



Médaille du 150^e anniversaire du Sénat du Canada **Bravo Ghyslaine !** Détails page 7

L'ALSA vous invite à son AGA 2018 ! page 5

ÉCHO DES LOISIRS
**Activités libres
Hiver 2018**
page 3

ÉCHO DE LA MUNICIPALITÉ
**Événements
à surveiller**
page 13

LA FABRIQUE EN MARCHÉ
**Campagne de
financement pour
le chauffage** page 15

Sommaire

Écho des loisirs	pages 2 à 5
Coup de chapeau	page 7
Écho de la Municipalité	page 9
À la bibliothèque	page 13
Madame Gâteau	page 15
La Fabrique en marche	page 15
Le Club de l'Âge d'or	page 15
Les petites annonces	page 15



Le Flambeau

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

L'équipe du journal

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

Tarifcation**Publicités**

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

Petites annonces

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

Échéancier pour le mois de février

Le mercredi 7 janvier 2017, tous les textes, photos, publicités et petites annonces doivent être envoyés à l'adresse courriel du Flambeau ou à la Municipalité avant 16 h 30.

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

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

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

Date de parution : Semaine du 19 février 2018.

Marko Métivier en spectacle à l'AGA

Né à Drummondville en août 1980, Marko Métivier est arrivé dans le paysage de l'humour en 2010. Humoriste hybride entre le stand-up et le "raconteur", il s'est promené un peu partout à travers le Québec dans les différents bars présentant des spectacles d'humour.



Crédit photo : agenceboomerang.ca

Pendant quelques années, il a animé sa propre soirée d'humour à Drummondville. Il offre également plusieurs performances dans les entreprises, les écoles secondaires et les cégeps.

À la télévision, nous avons pu le voir dans les émissions du Comédie Club, présentées sur les ondes de Canal D, V télé et Musique Plus.

Sur le web, Marko a participé à la nouvelle mouture de l'émission En route vers mon premier Gala Juste pour rire, présentée sur illico.tv

Habitué des Festivals ComédiHa!, Zoofest et Juste pour rire, à l'été

2017, Marko a eu la chance d'assurer les premières parties de Jean-Michel Anctil à Québec et de Jean-François Mercier à Montréal.

À l'été 2016, il a remporté le prix du public du prestigieux Concours de la Relève de l'humour du Festival d'humour de l'Abitibi-Témiscamingue.

À l'automne 2017, Marko est devenu le nouvel animateur des Soirées Juste pour rire à Saint-Hyacinthe ainsi que des Mercredis de l'humour du Mardi Gras à Gatineau, une des soirées d'humour les plus respectées de milieu.

Des suggestions pour un Coup de chapeau ?

Écrivez-nous, il pourrait paraître
dans notre prochaine édition !

journalleflambeau@hotmail.com

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

L'ALSA est toujours à la recherche de personnes motivées pour l'organisation d'événements spéciaux et pour certaines activités libres.

Impliquez-vous dans votre communauté !

loisirs@saint-alexandre.ca
www.facebook.com/AsLoSA

ODILE GAUVIN, coordonnatrice
Loisirs, culture et communications
ogauvin@saint-alexandre.ca • 450-346-6641, poste 5

EN RAPPEL

Il est encore possible de s'inscrire pour quelques cours...

- Danse country, inscription jusqu'au 22 janvier
- Maquillage de fantaisie, inscription jusqu'au 9 février
- Terrarium, inscription jusqu'au 13 mars

Pour plus de détails sur la programmation, visitez www.saint-alexandre.ca/cours-et-activites/.

Service d'accompagnement au camp de jour Alextra 2018

Le camp de jour Alextra offre depuis l'été 2016 un service d'accompagnement pour les jeunes ayant des besoins particuliers. Ce service leur permet d'intégrer la vie de camp et d'adapter la programmation des activités afin de favoriser leur inclusion.

Les parents souhaitant profiter du service d'accompagnement pour leur enfant doivent procéder à une pré-inscription en complétant la fiche d'évaluation des besoins disponible sur le site Web municipal au www.saint-alexandre.ca/camp-de-jour-alextra et la faisant parvenir au bureau municipal de préférence avant le 23 février. L'équipe du camp étudiera ensuite les demandes pour voir quels accommodements sont réalisables, c'est-à-dire si le camp Alextra est en mesure d'adapter son offre tout en répondant de façon satisfaisante aux besoins de chaque enfant. La période officielle d'inscription aura lieu au printemps.

Cuisine intergénérationnelle durant la relâche scolaire

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite les familles à venir cuisiner de délicieux repas. Tous les membres de la famille y sont invités, du poupon aux grands-parents. Au programme : théorie, démonstration, cuisine, apprentissage de nouvelles techniques culinaires et bien plus !

Cet atelier aura lieu le mardi 6 mars, de 9 h à 12 h, au Pavillon des loisirs, situé au 440, rue Bernard, Saint-Alexandre. Un coût de 10\$ par famille est à prévoir lors de l'inscription, laquelle est obligatoire avant le vendredi 27 février directement au Centre de femmes par téléphone au 450 346-0662. Faites vite, l'atelier est ouvert à tous et les places sont limitées !



ACTIVITÉS LIBRES TERRAIN DES LOISIRS

PATINOIRES

Pratique libre en fonction de l'horaire d'ouverture et des conditions météorologiques.

GLISSADE

Pratique libre en tout temps selon les conditions météorologiques.
Le prêt de tubes est offert les samedis et dimanches, de 10 h 30 à 16 heures.

ACTIVITÉS LIBRES GYMNASSE DE L'ÉCOLE

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

MULTISPORTS

À partir du 18 janvier

Judi de 19 h à 20 h - Gymnase de l'école

6 à 12 ans

1\$ par enfant par participation, aucune inscription nécessaire.

Les parents sont invités à bouger et participer gratuitement avec leur enfant.

L'activité se termine maintenant à 20 h !

BADMINTON

À partir du 23 janvier

Mardi de 19 h 30 à 21 h 30 - Gymnase de l'école

16 ans et plus

La participation est gratuite, aucune inscription nécessaire.

L'équipe de l'activité Multisports recherche des parents bénévoles intéressés à partager, une semaine sur deux, l'animation de l'activité destinée aux enfants de 6 à 12 ans. Intéressés ? Contactez la coordonnatrice des loisirs au 450 346-6641, poste 5.

AD-TECH ÉLECTRIQUE inc.



ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

Tél. (450) 347-2999

Antonio Di Pisa, Président

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

BANQUE NATIONALE



Nos solutions d'affaires sont orientées vers les producteurs

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

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

Nous contacter :

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

ou

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



TECHNIQUE DE HAUTE PERFORMANCE



DISCIPLINE OLYMPIQUE

TAEKWONDO 2000

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



HORAIRE

LUNDI MERCREDI SAMEDI

⦿ Juniors 18h à 19h 18h à 19h 10h30 à 11h30
⦿ Séniors 19h30 à 20h30 19h30 à 20h30 11h45 à 12h45

TARIFS JUNIORS

Durée	Avant tx	Tx incluses
3mois.....	95,00.....	109,20\$
6mois.....	175,00.....	201,20\$
12mois.....	340,00.....	385,15\$

TARIFS SÉNIORS

Durée	Avant tx	Tx incluses
3mois.....	120,00.....	138,00\$
6mois.....	205,00.....	226,70\$
12mois.....	380,00.....	436,90\$

COUR D'ESSAI GRATUIT!



Instructeur Audrey Dubois, 4^e Dan
Maître Réjean Aumont, 6^e Dan



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

AVIS DE CONVOCATION

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE Vendredi 2 février 2018

Ouverture des portes : 17 h 15

Ouverture de l'assemblée : 17 h 45

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

Cette assemblée permettra de dresser le bilan des activités de l'année 2017 et annoncer les activités à venir en 2018. Ce sera également l'occasion de procéder à l'élection des membres du conseil d'administration. Un goûter avec service de bar sera offert. L'assemblée sera suivie à 20 heures d'un spectacle gratuit de Marko Métivier, humoriste de la relève. **Les membres sont priés de confirmer leur présence par téléphone au 450 346-6641, poste 5 ou par courriel à loisirs@saint-alexandre.ca.**

Ordre du jour proposé :

1. Ouverture de l'assemblée
2. Élection d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
3. Vérification de la légalité de l'assemblée (quorum et avis de convocation)
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 17 février 2017
6. Rapport du président du conseil d'administration
7. Rapports des activités 2017 présentés par un représentant de chaque comité
8. Présentation des états financiers
9. Ratification des faits et gestes des administrateurs
10. Présentation des activités pour l'année à venir
11. Élection d'un président et d'un secrétaire d'élection
12. Élection*
13. Période de questions et divers
14. Levée de l'assemblée

*Trois (3) postes sont ouverts au conseil d'administration, tous d'une durée de deux ans. Voici les membres du conseil d'administration 2017 et les postes en élection :

Membres	Fonction	Début du mandat	Fin du mandat	Élection
Alexandre Provost	Président	17 février 2017	AGA 2019	
Frédéric Fournier	Vice-président	17 février 2017	AGA 2019	
Pascale Valton-Münch	Secrétaire	17 février 2017	AGA 2019	
Catherine Cardinal	Administratrice	17 février 2017	AGA 2018	√
Vianney Cortès	Administratrice	17 février 2017	AGA 2018	√
Jessica Vézina	Administratrice	17 février 2017	AGA 2019	
Alain Gravel / Geneviève Lévesque	Administrateur	17 février 2017	AGA 2018	√

Donné à Saint-Alexandre, ce 21^e jour du mois de décembre 2017
Pascale Valton-Münch, secrétaire

NOS PIZZAS

	Petite 12po 4 pointes	Moyenne 14po 6 pointes	Grande 16po 8 pointes
NATURE Fromage, sauce	14,00	17,00	20,00
CLASSIQUE Pepperoni, fromage, sauce	14,00	17,00	20,00
TOUTE GARNIE Piments, champignons, oignons au choix, pepperoni, fromage et sauce	14,00	17,00	20,00
VÉGÉTARIENNE Champignons, oignons au choix, piments, olives noires, tomates et sauce	14,00	17,00	20,00
ST-ALEX Champignons, piments, steak haché, oignons au choix, olives au choix, fromage, pepperoni, sauce spaghetti	17,00	21,00	25,00
TI-LUC Champignons, oignons, tomates, piments, fromage, pepperoni, sauce, poulet viande blanche	17,00	21,00	25,00
HAWAÏENNE Jambon, ananas, fromage, sauce	14,00	17,00	20,00
KO Piments, oignons, champignons, bacon, steak haché, w, sauce, croûte farcie	20,75	24,75	30,00

EXTRAS

Viande Steak haché, bacon, poulet pané, poulet viande blanche, jambon	3,25	3,75	4,75
Fromage	3,50	4,00	5,25
Croûte farcie Avec fromage en grain	3,50	4,00	5,25
Sauce spaghetti maison	2,25	3,25	4,00

Les extra légumes sont gratuits

NOS POUTINES

	Mini 16oz	Petite 7po	Moyenne 8po	Familiale 9po
Régulière	6,00	8,00	10,00	12,00
Poutine du chef Bœuf haché, saucisses, chou	12,00	14,00		

EXTRAS

Viande Bœuf haché, poulet viande blanche, poulet pané, saucisses, bacon	1,75	2,25	2,75	3,75
Fromage	2,00	2,50	3,00	4,25

NOS PATATES

Mini	3,00	extra sauce + 0,75
Petite	4,00	extra sauce + 1,00
Moyenne	5,25	extra sauce + 1,25
Grande	6,50	extra sauce + 1,50
Bol de sauce	petit 2,75	gros 4,50

NOS BREUVAGES

Canette (boisson gazeuse/jus)	1,50
Bouteille (boisson gazeuse/jus)	2,50
Café	2,00
Eau	1,00

MENU DU JOUR

Soupe ou salade
Repas Choix du chef
Breuvage 355 ml
Avec dessert pour 2^{es} de plus

10\$
+tx

NOS DÉJEUNERS

Toutes nos assiettes sont servies avec patates, rôties, tomates, café ou jus

1 œuf	4,50	
2 œufs	5,50	
1 œuf + bacon ou saucisse	6,00	
2 œufs + bacon ou saucisse	7,00	
3 œufs + bacon ou saucisse	8,00	
3 œufs + 2 viandes	9,50	
Extra viande (bacon/saucisse)	1,50	
Club déjeuner + café	12,00	
Rôties + café	4,00	
Rôties + fromage + café	4,75	
Grilled cheese	4,00	avec bacon 4,75
La spécialité du chef « Le Skillet »	10,00	



Du lundi au samedi entre 6 h et 10 h



NOS ASSIETTES

Servies avec frites, soupe ou salade

Club sandwich	12,00	pour deux 15,00
Hot chicken	10,00	
Hamburger steak (avec oignons frits)	9,00	
Hot burger	10,00	
Wrap poulet	seul 8,00	en trio* 11,00
Poulet viande blanche, salade, tomates, bacon, légumes du jour, vinaigrette ranch		
Sous-marin 7po	seul 8,00	en trio* 11,00
Steak pepperoni, salade, tomates, piments, oignons, champignons Choix de vinaigrette : ranch, française, catalina, italienne		

* Le trio comprend 1 mini frite et 1 breuvage 355 ml

NOS CASSE-CROÛTES

Hot dog	vapeur 1,75	rôti 2,00
Guédille rôtie ou vapeur	2,00	
Guédille au poulet	2,00	
Croquettes	(6) 4,00	(12) 7,50
Michigan rôti ou vapeur	3,50	
Pogo	2,50	
Rondelle d'oignon	3,75	
Hamburger 100% bœuf	4,50	
Cheeseburger 100% bœuf	5,00	avec bacon 5,75
Burger poulet (pané)	5,00	



**SURVEILLEZ
NOS SPÉCIAUX
EN LIGNE!**
/RestoLesPetitsDelices

Les petits délices



RESTAURANT
PIZZERIA • CRÈMERIE

MENU DU JOUR
SALLE À MANGER
TERRASSE EXTÉRIEURE
COMPTOIR POUR EMPORTER



SECTEURS
LIVRAISON GRATUITE
Saint-Alexandre • Iberville
Notre-Dame • Sabrevois
Saint-Sébastien • Pike River
Venise-en-Québec
Mont-Saint-Grégoire

SECTEURS
LIVRAISON 4\$
Bedford • Saint-Ignace
Saint-Armand • Farnham
Clarenceville • Henryville

438 498-3354

NOS COMBOS

1 2 HOT-DOGS + 1 mini frite + 1 breuvage de 355 ml	7,50
2 1 HAMBURGER + 1 mini frite + 1 breuvage de 355 ml	8,00 Version cheese + 0,50
3 2 POGOS + 1 mini frite + 1 breuvage de 355 ml	8,00
4 6 CROQUETTES + 1 mini frite + 1 breuvage de 355 ml	7,50

ENVIE D'ESSAYER LES AUTRES VERSIONS ?
Rondelle + 1,00 Poutine + 3,00
Soupe ou salade sans frais supplémentaire
Bouteille (boisson gazeuse ou jus) + 1,00

NOS SANDWICHS & PLUS

Sandwich aux œufs	4,00	
Sandwich au poulet	5,00	
Sandwich aux tomates	4,00	
Extra bacon	0,75	
Extra fromage	0,50	
Soupe	petite 2,50	grosse 4,00
Salade	petite 2,50	grosse 7,00
Légumes du jour, fromage, vinaigrette italienne		
Grosse salade avec viande	9,00	
Poulet, bœuf haché		
Bol de chou	petit 2,75	gros 4,50

SPÉCIAL PIZZA
DU LUNDI AU JEUDI
2 moyennes 14po
+ 1 moyenne frite
29.95\$
+tx



Médillés du 150^e anniversaire du Sénat du Canada

Bravo à Ghyslaine et Martin !

L'équipe du Flambeau désire donner un coup de chapeau à Ghyslaine Guillemette et Martin Galipeau.

Ghyslaine Guillemette et Martin Galipeau ont eu l'honneur de recevoir la médaille du 150^e anniversaire du Sénat des mains de la sénatrice Marie-Françoise Mégie et de George Furey, le président du Sénat. La cérémonie se déroulait au Parlement d'Ottawa, le 29 novembre dernier.

En cette année du 150^e du Canada, les 105 sénateurs avaient pour mission de remettre chacun 12 médailles dans leurs districts respectifs à des gens qui ont eu un impact dans leur communauté grâce à leur engagement bénévole.

À la suite d'une recommandation du Club de l'âge d'or de Saint-Alexandre, un résumé des implications de Ghyslaine et de Martin a été communiqué à la sénatrice Mégie et les deux Alexandrins ont été retenus parmi les candidatures proposées dans son district.

Remerciant le Club de l'âge d'or d'avoir suggéré leur candidature, les deux lauréats tiennent à partager cet honneur avec les nombreux bénévoles de Saint-Alexandre. « Nous n'avons rien fait seuls », affirment Ghyslaine Guillemette et Martin Galipeau.

Félicitation Ghyslaine et Martin!

L'équipe du Flambeau.



**Choinière
& Morin**
Inc.

Épandage de fumier liquide et solide
Épandage de chaux

AUSSI DISPONIBLE

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

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

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

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



Carole Mercier
 Courtier Immobilier Agrée
 514-244-4749
 cmercier@accesimmobilierplus.com



Francine Choinière
 Courtier Immobilier
 450-542-1363
 fchoinière@accesimmobilierplus.com

Vous voulez vendre votre propriété ?

Offrez un vous un service professionnel

Mise en marché efficace de votre propriété

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

VENDU

Pour une estimation de la valeur de votre propriété!

GRATUITEMENT

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

Contactez nous!

VENDU



À VOTRE SERVICE DEPUIS 1946

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

DÉSAMIANTAGE
 —
 DÉCONSTRUCTION
 —
 DÉMOLITION

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

Nous travaillons dans les secteurs résidentiels, institutionnels et commerciaux.

RBQ : 1470-9091-33

BFREGEAU.COM

SEANCES DU CONSEIL MUNICIPAL POUR L'ANNÉE 2018

Les séances ordinaires ont lieu le 1^{er} lundi de chaque mois, sauf lors de congés fériés (report au lendemain). Elles débutent à 20 h et se déroulent à la salle du conseil de l'hôtel de ville au 453, rue Saint-Denis. La prochaine séance ordinaire du conseil municipal aura lieu le lundi 5 février 2018.

Les projets d'ordre du jour sont disponibles le vendredi précédant chacune des séances ordinaires sur le site Web et à l'hôtel de ville. Les procès-verbaux, avant d'être rendus publics, doivent être adoptés par le conseil municipal lors de la séance ordinaire subséquente ; par la suite, ils peuvent être consultés sur le site Web et à l'hôtel de ville.

Chaque séance ordinaire du conseil municipal est ponctuée de deux périodes de questions au cours desquelles les citoyens peuvent s'exprimer sur les sujets inscrits à l'ordre du jour. Tous les citoyens sont invités à assister aux séances du conseil, elles sont l'occasion idéale pour en apprendre davantage sur le fonctionnement de la municipalité et mieux comprendre les décisions prises par le conseil municipal.

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2018

Le conseil municipal a adopté, lors d'une séance extraordinaire tenue le lundi 8 janvier 2018, les prévisions budgétaires 2018 et le programme triennal des dépenses en immobilisation pour 2018-2019-2020. Ces documents peuvent être consultés sur le site Web et à l'hôtel de ville.

POUR DES COLLECTES RÉUSSIES EN HIVER

En hiver, les conditions météorologiques occasionnent des défis supplémentaires pour le bon déroulement des collectes d'ordures et de matières recyclables. Pour prévenir les désagréments qui peuvent survenir durant cette période, certaines précautions peuvent être prises.

- Il est important de s'assurer que les bacs soient bien fermés. Cela permet d'éviter que la glace et la neige s'accumulent à l'intérieur ou encore que les matières gèlent et se compactent au fond. Le couvercle du bac de récupération est brisé ? Communiquez avec Compo-Haut-Richelieu inc.
- Il est préférable de déposer les bacs au bout de l'entrée, avant le trottoir ou la bordure de béton (s'il y a lieu). De cette façon, les bacs ne nuiront pas à l'épandage d'abrasifs ni au déneigement des rues et des trottoirs. En libérant le trottoir, les piétons et les personnes à mobilité réduite pourront circuler sans crainte.
- Un dégagement de 60 cm (2 pieds) est requis autour du bac. Il ne doit pas être collé sur un banc de neige, un autre bac, un véhicule ou un poteau, par exemple.
- Les bacs doivent être visibles pour les collecteurs. Autant que possible, ils ne doivent pas être cachés par un banc de neige ou une haie de cèdres, par exemple.
- Les bacs ne doivent pas être enlisés dans la neige, la boue ou gelés au sol. En vous assurant de ceci, vous préviendrez l'usure prématurée de votre bac.
- Été comme hiver, les bacs d'ordures ménagères et de récupération doivent être en bordure de rue pour 7 h le jour de la collecte.
- Les bacs endommagés lors des opérations de déneigement doivent être signalés à la municipalité.
- Les bacs endommagés lors des collectes doivent être rapportés à Compo-Haut-Richelieu inc. L'équipe sera en mesure de vous renseigner sur les procédures et mesures à prendre.

Le calendrier des collectes pour l'année 2018 peut être téléchargé à partir du site Internet www.compo.qc.ca.

Pour tout renseignement supplémentaire, il est possible de communiquer avec le service à la clientèle de Compo-Haut-Richelieu au 450 347-0299 ou à info@compo.qc.ca.

PANIERS FRUIGUMES

Le Centre d'entraide régional d'Henryville vous offre l'opportunité d'acheter un beau panier de fruits et légumes frais toutes les deux semaines, le vendredi, au coût de 12 \$ le moyen panier et de 20 \$ le gros panier. Pour information ou inscription : 450-299-1117

SONDAGE POUR LE PROJET D'AUTOPARTAGE «AUTONOMIK»

Le 4 mai dernier, la Corporation de développement communautaire (CDC) Haut-Richelieu-Rouville a tenu une rencontre d'information sur le projet d'autopartage «Autonomik», un projet initié par la CDC Marguerite d'Youville. Celui-ci devrait s'établir sur une partie de la Vallée-du-Richelieu dans l'année qui vient et pourrait s'étendre à l'ensemble de la Montérégie par la suite.

Afin de mieux cerner les besoins de notre territoire (Haut-Richelieu – Rouville – Chambly et Carignan), le public est invité à répondre au sondage en ligne et surtout à le faire circuler au plus grand nombre possible. Si le besoin s'avère, la CDC Haut-Richelieu-Rouville travaillera à la mise en place d'un tel service sur notre territoire.

Hyperlien menant au sondage : <https://goo.gl/forms/W0Sb5mYNldxBpdRD2>

LE GRAND VERGLAS DE 1998 : IMMERSION DANS LE NOIR ET LE FROID

Une exposition sur les 20 ans de la crise du verglas de janvier 1998 préparée par le Musée du Haut-Richelieu

Le Musée du Haut-Richelieu est fier d'annoncer la tenue d'une exposition itinérante sur la commémoration des 20 ans de la crise du verglas de janvier 1998 à Saint-Jean-sur-Richelieu et dans les villes avoisinantes.

L'exposition Le grand verglas de 1998, immersion dans le noir et le froid se déroulera du 18 janvier au 11 mars 2018. La population est invitée au vernissage qui se tiendra le **18 janvier, à 17 h**. Cette exposition sera présentée dans plusieurs villes de la Montérégie. Vous retrouverez plus bas la liste des endroits où elle sera accessible au public au cours de l'année 2018-2019.

La crise du verglas est un événement qui a marqué l'histoire du Québec par son ampleur et également par l'élan de solidarité qui en a découlé. Cette exposition itinérante s'adresse, d'une part, aux gens qui ont vécu la crise et, d'autre part, aux visiteurs qui sont curieux de découvrir cette catastrophe non pas uniquement comme un phénomène météorologique, mais également comme un événement qui a consolidé les liens d'une population, qui a mis en lumière l'ingéniosité des travailleurs et la générosité du public. Cet événement mérite d'être raconté pour le public et aussi par le public. C'est dans cette optique que l'exposition recense des photos de citoyens, des témoignages d'intervenants ayant participé activement lors de la crise et des archives de toutes sortes. Cette exposition souhaite ainsi contribuer à la préservation de la mémoire collective.

L'exposition aborde quatre thématiques : les origines météorologiques de la crise, les conséquences de la crise, les mesures d'urgence adoptées en janvier 1998 et les intervenants ayant travaillé d'arrache-pied durant cette période difficile.

France Bourassa, directrice générale du Musée, remercie Marie-Pier Rioux, Mathieu Hébert et Noeimy Dulude pour leur implication dans la réalisation de ce projet. Elle tient aussi à souligner la participation de de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et du Canada Français pour leurs prêts d'archives au Musée du Haut-Richelieu, ainsi que celle des citoyens qui ont accepté de prêter leurs images ou de raconter leurs souvenirs. De plus, le Musée remercie Patrimoine canadien – Programme d'aide aux musées, volet Accès au patrimoine, ainsi que le ministère de la Culture et des Communications du Québec, pour leurs contributions financières.

Endroits accueillant l'exposition

11 janvier – 11 mars 2018 | Saint-Jean-sur-Richelieu, Musée du Haut-Richelieu
15 mars – 15 avril 2018 | Mont-Saint-Grégoire, CIME

19 avril – 20 mai 2018 | Saint-Alexandre, Salle du conseil de l'Hôtel de ville

24 mai- 24 juin 2018 | Mont-Saint-Hilaire, Bibliothèque Armand-Cardinal

27 juin – 24 juillet 2018 | Granby, Centre culturel France-Arbour

7 août – 20 août 2018 | Napierville, Centre local de développement

1^{er} septembre – 28 septembre 2018 | Sainte-Anne-de-Sabrevois, Centre d'arts de Sabrevois

1er octobre – 19 octobre 2018 | Saint-Blaise-sur-Richelieu, Hôtel de ville

26 octobre – 23 novembre 2018 | Saint-Valentin, Hôtel de ville

26 novembre – 22 décembre 2018 | Farnham, Bibliothèque Louise-Hall

11 janvier -11 février 2019 | Saint-Hyacinthe, Hôtel de ville

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

Bonjour chers alexandrins et chères alexandrines, nous vous souhaitons un grand et chaleureux «bienvenue!» dans la plus récente édition de la «Chronique santé pharmaceutique» la plus populaire du village de Saint-Alexandre! Nous parlerons ce mois-ci des bonnes résolutions du nouvel an. Durant le reste de l'année, on se soucie des bonnes résolutions comme de l'autoroute 40. Mais quand vient janvier: attention attention! De multiples changements d'habitudes de vie peuvent être tentés à Saint-Alex (avec autant de soucis que pour l'autoroute 35). Au retour du temps des fêtes, les «mieux manger, faire de l'exercice et perdre du poids» sont parmi les résolutions les plus populaires! Mais comment se retrouver parmi les «offres» (régimes, abonnements, recettes miracles...) de toutes sortes afin d'être en meilleure santé?

Anciennement, une personne considérée comme belle était potelée et avait la peau pâle comme un navet (signes de richesse). Les caractéristiques d'aujourd'hui tendent à l'inverse vers la minceur et une peau grillée comme un coq en pâte. Il y a de plus, à notre époque, un écart grandissant entre le poids des mannequins (à la baisse depuis les 50 dernières années) et le poids moyen dans la population (à la hausse dans les dernières 50 années). Or, l'image du corps qui est parfois valorisée dans les médias n'est souvent pas représentative de ce que devrait être notre poids santé.

Tout d'abord, il faudra déterminer ce qui vous motivera:

- Être en meilleure santé?
- Mieux contrôler mon diabète ou ma pression artérielle?
- Parvenir à refaire cette activité (de votre choix) que je n'ai pas fait depuis quelques temps?
- Avoir une bonne image et estime de moi et me sentir mieux dans ma peau?

Si notre objectif est «facilement être mince et musclé et beau/belle comme dans les magazines en suivant un régime ultra-rapide sans efforts»... il y a risque que s'en suive une déception. Une



telle déception peut nous faire penser des trucs pas amusants tels que «C'est de ma faute si mon régime n'a pas fonctionné» ou «Je suis nul». Ce genre de réflexions doivent être balayées du revers de votre tranche de pain. N'importe quel petit pas en avant représente une amélioration et la volonté, c'est comme un muscle: ça s'entraîne! Et encore, il faut s'entraîner adéquatement! On ne devrait pas mettre 400 livres au banc de presse à sa première visite au gym! (La même progression graduelle devrait aussi s'appliquer dans la décision de faire des changements alimentaires).

Le mot «résolution» prend origine en latin du verbe «décomposer». Nos bonnes résolutions se «décomposent» bien souvent au fil du temps (comme du compost). Aussi, y aller une étape à la fois et ne pas brûler le guide alimentaire par les 2 bouts. Planifier dans votre calendrier Familiprix 2018 de diminuer les boissons gazeuses en janvier, les chips en février et le chocolat en mars est un exemple d'un objectif «1 crudité à la fois» qui a plus de chances de réussite à long terme que si vous y allez subitement tout d'un coup par privation.

Les jeûnes et les privations (sauter des repas) sont par ailleurs à éviter. Nos amis les hommes des cavernes ont inventé les réserves de graisse afin de pouvoir survivre plus longtemps entre 2 chasses au mammoth. Ça stress le gras de ne pas manger! Le gras a plus d'une carotte dans son sac, lui qui ne veut pas disparaître! Le corps se sent menacé de ne rien manger et se prépare à stocker davantage à la prochaine arrivée de nourriture (entre autres avec une production augmentée d'insuline). Au prochain mammoth

que vous mangerez, les graisses se dépêcheront de refaire le plein et de se préparer en cas d'un prochain jeûne! D'où vient le fameux «j'ai tout repris le poids que j'avais perdu et même plus!!» qui peut être si frustrant durant un régime.

Le but est de développer de saines habitudes autant pour l'alimentation que pour l'exercice. Si nous ravitaillons pour 3000 calories par jour mais que le bolide n'en dépense que pour 1500... Disons que la perte de poids ne risque pas d'arriver avant la semaine des 4 asperges. Si votre régime est rempli d'interdictions sur des aliments que vous aimez et inclut des activités physiques qui vous déplaisent: une patate de Damoclès vous pend au dessus de la tête avant de tout abandonner. Sans nécessairement devenir un mathématicien des calories et tout calculer à la virgule près, voici quelques trucs qui pourraient aider à être en meilleure santé en 2018:

- 150 minutes d'exercice par semaine afin de perdre du poids de façon durable;
- Choisir une activité qu'on aime et s'assurer de prévoir le temps;
- Avoir la moitié de l'assiette remplie de légumes;
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur;
- Limiter l'alcool à 2 consommations par jour (max 10 pour les hommes et 5 pour les femmes par semaine).



Consulter un/une spécialiste en nutrition peut aussi valoir la peine. Vous leur devrez après coup une fière asperge! Magasiner comme il faut l'intervenant choisi! Certains produits sont vendus pour donner un coup de pouce à la perte de poids: attention par contre de ne pas vous faire avoir! Attention de plus aux interactions que ces produits peuvent avoir avec les médicaments d'ordonnance.

C'est tout pour ce mois-ci! N'hésitez pas à passer nous voir ou à nous écrire via la page Facebook de la pharmacie (Familiprix Saint-Alexandre) pour davantage de questions ou pour nous suggérer un sujet pour une prochaine chronique! Si vous partez à la chasse au mammoth, nous ne pourrons pas faire grand chose pour vous, mais pour vous conseiller ou vous référer pour une année 2018 en meilleure santé, ça nous fera grand plaisir!

BONNE ANNÉE 2018 À TOUS!

À BIENTÔT!

*David
le pharmacien*



David Rousseau Pharmacien propriétaire

Affilié à:  **familiprix**

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

HEURES D'OUVERTURE

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

ACE QUINCAILLERIE JPJ

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

ALIMENTS POUR ANIMAUX



 Purina

LES INCONTOURNABLES DE L'HIVER



LA GLACE EST AU RENDEZ-VOUS CETTE ANNÉE



DU LUNDI AU MERCREDI 8H00 À 18H00
JEUDI ET VENDREDI 8H00 À 20H00
SAMEDI 8H00 À 17H00

Bonne Année
2018
À TOUS





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

ROMANS

Danger! Ma belle-mère débarque	Bourgault, Catherine
Depuis l'au-delà	Werber, Bernard
Double piège	Coben, Harlan
Éclats de femme (Gwendoline Dernière, 2)	Robert, Jocelyne
Enfants de Mathias, Les	Monette, Denis
Feinte de l'attaquant, La	Kerr, Philip
Grand magasin, Le. 2 : L'opulence	Pion, Marylène
Héritage Malone, L'	Berry, Steve
Il était une voix	Gray, Marie
Lune de miel accidentelle	Labonté-Chartrand, Martine
Mariée au collier rouge, La	Dussault, Pascale
Nouveaux voisins, Les	McKenzie, Catherine
Serpe, La	Jaenada, Philippe
Spring girls	Todd, Anna
Terre de William Bates, La	Gariépy, Roger
Une fois dans ma vie	Legardinier, Gilles

DOCUMENTAIRES

Bye-bye maman!	Pierrebourg, Fabrice de
----------------	-------------------------

BANDES DESSINÉES ADO/ADULTES ET OUVRAGES JEUNESSE

1642 : Osheaga	Lapierre, François
1642 : Ville-Marie	Lapierre, François
À fond le slip! (Titeuf, 15)	Zep
Astérix et la rentrée gauloise	Gosciny, R.
Astérix et la Transitalique	Ferri, Jean-Yves
Attention tornade (Les Sisters, 12)	Cazenove, Christophe
Betty Boob	Cazot, Véronique
Jacques Cartier : A la poursuite d'Hochelega	Clot, Christian
Je vais très bien sans toi, Alexis Messier	Cousineau, Mélanie
Journal d'Anne Frank, Le	Folman, Ari
Marsupilami, 30 : Palombie secrète	Batem & Colman
Meilleur d'Astérix et d'Obélix, Le : Bon voyage	
Men in Bork (Kid Paddle, 15)	Midam
Minions, Les. 1. Banana!	Collin, Renaud
Minions, Les. 2. Evil panic	Collin, Renaud
Quand est-ce qu'on arrive ?	Archambault, Benoît
Studio danse, 10	Béka & Crip
Tigres bleus, Les. 3 : La voie du feu	Trottier, Yves
Vacheries des nombrils, Les. 1 : Vachement copines	Delaf
Vie compliquée de Léa Olivier, La. 5 : Écureuil rôti	Girard-Audet, Catherine

EN 2018

L'automne des auteurs... la suite

Soyez les premiers à connaître notre liste des nouveautés du mois... En effet, en vous inscrivant à la « liste des nouveautés », je me ferai un plaisir de vous faire suivre la liste de tous les nouveaux volumes reçus au cours du mois précédent dès qu'elle sera disponible, c'est-à-dire quelques semaines avant tout le monde ! Inscrivez-vous à l'adresse suivante : biblio@saint.alexandre.ca

Temps gris... Trop froid pour jouer dehors... profitez-en pour lire !!!

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

La feinte de l'attaquant¹

PHILIP KERR

« Philip Kerr ajoute au Panthéon du héros du polar un nouveau type d'enquêteur : un manager de foot. » *Le Monde des Livres*

Scott Manson, ancien entraîneur du club London City, cherche du travail. Malgré quelques entretiens d'embauche en Écosse, à Nice et à Shanghai, le cœur n'y est pas : son club et ses joueurs lui manquent. Aussi, lorsque Barcelone fait appel à ses talents de détective pour retrouver un joueur disparu, Scott y voit l'occasion de passer à autre chose.

Jérôme Dumas, la nouvelle pépite du football mondial, récemment transféré du PSG, ne s'est jamais présenté à l'entraînement. S'est-il enfui ? A-t-il été kidnappé ? Est-il seulement vivant ? Scott a un mois pour retrouver sa trace. Au fil de ses recherches, de Paris aux Antilles, il fera la rencontre de personnalités corrompues, de très belles femmes et de quelques amateurs de foot...

La Feinte de l'attaquant, troisième et dernier tome de la série Scott Manson, nous entraîne dans les coulisses du football international, où la tromperie et l'argent taclent souvent le beau jeu.

Philip Kerr est internationalement reconnu pour la série Bernie Gunther, qui a été saluée de manière unanime par la critique et couronnée de nombreux prix. Passionné de football depuis son enfance, il habite à Londres. Il est un supporter fidèle du club d'Arsenal.

¹Quatrième de couverture





À partir de seulement

2%*

Evaluation gratuite dans les 24 h

La plus grande visibilité sur le web

Patrick Plouffe
Courtier Immobilier
514 502-6277

Acheteurs ou vendeurs

CERTIFICAT-CADEAU
chez le **NOTAIRE** de

250\$*

Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIÈRE

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

Le système de traitement des eaux usées perfectionné et certifié.

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

VOICI QUELQUES ENJEUX AUXQUELS VOUS FEREZ FACE :

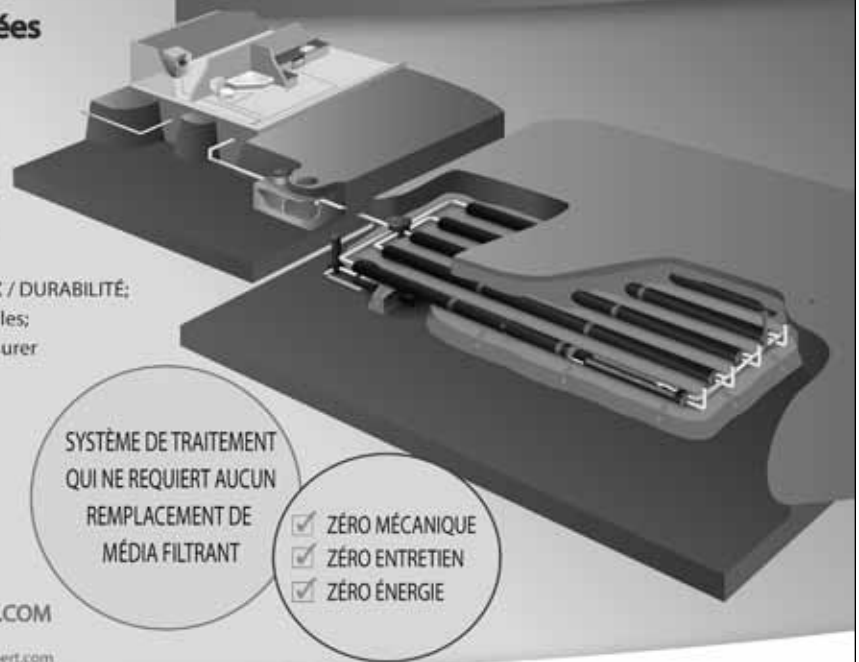
- Trouver la solution offrant le meilleur rapport QUALITÉ / PRIX / DURABILITÉ;
- Avoir une solution conforme aux exigences environnementales;
- Obtenir une solution qui ne requiert pas d'entretien pour assurer son fonctionnement;
- Trouver un installateur de confiance;
- Obtenir une bonne garantie du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

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

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

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

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



Les Sables Surprenant

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

450 542-0717

lessablenessurprenant@gmail.com

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

Sable filtrant

Sable MG-112 (classe A)

**Sable de remplissage,
Terre végétale**

Sable CG-14 - Sable à béton

Roches (provenant du tamisage)

*Nos produits sont certifiés
en laboratoire.*

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

MAINTENANT DISTRIBUTEUR DE



naturesorb

LITIÈRE À BASE DE MOUSSE DE TOURBE



**MEUNERIE
BENJAMIN**

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



ADM
Alliance Nutrition®

Martin Galipeau
représentant

Tél. : 450 296-4490
Cell. : 450 210-4490

LE CLUB DE L'ÂGE D'OR

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

Date : Samedi 3 février 2018 à 19 h 30 au Pavillon des loisirs

CAFÉ JASETTE

Le Club de l'âge d'Or ouvre maintenant ses portes à tous les mardis après-midi, dès 13 h 30. Les membres vous invitent à venir jouer aux cartes, tricoter, placoter... ou juste passer du temps libre avec d'autres personnes. Pour les gourmands, on prépare de bons biscuits !

Bienvenue à tous.

DATES : MARDI 23 JANVIER, 6 ET 20 FÉVRIER ET 6 MARS 2018

CARTES DE MEMBRES FADOQ

Prix : 22\$

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

LOCAL À LOUER

Vous avez besoin d'une salle pour vos réceptions?

Adresse : 108, St-Paul

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

Info : Lise Rousseau au 450 358-1029 / Gonnie Jetten au 450 347-0174

LA FABRIQUE EN MARCHÉ

ONT ÉTÉ INITIÉS AU SACREMENT DU PARDON LE 3 DÉCEMBRE 2017 À ST-SEBASTIEN

Antoine Martel; Maxime Martel; Emma-Rose Provost; Daphné Racicot-Dionne; Naomie Racicot-Dionne et Tommy VanHove.

A ÉTÉ INHUMÉ AU CIMETIÈRE SAINT-ALEXANDRE:

Gilles Lalonde de La Prairie, 76 ans, veuf de Nicole Martel.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT POUR LE CHAUFFAGE

Chaque année, l'hiver nous apporte son temps froid. Nous vous sollicitons donc encore une fois afin de nous aider à assumer les dépenses de chauffage de notre église et du presbytère. On comprendra qu'avec les coûts qui augmentent continuellement, il n'est pas toujours facile de payer les factures.

Comme paroissiens(nes) de Saint-Alexandre, nous avons tous la responsabilité de maintenir en bon état l'église et le presbytère qui font partie de notre patrimoine, chefs-d'oeuvre légués par nos prédécesseurs : parents, grands-parents et amis. C'est la raison pour laquelle la Fabrique de Saint-Alexandre vous demande de partager cette responsabilité avec elle en effectuant un don à la mesure de vos moyens.

Voici la suggestion avancée : si chaque famille qui le peut donnait 20 \$ par mois pendant les six mois de l'hiver, ce qui totalise 120 \$, il s'agirait d'une contribution substantielle qui nous sera d'un grand support.

D'ici peu, vous recevrez par la poste une enveloppe afin d'effectuer votre don. Vous pouvez aussi communiquer avec un marguillier qui se fera un plaisir de recueillir votre don ou de déposer votre enveloppe à la quête du dimanche, ou le poster aux Seigneuries du Lac. À noter qu'un reçu pour déclaration fiscale sera émis en retour de votre don.

Avec votre aide, nous pourrions atteindre notre objectif. Un gros MERCI ! pour votre belle générosité.

GRATUITES pour
les moins de 18 ans

LES PETITES ANNONCES

OFFRE

Je m'appelle Florence et je suis en P.E.I 2. J'ai un intérêt pour garder les enfants et les aider à faire leurs devoirs et leçons. Vous pouvez me joindre au : 450-358-5163 ou à l'adresse courriel : happyelapinrigolo@gmail.com

À LOUER

4 ½ au 1559, rue St-Gérard, Saint-Alexandre. Tél : 450-346-6532



MADAME GÂTEAU

CARRÉS AUX DATTES

Pâte

2 1/2 tasses de gruau

1 tasse de cassonade

1 tasse de farine

1 tasse de graisse fondu

un peu de lait

Garniture

1 lb de dattes

1 tasse de cassonade

1 tasse d'eau bouillante

1 c. à thé d'essence d'érable

Méthode pour la pâte

Mélanger tout les ingrédients ensemble;

Mettre la moitié du mélange dans un moule carré de 8x8 graissé;

Réserver l'autre moitié pour mettre par-dessus la garniture.

Mie

Cuire tout les ingrédients ensemble;

Enfourner à 375 degrés jusqu'à ce que cela soit doré environ 30-35 minutes.

Vous avez des idées ?
Envie de bouger ? Contactez-nous !
www.facebook.com/AsLoSA

f
CONCEPTION
GRAPHIQUE

Frédéric Fournier
Infographiste
514 970-8236

Matérialisez vos idées.

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

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


Les petits délices

RESTAURANT • PIZZERIA • CRÈMERIE



LE 1^{ER} FÉVRIER PROCHAIN,
ON CHANGE D'ADRESSE
POUR MIEUX VOUS SERVIR !

433 rue St-Denis (ancien Marvin)

438 498-3354 



DĒNEIGEMENT **ALEX LAFLEUR**

Résidentiel et commercial

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

Garantie de la propreté sur votre pelouse

Possibilité de contrat annuel combiné avec la tonte de pelouse

Estimation gratuite

514 269-6793

alex.lafleur79@gmail.com