

Édition 2021 | Avril

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



Légende : Loannah
Crédit photo : Myrtille Lambert

Sourire contagieux!

Info Saint-Guillaume

URGENCE?
ou **310-4141**



Nos premiers répondants :

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



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

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

Québec

CLSC Drummond

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

Communauté Sainte-Famille

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

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



Bibliothèque municipale - 819 396-3754

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



Bureau de poste 819 396-2676

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



École Saint-Guillaume

819 850-1609
Directrice : Valérie Camirand



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

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

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



Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre conception
Infographiste et mise en page

Karine Trudel	facturation 819 816-5655
Evelyne Sabourin	rédaction
Karine Duchesne	rédaction
Marie Crépeau	rédaction
Amélie Pépin	rédaction
Mélanie Rochefort	rédaction
Audrey Tessier	rédaction
Nadia Desjarlais	rédaction
Amélie Jodoin	rédaction
Myrtille Lambert	rédaction
Amélie Beaudoin	rédactrice
Marie-Eve Perreault	rédaction et photos
Jean-Pierre Vallée	collaborateur
Marie-Hélène Gravel	photos

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

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



Municipalité de Saint-Guillaume

106, rue St-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume, Qc J0C 1L0
Tél.: 819 396-2403
Téléc.: 819 396-0184
Courriel : info@saintguillaume.ca
Site web : www.saintguillaume.ca
Municipalité jumelée
La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

Membres du conseil

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

Directrice générale

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Aide inspecteur municipal

Hugo Tremblay

Directeur service incendie

Karl Gladu

Inspecteur en bâtiment

Caroline Beaucage

Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

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

Conseil à venir :

6 avril • 19h30

3 mai • 19h30

Calendrier des cueillettes Avril 2021

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



La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.



Info transport

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

www.quebec511.info

811

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



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

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



PROVINCE DE QUÉBEC
MRC DE DRUMMOND
MUNICIPALITÉ DE SAINT-GUILLAUME

AVIS PUBLIC

AVIS PUBLIC est par les présentes donné par la soussignée, Diane Martineau directrice générale et secrétaire-trésorière de la Municipalité de Saint-Guillaume que :

Lors de la séance extraordinaire du Conseil de la Municipalité de Saint-Guillaume, tenue le lundi 1^{er} mars 2021 à 19 h 30, en visioconférence, fut adopté le règlement suivant :

« Règlement numéro 240-2020 décrétant une dépense de 4 millions de dollars et un emprunt de 4 millions de dollars pour la réfection des rangs Ruisseau Sud, Ruisseau Nord, Petit Rang, Route du Ruisseau, St-Prime côté Nord et St-Mamert. »

Donné à Saint-Guillaume ce 16 mars 2021.



Diane Martineau, DMA
Directrice générale et secrétaire-trésorière

ALAIN 10 ANS POUR LA MUNICIPALITÉ!



C'est en 2011 que la Municipalité a fait l'embauche d'un employé, qui depuis son entrée en poste a démontré un dévouement à son travail, sans condition : M. ALAIN LAPRADE.

M. Laprade est en poste depuis maintenant 10 ans. Il a su, au fil des années, prouver à tous l'importance du bon fonctionnement de la Municipalité.

Un problème à la Municipalité ? Alain est toujours là. Que ce soit en voirie ou pour aider un(e) collègue, il est toujours là pour aider.

Alain, les élus et tes collègues de travail se joignent à moi pour te dire Merci. Merci de bien vouloir partager ton savoir; merci de nous aider à bien accomplir notre travail quotidien; merci d'être à l'écoute des gens et de faire avancer les projets.

Dix ans Alain, je te dis Bravo et encore une fois Merci d'être là pour nous tous!

Diane Martineau DMA
Directrice générale et secrétaire-trésorière

Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonjour à vous tous,

Le vaccin et le printemps nous donnent espoir qu'un jour nous reviendrons à une certaine normalité.

À St-Guillaume, un projet de jardins est présentement dans nos priorités avec la collaboration de la municipalité et de la MRC Drummond. On est dans la phase de présenter le projet aux groupes ciblés et à suivre des formations pour nous aider à optimiser nos actions.

Mme Valérie Lambert veut s'impliquer avec nous dans cette initiative qui est dans la mouvance des nouvelles tendances que la pandémie nous a fait réaliser. (Consommer local, indépendance alimentaire etc...) Notre coordonnateur Olivier Drolet nous donne également du temps et des ressources.

On n'en est qu'au début mais on aura assurément besoin de bénévoles pour réaliser ce beau projet communautaire. Alors si vous avez du temps



et/ou de l'intérêt pour le jardinage, faites-nous signe !!!

Bon printemps et Joyeuses Pâques

Notre mois de mars a surtout été consacré à finaliser les documents pour les appels d'offres pour la réfection du réseau d'aqueduc et de refaire en entier le pavage des rues St-Amable, St-Joseph et St-Charles.

De plus, un contrat pour la confection de plans pour réaliser des travaux de resurfaçage complet des rues Du Collège, Rose-de Lima(partie), St-Basile, St-Philippe, St-François Xavier et St-Vincent a été accordé en mars à la firme EXP de Drummondville. Nous espérons être en mesure de faire des appels de soumissions en avril ou mai prochain.

Comme déjà annoncée, la municipi-

palité va de l'avant avec le réaménagement d'un puits pour son réseau d'aqueduc. La résolution de mars dernier a attribué la préparation des plans et de devis de ces travaux qui devraient débuter prochainement.

Le printemps apportera ses chauds rayons, nous allons tous en profiter pour faire l'entretien de nos propriétés. Je remercie les citoyens(nes) qui servent d'exemple par de simples gestes qui favorisent pour nous tous un meilleur environnement.

Un petit rappel aux propriétaires de chiens, faites preuve de civisme. La majorité des propriétaires ramasse

avec soin, mais on remarque aussi que parfois ...

Je vous souhaite à tous de célébrer Pâques dans la joie. Que ce moment vous rappelle que le printemps est un temps de renouveau et d'espoir.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



Chevaliers de Colomb

Je vous signale que les billets de la loterie pour l'année 2021 sont présentement en vente. La date du premier tirage n'est pas encore déterminée compte tenu de la pandémie, toutefois, il y a bon espoir que le tout devra bientôt se stabiliser puisque la vaccination va bon train. Les personnes qui ne se sont pas encore procuré leur billet peuvent dès maintenant le faire en contactant un des membres de l'exécutif, car à compter de la fin avril, les billets seront offerts à de nouveaux acheteurs potentiels. Nous comptons sur

votre bienveillante collaboration afin de poursuivre cette activité qui est importante pour le bon fonctionnement de votre Conseil.

La vente des billets des œuvres charitables des Chevaliers de Colomb du Québec est chose du passé; peu de billets ont été vendus compte tenu des restrictions en cours. On se reprendra l'an prochain. Le tirage aura lieu dans le cadre du 121^e congrès provincial. Bonne chance aux généreux acheteurs de billets!



Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335



Veillez prendre note que la prochaine réunion mensuelle aura lieu, lundi le 19 avril à compter de 19 heures, au local.

Finalement, ceux qui ont oublié de renouveler leur carte pour l'année 2021; vous pouvez contacter le Frère Robert Julien.

Fraternellement vôtre!



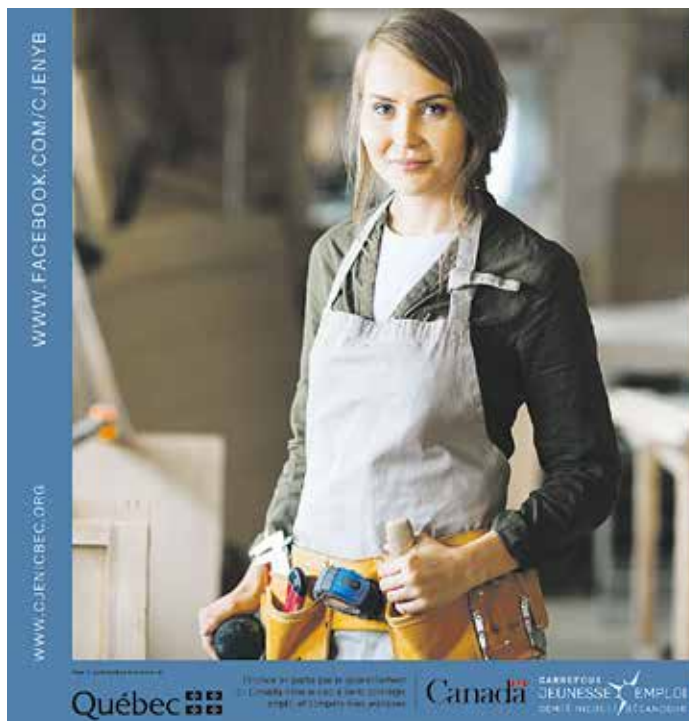
Voirie



Avec l'arrivée du printemps, le Service des travaux publics passe à l'action pour assurer les opérations de balayage et de nettoyage des rues, des trottoirs. Cet entretien est primordial pour assurer la sécurité des usagers du réseau routier et pour favoriser la maintenance du réseau d'égout pluvial en ramassant les abrasifs épanchés pendant l'hiver.

Les camions visant à réaliser ce balayage sillonneront donc les rues au cours des semaines à venir.

Nous demandons également à la population de ramasser les amas de pierres et de pelouse en bordure de rue suite au raclage de leur pelouse pour faciliter le travail de la machinerie.



WWW.FACEBOOK.COM/CJENYB

WWW.CJENYB.ORG

Québec

Le Québec en action pour le développement durable
Le Québec en action pour le développement durable
Le Québec en action pour le développement durable

Canada **INFO** CARRIÈRES JEUNESSE EMPLOI
DES JEUNES EN TRANSITION

JEUNES EN MOUVEMENT VERS L'EMPLOI

Atelier de la seconde chance

- Réparations d'objets du quotidien
- Fabrication d'objets avec des matériaux récupérés
- Valorisation d'objets et de matières
- Ateliers itinérants
- Projets par et pour les jeunes

Cet atelier est une occasion en or, pour les 15-50 ans, de perfectionner leurs compétences et d'acquérir de l'expérience professionnelle afin d'intégrer un emploi, le maintenir ou faire un choix de carrière éclairé.

Pour plus d'information, contacter :

Marie-Josée Roy, coordonnatrice
819 293-2592, poste 228 / ateliersecondechancecjes@gmail.com

Info Saint-Guillaume

Vous voulez annoncer votre entreprise, une activité, un événement.. !?

Communiquez avec Karine Trudel, au 819 816-5655.
Elle saura vous diriger pour la publication de votre petite annonce.

Mot de la directrice

C'est maintenant le printemps! Les journées rallongent et ça fait du bien! Avec le printemps vient la fonte des neiges et les nids de poule. Les employés sont à pied d'œuvre pour s'assurer de la sécurité de tous les citoyens et la vérification des routes est faite régulièrement.

C'est avec plaisir que la Municipalité de Saint-Guillaume vous présente sa page Facebook. Vous pourrez y retrouver des informations pertinentes au sujet de la Municipalité. Nous y publierons les nouveautés; des communiqués émanant de différents organismes et partagerons avec vous des informations pouvant vous être utiles. Nous vous souhaitons la plus cordiale des bienvenues.

Prochainement il y aura l'installation de pancartes 911. Les pancartes 911 ont pour but d'augmenter la visibilité des adresses en milieu rural. Ce qui permet une plus grande efficacité lors d'interventions d'urgence.

Pour plus d'informations au sujet de la

municipalité, n'hésitez pas à consulter le site internet au www.saintguillaume.ca.

Merci et passez un agréable printemps.

Diane Martineau DMA
Directrice générale et
secrétaire-trésorière



Diane Martineau, DMA
Directrice générale et
secrétaire-trésorière



Carrefour
d'initiative
et de culture



AGRITEX
Y A M A S K A

Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

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

Tes-scier
réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

Pierre Tessier
Entrepreneur général

Tél.: 819.474.4650
Cell.: 819.471.7122
Télééc.: 819.474.6938
Courriel: pierre@tes-scier.ca

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

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

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

Comment imaginez-vous
votre municipalité pour y vieillir
en santé et en sécurité en
étant socialement actif?

50+ VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS?

**On veut
votre
avis!**

LES NEUF CHAMPS D'ACTION DE LA
DÉMARCHE MUNICIPALITÉ AMIE
DES AÎNÉS (MADA)

- Espaces extérieurs et bâtiments
- Restat - Mieux de vie
- Transport - Mobilité
- Participation sociale
- Loisirs
- Respect et inclusion sociale
- Communication et information
- Santé et services sociaux
- Sécurité

BÂTISSEZ L'AVENIR. EXPRIMEZ-VOUS. PARTICIPEZ AU SONDAGE!

www.mrcdrummond.qc.ca/sondage-mada

Municipalité amies des aînés Québec

Pour plus d'infos sur le sondage
819-396-1923

MRC de Drummond

LA GESTION DES COURS D'EAU PAR LA MRC DE DRUMMOND

Le cours d'eau

DÉFINITION Sauf certaines exceptions, tout lit ou chenal d'écoulement est considéré comme un cours d'eau. La notion de cours d'eau verbalisé ou règlementé n'existe plus. En vertu de l'article 103 de la *Loi sur les compétences municipales*, certains fossés sont considérés aussi comme cours d'eau, en fonction de certains critères.

COMPÉTENCE Toute MRC a compétence exclusive à l'égard des cours d'eau, qu'ils soient à débit régulier ou intermittent, y compris ceux qui ont été créés ou modifiés par une intervention humaine, à l'exception de certains fossés. Des personnes sont souvent désignées au niveau local (municipalité) pour accomplir certaines tâches.



Cours d'eau ayant l'apparence d'un fossé et empruntant un fossé de voie publique

POUR TOUTS TRAVAUX TOUCHANT UN LIT D'ÉCOULEMENT, MÊME LINÉAIRE OU ASSÉCHÉ, OU SA RIVE INFORMEZ-VOUS AVANT D'INTERVENIR

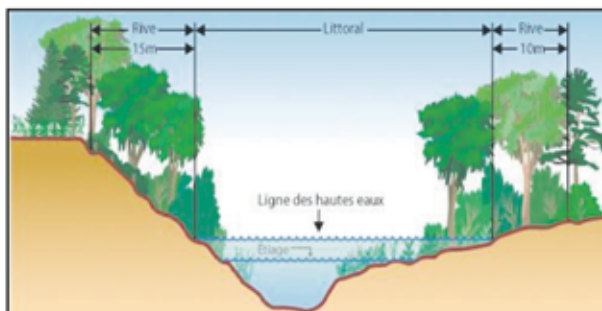
La rive ou bande de protection riveraine

DÉFINITION Bande de terre longeant les cours d'eau d'une largeur de 10 à 15 m à partir de la ligne des hautes eaux (ligne de crue annuelle). Les activités permises y sont très limitées.

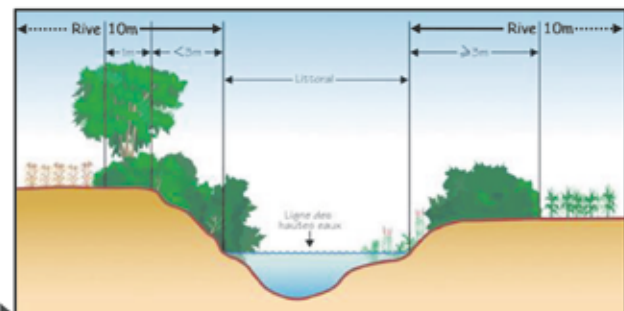
COMPÉTENCE Toute intervention dans la rive doit être autorisée par les inspecteurs de la **municipalité locale**, telles que : construction et transformation d'un bâtiment, déboisement, remblai et déblai, stabilisation de berge, etc.



Érosion en champ due à une bande riveraine déficiente



La bande de protection riveraine réglementaire est de 10 m, ou 15 m si la pente est de plus de 15% et de plus de 5 m de longueur.



En zone agricole, la culture du sol est permise à l'intérieur de la rive mais on doit respecter une bande de végétation minimale de 3 m, incluant au moins 1 m au-dessus du talus.

*Schémas : Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables, MDDELCC 2007.
Crédits photos : Virginie Dumont, Ville de Drummondville et Pierre Daniel, MRC de Drummond.*

TOUTE INTERVENTION À L'INTÉRIEUR D'UN COURS D'EAU EST FORMELLEMENT PROHIBÉE
à moins d'avoir été préalablement autorisée

Obstructions et nuisances

Il est **interdit**, par un propriétaire, de permettre ou tolérer la présence d'un objet, d'une matière ou la commission d'un acte qui nuit ou peut nuire à l'**écoulement normal des eaux** d'un cours d'eau (troncs et branches, décrochements de talus, objets et déchets, neige poussée dans le cours d'eau, etc.).

Demande d'intervention

Il est **obligatoire** d'effectuer une demande formelle pour :

- L'**entretien** d'un cours d'eau (rétablissement du profil de conception établi par le MAPAQ);
- L'**aménagement** d'un cours d'eau (travaux qui modifient la géométrie d'un cours d'eau ou creusement d'un cours ne possédant pas de profil de conception).

Demande de permis

Les travaux suivants réalisés dans un cours d'eau nécessitent une **autorisation** :

- L'installation de ponts, ponceaux et passages à gué;
- L'aménagement d'ouvrage de stabilisation impliquant des travaux dans le littoral;
- L'aménagement ou la construction d'un ouvrage aérien, souterrain ou de surface;
- L'aménagement d'exutoires de drainage souterrain, de surface (fossé) ou d'avaloir;
- La mise en place d'un projet susceptible d'augmenter le débit de pointe d'un cours d'eau (imperméabilisation de surface, drainage massif ou rejet important d'eau dans un cours d'eau).

La personne désignée au niveau local

Cette dernière est **responsable** :

- De la réception et l'analyse des demandes, de l'émission des permis et, au besoin, du suivi auprès de la MRC;
- Du démantèlement des embâcles et barrages de castor;
- De l'émission d'avis de non-conformité et de l'application des sanctions.



Des aménagements mal conçus peuvent avoir des impacts importants sur un cours d'eau

Comment obtenir les autorisations

Les informations et autorisations sur les travaux en cours d'eau peuvent être obtenues auprès de la personne désignée au niveau local pour la gestion des cours d'eau dans votre municipalité ou auprès du coordonnateur régional à la gestion des cours d'eau de la MRC de Drummond.

N'oubliez pas!

Pour des travaux en cours d'eau et milieux humides, des autorisations supplémentaires peuvent être requises par d'autres autorités, tel qu'auprès du Ministère du développement durable, de l'environnement de la lutte contre les changements climatiques (MDDELCC) ou du ministère des forêts, de la faune et des parcs (MFFP).

Veillez à bien vous informer afin d'éviter des dommages à l'environnement, des sanctions importantes ou encore, des travaux de restauration ou de rétablissement.



436, rue Lindsay, Drummondville (Québec) J2B 1G6
Tél. : (819) 477-2230 – Fax : (819) 477-8442
Courriel électronique : courriel@mrcdrummond.qc.ca
Site web : www.mrcdrummond.qc.ca

Drummondville	St-Edmond de Grantham
Durham-Sud	St-Eugène
L'avenir	St-Félix-de-Kingsey
Lefebvre	St-Germain-de-Grantham
N-D Bon Conseil, paroisse	St-Guillaume
N-D Bon Conseil, village	St-Lucien
St-Bonaventure	St-Majorique-de-Grantham
St-Cyrille-de-Wendover	St-Pie-de-Guire
Ste-Brigitte-des-Saults	Wickham



LE COMPOST, BON POUR L'ENVIRONNEMENT!



La RGMR du Bas-Saint-François, dans son souci de bien remplir sa mission qui est d'offrir le meilleur service de gestion des matières résiduelles possible, met en place une nouvelle collecte des matières organiques.

Pourquoi faire la collecte des matières organiques ?

1. Pour limiter les quantités de matières enfouies

Plus de 44 % des matières résiduelles produites par les ménages sont compostables. En choisissant cette troisième voie de collectes, des quantités significatives seront détournées de l'enfouissement.

2. Pour réduire la pollution causée par l'enfouissement des matières organiques

Dans un site d'enfouissement, les matières organiques ne se compostent pas puisqu'il n'y a pas d'oxygène. Ainsi, elles sont soumises à une décomposition qui produit des gaz à effet de serre (biogaz). De plus, ces déchets organiques sont la principale source de contamination de la nappe phréatique dans les sites d'enfouissement.

3. Pour respecter l'atteinte des objectifs de la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles 2010-2015

L'objectif majeur de cette politique vise à envoyer dans les sites d'enfouissement une seule matière résiduelle au Québec, le résidu ultime (matière non recyclable et non valorisable). Afin d'atteindre cet objectif, il faut mettre tous les efforts et énergies de l'avant, entre autres, en instaurant la collecte des matières organiques. Ceci favorisera l'atteinte des objectifs de la politique : réduire de 60 % la quantité de matières organiques retrouvées dans le bac noir d'ici 2015 et les bannir complètement en 2020.

Rendez-vous au www.rgmrbasstfrancois.ca pour des informations supplémentaires, dont quelques trucs pour aider à garder votre bac brun propre et exempt d'odeurs.



SOYEZ VIGILANT!
ILS N'ATTENDENT QUE VOTRE DÉPART



Document d'information



Feux extérieurs et brûlage

Sur tout le territoire de la municipalité de Saint-Guillaume, nul ne peut allumer ou maintenir allumé un feu extérieur sans avoir obtenu un permis à cet effet sauf s'il s'agit d'un feu allumé dans un foyer spécialement conçu, muni d'un pare-étincelles, dans une enceinte de pierre ou de tout autre matériaux incombustibles, d'une superficie maximale de un (1) mètre carré et situé à une distance minimale de trois (3) mètres de tout bâtiment muni d'un pare-étincelles

Le requérant d'un permis de brûlage doit être majeur et s'engager à respecter les conditions suivantes :

- Être présent sur les lieux où le feu est allumé et ce jusqu'à ce que le feu soit complètement éteint.
- Avoir en sa possession et à proximité du feu, l'équipement nécessaire à son extinction afin de prévenir tout danger de propagation de l'incendie.
- Ne pas allumer ou éteindre complètement le feu si la vitesse du vent dépasse 25 km/h.
- Ne pas utiliser de pneus ou tous autres produits semblables servant à accélérer le feu.
- L'amoncellement de matière combustible ne doit pas excéder deux (2) mètres de hauteur.
- Il est strictement interdit de faire brûler tous matériaux pouvant nuire à l'environnement. À titre d'exemple :
 - tout matériau de construction;
 - tout matériau recouvert de peinture, de goudron, de crésote ou de tout autre produit semblable servant à traiter le bois;
 - tout produit à base de plastique ou de caoutchouc et leurs dérivés.
- Respecter une distance minimale de 15 mètres de tout bâtiment et de 30 mètres de tout boisé ou de la forêt.



À la mémoire de...



Sylvio Taillon

Une vie bien remplie s'est éteinte.

À Nicolet, le 22 février 2021 Sylvio Taillon est décédé, le jour de son 101^e anniversaire. Il était abonné à l'Info depuis plusieurs années et probablement l'abonné le plus âgé.

La famille perd un pilier.

Municipalité de Saint-Guillaume



SAVIEZ-VOUS QUE . . .

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



JOYEUSES PÂQUES! « Pâques » signifie « passage ». En effet, à Pâques, les chrétiens soulignent le passage du Christ de la mort à la résurrection, à la vie. Ça nous rappelle aussi le passage de l'hiver au printemps, au retour à la vie de la nature. De plus, en ces temps de pandémie, c'est aussi pour nous une espérance d'un passage vers un retour à la vie normale. Que la joie de Pâques vous habite, que sa lumière éclaire vos cœurs et vous guide dans toutes les situations de votre vie.

Pandémie - célébrations à l'église

Depuis le 8 mars et jusqu'à avis contraire, la limite pour célébrer à l'église est maintenant de 100 personnes en respectant **le port obligatoire du masque de procédure (pas de masque artisanal)**, la distanciation de 2 mètres et le lavage des mains à l'entrée.

Il faut cependant noter que les célébrations des funérailles sont limitées à 25 personnes et on ne peut plus faire d'accueil à l'église avant les funérailles.

Il est aussi interdit de tenir tout autre rassemblement comme les rencontres de catéchèse, l'assemblée des paroissiens ou l'assemblée de fabrique, etc...

Retour des célébrations à Saint-Bonaventure

Bonne Nouvelle! Nous pouvons maintenant recommencer à célébrer les messes du dimanche à la salle communautaire (église) de St-Bonaventure, les travaux étant pour l'essentiel terminés. Comme avant les travaux, les célébrations dominicales à St-Bonaventure ont lieu le 1^{er}, 3^e et 5^e dimanche du mois à 10h30 sauf pour Pâques où il y aura la célébration de la veillée pascale samedi le 3 avril à 19h00.

Horaire des célébrations de la semaine sainte

Toutes les célébrations se vivront en respectant les consignes de la santé publique.

Jeudi Saint	1 ^{er} avril à 19h00	à St-Guillaume
Vendredi Saint	2 avril à 15h00	à St-Pie-de-Guire
Samedi Saint	3 avril à 19h00	à St-Bonaventure
Pâques	4 avril à 9h00	à St-Guillaume
	4 avril à 10h30	à St-Pie-de-Guire

Joyeuses Pâques!



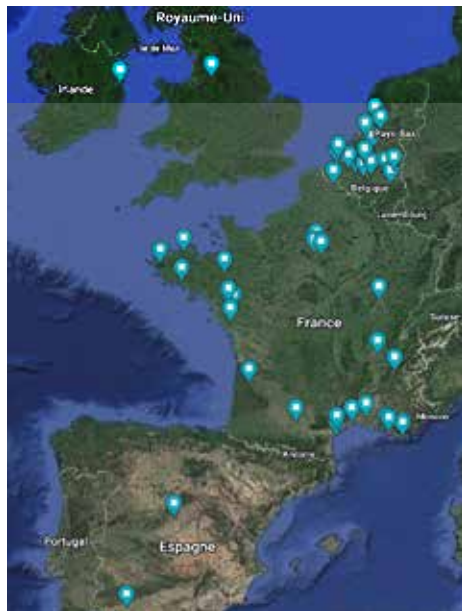
DIMANCHE DES RAMEAUX

Le dimanche des rameaux ayant été le 28 mars, il y aura des rameaux de disponible au coût de 2\$ au presbytère et à l'arrière des églises durant la semaine sainte pour ceux et celles qui en désirent.

Exportation en Europe: après les restaurants, à la conquête du commerce au détail

Depuis 2019, la Fromagerie St-Guillaume connaît un succès sans cesse grandissant à l'international, grâce à son célèbre fromage en grains. Il permet actuellement à une cinquantaine de restaurants de servir de la **vraie** poutine en France, en Belgique, en Irlande, au Royaume-Uni, dans les Pays-Bas et même... en Espagne!

En effet, le 22 mars dernier, dans le cadre de la Semaine du Canada, M. Sébastien Le Neindre, président fondateur de Canadian Food Wholesaler (CFW), annonçait avec fierté que la poutine québécoise – préparée avec



Plus de 50 restos d'Europe servent la poutine québécoise garnie de fromage St-Guillaume

le fromage St-Guillaume – sera dorénavant offerte dans les restos de trois Costco en Espagne.

Nouveau! Toujours grâce à ce précieux partenariat avec CFW, nous sommes heureux d'annoncer qu'un format consommateur de 500g est maintenant disponible en Europe. Les sachets de fromage en grains surgelés seront vendus dans les épicerie française et dans les grandes surfaces comme Costco.



INONDATIONS: PRÉVOYEZ, GÉREZ ET RÉPAREZ

Chez BMR, retrouvez tous les essentiels pour prévenir les inondations, gérer les sinistres et vous aider à nettoyer une partie des dégâts avant de faire appel à des professionnels.

bmr.co/fr/prevenir-gerer-nettoyer-inondation

BMR
EXPRESS

(819) 396-2022

AGRILAIT, COOPÉRATIVE AGRICOLE & BMR (SAINT-GUILLEAUME)

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



EN RAFALE...

T'ES
TOUJOURS
FRAIS ET
DISPO?



Présente ton CV à
RH@agrilait.com

stguillaume.com/carrieres



Fromagerie St-Guillaume

Joyeuses
Pâques!



HORAIRE PENDANT LE CONGÉ

DIMANCHE 4 AVRIL - OUVERT

11H À 17H30

PAS DE PRODUCTION DANS L'USINE

LUNDI 5 AVRIL - OUVERT

11H À 17H30

CHEDDAR EN GRAINS FRAIS
ET FROMAGE NON SALÉ **DÈS MIDI!**



OUVERT
TOUS LES LUNDIS
DÈS LE 5 AVRIL!

Bienvenue à tous!

(819) 396-2022 poste 275

stguillaume.com/centre-interpretation



Centre d'interprétation de la Fromagerie St-Guillaume

Suggestions

de lecture de Diane T.



L'infirmière d'Hitler par Mandy Robotham

Anke Hoff travaille comme sage-femme dans un hôpital de Berlin. Elle est arrêtée pour n'avoir pas assez collaboré à l'effort de guerre. Sa désobéissance lui vaut un emprisonnement dans un camp au nord de Berlin où elle continue à aider aux accouchements dans des conditions exécrables. Le commandant du camp la convoque, ce n'est pas pour prendre le thé et bavarder, elle éprouve une peur viscérale. Elle craint que ça ne soit son dernier jour. Ce qu'il lui demande l'étonne beaucoup, mais elle n'a pas trop le choix. Elle accepte. Voici un livre intéressant.

Mandy Robotham est une auteure britannique qui partage son temps entre l'écriture et sa pratique sage-femme! Tous ses romans se déroulent en Allemagne, à différentes époques.



Qu'est-ce qui fait courir Jane? Par Joy Fielding

Une jeune femme désespérée s'aperçoit qu'elle ne sait plus ce qu'elle fait dans un quartier de Boston et ignore son nom. Elle se dit : « je vais retrouver la mémoire dans quelques minutes »; eh! Bien non! Elle loue une chambre et trouve 10 000\$ dans les poches de son manteau. Sa robe est pleine de sang. Deux jours plus tard, elle va trouver la police qui la conduit à l'hôpital pour des examens. Tous les résultats sont normaux, mais un docteur la reconnaît : « vous êtes la femme du Dr Whittaker, Jane ». Son mari, qu'elle ne reconnaît pas, la ramène à la maison. Il est très gentil avec elle, mais on dirait qu'il lui cache des choses. Très bon roman policier que j'ai apprécié!

Joy Fielding est une auteure canadienne prolifique née en 1945 avec une trentaine de romans à son actif. Cinq de ses livres ont été adaptés en téléfilm.

Une bourgeoise d'exception par Pauline Gill

Élise Meighen est née à Perth en Ontario d'un père irlandais et d'une mère écossaise. Élise a un grand frère Frank et une petite sœur Margaret. À leur grand désarroi, les enfants apprennent qu'ils déménagent à Montréal pour rejoindre leur oncle Georges. Leur père aura ainsi une meilleure situation. Élise fait ainsi son chemin comme femme de son époque avec plus de privilèges en étant mieux nantie. Elle épouse Robert Refort, un homme d'affaires. Son oncle lui laisse sa villa à Métis où il va à la pêche en saison, un petit paradis. À vous de découvrir le cheminement de vie de cette grande dame qui est à l'origine des jardins de Métis. Madame Gill a su nous captiver par ce roman.

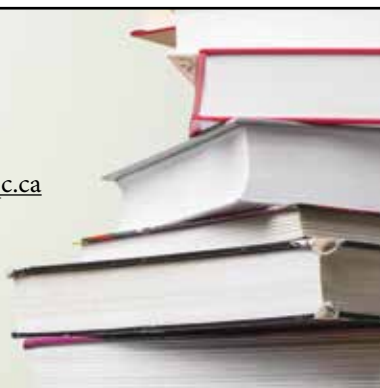
Pauline Gill est une auteure québécoise à succès ayant publié près d'une trentaine de romans. Les séries « La cordonnère » (quatre tomes) et « Docteur Irma » (3) ont été particulièrement bien reçues. « Une bourgeoise d'exception » est sa plus récente parution.



Pour nous joindre

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

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



Enfin!

La bibliothèque a retrouvé son horaire régulier! C'est avec plaisir que nous vous accueillerons le mardi de 14h30 à 16h30 et de 19h00 à 20h30; le mercredi de 19h00 à 20h30 et le samedi de 10h00 à 11h30.

AUTO Roland Marcoux



819 396-0066



Achat & Vente d'automobiles - Garanties pleines 1 mois à 12 mois
Débosselage et peinture • Estimation gratuite
Accrédité par la SAAQ

*Toute l'équipe vous servira
dans une ambiance joviale*





Chronique : À vos caméras!

Par Marie-Hélène Gravel

Chronique à vos caméras : Comment réussir de belles photos de vos enfants?

Parmi les nombreux champs d'intérêt des photographes portraitistes, on retrouve le créneau du portrait d'enfants. Il s'agit d'une branche de la photographie à part entière de par ses spécificités et ses défis. Plusieurs photographes professionnels en font leur travail. Voici quelques astuces pour vous aider à améliorer les clichés de vos petits trésors.

1. Choisissez le bon moment!

Les enfants sont des petits êtres à humeur variable. Leur patience à jouer les modèles dépendra grandement du moment de la journée. L'idéal est de choisir le moment auquel ils seront susceptibles d'être le plus de bonne humeur. Ainsi, vous risquerez d'avoir plus de succès en matinée qu'en soirée. Évitez d'interrompre une sieste ou de débiter une séance avant les repas et choisissez une journée où tous seront reposés.

2. Faites en sorte que la séance devienne un jeu.

À moins d'avoir des enfants très calmes et coopératifs, il sera difficile d'obtenir des portraits de type « posé » avec de jeunes enfants. Leur patience et leur attention étant limitées, les séances en action nommées « Lifestyle » auront probablement plus de chances de réussite. Faites-les jouer à leur jeu préféré, allez à la chasse aux papillons, sautez dans des mares d'eau, glissez sur la montagne de neige et vous obtiendrez des photos avec de belles expressions naturelles.

3. Le renforcement positif

Vous n'aimez pas travailler gratuitement? Vos enfants non plus! Le renforcement positif est toujours le meilleur moyen de motiver les troupes. Que ce soit des bonbons, une petite récompense ou bien la

promesse de faire une activité par la suite, cette technique donnera de bien meilleurs résultats que les menaces de punition si tout ne se déroule pas tel qu'attendu.

4. Se fixer des objectifs réalistes

Les réseaux sociaux et Pinterest débordent d'images parfaites d'enfants. Il faut toujours se rappeler que ces images ne sont que la pointe de l'iceberg et que pour chaque image magnifique, de nombreuses autres images moins réussies n'ont pas été publiées. Avoir des attentes réalistes en fonction des limites de coopération de nos petits cocos permet d'éviter des déceptions. Les enfants ne peuvent coopérer à toutes les fois et souvent ils le feront pour une très courte période. Il est peu probable de réussir à faire plusieurs concepts différents lors d'une même séance.

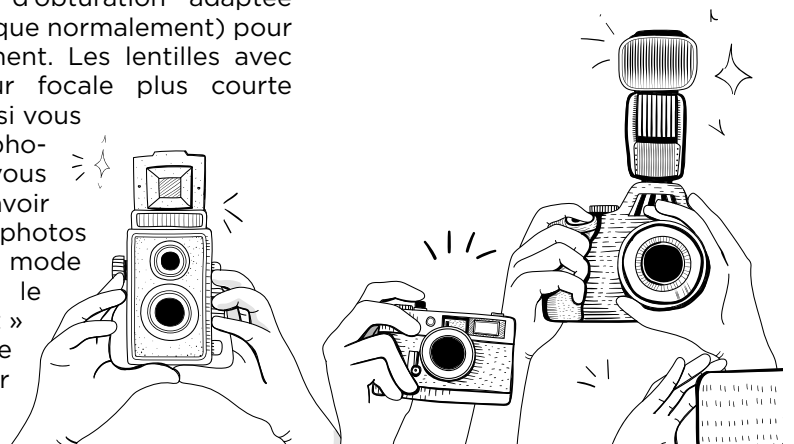
5. Et la technique dans tout ça?

D'un point de vue technique, les enfants peuvent apporter leur lot de défis! Un petit truc est de se positionner à leur hauteur, donc il faudra se pencher, se mettre à genou ou bien encore coucher à plat ventre. Aussi, les enfants bougent rapidement, il faut donc s'assurer d'avoir une vitesse d'obturation adaptée (plus élevée que normalement) pour figer le moment. Les lentilles avec une longueur focale plus courte seront utiles si vous débutez en photographie : vous risquerez d'avoir moins de photos floues. En mode automatique, le mode « sport » pourrait être utilisé pour aider à figer le moment.

Finalement, l'important est de garder le tout amusant et de sortir sa caméra souvent pour expérimenter et s'améliorer. L'enfance est une période si courte et si magique dans l'intervalle d'une vie qu'il ne faut pas passer à côté. Mon dernier conseil pour terminer le tout serait de ne pas oublier de faire imprimer ses photos. On a tous tellement de photos qui dorment dans nos appareils électroniques sans que personne ne les regarde. Aussi, pour immortaliser cette période unique et si courte, pourquoi ne pas avoir recours aux services de photographes professionnels? Il s'agit certainement d'un investissement et d'un cadeau à soi-même et vous serez très heureux d'avoir ces précieux souvenirs quand les années se seront écoulées.

Pour le prochain DÉFI DU MOIS, faites parvenir votre plus belle PHOTO DE PRINTEMPS à l'adresse suivante avant le 12 avril: meperrault@gmail.com. Il se pourrait que votre cliché soit publié dans la prochaine édition de l'Info!

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





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



Photo du mois

Coup de coeur Wilfrid Dauphinais et Gabrielle Brouillard



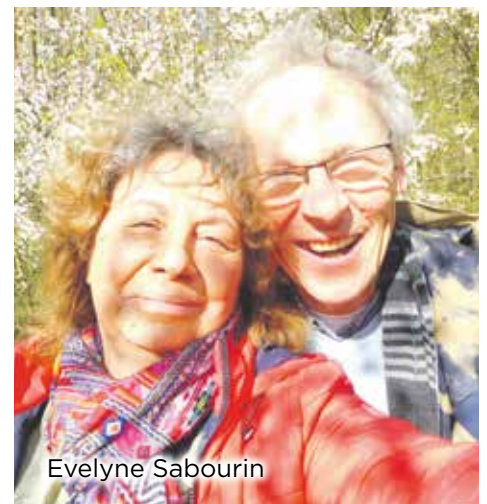
Martin Belhumeur Nancy Joseph Stéphane Caron et Annie St-Amant par Nancy Joseph



Charlotte Léonard
par Alicia Hénault



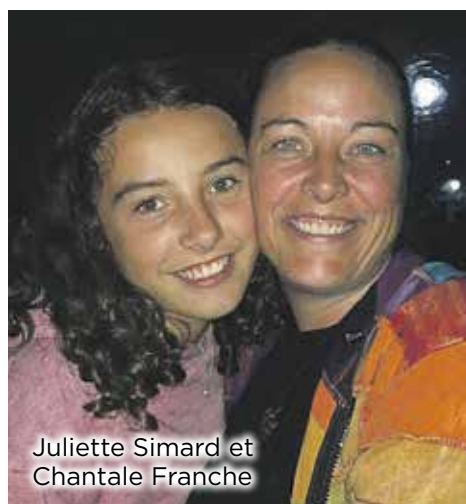
Christina Laflamme
autoportrait



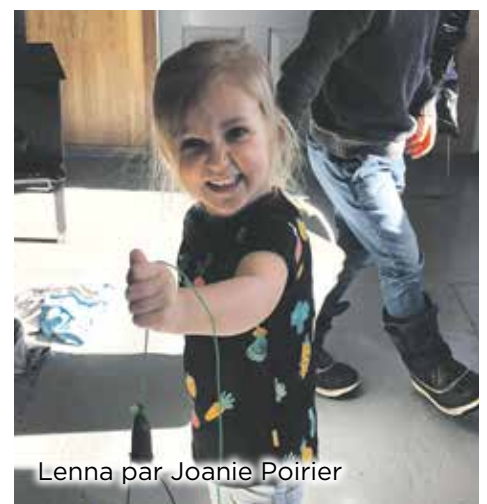
Evelyne Sabourin



Josée Lévesque par
André Bouchard



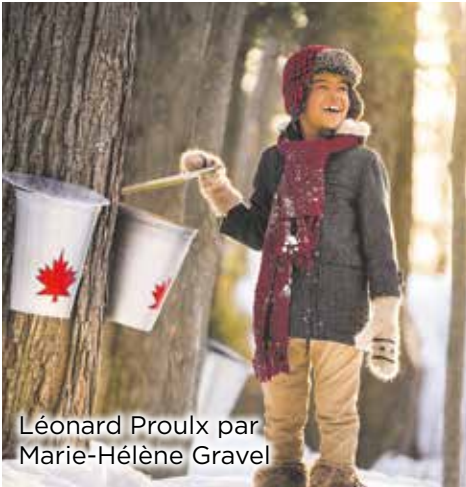
Juliette Simard et
Chantale Franche



Lenna par Joanie Poirier

St-Guillaume en photos

Les sourires qui donnent envie de sourire!



Léonard Proulx par
Marie-Hélène Gravel



Lucie Desautels par
Alexandre Schur



Xavier, Samuel et
Marie-Pier Hamel



Myrtille Lambert



René Cadieux et Christophe
Béland par Audrey Tessier



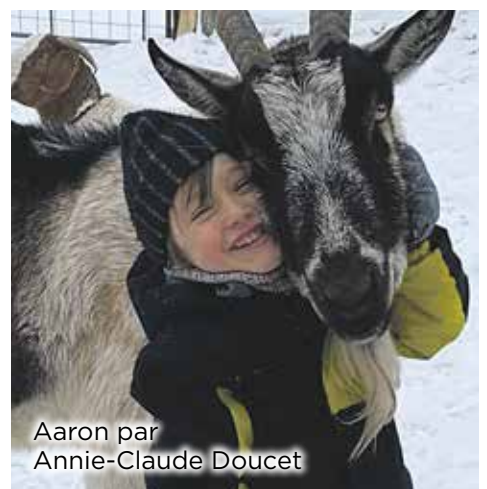
Christian Blanchette et Gisèle Roy
par Marie-Eve Perreault



Élizabeth Cadieux Pépin
par Amélie Pépin



Violette Belhumeur
Autoportrait



Aaron par
Annie-Claude Doucet



André et Nicole Thivierge



Emrick, Jaïke et Abigaëlle
par Joannie Côté



Florence Béland



Brigit McGarr autoportrait



Loïck Héroux par
Amélie Beaudoin



Maeva Carrière par
Julie Descôteaux



Olivia Brière
autoportrait



Xavier Brière
par Marie-Eve
Francoeur



Megan Ricard Leclerc
autoportrait



Mélissa Gagnon

Chronique Lunch!

Par Alicia Hénault



Recettes rapides, simples, santé et délicieuses!

Bonjour!

Ce mois-ci, j'ai décidé de vous présenter deux recettes "grau" mais très différentes de celles qu'on connaît traditionnellement!

Bon appétit!

Petit ramequin double chocolat (1 portion)

2/3 de tasse de gruau instantané
1 cuillère à soupe de cacao
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2/3 de tasse de lait aux choix
1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
Morceaux de chocolats au goût

Instructions

Tout mettre au mélangeur. Lorsque l'on est satisfait avec la texture du mélange, mettre au four à 350 F pour 20 minutes. Laisser refroidir.



Overnight oat aux bleuets (1 portion)

Pour un déjeuner nutritif instantané ou bien pour apporter dans la boîte à lunch, cette recette est un "must"!

Ingrédients

1/2 tasse de gruau instantané
3/4 de tasse de lait aux choix
1/2 cuillère à soupe de sirop d'érable (optionnel)
1/3 de tasse de bleuets surgelés
1 cuillère à thé de noix de coco râpée
Ajouter garniture au choix (optionnel)

Instructions

Tout mettre dans un contenant refermable, mélanger les ingrédients et laisser refroidir au réfrigérateur une nuit.

Vous pouvez ajouter du lait pour arriver à la texture désirée lorsqu'il est temps de le servir, je préfère le manger froid mais vous pouvez le réchauffer un peu si vous le souhaitez.



Achat LOCAL

Voyager par les papilles



Piquée par la curiosité de découvrir les commerces de mon village d'accueil, j'ai entamé, depuis mon arrivée au village, des recherches sur les commerces locaux connus et méconnus, je vous fais part de mes découvertes dans ma toute nouvelle chronique; achat local. En espérant que vous serez tout aussi charmé que moi par les trésors qui s'y trouvent. - Amélie

J'ai eu le bonheur de discuter avec Francine Gosselin et Richard Lanthier, tous deux résidents de Saint-Guillaume et propriétaires de La Bourriche. Passionnés de voyage, du Québec et de gastronomie, ils ont parcouru le Québec pour découvrir, mais surtout pour nous faire découvrir, des produits inédits d'artisans des quatre coins de notre belle province. Les critères qui guident leur choix : faire découvrir des produits méconnus, qui sont 100% québécois, des ingrédients à la confection, tout en vous ravissant les papilles. Chaque produit est soigneusement choisi pour leur originalité : miel de caméline, pousses d'asclépiades, moutarde aux champignons... La



liste de produits épicuriens nous surprend, mais surtout, pique la curiosité des acheteurs. Mais, qui sont ces acheteurs ? Ce sont d'abord des curieux, du Québec, mais aussi d'Europe, d'Allemagne et des États-Unis ; ce sont également des PME ou des corporations qui désirent souligner la retraite ou le travail de leurs employés ; ce sont des particuliers qui veulent marquer les événements de vie et montrer leur soutien - anniversaire, deuil, nouvelle maman... Toutes les occasions sont bonnes pour offrir - ou s'offrir - un panier découverte de La Bourriche. D'ailleurs, tous les paniers peuvent être personnalisés : l'entreprise offre d'ajouter un message dans le panier-cadeau. La livraison se fait en moins de 48 heures ouvrables partout au Québec ! Et si vous avez un coup de cœur pour un produit ? Ceux-ci se retrouvent sur les boutiques en ligne des artisans.

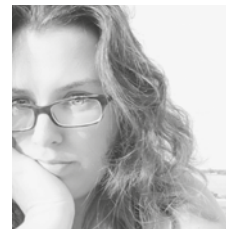
La Bourriche vous permet de voyager par les papilles, dans le confort de votre cuisine et surtout ... d'encourager des entrepreneurs bien de chez nous.

La Bourriche En bref :

Où acheter ? <http://labourriche.ca> pour le moment, les produits de l'entreprise sont offerts via leur site internet.

La Bourriche est un panier de bois brut pour les victuailles, celui utilisé par l'entreprise est conçu à St-Pierre les Becquets

La chronique achat local veut vous faire découvrir des commerces, souvent méconnus, de notre belle municipalité et des environs. Vous possédez une entreprise et êtes résident de St-Guillaume ou vous avez un coup de cœur pour une entreprise à moins de 20 kilomètres du village, écrivez-nous au amelie.beaudoin@uqtr.ca, qui sait, l'entreprise sera peut-être de la prochaine édition.



Amélie
Beaudoin

RBQ # 8004-0520-59

Nettoyage de conduits de ventilation

Système de filtration HEPA

Gamme complète de filtre à air. Livraison disponible.

Technochauffage Service • Entretien au mazout
Courriel: techno_chauffage@hotmail.com

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

La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0



Tourtes pour buffet de Pâques

Comme il y a de fortes chances que la distanciation soit encore d'actualité en avril, j'ai choisi de vous proposer des portions individuelles, plus faciles à manipuler et à distribuer, plutôt que la tourte classique à découper en parts!

Cette recette est une variante (sympathique et non contagieuse) du pâté berrichon de Pâques, que j'ai revisité un peu; je vous invite d'ailleurs à laisser libre cours à votre imagination en ce qui a trait au choix des viandes. Vous pouvez aussi les remplacer par un mélange d'herbes et de poireaux pour une version végétal!

Il vous faut, pour 4 portions :(doublez pour 8) :

- 2 abaisses de pâte brisée, mais la pâte feuilletée en rouleau offre un rendu très intéressant!
- 2 œufs, 2 ou 3 échalotes sèches, 2 T de champignons, 1 magret de canard, 1 petit filet de porc, 1/2 T de crème 35%, 1 jaune d'œuf, beurre, sel et poivre du moulin.

- Faites durcir les œufs 10 min, passez-les sous l'eau froide et coupez-les en 2.
- Faites revenir les échalotes hachées à feu doux dans un peu de beurre jusqu'à transparence. Ajoutez les viandes détaillées en lanières et laissez colorer légèrement.
- Préchauffez le four à 350°F.
- Coupez les champignons en lamelles et ajoutez-les au mélange jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Salez et poivrez.
- Ajoutez la crème (1/2 ou 3/4 de tasse au besoin), baissez le feu et laissez revenir pour que la consistance soit onctueuse. Laissez refroidir.
- Garnissez les petits moules à tartes avec la pâte, en ménageant un plus grand disque au fond. Piquez avec une fourchette.
- Versez le mélange dans les moules puis déposez 1/2 œuf dur au centre.
- Couvrez avec le reste de pâte, soudez les bords joliment avec un peu d'eau. Ménagez une cheminée au milieu avec un peu de papier aluminium pour que la vapeur s'échappe.
- Avec les restants de pâte, façonnez des lapins que vous collez sur le dessus avec un peu d'eau. Dorez avec le jaune.
- Enfournez 35 à 40 min en surveillant. Au besoin, couvrez d'une feuille d'al.
- Servez avec quelques feuilles de votre salade préférée et un bon ketchup aux fruits!



Bon appétit!

Joyeuses Pâques malgré tout, dans l'amour et la paix!
Evelyne Sabourin

Info Saint-Guillaume

**Vous voulez annoncer votre
entreprise, une activité, un événement.. !?**

Communiquez avec Karine Trudel au 819 816-5655.
Elle saura vous diriger pour la publication de votre petite annonce.



Recette secrète



CROÛTONS GRATINÉS À LA SOUPE À L'OIGNON



<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/hors-doeuvre-bouchees/croutons-gratines-a-la-soupe-a-loignon/>

INGRÉDIENTS

1/2 baguette de pain

POUR LA GARNITURE

1 c. à soupe de beurre

4 tasses d'oignons, émincés

1/4 c. à thé d'herbes de Provence

Sel et poivre, au goût

1/4 tasse de vin blanc

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe de sirop d'érable

2 tasses de fromage cheddar, suisse,

gruyère ou emmental, râpé

ÉTAPES

Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre, puis faire revenir les oignons et les herbes de Provence pendant 10 minutes. Assaisonner.

Verser le vin blanc, le vinaigre balsamique et le sirop d'érable, puis poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes afin que tout le liquide soit évaporé et que les oignons soient bien caramélisés. Réserver dans un grand bol.

Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à cuisson d'une feuille antiadhésive réutilisable, puis réserver.

Ajouter le fromage aux oignons caramélisés, puis bien mélanger.

Couper la baguette de pain en croûtons de 2 cm d'épaisseur, puis les placer sur la plaque. Garnir les croûtons avec la garniture, puis cuire au four pendant 8 minutes.



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

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

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

Design avangardiste, concept unique RBA 3639-9319-01 APCHB

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

Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

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

Au plaisir de vous transformer!
Cécile Lamothe

Tél.: (819) 395-5143 costumes.sissi@cgocable.ca Adultes et enfants

Parlons YOGA *avec Marie-Eve*



Par Marie-Eve Perreault, professeure diplômée de Yoga Sivananda

Le yoga du rire

Après un an de pandémie, rien ne vaut un bon traitement choc par le rire pour se faire du bien! J'ai donc pensé vous faire découvrir ce mois-ci le yoga du rire! Bien que le yoga du rire, aussi appelé la rigolo thérapie soit assez loin du yoga traditionnel, ses bienfaits sont tout aussi présents! Vous le savez, rire nous fait tant de bien! Rappelez-vous votre dernier fou rire... Comment vous vous sentiez après avoir ri aux éclats... Fort à parier que vous étiez un peu fatigué, mais surtout détendu et relaxé. Voyons comment ça se passe au niveau physique.

Les bienfaits

Tout d'abord, quand nous rions, notre respiration s'accélère. Nous faisons ainsi entrer une plus grande quantité d'oxygène dans notre cerveau. Par conséquent, nous nous sentons immédiatement plus dynamique. Aussi, comme l'air est expulsé à 120 km/h, un grand nettoyage des muqueuses et des poumons se fait tout naturellement.

Lors d'une bonne rigolade, le mus-



cle responsable de la respiration, le diaphragme, augmente son amplitude et le nombre de mouvements ascendants et descendants. Le mouvement du diaphragme vient ainsi masser les organes internes, ce qui favorise une meilleure digestion et une élimination plus facile.

Ces mouvements du diaphragme stimulent également le système lymphatique. La lymphe joue un rôle important dans l'immunité de l'organisme. Elle transporte des cellules immunitaires qui permettent à l'organisme de lutter contre des infections. Nous serions ainsi tentés

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

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

ÉMONDAGE ML

Estimation gratuite, appelez-nous!
819 818-6034

de qualifier la lymphe de Purell de notre organisme!

Lorsque nous rions, les battements du cœur s'accroissent. Nos joues deviennent rouges et nous avons rapidement chaud. Le cœur fait circuler le sang plus rapidement dans le corps, et comme après toutes activités physiques, votre sang est chargé d'oxygène et vous vous sentez plus énergique.

Enfin, le rire apporte une belle sensation de bien-être pour les personnes de tous âges et de toutes conditions physiques. Lorsque nous rions, la chimie du bonheur s'enclenche. Les hormones de stress (cortisol et adrénaline) diminuent et celle du bien-être (endorphine) est relâchée. Cette hormone magique euphorise et permet d'atténuer temporairement la douleur, le stress et les angoisses. Aussi, le rire procure instantanément un relâchement musculaire, soulageant ainsi les maux de tête et les douleurs physiques.

Vous n'avez pas le cœur à rire ces derniers temps? Ce n'est pas grave! Les chercheurs ont observé que peu importe si l'on rit pour vrai ou l'on fait semblant, **le corps ne fait pas la différence**. Même si la tête sait que ce n'est pas vraiment drôle, la réponse physique est la même. Et croyez-moi, quand on rit pour faire semblant, le rire naturel arrive tout naturellement après un certain moment!

Des exercices pratiques

Linda Leclerc, fondatrice et enseignante à l'École du yoga du rire vous propose ci-dessous trois exercices. Vous pouvez les réaliser en suivant



Linda Leclerc, fondatrice et enseignante de l'école du Yoga du rire, dans l'exécution de l'exercice #1.

les consignes ou encore mieux, en vous rendant sur son site internet pour écouter ses vidéos et tutoriels sur le yoga du rire (yogadurire.com).

1^{er} exercice : Rire de soi. Tournez les pouces vers soi et faites semblant de rire. Ha ha ha ha. Ça sonnera peut-être un peu faux. Ce n'est pas grave, continuez! N'oubliez pas que votre corps ignore que vous faites semblant. Continuez de rire (ha ha ha ha) pendant 30 secondes.

2^e exercice : Le rire silencieux. Faites le même exercice que le précédent mais n'émettez aucun bruit. Vous ne devriez entendre que votre respiration. Riez sans bruit pendant 30 secondes. N'oubliez pas de mimer les gestes d'une personne qui rit aux éclats.

3^e exercice : Le rire du gros problème. L'exercice consiste à imaginer un très

gros problème et le réduire en riant. Débutez en ouvrant grand les bras et en riant. Toujours en riant, ramenez les mains devant vous comme si vous rapetissiez le problème pour en faire une toute petite boule au creux d'une main. Une fois que le problème est tout petit, terminez l'exercice en soufflant dessus pour le faire disparaître. N'oubliez pas de rire tout au long du processus !!

Après avoir fait ces exercices, comment vous sentez-vous? Plus pétillant? Le cœur plus léger? De meilleure humeur avec une énergie plus positive? Voilà, la magie du yoga du rire a opéré!

Je termine par une phrase de William James qu'affectionne particulièrement Madame Leclerc, : « Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux. Nous sommes heureux parce que nous rions! »

Martin Simard
CONSTRUCTION inc.

RBQ 5765 6811 01

APCHA
ASSOCIATION PROFESSIONNELLE
DES CONSTRUCTEURS D'IMMÉDIATIONS
DU QUÉBEC INC.

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

819 314.5434
819 396.0335
martinsimardconst@hotmail.com

f

La Clé Beauté
Salon esthétique

Caroline Léveillé,
esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

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

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



Chronique d'opinion

La dernière semaine du mois de février fut une semaine bien triste pour le monde agricole. La polémique soulevée par l'usage de palmite, comme supplément à l'alimentation des bovins laitiers m'a, pour ainsi dire, provoqué une montée de lait...

J'ai peine à croire que la population s'en prenne autant à cette industrie, si malmenée depuis plusieurs décennies. Les entreprises laitières ne cessent de diminuer en nombre; les permis et obligations sont de plus en plus volumineux; les connaissances des exploitants doivent de plus en plus reposer dans les mains d'experts en la matière; la santé psychologique fait de plus en plus jaser, et voilà que certains en rajoutent!

Sachez, chers consommateurs, que la déforestation des forêts tropicales me donne le vertige, à moi aussi et donc, que je n'endosse pas cette destruction massive de la planète. Sachez aussi que le résidu de palme utilisé dans l'alimentation des vaches laitières n'est en fait que la suite des choses logiques...

Je m'explique : si tant de résidus de palme sont sur le marché de l'alimentation animale, ne serait-ce donc pas que l'alimentation HUMAINE crée ces déchets? Nous aurons tout entendu au sujet du palmite :

- Il y a de l'huile de palme dans le beurre = FAUX; le résidu de palme est utilisé pour contribuer à améliorer l'apport calorique des vaches laitières ultras performantes (donc seulement environ 20% des animaux en production laitière en consomment) et ce, avec preuve que la contribution est positive pour la santé de l'animal.
- Les producteurs laitiers coopèrent à la déforestation tropicale = FAUX; ils utilisent ce que l'industrie alimentaire favorise en nous faisant manger du Nutella, des biscuits du commerce, des pâtisseries, craquelins... à faible coût.



J'aurais envie de vous soumettre un petit défi pour le prochain mois. Chaque fois que vous prenez un aliment déjà confectionné (biscuits, craquelins, tartinades, MARGARINES, mélange à gâteaux, crêpes, muffins, croustilles et grignotines... prenez un instant pour observer la liste des ingrédients. Peut-être serez-vous plus indulgent envers nos productrices et producteurs laitiers. Pour m'être impliquée dans ce monde agricole, je suis d'avis qu'il est important de soutenir cette industrie.

Ce qui ne signifie point de consommer aveuglément tous les produits laitiers! Plusieurs choix s'offrent à nous comme consommateurs... Vous souhaitez un produit plus sain, plus près de la nature, choisissez les produits bios. Vous préférez le lait de soya, avoine, amande? Tant mieux, un éventail s'offre à nous.

Mais soyons conscients que le prix doit suivre les frais de production. Ici, au Québec, nous sommes soumis aux marchés étrangers. De plus en plus de produits laitiers de l'Europe, des États-Unis, de l'Australie... entrent dans la composition de nos produits d'épicerie. Et ce, souvent avec des règles inégales. La somatotrophine (hormone stimulant la production de lait) utilisée chez nos voisins est ici interdite.

Les quotas sont une dépense exorbitante pour l'industrie du Canada alors que le pays en compétition n'a pas cette charge. Insurgez-vous



plutôt du fait que du lait diafiltré (provenance des États-Unis) entre dans la composition de plusieurs produits à notre insu. Soulevez-vous pour l'introduction de sous-produits du lait dans plusieurs fromages, yogourts et crèmes glacées qui en perdent leur vraie nature.

Bien-sûr, un fromage 100% lait sera un peu plus coûteux, mais combien plus sain. Nous sommes à l'ère des choix; jamais autant de produits nous ont été offerts. **Gardons notre libre arbitre et protégeons notre agriculture; il serait bien triste de devoir se faire nourrir par les étrangers.**

«Mieux vaut avoir raison la moitié du temps, qu'avoir à moitié raison tout le temps» Malcolm Forbes



Marie Crépeau



CENTRE RÉCRÉATIF



TU VEUX EN SAVOIR PLUS / APPELLE-MOI

03-04-2021

Chasse aux oeufs



INFO À VENIR



Groupe Facebook : [Camp de jour Saint-Guillaume](#)
ou
Par courriel & téléphone pour tout savoir sur l'été 2021

**TU AS UNE PASSION
TU EST ARTISAN
TU AIMES CE QUE TU FAIS**

Fais nous parvenir une courte description avec des photos, vidéo et tu pourrais te retrouver sur notre page Facebook et même être invité lors de nos événements afin de faire la promotion de tes produits ou talents. Il suffit d'envoyer le tout à l'adresse courriel du CRSG.

Au plaisir de voir les talents et artisans de Saint-Guillaume en 2021.

TU VEUX T'IMPLIQUER, T'INFORMER OU FAIRE DES SUGGESTIONS



819 396-0151



COORD.CRSG@GMAIL.COM



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

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

*Services offerts à
une clientèle diversifiée :*

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

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

www.sercost.com

Services Offerts

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

Lettrage et vinyle

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

Impression de tout genre

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

Supports spéciaux

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

Articles promotionnels

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

Imprimerie

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

Broderie et sérigraphie

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

Publicité sur écran

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

Tout est possible...

Simplement nous faire connaître vos besoins !

450 546-4771

info@sercost.com

Imprimeur de votre
Info Saint-Guillaume





Besoin d'un emploi?

Novem emploi est un organisme sans but lucratif qui regroupe diverses ressources pour vous aider à réintégrer le marché du travail.



- Trouvez tout l'accompagnement nécessaire pour mettre en place votre projet de formation ou de réalisation sur le plan professionnel
- Obtenez le soutien de personnes qualifiées qui vous offriront les outils nécessaires pour effectuer une recherche d'emploi efficace afin de vous aider à réintégrer le marché du travail

Services offerts :

- Rencontres individuelles / suivis personnalisés avec l'une de nos conseillères en emploi;
- Orientation professionnelle;
- Bilan de vos compétences;
- Transition de carrière;
- Soutien à la formation et à la reconnaissance de vos acquis;
- Accès aux programmes de subvention salariale;
- Ateliers de recherche d'emploi et préparation à l'entrevue;
- Création et mise à jour de votre curriculum vitae et lettre de présentation;
- Envoi de courriels et télécopies liés à la recherche d'emploi;
- Utilisation d'ordinateur avec accès Internet;
- Salle de documentation disponible (liste d'employeurs, documents sur le marché du travail, préparation aux entrevues, etc.).

Notre service est rapide et gratuit Contactez-nous!

2260, rue Demers, bureau 210
Drummondville (Québec) J2B 0L1

Tél. : 819 472-8045 • Téléc. : 819 472-8198

accueil@novememploi.ca
www.novememploi.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h
13 h à 16 h 30

Suivez-nous! 

Avec la participation financière de:

Québec 

novem
EMPLOI

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



Entrepreneur spécialisé en:

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

Résidentiel / Commercial / Agricole
 Estimation gratuite

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



5620, rue Saint-Roch sud,
 Drummondville

Une initiative de:


En partenariat avec:


Du mardi au samedi, de 8 h à 17 h
(fermé les dimanches et lundis)

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

Questions? 819 477-1312 ou info@recuperaction.ca





TRANSPORT D'EAU
 Service rapide et courtois

1-800-463-0346

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




ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

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

DONALD MARTEL
 Député de Nicolet-Bécancour



TRANSPORT S. Girard inc.

ÉPANDAGE DE CHAUX
 Calciq | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com



LE PREMIER FOYER À GAZ RADIANT

www.valorfireplaces.com

**PIÈCES
D'AUTO ML**



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

Tél. (819) 396-1628

820, rang 6 Saint-Bonaventure - J0C 1C0

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

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

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

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

**Pour obtenir un
rendez-vous**

avec ou sans prescription :

819 474-2572

poste 33855



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

Québec



MAURICE BENOIT, Pharmacien

Prescriptions :

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

Boutique beauté-santé

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



Pharmacie : 819 396-2255

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

Entreprises JFL



Déneigement

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

Jean-François Léonard

819.388.6738

Nos professionnels



BANQUE NATIONALE

Isabelle Leclair
Conseillère

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

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



Louise Boyer
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231
Victoriaville G6P 1J8
Canada



Près de vous!

**LES PÉTROLES
HUBERT GOUIN
& FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

Tél.: 450-783-6228
Sans frais : 1 800 856-6228

www.petrole.qc.ca Téléc.: 450-783-6308



Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396



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

MARIE NOËLLE CARON | GROUPE GESTION DE PATRIMOINE | **FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE**
Votre avenir en toutes perspectives! | GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA



Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS
Cessionnaire du greffe
D' Edouard Lair

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



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

Claude Dupuis
propriétaire

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

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

Info Saint-Guillaume

**Vous voulez annoncer votre
entreprise, une activité, un événement.. !?**

Communiquez avec Karine Trudel au 819 816-5655.
Elle saura vous diriger pour la publication
de votre petite annonce.



LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN

RENOBOX PIERREVILLE



**Location
Équipements
RAYDAN**

- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

VOS PROJETS. NOS OUTILS!



450 568-0505
info@equipementsraydan.com

**SERVICE D'URGENCE
24 HEURES**

Partout au Québec
Cell. : 450 880-0535



M^{re} Annie Durocher - M^{re} Anne-Marie Julien - M^{re} Janie Dauphinais - M^{re} Marie-Michèle Cyr

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



**DUROCHER
DAUPHINAIS
JULIEN**
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220
Drummondville

819 474-4488

95, route de l'Église,
Saint-Guillaume

819 474-4488

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



En progression constante depuis 1962



Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

1, rue Principale St-Guillaume JDC 1LD 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JDH 1KD 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station JDJ 2JD 450-296-8201	682, route 219 Napierville JOU 1LD 450-245-3565	3375, rue King Lyster GGS 1VD 819-389-5793
--	---	--	--	---



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

