



Le 17 février prochain

L'ALSA vous invite à son assemblée générale annuelle

Détails en pages 5 et 6

LE COIN DE LA COORDO
**Informations
à surveiller**
page 3

ÉCHO DE LA MUNICIPALITÉ
**Offres d'emploi SSI
Saint-Alexandre**
page 7

LA FABRIQUE EN MARCHÉ
**Notre église a
besoin de vos dons**
page 15



Desjardins
Caisse du Haut-Richelieu
enrichissant.ca

Le Flambeau

C.P. 1023, Saint-Alexandre
La boîte du bureau municipal
450 346-6641 • journalleflambeau@hotmail.com

L'équipe du journal

Martine Giguère, Yves Mallette
et Monique Méthé : **Correction**
Francine Palin : **Publicités**
Sylvianne Jacques : **Petites annonces**
Madame Gâteau : **Rubrique cuisine**
Georges Ménard et Mélisa Veillette : **Photographe**
Frédéric Fournier : **Mise en page et infographie**
Martin Galipeau : **Relationniste**

Tarifcation

Publicités

Format	Mensuel	Annuel (10 parutions)
Carte professionnelle	20\$	150\$
Quart de page	30\$	175\$
Demi-page	50\$	300\$
1 page	80\$	500\$
Dernière page	90\$	600\$

Petites annonces

Gratuites pour les moins de 18 ans
4\$: 50 mots et moins

Échéancier pour le mois de février

Le mercredi 1^{er} février 2017, tous les textes, photos, publicités et petites annonces doivent être envoyés à l'adresse courriel du Flambeau ou à la Municipalité avant 16 h 30.

Les textes et publicités déposés après cette date ou qui ne seront pas acquittés de leurs paiements, ne seront pas publiés.

Modalité de paiement : L'argent doit accompagner le texte dans une enveloppe déposée dans la boîte du Flambeau au bureau de la Municipalité.

Vous pouvez également envoyer votre texte par courriel à journalleflambeau@hotmail.com

Date de parution : Semaine du 13 février 2017.

ÉCHO DES LOISIRS

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

L'ALSA est toujours à la recherche de personnes motivées pour l'organisation d'événements spéciaux et pour certaines activités libres. Envie de vous impliquer dans votre communauté ? Contactez-nous, il nous fera plaisir de vous trouver une place dans nos différents comités !

loisirs@saint-alexandre.ca

Surveillez nos activités :
www.facebook.com/AsLoSA

Sommaire

Écho des loisirs	pages 3, 5 et 6
Écho de la Municipalité	pages 7 et 9
Madame Gâteau	page 9
À la bibliothèque	page 13
La Fabrique en marche	page 15
Le Club de l'Âge d'or	page 15

GARAGE CLÉMENT TAILLEFER INC.
MÉCANIQUE GÉNÉRALE • INJECTION ÉLECTRONIQUE • ABS • HOT ROD

488, St-Denis, St-Alexandre
450 357-9757

EN RAPPEL

Patinoires

Pour faciliter l'entretien et assurer une surface de qualité, respectez les indications lumineuses : ROUGE les patinoires sont fermées, VERT elles sont ouvertes.

Heures d'ouverture : dès que l'entretien quotidien est terminé

Heures de fermeture : Dimanche au jeudi à 21 h 30, vendredi et samedi à 22 h

Petite aire de glace : réservée pour le patinage libre

Grande patinoire : partagée entre patinage libre et sports d'équipe SVP, respectez les autres usagers !

Le port d'équipement de protection (casque, protège-cou et protecteur facial) respectant les normes en vigueur est fortement recommandé lors de la pratique du hockey sur glace.

Des supports pour apprenti sont disponibles dans le chalet des patineurs. L'équipement de ballon-balai est disponible sur réservation.

Glissade

Horaire du prêt de tubes à la glissade

Samedi et dimanche, 12 h à 16 h • Jusqu'au 5 mars

Si les conditions sont favorables à la pratique de la glisse

Le port du casque est fortement recommandé pour les enfants de 6 ans et moins. Ils doivent être accompagnés d'une personne responsable.

Enfant à besoins particuliers au camp de jour Alextra 2017

Les parents qui souhaitent inscrire un enfant à besoins particuliers au camp de jour 2017 doivent signaler leur intention **avant le 24 février** en déposant une demande d'accompagnement auprès de la coordonnatrice des loisirs au 450 346-6641, poste 5. Cela permettra de mieux préparer l'équipe d'animation pour faciliter l'intégration des enfants et répondre plus adéquatement à leurs besoins.

Atelier de cuisine intergénérationnelle

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu vous invite à venir cuisiner un délicieux repas en famille. Tous les groupes d'âge sont au rendez-vous, du petit poupon aux aïeux, hommes et femmes. Au programme : théorie, démonstration, cuisine, apprentissage de nouvelles techniques culinaires et bien plus !

Cet atelier aura lieu le **vendredi 3 mars, de 9 h à 12 h**, au Pavillon des loisirs, situé au 440, rue Bernard, Saint-Alexandre. Un coût de 10\$ par famille est à prévoir lors de l'inscription, laquelle est obligatoire avant le vendredi 24 février auprès de l'animatrice au 450 346-0662 ou cuisine2@centrefemmeshaut-richelieu.ca. Faites vite, l'atelier est ouvert à tous et les places sont limitées !

N'oubliez pas votre tablier et des plats pour rapporter votre festin à la maison !

Vernissage de Zoom sur mon patrimoine

Le vernissage des photos sélectionnées dans le cadre du concours Zoom sur mon patrimoine aura lieu le 26 janvier à partir de 17 h, à la fois au Musée du Haut-Richelieu (volet scolaire), chez art[o] (volet grand public) et chez Action Art Actuel (volet CÉGEP). Les photos gagnantes et les prix seront dévoilés à la toute fin de l'événement, chez Action Art Actuel.

ODILE GAUVIN, coordonnatrice
Loisirs, culture et communications

Informations

www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/

ogauvin@saint-alexandre.ca • 450-346-6641, poste 5

ACTIVITÉS LIBRES GYMNASSE DE L'ÉCOLE

**LES ÉQUIPES SONT COMPOSÉES SUR PLACE.
BIENVENUE AUX NOUVEAUX JOUEURS !**

BADMINTON À PARTIR DU 17 JANVIER 2017

Les mardis de 19 h 30 à 22 h 00 / Gratuit • 16 ans et plus

MULTISPORTS

Les jeudis de 19 h à 20 h 30

COMPÉTITIF Aux deux semaines À PARTIR DU 19 JANVIER 2017

RÉCRÉATIF Aux deux semaines À PARTIR DU 26 JANVIER 2017

Enfant : 1\$ par participation, gratuit pour les parents

Inscription sur place

Vous avez des idées ? Envie de bouger ?

Contactez-nous !

loisirs@saint-alexandre.ca

AD-TECH ÉLECTRIQUE inc.



ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

Tél. (450) 347-2999

Antonio Di Pisa, Président

1818, rue St-Gérard, Saint-Alexandre (Québec) J0J 1S0
Télé.: (450) 347-8922 - Courriel: info@ad-tech.ca

melan1392@hotmail.com

Mélanie Gendron
Éducatrice en milieu familial

Service de garde Les Petits Dauphins

Détentrice d'un AEC en Technique d'éducation à l'enfance

1392 Rue Du Bonheur
St-Alexandre J0J1S0

450-358-5861



ACE QUINCAILLERIE JPJ

477, RUE SAINT-DENIS, SAINT-ALEXANDRE 450-346-5457

ALIMENTS POUR ANIMAUX



LES INCONTOURNABLES DE L'HIVER



LA GLACE EST AU RENDEZ-VOUS CETTE ANNÉE



L'HIVER S'ANNONCE DIFFICILE, METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ !!!

3 CHANCES DE GAGNEZ VOTRE ACHAT !

SINON,

FINANCEMENT 0%, 36 MOIS GARANTIE 5 ANS



DU LUNDI AU MERCREDI 8H00 À 18H00
JEUDI ET VENDREDI 8H00 À 21H00
SAMEDI 8H00 À 17H00



Association des loisirs de Saint-Alexandre Inc.
453, rue St-Denis, Saint-Alexandre
450 346-6641

AVIS DE CONVOCATION

Toutes les personnes de 18 ans ou plus, résidant à Saint-Alexandre et participant autant que possible aux activités de loisir sont considérées membres de l'Association des loisirs de Saint-Alexandre Inc. Par la présente, les membres du conseil d'administration les invite à :

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi 17 février 2017 à 19 h 30

Pavillon des loisirs, 440, rue Bernard à Saint-Alexandre

Cette assemblée permettra de prendre connaissance des activités de l'année 2016 et des activités à venir en 2017. Ce sera également l'occasion de procéder à l'élection des membres du conseil d'administration. Un léger goûter sera offert après l'assemblée. Vous êtes attendus en grand nombre !

Ordre du jour proposé :

1. Ouverture de l'assemblée
2. Élection d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
3. Vérification de la légalité de l'assemblée (quorum et avis de convocation)
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 15 janvier 2016
6. Rapport de la présidente du conseil d'administration
7. Rapports des activités présentés par un représentant de chaque comité
8. Présentation des états financiers
9. Ratification des règlements généraux modifiés*
10. Ratification des faits et gestes des administrateurs
11. Présentation des activités pour l'année à venir
12. Élection d'un président et d'un secrétaire d'élection
13. Élection**
14. Période de questions et divers
15. Levée de l'assemblée

* MODIFICATIONS AUX RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

Seules les modifications à ratifier sont décrites ci-dessous. Le document complet des règlements généraux peut être consulté au bureau municipal.

Article 18) Le conseil d'administration se compose de **sept (7) administrateurs**.

- a) A l'assemblée générale ou à la première séance qui suit, les membres du conseil d'administration désignent parmi eux les officiers suivants : un président, un vice-président, un secrétaire et quatre administrateurs.

b) **Trois (3) postes sont en élection aux années de nombre pair et quatre (4) aux années de nombre impair.**

c) Les membres du conseil d'administration doivent être membres actifs de la corporation et ne sont pas rémunérés.

Article 22.c) Le quorum de toute réunion du conseil d'administration est constitué de **quatre (4) administrateurs** et chaque administrateur n'a droit qu'à un vote qu'il doit donner personnellement.

** ÉLECTIONS : SIX (6) POSTES OUVERTS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration 2016 était composé de :

- Pascale Valton-Münch Présidente
- Frédéric Fournier Vice-président
- Simon Bessette Secrétaire
- Catherine Cardinal Élu(e) municipale
- Alexandre Provost Élu municipal

Suite à la modification des règlements généraux, il n'y a plus de représentants municipaux siégeant au conseil d'administration. Les postes «élu municipal» ont été remplacés par des postes «administrateur».

Membres	Poste	Début du mandat	Fin du mandat	Élection
Pascale Valton-Münch	Présidente	27 novembre 2014	AGA 2016-2017	✓
Frédéric Fournier	Vice-président	27 novembre 2014	AGA 2016-2017	✓
Simon Bessette	Secrétaire	15 janvier 2016	AGA 2018	
Poste vacant (2 ans)	Administrateur			✓
Poste vacant (2 ans)	Administrateur			✓
Poste vacant (1 an)	Administrateur			✓
Poste vacant (1 an)	Administrateur			✓

Donné à Saint-Alexandre, ce 5e jour du mois de janvier 2017

Simon Bessette, secrétaire

LE MOT DU MAIRE

En mon nom personnel et au nom de toute l'équipe municipale, je vous adresse des vœux de succès, de santé et de prospérité pour la nouvelle année.

Deux fois par mois, les membres du conseil municipal se réunissent lors de séances publiques auxquelles tous les citoyens sont invités. Ces

séances sont l'occasion idéale pour en apprendre davantage sur le fonctionnement de la municipalité, mieux comprendre les décisions prises par votre conseil municipal et poser vos questions. Nous vous attendons les premier et troisième lundis du mois à 20 h à l'hôtel de ville.

LUC MERCIER,
Maire

EN BREF...

Infolettre électronique, abonnez-vous !

Pour recevoir les nouvelles municipales le plus rapidement, abonnez-vous à l'infolettre électronique ! Il suffit de visiter le site web municipal au www.saint-alexandre.ca et de remplir le formulaire d'inscription en bas de la page d'accueil. Ainsi, environ deux à trois fois par mois, vous recevrez des renseignements variés sur la vie alexandrine : activités, séances du conseil, informations spéciales, etc.

Stationnement et déneigement

- Stationnement interdit dans les rues entre 23 h et 7 h et ce, jusqu'au 15 avril
- Ne pas pousser de neige dans la rue ou sur les trottoirs, lors du déneigement
- Conserver un dégagement sécuritaire devant les bornes-fontaine lors du déneigement

Février : mois de la marche hivernale

Allez à l'école à pied ou faites de la marche comme exercice pour un niveau accru d'activité physique quotidienne, un environnement plus sain, des rues plus sécuritaires, des amis plus nombreux et... du plaisir pur !

POUR BIEN S'HABILLER AVANT UNE MARCHÉ HIVERNALE

- Portez des habits ou un sac à dos munis d'une matière réfléchissante – il est important que les autres puissent vous repérer
- Portez un manteau chaud et à l'épreuve du vent
- Couvrez-vous bien les mains et la tête pour conserver la chaleur
- Les habits de laine aident à retenir la chaleur
- Portez des bottes chaudes et imperméables
- Si possible, une fois arrivé à destination, mettez des habits secs – emportez des chaussettes et des mitaines de rechange dans un sac à dos
- Les jours de grand froid, couvrez-vous le visage et la bouche avec un foulard
- Si la température tombe en dessous de -25°C, faites plutôt de la marche à l'intérieur, ou encore choisissez un autre jour pour vos activités de plein air ou votre aller-retour entre la maison et l'école

Source : www.saferoutestoschool.ca/fr/journ%C3%A9e-de-la-marche-hivernale

Compte rendu de la GUIGNOLÉE 2016

Le Centre d'entraide régional d'Henryville a reçu lors de la Guignolée du 3 décembre dernier la somme de 11 321\$ en argent. En plus des paniers de Noël confectionnés grâce à la guignolée, cet argent est remis sous forme de bons de Noël échangeables chez Marché Henry à Henryville ou chez Marché Richelieu à Venise-en-Québec. En date du 22 décembre 2016, 104 demandes de paniers de Noël avaient été formulées. Beaucoup de denrées restent aussi en réserve et seront distribuées au cours de l'année selon les besoins.

- | | |
|--------------------|---|
| • ST-ALEXANDRE | 22 paniers dont 15 familles et 4 personnes seules
En argent : 2 200\$ |
| • HENRYVILLE | 18 paniers dont 7 familles et 11 personnes seules
En argent : 3 328\$ |
| • SABREVOIS | 19 paniers dont 10 familles et 9 personnes seules
En argent : 1 704\$ |
| • ST-SÉBASTIEN | 6 paniers dont 4 familles et 2 personnes seules
En argent : 985\$ |
| • VENISE-EN-QUÉBEC | 34 paniers dont 17 familles et 17 personnes seules
En argent : 2 619\$ |
| • AUTRE | 5 paniers dont 5 familles
En argent : 485\$ |

«En tant que directrice générale du Centre d'entraide régional d'Henryville, j'aimerais remercier tous les gens qui ont donné pour la guignolée ainsi que tous les bénévoles qui ont donné de leur temps, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur pour cette activité». - **France Larocque, directrice générale**



OFFRES D'EMPLOI

POSTES

Pompiers à temps partiel

DESCRIPTION

La Municipalité de Saint-Alexandre est actuellement en recrutement pour combler deux postes de pompiers/pomprières à temps partiel pour son Service de sécurité incendie qui dessert une population de près de 3000 habitants.

TYPE DE POSTE

Temps partiel, sur appel

RESPONSABILITÉS

Sous l'autorité du Directeur du Service et de ses officiers, les pompiers sont appelés à intervenir lors de situations d'urgence sur notre territoire ainsi que sur celui des villes avoisinantes requérant notre aide. Ils ont aussi la responsabilité d'effectuer des tâches d'inspection et d'entretien de la caserne, des appareils et du matériel requis par la fonction ainsi que de participer activement aux exercices d'entraînement et de formation. Les personnes choisies devront également s'acquitter de toutes autres tâches connexes à ses fonctions incluant quelques événements bénévoles.

EXIGENCES

Les candidats(es) recherchés(es) doivent :

- Posséder un diplôme d'études secondaires ou l'équivalent;
- S'engager à suivre la formation de l'**École nationale des pompiers du Québec** (255 heures) selon les modalités et les délais prévus par le Service et conformément au règlement sur les conditions pour exercer au sein d'un service de sécurité incendie municipal, et ce, à la suite d'une période de probation ou posséder une formation en sécurité incendie « **Pompier 1** »;
- Être en bonne condition physique et être disposé à se soumettre à un test physique;
- Détenir un permis de conduire valide et s'engager à acquérir la **classe 4A**;
- Avoir une bonne résistance au stress et la capacité de travailler en équipe, avoir du jugement et de l'initiative;
- Être disponible (de jour serait un atout)

SALAIRE

Selon la politique en vigueur

Toute personne intéressée à poser sa candidature doit faire parvenir son curriculum vitae au plus tard le **10 février 2017** à l'attention du Service de sécurité incendie de Saint-Alexandre aux coordonnées suivantes :

Par la poste : **Caserne 47, 453 rue St-Denis, Saint-Alexandre, QC, J0J 1S0**

Par courriel : **caserne47@saint-alexandre.ca**

Par télécopieur : **450 346-0538**

Seules les personnes retenues seront contactées.



SAVONS ÉCOLOGIQUES
EN VRAI

25% d'économie
Boutique mobile
Service personnalisé
Livraison à domicile gratuite

 Suivez-nous sur
Les Ratons
Laveurs

514 974-7009

Alain Gravel • Alaingravel9661@gmail.com



**Choinière
& Morin**
Inc.

Épandage de fumier liquide et solide
Épandage de chaux

AUSSI DISPONIBLE

- TRANSPORT DE TERRE
- TRANSPORT DE PIERRE
- TRANSPORT DE SABLE

105 St-Charles, St-Alexandre
450 347-7826



TAEKWONDO 2000

489, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre d'Iberville
(Québec) JOJ 1SO
Tél. : 450 294-2444

HORAIRE

LUNDI ET MERCREDI

[Juniors.....18h à 19h

[Séniors.....19h30 à 20h30

**À PARTIR
DE 5 ANS**



MAÎTRE RÉJEAN AUMONT DÉPLACE DE L'AIR!
CEINTURE NOIRE, 6^{ÈME} DAN

TARIFS JUNIORS

Durée	Avant tx	Tx incluses
3mois.....	85,00.....	98,15\$
6mois.....	160,00.....	184,75\$
12mois.....	320,00.....	369,50\$

TARIFS SÉNIORS

Durée	Avant tx	Tx incluses
3mois.....	105,00.....	121,25\$
6mois.....	190,00.....	218,40\$
12mois.....	360,00.....	415,70\$



NAPPAGE AU CHOCOLAT

**2 tasses
de pastilles
de chocolat**

**1 tasse
de crème 35%**

**1 3/4 tasse
de gelée
d'abricot fondue**

Faire bouillir la crème et verser sur le chocolat;

Mélanger ensemble pour faire fondre;

Faire fondre la gelée d'abricot très chaud et verser sur le premier mélange;

Recouvrir le gâteau ensuite.

GRATUITES pour
les moins de 18 ans

LES PETITES ANNONCES

DEMANDE

Famille d'accueil cherche une gardienne très autonome pour adultes, quelques fois par année, pour des périodes de 15 à 20 jours. Horaire de 16h à 8h le matin, temps libre le jour. Située à Saint-Alexandre. Veuillez me joindre au 450 296-4541.

AFFICHEZ-VOUS !

450 346-6641

journalleflambeau@hotmail.com



Notre valeureux brigadier n'est plus

Nous avons été attristés d'apprendre le décès de monsieur Roland Fortin, notre valeureux brigadier scolaire. Nous sommes extrêmement reconnaissants pour le travail qu'il a effectué pour la communauté tout au long de ses années de service comme brigadier scolaire. Tous les membres de l'équipe municipale se joignent à moi pour offrir nos sincères sympathies à sa famille et à ses proches.

LUC MERCIER, Maire



Carole Mercier
Courtier Immobilier Agrée
514-244-4749

cmercier@acesimmobilierplus.com



Agence immobilière



Francine Choinière
Courtier Immobilier
450-542-1363

fchoinière@acesimmobilierplus.com

Vous voulez vendre votre propriété ?

Offrez un vous un service professionnel

Mise en marché efficace de votre propriété

Publicité**Internet**Service Inter-agence**Mise en valeur de votre propriété
(home staging) et encore plus...

VENDU

Pour une estimation de la valeur de votre propriété!

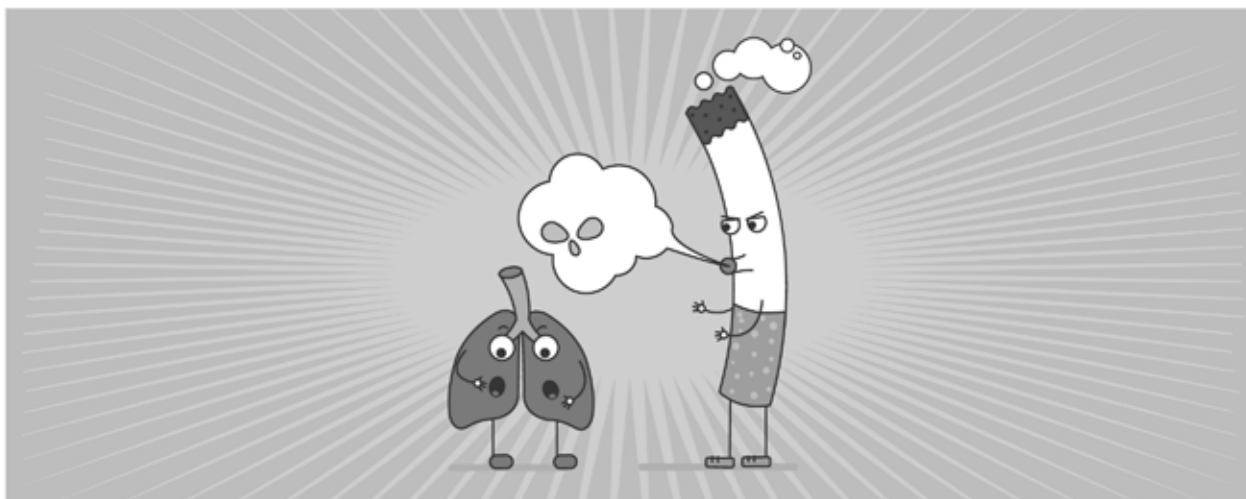
GRATUITEMENT

Vous voulez recevoir le guide du vendeur ou le guide de l'acheteur

Contactez nous!

VENDU

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE



Bonjour chers Alexandrins et chères Alexandrines,

Nous vous souhaitons un grand et chaleureux «bienvenue!» dans la plus récente édition de la «Chronique Santé Pharmaceutique» la plus populaire du village de Saint-Alexandre! Toute l'équipe en profite pour vous souhaiter la bonne année, qui débute encore une fois avec les fameuses résolutions du nouvel an.

Les résolutions du nouvel an ont été inventées il y a 4000 ans à Babylone. Ceux-ci promettaient de remettre les dettes (argent et outils agricoles empruntés) à leurs voisins au jour de l'an. À voir comment leur histoire de tour de Babel s'est terminée, ça ne date d'hier que les résolutions ne soient pas toujours respectées. Nous avons d'ailleurs souvent de nos jours chez soi un objet (outil, rouleau à pâte, DVD, cassette de Super Nintendo) prêté depuis tellement longtemps qu'on ne se souvient plus à qui. Mais ce ne sera pas le thème de notre chronique d'aujourd'hui.

Parmi les résolutions du nouvel an les plus populaires, nous avons répertorié les suivantes :

- Manger mieux, perdre du poids, faire plus d'exercice et si possible, aller aux Olympiques.
- Arrêter de tout remettre à plus tard (au pire, cette résolution sera tenue l'an prochain?).
- Arrêter de copier durant les examens.
- Arrêter de FUMER!!

L'ARRÊT TABAGIQUE SERA NOTRE SUJET D'AUJOURD'HUI

Si votre approche est à la Serge Gainsbourg: «Facile: j'arrête de fumer toutes les 5 minutes!»... ça risque d'être compliqué! Il vous faut tout d'abord trouver une bonne source de motivation!

Raisons d'arrêter de fumer :

- Économiser l'oxygène lorsque vous êtes dans une fusée spatiale.
- Donner plus d'espace au parfum des fleurs que vous faites pousser.
- Vous travaillez dans un puit de pétrole et on vous reproche de toujours y mettre le feu.

Loin de nous l'idée de banaliser le tabagisme, il existe aussi des raisons de santé très sérieuses que vous connaissez tous déjà, dont en voici quelques-unes en rappel :

- Contient plus de 50 composés cancérigènes et cause le 1/3 des cancers.
- Vos enfants vous imitent.
- Fait vieillir la peau.
- Plus meurtrier que alcool, accidents de la route, suicides et meurtres réunis.
- Hausse des risques de problèmes pulmonaires, de cœur, de diabète, d'anxiété, de dépression.

Ouf! Pas très joyeux tout ça! Mais la bonne nouvelle: dès l'arrêt de la cigarette on commence tranquillement à diminuer tous ces risques!

Afin d'y arriver sans se ronger les ongles jusqu'aux os, il existe quelques alternatives de traitement:

- Timbres de Nicotine durant 12 semaines (diminution graduelle de la quantité de nicotine présente dans le timbre).
- Gommages, pastilles, vaporisateurs, inhalateurs (pour soulager les rages d'envie de fumer).
- Champix, Zyban (comprimés disponibles sur ordonnance du médecin).

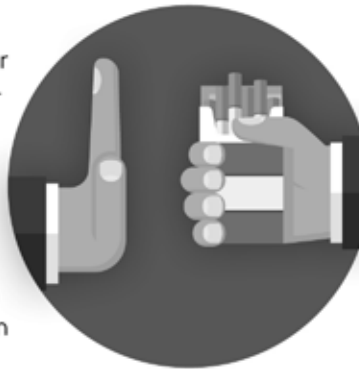
Fait intéressant à noter: gommages et timbres peuvent être couvertes par votre assurance directement en pharmacie avec l'aide du personnel au laboratoire.

Certaines personnes réussissent à cesser de fumer sans aucun support. C'est effectivement bien possible, quoique peut-être souvent plus difficile. Que ce soit avec ou sans support, l'essentiel est de se souvenir que: «**La volonté, c'est une faculté mentale qui s'entraîne, tout comme les muscles!** C'est à force de se pratiquer qu'on parvient à travailler notre volonté et à un jour atteindre nos buts fixés! ».

Des trucs non-pharmacologiques peuvent aussi vous venir en aide: cure-dent, punching-bag, balle de stress, groupes de soutiens, etc. Notre équipe vous recommande aussi d'éviter, pour un certain temps, des éléments stressants tels que: regarder un débat politique, aller conduire dans le trafic d'heure de pointe ou visiter des gens désagréables qui fument devant vous.

Depuis les débuts de votre célèbre pharmacie de Saint-Alexandre, déjà quelques personnes ont cessé d'aspirer le tabac du petit bâtonnet enflammé. Prenons une de nos patientes en exemple. Pour conserver son anonymat nommons-la Mme D, pour De-bonne-humeur-d'avoir-arrêté-de-fumer. Et bien, après être venue avec un beau et grand sourire nous voir chaque semaine chercher son timbre et se faire encourager un brin, elle passe toujours nous voir maintenant qu'elle a cessé avec succès de fumer. Par contre, un effet secondaire découlant de la fierté de son exploit: son sourire est un brin plus grand encore. Hon! Un témoignage touchant! Nous vous avons à l'oeil Mme D. (Nous serons évidemment là pour vous si la volonté avait besoin un jour de se remettre en forme).

C'est tout pour ce mois-ci! N'hésitez pas à passer nous voir ou à m'écrire via la page Facebook de la pharmacie (Familiprix Saint-Alexandre) pour davantage de questions ou pour nous suggérer un sujet pour une prochaine chronique! Si vous êtes à la recherche d'outils agricoles perdus car prêtés à un voisin, nous ne pourrions pas faire grand chose pour vous, mais pour parvenir à arrêter de fumer, ça nous fera grand plaisir de vous aider et de vous encourager à chacune de vos visites chez nous!



À bientôt!

David le pharmacien



David Rousseau Pharmacien propriétaire

Affilié à:  **familiprix**

433, rue St-Denis, St-Alexandre-d'Iberville
450 376-2322

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU MERCREDI 9H À 18H
JEUDI ET VENDREDI 9H À 19H
SAMEDI 9H À 17H



Entrées

Soupe			4
Salade verte			5
Salade César			6
Croquettes poutine			5
Fromage en grain frit et <i>Dip</i> au tomate			6
Ailes de poulet BBQ (6, 12 ailes)		7	14
Canard <i>B.D.Y</i> (fromage <i>Bocké</i> , canard confit, ciboulette)			12

Burgers et Sandwichs

Classique			11
Le gros <i>Big Marc</i>			14
Le <i>MacPannis</i> sauce BBQ, 2 boulettes <i>Grilled Cheese</i> au centre laitue et tomate			15
La farci au <i>Bocké</i>			15
<i>Pulled Pork</i>			11
Grilled Cheese classique			8
Grilled Cheese Bacon			9.50
Club Sandwich			13
Club Sandwich Le Marvin			20

Pizzas

	12	14	16
Fromage	10	13	18
Pepperoni fromage	12.75	16.75	22
Toute garnie	13.75	17.50	23
Sauce BBQ, porc effiloché, oignon rouge et cornichon	13.75	17.25	22
Québécoise	13.75	17.25	22.5
Fan viande, porc effiloché, bacon, pepperoni et steak haché	15	20	25
Végé, olive, tomate, oignon, champignon, poivrons et fromage	13.75	17.25	22

Plats

Le chaud canard			18
<i>Mac 'n' cheese</i> régulier ou de la saison		11	pm
Spaghetti classique ou aux boulettes		10	13
Calzone du moment			pm
Salade César / poulet		11.50	15
Cuisse de canard confite, salade tiède de pomme de terre et roquette			24
Côtes levées, sauce BBQ maison, frites et salade de choux		15	24
Iceberg, bacon, sauce ranch, tomate, bacon			12

Poutines

Régulière	7.50	12
Porc BBQ	9	14
Bacon	8.5	13.5
Bacon champignon oignon à la bière	10	13
Steak haché	9	14
La <i>Pis Toute</i> poutine	12	17
Poutine au canard, oignon caramélisé	12	18

Desserts

Brownies	7
Gâteau aux carottes	5
Création du jour	3.5

Brevages

Café, Thé, Infusion	2.5	
Boisson gazeuse	2.5	
Eau gazeuse	2.5	6

Disponible pour emporter seulement

Hamburger régulier	4	
Cheese burger	4.75	
Hamburger steak	11	
Club sandwich	12.50	
Sandwich poulet	5.75	
Sandwich jambon	5	
Frites (petite, grosse)	4	6.50
Hot dog		2

450.346.5666

Heures d'ouverture

Lundi au mercredi 10h à 20h

Jeudi et vendredi 10h à 21h

Samedi 6h à 21h

Section Bar fermeture selon achalandage

Fermé le dimanche



Le témoin ¹

LINO ZAMBITO

Témoin vedette de la commission Charbonneau, l'homme d'affaires et entrepreneur Lino Zambito a payé un énorme prix personnel, professionnel et financier pour sa franchise. Dans cet ouvrage choc, il va au fond des choses comme jamais auparavant. Racontant son parcours dans l'industrie de la construction, il dresse un portrait sans complaisance d'un système de collusion et de corruption dont les acteurs n'étaient pas seulement des entrepreneurs avides, mais aussi des fonctionnaires pourris et des politiciens assoiffés de pouvoir, agissant au mépris des lois sur le financement des partis. Sans détour, alors qu'il achève de purger la peine à laquelle il a été condamné, Lino Zambito dit toute sa vérité. Et ce ne sera pas agréable pour tout le monde.

Né à Montréal de parents italiens ayant immigré au Canada dans les années 1950, Lino Zambito a dirigé divers commerces avant de lancer en 1997 sa propre entreprise de construction, Infrabec. Témoin important de la commission Charbonneau, il a été reconnu comme l'une des personnes ayant le plus contribué à l'avancement de ses travaux.

¹Quatrième de couverture



Voici quelques nouveaux titres acquis au cours du dernier mois...

ROMANS

Autre reflet, L'	Senécal, Patrick
Autre-monde, 7 : Genèse	Chattam, Maxime
Chevaliers d'Antarès, Les. 4 : Chimères	Robillard, Anne
Chimiste, La	Meyer, Stephenie
Espionne, L'	Coelho, Paulo
Étincelle	Plomer, Michèle
Ève	Halter, Marek
Hauts et les bas d'une famille reconstituée, Les	Étienne, Varda
Il neige sur Central Park	Roberts, Nora
Main de Dieu, La (Une enquête de Scott Manson, 2)	Kerr, Philip
Nouveaux amants, Les	Jardin, Alexandre
Nuits blanches à Midnight (Midnight Texas, 3)	Harris, Charlaïne
Pour toi, Nina	Pontbriand, Claire
Quatorzième colonie, La	Berry, Steve
Sang de pirate, 3 : Poursuites	Tremblay, Elisabeth
Sexe, pot et politique	Pagé, Lucie

DOCUMENTAIRES

Témoin, Le	Zambito, Lino
------------	---------------

BANDES DESSINÉES ADO/ADULTES ET OUVRAGES JEUNESSE t

AAnton, l'éléphant peintre (Pouss' de Bamboo)	Scotto, Thomas
Didier Drogha (Raconte-moi, 12)	Lapinski, Jessica
Fatal attraction (Game over, 14)	Midam et al
Hansel et Gretel (Pouss' de Bamboo) Nouv. Éd.	Domecq, Mathilde
Héritage de Jason Mac Lane, L' (XIII, 24)	Jigounov, I.
Jack et le haricot magique (Pouss' de Bamboo) Nouv. Éd.	Beney, Héléne
Joey Scarpellino (Raconte-moi, 7)	Delisle-Crevier, Patrick
Larry's Paradise (I.R.\$., 17)	Vrancken - Desberg
Marie-Mai (Raconte-moi, 2)	Delisle-Crevier, Patrick
Max Pacioretty (Raconte-moi, 11)	Lapinski, Jessica
Musiciens de Brême, Les (Pouss' de Bamboo)	Priou, Thomas
Mystère du bateau pirate, le (Geronimo Stilton, 17)	Stilton, Geronimo
Origins, The (Game over, hs)	Midam et al
P.K. Subban (Raconte-moi, 15)	Bernier, Jonathan
Petit Chaperon rouge, Le (Pouss' de Bamboo)	Beney, Héléne
Reine des Alfes noirs, La (Thorgal, Louve, 6)	Surzhenko, R. & Yann
Terre promise, La (Lucky Luke, 7)	Morris
Toxic affair (Game over, 13)	Midam et al
Vie compliquée de Léa Olivier, La. 9 : Résolutions	Girard-Audet, Catherine
Vie tout aussi compliquée de Marilou Bernier	Girard-Audet, Catherine

Deux dates importantes à noter à votre agenda !

Dans le cadre de la tournée des auteurs « Pour promouvoir la lecture », nous recevrons deux auteurs de la région, soit :

JOSÉE CHARBONNEAU LE 11 FÉVRIER 2017 À 14 H

Josée Charbonneau écrit depuis vingt ans; des romans, des contes, des poèmes et du théâtre. Au début des années deux mille, elle monte sur scène pour conter. Après avoir démarré une entreprise avec son conjoint, Josée décide qu'elle publiera elle-même ses écrits. Le processus créatif et l'écriture de la saga des McMillan auront duré douze années et voici venu le temps de la diffuser.

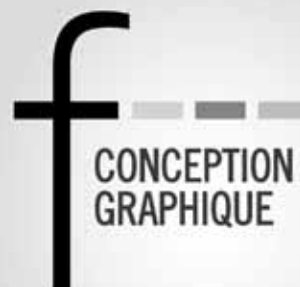
SYLVIE TÉTREAU LE 24 FÉVRIER 2017 À 19 H

Lire entre les lignes pour réfléchir. Des histoires appelées : allégories. Les allégories semblent être de simples histoires s'adressant uniquement aux enfants, mais on ne peut s'empêcher soi-même de se questionner. Ces histoires, dans lesquelles des animaux sont les acteurs, aident l'approche de sujets sensibles sans être menaçants.

Les conférences sont gratuites et auront lieu dans la salle du conseil municipal à l'Hôtel de ville. En cas de tempête, l'activité est remise au lendemain à 14 h. Afin de nous aider dans la planification de chacune de ces activités, il serait gentil de nous informer de votre intention d'assister à l'une ou l'autre des conférences ou même aux deux. Laissez un message au 450-347-1376 poste 2640 ou au 450-346-2976.

Sept autres conférences auront lieu au cours du mois de février dans autant de municipalités environnantes. Vous trouverez toute l'information les concernant sur l'affiche promotionnelle que nous avons installée à la bibliothèque et sur d'autres babillards publics dans la municipalité. Au plaisir de vous y rencontrer. Entre-temps, bonne lecture !

RÉJEAN MESSIER, Responsable de la bibliothèque
biblio.st.alexandre@gmail.com • <http://regard.csdhr.qc.ca>



Frédéric Fournier
Infographiste
514 970-8236

Matérialisez vos idées.

Pour tous vos projets, petits ou grands, j'offre un service clé en main débutant par la conception jusqu'à la livraison en passant par la préparation des fichiers, le tout, dans les plus brefs délais.

Pour information
et/ou soumission :
f.CG@bell.net

ADVANCED
ENVIRO)SEPTIC
Préserver l'équilibre de la nature.

Le système de traitement des eaux usées perfectionné et certifié.

Quand vient le temps de mettre en place une **solution pour le traitement des eaux usées**, il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer.

VOICI QUELQUES ENJEUX AUXQUELS VOUS FEREZ FACE :

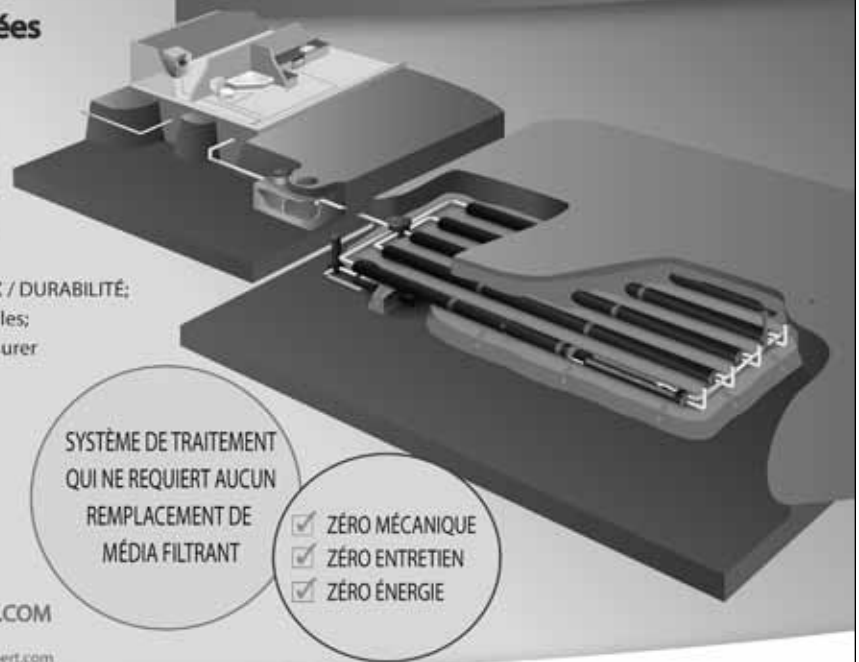
- Trouver la solution offrant le meilleur rapport **QUALITÉ / PRIX / DURABILITÉ**;
- Avoir une solution conforme aux exigences environnementales;
- Obtenir une solution qui ne requiert pas d'entretien pour assurer son fonctionnement;
- Trouver un installateur de confiance;
- Obtenir une bonne garantie du fabricant;
- Obtenir le meilleur tarif pour le suivi annuel des installations de type TSA (Traitement secondaire avancé);

Je vous offre une consultation sans frais afin de vous aider à bien structurer votre projet.

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET AU WWW.ENVIRO-SEPTIC.COM

FRANK CÔTÉ - Conseiller technique - 819-578-5957 - frank@dboexpert.com

Avez-vous à remplacer
votre champ d'épuration /
fosse septique?



Les Sables Surprenant

520, rang Ste-Marie,
Saint-Alexandre (Qc) J0J 1S0

450 542-0717

lessablenessurprenant@gmail.com

ENVIRO-SEPTIQUE, Q-2, r.22
(Requis pour le système TSA)

Sable filtrant

Sable MG-112 (classe A)

**Sable de remplissage,
Terre végétale**

Sable CG-14 - Sable à béton

Roches (provenant du tamisage)

*Nos produits sont certifiés
en laboratoire.*

**Parlez-en à votre conseiller
en environnement !**

MAINTENANT DISTRIBUTEUR DE



naturesorb

LITIÈRE À BASE DE MOUSSE DE TOURBE



**MEUNERIE
BENJAMIN**

226, Haut Rivière Nord, Saint-Césaire (QC) J0L 1T0
Téléphone : 1 800 469-4841 Fax : 450 469-2634



ADM
Alliance Nutrition®

Martin Galipeau
représentant

Tél. : 450 296-4490

Cell. : 450 210-4490

LE CLUB DE L'ÂGE D'OR

Le Club de l'âge d'or organise une soirée de danse tous les premiers samedis du mois avec notre D.J. Fernand. À partir de 19 h il y aura une pratique de danse avec Denis, des tirages et un goûter sera servi à la fin de la soirée. Venez vous amuser entre amis, on vous attend en grand nombre.

Bienvenue à tous

Date : Samedi 4 février 2017 à 19 h 30 au Pavillon des loisirs

CARTES DE MEMBRES FADOQ

L'âge d'or de St-Alexandre (FADOQ)

Prix : 22 \$

Contacter : Lise Rousseau Tél : 450-358-1029.

SALLE À LOUER

Vous avez besoin d'une salle pour vos réceptions?

Adresse : 108, St-Paul

Prix : Membre du Club de l'âge d'or: 100 \$ - Non membre : 125 \$

Information : Richard Bernier au 450-358-5145

Lise Rousseau au 450-358-1029.

NOUVELLE SÉRIE DE RENCONTRES AÎNÉES EN SANTE ENSEMBLE

Quoi ? Rencontres interactives données par une infirmière

Où ? Pharmacie Familiprix David Rousseau, 433 rue St-Denis

Quand ? Mercredi 01 février 2017 11h30-12h30

Sujet ? Prévenir l'ostéoporose, les fractures et les chutes

INSCRIVEZ-VOUS SUR PLACE OU AU 450-376-2322

INFORMATIONS

Lise Rousseau 450 358-1029

Richard Bernier au 450 358-5145

LA FABRIQUE EN MARCHÉ

Bonjour chers paroissiens

Notre église a de sérieux problèmes de structures. Des pierres et du mortier se détachent de la structure en façade de l'église ainsi que du clocher. Comme vous l'avez sûrement remarqué, nous avons dû sécuriser les accès à notre église. Nous avons fait installer des clôtures à l'avant par précaution pour votre sécurité. Pour faire suite au problème relaté, nous avons fait inspecter la structure par des experts afin qu'ils nous informent des travaux à effectuer, évaluent l'ampleur des travaux et les coûts de ces derniers pour réparer notre église. Le premier devis estimatif se chiffre à tout près de 400 000 \$.

Donc, dès ce début d'année 2017, notre comité de la fabrique de Saint-Alexandre composé de gens qui ont à coeur notre église évaluera toutes les suggestions apportées par les spécialistes afin d'envisager la réparation de notre église. L'ampleur des travaux nous oblige à demander à tous nos paroissiens ainsi qu'aux paroissiens des municipalités environnantes de nous aider par vos dons et par votre participation aux différents événements qui seront mis de l'avant pour amasser les fonds nécessaires à la réparation de notre église et qu'elle demeure l'une des plus belles églises de notre diocèse. N'hésitez pas à me contacter pour toutes informations supplémentaires. C'est avec plaisir que je vous répondrai.

Je profite de l'occasion pour souhaiter une belle année 2017.

Alain Pinard, président de la fabrique St-Alexandre

REMERCIEMENT PARTICULIER A MENTIONNER QUI VIENT DU CHIC BAZAR.

Voici la liste des commanditaires qui ont donné si généreusement.

Il s'agit de Traimex, Le Marvin, Familiprix, Quincaillerie JPJ, les Petits Délices, et le Chic Bazar. Nous vous remercions de votre appui et de votre grand soutien.

Comme nous commençons une nouvelle année, nous en profitons pour vous souhaiter une année remplie de bonheur, santé.

B. Frégeau

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1946

B. FRÉGEAU et Fils inc.
402, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre
450 346.3487



RBQ : 1470-9091-33

BFREGEAU.COM

DÉSAMIANTAGE
—
DÉCONSTRUCTION
—
DÉMOLITION

Nous avons des équipes spécialisées pour effectuer des travaux tels que **désamiantage, enlèvement de vermiculite, démolition et déconstruction sélective.**

Nous travaillons dans les secteurs résidentiels, institutionnels et commerciaux.

Marvin

SAINT-ALEXANDRE

Restaurant et traiteur

450.346.5666

DĒNEIGEMENT **ALEX LAFLEUR**

Résidentiel et commercial

Service rapide et courtois 24h/24 • 7jrs/7

Garantie de la propreté sur votre pelouse

Possibilité de contrat annuel
combiné avec la tonte de pelouse

Estimation gratuite

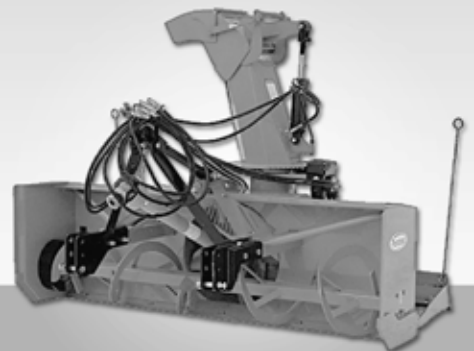
514 269-6793

alex.lafleur79@gmail.com

TERMINÉS

les dépôts de neige laissés
devant vos portes et véhicules !

Nos tracteurs sont
maintenant munis d'un
souffleur inversé



**Un travail vite fait bien fait,
sans laisser de trace !**