée
Saint-Cuthbertoise
naturopartage.contact@gmail.com

Suggestions de lecture :

- *Cohérence cardiaque 3.6.5* du Dr David O'Hare, disponible à la bibliothèque Adélar-Lambert de Saint-Cuthbert.
- *La respiration pour la maîtrise de soi / 30 techniques de respiration pour mieux gérer le stress, se renforcer et optimiser concentration, énergie et performance* de Leonardo Pelagotti (Fondateur d'Inspire Potential), aux éditions Exuvie.





Marianne Lefebvre

SALADE DE POMÉLO, MENTHE ET CORIANDRE KHMÈRE | INSPIRATION CAMBODGE

Pourquoi pas une salade d'hiver? Et comme les agrumes abondent sur nos étals d'épicerie à bon prix, je me suis dit qu'une salade d'agrumes serait tout indiquée. Et parce qu'il fait froid et que le thème de cette édition est le voyage, je me suis dit que je vous ferais voyager jusqu'en Asie dans un pays où je rêve d'aller : le Cambodge! Voici donc ma délicieuse salade de pomélo, menthe et coriandre.

En Asie, on cuisine beaucoup avec des herbes fraîches et j'adore ça! En plus de regorger de vitamines et minéraux, les herbes sont une excellente façon d'apporter beaucoup de saveurs à un plat sans y ajouter trop d'autres vecteurs de saveurs comme le sel et le gras. Cette salade se mange en accompagnement d'un plat de tofu, de poulet ou de poisson. Pour une salade repas, on y ajoute 185 ml (¾ tasse) d'edamames écossés cuits ou de crevettes nordiques cuites froides, et le tour est joué!

SALADE DE POMÉLO, MENTHE ET CORIANDRE | KHMÈRE | INSPIRATION CAMBODGE

PRÉPARATION : 25 minutes / **PORTIONS** : 2 à 4

Ingrédients

- ¼ petit oignon rouge ou une échalote française, émincée finement
- ½ pomélo paré ou 2 pamplemousses roses, coupés en suprême (3 tasses)
- 1 clémentine, épluchée, coupée en dés
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche hachée grossièrement
- 1 poignée de feuilles de coriandre fraîche hachée grossièrement

Vinaigrette

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce nuoc-nam (sauce de poisson fermentée) ou sauce de poisson régulière si vous en n'avez pas
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre en poudre
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à table) sauce tamari ou soja
- 1 pointe de sauce aux piments (Sambal Olek)

Garniture (facultative)

- 30 ml (2 c. à soupe) de noix d'acajou ou d'arachides grillées



PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon rouge émincé dans un petit bol d'eau froide pendant 10 minutes.
2. Préparer la vinaigrette : dans un saladier, ajouter la sauce nuoc-mam, le sucre, le jus de lime, la sauce tamari ou soja et le piment. Bien mélanger au fouet jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.
3. Ajouter les suprêmes de pomélo ou de pamplemousses, les dés de clémentines, la menthe, la coriandre et l'oignon. Bien mélanger.
4. Garnir de noix d'acajou ou d'arachides grillées et servir.

Note : les noix et graines ont vraiment plus de goût lorsqu'on prend le temps de les faire griller. Trois options s'offrent à vous, mais moi je préconise toujours de les faire griller à la poêle à feu très élevé, sans corps gras pendant 1 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'odeur de noix se répande.

Attention de ne pas les faire brûler.

Marianne Lefebvre Dt.P.M.Sc.

Nutritionniste spécialisée en nutrition internationale

info@mariannelefebvre.ca

mariannelefebvre.ca

Citoyenne de Saint-Cuthbert

« Toute nourriture est bonne à manger, toute parole n'est pas bonne à dire » – Proverbe créole



Best in the World
GOURMAND
WORLD COOKBOOK AWARDS

NOUVEAUTÉ!

Plus qu'un livre de recettes, un voyage autour du monde. Partez à la rencontre d'une quinzaine de beaux humains qui nous ouvrent les portes de leur patrimoine culturel.

DISPONIBLE DANS TOUTES LES LIBRAIRIES DU QUÉBEC ET EN LIGNE À QUEBEC-AMERIQUE.COM

Félicitations à Marianne Lefebvre dont le livre *Dans les cuisines du monde* a été sacré 3^e meilleur livre de recettes multiculturelles de l'année aux prestigieux Gourmand World Cookbook Awards 2023. Marianne y représentait le Canada, aux côtés de candidats de l'Allemagne, des Philippines, du Panama et de la Malaisie, et a reçu pour l'occasion l'une des médailles Best in the World 2023, remises aux lauréats de cette compétition.



Les Gourmand Awards sont les plus grands prix internationaux dans le monde de l'édition culinaire, décernés chaque année depuis 1995 par un jury et son président et fondateur Édouard Cointreau, né dans la famille de la liqueur du même nom et du cognac Rémy Martin.

Pour vous procurer le livre *Dans les cuisines du monde* : info@mariannelefebvre.ca ou 514 235-2467



Une vieille dame chinoise possédait deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transportait appuyée derrière son cou.

Un des pots était fêlé alors que l'autre pot était en parfait état et rapportait toujours sa pleine ration d'eau.

À la fin de la longue marche du ruisseau vers la maison, le pot fêlé, lui, n'était plus qu'à moitié rempli d'eau.

Tout ceci se déroula quotidiennement pendant deux années complètes alors que la vieille dame ne rapportait chez elle qu'un pot et demi d'eau.

Bien sûr le pot intact était très fier de ce qu'il accomplissait, mais le pot fêlé avait honte de ses propres imperfections.

Le pot fêlé se sentait triste car il ne pouvait faire que la moitié du travail pour lequel il avait été créé.

Après deux années de ce qu'il percevait comme un échec, il s'adressa un jour à la vieille dame alors qu'ils étaient près du ruisseau.

« J'ai honte de moi-même parce que la fêlure sur mon côté laisse l'eau s'échapper tout le long du chemin lors du retour vers la maison. »

La vieille dame sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin et qu'il n'y en a pas de l'autre côté? J'ai toujours su à propos de la fêlure, donc j'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin et, chaque jour, lors du retour à la maison, tu les arrosais... Pendant deux ans, j'ai pu ainsi cueillir de superbes fleurs pour décorer la table. Sans toi, étant simplement tel que tu es, il n'aurait pu y avoir cette beauté pour agrémenter la nature et la maison. »

Chacun de nous avons nos propres manques, nos propres fêlures, mais ce sont chacun de ces manques qui rendent nos vies ensemble si intéressantes.

Chaque fêlure rend nos vies enrichissantes à trouver ce qu'elle a de bon en elle.

Donc, à tous mes amis fêlés, passez une superbe journée et rappelez-vous de prendre le temps de sentir les fleurs qui poussent sur votre côté du chemin!

N'oubliez pas : seuls les fêlés laissent passer la lumière!





CULTURE et PATRIMOINE

Texte : Richard Lauzon
Photos : Claude Vallières

CULTURE ET PATRIMOINE SAINT-CUTHBERT PRÉSENTE UN FILM SUR LA RESTAURATION DU PRESBYTÈRE

Pendant plusieurs années, M. Marcel Doucet, aujourd'hui décédé, aimait bien filmer les événements qui avaient lieu à Saint-Cuthbert. Il a entre autres consacré beaucoup de temps à la restauration du presbytère, entre 1985 et 1987, et en a tiré un document de plus de six heures.

Le presbytère – classé monument historique le 12 février 1980 par le ministre de la Culture, mais abandonné de 1979 à 1985 – était en très mauvais état lorsque des citoyens ont décidé de le restaurer. Menés par le comité du presbytère en éveil, les travaux auxquels ont participé plusieurs bénévoles se sont ainsi étendus sur une longue période vu leur envergure.

Ces travaux visaient le revêtement de la toiture, la modification des fondations, l'amélioration de la structure, la réparation de la galerie ainsi que des rénovations intérieures touchant à la plomberie, l'électricité, l'isolation et le revêtement des murs. En fait, seule la maçonnerie des murs extérieurs n'a pas été touchée.

Il y a aussi eu des travaux importants de décapage, effectués surtout par un groupe de femmes. Tous les éléments de boiseries – portes, fenêtres, moulures et escalier intérieur – ont été décapés et vernis. Et tous les travaux exécutés ont respecté les directives du ministère de la Culture en matière de patrimoine.



Les rubans des films sur vidéocassettes se sont malheureusement détériorés au fil du temps et sont aujourd'hui irrécupérables. Heureusement, M. Sylvain Toupin, voilà quelques années, avait fait transférer les films de M. Doucet sur disques compacts. Déjà, à ce moment-là, les rubans étaient partiellement endommagés, mais toujours récupérables.

L'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert (CPSC) a voulu rendre hommage aux artisans de cette importante restauration. Plusieurs sont aujourd'hui décédés, mais un bon nombre sont toujours parmi nous. CPSC a effectué un montage d'environ 45 minutes à partir d'extraits des films de M. Doucet et a invité les personnes ayant participé aux travaux ainsi que des membres des familles des personnes décédées à son visionnement.

L'événement a eu lieu à la salle communautaire du presbytère le samedi 17 février en présence d'une quarantaine de personnes. Le visionnement a rappelé de précieux souvenirs à plusieurs d'entre elles. Une discussion a suivi, où des anecdotes et des moments marquants ont été racontés.



Après la présentation du film, on a offert un goûter aux invités.



CPSC a copié le contenu des six heures de films à partir des CD de M. Sylvain Toupin sur des clés USB et en a remis une à chaque personne présente. Une fort belle rencontre! Une page de notre histoire!

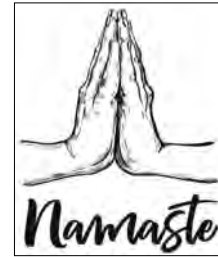
LE YOGA PAR 4 CHEMINS



Sandra Lemieux



Le YOGA : Un voyage vers soi



Texte : Sandra Lemieux

Avez-vous déjà pris le temps de vous arrêter pour admirer un paysage... pour vous rendre compte, au bout d'un moment, que vous avez complètement perdu la notion du temps? Si oui, on pourrait dire que lorsque votre regard s'est posé sur ce magnifique tableau de la nature, vous vous êtes tout naturellement ancré dans le moment présent et avez eu, ne serait-ce que quelques secondes, l'expérience de la pleine conscience.

La pleine conscience, c'est le yoga du cerveau et c'est tout naturel et très accessible. Mais dans le monde moderne, où la rapidité, la performance et le dépassement de toutes les limites sont valorisés, il arrive que l'on se sente dépassé et que notre système nerveux soit surchargé. C'est pourquoi les gens partent en voyage : ils ont besoin de se libérer du stress accumulé au quotidien.

Mais partir en voyage n'est pas absolument nécessaire. Une bonne pratique méditative peut être un outil efficace pour entraîner son esprit à rester calme et centré.

Méditation pleine conscience pour recharger ses batteries – un voyage intérieur

- Trouvez un endroit calme
- Mettez une minuterie (5 minutes maximum pour une première séance)
- Asseyez-vous le dos bien droit, sur un coussin ou une chaise
- Fermez les yeux
- Concentrez-vous sur votre respiration, écoutez votre souffle

Cela ne fonctionne pas ? Soyez bienveillant et donnez-vous du temps. Revenez-y un peu plus tard lorsque vous serez mieux disposé. Être maître de soi-même est un processus qui demande de ralentir et d'être patient. Lorsque le moment sera venu, vous constaterez que les bienfaits de la méditation sont nombreux dans votre vie : la capacité à mieux gérer son humeur, la clarté mentale, la résilience, la compassion et l'amélioration du sommeil.

Dans les cours de yoga, les participants qui intègrent la pleine conscience de la respiration à la pratique arrivent à exécuter (et à demeurer longtemps dans) certaines postures exigeantes avec facilité. Ils ont développé une aisance dans la contrainte. Ils sont devenus, petit à petit, un peu plus « maîtres de leur domaine ».



Contrairement à la croyance générale, le yoga n'est pas une religion. Il s'agit d'une pratique. Il n'y a pas d'âge pour se permettre un rendez-vous avec soi et se faire du bien, d'autant plus que le travail sur les postures et la respiration s'effectue pour tous dans le respect de ses propres limites.

Ici, Mick Jagger (Rolling Stones), dans la vingtaine, exécutant la posture de la chandelle, sarvangasana, avec brio.

Vous pensez être trop âgé pour vous lancer ? Mick Jagger qui a commencé des cours de yoga aérien à l'âge de 72 ans.

Il exécute ici une posture ressemblant au pigeon royal inversé.

Et vous, quand prendrez-vous un billet pour le grand voyage vers le bien-être ?



Sandra enseigne le Hatha Yoga avec conscience tous les mercredis à 19 h à la salle municipale. Info : 450 750-0062.



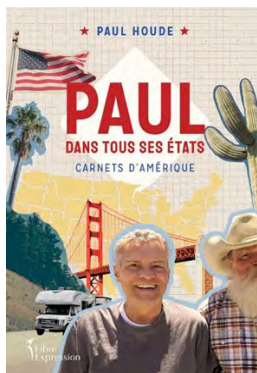
CHRONIQUE LITTÉRAIRE

INVITATION À LA BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-LAMBERT



Julie Rémillard

Avec l'arrivée du printemps nous revient le goût de bouger, de voyager et de voir du pays. Je partage donc avec vous quelques lectures qui sauront sûrement vous inspirer et peut-être même vous donner des fourmis dans les jambes.



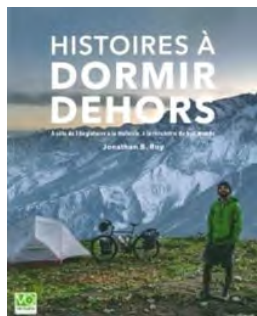
Paul dans tous ses états de Paul Houde

Dans son livre *Paul dans tous ses états*, Paul Houde nous raconte – avec tout son dynamisme, sa curiosité et sa capacité à nous transmettre ses connaissances – l'expérience qu'il a vécue en lien avec la série du même nom, offerte sur Vrai, alors qu'il voyageait à travers plusieurs états américains en 2022. Il nous fait connaître autant des lieux populaires que des endroits inconnus du grand public. Bien illustré et facile à lire, ce carnet est un incontournable.



234 jours de Nicolas Roux et Guillaume Moreau

Pour les âmes plus aventurières, Nicolas Roux et Guillaume Moreau racontent dans le livre *234 jours* leur traversée du Canada, du nord au sud, que ce soit à vélo, en canot ou en ski. Une escapade de dix mois, les menant du Nunavut (Resolute Bay) jusqu'à Pointe-Pelée, à la limite sud de l'Ontario. C'est fort dépaysant, même si tout se passe au Canada.



Histoires à dormir dehors de Jonathan B. Roy

Côté aventure toujours, Jonathan B. Roy nous amène autour du monde dans un périple à vélo. Il s'agit du premier de deux tomes de ses *Histoires à dormir dehors*. Diplômé en génie et en droit, il a ressenti un jour le besoin d'en faire plus et différemment. Outre les jolis paysages qui nous imprègnent de toutes les facettes de ce beau et grand monde, ses livres accordent une belle part au côté humain, à l'importance des rencontres à travers les pays qu'il a visités. Ce type de périple nous rappelle comment certains ne sont pas faits pour la routine !



Les carnets de voyage de Anaïs Favron

Dans *Les carnets de voyages*, Anaïs Favron, grande globe-trotteuse, nous fait découvrir plusieurs des pays qu'elle a visités. Beaucoup de photos et de voyages en compagnie de personnalités connues, quelques conseils, beaucoup d'anecdotes et de recommandations pour vous donner le goût de partir, que ce soit au Québec ou en Indonésie.

Quelques-unes des nouveautés offertes à votre bibliothèque :

- *Du bitume et du vent* de Vincent Vallières - *Post-Partum* de Valérie Roberts
- *Les rafales du carême* de Zachary Richard - *Kanatuut* de Natasha Canapé Fontaine
- *Ce que la vie doit au rire* de Boucar Diouf

« N'oubliez pas qu'on a inventé la machine à voyager dans le temps et dans l'espace ainsi que vers d'autres mondes : le livre. Alors lisez. » – Maxime Chattam



Bibliothèque Adélar-Lambert

1891, rue Principale, Saint-Cuthbert
Téléphone : 450 836-4852, poste 3305

HEURES D'OUVERTURE

mardi de 16 h à 18 h / jeudi de 9 h à 11 h 30
samedi de 10 h à midi

J'en appelle à la poésie!
Et bien voilà... PLACE À LA POÉSIE
« Il est grand temps d'allumer les étoiles! » – Apollinaire

« À ceux qui me demandent la raison de mes voyages, en général, moi je réponds que je sais bien ce que je fuis, mais pas ce que je cherche. » – Michel de Montaigne

VOYAGER

Voyager, c'est partir de chez soi
 c'est quitter ses amis
 c'est essayer de voler :
 voler vers d'autres horizons
 parcourir les routes
 c'est tenter de changer.

Voyager, c'est s'habiller au top
 c'est dire « je m'en fiche »
 c'est vouloir rentrer.
 Rentrer en savourant les petites choses
 déguster un verre
 c'est désirer commencer.

Voyager, c'est se sentir poète
 écrire une carte postale.
 C'est vouloir êtreindre :
 Êtreindre en arrivant à une porte
 en regrettant le calme;
 c'est se laisser embrasser.

Voyager, c'est devenir mondain
 c'est connaître d'autres gens,
 c'est tout recommencer.
 Commencer par tendre la main
 apprendre des gens forts
 c'est ressentir de la solitude.

Voyager, c'est partir de chez soi,
 c'est s'habiller au top
 dire tout et rien dans une carte postale.
 C'est dormir dans un autre lit
 sentir que le temps est court,
 voyager c'est rentrer.

VIAJAR

Viajar es marcharse de casa,
 es dejar los amigos
 es intentar volar;
 volar conociendo otras ramas
 recorriendo caminos
 es intentar cambiar.

Viajar es vestirse de loco
 es decir "no me importa"
 es querer regresar.
 Regresar valorando lo poco
 saboreando una copa,
 es desear empezar.

Viajar es sentirse poeta,
 escribir una carta,
 es querer abrazar.
 Abrazar al llegar a una puerta
 añorando la calma
 es dejarse besar.

Viajar es volverse mundano
 es conocer otra gente
 es volver a empezar.
 Empezar extendiendo la mano,
 aprendiendo del fuerte,
 es sentir soledad.

Viajar es marcharse de casa,
 es vestirse de loco
 diciendo todo y nada en una postal.
 Es dormir en otra cama,
 sentir que el tiempo es corto,
 viajar es regresar.



Gabriel Garcia Marquez

Note : lire un poème à haute voix lui donne une autre dimension. Essayez-le pour voir.

Mots croisés

Claude Vallières



Horizontalement

- Mère de trois enfants qui a fait le tour du monde en famille.
- Relatives au rêve – Nouvelle compagnie italienne de trains.
- Sujet de la chronique de Sandra Lemieux – Relatif au vent – Ancienne pièce de monnaie.
- Plantes herbacées – Réseau de télévision canadien anglais.
- Entreprise de fabrication de guitares basée à La Patrie – Parle continuellement et dit des choses inutiles.
- Répand, diffuse, dégage – Aluminium.
- D'accord – Article défini ou élément chimique de numéro atomique 79.
- Il creuse le bois avec son bec – Dans le titre du roman de John Irving : *Le monde selon* _ _ _ _.
- Roule à reculons – La première marque de sommeil en ligne au monde ou prénom féminin.
- Actrice américaine, militante de la cause des animaux née le 19 janvier 1930 à New Ulm – Commune française située dans le département de la Nièvre.
- Huile à Madrid, Malaga, Séville – Diminutif de Gregory et de Grégoire – Un peu plus, on était dans l'ancienne Russie.
- Mot québécois qui peut être une abréviation de « direct » – Loi canonique islamique appliquée de façon stricte dans certains États musulmans.
- Commune française située dans le centre du département de l'Ariège – Espèce d'oiseau de la famille des embérizidés – Préposition.
- Ultra-haute-température – Cassius Clay – Compagnie aérienne sud-coréenne, anciennement Air Korea.
- Sans dents (fém. pl.) – Joueur de hockey né le 28 juillet 1984 à Minneapolis, aux États-Unis.

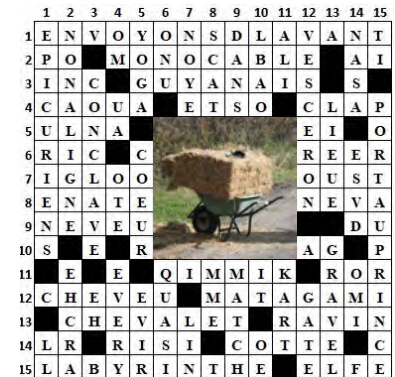
Solution au prochain numéro



« Il y a ceux qui voyage pour se perdre, et ceux qui voyage pour se trouver »

– Gesualdo Bufalino

Solution de décembre



Verticalement

- Le thème de ce numéro – Sport de boules d'origine méridionale inventé en 1908 par un certain Jules dit « Le noir ».
- Poudre antiacide effervescente contre les maux d'estomac – Nombriil – Ultra-haute définition.
- Raide, dur, cassant – Désir immodéré de l'argent et des richesses.
- Café à Lévis...Relais gourmand – Exécute, réalise, fait.
- Négation ou nickel – Rouyn-Noranda – C'est le beurre végétal préféré de Julie L. Larose – Astate.
- Inventaire québécois des émissions atmosphériques – Insigne liturgique formé d'une large bande d'étoffe.
- Pronom relatif et interrogatif et interjection – Classe, démêle.
- Rivière en République démocratique du Congo – Dans le titre d'une chanson des Beatles, _ _ _ Back.
- École Supérieure de l'Image et du Son – Initiales du prénom du joueur de football américain Simpson né en 1947.
- Le 8 avril prochain, elle va être totale au Québec, mais pas dans les mots croisés de cette édition.
- Graisse servant à oindre – « L'arbre à beurre » ou « l'or des femmes » vient de ce pays.
- Vieux do – Dans la vingtaine, il a exécuté la posture de la chandelle, sarvangasana – Son drapeau est noir.
- Né en 1623 et mort en 1662, polymathe et enfant précoce élevé par son père – À Londres et New York, c'est love – Deux voyelles de Mississippi.
- Très petites îles – Personne qui fabrique, vend ou entretient des armes (pl.).
- Nom de la ferme certifiée biologique de Louis-Philippe Mailloux et Ruxandra Maria Popescu à Saint-Cuthbert.



Saviez-vous que



Textes tirés du livre
La paroisse de Saint-Cuthbert
de Florian Aubin

- M. Anselme Cabana, cultivateur de Saint-Cuthbert a été le lauréat de la médaille d'or en 1918. Il possédait toutes les qualités du vrai cultivateur progressif s'appliquant avec beaucoup de succès à doter sa ferme d'un troupeau d'animaux dont il était fier et qui faisait l'admiration de tous les visiteurs.

Pendant de nombreuses années, on pouvait rencontrer M. Cabana aux diverses expositions agricoles de Toronto et du Québec. Les prix remportés à ces expositions par M. Cabana furent nombreux, notamment des coupes pour les races bovines et chevalines. Il fut même reconnu comme l'exposant le plus heureux aux expositions de grain.

- En 1883, Rémi Manègre, de Saint-Cuthbert, émigre au Manitoba et fonde le « District de Saint-Cuthbert » à Lorette, Manitoba, avec d'autres familles de Saint-Cuthbert, les Durand, les Rémillard, etc. Le nom Saint-Cuthbert figure encore aujourd'hui sur la carte routière du Manitoba, près de Lorette.

- Le fameux Pierre Gauthier de la Vérendrye, célèbre explorateur de l'Ouest canadien, a résidé à l'Île-Dupas de 1712, date de son mariage à Québec avec Marie-Anne Dandonneau, jusqu'à son départ pour ses grands voyages dans l'Ouest en 1727.



« Si vous souhaitez voyager vite et loin, il vous faut voyager léger. Oubliez toutes vos envies, vos jalousies, votre rancœur, votre égoïsme et vos peurs » – Cesare Pavese

PARTENAIRES / SOLIDAIRES

LES
RACINES SAUVAGES
ST-CUTHBERT, QC
SAVONNERIE ARTISANALE

LESRACINESSAUVAGES.CA
INFO@LESRACINESSAUVAGES.CA

125, rue d'Iberville, Berthierville
450-499-1109

MICROBRASSERIE BREWING CO. - BERTHIEVILLE
LOCOMOTIV CO.

Bières artisanales brassées sur place
Salle à manger, salon privé et terrasse
Menu bistro et ardéise hebdomadaire
Programmation d'activités et jeux

Seconde Nature

Fleurs cultivées sans
engrais chimiques ni pesticides

- Bouquet sur mesure
- Abonnement floral
- Mariage/ événement
- Fleurs séchées

secondenature.femeflorale@gmail.com
450-758-1900

LANORAIE

MAISON des CAGEUX

EXPO MUSÉALE CAFÉ MARITIME

@columbo1806
www.maisondescageux.com

NATUROPATHES
Membres du Collège des Naturopathes du Québec

Alexandra Debrou N.D.
Julien Bauer N.D.

3071 Grand Rang Sainte Catherine J0K 2C0 Saint-Cuthbert
naturopartage.contact@gmail.com

Consultation sur rendez-vous
450.848.3636

NATURO' Partage

http://www.facebook.com/naturopartage

Sandra Lemieux
Enseignante de Yoga

450 750.0062
lemieuxsandra@gmail.com

SANTÉ EN ENTREPRISE - MUSCOTHÉRAPIE - YOGA POUR ENFANTS
YOGA HORMONAL - ATELIERS CRÉATIFS - YOGA POUR ÂGÉS
MÉDITATION

MARCHÉ ST-CUTHBERT

2135 rue Principale
St-Cuthbert
836-3303
365 jours de 8:00 à 21:00

Livraison : Frais pour le village de
St-Cuthbert: 2.00 \$
Extérieur : Minimum 4.00 \$ par
commande



**Infirmière en soins
podologiques
services à domicile**

Josée Durand
Infirmière B. Sc. **450-421-3437**

Valrémi

RELAIS DE MOTONEIGE & VTT • CABANE À SUCRE

3271 Rang Petit Sainte Catherine
Saint-Cuthbert, QC, J0K 2C0
450-803-1393

info@sucrerlevalremi.ca
www.sucrerlevalremi.ca
www.facebook.com/sucrerlevalremi

Les Portes et Fenêtres
A. Beaufort INC.



Tél.: 450.836.0928
Cell.: 450.365.0928

Garantie 20 ans
Estimation gratuite

Bourgeault et Fils Inc.
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
Depuis 1973
Résidentiel - Commercial - Industriel

Service de qualité de plus de 55 ans sur demande
Vente et installation de système d'alarme de tous genres contre le feu et vol.

2040, Principale, St-Cuthbert, J0K 2C0
Tél: 450 836-2567-1586 - Cell: 450 803-2567 - Fax: 450 836-1587

Les Transports Laitiers
Donald Clément
Saint-Cuthbert

Les Transports Laitiers
Donald Clément Inc.
1321 rg Chicot Nord
St-Cuthbert, Québec
J0K 2C0

Tél: (450) 836-6687
Fax: (450) 836-0782
Cell: (450) 803-1623

RDB
RÉNOVATION
DAVID BARTHE

**LES ÉQUIPEMENTS
Dubois**
J.M.

Vente •
Pièces •
Service •

1721 Principale, St-Cuthbert, Qué., J0K 2C0
(450) 836-3626 • (450) 836-3487

BMR
QUINCAILLERIE

Josée Bourgeault
450 836-2567
guybourgeault@bellnet.ca

Quincaillerie St-Cuthbert inc.
2040, rue Principale
St-Cuthbert (Québec)
J0K 2C0

Peintre en bâtiment résidentiel

Lyne Chicoine
3051 Saint-André
Saint-Cuthbert, Qc
J0K 2C0
(514) 826-4765

amie_1313@hotmail.com

MENUS EXQUIS
Service traiteur

BUFFETS CHAUD ET FROID
Service personnalisé
Baptêmes - Mariages
Funérailles - Cocktails
Réunions

450 836-4923
1211 Rue de Frontenac, Berthierville, Qc, J0K 1A0
manon@menusexquis.ca

Vous servir est un plaisir!

Manon Fafard
Christian Lacroix

SECUR AUTO inc.

MÉCANIQUE GÉNÉRALE
ANTIROUILLE
INJECTION PRÉVENTIF
CAMION

1850 Principale, St-Cuthbert, (Québec) J0K 2C0
Bur.: (450) 838-7984 • Téléc.: (450) 838-4589

Stéphanie Lauzon
Cell : (450) 803-7169

FERME BEAUVAIS
Élevage de porcs • Semences d'espér.

Élevage à l'ancienne
Maraîcher en sol vivant
Produits artisanaux
Permaculture

François et Silvia

3271, rang St-André
Saint-Cuthbert, Qc J0K 2C0
(514) 249-9970
www.fermebeauvais.ca
info@fermebeauvais.ca

ATELIER DE DÉROSELAGE
Carro TECH

Jean-Yves Plante
Tél.: 450-885-3862
Fax: 450-885-3604

Estimation Gratuite
Conforme aux critères des
compagnies d'assurance

1601, York
Saint-Cuthbert
(Québec) J0K 2C0

Valérie Gravel

**Naturopathe
Entraîneur Privé**

450-898-2001
www.valeriegravel.com

VEC
VOTRE DISTRIBUTEUR D'OUTILS

NOS OUTILS. VOS PROJETS!
450 898-2001

boutiquevec.com
veclocation.com

info@veclocation.com

1780 rue principale,
St-Cuthbert, J0K 2C0
Boutique ouverte sur rendez-vous

DEWALT
ROBUSTESSE GARANTIE

GARAGE NORMAND COURNOYER enrg.



- MÉCANIQUE GÉNÉRALE
- REMORQUAGE
- ESSENCE AVEC SERVICE

OUVERT TOUS LES JOURS

11, rue Du Moulin St-Cuthbert, Cité Berthier (Qc) J0K 2C0
Tél.: (450) 836-3553

TURCOTTE
Réfrigération
VENTE & SERVICE
 CLIMATISATION - RÉFRIGÉRATION - VENTILATION
RÉSIDENTIEL COMMERCIAL AGRICOLE
 # RBQ : 5658-0244-01
 450 450 450
 898-1860 898-4321 836-7009
 1771 Principale, St-Cuthbert Qc. J0K 2C0

MICHAUD
 CLÉMENT INC.
 Société de
 Comptables professionnels agréés
 1300, rue Notre-Dame
 Casier postal 1150
 Berthierville (Québec)
 J0K 1A0
 Tél.: 450.836.0500
 Fax: 450.836.4061
 glement@gestionpm.ca

PAUL MICHAUD
 CPA auditeur, CA
 GABRIELLE CLÉMENT
 MBA, CPA auditrice, CA

Atelier Kustom
 SOUDURE SPÉCIALISÉE
 USINAGE | UNITÉ MOBILE
 Nous réalisons vos projets
Kustom
 Spécialisé dans l'acier inoxydable
 Conception et fabrication de machines - Convoyeurs de transport
 Réparation de tout genre | Service de coupe et de pliage

LA FABRIQUE DE
 SAINT-CUTHBERT
 C.P. 88, St-Cuthbert
 Co. Berthier, Québec
 J0K 2C0

MS MEUNERIE SAVOIE
 SEMENCES - ENGRAIS - PESTICIDES
 PROEA - CALPOMAG
 COMMERÇANT DE GRAINS
 Martin Savoie, CCA
 171, route Fafard
 St-Cuthbert (Québec) J0K 2C0
 Cell.: 450 803-0052

TRANSPORT CASCO
 EXCAVATION
 Tél.: (450) 836-6564
 Cell.: (450) 803-0123
 Fax: (450) 836-6564
 RBQ: 8295-0197-24
 Claude Moreau
 Propriétaire
 735, Rang Des Cascades, Berthierville, Qc J0K 1A0

id
impressions d'autray inc.
 360, rue Montcalm
 Berthierville (Qc) J0K 1A0
 T. 450.836.3185
 impressionsdautray@bellnet.ca
 graphisme
 impression
 finition

Action Loisir Saint-Cuthbert
 1891 rue Principale
 Saint-Cuthbert, Qc
 J0K 2C0
 (450) 803-7019
 actionloisir.saintcuthbert@gmail.com

YVES Perron
 DÉPUTÉ DE BERTHIER-MASKINONGÉ
 BLOC Québécois
 343, avenue St-Laurent
 Louiseville (Québec) J5V 1K2
 819-228-1210
 yves.perron@parl.gc.ca
 1-866-311-1210
 yvesperron.quebec

PARTENAIRES / SOLIDAIRES

Adapterre
 Louis Lefebvre
 agronome
 info@adapterre.com
 450.421.5802
 adapterre.com
 Rendez-vous sur demande partout au Québec

RENÉ VADNAIS & FILS INC.
 1850 Principale, Saint-Cuthbert (QC) J0K 2C0
 Tél.: 450-836-6650 / Téléc.: 450-836-4589
 c.vadnais@autobusvadnais.ca

univert
 HERBE DE BLÉ
 Vincent Bergeron
 Directeur de la production
 Production Manager
 450 803-8042
 vincent@herbedebleunivert.com
 201, rue Marol
 Saint-Cuthbert (Québec) J0K 2C0
 herbedebleunivert.com

LOCATION
 7 JOURS SUR 7
 24 HEURES
 À LA JOURNÉE
 À LA SEMAINE
 AVEC OU SANS OPÉRATEUR
 450 836-1062
 FABRICATION
 L
 (Québec, Illinois, et Kansas)

Marie-Ève Gélinas et Rose-Anne Lajoie
 Pharmaciennes propriétaires
 Affiliées
familiprix
 780, rue Notre-Dame
 Berthierville (Québec) J0K 1A0
 T: 450 836-8288
 F: 450 836-8090
 57213@familiprix.com/familiprix.ca
 Suivez-nous sur
 f i t i n
 familiprix.com
 Heures d'ouverture
 Lundi au mercredi: 9h à 18h
 Jeudi et vendredi: 9h à 19h
 Samedi: 9h à 17h
 Dimanche: 10h à 16h

AUBERGE MA-GI BEL AUTOMNE
 1801, Route Bel Automne, St-Cuthbert (Qc) J0K 2C0
 450 499-4854
 www.aubergelautomme.com

PARTENAIRES / OR



Volaille Giannone inc.
Giannone Poultry inc.

Poulet du 21^{ème} siècle • 21st century chicken
Volailles refroidies à l'air • Air chilled poultry

Siège social
2320, rue Principale, St-Cuthbert
(Québec) Canada J0K 2C0
Tél. : (450) 836-3063
1-800-267-3063
Fax : (450) 836-1508
e-mail : info@giannonepoultry.com



1-800-665-1015 www.amaro.ca

EAU DE SOURCE NATURELLE
amaro
L'EAU D'ICI

Des gens d'ici, qui aiment leur travail et qui le font bien. Laissez-nous vous le prouver : contactez-nous.



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

CAROLINE PROULX
Députée de Berthier
Ministre du Tourisme
Ministre responsable de la région de Lanaudière

61, chemin de Lavaltrie
Lavaltrie (Québec) J5T 2H4
Caroline.Proulx.BERH@assnat.qc.ca
Tél. : 450 586-3171

Depuis 1760



Ferme Ancestrale
Toupin inc.

PARTENAIRES / ARGENT



**CULTURE &
PATRIMOINE**
SAINT-CUTHBERT



Desjardins
Caisse de D'Autray

Centre de services de Saint-Cuthbert
2021, rue Principale, 450 404-4000
desjardins.com/caissededautray
facebook.com/caissededautray



**EXCAVATION
JUMONTIER**

Organisme des Bassins Versants
de la Zone Bayonne



**ZONE
BAYONNE**

Courriel: info@zonebayonne.com
Site internet: www.zonebayonne.com

750 C rue Principale, Saint Cléophas-de-Brandon J0K 2A0
Tél: 450 889-4242 Téléc.: 450 889-8622 Sans Frais: 1-866-989-4242

Mélanie Denis
CENTRE DENTAIRE

Dre Mélanie Denis
Chirurgienne-dentiste

450 836-1212
881, avenue Gilles-Villeneuve, Berthierville
www.centredentairemd.com

**Viande
Biologique**
organic meat
certifié OCIA



La ferme Saint-Vincent
Élevage de bœuf et veau Charolais et de
volailles certifiées biologiques

1171 Rang Nord de la rivière Chicot
Saint-Cuthbert (Québec) J0K 2C0
Téléphone: (450) 836-2590 Télécopieur: (450) 836-6769
Courriel: info@saint-vincentbio.com

Encourageons nos partenaires!

**Prochaine parution
juin 2024**

Pour nous joindre

- ◆ Téléphonnez au bureau municipal et laissez un message pour Claude Vallières.
- ◆ Déposez votre correspondance au bureau municipal qui nous l'acheminera.
- ◆ Envoyez un courriel à cette adresse : amischicot.saintcuthbert@gmail.com
- ◆ Envoyez un message sur la page Facebook : **Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert**
- ◆ Envoyez un courriel au responsable du journal *Ça m'Chicotte* : clauddev126@gmail.com

