



Du 19 mai au 25 août
Initiation à la balle-molle
Détails page 3

LE COIN DE LA COORDO
**Programmation
Camp de jour 2019**
pages 5 et 6

ÉCHO DE LA MUNICIPALITÉ
**Visites de prévention
résidentielle**
page 7

CLUB DE L'ÂGE D'OR
**Convocation à
l'assemblée générale
annuelle** page 15



www.saint-alexandre.ca



Desjardins
Caisse du Haut-Richelieu

450 357-5000 /caissehautrichelieu

Sommaire

Échos des loisirs pages 2 à 6
 Échos de la Municipalité page 7 et 9
 À la bibliothèque page 13
 Madame Gâteau page 14
 La Fabrique en marche page 15
 Le Club de l'Âge d'or page 15

LeFlambeau

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

L'équipe du journal

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

Tarification

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 mai

Le mercredi 1^{er} mai 2019, 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 mai 2019.



QUI NOUS SOMMES ? Des jeunes parents bénévoles de St-Alex qui veulent socialiser avec d'autres parents du village et permettre à nos enfants de jouer ensemble !

Rencontre amicale

* MAINTENANT AUX 2 SEMAINES *

les jeudis de 9h30 à 12h30

au Pavillon des loisirs de Saint-Alexandre

Surveillez notre page Facebook pour les détails !



facebook.com/EspaceFamille05

Vous aimez connaître les activités qui ont lieu près de chez vous ?
 Aimez la page Facebook de l'Association des loisirs de Saint-Alexandre !
www.facebook.com/AsLoSA

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
 Téléc.: (450) 347-8922 - Courriel: info@ad-tech.ca

ANNE TREMBLAY, Coordonnatrice - Loisirs, culture et communications atremblay@saint-alexandre.ca • 450 346-6641, poste 5

EN RAPPEL

Travaux sur le terrain de balle

Des travaux de réfection de la clôture sur le terrain de balle ont eu lieu à la fin du mois d'avril. Ces travaux visaient à solidifier la structure pour permettre éventuellement l'installation d'un filet de sécurité de 30 pieds de hauteur du côté du parc Marie-Jeanne-Frégeau et du terrain de tennis. L'installation d'un tel filet est nécessaire pour protéger les enfants qui s'amuse dans les modules de jeux et les joueurs de tennis lorsqu'il y a des parties de balle.

Vous avez des idées ? Envie de bouger ?
www.facebook.com/AsLoSA

ACTIVITÉS LIBRES GYMNASSE DE L'ÉCOLE

BADMINTON - JUSQU'AU 11 JUIN

16 ans et plus. Aucune inscription requise, les parties se jouent en rotation selon les joueurs présents. Les joueurs peuvent apporter leur raquette.

MULTISPORTS - ANNULÉ

En raison du faible taux de participation.

PROGRAMMATION ÉTÉ 2019

INSCRIPTION À PARTIR DU 23 AVRIL

Pour vous inscrire, utilisez l'un des deux modes d'inscription :

- En ligne : www.saint-alexandre.ca/inscription.
Vous aurez besoin de votre compte Amilia et de votre carte de crédit pour le paiement.
- Mode classique avec formulaire papier disponible au bureau municipal et sur le site Internet.



LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION EST FIXÉE À UNE SEMAINE AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE DE L'ACTIVITÉ

INITIATION À LA BALLE MOLLE

Venez apprendre les techniques de base comme lancer et frapper la balle tout en vous amusant. Aucune reprise de cours en cas de pluie. L'horaire peut varier selon les tournois des autres ligues. Pour les jeunes de 7 à 14 ans.

Responsable : Pierre-Luc Paquette

Tous les dimanches de 13 h à 14 h du 19 mai au 25 août au terrain de balle (440, rue Bernard).

35 \$ pour la saison.



MOINS DE MOINS..... PLUS DE PLUS!!!

AVEC ACCÈS IMMOBILIER +

AGENCE IMMOBILIÈRE

COMBIEN VAUT VOTRE PROPRIÉTÉ ?

L'ESTIMATION DE LA VALEUR MARCHANDE de votre propriété se fait à l'aide de recherches sur les ventes de propriétés, on fait l'analyse des comparables vendues dans votre secteur, et avec différents points d'ajustements on détermine la valeur marchande de propriété sur le marché actuel.

HOME STAGING : Pour vendre et obtenir le meilleur prix pour votre propriété il est important de bien la préparer! Votre maison doit être sur son '36', lorsque les acheteurs potentiels vont visiter votre propriété soyez assuré qu'ils remarqueront tout les petits détails... un mur à repeindre, une pièce non fonctionnelle, un décor trop ou pas assez ... On a une seule chance de faire une première impression !



APPELLEZ-MOI POUR EN SAVOIR PLUS

Carole Mercier
Courtier Immobilier Agrée
514 244-4749

TÉMOIGNAGE

Faire affaire avec Carole c'est pouvoir avoir la paix d'esprit parce qu'on se sait en confiance, prise en main et guidé du début à la fin. Conseils et accompagnement professionnels et humains.

Dévouée, soucieuse du bien être de ses clients, avec une capacité de vision d'ensemble. On sent une réelle sincérité. Son honnêteté, son empathie et son humanisme.

Nous sommes plus qu'un défi de vente !

Dominique B

À NE PAS MANQUER !!!

Bonjour, gens de St-Alexandre,

**Le 28 avril prochain sera la
journée porte ouverte
des résidences privées.**

Je vous invite donc à venir visiter
ma résidence située au
**1128, rue Principale,
Notre-Dame-de-Stanbridge.**

Je vous y attendrai **entre 13h et 16h**
afin de vous guider au sein
de notre bel établissement.

Au plaisir de vous rencontrer !



Résidence Duhamel inc.

POUR QUE LA VIE CONTINUE

1128 rue Principale
Notre-Dame-de-Stanbridge
Québec JOJ 1M0

residenceduhamel@gmail.com
www.residenceduhamel.com

Johanne Duhamel
Propriétaire et infirmière auxiliaire

450 296-4458



2019

Suivez l'équipe du camp de jour sur Facebook !



CampdeJourAlextra

Soirée d'inscription
Mardi 16 avril, de 19 h à 20 h 30
Salle du conseil (453, rue Saint-Denis)

Période d'inscription
16 avril au 3 mai

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions peuvent se faire :

- ◆ En ligne via le site web municipal à partir du 18 avril
- ◆ Au bureau municipal situé au 453, rue Saint-Denis.

Vous pouvez compléter les étapes 1 et 2 à la maison et déposer les documents papier dans la chute à lettres du bureau municipal, accompagnés du paiement.

1. Compléter le formulaire d'inscription

Vous aurez besoin de :

- ◆ numéro d'assurance maladie de l'enfant ;
- ◆ grandeur de t-shirt (échantillons disponibles pour essayage) ;
- ◆ une photo de l'enfant ;
- ◆ numéro d'assurance sociale pour l'émission du relevé 24.

2. Compléter la fiche d'évaluation des besoins

Prévoir environ 20 minutes.

3. Procéder au paiement des frais d'inscription

- ◆ En argent comptant, par carte de débit ou par chèque (à l'ordre de la Municipalité de Saint-Alexandre). Lors de la soirée d'inscription, seuls les paiements en argent comptant ou par chèque sont acceptés.
- ◆ Les frais peuvent être acquittés en trois (3) versements :
 - ⇒ À l'inscription : 50%
 - ⇒ 16 mai : 25%
 - ⇒ 13 juin : 25%

Des frais administratifs de 25\$ sont chargés pour une inscription complétée après la date limite du 3 mai. Aucun remboursement après cette date, sauf sur présentation d'une preuve médicale au nom de l'enfant.

TARIFS 2019

Nombre d'enfants	Tarif
1 ^{er} enfant	70 \$ par semaine
2 ^e enfant	65 \$ par semaine
3 ^e enfant et suivants	60 \$ par semaine

Le rabais multi enfants est réservé aux résidents de Saint-Alexandre seulement. L'inscription doit être faite entre le 16 avril et le 3 mai. Après cette date, aucun rabais ne sera accordé.

Le tarif d'inscription inclut le chandail du camp, les frais associés aux sorties et les taxes.

FRAIS SERVICE DE GARDE

AM seulement 7 h à 9 h	PM seulement 16 h à 18 h	AM + PM 7 h à 9 h + 16 h à 18 h
20\$ / semaine	20 \$ / semaine	30 \$ / semaine

CONDITIONS D'ADMISSION

Le camp accueille les enfants de 5 à 12 ans, les enfants âgés de 5 ans sont admis si la maternelle est complétée.

Les places sont limitées à **55 ENFANTS** par semaine afin de respecter le ratio 1 animateur / 15 enfants. Le principe du « premier arrivé, premier servi » s'applique.

Pour plus d'informations : 450 346-6641

Tous les documents sont disponibles
au bureau municipal en version imprimée ou en ligne au :

www.saint-alexandre.ca/camp-de-jour-alextra/

PROGRAMMATION ALEXTRA 2019

HORAIRE DU CAMP DE JOUR

Du lundi au vendredi
9 h à 16 h

Service de garde

Du lundi au vendredi
Matin de 7 h à 9 h • Soir de 16 h à 18 h

Le camp de base est situé au Pavillon des loisirs
(440, rue Bernard) à Saint-Alexandre.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE FONCTIONNEMENT DU CAMP :

- Consultez le **GUIDE DU PARENT** disponible en ligne
- Assistez à la **RENCONTRE D'INFORMATION** le mardi 4 juin 2019 à 19 heures au Pavillon des loisirs. Les enfants pourront y faire la connaissance des animateurs !

CALENDRIER ET SORTIES

Semaine 1 25 au 28 juin	Jeudi 27 juin Cache-à-l'eau Centre d'amusement avec laser tag.
Semaine 2 1^{er} au 5 juillet	Jeudi 4 juillet Machin Chouette pour les 5-6 ans / Fort Chambly pour les 7-12 ans Centre d'amusement avec mur d'escalade / Découverte du fort et de la vie de soldat, rallye et initiation au camping.
Semaine 3 8 au 12 juillet	Jeudi 11 juillet Centre de plein air l'Estacade Journée d'activités éducatives et récréatives en plein air.
Semaine 4 15 au 19 juillet	Vendredi 19 juillet Centre des sciences de Montréal Visite des expositions et présentation d'un film IMAX.
Semaine 5 22 au 26 juillet	Jeudi 25 juillet Exposition agricole de Saint-Hyacinthe Animaux, spectacles, jeux et manèges.
Semaine 6 29 juillet au 2 août	Vendredi 2 août Olympiades Activités organisées en collaboration avec le camp de jour d'Henryville et de Sabrevois.
Semaine 7 5 au 9 août	Jeudi 8 août Théâtre de la Dame de Cœur Création d'une marionnette, manipulation des marionnettes géantes et visite des ateliers et des coulisses du Théâtre.
Semaine 8 12 au 16 août Nuitée du 16 au 17 août	Nuitée La nuitée a lieu le vendredi de la dernière semaine de camp. Les enfants inscrits à cette semaine sont invités à passer une soirée animée au camp avec jeux, feu de camp et surprises ! Les enfants passent ensuite la nuit au camp.

La gestion du camp de jour est assurée par un comité de bénévoles membres de l'Association des loisirs de Saint-Alexandre.



La direction se réserve le droit de modifier la programmation sans préavis si certaines conditions l'y obligent.

SORTIE BAIGNADE

Le camp Alextra fait une sortie baignade d'une journée chaque semaine au Domaine du rêve. Les conditions météo peuvent influencer le choix de journée et l'endroit visité.



**CAMP DE JOUR
MUNICIPAL
CONFORME**

2018

Distribution de plants dans le cadre du Mois de l'arbre et des forêts 2019

Grâce au ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs ainsi qu'aux Clubs 4-H du Québec, la municipalité fera une distribution d'arbres aux citoyens gratuitement les 17 et 18 mai prochains à l'hôtel de ville (453, rue Saint-Denis). L'objectif principal de cette activité est de sensibiliser et d'éduquer la population à l'importance et au respect de l'arbre ainsi que de notre patrimoine forestier. De plus, l'arbre et les forêts jouent un rôle primordial dans la lutte aux changements climatiques et le bois constitue le matériau le plus écologique. Les essences d'arbres seront connues seulement lors de la distribution. Un feuillet d'information permettra aux citoyens d'obtenir plus d'informations sur l'arbre qu'il a choisi.

Prochaine séance du conseil municipal

La prochaine séance ordinaire du conseil municipal aura lieu le lundi 6 mai 2019 à 20 h, à l'hôtel de ville situé au 453 rue Saint-Denis.

Changement à l'horaire du bureau municipal

En raison du congé de Pâques, le bureau municipal sera fermé les vendredi 19 avril et lundi 22 avril. L'horaire régulier reprendra dès le mardi 23 avril.

Paiement des taxes municipales

Les comptes de taxes ont été envoyés par la poste à tous les citoyens au courant du mois de février. La municipalité vous rappelle que vous avez jusqu'au mardi 23 avril, pour effectuer votre deuxième paiement au bureau municipal ou en ligne.

Félicitations aux bénévoles !

La Municipalité de Saint-Alexandre a tenu sa soirée annuelle de reconnaissance des bénévoles le samedi 30 mars dernier. Plus de 140 convives ont assisté aux célébrations visant à remercier les bénévoles s'étant impliqués dans la communauté au cours de l'année 2018. Quatre prix ont été remis par tirage au sort parmi trois catégories : les bénévoles finalistes nommés par les comités et organismes, les jeunes bénévoles de moins de 18 ans et finalement tous les bénévoles.

La Municipalité félicite les bénévoles gagnants, madame Gonnie Jetten ainsi que messieurs Maxime Martel, André Guillemette et Maxime Brousseau. Madame Gonnie Jetten, bénévole de l'année, s'est mérité un certificat-cadeau valide pour un repas pour deux personnes au Restaurant L'Angéluc remis par monsieur Luc Mercier, maire. Maxime Martel, bénévole de l'année – relève, a reçu un certificat-cadeau valide pour deux entrées au jeu d'évasion Sauve Qui Peut. Finalement, les conseillers municipaux Jean-

François Berthiaume et Catherine Cardinal ont remis deux prix parmi tous les bénévoles s'étant impliqués durant l'année 2018. Monsieur André Guillemette (Chic Bazar alexandrin) a gagné un bon-cadeau d'une valeur de 100 \$ à la Quincaillerie ACE JPJ alors que Maxime Brousseau (service incendie) a reçu un chèque-cadeau d'une valeur de 100 \$ valide chez Familiprix David Rousseau. La Municipalité remercie les partenaires qui ont offert les prix remis aux bénévoles et les Serres Sainte-Anne qui ont offert les centres de table fleuris pour décorer la salle.

Vente-débaras permises



Sur le territoire de la municipalité de Saint-Alexandre, les ventes-débaras seront permises le samedi 25 et le dimanche 26 mai, ainsi que le samedi 24 et le dimanche 25 août 2019. Aucun permis n'est nécessaire pour tenir une vente-débaras durant ces deux fins de semaine. En dehors de ces dates, il est interdit de tenir une vente-débaras sur le territoire de la municipalité. Les items non vendus peuvent être offerts à l'équipe du Chic BDazar alexandrin. Pour plus d'informations vous pouvez contacter Berthe Cadieux (450 346-5910) et Lyne Bouthillette (579 362-3287).

Les grands échanges
Conférences sur la santé, la nutrition et la famille.

CONFÉRENCE 1 : MARDI 7 MAI DE 19 H À 21 H
LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE ET COMMENT L'APPLIQUER
PAR KARINE MOUSSEAU, NUTRITIONNISTE

CONFÉRENCE 2 : LUNDI 20 MAI DE 19 H À 21 H
LE LIEN D'ATTACHEMENT AVEC SON ENFANT
PAR RICHARD ROBILIARD, PSYCHOPÉDAGOGUE

CONFÉRENCE 3 : MARDI 11 JUIN DE 19 H À 21 H
LE VIEILLISSEMENT ET LA SANTÉ
PAR DAVID ROUSSEAU, PHARMACIEN
L'ENTRAÎNEMENT POUR LES ÂGÉS
PAR MARIE-CLAUDE LAPORTE, KINÉSIOLOGUE

Municipalité de Saint-Alexandre
INFORMATIONS
www.saint-alexandre.ca
municipalitedesaintalexandre

Visites de prévention résidentielle
samedi 4 mai 2019 de 9h à 13h

SAINT-ALEXANDRE
47
INCENDIE 1027

Service de Sécurité Incendie de Saint-Alexandre
453, rue Saint-Denis (Québec) JU 150
coteau47@saint-alexandre.ca
450-346-6641 poste 1350

Visite de prévention résidentielle

Votre Service de Sécurité Incendie procédera à des visites de prévention résidentielle le samedi 4 mai 2019 de 9h à 13h. Afin de s'assurer que tous les citoyens soient bien informés, des équipes de pompiers sillonneront les rues de la municipalité. Les visites se feront en rotation sur des périodes de 5 ans.

(campagne publicitaire WEB locale de sensibilisation sur le monoxyde de carbone disponible au <https://www.facebook.com/ServiceIncendieSAlexandre/>)

Voici celles visitées cette année : rue du Bonheur, rang des Soixante, Rang Kempt et rang Sainte-Marie.
Ces visites sont effectuées dans le cadre du Schéma de couverture de risques adopté par la municipalité en conformité avec la Loi sur la sécurité incendie.
Nous vous remercions de votre collaboration. Au plaisir de vous rencontrer!

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 :

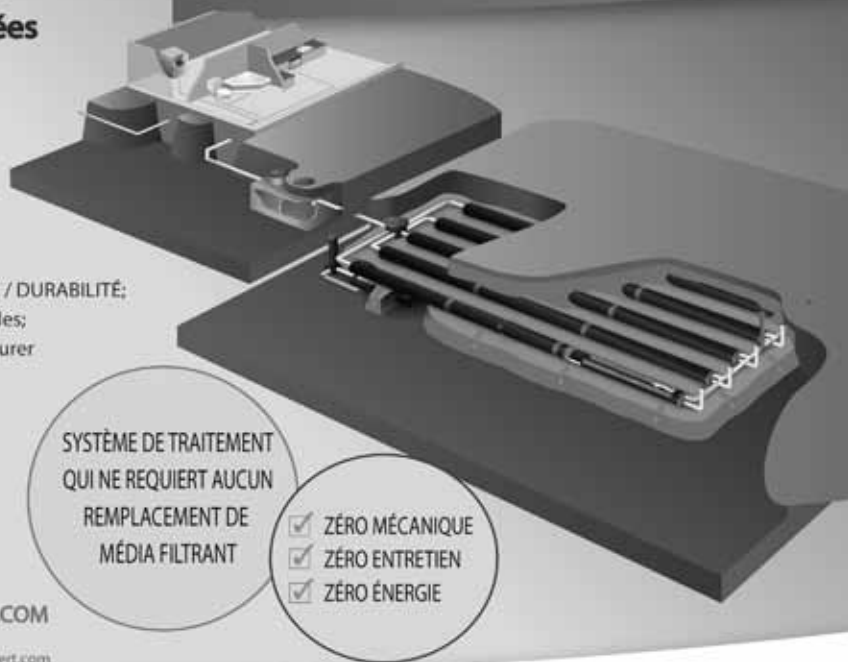
- Trouver la solution offrant le meilleur rapport QUALITÉ / PRIX / DURABILITÉ;
- Avoir une solution conforme aux exigences environnementales;
- Obtenir une solution qui ne requiert pas d'entretien pour assurer son fonctionnement;
- Trouver un installateur de confiance;
- Obtenir une bonne garantie du 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 Sainte-Marie, Saint-Alexandre
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

Informations de l'inspectrice

DÉLIVRANCE DE PERMIS

Permis de rénovation

Tout propriétaire d'un lieu où se réalise un projet de construction, de transformation, d'agrandissement ou d'addition de bâtiments doit, au préalable, obtenir un permis de construction. De même, tout propriétaire d'un lieu où l'on répare ou démolit une construction, installe une piscine, procède à l'installation d'un système individuel de traitement des eaux usées et d'alimentation en eau potable, doit au préalable, obtenir un certificat d'autorisation. Ces deux documents sont délivrés par l'inspectrice municipale, sur rendez-vous. L'inspectrice a 30 jours pour analyser la demande après avoir reçu les plans ; ce délai doit donc faire partie du calendrier de réalisation de vos projets.

Tout propriétaire d'un lieu où

l'on procède à des travaux de déblai ou de remblai, aménage un stationnement ou un espace de chargement/déchargement, procède à l'installation d'un système collectif de traitement des eaux usées et d'alimentation en eau potable, plante une haie ou érige un muret ou une clôture, doit au préalable, faire la demande et s'informer à l'inspectrice de la réglementation en vigueur, pour ne pas avoir à recommencer son projet. Pour plus de détails, consultez la page Règlements d'urbanisme.

La tarification varie selon le type de permis demandé et peut être sujette à changement sans préavis. Pour savoir si vos travaux nécessitent un permis ou un certificat, ou pour connaître la tarification en vigueur, adressez-vous à l'inspectrice municipale au 450 346-6641, poste 4 ou inspectrice@saint-alexandre.ca.



Avez-vous vérifié votre compteur d'eau récemment ?



La Municipalité de Saint-Alexandre profite du Jour de la Terre, le 22 avril, pour vous rappeler de vérifier votre compteur d'eau régulièrement afin de détecter et réparer rapidement de possibles fuites. Vous éviterez ainsi de bien mauvaises surprises.

Une toilette qui fuit pourrait vous coûter des centaines, voire des milliers de dollars en facturation d'eau sur votre compte de taxes.

Pour savoir comment vérifier votre consommation d'eau, visitez :

www.saint-alexandre.ca/ma-consommation-deau



EXCAV-O-DRAIN INC.

MINI-EXCAVATION ET TERRASSEMENT

Entrepreneur général RBQ# 5735 1504 01

Infiltration d'eau dans votre sous sol?
Refoulement d'égout?
Nous sommes les experts!!!

Drain français

Inspection de drain par caméra
Nettoyage de drain à la pression
Cheminée d'inspection de drain
Remplacement de drain
Réparation de drain

Fondations

Imperméabilisation de fondations
Réparation de fissures
Remplacement de fondations
Plancher de sous-sol
Entrée d'eau et d'égout
Champ d'épuration

Paysagement

Terrain nivelé au laser
Pose de tourbe et terre à parterre
Pierres décoratives
Livraison de terre, pierre, sable

Travaux sur mesure selon vos besoins
Estimation gratuite

CLAUDE 514-662-7814 ANGE GARDIEN
STEVE 514-833-7524 ST-ALEXANDRE
Claudelavigueur01@gmail.com

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE



ZONA

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!

Cette semaine, afin de célébrer les 30 ans de l'invention du «world wide web» par un chevalier de la reine Élisabeth II, nous parlerons d'un virus célèbre: le zona!

N'ayez crainte, le zona n'est pas un virus qui se transmet sur Internet. Il s'agit du même virus que pour la varicelle, connu aussi sous le nom de la «picote». Si vous avez déjà eu la varicelle dans votre enfance, le virus fait une sieste dans votre système nerveux et peut se réveiller pour causer un zona. La varicelle est connue depuis longtemps, mais ce n'est que dernièrement que le lien avec le zona s'est fait. En effet, nos amis les hommes des cavernes avaient l'habitude de mourir avant 50 ans et le zona n'était pas très populaire.

Plusieurs déclencheurs peuvent servir de «réveil-matin» à votre virus:

- Système immunitaire affaibli (ex: par une maladie);
- Âge (risque de zona augmente à presque 1 chance sur 3 après 50 ans);
- Stress, fatigue;
- Exposition à certains médicaments ou produits chimiques.

Le zona n'est pas le genre de virus qui peut divulguer vos mots de passe sur Internet à des méchants fraudeurs (votre disque dur et vos comptes bancaires ne sont pas menacés). Par contre, d'autres types d'effets peuvent se produire une fois que le virus a les yeux ouverts:

- 1- Prodrome (réveil):** début d'une douleur sous la peau à une région localisée et d'un seul côté du corps. Sensation de brûlure et de démangeaison, parfois avec mal de tête et fièvre. *Attention à ne pas confondre «prodrome» (ex: pour le zona) avec «pro du drum» (ex: Travis Barker de Blink 182).*
- 2- Environ 3 jours plus tard:** votre virus a fini de «se mettre beau» et c'est le début de la sortie sur la région touchée des rougeurs et des petites pustules remplies de liquide. Les sensations de brûlure et de démangeaison se poursuivent.
- 3- 2 à 3 semaines plus tard:** les pochettes de liquide finissent de s'assécher et les rougeurs disparaissent graduellement. Le nerf peut par contre demeurer longtemps endommagé et causer un inconfort et une douleur de type «choc électrique». On parle alors de névralgie post-zona. Les névralgies peuvent durer plusieurs mois, voire même durant des années pour les moins chanceux!☹

Note: Comme le chante Billy Idol, une ancienne victime du zona, dans sa chanson «Zona with myself!»: le virus est contagieux seulement envers une personne qui n'a jamais eu la varicelle avant.

Si vous pensez souffrir d'un zona, il est important de réagir rapidement! Un traitement contre le virus est entamé idéalement dans les 3 premiers jours (période prodrome) et avant la sortie des lésions.

Le plus tôt on débute le traitement, le plus efficace il sera! ☺

Une fois les lésions sorties, nous passons plutôt aux soins de confort:

- Appliquer du froid;
- Calamine ou aloès fraîche pour diminuer la démangeaison;
- Porter des vêtements doux et amples (éviter le frottement);
- Utiliser des savons doux et non-parfumés;
- Éviter de se gratter;
- Utilisation possible d'acétaminophène (Tylenol®) ou de médicaments d'ordonnance diminuant la douleur provenant du nerf atteint.

Terry Bradshaw, gagnant au football de 4 Super Bowl, raconte constamment que: «*Vous ne voulez pas vous faire plaquer par un zona!*». Les symptômes peuvent effectivement être très inconfortables et invalidants. Il n'est pas rare, surtout si l'épisode de névralgie s'étire sur plusieurs mois, qu'on remarque:

- Insomnie;
- Baisse de l'activité physique;
- Difficulté à accomplir ses tâches habituelles;
- Dépression.

Plus récemment, des vaccins ont été mis au point contre le zona pour les plus de 50 ans. Ils permettent de réduire fortement le risque que votre virus se réveille un jour (jusqu'à 90% moins de chance). Dans la situation où un zona se présenterait quand

même, il sera plus court et moins sévère. N'hésitez pas à passer voir Heidi notre infirmière pour discuter davantage de la vaccination au besoin.

Finalement, nos enfants étant maintenant vaccinés contre la varicelle, il est possible que le zona devienne bientôt en voie de disparition mais ça reste à démontrer.



Varicelle



Zona

C'est tout pour ce mois-ci! N'hésitez pas à passer nous voir ou à nous 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 une de vos disquettes d'ordinateur est contaminée par un virus, nous ne pourrons pas faire grand chose pour vous aider. Mais pour vous conseiller sur le traitement et la prévention du virus du zona, ça nous fera grand plaisir!

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

ACE

EN VIGUEUR MAI 2019

**QUINCAILLERIE JPJ
477, ST-DENIS
ST-ALEXANDRE**

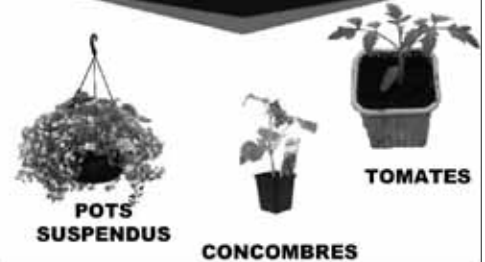


**Gagnez la
maison
Enfants Soleil**



**BILLET EN VENTE CHEZ NOUS
SEULEMENT \$ 10,00**
Petit Ballon : \$ 2,00
Gros Ballon : \$ 20,00
**AIDEZ NOUS À ATTEINDRE NOS
OBJECTIFS**

**SAISONNIERS VARIÉS
DÈS DÉBUT MAI**



**POTS
SUSPENDUS**

CONCOMBRES

TOMATES

RABAIS DE 10%



TOUT POUR LA PISCINE

RABAIS DE 10%

\$ 152,10

**Détail du
Produit
07595000
Rég:
\$169,00**



RABAIS DE 25%

\$ 7,27

**Détail du
Produit
13095058
Rég: \$9,69**



**TOUJOURS
DISPONIBLE**



**Vous ne trouvez
pas en magasin ?**

MAINTENANT DISPONIBLE

**PLUS DE
30 000 PRODUITS
EN LIGNE!
acecanada.ca**

1 Magasinez en ligne sur
acecanada.ca

2 Recevez un courriel de
confirmation

3 Ramassage et livraison
GRATUITS en magasin



**CRAFTSMAN
MAINTENANT CHEZ ACE**

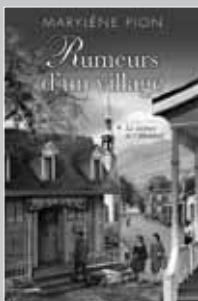
EXPLOITÉ LOCALEMENT. En vigueur jusqu'au 26 mai 2019. Les informations contenues dans cette circulaire reflètent les informations disponibles lors de sa production. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de corriger les erreurs d'impression qui pourraient se produire. En raison de l'espace disponible limité, la sélection des produits peut varier d'un magasin à l'autre. Pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous pourrions devoir modifier les spécifications d'un produit ou le remplacer. Les taxes fédérales et provinciales à la consommation ne sont pas incluses dans nos prix. Prix en vigueur jusqu'à épuisement des stocks. Les magasins Ace sont détenus par des propriétaires indépendants et les prix peuvent varier selon les magasins. Informez-vous auprès de votre marchand si les prix annoncés en magasin diffèrent des soldes annoncés dans cette circulaire. Les accessoires illustrés avec les produits annoncés ne sont pas inclus, sauf indication contraire. Des frais de manutention supplémentaires peuvent s'appliquer à certains produits; les frais peuvent varier selon la province. • Offre de base AIR MILES: Obtenez 1 mille AIR MILES avec chaque tranche d'achats de 20 \$ (avant taxes) en une seule transaction, dans tous les magasins participants. Cette offre n'est pas combinable aux achats portés à un compte ouvert chez un marchand Ace et les achats des clients avec une entente contractuelle. Excluant les taxes et l'achat de cartes-cadeaux. Cette offre peut être modifiée sans préavis. Argent AIR MILES est offert dans les magasins Ace participants. Certaines conditions s'appliquent. md / m/z Marque déposée / Se commerce d'AM Royalties Limited Partnership, employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et RONA Inc.





Rumeurs d'un village, 1 : La sentence de l'Allemand¹

MARYLÈNE PION



Grande Ligne, 1943. La guerre fait rage de l'autre côté de l'Atlantique, mais ses échos retentissent jusque dans les chaumières québécoises. Depuis que Philippe, l'aîné de la famille Berger, a été capturé par les Allemands, Ignace et sa fille Élise ne reçoivent des nouvelles qu'au compte-gouttes.

Se laisser gagner par l'inquiétude n'est pas une option : en l'absence du fils, le bon fonctionnement du magasin général ne dépend plus que d'eux. Comme tous les villageois, ils tentent de traverser du mieux qu'ils le peuvent ces temps difficiles en attendant le retour des hommes partis au front. Lorsque le malheur frappe à nouveau, la responsabilité du commerce repose entièrement sur les épaules d'Élise.

En plus de pourvoir au nécessaire, la jeune marchande fournit à ses concitoyens un lieu de rassemblement et de bavardages. D'ailleurs, les conversations vont bon train alors qu'un groupe de prisonniers allemands vient d'être transféré dans la région. La méfiance envers ces étrangers attisera des rumeurs...

Marylène Pion a connu le succès avec ses séries d'époque Les infirmières de Notre-Dame et Le grand magasin. Elle nous propose ici une incursion passionnante au cœur d'un village rongé par les tourments.

¹ Quatrième de couverture

Quelques nouveaux titres acquis au cours du dernier mois...

ROMANS

1 week-end sur 2, 3 : Le cœur a ses raisons	Cloutier, Geneviève
Chasseur de brouillard, Le	Boyer-Gaboriault, Katy
Devika, 2 : Le peuple caché	Beaupré, Isabelle
Homme de l'ombre, L', 2 : L'invasion de 1775	Turcot, Laurent
Maison des Levasseur, 1958 : Le grand bouleversement, La	Rivard, Julie
Narco-chicks, Les	G., Sylvie
Outsider, L'	King, Stephen
Rumeurs d'un village, 1 : La sentence de l'Allemand	Pion, Marylène
Seizième roman, Le	Lamer, Christine
Temps des chagrins, Le. 1 : La quête	Villeneuve, Nicole

DOCUMENTAIRES

Ainsi parlent les Français : codes, tabous et mystères de...	Barlow, Julie
Carnets d'un voyageur infatigable, Les	Proulx, Gilles
Guide du jardinier débutant : Toutes les bases du jardinage, Le	Tennant, Emma, éd.
Je veux vivre : 23 témoignages de survivant(es)	Latulippe, Ginette
Marcel Sabourin, tout écartillé	Blondin, Robert
Mémoire qu'on vous a volée : De 1760 à nos jours, La	Proulx, Gilles
Millionnaires ne sont pas ceux que vous croyez, Les	Bérubé, Nicolas
Voyager hors des tout inclus : Conseils et destinations...	Moisan, Mylène

BANDES DESSINÉES ADO/ADULTES ET OUVRAGES JEUNESSE

Maurice Richard (Raconte-moi, 36)	Martel, Jean-Patrice
-----------------------------------	----------------------

BANQUE NATIONALE



Nos solutions d'affaires sont
orientées vers les producteurs

La Banque Nationale présente dans le domaine agricole à St-Alexandre

- Une succursale et un service offert près de chez vous, à St-Alexandre
- Une ligne d'affaires dédiée au secteur agricole
- Nos solutions bancaires adaptées à votre entreprise agricole

Nous contacter :

Votre succursale
(450) 346-3182
succursale.04432@bnc.ca

L'équipe agricole
(450) 347-4022
stephane.danre@bnc.ca



LES ESCAPADES LA TROTTEUSE 2013



PROGRAMME DE LA SAISON 2019 - SORTIE D'UN JOUR

Mai 04	Théâtre St-Denis : Forever Gentlemen
Juin 05	Cirque du Soleil: Alegria
Juin 26	Théâtre St-Denis: Mamma Mia
Juillet 17	Cueillette des cerises ...
Juillet 24	Croisière Baie Missisquoi
Août 7	Place Nikitotek: Starmania
Sept 4	St-Benoit du Lac & Parfumerie
FIN Sept.	Cirque ELOIZE : Seul Ensemble
Oct 2	Lanaudière : Bison & Bonsai
Nov 23	Théâtre St-Denis : Les Valses de Vienne

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :

Carol Fontaine : 514 246-4654 ou

Jeannette Barsalou : cell : 450 684-5101

LaTrotteuse2013@gmail.com

MADAME GÂTEAU

OEUF CADBURY

INGRÉDIENTS

1/4 tasse de beurre non salé ramolli

1 c. à thé de vanille

1/4 c. à thé de sel

1/2 tasse de sirop de maïs clair

3 tasses de sucre en poudre

Colorant alimentaire jaune au goût

12 oz. (360 g) de chocolat au lait

Dans un bol, battre le beurre, la vanille, le sel et le sirop de maïs. A faible vitesse, ajouter graduellement le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Mettre 1/3 du mélange dans un bol et ajouter le colorant jaune jusqu'à la couleur désirée. Mettre l'autre partie du mélange dans un plus petit bol et placer les deux contenants au congélateur environ 30 minutes.

Prendre 1 c. à soupe de préparation blanche et l'aplatir en rondelles de 1/4 de pouce d'épaisseur. Prendre 1 c. à thé de pâte jaune, la façonner en forme d'oeuf, placer cette boule au centre de la préparation blanche, la couvrir et façonner pour donner la forme de l'oeuf. Refaire la même opération pour toute la pâte. Remettre au congélateur quelques minutes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.

Faire fondre le chocolat, tremper les oeufs dans le chocolat fondu, déposer sur la plaque et réfrigérer deux heures. Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

B. Frégeau

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

Le Club de l'âge d'or organise une soirée de danse tous les premiers samedis du mois avec Fernand. Des tirages ainsi que café et gâteau seront servis en fin de soirée. Venez vous amuser entre amis, on vous attend en grand nombre. Bienvenue à tous.

Prix d'entrée : 8 \$

Date : Samedi 4 mai 2019 à 19 h 30 au Pavillon des loisirs

CAFÉ-JASETTE

Nos cafés-jasettes auront lieu les mardis 14 et 28 mai et à toutes les deux semaines par la suite. Il y aura des jeux et des occasions de placotter. Café et biscuits seront servis.

TRAIN MEXICAIN: mercredi 10 et 24 avril à 13 h 30

Si vous êtes intéressés contacter **Denise Daudelin au 450-346-4070**

CARTES DE MEMBRES FADOQ : 25\$

Contactez **Lise Rousseau 450-358-1029**

LOCAL 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 \$

Lise Rousseau au 450 358-1029

Gonnie Jetten : 450-347-0174

POSSIBILITÉ D'UNE FORMATION SUR TABLETTE ACCESD

Nous pourrions offrir ce cours en collaboration avec Caisse Desjardins au printemps. Les personnes intéressées peuvent communiquer avec :

Lise Rousseau, présidente au 450 358-1029

Gonnie Jetten, secrétaire au 450 347-0174

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 14 mai 2019 à 19 h 00 au 108, rue St-Paul

Info : **Lise Rousseau au 450 358-1029**

LA FABRIQUE EN MARCHÉ

SONT RETOURNÉS À LA MAISON DU PÈRE

Olivette St-Jean de St-Jean-sur-Richelieu, 83 ans, compagne de Lionel Boulais, mère de Nathalie et sœur de Réal, Rosaire, Pauline, Florent, Jacques, Michel, Solange, Gaétan, Lucie, Jean-Claude.

Gilbert Marcotty, 82 ans, époux de Lise Tremblay, père de Brigitte, Raymond, Patrick, Dominique et frère d'André, Jacqueline, Danielle.

François Duval, 80 ans, conjoint de Félicité Collin, père de Martine et Gérard et frère de Gilles, André, Françoise, Gérard, Thérèse.

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



À partir de seulement
2 %*

Evaluation gratuite dans les 24 h

La plus grande visibilité sur le web

Patrick Plouffe
Courtier Immobilier
514 502-6277

Acheteurs ou vendeurs

Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIÈRE

CERTIFICAT-CADEAU
chez le **NOTAIRE** de
250\$*

TERRASSEMENT EXCAVATION COUPEL

RBQ 5659-3254-01



Chez T.E.C., la qualité du service et du travail bien fait n'est pas une option... **C'est la norme !**

1134, rue L'Homme, St-Alexandre Qc J0J 1S0
luccoupal@videotron.ca 514-349-9621

GARAGE CLÉMENT TAILLEFER INC.

MÉCANIQUE GÉNÉRALE • INJECTION ÉLECTRONIQUE • ABS • HOT ROD



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

DĒNEIGEMENT **ALEX LAFLEUR**

Résidentiel et commercial

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