



# Ça m'chicotte

nous rassemble ...

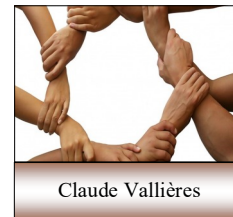
« DU CŒUR À L'OUVRAGE... »



*Du cœur à l'ouvrage : cette expression signifie que quelqu'un met beaucoup d'enthousiasme et de passion dans ce qu'il fait. Elle illustre l'idée de s'impliquer pleinement dans une tâche ou un projet, en y consacrant temps et énergie.*



La Chicot



Claude Vallières

« Si on veut obtenir quelque chose que l'on a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on a jamais fait. » – Périclès

### CŒUR VAILLANT, VA D'L'AVANT

Saint-Cuthbert a vraiment le cœur à l'ouvrage. La vie communautaire et le bénévolat ne sont pas une science, mais plutôt une conscience : celle de connaître sa propre réalité. Notre réalité est toujours teintée de nos intérêts personnels et de notre capacité d'agir selon nos convictions, nos talents et nos passions. Lorsqu'on prend conscience que nous pouvons collectivement rassembler tout cela, nous pouvons obtenir de fort beaux résultats. Cette possibilité nous invite à continuer... cœur vaillant, va d'l'avant.

Depuis une quinzaine d'années, je perçois une tendance grandissante à exprimer ensemble notre volonté de s'épanouir. Cette réalité me plaît et nous donne, à toutes et à tous, le goût d'aller encore plus loin. Cela se traduit par des projets de collaboration de plus en plus perceptibles et qui, j'en suis convaincu, influencent positivement notre qualité de vie. Rassembler les forces vives pour créer des actions communes demeure un projet viable de solidarité et d'équité.

### SOMMAIRE

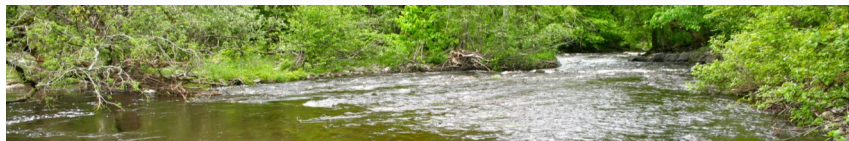
- 2- Éditorial
- 3- Les Amis de la Chicot / CA
- 6- Nouvelles des jeunes de l'école
- 11- La soirée des bénévoles
- 12- Marché de Noël
- 16- Photo-reportage : le jardin
- 21- La page de Paul
- 22- Environnement : RVHQ
- 24- Saint-Cuthbert m'inspire
- 26- **CARTE BLANCHE** P. Rietzschel
- 28- Le cohabitat : la force du groupe
- 30- Chronique naturo'pathique
- 31- Le yoga par 4 chemins
- 32- Les recettes de Marianne
- 33- La chronique de Julie L.
- 34- Culture et patrimoine : Cénacle
- 40- Chronique littéraire
- 41- Massigosseux
- 42- J'en appelle à la poésie
- 44- Mots croisés
- 45- Saviez-vous que ?
- 45-48 Partenaires / nous joindre

Parlant de forces vives, j'aimerais revenir sur une idée qui me tient à cœur et que j'ai lancée en tant que simple citoyen. En février dernier, j'ai invité les gens de tous les organismes de Saint-Cuthbert à se rassembler au sous-sol du presbytère. L'objectif était de discuter de nos réalités, projets, rêves, etc. Tous avaient accepté d'y être, mais dame Nature s'est invitée le jour de notre rendez-vous, le 15 février, et la pluie verglaçante nous a tous gardés à la maison ! Dommage.

Cette tempête d'idées citoyennes doit avoir lieu. Il y a un réel besoin pour une telle rencontre. Et qui de mieux placé que notre conseil municipal pour organiser cet événement rassembleur et nécessaire à la vie communautaire ? Je crois que ce geste du conseil serait une première dans notre municipalité et qu'il favoriserait une cohésion bénéfique pour toute la population. Il permettrait de regrouper les forces vives afin de mieux grandir ensemble. Début février 2024 m'apparaît une date propice pour ce rendez-vous citoyen.

Saint-Cuthbert vaillant, va d'l'avant !

Ça m'Chicotte nous souhaite un joyeux Noël,  
un chaleureux solstice d'hiver et  
un nouvel élan pour 2024 !



## CAMPAGNE DE RECRUTEMENT

À ce jour, nous comptons 145 membres réguliers et donateurs.  
Notre objectif est d'atteindre les 200 membres dans les mois qui viennent.  
Le nouveau comité met tout en œuvre pour y arriver.

### POURQUOI DEVENIR MEMBRE DE L'ORGANISME

#### LES AMIS DE LA CHICOT DE SAINT-CUTHBERT ?

- ⇒ Pour faire partie d'un solide réseau social qui favorise les liens entre les citoyennes et les citoyens.
- ⇒ Pour participer à offrir un avenir meilleur à nos enfants : liens privilégiés avec l'école Sainte-Anne qui occupe une place importante dans notre journal *Ça m'Chicotte*. Valeurs environnementales véhiculées auprès des élèves dans le cadre du projet municipal *Le jardin de chez nous*, dont notre organisme a le mandat de coordination.
- ⇒ Pour soutenir des projets et des actions en matière d'environnement et d'action sociale dans notre communauté, comme par exemple, la protection de la rivière Chicot.
- ⇒ Pour être du nombre des voix portées par notre organisme. Plus le nombre de nos membres augmente, plus nos prises de positions ont du poids.

### Voici quelques actions de l'organisme Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert

- ◆ Initie et soutient des projets en lien avec la protection de la rivière Chicot qui traverse d'un bout à l'autre le territoire de notre municipalité.
- ◆ Propose et organise différentes activités en lien avec la protection de l'environnement auprès des enfants du camp de jour et des élèves de l'école Sainte-Anne.
- ◆ A le mandat de la Municipalité d'assurer la coordination du *Jardin de chez nous* en sollicitant l'implication des différents organismes, enfants et adultes de notre communauté.
- ◆ Monte un kiosque pour l'échange de végétaux et le don d'arbres lors de l'évènement annuel *Rendez-vous au cœur du village*.
- ◆ Prépare le dossier pour les Fleurons du Québec.
- ◆ Participe à plusieurs comités et instances municipales, régionales et provinciales en lien avec l'environnement.
- ◆ Collabore avec la Municipalité à l'organisation et la tenue d'évènements à Saint-Cuthbert.
- ◆ Organise les Marchés de Saint-Cuthbert ainsi que le Marché de Noël *Envoyons d'l'avant*.
- ◆ Réalise et publie le journal *Ça m'Chicotte* depuis 2011.

CE MOUVEMENT CITOYEN EST UN BEL EXEMPLE DE BÉNÉVOLAT COMMUNAUTAIRE.

**Nous avons besoin de vos idées, de votre énergie et de votre créativité.**

Nous avons besoin de votre participation. **DEVENEZ MEMBRE !**

Voir la fiche d'adhésion à la page 4.

Courriel : [amischicot.saintcuthbert@gmail.com](mailto:amischicot.saintcuthbert@gmail.com)



**UN GRAND MERCI ET BIENVENUE PARMIS NOUS !**

À ce jour, l'organisme compte 145 membres réguliers et donateurs.  
Notre objectif est d'atteindre **les 200 membres** d'ici à la fin de l'année 2024.

## POUR VOUS JOINDRE À NOUS

**À quoi vous engagez-vous  
en devenant membre  
des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert?  
Qu'est-ce que cela implique?  
Faut-il être actif au sein d'un comité?**

**Il y a différentes manières de participer :**

- **Tout simplement** — En payant sa cotisation annuelle de 10 \$ pour appuyer l'organisme, parce que l'on croit en sa mission et ses valeurs;
- **Un peu plus** — On assiste à l'assemblée générale annuelle. On participe de façon ponctuelle aux projets et aux activités de l'organisme;
- **Plus activement encore** — On s'engage en acceptant des responsabilités au sein d'un comité. (voir page suivante)

### Membre régulier

- Être citoyen, citoyenne de Saint-Cuthbert
- Adhérer à la mission et aux objectifs de l'organisme
- Remplir la fiche d'adhésion, payer la cotisation annuelle
- Âge minimum : 16 ans
- Les membres réguliers peuvent participer aux rencontres et aux assemblées générales de l'organisme ainsi qu'aux prises de décisions et de positions. Chaque membre a droit de vote. Les membres réguliers sont éligibles comme administrateurs.

### Membre donateur

- Adhérer à la mission et aux objectifs de l'organisme
- Remplir la fiche d'adhésion, faire un don annuel à l'organisme (montant minimum : le même que celui de l'adhésion annuelle des membres réguliers)
- Âge minimum : 18 ans
- Les membres donateurs peuvent participer aux rencontres et aux assemblées générales de l'organisme. Ils n'ont pas droit de vote.

### Fiche d'adhésion

Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert est un regroupement de citoyens et de citoyennes agissant sur une base bénévole pour préserver et améliorer la qualité de vie de la communauté dans une perspective de développement durable.

#### Les objectifs

- Stimuler la participation citoyenne.
- Favoriser la participation de nos jeunes et de nos aînés.
- Soutenir les initiatives de sauvegarde et de valorisation du patrimoine.
- Dynamiser et faire la promotion de la municipalité de Saint-Cuthbert.
- Développer un sentiment d'appartenance et d'entraide au sein de la communauté.
- Initier et appuyer des actions et projets impliquant les citoyens dans l'amélioration de leur qualité de vie.
- Créer des liens d'échange et de collaboration entre les citoyens, la Municipalité et différents acteurs du milieu.

#### **S.V.P. ÉCRIRE EN LETTRES MOULÉES**

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_



#### Membre #

Régulier : 1 an 10 \$  
3 ans 30 \$

Donateur : 1 an 10 \$  
3 ans 30 \$

Cette adhésion est valide jusqu'à la prochaine assemblée générale annuelle.

Date : \_\_\_\_\_

Veillez retourner cette fiche par courriel en payant par virement  
Interac : [amischicot.saint-cuthbert@gmail.com](mailto:amischicot.saint-cuthbert@gmail.com)

ou retourner la fiche et un chèque libellé au nom : *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert* et poster le tout à l'adresse suivante :

Les Amis de la Chicot  
de Saint-Cuthbert  
1891, rue Principale  
Saint-Cuthbert, Qc  
J0K 2C0

**CONSEIL D'ADMINISTRATION  
LES AMIS DE LA CHICOT  
DE SAINT-CUTHBERT**

**DU NOUVEAU AU SEIN  
DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Merci à Marcel Gravel qui, lors de notre assemblée générale annuelle du 3 octobre, a accepté de se joindre à notre équipe. Sa longue expérience dans le domaine de l'assainissement des eaux ainsi que comme membre du CA de la Caisse Desjardins de Saint-Cuthbert et, ensuite, de celle de D'Autray est un atout très précieux pour notre organisme. Il a accepté le poste de vice-président.

*Danielle Demers, présidente*



C. Vallières

De gauche à droite : Denis Pelchat, administrateur, Marcel Gravel, vice-président, Danielle Demers, présidente, Benoit Brizard, secrétaire, Anthony Coutu, trésorier.

**Ça m'Chicotte**  
*nous rassemble ...*

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

Tirage : 1000 exemplaires  
trimestriel / gratuit

**Équipe du Ça m'Chicotte**

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

**Responsable** : Claude Vallières

**Coordonnatrice** : Danielle Demers

**Mise en page** : Claude Vallières

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

**Collaboration au présent numéro**

**Rédaction** : Jean-Claude Charpentier, Alexandra Debrou, Danielle Demers, Yolande Harvey, Louise Larivière, Julie L. Larose, Marianne Lefebvre, Sandra Lemieux, Julie Rémillard, Paul Rietzschel, Jacques Rousseau, Claude Vallières.

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

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

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

♻️ Imprimé sur du papier recyclé.

**CONSEIL D'ADMINISTRATION**

**Présidente** : Danielle Demers

**Vice-président** : Marcel Gravel

**Secrétaire** : Benoit Brizard

**Trésorier** : Anthony Coutu

**Administrateur** : Denis Pelchat

**ENVIRONNEMENT**  
Comité

La Chicot / Bassins  
Marché Saint-Cuthbert  
Jardin de chez nous  
Zone Bayonne  
Collectivité ZéN  
L'Assomption-D'Autray  
CCE\*  
CREL\*\*  
RVHQ\*\*\*  
FCTE\*\*\*\*

Trois de nos membres nous  
représentent au sein du CA  
de l'organisme Culture et  
patrimoine Saint-Cuthbert

**ÇA M'CHICOTTE**  
Comité

Archiver la mémoire  
collective de notre  
communauté et  
autres activités

**POUCES VERTS**  
Comité

Embellissement  
Échange de végétaux  
Fleurons du Québec  
Diffusion  
Promotion

\* CCE : Comité consultatif en environnement (municipal)  
\*\* CREL : Conseil régional de l'environnement de Lanaudière  
\*\*\* RVHQ : Regroupement vigilance hydrocarbures Québec  
\*\*\*\* FCTE : Front commun pour la transition énergétique

## Les nouvelles des jeunes de l'école...



### LA RENTRÉE

Mme Sophie Pellerin  
6<sup>e</sup> année

La rentrée s'est déroulée sous le thème « Affiche tes couleurs ! »  
Chaque groupe-classe est représenté par une couleur.



En art, ils ont dû réaliser une œuvre qui représentait la couleur de leur classe tout en utilisant les autres couleurs de leur choix. Le résultat était magnifique.



Avec cette activité, nous venons de lancer une nouvelle année scolaire.

### LES ENFANTS À COLORIER

En septembre dernier, les enseignantes du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle ont fait connaître aux élèves un magnifique album de l'auteur Simon Boulerice intitulé : « Les enfants à colorier ».

Cet auteur fait découvrir au fil des pages, les divers enfants atypiques qu'il a rencontrés lors de ses visites dans les écoles du Québec. Quatorze enfants y sont représentés avec les caractéristiques qui les rendent différents des autres.

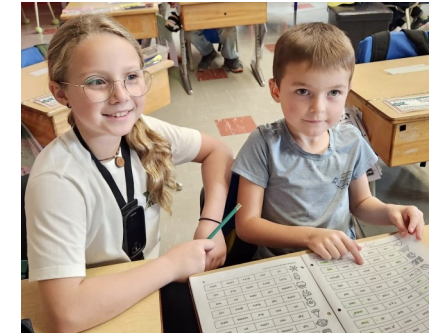


Une fois la lecture de l'album terminée, chaque élève a réfléchi sur un ou plusieurs aspects qui font de lui un être unique. Ils ont ensuite pu nous faire connaître une nouvelle facette de leur personnalité par le biais d'une activité d'écriture en plus d'une création en art plastique.

C'est un livre que je vous recommande.



Les élèves de la classe de Mme Katia soutiennent les amis de première année dans leur apprentissage de la lecture. Ils forment des équipes de deux.



Mme Annie, leur enseignante, leur prépare des tâches qu'ils réalisent ensemble. C'est beau de voir le grand accompagner le petit et de l'entendre encourager son élève dans ses activités.



**Vive l'entraide !  
Ils ont tous du cœur à l'ouvrage.**

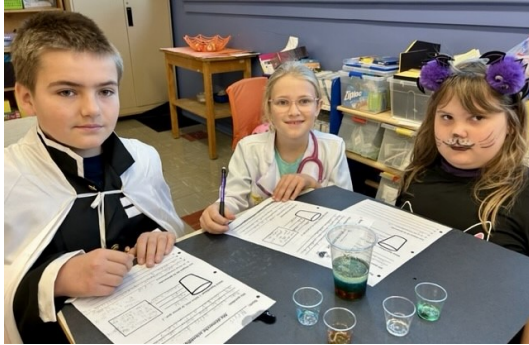


## L'HALLOWEEN

Madame Natalie  
3<sup>e</sup>/4<sup>e</sup> année

### LA JOURNÉE DU 31 OCTOBRE

En classe, durant l'avant-midi, les élèves de 3<sup>e</sup>/4<sup>e</sup> année ont pu faire la lecture dans le noir ainsi qu'une expérience scientifique : une potion pour la sorcière.



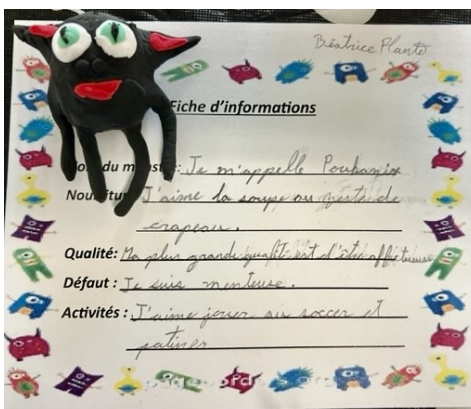
Par la suite, en après-midi, les élèves de l'école ont eu la chance de participer à la fête d'Halloween. Les membres du comité ont organisé des activités telles que la cachette dans le noir, un bricolage, des jeux de société, un Tabata et un yoga au TNI pour faire bouger les élèves, et le jeu d'équipe « La Sentinelle » qui a eu lieu au gymnase. Les élèves ont eu beaucoup du plaisir !



### PROJETS EN ARTS PLASTIQUES

De plus, au courant du mois d'octobre, les élèves de 3<sup>e</sup>/4<sup>e</sup> année ont fait deux projets en arts plastiques.

D'abord, ils ont créé un monstre d'Halloween en utilisant de l'argile. Ensuite, chaque élève a pu participer à la création d'une murale d'Halloween. D'autres classes ont aussi affiché leurs projets en arts plastiques. Les œuvres d'art étaient fabuleuses !



Cher journal,

Le thème de ta présente parution me fait sourire ! Du cœur à l'ouvrage au coude à coude... Cela représente bien la façon de travailler le français dans notre classe de 5<sup>e</sup>/6<sup>e</sup> année. En effet, nous travaillons cette matière par « Les 5 au quotidien » (lecture à soi, lecture à un autre, travaux d'écriture, étude de mots et médias). Les élèves prennent plaisir à faire le choix de l'ordre dans lequel ils travailleront leur français, le tout entrecoupé de courts enseignements. Et le lien avec le thème du journal ? Lorsque les élèves choisissent la lecture à un autre, ils doivent se mettre en position CCGG (coude à coude et genou à genou). Regarde comme ils font bien cela !

Cette année, la thématique de l'école est « Affiche tes couleurs ». Nous sommes la classe des *Jaunes*, symbole de la joie, l'amitié, la douceur, la curiosité, le bien-être et la bonne humeur. Pas si mal, non ? Ce sont de belles caractéristiques pour notre classe aussi ! Pour souligner cette nouvelle année, nous avons levé notre verre de limonade à notre façon d'aborder nos petits soucis : « Si la vie te donne des citrons, fais-en de la limonade ! »



Les classes de 5<sup>e</sup>/6<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> années innovent cette année. En effet, les deux groupes se préparent pour le secondaire... Mme Sophie enseigne les arts et moi, j'enseigne les sciences. Donc, chacun des groupes apprend à changer de local et d'enseignante ! Bonne idée, non ?



Notre premier projet scientifique : un canon à eau ! Les élèves devaient trouver quelles étaient les conditions optimales afin de propulser de l'eau le plus loin possible à l'aide d'une seringue (angle, force de poussée, quantité d'eau).

Présentement, nous sommes à la conception d'un jouet animé par un ou plusieurs engrenage(s). Pour y arriver, nous faisons l'analyse technologique de certains objets afin de mieux comprendre leur fonctionnement (force, mouvement, matériaux). Nous avons également observé des bielles, des roues des crémaillères, des manivelles, dentées, des engrenages...



**Ça travaille fort en science !  
On a le cœur à l'ouvrage,  
au coude à coude...**



## LA COURSE-ÉCOLE EN COULEUR

Mme Annie Doucet

Le 6 octobre dernier avait lieu à l'école Sainte-Anne la course-école en couleur. Les enfants devaient courir une distance adaptée à leur groupe d'âge, variant entre 800 m et 2 km. Plusieurs parents sont venus prêter main-forte pour le bon déroulement, afin que le tout soit sécuritaire.

### Précolaire



1<sup>er</sup> : Dylan Drainville  
2<sup>e</sup> : Jade Lepage  
3<sup>e</sup> : Mayson Rondeau

### 1<sup>er</sup> cycle filles



1<sup>re</sup> : Madyson Gariépy  
2<sup>e</sup> : Mélina Drainville  
3<sup>e</sup> : Félicia Legros

### 1<sup>er</sup> cycle garçons



1<sup>er</sup> : Thomas Lacoursière  
2<sup>e</sup> : Théo Sylvestre  
3<sup>e</sup> : Laurent Beaudoin

### 2<sup>e</sup> cycle filles



1<sup>re</sup> : Heidi Chouinard  
2<sup>e</sup> : Elsa Toupin  
3<sup>e</sup> : Béatrice Labrie

### 3<sup>e</sup> cycle garçons



1<sup>er</sup> : Benjamin de Bellefeuille  
2<sup>e</sup> : Félix Dénomée  
3<sup>e</sup> : Romain Lafontaine

### 3<sup>e</sup> cycle filles



1<sup>re</sup> : Émilie Beauvais Zarate  
2<sup>e</sup> : Lilie Laroche-Noël  
3<sup>e</sup> : Rosalie Caron

### 2<sup>e</sup> cycle garçons



1<sup>er</sup> : Ulysse Lafontaine  
2<sup>e</sup> : Mathias Rousseau  
3<sup>e</sup> : Félix Beaudoin



Un gros merci à M. Émile Gingras, enseignant en éducation physique, qui a su préparer ses élèves à merveille afin qu'ils puissent se dépasser lors de cet événement. Un merci particulier à M. Stéphane Rousseau, qui a accompagné tous les coureurs lors des 4 courses en les dirigeant en vélo ou à la course.



Merci aussi à tous ceux et celles qui se sont déplacés pour encourager nos petits et grands athlètes. Nous vous donnons rendez-vous l'an prochain pour une autre course-école colorée.

### Saint-Cuthbert reconnaît l'apport d'un bénévole d'exception...

#### EUGÈNE MOREL DÉSIGNÉ BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE 2023!

C'est avec grand plaisir que la Municipalité de Saint-Cuthbert recevait le 17 novembre, lors d'un souper et d'une soirée festive, ses fidèles bénévoles ainsi que les représentants des différents organismes locaux.

Cet événement fut l'occasion pour le conseil municipal de les remercier et souligner leur apport remarquable et si précieux au sein de la communauté. Alors qu'il s'adressait aux soixante-dix personnes présentes, le maire Richard Belhumeur a d'ailleurs mentionné : « Votre implication est une source exceptionnelle de motivation et d'énergie. Vos idées, vos commentaires constructifs et vos demandes nous amènent constamment à relever des défis et à développer des projets qui nous rendent tous fiers. »



Au cours de cette soirée, les élus ont particulièrement fait valoir l'engagement de M. Eugène Morel. Celui-ci s'implique depuis de nombreuses années lors du *Rendez-vous au cœur du village* au printemps



De gauche à droite : Annie Sylvestre, conseillère, Sylvain Toupin, conseiller, Mme Huguette Morel, M. Eugène Morel, Richard Dion, conseiller, Richard Belhumeur, maire, Vincent Bergeron, conseiller.

et lors du *Rendez-vous familial* à l'automne. Il est membre du comité consultatif d'urbanisme, administrateur au Club de l'âge d'or et au Club FADOQ. M. Morel est reconnu pour les délicieux hot-dogs, qu'il prépare minutieusement lors des festivités organisées dans la communauté. En témoignage de leur appréciation, pour souligner son dévouement, sa contribution exceptionnelle et le remercier de sa grande générosité et de sa disponibilité, les élus municipaux l'ont désigné « bénévole de l'année 2023 ».

La Municipalité de Saint-Cuthbert tient à réitérer ses remerciements aux nombreux bénévoles pour leur implication. Vous jouez un rôle primordial dans

le succès de nos événements et dans la vitalité de notre milieu. Nous vous en sommes très reconnaissants.



Portant fièrement la toque de chef cuisinier et le tablier, le chef Eugène, accompagné de son épouse Huguette, reçoit en cadeau *Les recettes de Marianne*, livre écrit par Marianne Lefebvre, nutritionniste spécialisée en nutrition internationale et citoyenne de Saint-Cuthbert. Bienvenue à la table du chef Eugène!

# MARCHÉ DE NOËL ENVOYONS D'AVANT

Texte : Julie L. Larose  
Photos : Claude Vallières



Le dimanche 26 novembre avait lieu le marché de Noël *Envoyons d'avant*. C'était une 2<sup>e</sup> édition pour notre comité qui concluait ainsi une année complète d'organisation de marchés sous diverses formes. On ne vous mentira pas, organiser un événement de la sorte amène son lot d'inquiétude et de questionnements : est-ce que tous les exposants seront présents ? Seront-ils contents de leur journée ? Est-ce qu'il y aura assez de place pour tout le monde ? Est-ce que la population sera au rendez-vous ?



Le comité organisateur  
Julie, Anthony et Marie-Pier

On peut sans aucun doute affirmer que notre marché de Noël fut un succès! D'ailleurs, à chaque événement que nous avons organisé pendant la dernière année, nous sommes toujours ravis de voir à quel point la population de Saint-Cuthbert se mobilise. Nous avons accueilli pas moins de 289 personnes! Cela nous dit que vous aimez participer à ce type d'événement et cela nous donne envie de continuer. L'enthousiasme est le même du côté des exposants qui nous parlent chaque fois de votre chaleur et votre bonne humeur.

Le comité remercie toutes personnes qui ont fait de cet événement un succès. Tout d'abord, merci aux 25 exposants présents et aux 289 personnes venues les encourager. Sans vous, cet événement ne pourrait pas avoir lieu. Merci aux bénévoles, toujours présents, qui nous donnent un précieux coup de main. Merci à Danielle et Claude pour leur immense confiance et aux Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert pour leur soutien. Merci à Serge Jacques et à Action Loisir Saint-Cuthbert d'avoir rendu possible la visite du père Noël, une première à notre marché. Merci à VEC pour sa belle mascotte. Merci à l'école Sainte-Anne et à la Municipalité pour le gymnase.



Du fond du cœur, un immense merci à tous pour cette belle première année de marchés. On se revoit sans faute l'an prochain !

Le comité vous souhaite de joyeuses Fêtes et une très belle année 2024 !



Guy Dandonneau / Nadia Beaulieu  
La Visitation-de-l'Île-Dupas  
CRÉATIONS NG DÉCO VINTAGE



PREMIER PÈRE NOËL POUR  
MAXENCE (11 mois)





Annie Tremblay  
Saint-Alphonse-Rodriguez  
**ATELIER LAC ROUGE**



Karine Galarneau  
Joliette  
**DU FIL À RETORDRE**



Diane Beaudry  
Saint-Cuthbert  
**PEINTURES**



Myosotis B. Desroches  
Alexandre G. Dumas  
Saint-Ligori  
**TERRE D'ABONDANCE**



Michel Larose / Lise Desmarchais  
Saint-Cuthbert  
**TRAVAIL DU CUIR**



Linda Grimard / Jean Boucher  
Berthierville  
**SAC UTILITAIRE / HORLOGE**



Josée Raynaut  
Saint-Norbert  
**JOSAMUSE**



Nicole Paquin  
Saint-Cuthbert  
**LES CULTIVAILS**



Kelly Doyon  
Saint-Nazaire-d'Acton  
**AVADA PATATRA**



Noémie Poisson  
Saint-Charles-Borromée  
**CRÉATION FISH**



Marianne Lefebvre  
Saint-Cuthbert  
**LES RECETTES DE MARIANNE**



Annie Larouche-Ouellet  
Saint-Jean-de-Matha  
**LA MIE DU BOULANGER**



Valérie Gravel / Josué Hétu  
Saint-Cuthbert  
**VEC LOCATION**



Marie-Pier Lambert / Sandra Quinn  
Saint-Cuthbert  
**BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-LAMBERT**



Richard / Christine  
Saint-Norbert  
**JARDINS RC**



Colette Duval-Rémillard  
Saint-Cuthbert  
**SUCRERIE VALRÉMI**



Denis Pelchat  
Saint-Cuthbert  
**LOCOMOTIV**



Sandra Lemieux : **BIJOUX**  
Benoit Brizard : **MIELS BRIZARD**  
Saint-Cuthbert



Isabelle Dugas  
Saint-Gabriel-de-Brandon  
**OH MY MIEL !**



Louis-Philippe Mailloux  
Ruxanda Maria Popescu  
Saint-Cuthbert  
**NOUVEAU PAYSAN**



Claudia Palmieri  
Pointe-aux-Trembles  
**PÂTISSERIE  
VANILLA COCOA**



Julie L. Larose  
Saint-Cuthbert  
**LES RACINES SAUVAGES**



Nathalie Gagné, père Noël,  
Danielle Demers, Danielle Plante  
Saint-Cuthbert  
**À LA RÉCEPTION**



Marie-Pier Morrissette  
Saint-Cuthbert  
**SECONDE NATURE**



La relève déjà  
prête à prendre  
le relais...



« LA FAMILLE EST UN DES CHEFS-D'ŒUVRE DE LA NATURE. » – George Santayana



À la page 7 du *Ça m'Chicotte* de septembre, nous avons lancé un appel à la population pour recruter des bénévoles afin d'effectuer les travaux d'aménagement au jardin de type forêt nourricière, nommé *Le jardin de chez nous*.

Dans un premier temps, il fallait aménager des aires de plantations et des sentiers pour ensuite commencer la plantation de près de 5000 végétaux nourriciers et médicinaux.

Voyez les différentes étapes des réalisations effectuées par les nombreux bénévoles. Durant une douzaine de jours, ce travail d'équipe a été réalisé dans une ambiance de collaboration. Le sentiment de bâtir pour l'avenir était au rendez-vous. Bravo ! Mille mercis aux bénévoles, vous êtes exemplaires !

### AMÉNAGEMENT DES AIRES DE PLANTATIONS



**LES JEUNES ONT DU CŒUR À L'OUVRAGE ! LA RELÈVE EST DÉJÀ AU JARDIN.**



### ÉPANDAGE DU FUMIER FOURNI PAR OLIVIER TOUPIN





**ÉPANDAGE DE LA PAILLE FOURNIE PAR FABIEN RÉMILLARD**



**AMÉNAGEMENT DES SENTIERS**



**BRUNO VADNAIS CONDUIT LE TRACTEUR D'UN DE NOS PARTENAIRES FINANCIERS : VEC LOCATION**



**AIRE DE STATIONNEMENT  
CONSTRUITE PAR LA  
MUNICIPALITÉ**



**IDENTIFICATION DES ENDROITS DE PLANTATION (FANIONS ROUGES)**



**LIVRAISON DE LA COMMANDE DES VÉGÉTAUX**



**DÉBUT DE LA PLANTATION DES VÉGÉTAUX**



**MERCI BMR ET IGA DE BERTHIERVILLE POUR LE DON  
DE CARTONS UTILES CONTRE LES MAUVAISES HERBES.**



**IL FAUT RESPECTER LES CONSIGNES  
DE BASE AFIN DE FAVORISER UN  
MEILLEUR ENRACINEMENT.**



**DU CŒUR À L'OUVRAGE ET LES MAINS DANS LA TERRE... À L'UNISSON.**



**« ILS NE SAVAIENT PAS QUE C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS L'ONT FAIT. » – Mark Twain**



**MERCI RÉJEAN  
ENCORE BÉNÉVOLE À 80 ANS...  
SUIVONS-LE!**





« SI VOUS AVEZ CONFIANCE EN VOUS-MÊME, VOUS INSPIREREZ CONFIANCE AUX AUTRES. » – Goethe



100 PIQUETS POUR LA CLÔTURE DU JARDIN

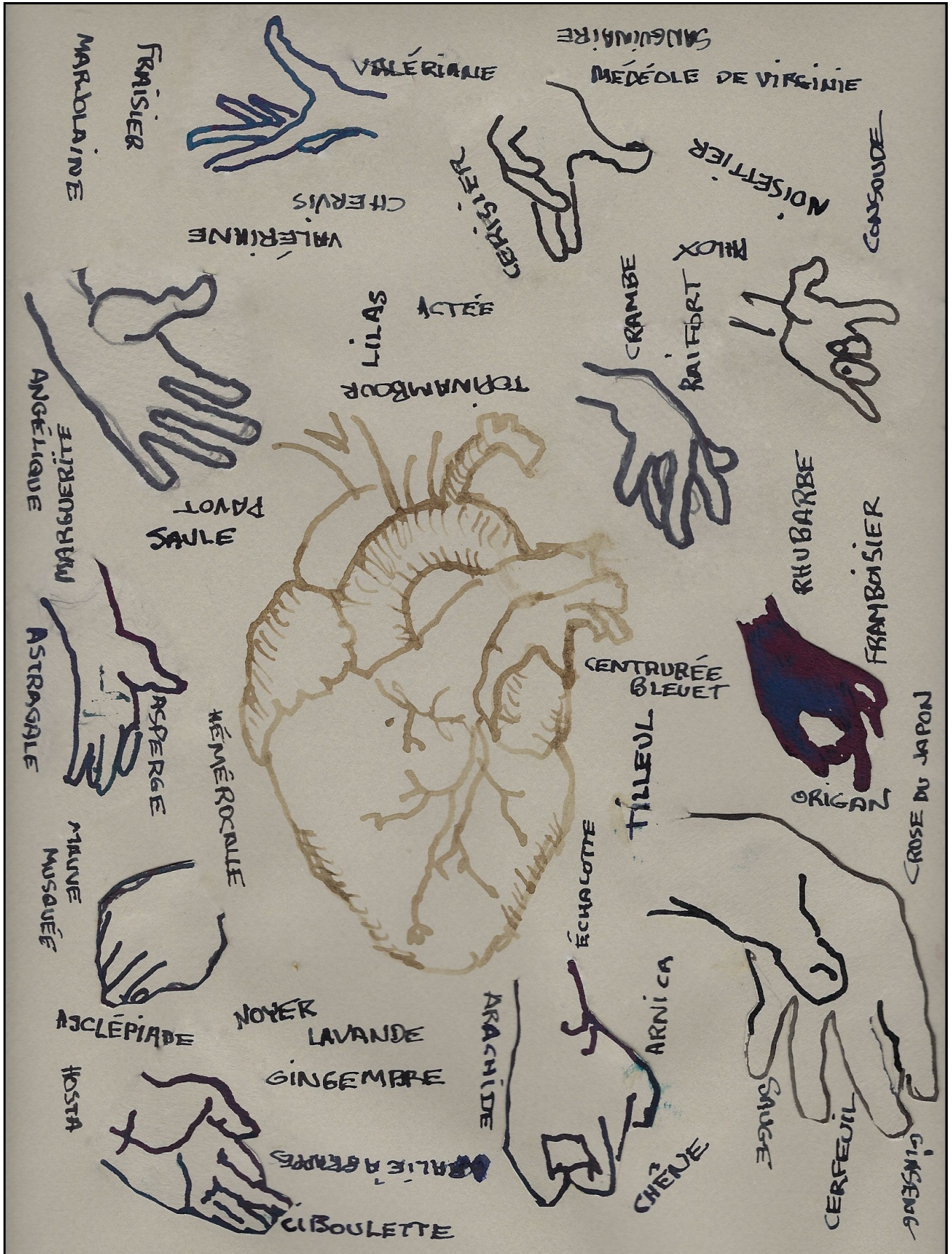
TUBES DE PROTECTION EN SPIRALE POUR ARBRE



**PROCHAIN RENDEZ-VOUS  
AU PRINTEMPS POUR FINALISER  
LA PLANTATION DU  
JARDIN DE CHEZ NOUS**

*Ce projet bénéficie d'une aide financière du gouvernement du Québec tirée du programme Climat municipalités – Phase 2 et rejoint les objectifs du Plan pour une économie verte 2030.*

« La page de Paul... »



Du cœur et des mains nous font un si beau jardin...



## Environnement...



Jacques Rousseau



Texte : Jacques Rousseau

Le samedi 18 novembre, le Regroupement vigilance hydrocarbures Québec (RVHQ) a tenu à Saint-Cuthbert sa troisième et dernière assemblée générale de l'année 2023. Formé de comités membres répartis sur le territoire québécois, le RVHQ est une organisation citoyenne fonctionnant de façon tout à fait bénévole. Les comités membres du RVHQ luttent pour abolir les projets de recherche, de production, de stockage et de transport des hydrocarbures et pour l'affranchissement des énergies fossiles afin de protéger le climat, la biodiversité et les écosystèmes dont nous dépendons.

Des adhérentes et adhérents de ces comités membres d'un peu partout au Québec ont participé à cette assemblée : Vaudreuil-Soulanges, Montréal, Laval, Laurentides, Montérégie, Centre-du-Québec, Lanaudière et Mauricie. Belle occasion d'échanger de l'information tant sur les actualités locales que sur les grands dossiers nationaux.

Il y a toujours une période durant laquelle les comités membres font part à l'assemblée des activités locales dans lesquelles ils sont impliqués. Ce tour de table a de nouveau permis de voir que ces activités vont bien au-delà des questions liées aux hydrocarbures et à l'énergie en général. Ainsi, il a été question des milieux humides, des projets d'implantation de parcs d'éoliennes, des nouvelles technologies en matière d'agriculture, de la décarbonation des bâtiments, de la récupération des appareils réfrigérants, de la communication d'information à la population, de forêt nourricière, de travail avec les écoles, de biométhanisation, de création de marchés publics, de la rédaction d'un projet de règlement municipal sur les compétences municipales pour contrôler localement le développement des parcs d'éoliennes, des usines de batteries, d'une cité du cinéma, du nucléaire (autant en ce qui concerne l'entreposage des déchets que le développement des petits réacteurs), de déchets dangereux par Stablex, du BAPE sur la construction d'un pipeline par Énergir pour accaparer le biogaz produit par le dépotoir de Waste Management à Sainte-Sophie.

Quant aux grands dossiers, il y en avait deux à l'ordre du jour. Premièrement, les pipelines d'Enbridge, connus sous le nom de Ligne 9B et de Ligne 5, qui constituent des bombes à retardement pour l'eau dont nous dépendons pour vivre. En cas de déversement, la Ligne 9B pourrait mettre en danger l'approvisionnement en eau potable d'une région aussi peuplée que la Communauté métropolitaine de Montréal. La Ligne 5 menace entre autres l'eau du lac Supérieur. Alain Mignault, Greg Mikkelsen et Olivier Huard sont venus étayer les raisons et les actions entourant la lutte pour mettre fin à cette menace.

Deuxièmement, il a été question des développements dans la campagne stratégique « Pas de méthane dans ma cabane », lancée par le RVHQ. Cette campagne vise la décarbonation des bâtiments, autant résidentiels que commerciaux et institutionnels. Le RVHQ veut porter une attention particulière au chauffage des écoles – il y va de la santé de nos enfants – sans négliger la lutte pour sortir rapidement le gaz des bâtiments résidentiels neufs et, à terme, des résidences dont les chaudières au gaz arrivent en fin de vie. Un projet de résolution d'appui à la Ville de Prévost, première municipalité à adopter un règlement sur la décarbonation des bâtiments sur son territoire, a été discuté. Les comités membres peuvent présenter ce projet de résolution à leur conseil municipal afin que celui-ci l'adopte et signale ainsi son appui à Prévost. L'adoption de ce projet de résolution constitue aussi une façon de défendre les compétences municipales en matière d'environnement et, plus particulièrement, de lutte contre les changements climatiques.



Enfin, le RVHQ profite de ses assemblées générales pour faire le point sur ses « dossiers vigilance », ex. : le nucléaire, les gaz réfrigérants, mais surtout le développement de parcs d'éoliennes.

Rachel Fahlman a décrit la bataille entreprise dans le Centre-du-Québec pour un contrôle démocratique du développement de ces installations géantes. En effet, une éolienne peut mesurer 205 mètres de haut. Les projets sont précipités, la population dispose de peu d'information et n'est pas consultée. Des mises en demeure ont été utilisées pour intimider les citoyennes et citoyens. Il faudrait qu'une commission du Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) soit mise sur pied pour élaborer les règles qui devraient régir ce champ d'activité.

Toujours sur le même sujet, Richard E. Langelier a rédigé un projet de règlement que les municipalités pourraient adopter afin d'éviter qu'elles se fassent imposer des projets. Des éléments comme le pouvoir de décision et l'endroit où les éoliennes seraient implantées en font partie. Bref, il s'agit de se donner un processus d'étude et des normes. Cela dit, il reste que les projets d'éoliennes peuvent être difficiles à contrer étant donné que les municipalités souffrent d'un manque chronique d'argent alors qu'elles ont de plus en plus de responsabilités.

Impossible de terminer ce retour sur cette assemblée générale du RVHQ sans mentionner à quel point il était agréable de se réunir à Saint-Cuthbert, qui a été la première municipalité à adopter une résolution déclarant son intention de prendre des mesures pour combattre les changements climatiques et a ainsi incité le gouvernement du Québec à le faire pour l'ensemble du territoire du Québec. Il convient de saluer le rôle joué par Saint-Cuthbert dans le lancement d'une vaste opération pour interdire le gaz dans le chauffage des bâtiments. Il s'agit d'un geste qui a permis de faire avancer la lutte contre les changements climatiques au niveau municipal et, éventuellement, sur l'ensemble du territoire du Québec. Cette municipalité pourrait bien devenir le fer de lance capable d'entraîner la région de Lanaudière dans cette volonté de changements nécessaires. Merci à l'organisme membre du RVHQ, *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*, qui a piloté le dossier dans cette municipalité.

On lâche pas !



Photo : Claude Vallières



De gauche à droite : 1<sup>re</sup> rangée : Philippe Duhamel, Louise Morand, Danielle Demers, Monique Rondeau.  
2<sup>e</sup> rangée : Jacques Rousseau, Katherine Massam, Johanne Allard, Odette Sarrazin, Denise Campillo.  
3<sup>e</sup> rangée : Josémia Lefebvre, Bruno Detuncq, Léon Rochefort, Jacques Tétreault, Alain Mignault, Olivier Huard.

« On ne peut pas résoudre le problème avec le même mode de pensée que celui qui a créé le problème. »

– Albert Einstein



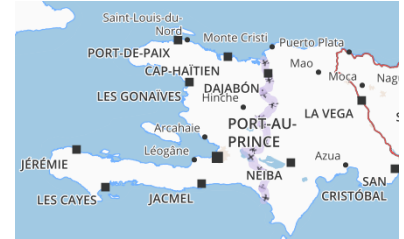
Brodelaire Gabriel

## GABRIEL YON NOUVO ZANMI SAINT-CUTHBERT'

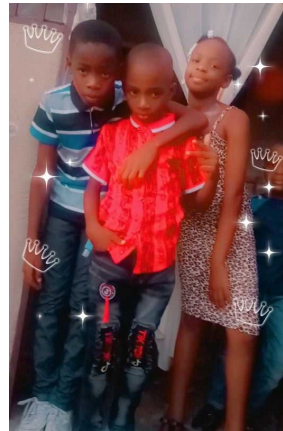


Brodelaire Gabriel est un nouveau citoyen de Saint-Cuthbert qui, quelques mois après son arrivée, n'a pas hésité à s'engager socialement dans notre communauté. Un sincère sentiment d'amitié habite cet homme venu chercher ici un avenir meilleur pour ses enfants. Il se prénomme Brodelaire et son nom de famille est Gabriel. Mais comme lui-même le dit : « Ici, tout le monde m'appelle Gabriel. Ça ne me dérange pas, ça me fait plaisir. »

Originaire d'Haïti, il est né dans le bidonville Cité Soleil, à Port-au-Prince. Un an plus tard, son père, Augustin Oscar Gabriel, décède. Sa mère, Viola Cadeau Gabriel, ne pouvant pas supporter seule sa famille, son fils va vivre avec son oncle Charlier et sa tante Edeline, à Carrefour, une commune d'Haïti située dans l'arrondissement de Port-au-Prince. Le couple s'est très bien occupé de lui. Gabriel a eu une bonne éducation car pour eux, l'école était très importante. Un jour, son oncle lui a dit : « Gabriel, je prends soin de toi pour que tu sois un homme demain ! », ce qui a beaucoup marqué l'adolescent qu'il était. Encore aujourd'hui, cette leçon de vie lui revient souvent en tête.



Il est important de noter qu'en Haïti, les enfants vont à l'école en français. Ils ont aussi des cours d'anglais au secondaire. Dans les familles et dans la société, on parle créole. Les enfants qui commencent leur primaire ne parlent pas le français. Double défi : ils doivent apprendre la langue en même temps qu'ils apprennent les matières.



Gabriel a toujours aimé la musique et la lecture. Il sent la musique en lui, mais son oncle l'a découragé d'essayer d'en faire professionnellement, lui conseillant plutôt d'apprendre un métier plus stable. Il a suivi son conseil et est devenu plombier.

### LA FAMILLE... LES ENFANTS

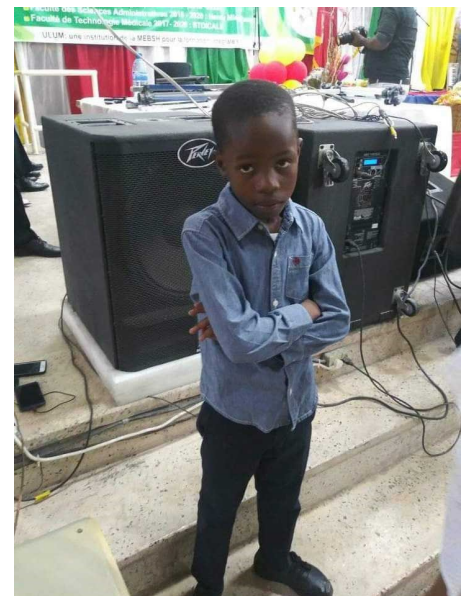
Quelques années plus tard, il a fondé une famille de trois beaux enfants : Sinaï, Dorcas et Cruz, qui sont respectivement âgés de 11, 10 et 8 ans. La vie a fait que sa conjointe et lui se sont séparés quand les enfants étaient encore très jeunes. Il est devenu un père monoparental.



Cruz Gabriel - 8 ans



Dorcas Gabriel - 10 ans



Sinaï Gabriel - 11 ans

Les emplois stables sont rares en Haïti. Gabriel, « Bob » comme l'appellent ses enfants, a fait tout ce qu'il a pu, et mille métiers, pour qu'ils n'en souffrent pas trop. Un jour, afin de venir en aide à la petite famille, Marie Emma François Ceneacque, femme pasteur, lui a offert de venir vivre avec elle et sa famille. Cette aide si généreuse venait vraiment à point dans la vie de ce bon papa Bob.

Comme chacun le sait, la vie en Haïti est très difficile. Il y a beaucoup de gangs armés, beaucoup de violence. Il est extrêmement difficile de se sortir de la pauvreté sans tomber dans la criminalité. L'avenir de ses enfants préoccupait Gabriel au plus haut point.

**LE GRAND DÉPART**

En 2019, son oncle Audin Gabriel, qui vivait aux États-Unis, a changé le cours de la vie de Gabriel. Ayant appris qu'il existait un programme d'embauche d'employés qualifiés au Québec, il y a inscrit son neveu. Comble du malheur, Audin décède en 2021 . En plus de la tristesse que ressentait Gabriel d'avoir perdu son oncle, il venait de perdre un allié et une ressource très importante pour lui. Son conseiller n'était plus. Tante Edeline a pris la relève pour l'aider à poursuivre ses démarches pour venir travailler au Québec. L'affaire a fini par se conclure et il a enfin reçu un visa de travailleur qualifié sélectionné par le gouvernement du Québec.

Le 21 décembre 2022, il quitte Haïti seul, en laissant ses enfants derrière lui. Il arrive à Montréal à 22 h et se rend à Saint-Cuthbert le soir même. Choc culturel, mais surtout... thermique! Il n'avait pas de vêtements d'hiver. Heureusement, la personne qui est venue le chercher à l'aéroport lui a donné un manteau, des bottes, des gants et un bonnet.

Depuis ce jour, il travaille chez Volaille Giannone, où il a un contrat de trois ans. Il envoie régulièrement de l'argent en Haïti pour nourrir ses enfants adéquatement et les envoyer dans de bonnes écoles. Selon ses dires, l'enseignement dans les écoles publiques de là-bas est de piètre qualité, c'est pourquoi il doit payer pour qu'ils aillent au privé. Gabriel est très sérieux et responsable. Quand je lui ai demandé s'il avait une voiture, il m'a répondu : « Non, parce que ma priorité, c'est vraiment mes enfants ! »



Il aime Saint-Cuthbert. Il s'est fait des amis. En premier, ce fut parmi les gens avec qui il partageait le logement et, petit à petit, il a connu des gens de la place. En juin dernier, Gabriel est devenu membre de l'organisme *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*. Il veut s'impliquer dans la communauté. Cet automne, il est venu donner un coup de main au *Jardin de chez nous* et un peu avant, il a manqué une rencontre de fin de semaine chez des amis à Montréal parce qu'il voulait assister à une conférence sur la permaculture.

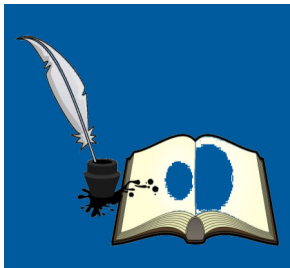
Après toutes ces années et un parcours de vie tumultueux, son amour pour la musique l'habite toujours. Il chante souvent, ça l'empêche de penser à tous les problèmes qu'il y a au quotidien en Haïti et au fait que ses enfants, qui lui manquent tant, sont encore là-bas. Mince consolation, il les sait entre bonnes mains dans la famille du pasteur Audin.



La situation étant si difficile dans son pays natal, Gabriel a l'intention de rester au Québec et dès qu'il le pourra, il veut que ses enfants viennent le rejoindre. Il aimerait habiter à Saint-Cuthbert avec eux, car il trouve que c'est un milieu sain pour élever des enfants. Il me dit qu'il se sent bien ici... et moi, je lui dit : « Brodelaire Gabriel, ou se zanmim ».<sup>2</sup>

« La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle qu'on ne tente pas. »  
– Paul-Émile Victor

1- Traduction du créole : Gabriel, un nouvel ami de Saint-Cuthbert  
2- Traduction : Brodelaire Gabriel, tu es mon ami.



## « CARTE BLANCHE »

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

Pour nous joindre et soumettre un texte, voir au bas de la page 48

**Un passionné de photographie et adepte de la course à pied nous écrit. *Danke mein Herr.***



L'an passé, j'ai été choisi par Louise Larivière pour faire partie de son projet *Âge Vital, mémoire de terrain*. *Âge Vital* est devenu un OBNL en mai 2023 et j'en suis devenu membre. J'ai assisté à la réunion à Joliette, le 13 août, et à celle à Saint-Cuthbert, le 11 octobre. À cette dernière réunion, on m'a remis un exemplaire du journal *Ça m'Chicotte*, l'édition de septembre. J'ai vu que l'on offrait au lectorat la possibilité d'écrire à la page « Carte blanche ». J'en ai parlé à Claude Vallières qui a accepté. Eh bien, me voici.

Je suis Paul Rietzschel, d'origine allemande, et j'ai fêté mes 87 ans en juillet dernier. Je demeure à Joliette, dans Lanaudière. J'aimerais vous parler de mes deux passions : la photographie et la course à pied.

Je suis un passionné de photographie, que je pratique toutes les saisons. Voici pourquoi j'aime prendre des photos : quand je vois de la beauté dans la nature, je ressens le besoin de partager ces moments avec les miens et mes amis en captant ces instants en photos. J'apporte presque toujours mon appareil photo, car il y a de la beauté partout.

Maintenant, c'est l'hiver et il n'y a aucune raison de rester à la maison en laissant hiberner son appareil photo. Pendant cette saison, c'est très intéressant de se promener dehors et prendre des photos dans la nature. Il n'y a plus de feuilles dans les arbres, ce qui nous aide à mieux voir ce qui se passe devant nos yeux, que ce soit des oiseaux, des ruisseaux qui se transforment en glace, des chevreuils ou d'autres animaux. Il y a aussi de très beaux levers et couchers de soleil à observer et à prendre en photos. La saison froide est magnifique pour aller marcher dans la neige, que ce soit à pied, en raquettes ou encore en skis de fond. Si vous avez des petits enfants, ils seront heureux de vous accompagner dans votre randonnée



et ce sera une belle occasion de les prendre en photo dans un décor hivernal.

Le froid étant maintenant présent, il faut être bien habillé pour profiter de nos sorties. Il est aussi important de ne pas oublier un étui adéquat et une deuxième pile pour l'appareil photo. Je vais encore faire du jogging par temps clair, même quand il fait froid (-14°C / -25°C). Utilisez une bouteille thermos si vous apportez de l'eau.



Vous vous demandez peut-être pourquoi, à mon âge, je vais encore dehors sous toutes sortes de température pour faire des activités physiques. Il y a quelques années, j'ai subi une crise cardiaque, mais pas trop sévère. J'ai alors fait le choix de continuer à faire de l'exercice au lieu de me bourrer de pilules et cette décision fut bénéfique pour moi. Allez, il faut bouger, peu importe son âge, c'est bon pour le corps et l'esprit.

Oui, la photographie me passionne beaucoup et encore plus lorsque je vois des insectes. Le monde des 27 insectes est fantastique, mais pour s'en approcher il faut être très patient et vigilant. Avec le temps, on trouve toutes sortes de trucs pour les approcher et les prendre en photo. Par exemple, un peu de sucre sur la table va les attirer et on aura le temps de les photographier. Il y a plein d'insectes partout dans la nature, donc il faut sortir et partir à la recherche d'endroits propices pour surprendre les insectes dans leur habitat et mode de vie.



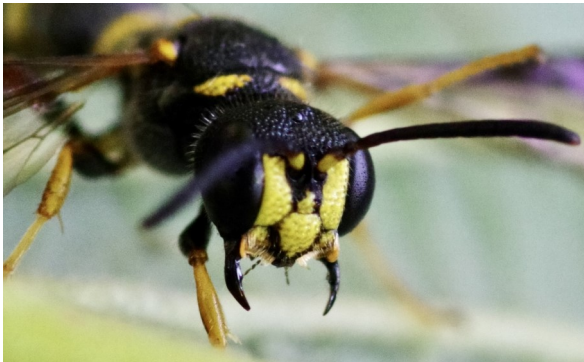
SCARABÉE ET GUÊPE JAUNE



SCARABÉE



MOUCHE



GUÊPE JAUNE



FOURMIS

Je vous ai dit que j'aime partager la beauté... eh bien, je le fais déjà en exposant mes photos sur invitation. Ce serait un honneur pour moi de le faire à Saint-Cuthbert.

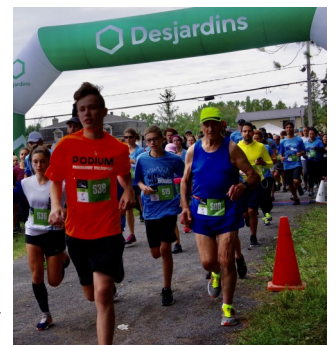
Passons maintenant à ma passion pour la course à pied, qui remonte à plusieurs années. Plus jeune, je voulais faire une carrière en cyclisme, mais à l'âge de 28 ans, tout s'est terminé en l'espace d'une semaine, après avoir brisé trois roues de mon vélo et finalement détruit le vélo au complet lors d'une embardée spectaculaire. Ce sport était quand même assez dispendieux et je n'avais pas les moyens financiers pour continuer. Durant les deux étés qui ont suivi, je n'ai pas fait beaucoup d'activités physiques et j'ai pris beaucoup de poids, plus de 50 livres. Je frôlais maintenant les 200 livres.



Je me suis repris en main en faisant un peu de ski de fond et de course d'orientation à travers les sentiers forestiers en utilisant une boussole pour m'orienter avec une carte topographique. J'ai participé à une compétition pour ce genre de course où j'ai bien fait. J'étais très motivé, je me suis mis alors sérieusement à l'entraînement et la course à pied est devenue ma passion. J'ai acheté de très bonnes chaussures de course et me suis trouvé des partenaires de course, car c'était plus encourageant en équipe. Cinq fois par semaine, on s'entraînait de une heure trente à deux heures et le dimanche, on courait 10 km en forêt. Nous avons fait ce type de course durant quatre ans pour ensuite passer à la course à pied sur la route. Je n'étais pas trop rapide, mais très endurant à l'effort.

Après quatre années d'entraînement de ce type avec un groupe d'amis, je me suis inscrit à un 30 km à Saint-Jean-sur-Richelieu, course organisée par les Forces armées canadiennes. Nous étions 798 coureurs sur la ligne de départ. J'ai terminé ma première course en 2 h 14 minutes, en 88<sup>e</sup> position. Pas si mal pour une première ! J'étais tellement content d'avoir réussi la course au complet... et je suis devenu accro de la course à pied.

J'ai couru mon premier marathon (chutes Niagara) en 3 h 24 min. et me suis qualifié pour celui de Boston. Un an plus tard, à celui de Montréal où il y avait 24 000 coureurs, j'ai couru en 3 h 16 min. Je me suis inscrit à de nombreux événements partout sur la planète. Lors d'un voyage en Europe, j'ai couru un demi-marathon à Prague et celui de Dresde-Grimma en 2 h 14 min. Pas mal pour un grand-père alors âgé de 73 ans ! J'ai couru aux États-Unis, dans toutes les provinces du Canada, en France, en Belgique, en République tchèque et en Russie.





Louise Larivière,  
Présidente-fondatrice  
Âge VITAL

Créer un OBNL et le rendre viable financièrement prend parfois des airs de sacerdoce. Dans un premier temps, il faut passer à travers l'aspect légal et faire le nécessaire afin que les statuts soient en règle. Deuxio, s'il fallait une ou deux têtes inspirées pour donner le coup d'envoi, rapidement il devient nécessaire d'avoir des gens qui se joignent au groupe et qui y donnent son élan. Sans cette congrégation, sans leur foi au projet, difficile de persévérer. Et enfin, il faut l'argent, et c'est là que s'ouvre une véritable boîte de Pandore, une sorte de labyrinthe qu'il faudra maîtriser. S'ajoute l'effet multiplicateur. Un organisme dûment constitué, avec à bord plusieurs personnes engagées, devra ensuite se bousculer au portillon du coffre-fort de l'état avec des centaines d'autres groupes.

Le Répertoire Lanaudière fait état de 207 organismes dans la région, soit 72 organismes d'*entraide*, 23 organismes de *pastorale* et 112 organismes dans la catégorie *divers*. Le nombre devient plus imposant sur *arrondissement.com* où 348 organismes y figurent. Au plan national, différents groupes recrutent des membres parmi les OBNL existants. L'ATTACA ou L'Alliance des travailleuses et des travailleurs de l'action communautaire disait répertorié en 2019 un nombre impressionnant de 8000 organismes<sup>1</sup> (dans son budget 2023, le gouvernement en cite 5000). Le RQACA (Réseau québécois de l'action communautaire autonome) fait état de 4000 organismes membres du *Mouvement de l'action communautaire autonome* répartis dans toutes les régions. Sans compter toutes les « tables », autre phénomène de la multiplication communautaire... Et cette liste est loin d'être exhaustive. J'avoue que ces mécanismes, ces chiffres donnent un peu le tournis. Peu importe, en matière d'aide, tous doivent se partager une même tarte de 1,8 milliard.<sup>2</sup>



Au Québec, il semblerait qu'on ait tendance à carburer au communautaire. Des milliers de citoyens et des citoyens interpellés par une cause ou soucieux de prendre leur destin en main s'aventurent sur ce *Chemin de Compostelle OBNL* et, ce faisant, espèrent améliorer la société. Vous me direz que je prends un raccourci. Peut-être, mais c'est un peu ce que nous avons voulu faire avec Âge VITAL. Parti de rien ou presque, nous avons décidé de relever un défi, celui de l'habitation, en proposant un concept novateur, le cohabitat, en y greffant des valeurs de solidarité et de bienveillance, où le désir de maintenir son autonomie régit l'ensemble des décisions. Nous l'avons affectueusement appelé Village VITAL. Après quelques mois d'existence, la réalité a quelque peu supplanté les idéaux de départ mais, fort heureusement, certains demeurent.

Notre projet est soutenu par un collectif d'hommes et de femmes qui croient au bien-fondé de ce projet de cohabitat, le Groupe. On se réunit, on discute valeurs et priorités et on essaie de comprendre d'où viennent les aides, dans ce qui semble être pour beaucoup un labyrinthe systémique! Et, dans ce brouillard, certains organismes sont en place pour agir à titre d'intermédiaire. Financés par l'état, ils sont là pour t'accompagner, pas pour t'aider financièrement, dois-je préciser. Il faut dire que les méandres des programmes offerts ou en voie de l'être donnent des maux de tête. Difficile de s'y retrouver, ce qui justifie sans doute cet accompagnement.

Mais alors qu'un OBNL a réussi à mettre sa mission en marche, que les fidèles sont là, même si l'organisme peut apprécier tous ces accompagnements, la chose dont on a le plus besoin, c'est l'argent. Et c'est là que l'Everest apparaît, immense, glacial et insurmontable.

Je suis assez avancée en âge pour savoir qu'il a des années un OBNL pouvait agir directement auprès de ministères concernés, monter un projet, le proposer et ultimement être accepté ou refusé. Ce qui était encourageant était le fait de pouvoir avoir l'heure juste à l'intérieur de délais raisonnables. Les réponses ne se faisaient pas attendre et qu'elles soient positives ou non, la table était mise : un non et tu réajustais le tir, un oui et des sommes arrivaient en renfort. Ton OBNL était sur les rails et tu pouvais agir. Le Klondike? Je ne sais pas, mais le parcours était simple. Qu'est-il arrivé pour qu'aujourd'hui, malgré des moyens accrus, trouver des aides financières pour un projet pourtant crédible ressemble à une véritable quête du Graal ?

<sup>1</sup> Source : [www.attaca.ca](http://www.attaca.ca)

<sup>2</sup> Ce qui représente les sommes investies dans le budget 2022-2023. Source : <http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/budget/2022-2023/>

Le danger est qu'à force de multiplier les efforts, à devoir faire face à des dédales administratifs opaques et à une structure communautaire à paliers multiples, la motivation s'effrite. Et c'est là qu'entre en jeu la force du groupe!



## LA FORCE DU GROUPE

Notre but à Âge VITAL en ce moment est d'apprendre comment **naviguer** à l'intérieur de cette complexité organisationnelle et financière et, surtout, de trouver des moyens pour en sortir gagnants. *Vogue, vogue, mon joli petit bateau...*<sup>3</sup>

Le 11 octobre 2023, près de 20 braves passaient une journée à écouter, réfléchir et s'exprimer sur leur projet. Ce ne sont pas tellement les mots dits que l'égrégoré, cet être collectif invisible, qui donnait le ton et il était sans équivoque : nous continuons ensemble. Un esprit de groupe a pris forme et tous et toutes ont su apporter une pierre à l'édifice. Sans le savoir, sans avoir rien forcé ou provoqué, chacun des membres arrivait avec un bagage de vie et d'expériences qui, à terme, saura insuffler au projet l'énergie dont il aura besoin pour se réaliser.

## LES NAVIGATEURS



Les membres du collectif étaient tout ouïe lors de la présentation Zoom de Mme Margareth Chritchlow en direct de Vancouver, un haut lieu du cohabitat au Canada. De gauche à droite : Louise Larivière, présidente d'Âge VITAL, Carolyn Kelly Dorais, M.Sc.A | M.Sc du cabinet d'architectes Zaraté Lavigne, qui suit le développement du projet depuis le début, Lucie Robichaud, Christine Gribbin, Yvanhoe et Pierrette Madon, Noëlla Goyet, Jasmine Roy, Francine Labelle, Yves Durand, Cathal Marlow, Danielle Demers, Richard Lauzon, invité spécial, Claude Vallières, Samuel Picard, représentant du groupe de ressources techniques Habéo, Flora Almeida, Martine Forest, Gérard De Roy et Jean-Pierre Morin, secrétaire-trésorier d'Âge VITAL. N'apparaissent pas sur la photo, Armelle Le Paith et Paul Rietzschel, qui prenait la photo.

## LE VAISSEAU



Le projet de cohabitat sur lequel nous travaillons est en voie de développement. Après quelques mois, le *petit bateau* devenu grand voilier navigue sur une mer relativement calme où des collaborations prennent forme. Ainsi Âge VITAL et le Village VITAL font aujourd'hui partie de la grande famille du cohabitat canadien, le CCN (Canadian Cohousing Network). Vous trouverez les détails sur <https://cohousing.ca/communities/qc/village-vital/>

## LA DESTINATION



Un projet construit de cohousing : le *Petaluma Avenue Homes* à Sébastopol, en Californie.

Village VITAL : un lieu de vie et d'habitation construit dans Lanaudière et basé sur le vivre ensemble. Le projet, qui se veut hybride (50 % propriétés privatives et 50 % logements à prix abordables), prévoit accueillir environ 50 personnes d'ici 2026.

**Une prochaine rencontre d'Âge VITAL – Village VITAL est prévue en février 2024.**

<sup>3</sup> La Chanson du petit voilier de Carmen Campagne

## CHRONIQUE NATURO'PATHIQUE

### Les conseils d'une naturopathe



Alexandra Debrou

#### L'HIVER ARRIVE, AU SECOURS : IMMUNITÉ !

Il y a quelque chose de commun et d'universel à tous les êtres et organismes vivants sur terre : ils veulent vivre et survivre et mettront naturellement tout en œuvre pour tendre de façon innée vers la pleine santé. « *Tout être vivant possède un pouvoir autoguérisseur qui s'active dès que l'organisme est plongé dans des conditions favorables [...] la santé est la condition normale des êtres vivants* ». Guy Bohémier, N.D., S.E.S., Ph. D.

#### L'IMMUNITÉ, C'EST QUOI ?

Selon le dictionnaire Larousse c'est « l'ensemble des mécanismes de défense d'un organisme contre les éléments étrangers à l'organisme, en particulier les agents infectieux comme les virus, les bactéries ou les parasites ».

L'immunité se prépare, s'entretient et s'améliore tout au long de l'année et de la vie.

Les infections virales ont tendance à apparaître lorsque nous sommes en situation de manque d'énergie. Elles s'installent durablement lorsque notre organisme n'est pas à son plein potentiel et est aux prises avec une difficulté d'élimination, une toxémie ou des carences nutritionnelles, ou les deux à la fois.

Il est donc très important de prendre soin de son organisme tout au long de l'année en appliquant les facteurs naturels de santé, afin d'être dans des conditions optimales d'énergie lorsqu'arrive la saison propice à la prolifération et à la propagation des germes.

La santé s'améliore chaque fois que l'on réussit à plonger l'organisme dans des conditions qui favorisent la récupération de l'énergie, la désintoxication et le comblement des diverses carences nutritionnelles.

#### MAIS ALORS QUE FAIRE EN CAS DE MALADIE AIGUË ??

Les maux de l'hiver seront au rendez-vous quoi qu'il arrive, mais maintenant vous êtes en mesure de comprendre pourquoi ils vous affectent et comment gérer au mieux la situation (ou pourquoi vous en êtes épargnés, d'ailleurs!)

En cas de crise aiguë, REPOSEZ-VOUS, afin de laisser une chance à votre organisme de diriger toute son énergie vers les défenses immunitaires. Favoriser le repos, c'est aussi éviter de trop vous alimenter pour ne pas mobiliser l'énergie pour l'effort de digestion. Mettez-vous au chaud, assurez-vous une tranquillité d'esprit et buvez de l'eau pure selon votre soif, tout simplement.

Si toutefois, votre réalité est absolument incompatible avec la mise au repos complet pour quelques jours (parfois une journée ou deux suffit à éviter 15 jours de grippe pensez-y!), il existe une multitude de « béquilles » thérapeutiques qui peuvent soutenir nos défenses immunitaires. Les produits de la ruche, les huiles essentielles d'arbre à thé, de ravintsara, d'épinette noire, de laurier noble, les plantes médicinales, ex. : le thym, l'échinacée, l'ail, le thé vert, etc. sont de très bons soutiens.



Photos : Caelina Gaia



Ce que nous aimons utiliser chez nous, compatible avec toute la famille à des doses différentes **31** pour chaque membre, c'est la vitamine C sous forme d'ascorbate de magnésium en poudre (la forme de vitamine C la moins acide), à prendre dès les premiers signes avant-coureurs. C'est l'arme précoce absolue! (*Dr Georges Mouton, TOUS INFECTÉS? VITE L'ASCORBATE!*).

Je vous encourage dès à présent à commencer à corriger vos habitudes de vie afin de permettre à votre corps d'avoir toutes les capacités nécessaires à la gestion rapide et efficace des infections.

Commencez dès à présent à appliquer les facteurs naturels simples : respirez de l'air pur, buvez de l'eau pure, prenez suffisamment de soleil chaque fois qu'il est possible de le faire, ne consommez que des aliments sains et évitez les abus alimentaires, faites suffisamment d'exercice physique, REPOSEZ-VOUS, assurez votre hygiène corporelle et entretenez des pensées positives! Excluez toutes les sources d'intoxication (tabac, alcool, drogues, pollutions, etc.) et prenez soin de la santé de vos intestins (80 % des cellules du système immunitaire se trouvent dans les intestins). Si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à consulter un naturopathe diplômé qui scrutera attentivement et avec minutie votre mode de vie et votre hérédité, et pourra vous faire des recommandations personnalisées, adaptées à votre réalité, selon vos besoins personnels et vos possibilités individuelles.

La santé ne résulte pas du hasard. C'est principalement notre façon de vivre qui justifie l'état de notre santé et notre capacité à passer au travers des infections de saison!

Prenez soin de vous!

Alexandra Debrou N.D., naturopathe diplômée

Saint-Cuthbertoise

[naturopartage.contact@gmail.com](mailto:naturopartage.contact@gmail.com)



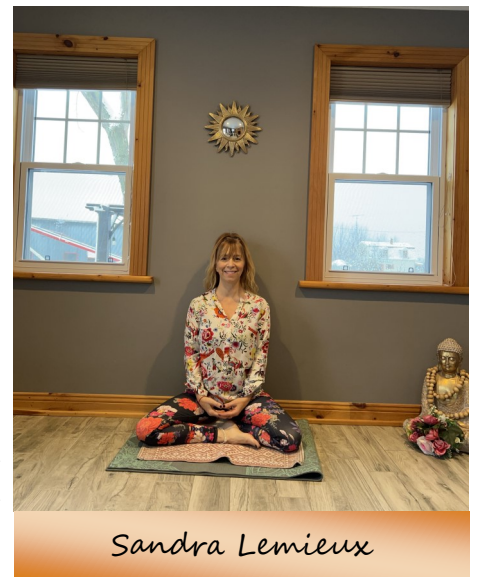
*Ça m'Chicotte* est très heureux de vous proposer une nouvelle chronique qui sera publiée dans l'édition du mois de mars.

### LE YOGA PAR 4 CHEMINS

Ma chronique mettra en lumière une pratique qui date de 5000 ans et inclura des informations qui pourront peut-être vous apporter un peu de bien-être. NAMASTÉ. Originellement réservé aux ascètes (hommes religieux), le yoga est de nos jours pratiqué majoritairement par des femmes. De l'Inde à l'Amérique, des hippies aux *preppies*.

Le maître apparaît lorsque l'élève est prêt.

Ma petite histoire avec le yoga a commencé lorsque ma santé mentale et physique me donnait du fil à retordre (cancer + fibromyalgie). J'avais l'impression que mon corps me laissait tomber. La grande question : je me prends en main ou j'abandonne ? Malgré les blues et mon corps endolori, je me rendais aux cours une fois/semaine, restant souvent étendue sur le tapis jusqu'à ce qu'on m'avise que le cours était terminé. Petit à petit, j'ai réussi à faire quelques postures, puis une lumière s'est allumée. Un très long périple vers la quiétude mentale et



Sandra Lemieux

le bien-être physique. Personne d'autre que soi peut faire ce chemin vers la guérison.



**Yoga avec Sandra (voir Facebook)**  
**À la municipale, les mercredis à 19 h**  
**10 \$ la séance d'une heure**  
**N A M A S T É**

Je remercie d'ailleurs ma faiseuse de lumière, Jocelyne Aubry, guide et professeure dans cette épopée. Elle est bel et bien apparue quand j'étais prête.



Marianne Lefebvre

## DANS LES CUISINES DU MONDE

Je suis ravie de vous présenter l'une des délicieuses recettes tirées de mon tout nouveau livre de recettes. *Dans les cuisines du monde*, une compilation de saveurs et de techniques culinaires venues des quatre coins de la planète. Chaque page de ce livre est imprégnée de l'amour que je porte à la cuisine, ainsi que de la passion que j'ai pour l'exploration des saveurs et des traditions culinaires de différentes cultures. Avec cette publication, nous allons plonger dans l'univers de la gastronomie internationale et découvrir une recette exceptionnelle qui éveillera vos sens et vous transportera vers des contrées lointaines. Préparez-vous à embarquer pour un voyage gustatif inoubliable !

### MIJOTÉ D'AGNEAU ET DE CAROTTES (PLOV)

de Zhannat Ospanova, originaire du Kazakhstan

Tiré du livre *Dans les cuisines du monde* de Marianne Lefebvre

*Плов (блюдо из баранины, риса и моркови)*

6 portions

#### INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive  
 1 gros oignon jaune, émincé  
 450 à 680 g (1 à 1 ½ lb) d'épaule d'agneau (ou gigot)...  
 Les Agneaux d'Épicure\*, coupée en morceaux de 3 cm d'épaisseur avec les os  
 8 ml (1 ½ c. à thé) de sel  
 500 ml (2 tasses) de carottes, coupées en juliennes  
 2,5 ml (½ c. à thé) de cumin en grains, moulu grossièrement  
 5 ml (1 c. à thé) de poivre moulu  
 Environ 1 litre (4 tasses) d'eau  
 1 tête d'ail  
 500 ml (2 tasses) de riz à grains longs, rincé  
 2,5 ml (½ c. à thé) de safran en filaments



#### PRÉPARATION

- 1- Dans une grande casserole à feu élevé, chauffer l'huile et y faire revenir les oignons jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, environ 5 minutes.
- 2- Ajouter la viande et faire saisir de chaque côté environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Saler.
- 3- Ajouter les carottes, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
- 4- Ajouter le cumin et le poivre, bien mélanger et faire revenir 2 minutes.
- 5- Verser l'eau dans la casserole. La viande doit en être recouverte d'environ un pouce d'eau.
- 6- Ajouter la tête d'ail entière, non épluchée, au milieu du plat, puis couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.
- 7- Ajouter le riz, le safran et de l'eau, si nécessaire, pour couvrir la viande. Remettre le couvercle, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit et l'eau, totalement évaporée.
- 8- Bien mélanger et servir.



Marianne Lefebvre Dt.P.M.Sc.

Nutritionniste spécialisée en nutrition internationale

[info@mariannefebvre.ca](mailto:info@mariannefebvre.ca)

[mariannefebvre.ca](http://mariannefebvre.ca)

Citoyenne de Saint-Cuthbert

\*Les Agneaux d'Épicure est une ferme qui respecte la nature et qui propose des produits de qualité depuis 2010. Pour une expérience unique, vous pouvez acheter directement à la ferme, située au 3360, rang Sainte-Anne à Saint-Norbert.

Note : vous pouvez remplacer l'agneau par des hauts de cuisses de poulet.



## L'HEURE DU BAIN

Décembre rime avec froid, besoin de se réchauffer et temps des Fêtes (que j'adore!). Je me suis inspirée de tout ça pour cette chronique.

Ayant en tête l'envie de vous offrir des recettes simples à faire, je vous présente comment faire votre propre poudre de bain effervescent (ou poudre de bain magique) pour le bonheur des enfants (les petits comme les grands!) et approuvé par ma petite Simone. Il faut du bicarbonate de soude et de l'acide citrique : mélangés ensemble, ces deux ingrédients deviennent effervescents au contact de l'eau.



Julie L. Larose

### RECETTE DE POUDRE DE BAIN EFFERVESCENTE



Poudre de bain au contact de l'eau

- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse d'acide citrique

**Facultatif** : voici quelques idées pour colorer votre poudre (et l'eau du bain):

- 1 à 2 cuillères à soupe de poudre végétales colorantes comme la poudre de betterave (comme sur les images) ou encore de l'argile rouge, mauve ou rose.
- Quelques gouttes de colorant alimentaire (faites des tests avant pour ne pas tacher votre bain)
- Colorant à bombes de bain

**Facultatif** : vous pouvez ajouter d'autres poudres dans votre bain, par exemple :

- 1/4 de tasse d'avoine moulue, d'avoine en poudre ou de lait de coco en poudre
- 1/4 de tasse de sel d'Epsom
- Des pétales de fleurs

Mélangez tous les ingrédients et voilà! Conservez le produit dans un contenant hermétique.

Il vous suffit de saupoudrer la quantité désirée dans le bain. Simone aime beaucoup saupoudrer elle-même la poudre dans son bain ou faire un volcan. Pour le volcan, on met environ 1/4 de tasse de poudre dans le fond d'un verre et on verse de l'eau sur la poudre. Sourire garanti!

**Petit mélange d'idées qui me viennent en tête** : le temps des Fêtes approche, pourquoi ne pas offrir des pots de poudre de bain aux enfants de votre entourage.



Dans un pot Masson, vous pourriez faire des étages de poudre blanche et de poudre rouge pour un look festif. Vos enfants peuvent mettre la main à la pâte pour fabriquer leur propre poudre de bain. Et pourquoi ne pas jouer aux scientifiques et tester différentes couleurs ou différents additifs pendant les vacances!



Je vous souhaite un temps des Fêtes chaleureux!

...CÉNACLE fait référence à un cercle restreint d'écrivains, d'artistes, d'hommes politiques ou de savants réunis dans un but commun.

Cette œuvre est un lieu identitaire et de ressourcement où la nature et la culture se rencontrent. En effet, ce lieu a pour mission de favoriser des rencontres et des échanges avec l'autre.



Les mots qui ont animé et inspiré ma création et mes ateliers se résument ainsi : se pencher vers l'autre, créer une communauté, se côtoyer, s'accoler les uns aux autres, solidarité, recentrement, diversité, identité, entraide et nature.

Au départ, la feuille m'est venue à l'esprit. Quand on regarde la fonction de la feuille, celle-ci permet la photosynthèse – « un processus bioénergétique qui permet à des organismes de synthétiser de la matière organique en utilisant l'énergie lumineuse, l'eau et le dioxyde de carbone ».



Plus précisément, la feuille est un lieu d'échange entre l'oxygène et le gaz carbonique, ce qui est essentiel à la survie de la plante, car cela lui permet de se développer et de grandir. Je trouvais que la symbolique était assez évocatrice avec le thème de départ de mon projet qui est, rappelons-nous, « un lieu de rencontre, d'échange » qui nous permet de créer des liens pour vivre ensemble. De plus, je pouvais l'analogie en imaginant ces jeunes à l'aube de leur vie comme des feuilles fragiles et délicates qui s'élèvent vers le ciel pour croître et s'épanouir. Cet élément très révélateur me servit donc de point de départ. Ma volonté était de leur donner un cadre (la forme de l'œuvre) dans lequel chacun pouvait y prendre sa place.

En suivant la ligne directrice de la feuille, les sujets liés à la vie et à la nature ont stimulé l'imagination des participants dans leur exploration artistique. Les propositions ont été remarquablement variées, reflétant ainsi l'univers et les préoccupations individuelles de chacun. Malgré le caractère collaboratif de cette création, j'ai insisté sur le fait que chaque participant puisse identifier et valoriser sa contribution au projet en exprimant sa propre individualité. En effet, chaque découpe présente sur les feuilles est le résultat du travail d'une seule personne (ou d'une équipe de deux).



Yolande présente le projet au groupe de jeunes.



36 Une extraordinaire aventure commençait avec ces jeunes, tous aussi attachants l'un que l'autre. Pour moi, ce projet a été beaucoup plus une aventure humaine qu'une aventure artistique. J'ai rencontré des jeunes magnifiques, engagés, talentueux, brillants et drôles. Je pourrais vous entretenir longtemps sur cette rencontre, car elle a été très significative pour moi, mais je crois que l'essentiel reste dans les mots que ces jeunes ont partagés avec moi et Maryse tout au long du projet, et c'est avec toute mon admiration que je leur laisse la place...



## PLAISIR

Ce que j'ai aimé le plus...

- C'est quand on a découvert les résultats de nos dessins !  
– Marie-Zoé
- C'est de voir le projet prendre forme et arriver à la fin.  
– Britannie
- C'est le moment où j'ai débloqué, le syndrome de la feuille blanche parti ! – Koraly
- Ce que j'aime ici, c'est qu'il n'y a aucune presse, l'inspiration arrive quand ça arrive. À chaque atelier, c'est toujours nouveau ! Là, on a une date, mais on peut prendre notre temps. C'est moins stressant ! – Mathilde
- Ça a passé trop vite ! Le dernier atelier, j'étais vraiment déçue, j'aurais aimé ça que ça continue ! – Océanne
- C'était le fun à faire, on voyait tout le monde. – Koraly

## PERSÉVÉRANCE

- Il ne faut pas s'attendre à ce le dessin sorte du premier coup. C'est par petits coups et il ne faut pas lâcher ! – Océanne
- Je suis fière de ce que j'ai accompli, tu passes par tous les sentiments et tu vois toutes les étapes et les sentiments par lesquels tu as passé. – Koraly
- Quand j'ai fait la lithographie, après l'atelier au musée, ça vraiment débloqué et c'est très satisfaisant. J'aime beaucoup mon champignon ! – Anaïs
- On a appris la persévérance, toujours essayer autre chose. – Océanne
- Ça prend beaucoup, beaucoup de patience ! – Anaïs

## FIERTÉ

- Moi, j'aimerais que mon nom soit écrit dessus et avoir un texte qui explique mon dessin. J'aimerais que le plus de monde voit ça. – Britannie
- Il faut essayer plusieurs trucs différents. Ne pas avoir peur de persévérer. À la fois, c'est très long, mais à la fin, on est fier !  
– Koralie
- Moi, j'ai travaillé pour ça et je veux qu'il y ait le plus de monde possible qui le voit. Si les gens n'aiment pas, tant pis !  
– Mathilde
- J'avais vraiment envie que mon nom soit là-dessus ! – Koraly

Les voici, par ordre alphabétique :

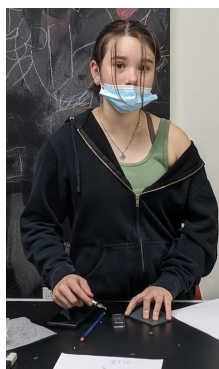
Florence Beaulieu Rochette, Mathilde Brisette, Britannie Caron, Koraly Desrosiers, Gwendolyne Dubé, Maïna Dubois, Marie-Zoé Dumesnil, Océanne Millette, Anaïs Mongrain, Félix Rouisse et Koralie Thériault avec l'artiste en arts visuels, Yolande Harvey.



Marie-Zoé



Félix



Mathilde



Océanne

Maïna



Anaïs



Gwendolyne et Koralie

## Socialisation/amis

- Parce qu'à l'école les autres te juge plus. Ici, c'est un petit groupe. Moi, je fais de l'anxiété et j'ai peur que les autres me regardent. Ici, je trouve ça juste cool de pouvoir parler avec les gens. Nous, on faisait juste parler entre nous trois et parler avec les autres, c'était littéralement impossible. Ici, on s'est fait des amis. – Océanne

- Ici, on a appris à connaître les autres tranquillement.

À l'école, il faut socialiser rapidement et il y a beaucoup de personnes. – Anaïs

- Mes plus beaux moments étaient de revoir les personnes et c'est ce qui me poussent à revenir.

– Maïna

- C'était le fun de venir, je suis plus sociable maintenant ! – Koraly



Koraly



Maïna et Océanne

## PEUR/DOUTE

- J'avais aucune idée quoi faire au début ! J'avais juste envie de pleurer ! A la fin, ça tout sorti d'un coup ! Je voulais juste apparaître là-dessus ! – Koraly

- Moi, je vais paniquer si les gens n'aiment pas ! Je vais me mettre à brailler ! – Océanne

- Moi, je sais que c'est moi qui l'ai fait, si mon nom n'est pas là, ça ne me dérange pas, car ça m'aurait gênée!

– Florence

## REGARD DE L'AUTRE

- J'ai aimé quand Anaïs a mis ses champignons sur le mur plein de couleurs ! – Mathilde

- Je trouve ça cool de voir ce que les autres ont fait. Tu nous donnes un sujet, le vivant, et on en fait tout ce qu'on veut. C'est le fun de voir l'imagination de chacun. C'est ça qui est drôle avec ça, tout le monde a sa perception de mon dessin.

Quelqu'un pourrait imaginer quelque chose et quelqu'un d'autre une chose complètement différente.

- C'est vraiment beau ! – Marie-Zoé

## PAS AIMÉ

- Des moments où j'ai trouvé ça long ! – Anaïs

- Pour être honnête, j'avais envie de lancer mon pinceau à travers la fenêtre ! – Britannie

## UN GROS MERCI...

- À la personne qui a cru dès le départ en moi et à ce projet, et qui lui a permis de prendre forme, **Maryse St-Amand**, ex-directrice de la Chapelle des Cuthbert. Comme médiatrice culturelle, elle a trouvé le financement nécessaire au projet, en a fait la gestion, a assisté à tous les ateliers... son apport est inestimable!

- Aux partenaires financiers : le **Gouvernement du Québec**, la **MRC de D'Autray**, la **Ville de Berthierville**, la **Caisse Desjardins de D'Autray**, la **Corporation du patrimoine de Berthier**. Et tous les autres : **Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert**, **Culture et patrimoine Saint-Cuthbert**, **Amaro** et bien d'autres encore qui ont contribué financièrement à titre personnel.

- À la **Corporation du patrimoine de Berthier** qui a chapeauté le projet - Aux **parents des jeunes** pour leur soutien - À **Daniel Gladu** de Place jeunesse Berthier - Aux **professeurs d'arts** et à la **directrice** de l'École secondaire Pierre-de-Lestage de Berthier. - À **Roland Proulx** pour ses conseils en ingénierie - À **Richard Toupin** pour la dalle de béton ainsi qu'à **Bruno Vadnais**, qui est venu lui prêter main-forte. - Aux **soumissionnaires** qui ont contribué à faire de cette œuvre une réussite.



Gravures

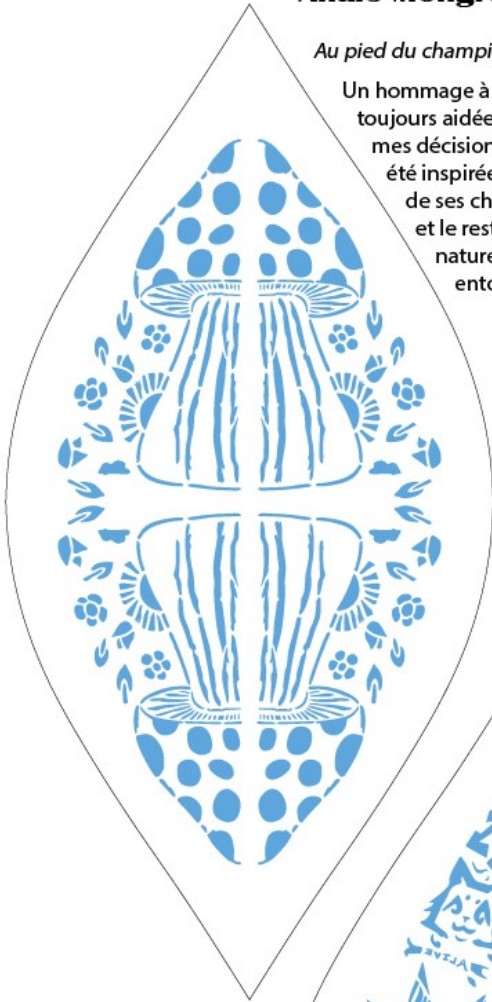


Florence, Britannie, Yolande

## Anaïs Mongrain

### *Au pied du champignon*

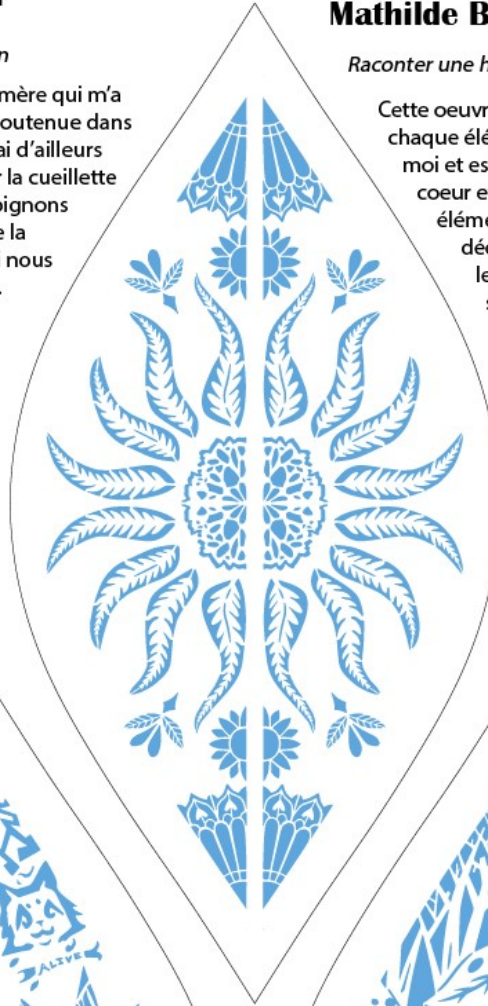
Un hommage à ma mère qui m'a toujours aidée et soutenue dans mes décisions. J'ai d'ailleurs été inspirée par la cueillette de ses champignons et le reste de la nature qui nous entoure.



## Mathilde Brisette

### *Raconter une histoire*

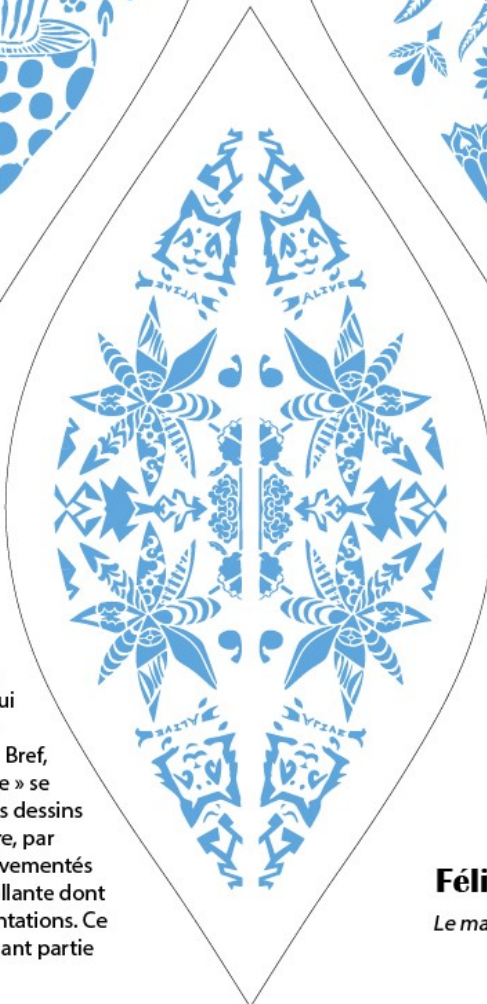
Cette oeuvre raconte une histoire ou chaque élément est significatif pour moi et est un événement en soi; le coeur et les feuilles sont des éléments chamaniques et sont dédiés à une amie très chère; les flammes ou plumes, symbole de force, représentent des personnes qui s'en vont en aider d'autres; les fleurs, l'amour maternel; les coquillages, je les adore! J'aime exprimer mes expériences dans mon art!



## Océanne Millette Maïna Dubois

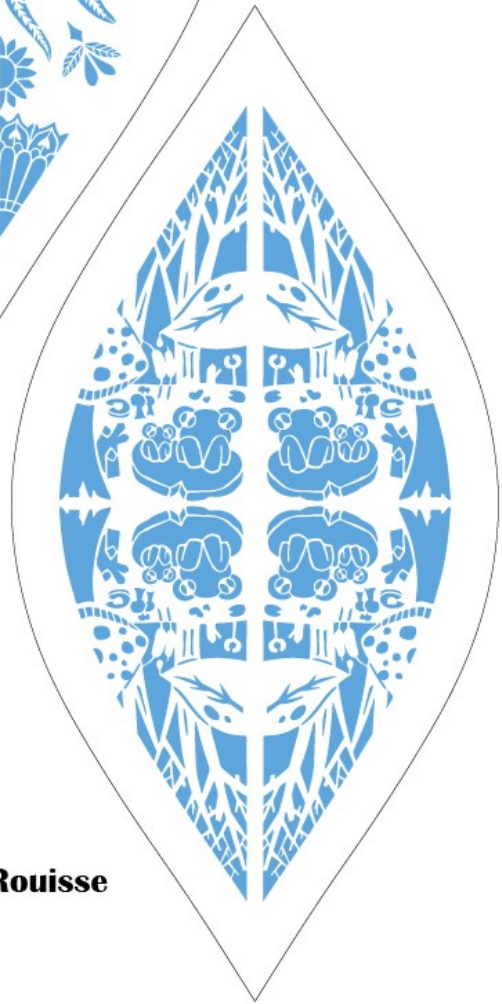
### *Alive*

Sans forme concrète ou objet réel, « Alive », terme signifiant vivant, peut se présenter sous différentes formes, tel que les animaux ou les éléments de la flore. On y perçoit ici un chat, une fleur, ou encore des astres qui animent le vivant comme le Soleil, la Lune ou les étoiles. Bref, peu importe sa forme, « Alive » se voit partout, autant dans nos dessins que dans la forme de l'oeuvre, par exemple dans les traits mouvementés et dans l'imagination fourmillante dont sont empreintes les représentations. Ce tout forme un ensemble faisant partie d'un même univers.



## Félix Rouisse

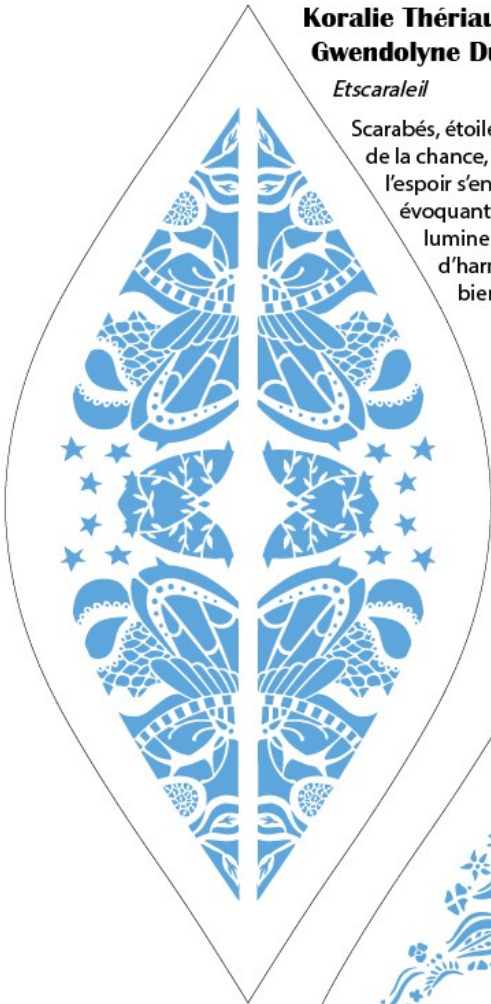
### *Le marais*



**Koralie Thériault  
Gwendolyne Dubé**

*Etscaraleil*

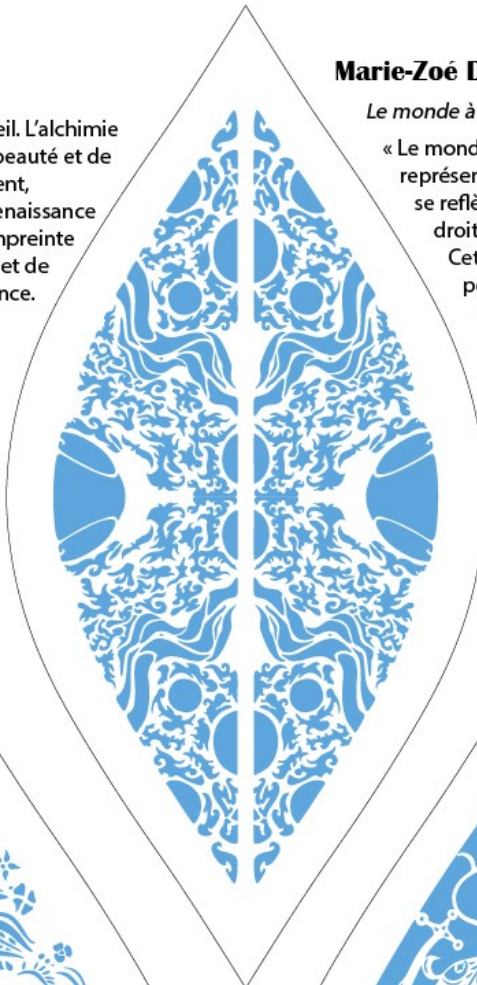
Scarabés, étoiles, Soleil. L'alchimie de la chance, de la beauté et de l'espoir s'entrelacent, évoquant une renaissance lumineuse empreinte d'harmonie et de bienveillance.



**Marie-Zoé Dumesnil**

*Le monde à l'envers*

« Le monde à l'envers » est une représentation de nos pensées qui se reflètent les unes les autres, de droite à gauche, de haut en bas. Cette cartographie de ces pensées crée un univers qui aide à se comprendre dans les méandres de nos multiples points de vue sans que personne ne vienne interférer dans notre processus de réflexion.



**Britannie Caron  
Florence Beaulieu  
Rochette**

*Esprit libre*

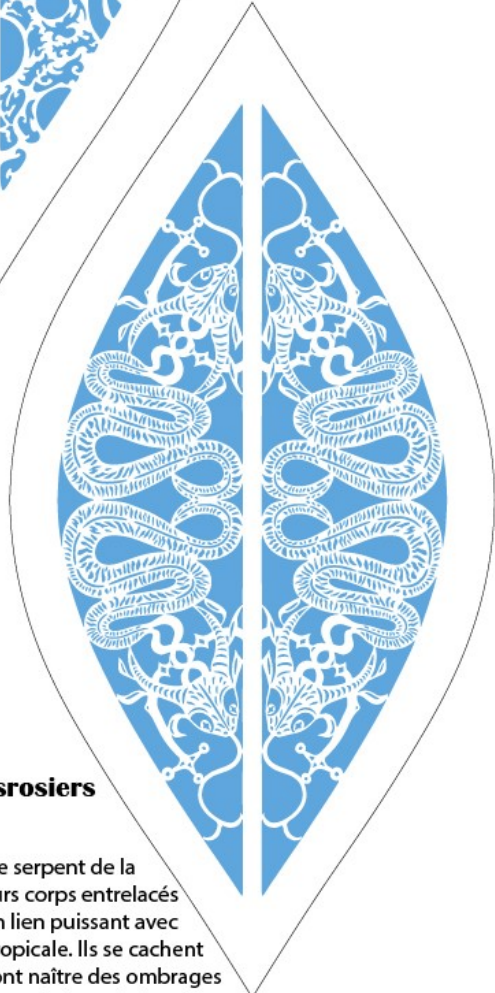
« Esprit libre » signifie laisser aller. Chaque fleur est un souvenir, un moment que l'on chérit, une personne que l'on aime. Au fur et à mesure que la vie passe, ces fleurs nous quittent.

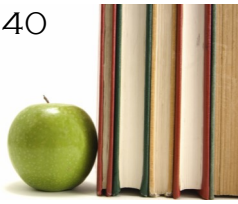


**Koraly Desrosiers**

*Morihebi*

« Morihebi » signifie serpent de la forêt en japonais. Leurs corps entrelacés sont destinés à créer un lien puissant avec les branches de la forêt tropicale. Ils se cachent entre les arbres et font naître des ombrages parmi tant d'autres créations de la nature.





## CHRONIQUE LITTÉRAIRE

### INVITATION À LA BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-LAMBERT



Julie Rémillard

Voici quelques livres qui ont attiré mon attention dernièrement. Je vous les présente en rafale et j'espère que le nombre et la variété permettront à tous de trouver quelque chose que vous aimez.

L'autrice est professeure de littérature au Cégep de Rimouski. Elle a profité de la pandémie pour écrire un essai alliant poésie et réflexion sur notre histoire. Elle nous fait voyager à travers le Québec pour nous présenter des lieux et nous faire réfléchir sur la façon dont le Québec gère ses symboles et ses institutions. Ceux-ci ont tendance à disparaître ou sont négligés au point d'éventuellement sombrer dans l'oubli.



Titre : L'Habitude des ruines  
Auteur : MARIE-HÉLÈNE VOYER  
Éditeur : LUX EDITEUR  
Nombre de pages : 216  
Date de publication : 2021-11-04  
ISBN : 9782898330094



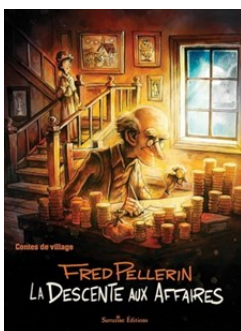
Titre : La Sainte Paix  
Auteur : ANDRÉ MAROIS  
Éditeur : EDITIONS HELIOTROPE  
Nombre de pages : 208  
Date de publication : 2023-06-14  
ISBN : 9782898221149

L'auteur, originaire de France, vit maintenant au Québec et nous transporte à nouveau dans notre belle région de Lanaudière, pour un roman policier dont l'action se situe en bordure de la rivière Mastigouche. Une vieille dame, malgré les changements qu'elle subit dans sa vie, est prête à tout pour conserver son milieu tel qu'il était, aussi calme et paisible, tel qu'il a toujours été.



Titre : Qimmik  
Auteur : MICHEL JEAN  
Éditeur : LIBRE EXPRESSION  
Nombre de pages : 240  
Date de publication : 2023-10-16  
ISBN : 9782764816318

Michel Jean est depuis longtemps, un lecteur de nouvelles et un auteur connu. Il est Innu de Mashteuiatsh et a un talent fou pour nous faire connaître les réalités des peuples longtemps oubliés. En enrobant ses connaissances sous la forme d'un roman, il réussit à nous faire comprendre la vie des communautés et ce qui les a amenées à être ce qu'elles sont devenues. *Qimmik*, c'est tout d'abord le nom donné aux chiens des Inuit, ceux-ci représentaient leur passeport vers la liberté et la possibilité de poursuivre la vie de nomade. Une histoire de meurtre et des raisons qui peuvent pousser quelqu'un à commettre un tel acte.



Titre : La Descente aux affaires  
Auteur : FRED PELLERIN  
Éditeur : SARRAZINE ED.  
Nombre de pages : 128  
Date de publication : 2023-11-06  
ISBN : 9782925066194

Une toute nouvelle publication de contes au village, brillamment racontés par Fred Pellerin, qui s'est laissé désirer depuis quelques années. Un conte tout en subtilité qui utilise la langue française à son habitude, en finesse et en images. Cette fois-ci, c'est l'histoire de Toussaint Brodeur, propriétaire du magasin général, qui nous est racontée. Comme toujours, Fred Pellerin est égal à lui-même et sait comment susciter notre intérêt. Il faut parfois relire avec attention pour bien saisir toutes les nuances et les jeux de mots de ce magicien de la langue française.

Plusieurs nouveaux achats ont été réalisés pour votre bibliothèque entre octobre et décembre. On vous invite donc à passer nous voir pour en profiter pleinement. Quelques exemples : *Anticosti* (Mathieu Robert, Gaétan Laprise), *Les enfants de novembre* (Stéphane Parent), *Notre dernier voyage* (Jean-Marie Lapointe), *Les angoisses de ma prof de chinois* (Jean-François Lépine), *Jean-Philippe autour du Monde* (Jean-Philippe Cyr). Et aussi *Que la joie demeure* de Kevin Lambert, prix Médicis à l'automne 2023.

« Lire haut, c'est affirmer à soi-même sa lecture. » – Victor Hugo



**Bibliothèque Adélar-Lambert**  
1891, rue Principale, Saint-Cuthbert  
Téléphone : 450 836-4852, poste 3305

**HEURES D'OUVERTURE**  
mardi de 16 h à 18 h / jeudi de 9 h à 11 h 30  
samedi de 10 h à midi

## MASSIGOSSEUX, À VOS GOUGES ENFIN!

Le 12 octobre dernier, le Club des Massigosseux a tenu son assemblée générale de fondation à la salle municipale de Mandeville, officialisant ainsi le début de ses activités, et a accueilli ses nouveaux membres de partout.



Cette dernière étape était l'aboutissement du travail effectué depuis janvier par le conseil d'administration provisoire mandaté de faire les démarches pour l'enregistrement et la gestion du Club.

Pour franchir les différentes étapes de ce processus d'accréditation, nous avons pu bénéficier de l'assistance de personnes et d'organismes que nous tenons à remercier : tout particulièrement Philippe Jetté, intervenant en traditions vivantes, Rachel Delorme d'Économie sociale Lanauzière, Vahé Mersilian de Coopérative de développement régional du Québec ainsi que Sébastien Proulx, directeur de la culture et des communications de la MRC de D'Autray.

En plus de déterminer la mission, les valeurs et les objectifs du Club, le CA provisoire a doté le Club d'un logo représentatif dont nous sommes très fiers. Il a aussi établi les règlements généraux ainsi que la politique d'adhésion de ses membres, d'utilisation de l'atelier et ses équipements et a organisé des formations d'initiation, qui ont débuté le 14 octobre. La prochaine formation est prévue les 3, 10, 17 et 28 février de 10 h à 12 h. Inscriptions : [massigosseux@gmail.com](mailto:massigosseux@gmail.com) / 450 835-4540



Atelier de formation de gossage de cups au local situé au 170, rue Desjardins, à Mandeville.

Nous avons de plus contribué à l'élaboration d'un guide de « chasse aux cups »,



qui enseigne comment récolter la matière première nécessaire à la réalisation de nos fameuses cups.

D'ailleurs le 30 septembre dernier, par une superbe température automnale, une chasse aux cups fut organisée à l'occasion des Journées de la Culture avec une belle participation. À noter qu'à la porte de notre local, au 170, rue Desjardins, et aux bureaux de la MRC de D'Autray de Berthierville, il y a une boîte en bois avec le logo des Massigosseux pour accueillir les bûches de bois de chauffage avec une loupe (bosse) que vous pouvez y déposer. Pour informations ou devenir membres du Club, n'hésitez pas à nous contacter.

Au plaisir ! Jean-Claude Charpentier.



LE CA PROVISOIRE

De gauche à droite : Normand Roy, trésorier, Sylvio Petitclerc, adm., Jean-Claude Charpentier, prés., Philippe Jetté, v.-p., Suzanne Bleau Desmarais, secrétaire, Jean-Louis Roy, adm. et Chantal Hénault, secrétaire-adjointe.

### LE NOUVEAU CA DU CLUB DES MASSIGOSSEUX

De gauche à droite :

Jean-Louis Roy, vice-président

Normand Roy, trésorier

André Drouin, administrateur

Jean-Claude Charpentier, président

Suzanne Bleau Desmarais, secrétaire

Sylvio Petitclerc, administrateur

André Désilets, administrateur



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

**Extrait d'un petit texte que Karl Tremblay a écrit en 2005 et qui représente bien tout l'amour qu'il a pour son pays, pour le Québec.**

Mon pays, c'est une guitare au bord d'un lac et les harmonies douteuses de Paul Piché  
C'est d'la glace dans la moustache à moins 40 dans un chair lift  
C'est une halte dans l'parc de La Vérendrye pour observer les aurores  
C'est un cap de roche sauvage où on peut sauter à sa guise

Mon pays, c'est mes amis sur une terrasse pour une bonne brosse d'après-midi sans aucune raison  
C'est des épluchettes de blé d'inde et les hot-dogs dans toutes les régions

Mon pays, c'est les meubles que mon père décape pour passer son temps de retraité  
et le jardin que ma mère entretient comme son troisième enfant

C'est ma sœur et ses milliers d'initiatives loufoques  
C'est ma blonde et ses heures passées sur les routes de campagne désertes nous permettant  
de commencer tranquillement à discuter d'avenir

Mon pays, c'est un pichet de bière géant entouré d'un million de verres levés fiers et indépendants.

### L'OCTOBRE

L'homme de ce temps porte le visage de la Flagellation  
et toi, Terre de Québec, Mère Courage  
dans ta Longue Marche, tu es gosse  
de nos rêves charbonneux douloureux  
de l'innombrable épuisement des corps et des âmes

je suis né ton fils par en haut là-bas  
dans les vieilles montagnes râpées du Nord  
j'ai mal et peine ô morsure de naissance  
pendant qu'en mes bras ma jeunesse rougeoie

voici mes genoux que les hommes me pardonnent  
nous avons laissé humilier l'intelligence des pères  
nous avons laissé la lumière du verbe s'avilir  
jusqu'à la honte et au mépris de soi dans nos frères  
nous n'avons pas su lier nos racines de souffrance  
à la douleur universelle dans chaque homme ravalé

je vais rejoindre les brûlants compagnons  
dont la lutte partage et rompt le pain du sort commun  
dans les sables mouvants des détresses grégaires  
nous te ferons, Terre de Québec  
lit des résurrections  
et des mille fulgurances de nos métamorphoses  
de nos levains où lève le futur  
de nos volontés sans concessions  
les hommes entendront battre ton pouls dans l'histoire  
c'est nous ondulant dans l'automne d'octobre  
c'est le bruit roux des chevreuils dans la lumière  
l'avenir dégagé

l'avenir enragé

*Gaston Miron*

### J'PARL' POUR PARLER

J'parl' pour parler... ça, je l'sais bien.  
Mêm' si j'vous cassais les oreilles,  
La vie rest'ra toujours pareille  
Pour tous ceux que c'est un' vie d'chien.

J'parl' pour parler pas rien qu'pour moi,  
Mais pour tous les gars d'la misère;  
C'est la majorité su' terre.  
J'prends pour eux autr's, c'est ben mon droit.

J'parl' pour parler... j'parl' comm' les gueux  
Dans l'espoir que l'bruit d'mes paroles  
Nous engourdisse et nous r'console...  
Quand on souffre, on s'soign' comme on peut.

J'parl' pour parler... ça chang'ra rien !  
Vu qu'on est pauvre, on est des crasses  
Aux saints yeux des Champions d'la Race :  
Faut d'l'argent pour être « homm' de bien ».

J'parl' pour parler... j'parl' franc et cru,  
Parc'que moi, j'parl' pas pour rien dire  
Comm' ceux qui parl'nt pour s'faire élire...  
S'ils parlaient franc, ils s'raient battus!

J'parl' pour parler... Si j'me permets  
De dir' tout haut c'que ben d'autr's pensent,  
C'est ma manièr' d'prendre' leur défense :  
J'parl' pour tous ceux qui parl'nt jamais !

J'parl' pour parler... Si, à la fin,  
On m'fourre en prison pour libelle,  
Ça, mes vieux, ça s'ra un' nouvelle !  
L'pays f'rait vivre un écrivain !

*Jean Narrache*

Chu né "dins" années soixante-dix, dans un Québec en plein changement  
 Où l'emblème de la fleur de lys donnait un peu d'espoir aux gens  
 Mais quand je r'garde ça aujourd'hui, chu donc pas fier de ma patrie  
 Ça dort au gaz dins bungalows, le cul assis su'l statut quo  
 En s'gavant de téléromans et de talks-shows les plus stupides  
 Se laissant mourir su'l divan avec leur petit air candide  
 Dans ce royaume de la poutine, on s'complait dans' médiocrité  
 Ben satisfaits de notre routine et du bonheur pré-fabriqué  
 "Prendrais-tu un p'tit gratteux ? " me dit l'caissier au dépanneur  
 "Enweye le gros, sors ton p'tit deux, être millionnaire c'est le bonheur"  
 Y's'met à rêver le samedi qu'y va p't'être quitter son taudis  
 Espère toujours maudit moron, t'as une chance sur quatorze millions  
 Dans l'stationnement du casino, un gars s'tire une balle dans la tête  
 Ayant tout "flobé" son magot, y'avait pu trop l'cœur à la fête  
 Mais l'gouvernement s'en balance, y's'nourrit à même les gamblers  
 En exploitant leur dépendance, un peu comme le frait un pusher  
 Si c'est ça l'Québec moderne, ben moi j'mets mon drapeau en berne  
 Et j'emmerde tous les bouffons qui nous gouvernent  
 Si tu rêves d'avoir un pays, ben moi j'te dis qu't'es mal parti  
 T'as ben plus de chances de gagner à' loterie  
 On a été pendant des années, un petit peuple de yes-men  
 Qui marchait les fesses serrées quand arrivait le foreman  
 Aujourd'hui ça' un peu changé, les gars sont tous syndiqués  
 Ça jase 3-4 autour d'une pelle, en r'gardant l'plus jeune faire du zèle  
 Mais faudrait pas s'réjouir trop vite, on est encore des porteurs d'eau  
 À la solde des gens de l'élite et des pleins d'marde en tuxedo  
 Quand l'boss d'une grosse corporation ferme son usine en Gaspésie  
 'Te d'mandera pas ton opinion, y' va t'slaquer sans t'dire merci  
 Un robineux quête dans la rue au pied d'un grand building en verre  
 Y va passer inaperçu à la sortie des actionnaires  
 C'qui compte pour eux c'est les revenus et non les problèmes de la Terre  
 "C'pas d'ma faute si t'es un trou d'cul, moi l'important c'est que j' prospère"  
 Et l'premier-ministre fait semblant qui s'en fait pour les pauvres gens  
 Alors qu'on sait qu'y est au service des fortunés et d'eux business  
 L'environnement, la pauvreté, ç'pas des sujets prioritaires  
 On n'entend pas beaucoup parler derrière les portes des ministères  
 Si c'est ça l'Québec moderne, ben moi j'mets mon drapeau en berne  
 Et j'emmerde tous les bouffons qui nous gouvernent  
 Si t'es content de ce pays, ben ça mon homme, c'est ton avis  
 Tu dois être le PDG d'une compagnie  
 Quand on apprend que dans le Nord, y's'passe de quoi d'pas catholique  
 Que nos forêts sont mises à mort, ça jase dans l'opinion publique  
 Deux s'maines et ça sombre dans l'oubli, l'histoire est morte et enterrée  
 Et dans le parc d'la Vérendrye, ils continuent à tout raser  
 C'est ça l'problème de ma patrie, y'a pas personne pour s'indigner  
 Contre la fausse démocratie qui sert les riches et les banquiers  
 Dans cette contrée peuplée d'ignares, 'faut pas trop s'rappeler d'son histoire  
 Ici y'a juste les plaques de char, qu'y ont encore un ti-peu d'mémoire  
 Si c'est ça l'Québec moderne, ben moi j'mets mon drapeau en berne  
 Et j'emmerde tous les bouffons qui nous gouvernent  
 Si c'est ça qu't'appelles une nation, probable que tu sois assez con  
 T'es mûr pour te présenter aux élections  
 Si c'est ça l'Québec moderne, ben moi j'mets mon drapeau en berne  
 Si c'est ça l'Québec moderne, ben moi j'mets m on drapeau en berne



*Les Cowboys Fringants*

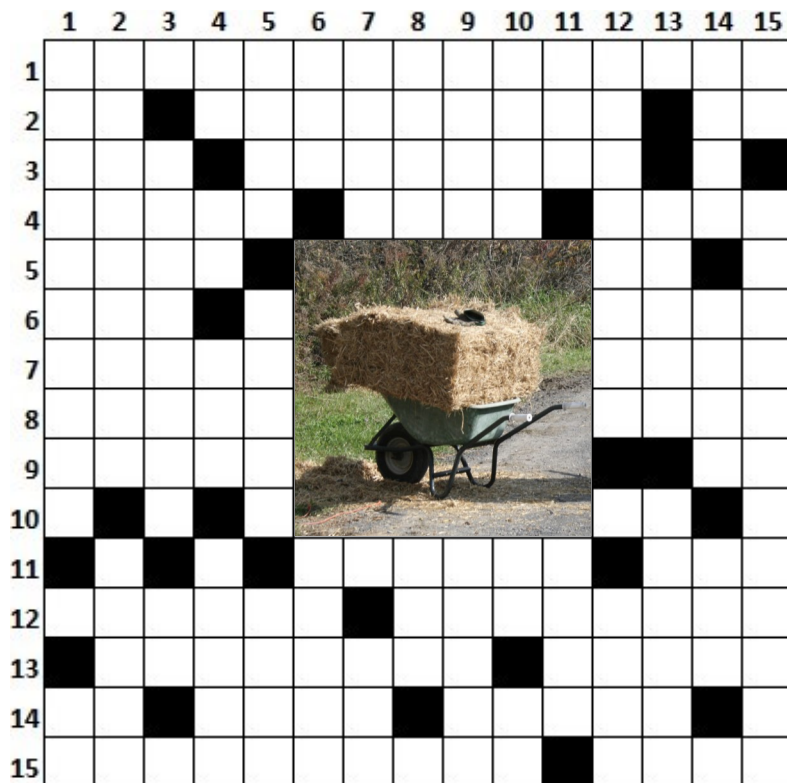
FACEBOOK@LESCOWBOYSFRINGANTS

*Jean-François Pauzé*

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

# Mots croisés

Claude Vallières



## Horizontalement

- Mots de ralliement pour le Marché de Noël de Saint-Cuthbert
- Fleuve d'Italie – Transporteur aérien à un seul câble sans fin – Paresseux édenté au Brésil.
- Incorporated – Habitant de la Guyane.
- Café – Étude technique des système optiques – Claquette, claquoir.
- Os de l'avant-bras – Voyelles d'Einstein.
- Avant rac – Régime d'épargne-retraite.
- Habitation froide – Interjection pour chasser ou presser quelqu'un.
- À la fois cave et musée, vinothèque et galerie artistique – Fleuve en Russie.
- Le masculin de nièce – Que l'on doit.
- Écrivain et poète québécois né à Saint-Casimir le 25 mai 1900 (initiales).
- Titre du dernier roman de Michel Jean – Vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole.
- L'homme chauve en a aucun – Ville minière et forestière située en Jamésie, fondée en 1963.
- Instrument de torture datant de l'antiquité romaine, dont l'usage correspond au supplice de l'écartement – Petite vallée étroite à versants raides.
- Lawrencium – Réalisateur et scénariste italien né le 23 décembre à Milan – Armure défensive à mailles métalliques, haubert.
- Dans le titre de la chronique de Louise Larivière – Génie de l'air dans la mythologie scandinave, sylphe.

Solution au prochain numéro



« Se réunir est un début;  
rester ensemble est un progrès;  
travailler ensemble est la réussite »

– Henry Ford

## Solution de septembre

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	M	A	I	S	O	N	D	E	S	C	A	G	E	U	X
2	A	O	R	T	E	S	U	S	P	E	N	D	U		
3	R	U	R	A	U	X	O	U	E	D	M		B		
4	I	T	A	L	I	E	N	N	E	S		L	O	B	E
5	A		D	S	A							A	N	O	N
6	N	H	I		Y							I	D	E	E
7	N	E	E	M								T	U	V	
8	E	R		O									U	F	O
9	C	C		B								G	L	L	
10	J	U	L	I	E							E	T	R	E
11	A	L	E	X	A	N	D	R	A		S	O	I	E	S
12	R	E	M		R	E	P	E	R	C	A		M	N	
13	D		E	N	D	C		I	R	R	I	T	A	I	S
14	I	G	N	E		H	A	N	O	I		E	T	A	U
15	N	A	T	U	R	E		E	I	N	S	T	E	I	N

## Verticalement

- Partisans de la doctrine d'Épicure – Présidente-fondatrice Âge VITAL (initiales).
- Qui pratique le non-alignement – Electronic Health Care Record Architecture.
- Assemblée des cardinaux pour élire un nouveau pape – Il a écrit *Le Vieil Homme et la Mer* (initiales).
- Un des symboles les plus sacrés de l'hindouisme – Union africaine – Retire, enlève – Chaque... à New York.
- Asana est la plus célèbre posture de cette discipline – Dans le thème de cette édition... on l'a à l'ouvrage – Ensemble Vocal et Instrumental de Rolle.
- Elle veut la paix – Presque, pour ainsi dire.
- Cadavre trouvé dans l'eau – Plante herbacée à fleurs bleues, cultivée pour son huile et ses fibres textiles.
- Style vocal propre au jazz – Abréviation pour madame.
- Préposition marquant le lieu, la manière, le temps – Compétition sportive, joute, partie.
- Laboratoire en désordre – Itanium – En plein milieu du chœur.
- Grand champion boxeur américain – Petit véhicule automobile de compétition, sans carrosserie, ni boîte de vitesses.
- Espèce de vesce à épi, faux pois – Dans le sud de la France, en Ardennes, en Belgique... câlin.
- Ancienne mesure itinéraire, valant environ quatre kilomètres – Vice-président des *Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*.
- Elle voit loin dans l'espace – École Secondaire du Verbe Divin – Organisation maritime internationale.
- Titane – Capitale du pays d'origine de Brodelaire Gabriel.



**Saviez-vous**



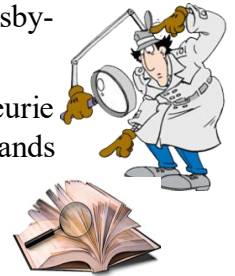
Textes tirés du livre  
*La paroisse de Saint-Cuthbert*  
de Florian Aubin

- Notre région s'est ouverte à la colonisation vers 1700 avec la fondation de L'Île Dupas et de Berthier : le peuplement s'est fait avec l'arrivée de plusieurs, de Champlain en particulier, et par la croissance naturelle des familles.

- À la fondation de Saint-Cuthbert, la circulation terrestre s'organisait et les communications devenaient plus faciles. En 1734, des bacs assuraient le service sur la rivière Chicot. On se bâtit près de la Chicot, car le volume d'eau de la rivière était assez considérable et les embarcations la remontaient jusqu'au village. Le transport des marchandises et des passagers se faisaient encore par la rivière et le fleuve. On peut donc penser que le moulin Doucet à la traverse Lowney's a sûrement été ouvert après 1820.

- Dès 1750, on parle d'un projet de fondation d'une desserte sur la rive sud de la Chicot. La fondation de Saint-Cuthbert, demandée en 1756, ne fut réalisée qu'en 1765 à cause, bien sûr, de la situation tragique dans laquelle se trouvait la Nouvelle-France durant cette période. Plusieurs églises et presbytères de la côte sud du Saint-Laurent furent brûlés en 1759 par les troupes anglaises.

- L'histoire de la paroisse de Saint-Cuthbert est étroitement mêlée à l'histoire de la seigneurie de Berthier et de la famille des Cuthbert. Les seigneurs Cuthbert ont été de grands propriétaires. De tous les seigneurs de notre région, les Cuthbert furent ceux qui possédèrent le plus vaste territoire seigneurial.



**« Vous n'avez pas besoin d'être excellent pour vous lancer dans quelque chose, mais vous devez vous lancer pour le devenir. » – Zig Ziglar**

## PARTENAIRES / SOLIDAIRES

LES  
**RACINES SAUVAGES**  
ST-CUTHBERT, QC  
SAVONNERIE ARTISANALE

LESRACINESSAUVAGES.CA  
INFO@LESRACINESSAUVAGES.CA



MICROBRASSERIE BREWING CO. - BERTHIERVILLE  
**LOCOMOTIV CO.**

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

Voir le menu

*Seconde Nature*

Fleurs cultivées sans engrais chimiques ni pesticides

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

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

LANORAIE

**MAISON des CAGEUX**

EXPO MUSÉALE CAFÉ MARITIME

@columbo1806  
www.maisondescageux.com

**NATUROPATHES**  
Membres du Collège des Naturopathes du Québec

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

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

Consultation sur rendez-vous  
**450.848.3636**

**NATURO' Partage**

https://www.facebook.com/naturopartage

**Sandra Lemieux**  
Enseignante de Yoga

450 750.0062  
lemieuxsandra@gmail.com

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

**Encourageons  
nos partenaires!**



**Infirmière en soins  
podologiques  
services à domicile**

**Josée Durand**  
Infirmière B. Sc.

**450-421-3437**

**Valrémi**

RELAIS DE MOTONEIGE & VTT • CABANE À SUCRE

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

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



Les Portes et Fenêtres  
**A. Beaufort** inc.

Tél. : 450.836.0928  
Cell. : 450.365.0928

Garantie 20 ans  
Estimation gratuite



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

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

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

Les Transports Laitiers  
**Donald Clément**

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

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



**RDB**  
RÉNOVATION  
DAVID BARTHE

LES ÉQUIPEMENTS  
**Dubois**

Vente •  
Pièces •  
Service •

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

**BMR**  
QUINCAILLERIE

Josée Bourgeault  
450 836-2567  
guybourgeault@belnet.ca

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

*Peintre en bâtiment résidentiel*

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

**amie\_1313@hotmail.com**

MENUS  
**EXQUIS**  
Service traiteur

**BUFFETS  
CHAUD ET FROID**  
Service personnalisé

Baptêmes - Mariages  
Funérailles - Cocktails  
Réunions

**450 836-4923**  
1211 Rue de Frontenac, Berthierville, Qc J0K 1A0  
menusequiss@belnet.ca

*Vous servir  
est un plaisir!*

Manon Fafard  
Christian Lacroix  
Propriétaires

**SECUR AUTO** inc.

MÉCANIQUE  
GÉNÉRALE  
ANTIROUILLE  
INJECTION  
PRÉVENTIF  
CAMION

1850 Principale, St-Cuthbert, (Québec) J0K 2C0  
Bur.: (450) 836-7964 • Téléc.: (450) 836-4589

Stéphanie Lauzon  
Cell : (450) 803-7169



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

*François et Silvia*


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

ATELIER DE DÉBOISELAGE  
**Carvo  
TECH**

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

Estimation Gratuite  
Conforme aux critères des  
compagnies d'assurance

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



**Valérie Gravel**

**Naturopathe  
Entraîneur Privé**

450-898-2001  
www.valeriegravel.com


**VEC**  
NOS OUTILS, VOS PROJETS!  
450 898-2001

boutiquevec.com  
veclocation.com

info@veclocation.com  
1780 rue principale,  
St-Cuthbert, J0K 2C0  
Boutique ouverte sur rendez-vous

VOTRE  
DISTRIBUTEUR  
D'OUTILS  
**DEWALT**  
ROBUSTESSE GARANTIE

**GARAGE NORMAND COURNOYER enrg.**



- MÉCANIQUE GÉNÉRALE
- REMORQUAGE
- ESSENCE AVEC SERVICE

OUVERT TOUS LES JOURS


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

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

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

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

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

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

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

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




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

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



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



**MARCHÉ ST-CUTHBERT**  
 2135 rue Principale  
 St-Cuthbert  
 836-3303  
 365 jours de 8:00 à 21:00  
 Livraison : Frais pour le village de  
 St-Cuthbert: 2.00 \$  
 Extérieur : Minimum 4.00 \$ par  
 commande



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




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



**LOCATION**  
 7 JOURS SUR 7  
 À LA JOURNÉE  
 À LA SEMAINE  
 AVEC OU SANS OPÉRATEUR  
 450 836-1062  
 FABRICATION  
 Châteauguay, Miramichi et Arsenault



**Pharmacie Chantale Gaboury et Marie-Ève Gélinas**  
 MEMBRES AFFILIÉS À:  
**Familiprix**  
 780, rue Notre-Dame  
 Berthierville (Québec) J0K 1A0  
 Téléphone : 450 836-8288  
 Télécopieur: 450 836-8090  
 1927proprio@familiprix.ca  
 Chantale Gaboury, pharmacienne propriétaire  
 Marie-Ève Gélinas, pharmacienne propriétaire



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



## PARTENAIRES / OR



**Volaille Giannone inc.**  
Giannone Poultry inc.

Poulet du 21<sup>ème</sup> siècle • 21<sup>st</sup> century chicken  
Volailles refroidies à l'air • Air chilled poultry

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



1-800-665-1015 [www.amaro.ca](http://www.amaro.ca)

EAU DE SOURCE NATURELLE  
**amaro**  
L'EAU D'ICI

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



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

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

**YVES Perron**  
DÉPUTÉ DE BERTHIER-MASKINONGÉ

  
BLOC Québécois

343, avenue St-Laurent  
Louiseville (Québec) J5V 1K2

819-228-1210  
yves.perron@parl.gc.ca | yvesperron.quebec

## PARTENAIRES / ARGENT



**CULTURE & PATRIMOINE**  
SAINT-CUTHBERT



**Desjardins**  
Caisse de D'Autray

Centre de services de Saint-Cuthbert  
2021, rue Principale, 450 404-4000  
[desjardins.com/caissededautray](http://desjardins.com/caissededautray)  
[facebook.com/caissededautray](https://facebook.com/caissededautray)



**EXCAVATION JUMONTIER**

Organisme des Bassins Versants de la Zone Bayonne



**ZONE BAYONNE**

Courriel: [info@zonebayonne.com](mailto:info@zonebayonne.com)  
Site internet: [www.zonebayonne.com](http://www.zonebayonne.com)

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

**Mélanie Denis**  
CENTRE DENTAIRE

Dre Mélanie Denis  
Chirurgienne-dentiste

450 836-1212  
881, avenue Gilles-Villeneuve, Berthierville  
[www.centredentairemd.com](http://www.centredentairemd.com)

**Viande Biologique**  
organic meat  
certifié OCIA

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

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

**Encourageons nos partenaires!**

**Prochaine parution  
mars 2024**

### Pour nous joindre

- ◆ Téléphonnez au bureau municipal et laissez un message pour Claude Vallières.
- ◆ Déposez votre correspondance au bureau municipal qui nous l'acheminera.
- ◆ Envoyez un courriel à cette adresse : [amischicot.saintcuthbert@gmail.com](mailto:amischicot.saintcuthbert@gmail.com)
- ◆ Envoyez un message sur la page Facebook : **Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert**
- ◆ Envoyez un courriel au responsable du journal *Ça m'Chicotte* : [claudev126@gmail.com](mailto:claudev126@gmail.com)

