

## Danse pour les adultes



Vendredi le 1er novembre, près de 50 adultes ont profité de la belle soirée endiablée. **Le duo JU.NO. à fait danser sans arrêt tout notre monde.** Un concours pour les plus beaux costumes a eu lieu et il va sans dire que presque tous étaient costumés pour l'occasion.

Gagnants  
du  
concours  
des  
citrouilles  
décorées

À voir page 3

Municipalité

## Résumé de l'assemblée publique

À voir en page 4

BIBLIOTHÈQUE

Voyez les  
nouveaux  
livres reçus  
dernièrement

À voir en page 12



Une histoire  
de familles   
www.saint-alexandre.ca 

Voir les nouvelles en page 4 à 8

Pour vos  
assurances,  
ça vaut le coup  
de comparer.

beneva

© Beneva Inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisés sous licence.

Josée Boulanger  
Agente en assurance de  
dommages des particuliers\*  
450 376-7737  
assurancejoseeboulanger.com

\* Pour le compte  
de Beneva Inc.,  
agence en  
assurance de  
dommages




# Marché Féérique de NOËL

AU PROFIT DE L'ÉCOLE ST-ALEXANDRE

30 NOVEMBRE  
9H À 16H



- PLUS DE 25 ARTISANS
-  LE PÈRE NOËL ET SES INVITÉS
- CHORALE DE L'ÉCOLE
- CHASSE AUX LUTINS
- ATELIER CRÉATIF POUR LES ENFANTS
- BALADE EN TRACTEUR
- VENTE DE POINSETTIA
- ET PLUS ENCORE...



Le marché féérique de Noël promet une ambiance chaleureuse et festive.  
Venez découvrir et encourager nos élèves et célébrons ensemble la magie des fêtes !

## NOUVEAUTÉ 2 SITES POUR PLUS DE PLAISIR!



École Saint-Alexandre  
501 Rue Saint-Denis,  
Saint-Alexandre, Québec J0J 1S0



Pavillon des loisirs de la  
municipalité de Saint-Alexandre  
440, rue Bernard  
Saint-Alexandre Qc J0J 1S0



MERCI À LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALEXANDRE POUR LEUR SOUTIEN.  
[WWW.FACEBOOK.COM/LESLUTINSDESTALEXANDRE](http://WWW.FACEBOOK.COM/LESLUTINSDESTALEXANDRE)



# RETOUR SUR L'HALLOWEEN



Une équipe incroyable s'est dévouée pour l'occasion sous la direction de **Maryse Tremblay** qui a installé les décors. Les membres ont remis plus de 1000 barres de chocolats et 650 chocolats chauds à nos jeunes qui étaient pour l'occasion tous costumés. C'est une réussite sur toute la ligne! Félicitations à cette merveilleuse équipe qui se dévoue depuis les 4 dernières années à ce succès. .



## GAGNANTS DU CONCOURS DE LA CITROUILLE DÉCORÉE

Mélanie Santerre  
Louvic Boucher  
Lauralie Bourgeois  
Axel Ouellet

**tous ces gagnants se méritent une carte cadeau de 50\$**



**Ehoinière & Morin**  
Inc.

Épandage de fumier liquide et solide

**AUSSI DISPONIBLE**  
TRANSPORT DE  
TERRE • PIERRE • SABLE  
PETITE PELLE POUR TRAVAUX

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



### MOT DU MAIRE

Difficile de débiter ce mot du maire sans parler de l'ouragan Milton qui a frappé la côte de la Floride dans la première semaine d'octobre. Des personnes décédées, beaucoup de dégâts matériels, des maisons détruites. S'il fallait vivre cette réalité dans notre patelin, je n'ose imaginer le portrait de destruction.

Bien sûr on ne vit pas avec une masse d'eau comme le Golfe du Mexique qui génère ce genre de phénomène climatique. Cependant, nous ne sommes pas à l'abri de vents violents ni de pluie torrentielle. Il faut réfléchir sur les fragilités potentielles de nos résidences et nos équipements municipaux, parcs, garages, routes municipales et prévoir en conséquence, dans la mesure où l'on peut le faire, naturellement.

Malheureusement, par les temps qui courent, ce qui brise nos équipements est des actes de vandalisme perpétrés dans nos parcs, sur nos installations. La municipalité a été interpellée à ce sujet dans les médias puisque ce genre de méfait fait la manchette. Le respect du bien public est une valeur que nous devons enseigner et partager. Tous, tout le monde, car il s'agit de l'argent de tout le monde.

Et qui dit méfait dit infraction criminelle au sens de la loi. Je vous invite à lire Édouard sur le vandalisme, on ne peut être plus clair : « Briser ou abîmer volontairement ce qui appartient à une autre personne est une infraction criminelle. On appelle cela un méfait » ... « Quand une personne abîme des objets qui se trouvent dans l'espace public, ça peut aussi être un méfait. On appelle souvent cela du vandalisme ».

Je déteste faire ce genre de message, mais comme la sécurité routière, il faut constamment rappeler le message. Si vous êtes témoins, appelez la police.

Dans un but de prévention et de planification, la municipalité a résolu de se doter d'un Plan de gestion des actifs (PGA)-eau. Ce plan donne une feuille de route globale pour tout ce qui touche nos actifs sur nos équipements de gestion des eaux, aqueduc et sanitaire. Le PGA-eau conforme aux attentes du ministère concerné nous permettra en plus de recevoir une bonification de 20% du programme PRIMEAU pour la construction de la nouvelle réserve d'eau. Ce n'est pas banal, à suivre.

La construction de la nouvelle patinoire couverte ou espace multifonctionnel va bon train. Nous avons eu quelques surprises dans l'excavation en extirpant des cailloux gros comme des tables de cuisine, format grosse famille. Il a fallu des pelles mécaniques spécialisées avec des marteaux hydrauliques pour les briser et les manipuler! Autrement, les travaux se déroulent selon la planification établie.

Je vous souhaite un bel automne, les couleurs sont magnifiques, j'espère que vous en profitez!

Yves Barrette, maire de Saint-Alexandre

### FAITS SAILLANTS DE LA SÉANCE

Une assemblée ordinaire du conseil municipal a réuni les élus de Saint-Alexandre le lundi 7 octobre dernier. Les sujets suivants sont portés à l'attention des citoyens.

#### Octroi de contrat - Scellement de fissures

Chaque année la Municipalité de Saint-Alexandre procède à la réparation de certaines routes municipales par le scellement de fissures qui permet d'éviter l'infiltration d'eau et d'éviter d'endommager la fondation des routes. Le contrat pour le scellement des fissures des routes municipales a été octroyé à Permaroute au montant de 4 230 \$, plus les taxes applicables.

#### Octroi de contrat - Reprofilage des fossés

La Municipalité entend procéder au reprofilage de certains fossés municipaux afin de favoriser l'écoulement des eaux. Pour ce faire, le mandat a été octroyé à Excavation David Fréreau Inc. pour un tarif horaire de 160 \$ pour la pelle mécanique et un tarif horaire de 125 \$ pour le transport de la matière excavée, plus les taxes applicables.

#### Engagement de la Municipalité à élaborer un PGA-Eau

Le plan de gestion des actifs (PGA) contribue à atteindre les objectifs stratégiques de la Municipalité et à offrir des services durables et de qualité conformes au niveau de service convenu. Il permet également de maximiser l'efficacité des ressources humaines et financières en identifiant les actifs prioritaires et en planifiant les dépenses de manière proactive. La Municipalité de Saint-Alexandre s'engage à élaborer et mettre en œuvre un PGA en eau afin d'optimiser la gestion de ses actifs municipaux et à transmettre au plus tard le 31 décembre 2026 le sommaire PGA-Eau et les informations requises par ce dernier au Ministère.

De plus, l'élaboration de ce plan permet également de bonifier de 20% le financement lors de demandes de subventions. De ce fait, le conseil municipal autorise dépôt de la demande d'aide financière au Programme d'infrastructures municipales d'eau (PRIMEAU 2023).

#### Octroi de contrat - Nettoyage d'un puits d'alimentation en eau potable

Le système de captation et de distribution de l'eau potable doit être entretenu régulièrement pour assurer son bon fonctionnement. Le contrat pour effectuer le nettoyage du puits numéro 2 a été octroyé à R.J. Lévesque et Fils pour un montant de 28 325 \$, plus les taxes applicables.

## SERVICES MUNICIPAUX FERMÉS

### LUNDI 11 NOVEMBRE

En raison du Jour du souvenir

### Demande d'aide financière au Fonds vert

Lors de l'appel de projets du mois de septembre, deux projets ont été déposés. Après avoir étudié ceux-ci, le conseil municipal octroie les aides financières suivantes :

- 2 450 \$ au projet *Rénovation des sentiers de la réserve naturelle de l'Ozance*
- 3 160 \$ au projet *Brigade Verte - École Saint-Alexandre*

La Municipalité tient à rappeler aux citoyens que le Fonds vert est un programme dédié au soutien des initiatives locales relatives au développement durable et à la protection de l'environnement. Ce fonds se veut un levier financier pour permettre la réalisation d'actions écoresponsables sur le territoire de Saint-Alexandre.

### Adoption du projet de règlement 24-420 relatif aux projets particuliers de construction, de modification et d'occupation d'un immeuble (PPCMOI)

La Municipalité de Saint-Alexandre est régie par le Code municipal et assujettie aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme qui lui permettent d'adopter un règlement sur les projets particuliers de construction, de modification et d'occupation d'un immeuble. Le conseil municipal de Saint-Alexandre désire se doter de cet outil législatif en urbanisme afin de mieux répondre aux objectifs du plan d'urbanisme de la municipalité.

Le conseil municipal de Saint-Alexandre adopte donc le projet de règlement 24-420, Règlement relatif aux projets particuliers de construction, de modification et d'occupation d'immeuble (PPCMOI). Une consultation publique sur le projet de règlement aura lieu le lundi 28 octobre à 19 h à l'Hôtel de Ville de Saint-Alexandre. L'avis de convocation et le projet de règlement sont disponibles au <https://saint-alexandre.ca/reglements-municipaux/> dans l'onglet projets.

### La Grande semaine des tout-petits

La 9<sup>e</sup> édition de cette semaine thématique se déroulera du 18 au 24 novembre 2024. Elle a pour but de sensibiliser la population que chaque enfant devrait être traité équitablement et avec justice, peu importe son genre, ses parents, son origine, sa culture, son lieu de naissance, son milieu de vie, sa langue, sa religion ou son état de santé mental ou physique. Pour l'occasion, la municipalité de Saint-Alexandre élèvera fièrement le drapeau de La Grande semaine des tout-petits.

La prochaine séance ordinaire au calendrier est prévue le lundi 4 novembre 2024 à 19 h 30, à la salle du conseil de l'Hôtel de Ville (453 rue Saint-Denis). Pour en savoir plus les sujets abordés durant les séances du conseil, il est possible de consulter les procès-verbaux et visionner les enregistrements vidéo des séances à partir du site web municipal.

## APPEL AUX PARTICIPANTS POUR LA COLLECTE DE SANG



Héma-Québec, en collaboration avec la municipalité de Saint-Alexandre, organise une collecte de sang qui se déroulera au Pavillon des loisirs le mardi 26 novembre. Il est maintenant temps de prendre rendez-vous pour effectuer votre don de sang. Pour se faire, vous n'avez qu'à scanner le code QR et procéder à l'inscription en ligne ou encore en téléphonant au 1 800 343-7264.



## AVANCEMENT DES TRAVAUX AU PARC MARIE-JEANNE-FRÉGEAU

Comme il est possible de voir en vous promenant au parc, le chantier de la surface multifonctionnelle couverte commence à prendre forme. Si ce n'est pas encore fait, vous verrez au courant des prochaines semaines, l'apparition du bâtiment accessoire ainsi que les piliers de soutènement du toit. Une grande phase sera à réaliser, soit les coulées de béton des trottoirs et de la grande surface. Ces derniers devraient conclure les travaux avant le temps des fêtes.

## DES NOUVELLES DES CROQUE-LIVRES!

Rebonjour à tous! Nous avons pris du temps pour voir si vous alliez vous ennuyer de nous.

Nous étions un peu mal en point, mais grâce à un charmant monsieur nous avons retrouvé notre charme!

Une grand merci au contracteur d'avoir pris de son temps libre pour nous réparer gratuitement!

France 🇫🇷



## COLLECTE SPÉCIALE DE FEUILLES SAMEDI 9 NOVEMBRE

La collecte spéciale pour les feuilles d'automne organisée par Compo-Haut-Richelieu aura lieu le samedi 9 novembre. Nous vous rappelons que pour être collectées, les feuilles doivent avoir été amassées dans des sacs en carton ou des sacs de plastique orange ou transparents. Les sacs devront être déposés en bordure de rue dès 7 h le matin de la collecte. Aucune autre matière ne doit être déposée dans ces sacs (aucune branche).

**Un message du Service de sécurité incendie :** Si vous oubliez la collecte de feuilles ou si vous avez des branches dont vous voulez disposer, il est possible de les apporter directement à l'écocentre afin de minimiser le nombre de feux à ciel ouvert sur le territoire.

# COLLECTE DE SANG



**Mardi 26 novembre  
13 h 30 à 19 h 30**

**SUR RENDEZ-VOUS**

**PAVILLON DES LOISIRS**  
440, rue Bernard

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.



**Prenez rendez-vous dès aujourd'hui !**

→ En ligne: scannez le code QR

→ Par téléphone: appelez le 1 800 343-7264



# GUIGNOLÉE

**Samedi 30 novembre  
9 h à midi**

Les pompiers du service de sécurité incendie de Saint-Alexandre, accompagnés de bénévoles, passeront aux portes pour recueillir les denrées non-périssables et les dons en argent.

## RAPPEL D'INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS DE L'AUTOMNE

### Soirée pour les ados - vendredi 8 novembre dès 17 h

La seconde soirée adressée aux jeunes de 12 à 17 ans se tiendra sous la thématique rétro puisque des jeux d'arcades seront installés dans le pavillon des loisirs. Il sera également possible pour les participants de se faire faire un tatouage henné et de participer à une activité de création en pâte Fimo. Une zone « TikTok et selfie » sera aménagée l'organisme Aire ouverte sera présent avec son autobus et le souper pizza sera fourni. C'est un rendez-vous à ne pas manquer après l'école! Au plaisir de vous accueillir en grand nombre!



### Soirée Casino - samedi 23 novembre dès 19 h

Cette activité destinée aux adultes est de retour pour une seconde édition sous la thématique Casino Royal. Les participants sont invités à mettre leur plus belle tenue de soirée pour profiter des tables de jeu (poker, blackjack et roulette), des bouchées variées et du service de bar (\$\$\$). Il est maintenant possible de réserver votre place donc parlez-en à vos amis et votre famille, tous sont les bienvenus pour cette soirée mémorable au pavillon des loisirs! Au plaisir de vous accueillir!



### Dépouillement de l'arbre - dimanche 8 décembre dès 9 h 30

Le Père Noël sera présent à l'église Saint-Alexandre pour remettre un cadeau à chaque enfant préalablement inscrit à l'activité. L'inscription est obligatoire, gratuite et réservée aux enfants âgés entre 1 et 8 ans résidant à Saint-Alexandre. Un grand-parent résident peut inscrire son/ses petit(s)-enfant(s) en déboursant des frais de 25 \$ par enfant. Petit changement pour cette année au niveau de l'inscription : vous avez le choix de la plage horaire qui vous convient le mieux. Faites vite les places se combler rapidement!



Date limite d'inscription : 11 novembre à 9 h

Pour procéder à l'inscription à l'une de ces activités, rendez-vous au <https://saint-alexandre.ca/inscription/>. Pour toute question concernant les activités prévues cet automne, contactez le Service des loisirs au 450 346-6641, poste 1340.

## DES TRAVAUX PRÉVUS?

Un délai de 30 jours peut être nécessaire pour l'émission d'un permis.

Demandez le vôtre dès maintenant.

Des questions sur les demandes de permis?

Un feuillet sera envoyé au courant de l'automne à tous les résidents afin de mieux s'y retrouver.

## Stationnement

### Stationnement de nuit

Il est **interdit** de stationner ou d'immobiliser un véhicule sur le chemin public entre 23 h et 7 h du **15 novembre au 1er avril** inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité.



### Stationnement bandes multifonctionnelles

Veuillez noter également que le stationnement est **interdit** sur les **bandes multifonctionnelles réservées aux usagers actifs** (piétons, cyclistes ou autres) en tout temps, notamment sur les rues ou portions de rues suivantes :

- Saint-Charles (en direction sud);
- de la Chute (en direction ouest);
- Boulais (en direction sud);
- Saint-Gérard (en direction sud).



## VÉRIFICATION DES COMPTEURS

Le Service de l'urbanisme informe la population que les inspecteurs visiteront les résidences pour faire la lecture des compteurs d'eau durant le mois de novembre. Ne soyez donc pas surpris de les voir circuler sur votre propriété.

Nous demandons aux résidents dont le compteur d'eau se trouve à l'intérieur de la résidence de bien vouloir contacter la municipalité au 450 346-6641, poste 4 afin que les inspecteurs prennent rendez-vous pour la lecture de votre compteur.

## MESSAGES DE L'ÉQUIPE DES TRAVAUX PUBLICS POUR LES COLLECTES

### Pneus

L'équipe des travaux publics de la Municipalité a remarqué que des pneus étaient laissés pour la collecte de gros rebuts sur les terrains des citoyens ou même sur le bord du chemin (fossé). Ces matières ne sont pas acceptées pour la collecte des ordures et des gros rebuts, elles doivent être apportées dans un écocentre et démontées des roues (seulement la chambre à air est acceptée).



### Bacs pour les collectes

La municipalité vous rappelle de déposer votre bac en bordure de rue après 19 h la veille de la collecte ou avant 7 h le jour même de la collecte. De plus, une fois que votre bac a été vidé, rangez-le afin de libérer le bord de la rue.

Tous les bacs, peu importe la collecte, doivent être orientés de la même façon :

- Couvercle fermé, aucun objet sur le dessus du bac et aucun surplus n'est accepté à côté du bac
- Roues et poignées orientées vers votre résidence
- Dégagé du trottoir ou de la piste cyclable

Les citoyens sont invités à consulter le site internet de Compo-Haut-Richelieu ([www.compo.qc.ca/](http://www.compo.qc.ca/)) pour connaître les matières acceptées selon le service.

Merci de votre habituelle collaboration!

### GROS REBUTS

**SACHEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE**



**NON VALORISABLES**  
Collectés 1 fois par mois

Divan, fauteuil, pouf, chaise d'ordinateur, matelas et sommier, tapis et toile roulés, meuble rembourré ou fait de textile



**VALORISABLES**  
À apporter dans un écocentre

Meuble (sans rembourrage ni tissus), télévision, ordinateur, matériaux de construction, toilette, douche, électroménager, branches et bûches (non collectés en bordure de rue)

Pour en savoir plus : [compo.qc.ca](http://compo.qc.ca) ou 450 347-0299

Compo-Haut-Richelieu



# LE MONOXYDE DE CARBONE C'EST DU SÉRIEUX

Savez-vous que...

Au Québec, il y a 1 décès par monoxyde de carbone pour 7 cas d'intoxication

Les principales sources majeures de contamination sont les *appareils de chauffage* et les *véhicules à moteur*

Encore aujourd'hui, **3 personnes sur 4** ne possèdent pas d'avertisseur de monoxyde lorsque requis

L'avertisseur de monoxyde de carbone est requis lorsque :

- \* **Il y a un garage annexé à la maison**
- \* **Il y a un chauffage combustible dans la maison** (foyer au gaz, bois, huile)



## SYMPTÔMES D'UNE INTOXICATION AU MONOXYDE :

maux de tête  
fatigue  
nausées/vomissements  
étourdissements  
perte de conscience

**Peut mener au décès**

## Trousse de secours pour votre animal : les indispensables

Que vous soyez à la maison ou en voyage, une trousse de premiers soins bien garnie vous permettra de réagir rapidement et efficacement face à une situation d'urgence. Voici une liste des articles incontournables à mettre dans votre trousse :

### 1. Bandages et pansements

Les bandages sont essentiels pour protéger les plaies et prévenir l'infection. Il est important d'avoir des bandages de différentes tailles et types, tels que des bandes adhésives, des compresses stériles, et des bandes élastiques. N'oubliez pas d'ajouter des pansements auto-adhésifs qui ne collent pas à la fourrure et sont faciles à enlever.

### 2. Désinfectants et antiseptiques

Un désinfectant doux comme la solution de chlorhexidine ou une solution saline stérile est indispensable pour nettoyer les plaies avant d'appliquer un bandage. L'alcool et le peroxyde d'hydrogène ne sont pas recommandés car ils peuvent endommager les tissus.



### 3. Ciseaux et pinces

Des ciseaux à bouts arrondis sont nécessaires pour couper les bandages ou la fourrure autour d'une plaie. Les pinces sont utiles pour retirer les échardes, les tiques, ou autres objets étrangers logés dans la peau de votre animal.

### 4. Gants jetables

Des gants en latex ou en nitrile protègent à la fois vous et votre animal en réduisant le risque de contamination lors des soins. Assurez-vous d'avoir plusieurs paires de gants dans votre trousse.

### 5. Sérum physiologique

Le sérum physiologique est essentiel pour nettoyer les yeux, les oreilles ou les plaies de votre animal. Il peut

également être utilisé pour humidifier les pansements avant de les retirer, ce qui réduit la douleur et l'inconfort.

### 6. Thermomètre

Un thermomètre numérique rectal est indispensable pour vérifier la température de votre animal en cas de maladie. Connaître la température normale de votre animal vous aidera à détecter rapidement toute anomalie.

### 7. Pince à tiques

Les tiques peuvent transmettre des maladies graves à votre animal. Une pince à tiques est spécialement conçue pour retirer ces parasites en toute sécurité, sans laisser de parties du corps de la tique dans la peau de votre animal.

### 8. Solution anti-douleur

Consultez votre vétérinaire pour savoir quel type d'analgésique vous pouvez administrer à votre animal en cas de douleur ou d'inflammation. Ne donnez jamais de médicaments humains à votre animal sans avis vétérinaire.

### 9. Livret d'instructions et numéros d'urgence

Incluez un livret d'instructions sur les premiers soins pour animaux, ainsi que les numéros d'urgence de votre vétérinaire et d'un centre antipoison pour animaux. En cas de doute, il est toujours préférable de consulter un professionnel.

### 10. Couverture isotherme

Une couverture isotherme est utile pour maintenir votre animal au chaud en cas de choc ou d'hypothermie. Elle prend peu de place et peut faire une grande différence dans une situation d'urgence.

N'oubliez pas de vérifier régulièrement la trousse pour remplacer les articles utilisés ou périmés, et consultez toujours un vétérinaire pour toute question spécifique concernant les soins à prodiguer à votre animal.



## CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

# L'allaitement

### Bonjour chers Alexandrins et chères Alexandrines,

Nous vous souhaitons une grande et chaleureuse « bienvenue! » dans la plus récente édition de la « Chronique Santé Pharmaceutique » la plus populaire de Saint-Alexandre! Ce mois-ci, pour faire suite aux actions de la municipalité dans le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement, nous parlerons de certaines particularités reliées à cette activité.

Depuis l'époque des hommes des cavernes, le bébé humain est parmi les plus vulnérables des mammifères à venir au monde. Vous connaissez beaucoup de bébés qui marchent après quelques heures ou quelques jours de vie? Ce n'est pas rare si vous posez la question à un cheval, une vache ou un chat. Mais à cause de nos cerveaux trop développés à l'âge adulte, le bébé humain doit naître rapidement, maximum après 9 mois de gestation, car sinon sa grosse tête enflée ne passerait plus dans le cadre de porte.

Cela nous laisse donc avec un bébé extrêmement immature à la naissance. Le cerveau humain a de grosses croûtes à manger. En fait, celui-ci peut se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. *Il ne faut pas désespérer, un jour ils feront leur chambre!* Ainsi, pas de temps pour faire des futilités avec la rondelle (niaiser avec la puck), le bébé se met à l'ouvrage dans sa première heure de vie.

### Mécanisme

Pour répondre à la demande de Bébé Boss, président du conseil d'administration de votre horaire, les hormones de grossesse auront déjà préparé le sein à l'allaitement. Lors de la tétée, la sortie d'hormones (prolactine, ocytocine) stimulera la production et

l'éjection du lait. Le sein accélère sa fabrication lorsqu'il est vide et ralentit lorsqu'il est plein, ce qui lui permet de s'ajuster aux besoins du nouveau-né.

### Bienfaits

Si on énumère les qualités et bienfaits démontrés du lait maternel sans savoir qu'on parle du lait maternel, on pourrait presque penser qu'on a devant nous un vendeur itinérant qui veut nous faire acheter sa potion magique:

- Contient des anticorps et globules blancs qui renforcent le système immunitaire;
- Diminue le risque d'obésité et de diabète;
- Prévient l'asthme, l'apparition d'allergies, l'eczéma, les maladies gastro-intestinales;
- Diminue le risque de mort subite du nourrisson;
- Contient sucres et protéines nécessaires à une bonne croissance;
- Contient vitamines et minéraux;
- Contient des hormones favorisant la croissance;
- Contient les acides gras essentiels au développement du cerveau;
- Moins de risque d'anémie, de gastro-entérite, d'infections des voies respiratoires;
- Pratique, pas de délai de préparation ou d'équipement à trainer;
- Écologique (ne produit pas de déchets);
- Aide à la maman à retrouver son poids d'avant grossesse;
- Favorise un contact privilégié avec le nouveau-né.

## Besoins

Tel un Stewie Griffin, le bébé sera dictateur de ses besoins en allaitement. Il est recommandé d'utiliser le lait maternel comme seul aliment du bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. Les besoins et la fréquence des tétées d'un bébé à l'autre vont varier énormément. Aussi, un bébé naissant peut boire 80 ml dans ses premiers 24h alors qu'il pourra en boire jusqu'à 10 fois plus après quelques mois de vie. Certaines femmes pourront avoir recours à des suppléments ou médicaments d'ordonnance pour aider à la production de lait si celle-ci est insuffisante.

## Précautions

Tout comme lors de la grossesse, certains aliments et certaines substances sont proscrits ou à utiliser avec prudence durant l'allaitement. On voudra notamment éviter:

- Alcool, tabac, drogues, surplus de caféine ou de boissons énergisantes;
- Certains médicaments ou produits naturels qui peuvent diminuer la production de lait;
- Certains médicaments ou produits naturels qui peuvent passer dans le lait maternel et être contre-indiqués pour le bébé.

Aussi, si on suspecte des allergies ou intolérances chez le nourrisson, la maman pourra ajuster son alimentation (ex.: lactose).

## Formules maternelles

Il existe une certaine pression sociale ressentie par les mères qui n'allaitent pas. Que ce soit par choix ou que ce soit pour des raisons médicales (douleurs, condition médicale, production insuffisante, etc.), ne pas allaiter ne devrait pas entraîner de sentiment de culpabilité.

Alors que nos ancêtres pouvaient faire appel à ce qu'on appelait alors une «nourrice», il existe de nos jours une grande variété de formules de remplacement sur le marché. La qualité de celles-ci s'est grandement améliorée depuis leur mise en valeur plutôt tumultueuse au 20<sup>e</sup> siècle.



Plusieurs aspects ne pourront pas être abordés dans l'article. Le supplément de Vitamine D? Les meilleurs trucs pour la mise au sein? Quand commencer l'alimentation? Que penser de l'allaitement mixte? Du tire-lait? Pourquoi l'allaitement n'est pas suffisant comme méthode de contraception?

Pour de plus amples renseignements, il existe de multiples ressources pour aider les jeunes mamans à avoir la meilleure expérience d'allaitement possible: le CLSC local, l'organisme Lactea, le mouvement Allaitement Québec, etc. Le personnel en pharmacie se spécialise notamment de son côté dans les médicaments et produits naturels à éviter durant l'allaitement alors n'hésitez pas à consulter votre pharmacien à ce sujet ou pour toute autre question.

C'est tout pour ce mois-ci! Si votre cheval naissant vous a pris par surprise en s'enfuyant au galop après quelques minutes de vie, nous ne pourrions pas faire grand chose pour vous aider. Mais si vous avez plus de questions sur les particularités de l'allaitement, cela nous fera grand plaisir.

À bientôt!

*David le pharmacien*

## David Rousseau Pharmacien propriétaire

Affilié à



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





Voici la liste des nouveaux titres acquis au cours du dernier mois! Retrouvez les listes complètes des nouveautés des derniers mois sur le site Web de la

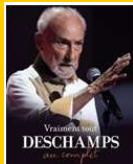
**DOCUMENTAIRES**

D'amouret de révolution	Pagé, Lucie
Faire la romance	Beauchesne, Sarah-Maude
Journée du chandail orange, La	Webstad, Phyllis
Lunchs pour tous : 100 recettes végés pour réinventer...	Legendre, Joël
Trois fois par jour, 6 : Mes recettes à petits prix	Marilou
Vraiment tout Deschamps... au complet	Deschamps, Yvon

À go, on change de vie !	Labonté-Chartrand, Martine
Amiante	Dulude, Sébastien
Autre moi, L'	Perron, Marie-Chantal
Chagrin moderne, Le	Jardon, Quentin
Château des secrets, Le. 3 : Les cœurs apaisés	Dupuy, Marie-Bernadette
Cœur-d'amande	Khadra, Yasmina
Dents de fortune	Demeule, Fanie
Des horizons incertains, v. 2 : Un parfum d'espoir	Rongione, Claudine
Diseuses de bonne aventure, Les	Bouchard, Marjolaine
Enfants de la colline, Les	Fournier, Jacynthe-Mona
Entre l'île et la tortue	Rosso, Karine
Et j'ai dit non, 1 : Judith	Tremblay-d'Essiembre, L.
Exilée d'Acadie, L'	Provence, Nicole
Femme de ménage, La	McFadden, Freida
Fracture	Seymour, Johanne
Magiciens d'Enkidiev, Le. 4 : Cawley	Robillard, Anne

**Vraiment tout Deschamps au complet**

**Quarante ans de monologues et de chansons**



Ironiquement, c'est malgré lui qu'Yvon Deschamps est devenu monologuiste. En 1968, il écrit un sketch à quatre personnages « *Les unions, qu'ossa donne?* » Mouffe, Robert Charlebois et Louise Forestier doivent l'accompagner sur scène. Mais au dernier moment, Charlebois change le programme: « Tu vas la conter tout seul, ton histoire, et je vais t'accompagner à la guitare. »

On connaît la suite... Yvon Deschamps a poursuivi sa carrière de monologuiste, jetant un regard à la fois tendre et incisif sur son époque. Véritable pionnier, il a ouvert la voie à plusieurs générations d'humoristes.

Document incontournable de l'histoire culturelle du Québec, « *Vraiment tout Deschamps... au complet* » rassemble l'intégrale de ses monologues et chansons, agrémentés de commentaires et de brèves mises en contexte historiques.

L'auteur François Avard a colligé et retranscrit les monologues à partir des archives personnelles de Deschamps. « *Vraiment tout Deschamps... au complet* », par sa transcription de l'oralité adaptée au genre littéraire, permet d'aborder avec un plaisir renouvelé l'univers de l'humoriste et d'en saisir toutes les nuances et l'humanité.

Préface de Stéphane Laporte

**Les diseuses de bonne aventure**

Marjolaine Bouchard  
*Port-aux-Esprits, 1960.*



Dans la petite ville côtière, les destins des habitants s'entremêlent et s'affrontent. Bergerette Larose, vieille fille et fleuriste, est également cartomancienne à ses heures. Son alter ego, la flamboyante Mme Azur, prédit l'avenir en tirant aux cartes. Elle possède une belle réputation et une clientèle fidèle.

Son amie Claire Gendron, vendeuse au magasin Continental, s'est aussi lancé dans les arts divinatoires, mais avec moins de succès. Toutes deux reçoivent la jeune Flora Duverger, secrétaire à la Ville, dotée d'une voix d'ange, qui rêve d'une carrière de chanteuse et qui souhaite échapper à son destin.

Bientôt, l'équilibre de la communauté se voit chamboulé par l'arrivée inopinée d'un étranger qui s'immiscera dans la vie de ses habitants et qui causera, malgré lui, un véritable tourbillon dans leur existence bien tranquille.

Rivalités, espoirs déçus, amours secrets, mensonges et tromperies... les diseuses de bonne aventure de *Port-aux-Esprits* se retrouveront au cœur de commérages et de spéculations de toutes sortes. Quel avenir les cartes leur réservent-elles alors que la tempête gronde ?

*Marjolaine Bouchard est l'auteure de plusieurs romans qui se sont avérés autant de coups de cœur pour son public. Elle signe ici son quatorzième livre,*



**PENSÉE DU MOIS**

**« Le savoir, la seule ressource qui prend de la valeur en la partageant. »**

— Jean-François Ballay  
*Tous managers du savoir.*

**Bonnes réflexions et bonnes lectures !**

Heures d'ouvertures:  
Mercredi 18h à 20h / Samedi 10h à 12h

450 347-1376 poste 2640  
Biblio@saint-alexandre.ca



# ACE

# QUINCAILLERIE J.P.J.

**HORAIRE RÉGULIER**  
LUNDI 8H00@18H00  
MARDI 8H00@18H00  
MERCREDI 8H00@18H00  
JEUDI 8H00@18H00  
VENDREDI 8H00@18H00  
SAMEDI 9H00@17H00

477, Saint-Denis St-Alexandre  
Tél. : 450-346-5457



**ACHETEZ 12 SACS,  
OBTENEZ LE 13<sup>e</sup>  
GRATUITEMENT.**



 **Purina**





**Carole Mercier**  
**(514) 244-4749**

Courtier Immobilier Agrée

**Un courtier de  
chez nous!**



*Vous voulez VENDRE*

Pour vendre en toute confiance  
Pour obtenir le meilleur prix pour votre propriété  
Pour un service professionnel  
Pour être bien conseillé

Faites comme Maryse, Myriam, Francine, Alain, Réal,  
Huguette, Diane, Lucie, Yves, Emilie, Jeanne, Bernard...  
Contactez moi !



**ESTIMATION DE LA VALEUR MARCHANDE GRATUITE**  
sans obligations de votre part !

**BFrégeau**

**À VOTRE SERVICE DEPUIS 1946**

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

**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.

**RBQ : 1470-9091-33**

**BFREGEAU.COM**



**LE CLUB DE L'ÂGE D'OR**  
par Louise Bonhomme



**LA FABRIQUE EN MARCHÉ**  
par Jacqueline C. Patenaude

**Nos danses :** PROCHAINE:16 novembre 2024

Les amateurs de danse country ont rendez-vous le 16 novembre 2024 à 19:30. Apporter vos consommations et vos amis pour une soirée de danse animé par André Duchesneau au Pavillon des loisirs de St-Alexandre.

**Bienvenue à tous.**

**Café-jassettes :** les amateurs de scrabble etcartesontrendez-vous le 19 novembre et 3 décembre 2024 à 13:30. Café et biscuits servis. Bienvenue à tous.

**Train-mexicain :** les amateurs de train -mexicain ont rendez-vous le 13 et le 27 novembre 2024 à 13:30 pour jouer au jeu train-mexicain un jeu très convivial.

Café et biscuits servis. Bienvenue à tous.

**Jeux de poches intérieur :** les mardis soir jeux de poches intérieur à notre local 108 St-Paul. Bienvenue à tous.

**Location de la salle :** 108 St-Paul

Membre: 100. \$ non-membre 125. \$

Réservations : Mme Louise Bonhomme Présidente

Téléphone (514)618-5563

Mme Gonnie Jetten tél. (450)347-0174

**Prêt de bâtons de marche :**

Le Club Age D'or de St-Alexandre en collaboration avec la municipalité de St-Alexandre offre des bâtons de marche en location sans frais aux gens de 55 ans et plus membre ou non- membre; afin d'aider les aînés à rester le plus actif possible et le plus longtemps possible. Pour vous procurer ces bâtons de marche vous adresser à la municipalité qui s'occupera du prêt. (450) 346-6641

**Carte de membre :**

**Veillez noter qu'à compter du 1 janvier 2025 le coût de la carte Fadoq sera de 30.00\$ pour 1 an et 55.00\$ pour 2 ans.**

**Il est important de nous aviser si vous changez de # de téléphone ou d'adresse, sinon nous ne pourrions plus vous rejoindre car les informations sur notre liste ne seront plus exactes.**

Pour un nouveau membre contacter Louise Bonhomme (514)618-5563

Pour les membres; c'est à vous de payer votre carte à la Fadoq quand vous recevez votre avis de cotisation et de changer les informations qui ne sont plus à date.

Merci de votre coopération.

**Le Club de l'Age d'Or de St-Alexandre vous souhaite un bel automne. Prenez l'air régulièrement.**

**Carte de membre :**  
Pour le renouvellement de votre carte Fadoq vous recevrez un avis par la poste, c'est à vous de faire parvenir le paiement et le renouvellement à la Fadoq.



**Pour un nouveau membre, contactez Louise Bonhomme au 514 618-5563**  
**Prix de la carte, 25 \$ par an, 45\$ pour 24 mois.**

**Sont devenus disciples du Christ par le baptême:**

**Lénaïck et Ludivine Finley**, enfants de Loïck Finley et Kim Gagné-Guilbault de Pike River; **Livia Raymond**, fille de Marc-André Raymond et Audrey-Ann Roch-Lambert.

**Sont retournés à la maison du Père:**

**Berthe Dufour**, 87 ans, épouse de Luc Mercier, mère de Lucie, Lyne, Carole, Robert et Sylvain.

**Ont été inhumés au cimetière Saint-Alexandre:**

**Lucie Bourdeau** de St-Jean-sur-Richelieu, 71 ans, conjointe de Daniel Gauvreau et sœur de Michel; **Monique Landry** de St-Jean-sur-Richelieu, 85 ans, veuve de Réal Brodeur; **Berthe Dufour**.



**CHIC BAZAR ALEXANDRIN**  
Vos dons sont acceptés

Nous vous remercions chaleureusement pour votre participation, qui a été une réussite remarquable. Nous continuons à accepter : des articles de cuisine (vaisselle, petit électroménager, verrerie...), des jouets, des livres, la lingerie (couvertures, draps, douillots...), des petits meubles d'appoint, des outils (brouette, pelle...) et tout article de garage.

À titre de rappel, les VÊTEMENTS ET CHAUSSURES NE SONT PAS ACCEPTÉS.

Les fonds recueillis seront utilisés pour garantir la maintenance de nos édifices patrimoniaux qui sont indispensables pour le village.

Pour toute question, veuillez contacter Berthe Cadieux au 450-346-5910, Lyne Bouthillette au 579-362-3287 ou Christiane Mercier au 450-346-4112.

De toute l'équipe du Chic Bazar Alexandrin

Berthe Cadieux

**LOCATION .... LOCATION .... LOCATION**  
**Fabrique Saint-Alexandre**  
447 rue Saint-Denis  
St-Alexandre Qc. JOJ 1S0

**Si vous désirez louer la salle, veuillez contacter:**

**Danielle Clément**  
450 347-1680  
ou  
**Seigneurie du lac**  
450 741-7446



**Salle du Clocher**

# Faites partie de la communauté IHR



- ✓ Prix fixes sans contrat
- ✓ Équipements performants
- ✓ Service à la clientèle 100% local
- ✓ Installation professionnelle gratuite



ihrtelcom.com



450 346-0057 | 1 888 346-0057



Le routeur  
**Gigaspire**

Validez la disponibilité

## BOIS DE CHAUFFAGE À VENDRE



## PETITE OU GROSSE QUANTITÉ

**450 - 272 - 9973**



520, rang Sainte-Marie, Saint-Alexandre  
450 542-0717 • lessablèsurprenant@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.*

Nathalie  
Audette  
450.741.1313

Professeur de piano, éveil musical,  
arrangements musicaux, pianiste pour  
accompagnement, musique d'ensemble,  
corporatifs, événements, concerts.

n\_audette@hotmail.com



Josée Laroche  
Podologues certifiés (O.R.Q.)



514-962-3317  
larochejossee@vaizent.losk.fr



Projets R/P  
514 943-7634

Randy Paquette  
paquette\_1991@hotmail.com

Soudeur-assembleur  
Réparation • Modification



AD-TECH  
ELECTRIQUE INC  
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

R.B.Q. 8110 2220-51

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL

450 347-2999

102, rue Industrielle, Saint-Alexandre



Cathy L'archevêque  
514 688-6881  
lespeinturescathy@  
hotmail.com

R.B.Q. : 5821-1582-01

#### Service principal

- Peinture
- Réparation de plâtre

#### Autres services

- Rénovation résidentielle privée
- Conception et installation de plan de cuisine IKEA

#### Installation de :

- Moulures
- Tablettes, rideaux
- Plancher flottant



OBTENEZ UNE SOUMISSION POUR VOS TRAVAUX

- Excavation • Démolition • Ponceaux •
- Terrassement • Mur de soutènement
- Empierrement • Chemin d'accès • autres

Alexandre Galipeau : 514-743-4051  
lesexcavationsafginc@hotmail.com

RBQ : 5822-1748-01



## ESPACE FAMILLE

Rencontre aux deux semaines, les jeudis de 9h30 à 13h00 au pavillon des loisirs de Saint-Alexandre

### Une nouvelle année a commencé pour Espace Famille 0-5!

Comme à l'habitude, l'ALSA offre l'opportunité aux parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans de se rencontrer bimensuellement en mettant gracieusement à notre disposition le Pavillon des Loisirs de St-Alexandre. Ce qui permet non seulement à nos tout-petits de socialiser et de dépenser leur énergie mais également aux parents de partager ensemble.

Afin de garder l'activité stimulante pour les enfants, et grâce aux dons de nos concitoyens, nous procédons actuellement à un rafraîchissement du stock de jouets. Nous cherchons également à mettre un focus sur l'activité physique et la motricité et sommes toujours à la recherche de gens intéressés à venir animer, de manière ponctuelle, des ateliers pour faire bouger nos bouts d'choux.

Pour terminer, nous voudrions remercier **Mme Vanessa H Laplante** qui s'est bien occupée de ce groupe durant les dernières années et nous espérons poursuivre dans ses traces et garder la flamme bien vivante pour encore plusieurs années à venir.

Bienvenus à tous!

## Une succursale et un service offert près de chez vous

Qu'il soit question de relève, de croissance, d'achat d'équipement ou de quota, nos experts spécialisés en agriculture présents à Saint-Alexandre sont en mesure de comprendre vos besoins.

### Service aux entreprises Agricoles Montérégie Ouest


































- > **William Vallée, agr.**  
450 204-6543 | williamb.vallee@bnc.ca
- > **Marc Boulanger**  
450 357-0445 | marc.boulanger@bnc.ca
- > **Nina Bienz, agr.**  
514 231-9260 | nina.bienz@bnc.ca

433A, rue Saint-Denis, Saint-Alexandre  
450 346-3182 | Succursale.04432@bnc.ca

[bnc.ca/agricole](https://bnc.ca/agricole)



# NOVEMBRE-2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
					1	2 10h30 à 12h00			
3	4	5	6 18h30 à 20h30	7	8	9			
									
10	11 JOUR DU SOUVENIR	12	13	14	15	16			
									
17	18	19	20	21	22	23			
									
24	25	26	27	28	29	30			
									
									
Séance du conseil	Bibliothèque	Badminton 19h30	Espace Famille	Messe de 9h00	Pickleball 19h00	Compost	Ordures	Recyclage	Soirée Ados 12-17 ans



**Marché de Noël**  
**de St-Alexandre 2024**  
**les 14 et 15 décembre**  
**Au Pavillon des Loisirs**  
**440 rue Bernard**



**ARTISANATS ET PRODUITS RÉGIONAUX**



Les équipements de ferme  
**Pierre Bonneau inc.**  
 514 444-3737



**Achat et vente d'équipen**

104, INDUSTRIELLE ST-ALEXANDRE JOJ 1S0 TEL : 450-346-9998

LES ÉQUIPEMENTS DE FERME  
**MIRO**  
depuis 1979



GRAND CHOIX DE  
 GÉNÉRATRICE  
 DUCAR



Ferme  
**Leopold Bonneau inc.**  
 514-444-3737



POUR COMMANDER LA MEILLEURE  
 VIANDE DE BŒUF EN VILLE,  
 APPELÉZ-NOUS AU 514-444-3737 OU AU  
 450-346-9998

