



# Ça m'chicotte

*nous rassemble ...*

## « LES COULEURS »



*Christine Masse*

« Le noir est le refuge de la couleur »

*Gaston Bachelard*



Claude Vallières

### UN ÇA M'CHICOTTE MULTICOLORE

Les couleurs sont omniprésentes dans nos vies et influent sur nos émotions et nos sentiments. Le pouvoir de la couleur est peut-être inconscient, mais il est là bien ancré dans la culture des différentes sociétés. On associe souvent la couleur à des événements, comme le vert et les changements climatiques, la couleur du futur, qui a toujours été celle de notre *Ça m'Chicotte*.

D'ailleurs, l'édition de juin ne se veut pas seulement verte, mais multicolore. Deux nouvelles jeunes chroniqueuses, Julie et Alexandra, vont nous faire voir la vie en rose. Le projet novateur *Du monde ? Des mondes !* nous permettra de donner carte blanche aux gens désireux de partager ce qui les anime et les passionne. La première rencontre portera cet automne sur le sauvetage du presbytère dans les années 80. Nous espérons d'ailleurs avoir le feu vert pour réaliser le projet Fonds d'archives du presbytère.

*Ça m'Chicotte* a aussi l'honneur de publier un article sur le roman *Bidou Jean, bidouilleur* d'Alain Denis, auteur de Saint-Cuthbert. Ce roman est offert en édition papier et en livre audio, lu par le comédien Paul Savoie. L'écouter ou le lire vous transportera dans un univers fort coloré. (voir l'encadré p. 15)

Ce *Ça m'Chicotte* a les teintes d'un bel été qui s'annonce. Profitez-en bien !

### Projet culturel Web - Saint-Cuthbert : *Du monde ? Des mondes !*

Maryse St-Amand

Dans le cadre du projet *Du monde ? Des mondes !* (voir p. 3) Culture et patrimoine Saint-Cuthbert lance une déclinaison Web qui mettra en valeur vos histoires inédites, vos passions surprenantes, vos collections inusitées, vos connaissances originales... Bref, vos mondes ! Notre objectif est de créer une série de publications captivantes qui mettront en lumière la richesse et la diversité des expériences de notre communauté.

Nous savons que chaque personne a une histoire à raconter. Que vous ayez une collection incroyable de rabots, une passion secrète pour la taxidermie, une fascination pour la fabrication de parfums, des connaissances en astronomie, une expertise en dendrochronologie ou que vous ayez vécu des expériences uniques et inspirantes, nous voulons vous entendre !

Vos histoires et vos connaissances sont des sources d'inspiration qui méritent d'être partagées. Elles pourraient encourager quelqu'un à explorer une nouvelle discipline, à en apprendre davantage sur un sujet, à partir à l'aventure à l'autre bout du monde ou tout simplement à apprécier les petites merveilles de la vie quotidienne.

Peu importe votre âge, nous vous invitons à nous partager vos récits, vos photos et vos expériences. Ensemble, nous créerons une série de publications sur notre site Web qui célèbreront cette unicité et cette diversité qui font de Saint-Cuthbert un lieu vibrant et passionnant.

Pour participer, il vous suffit de nous envoyer un courriel à l'adresse [culturepatrimoinesc@gmail.com](mailto:culturepatrimoinesc@gmail.com) / 450-836-7828

Nous avons très hâte de recevoir vos contributions et de partager ces récits exceptionnels !

L'équipe de Culture et patrimoine Saint-Cuthbert.

#### SOMMAIRE

- 2- Éditorial
- 3- DU MONDE ? DES MONDES !
- 4- Nouvelles des jeunes de l'école
- 8- Un outil pédagogique
- 9- Action Loisir Saint-Cuthbert
- 10- La diversité dans la vie
- 11- Vieillissant Mais Toujours Vivant
- 12- Les Amis de la Chicotte
- 13- Le marché de Saint-Cuthbert
- 14- Saint-Cuthbert m'inspire
- 18-24 Photo-reportage : RVCV
- 25- Les recettes de Marianne
- 26- Environnement
- 27- Jardin permaculture
- 28- Chronique naturopathique
- 30- La chronique de Julie L.
- 31- CARTE BLANCHE
- 32- Culture et patrimoine
- 37- La page de Paul
- 38- J'en appelle à la poésie
- 39- Chronique littéraire
- 40- Mots croisés
- 41-44 Partenaires / nous joindre

# Saint-Cuthbert

## DU MONDE? DES MONDES!



Un projet de Culture et patrimoine Saint-Cuthbert  
proposé par Paul Savoie

PARMI NOUS : des trésors de ressources, d'expériences, de connaissances, d'expertises, d'histoire à raconter.

**Une fois par saison à chaque année, quelqu'un viendra nous entretenir de ce qui l'anime et le passionne.**

De la fermière au camionneur-voyageur, de l'actrice à l'écrivain, de l'éleveur à l'herboriste, de l'artisane au collectionneur, du bricoleur à la musicienne, de la tisseuse au généalogiste, de l'éducatrice au photographe, de la jeunesse à l'adulte... et quoi encore!

**Le projet « Du monde? Des mondes! »  
débutera au presbytère la fin de semaine du 30 septembre 2023**

### AUTOMNE

L'histoire d'un presbytère  
racontée par des gens  
qui l'ont sauvé dans  
les années 80

### HIVER

Récit d'une épopée  
théâtrale fabuleuse  
Paul Savoie

### PRINTEMPS

Le parcours de  
Silvia Zarate Jimenez  
et de François Beauvais

### ÉTÉ

À l'école des cowboys  
Daniel Briand



## *Nouvelles des jeunes de l'école...*



### UNE COUR À NOTRE IMAGE À L'ÉCOLE SAINTE-ANNE

**Nathalie Dupuis,**  
Technicienne  
en service de garde

Dans le cadre du programme « Lanaudière propulse le mouvement », Loisir et Sport Lanaudière, a remis un montant de 4000 \$ à l'école Sainte-Anne pour la réalisation de son projet « Une cour à notre image ».

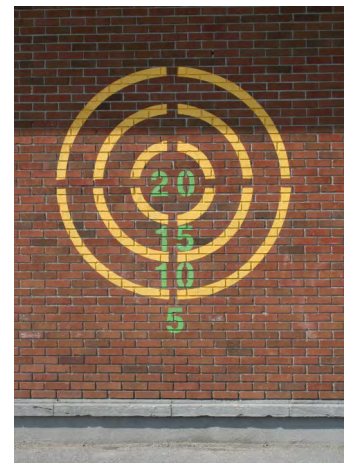


L'école Sainte-Anne est reconnue comme un milieu de vie actif et la cour d'école ne reflétait pas cette priorité. Nous lui avons donc donné une cure de jeunesse et nous avons fait l'achat de matériel pour la pratique de plusieurs activités sur l'heure du dîner, aux récréations et au service de garde.

Plusieurs zones de jeux actifs ont été ajoutées à ceux existants afin que tous les élèves puissent développer leur goût pour l'activité physique.



Nous y retrouvons les traditionnels terrains de hockey/ballon-chasseur/etc., des jeux de marelle, un trajet pour les trottinettes, des cibles au mur, et plusieurs autres.



Au fil des années, nous prévoyons faire l'ajout d'un coin-repos, d'une annexe pour le rangement et d'un coin ombragé. Les enfants de Saint-Cuthbert remercient Loisir et Sport Lanaudière pour cette contribution.



## DES ATELIERS D'ÉCRITURE!

Mme Annie  
1<sup>re</sup> année



En première année, dans la classe de Mme Annie, nous avons fait des ateliers d'écriture. Ces ateliers nous ont amenés à être capables d'écrire des petits moments qui nous sont arrivés. Des petits moments... dans la vie de tous les jours.

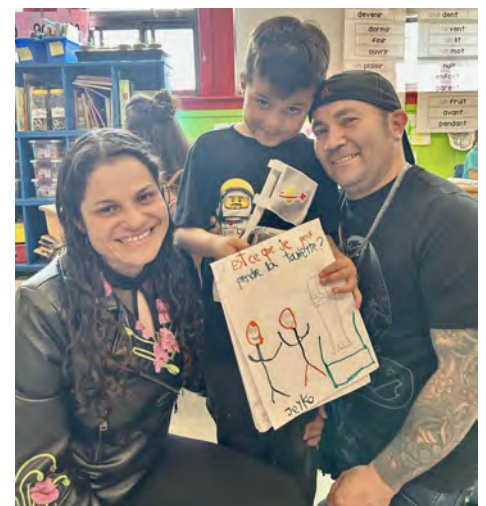
Plusieurs livres modèles ont été lus, étudiés, examinés avec soin pour que nous aussi puissions devenir des grands auteurs.

Chaque enfant a travaillé pendant plusieurs semaines afin de mettre en application les différentes stratégies enseignées. Nous avons appris à rendre notre texte vivant, à faire parler nos personnages et à exprimer nos émotions.



Tout ce beau travail s'est terminé avec une célébration. Un salon du livre auquel nous avons invité les parents et les amis de différentes classes. Les enfants étaient plutôt fiers de leur ouvrage et moi aussi. Bravo à mes petits minous qui ont su investir beaucoup de temps et d'efforts dans ce beau projet de fin d'année.

Je suis tellement fière d'eux parce qu'en septembre aucun de mes élèves ne savait lire et écrire. De plus, deux de mes élèves ne parlaient pas français. ALORS... BRAVO À TOUS!



## Aux couleurs de la terre !

Mme Katia  
4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année



Cette année, tous les élèves de l'école Sainte-Anne de Saint-Cuthbert ont fait pousser des légumes grâce au don de Mme Valérie Gravel, citoyenne de Saint-Cuthbert. Elle nous a donné des boîtes de départ contenant des semences de tomates, de courges, de basilic, de poivrons, de carottes et de brocolis. Dans les boîtes, il y avait des pastilles de départ, des verres biodégradables pour faire la transplantation et les bacs de plastique pour mettre les jeunes pousses.

Les enfants étaient très heureux de cette généreuse donation. Ils ont arrosé les semences chacun leur tour avec attention. Les enfants ont observé l'évolution de cette vie qui grandit. Cela nous a permis de prendre soin et de voir grandir nos pousses. Les plants de légumes ont été distribués dans les familles à l'occasion de la fête des mères.



Merci madame Gravel  
pour les semences et le  
matériel de départ.



Le 11 mai dernier, les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année se sont rendus à Québec afin de visiter la 16<sup>e</sup> Olympiade des métiers et des technologies. Lors de cet événement, des étudiants de partout à travers le Québec se sont affrontés dans une compétition des métiers spécialisés. Comme visiteurs, nous avons pu observer les compétiteurs à l'œuvre dans une trentaine de disciplines telles que la mécanique automobile, le soudage, la coiffure, la cuisine, etc. Cette activité est une occasion incomparable de découvrir les carrières liées aux métiers de la formation professionnelle et technique.

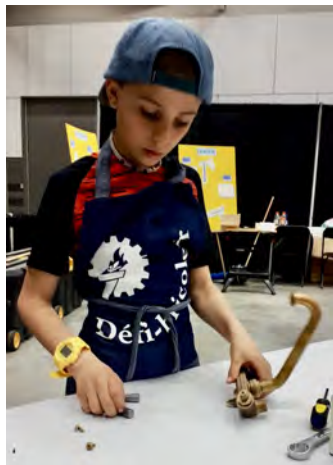


De plus, les élèves se sont initiés aux différents métiers spécialisés avec le Rallye Touche-à-tout.

Ce parcours interactif et amusant leur a permis d'explorer des dizaines de métiers de façon concrète en exécutant des tâches en plomberie, soudure, céramique, système de sécurité, plâtre, soins des ongles, coiffure, métallurgie, paysagiste, peinture en bâtiment, dégustation, simulateurs.



Quant à lui, le Défi-Bricoleur était une compétition amicale qui testait les habiletés manuelles des participants. La qualité et la rapidité d'exécution étaient les critères jugés.





## UN OUTIL PÉDAGOGIQUE DU NOUVEAU AU JARDIN DE PERMACULTURE

Parallèlement à la construction des différentes infrastructures au jardin, l'équipe du CREL prépare un outil pédagogique pour les citoyens de Saint-Cuthbert. Il vous permettra de suivre toutes les avancées et les modifications apportées au jardin. De plus, vous y trouverez une définition de la permaculture et ses trois principes de base, des raisons pour choisir de faire de la permaculture ainsi qu'un calendrier des récoltes. Une section gourmande se trouvera à la fin de cet outil afin de se familiariser avec les différentes plantes comestibles du jardin. Ce cahier permettra à tous d'en connaître davantage sur le concept de la permaculture et ainsi être à même de prendre part au jardin. **Soyez attentif, son lancement aura lieu cet été.** Un petit outil qui permettra de faire de grandes choses !



Les élèves de l'école primaire Sainte-Anne ont eu droit à une 4<sup>e</sup> animation en lien avec le jardin en permaculture. Pendant celle-ci, ils ont exploré le réveil de la nature. Pourquoi la nature dort-elle durant l'hiver ? Comment fait-elle pour se réveiller et grandir ? Qu'est-ce que la biodiversité ? Bref, les élèves sont fin prêts à mettre leurs connaissances à profit et à mettre les mains dans la terre. La relève est là !



Lors du Rendez-vous au cœur du village, les dessins des élèves de l'école Sainte-Anne illustrant un jardin de permaculture étaient présentés au public.



De g. à dr. : Angela Bedoya, du CREL, Nathalie Panneton, de la Municipalité, François Beauvais, de comité du jardin permaculture.



Les boulistes de Saint-Cuthbert  
**La pétanque ce n'est pas seulement un loisir.  
 C'est aussi un sport!!**

Texte : Étienne Bertrand,  
 Alain Denis  
 Photos : Étienne Bertrand,  
 Alain Denis  
 Nathalie Panneton

## **ÉCOLE DE PÉTANQUE À SAINT-CUTHBERT : C'EST PARTI!**

Grâce à l'appui de la Fédération de pétanque du Québec, l'école de pétanque de Saint-Cuthbert a lancé ses activités le 9 mai. Les cours ont lieu tous les mardis et jeudis au parc municipal, sous la supervision d'Étienne Bertrand. C'est ouvert à tous, aux jeunes et aux jeunes de cœur.



Sonia Coulombe et Jean-Michel Derlincourt aident les jeunes aux techniques de la pétanque.

Le 18 mai, les participants ont eu la chance de recevoir les conseils de Jean-Michel Derlincourt et Sonia Coulombe, tous deux champions canadiens et médaillés de bronze au Championnat du monde 2022. Les participants, des élèves de l'école Saint-Anne fort enthousiastes, ont tenté d'améliorer leur technique du lancer de la boule et leur positionnement de pieds, détails importants car la pétanque est un sport de précision.



**TOURNOI PÉTANQUE PROVINCIAL**

Le Petit Mondial de Saint-Cuthbert  
**27 AOÛT 2023**  
 Au parc municipal  
 1944 rue Principale, Saint-Cuthbert

Inscriptions sur place de 9h00 à 9h30  
 au coût de 25\$

- Camping gratuit dès samedi 11h00
- Service de restauration et de boissons
- Produits du terroir

CATÉGORIES  
 • Sénié (45 ans et plus)  
 • Junior (16 ans et moins)

Tournoi fédéré :  
 • Or / Argent / Bronze

**4 000 \$**  
 en bourses + mises

Cette initiative est rendue possible grâce à la contribution de :

Desjardins  
 Caisse de l'Autre  
 ALSC  
 Action Loisir Saint-Cuthbert

Pour plus de détails, suivez-nous sur Facebook : Action Loisir Saint-Cuthbert  
 ou par téléphone : 450-803-7019

Merci à tous nos commanditaires!

**Rappelons qu'Action Loisir Saint-Cuthbert organise un tournoi provincial de pétanque le dimanche 27 août, supervisé par la Fédération de pétanque du Québec.**

Pour plus d'info, contactez Étienne Bertrand  
 Tél.: 450 803-7019 / Courriel : [etiennebertrand58@gmail.com](mailto:etiennebertrand58@gmail.com)

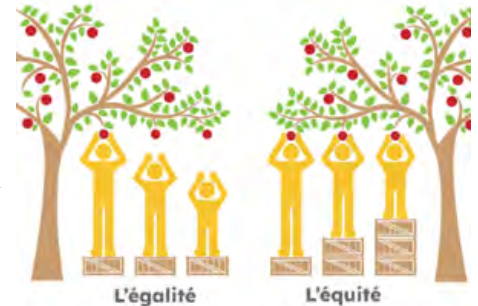
## La DIVERSITÉ dans la vie de tous les jours !

L'EDI, (équité, diversité et inclusion) c'est l'affaire de toute une communauté. Que ce soit à la maison, en classe, au travail, au supermarché ou au parc, chaque personne peut faire une différence. Mais avant de parler de l'EDI au quotidien, quelques définitions s'imposent.

**Équité :** L'équité vise à ce que toutes les personnes, quelle que soit leur identité, soient traitées en tenant compte de leurs caractéristiques individuelles.

**Égalité :** L'égalité de droit signifie qu'en regard des lois, des règlements et des politiques, tous et toutes jouissent des mêmes droits et possibilités dans toutes les sphères de la vie.

**Diversité :** La diversité considère la culture et les modes d'expression de différents groupes (âge, genre, orientation sexuelle, religion, langue, ethnicité, situation de handicap, origine, culture, peuples autochtones, situation socioéconomique), etc.



**L'inclusion :** L'inclusion consiste à mettre en place, par des actions et des prises de décision, un environnement où toutes les personnes sont respectées en tant qu'individus, sont considérées équitablement, et ont accès aux mêmes possibilités.

C'est bien beau tout cela, mais, dans la vie de tous les jours, comment on met en action l'EDI ?

**Renforcez le sentiment d'appartenance :** Invitez une personne que vous n'auriez pas invitée auparavant, incluez-la, que ce soit dans votre cercle d'amis, une activité ou bien une sortie planifiée ou improvisée. Soyez spontané dans votre façon d'inclure les autres personnes autour de vous. Provoquez des discussions intéressantes et enrichissantes en échangeant sur les cultures, les forces et les intérêts des autres. Laissez-leur la parole et laissez-les s'exprimer entièrement. Soyez à l'écoute !

**Soyez toujours respectueux :** priorisez le respect, ainsi vous influencerez les autres personnes à interagir avec vous de façon courtoise et avenante en tout temps. Appliquez ce respect même dans les situations embarrassantes où une personne peut être un peu moins courtoise avec vous au lieu de vous fâcher et de vouloir l'affronter. Restez calme et respectueux, vous propagerez la courtoisie et le respect autour de vous à tout moment. Parlez de façon respectueuse des autres personnes et évitez de généraliser le geste ou l'attitude d'une personne à un groupe entier.

**Faites preuve d'égalité :** Offrez les mêmes chances à toutes et tous, que ce soit pour les emplois, l'accès à un logement locatif, un sport d'équipe. Utilisez un langage inclusif dans vos communications.

**Faites preuve d'une grande tolérance :** Soyez ouverts d'esprit, soyez prêts à écouter les personnes différentes de vous (âge, sexe, religion, langue, conditions sociales, identité, origines ethniques, handicap, orientation sexuelle, etc.), acceptez leurs idées, respectez leur liberté, leurs attitudes, leurs croyances, leurs différences et leurs préférences. Ne jugez pas la situation d'une personne, mais essayez plutôt de comprendre et d'apporter l'aide et le soutien nécessaire pour lui permettre de s'en sortir et d'apprendre.

En terminant, c'est en acceptant la diversité autour de nous, chaque jour, qu'on peut faire une différence. Il est important de continuer à cultiver un esprit ouvert envers tous et chacun et de transmettre à toutes les générations cette bienveillance envers la différence, car la différence est une force qui nous unit !



## « Vieillissant Mais Toujours VIVANT »

Le 30 mai 2023 avait lieu le lancement de l'ouvrage « Âge VITAL, mémoire de terrain » célébrant la vitalité des aînés de Lanaudière. Ils étaient plus de 150 à l'accueillir lors de l'événement intitulé « Vieillissant Mais Toujours VIVANT » qui avait également pour but de présenter un projet d'habitation novateur.



Louise Larivière,  
Présidente fondatrice Âge VITAL  
Écrivain publique et reporter Récit VITAL

Âge VITAL est un organisme à but non lucratif récemment créé pour et par les aînés. Sa mission est double : faire entendre la voix des personnes de 60 ans et plus et réaliser un projet d'habitation à la hauteur de leurs attentes.

Le mémoire présente les propos de près de 100 aînés qui ont répondu à cinq questions précises sur le vieillissement, la reconnaissance, le transfert de connaissances et les milieux de vie. Les réponses sont riches d'enseignement et l'organisme entend bien faire remonter l'information là où ça compte. « On parle beaucoup des aînés, en leur nom la plupart du temps, des chercheurs étudient le vieillissement, mais rares sont les occasions où on leur donne la parole pour les bonnes raisons. C'est ce que j'ai voulu faire avec le reportage Âge VITAL et le mémoire qui en résulte; notre intention est que des décideurs soient saisis de ces informations sans plus tarder » précise l'auteure Louise Larivière, également présidente d'Âge VITAL.

Larivière qui a une longue feuille de route a réalisé de nombreux reportages et publié des ouvrages visant à sensibiliser le public aux enjeux de l'heure. Aujourd'hui, faisant elle-même partie du groupe d'âge des 60 ans et plus, elle a fait d'Âge VITAL son cheval de bataille. Elle s'est entourée de membres dont la compétence permet la réalisation du très ambitieux Village VITAL. Un groupe de travail a été formé pour mener le projet: ÂV Novae.

### LE QUÉBEC A BESOIN D'UN PROJET D'HABITATION QUI CORRESPOND AUX ATTENTES DES AINÉS

La plus grande inquiétude parmi les personnes interviewées demeure sans contredit le lieu d'habitation : où vais-je finir mes jours? Les réponses recueillies sont claires : pas question d'aller habiter en RPA et encore moins d'être « placés » en CHSLD. Certains iront même jusqu'à dire : plutôt mourir... Même avec tout le lustre qu'on donne aux Maisons des aînés, rien à faire, on rejette l'institutionnel du revers de la main. Rester dans sa maison est souvent un défi alors quoi faire?

Le Village VITAL propose cette solution du vivre ensemble où chacun conserve son autonomie tout en partageant des aires de vie communes et en mettant à contribution des compétences acquises tout au long d'une vie au service de l'ensemble du village. Les membres du conseil d'administration d'Âge VITAL invitent ceux et celles qui voudraient faire partis d'ÂV Novae à communiquer avec eux.

### REMERCIEMENTS

Les participants se sont vus remettre gratuitement une copie du mémoire grâce à la contribution du député de Joliette, Monsieur François St-Louis. L'événement a bénéficié d'une aide de l'organisme Aînés sans frontières ainsi que d'une participation partenaire de Location Vaisselle Lanaudière et LP Thibodeau Sonorisation. Âge VITAL remercie les bénévoles qui ont œuvré sans relâche afin d'offrir un événement de qualité aux aînés qui sont venus en grand nombre célébrer leur vitalité!

Photo : Gilles Meunier

- Pour suivre les travaux d'Âge VITAL : [www.facebook.com/ainesvital](https://www.facebook.com/ainesvital)
- Pour faire partie du groupe ÂV Novae ou toute autre information : [info@agevital.com](mailto:info@agevital.com)
- En attendant la construction du site Âge VITAL : [www.recitvital.org/partenaires](https://www.recitvital.org/partenaires)



## LES AMIS DE LA CHICOT DE SAINT-CUTHBERT



### CAMPAGNE DE FINANCEMENT

En participant à ce tirage, vous soutenez notre organisme qui a pour mission de préserver et d'améliorer la qualité de vie de notre collectivité dans une perspective de développement durable.

Tirage au profit de

Le 30 juin 2023 à 14 h

Centre communautaire Chevalier De Lorimier  
1891, rue Principale, Saint-Cuthbert

BILLET 10 \$

1<sup>er</sup> prix • Certificat cadeau NaturEau-Spa et chalets • Valeur de 500 \$

2<sup>e</sup> prix • Certificat cadeau NaturEau-Spa et chalets • Valeur de 250 \$

3<sup>e</sup> prix • Certificat cadeau NaturEau-Spa et chalets • Valeur de 250 \$

4<sup>e</sup> prix • 1 nuitée (en semaine) NaturEau-Spa et chalets • Valeur de 185 \$

Pour se procurer des billets : [amischicot.saintcuthbert@gmail.com](mailto:amischicot.saintcuthbert@gmail.com) / Tél : 450-836-7828

### *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, Sandra Quinn,  
Paul Savoie, Claude Vallières.

#### Collaboration au présent numéro

**Rédaction** : Danielle Demers, Alain  
Denis, Alexandra Debrou, Julie Larose,  
Richard Lauzon, Marianne Lefebvre,  
Caroline Ouellet, Julie Rémillard,  
Paul Savoie, Maryse St-Amand,  
Claude Vallières.

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

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

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

♻️ Imprimé sur du papier recyclé.

### Plus de 15 certificats-cadeaux provenant d'artisans.es et commerces locaux - Valeur de 25 \$ à 100 \$

Sucrerie Valrémi  
(produits de l'érable)

Les racines sauvages  
(produits pour le corps)

Calendule et Cie (savonnerie)

Josamuse (tissage)

Seconde Nature  
(ferme florale)

Les équipements  
J.M. Dubois

Créations Phil-Ann (tricot)

Sucrerie Valrémie  
(cabane à sucre)

Ferme Beauvais (magasin  
fermier - épicerie locale)

Fromagerie Victoria

Microbrasserie  
Locomotiv

VEC Location (jardinage :  
services et location)

Quincaillerie BMR

Ferme St-Vincent  
(viande biologique)





## LE COMITÉ MARCHÉ DE SAINT-CUTHBERT

En début d'année, le comité du marché de Noël, *Envoyons d'avant*, (Anthony Coutu, Julie L. Larose et Marie-Pier Morrissette) s'est joint à l'organisme Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert afin de créer le comité Marché de Saint-Cuthbert qui a pour mission la promotion de l'achat local. C'est avec le désir de créer des événements rassembleurs et d'amener de la diversité locale, tant au niveau alimentaire qu'artisanal, que nous avons mis sur pied trois marchés d'été pour la saison 2023.

**Réservez vos dimanches suivants : 9 juillet, 13 août et 10 septembre. Les événements auront lieu au parc municipal de 10 h à 15 h.**

À chaque marché, un kiosque de légumes sera sur place offrant différents autres produits alimentaires. Il y aura aussi une section avec des artisans de différents domaines.



# MARCHÉ D'ÉTÉ

9 juillet

13 août

10 septembre

**AU PARC MUNICIPAL**

**On vous attend en grand nombre pour célébrer l'achat local! Anthony, Julie et Marie-Pier**

## L'AUTEUR DE BIDOU JEAN, BIDOUILLEUR

Texte : Danielle Demers  
Photo : François Perras



Alain Denis

Natif de Saint-Cuthbert, Alain Denis, auteur de *Bidou Jean, bidouilleur*, est issu d'une famille établie ici depuis le tournant du 19<sup>e</sup> siècle. Il a vécu sur la ferme de ses parents jusqu'à ce que les études et le travail l'emmenent ailleurs. En 1977, il a entrepris des études en techniques administratives au Cégep de Joliette. Il s'est installé à Montréal en 1980 et, quarante ans plus tard, est revenu vivre dans la maison familiale.

### LA MUSIQUE

Alain a toujours eu de l'intérêt pour la musique. Quand il était enfant, sa mère lui achetait des 45 tours de temps en temps, des *petits disques*, comme elle disait. Au secondaire, l'envie de jouer de la musique lui est venue. Il a commencé à apprendre à jouer de la guitare basse et à quatorze ans, il faisait partie d'un groupe composé de membres de sa parenté qui jouait dans les bars. Considérant qu'il était accompagné d'adultes responsables, ses parents avaient consenti à ce que leur fils vive cette expérience.

C'est par la musique qu'Alain en est arrivé à l'écriture. Adolescent, il lisait beaucoup de magazines de musique, ce qui l'amènera éventuellement à écrire dans des journaux musicaux, comme *Pop Rock*, *Live!* et *Québec Rock*. Aujourd'hui, Alain est toujours musicien. Il joue de la guitare et s'adonne à l'improvisation avec un groupe d'amis à Lavaltrie.

### L'ÉCRITURE

L'écriture, sous diverses formes, occupera une place prépondérante dans la vie d'Alain. À la maison, ses parents lisaient le journal quotidiennement. L'habitude de lire faisait partie de la vie.

Une fois installé à Montréal, il a travaillé plusieurs années à la pige comme rédacteur dans les médias. Comme il avait de l'intérêt pour l'écriture, à l'âge de 35 ans, l'idée d'écrire un roman a commencé à germer. Il décide également de retourner aux études. Il entreprend un certificat en français écrit, puis décide de poursuivre au baccalauréat en études littéraires. À la fin de son programme, il obtient une bourse d'excellence du FCAR, ce qui l'amène à faire une maîtrise, toujours en études littéraires. Il finira son université en 1999.

Tout en étudiant, il a gagné sa vie comme rédacteur pour la télévision où il a fait beaucoup de jeux-questionnaires basés sur l'histoire de la musique populaire. Après l'université, il a continué à faire de la pige dans les médias et dans des entreprises de relations publiques. En novembre 2008, il obtient un poste de rédacteur à Vélo Québec. Il y travaillera jusqu'en mars 2020.

### BIDOU JEAN, BIDOUILLEUR

L'idée d'écrire *Bidou Jean, bidouilleur* a commencé à trotter dans la tête d'Alain vers 1994. Comme il devait travailler pour gagner sa vie, son roman a été écrit à temps perdu. Le livre fut publié dix ans plus tard.

L'environnement rural dans lequel il a passé son enfance et son adolescence a été source d'inspiration pour créer l'univers de Bidou. La langue, l'évolution de la langue, les expressions colorées l'ont toujours intéressé. Dans sa famille on aimait bien rigoler avec le langage. Le père d'Alain, pince-sans-rire, se plaisait à déformer les mots, faisait souvent preuve d'ironie. Il créait des surnoms pour à peu près tout le monde qu'il connaissait. Dans son roman, Alain Denis fait honneur à sa famille en cette matière. Comme un magicien, il joue avec la langue et les mots pour le plus grand plaisir des lecteurs.



Alain Denis a rapidement constaté que le monde de l'édition n'est pas facile. À la sortie de son roman en mars 2003, l'éditeur n'a fait aucune promotion pour faire connaître le livre. Or, la durée de vie d'une nouveauté en librairie est d'environ trois mois. Si le livre ne s'est pas vendu, le distributeur le reprend et le remet à l'éditeur, et c'en est terminé pour ce titre. C'est malheureusement ce qui arriva à *Bidou Jean, bidouilleur*. Le 2 août 2003, quand *Le Devoir* a publié un article élogieux sur le roman d'Alain <https://www.ledevoir.com/lire/32989/alain-denis-l-enverbeur>, les lecteurs intéressés à se le procurer n'ont pu le faire, il ne restait alors plus un seul livre en librairie!

Il est aujourd'hui possible de se procurer la version papier de *Bidou Jean, bidouilleur* en communiquant directement avec l'auteur à [bidoujean2023@gmail.com](mailto:bidoujean2023@gmail.com). Il est aussi disponible à la bibliothèque Adélar-Lambert de Saint-Cuthbert.

## BIDOU, LIVRE AUDIO

Grâce au financement obtenu du Fonds Culture et Patrimoine de la MRC de D'Autray et de la participation de commanditaires locaux, l'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert lance, au printemps 2022, le projet *Bidou Jean, bidouilleur* en livre audio. Un long processus s'amorce pour redonner vie au roman.

Alain a commencé par relire *Bidou* afin de s'imprégner à nouveau de son univers. Le comédien Paul Savoie, également résidant de Saint-Cuthbert, s'est ensuite joint à lui dans cette belle aventure. Il sera la voix de *Bidou* et des nombreux personnages qui l'entourent. En plus de travailler chacun de leur côté, ces deux professionnels chevronnés se sont rencontrés à une vingtaine de reprises pour des sessions de travail chez Alain. « Ce fut un réel plaisir de travailler avec Paul », nous dit Alain. « La discussion a été très ouverte dès le départ. Nous avons un but commun : la réussite du projet ».



Lorsqu'ils ont jugé être fin prêts, ils ont amorcé les séances d'enregistrement au Studio du Chemin 4 de Ludovic Bonnier, à Notre-Dame-des-Prairies. Le travail de prise de son s'est fait en six jours, entre août et octobre 2022. Au fur et à mesure, Ludovic et Alain réalisaient une première édition des enregistrements. Une fois cette étape terminée, Alain s'est affairé à une très longue écoute qui dura plusieurs semaines. Il est ensuite retourné en studio à deux reprises pour peaufiner l'enregistrement avec Ludovic. Pour finir, Mark Busik, aussi de Notre-Dame-des-Prairies, s'est occupé du matricage, c'est-à-dire calibrer l'enregistrement pour que le son en soit optimal. Au total, l'aventure a duré 14 mois pour Alain. Parallèlement, il a travaillé à la version numérique de son roman pour liseuses, tablettes électroniques et téléphones.



Pour le plaisir de découvrir un auteur de talent de chez nous, on doit venir à la rencontre de Bidou. Que ce soit par la version écrite, qui nous emmène dans un monde littéraire fascinant, ou la version audio, si bien rendue par la voix de Paul Savoie, c'est un rendez-vous à ne pas manquer.

Photos : Claude Vallières

## COMMENT SE PROCURER BIDOU ?

- En livre audio (format MP3), lu par Paul Savoie, ou en livre numérique (format EPUB) chez Pierre Turcotte éditeur à [pierreturcotte.com](http://pierreturcotte.com)
- En livre papier en écrivant à Alain Denis à [bidoujean2023@gmail.com](mailto:bidoujean2023@gmail.com)
- Vous pouvez aussi emprunter Bidou (livre audio et livre papier) à la bibliothèque de Saint-Cuthbert.

## LANCEMENT DU LIVRE AUDIO *BIDOU JEAN, BIDOUILLEUR* UN ROMAN D'ALAIN DENIS

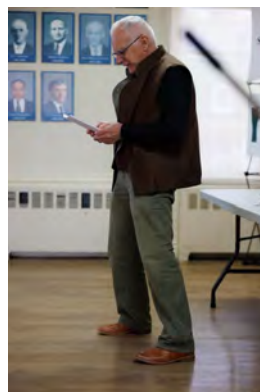
Culture et patrimoine Saint-Cuthbert a procédé au lancement du livre audio *Bidou Jean, bidouilleur*, un roman d'Alain Denis lu par le comédien Paul Savoie. Saint-Cuthbert a alors été témoin du lancement mondial de cette œuvre unique créée par deux artistes de chez-nous.



Claude Vallières

Une quarantaine de personnes ont assisté à cet événement qui a eu lieu le samedi 6 mai à la bibliothèque Adélar-Lambert, à Saint-Cuthbert, animé par Claude Vallières. Il a remercié les partenaires qui ont contribué au succès de cette belle aventure : la MRC de D'Autray, Amaro, Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert, la bibliothèque Adélar-Lambert et la Municipalité de Saint-Cuthbert, CTRB-TV et la Corporation du patrimoine de Berthier.

La présidente du comité culturel de la MRC de D'Autray, Sonia Desjardins, était fière d'avoir collaboré à ce projet d'envergure et elle a félicité ceux qui l'ont réalisé avec brio.



Alain Denis et Paul Savoie



Sonia Desjardins

Les gens ont pu écouter des extraits du livre audio. Paul Savoie a ensuite lu un extrait en direct, puis Alain Denis a présenté les étapes du projet d'enregistrement et quelques thèmes du roman.



Paul discute avec les nièces d'Alain, Mélanie et Isabelle.



Alain en grande discussion avec le maire de Saint-Cuthbert.



De g. à dr. : Claude Vallières, président de Culture et patrimoine Saint-Cuthbert, Jean-Luc Barthe, préfet suppléant de la MRC de D'Autray, Paul Savoie, comédien, Yves Perron, député Berthier-Maskinongé, Alain Denis, écrivain, Sonia Desjardins, présidente du comité culturel de la MRC de D'Autray, Richard Bellumeur, maire de Saint-Cuthbert.

## LA VOIX DE BIDOU JEAN, BIDOUILLEUR



Paul Savoie

Le travail se faisant rare dans leur Gaspésie natale, les parents de Paul Savoie l'ont quittée dans les années 1930 pour venir s'installer à Montréal. Paul y a grandi en gardant toujours un lien avec la parenté restée là-bas. À chaque année, durant la saison douce, l'appel de la mer y ramenait la famille pour quelques semaines.

C'est à l'âge de douze ans que le théâtre a croisé son chemin. Il fréquentait le collège Bourget, à Rigaud, où les élèves du premier cycle du secondaire avaient l'opportunité de monter une pièce de théâtre. En classe, Paul aimait beaucoup lire des textes à haute voix. C'est comme ça que dès sa première année au collège, l'enseignant responsable du théâtre l'a repéré. Il lui a donné le premier rôle dans la pièce qui serait jouée par les élèves de son niveau cette année là. « Ça a été un kick ! », raconte Paul au souvenir de cette première expérience. Il a joué dans deux autres pièces au cours de ses études. Le sort en était jeté, Paul deviendrait comédien.

Après le collège, il a fait du théâtre amateur à Montréal pendant quelques années, entre autres, avec la troupe *Les saltimbanques*. Paul a vraiment réalisé à cette époque qu'il avait beaucoup de bonheur à faire du théâtre. Cette formation apprise « sur le tas » lui a assurément servi lorsqu'il est entré à l'École nationale de théâtre en 1967. Il a adoré les trois années qu'il y a passé. Comme tous les autres étudiants, il a bénéficié d'une formation très complète : entraînement physique, entraînement vocal, on y jouait quatre pièces par année. Ce fut un véritable bain de théâtre, on y était plongé à temps plein.

Dès sa sortie de l'École nationale de théâtre, il été engagé par la compagnie *Les jeunes comédiens du TNM* dirigée par Jean-Pierre Ronfard. Il y est resté pendant 5 ans. « Jean-Pierre, c'est mon maître, nous dit Paul, il est la personne qui m'a appris le plus sur le métier ». Les deux premières années, ils ont fait des tournées pan canadiennes et les deux dernières, c'était l'Europe et l'Afrique. Une aventure passionnante!

Paul Savoie n'a jamais manqué de travail au cours de sa carrière. Il a principalement œuvré au théâtre mais aussi à la télévision et au cinéma. Plusieurs lui parlent encore de son personnage *Rabou* de la série jeunesse télévisée *Toc Toc Toc*. « J'ai beaucoup aimé la télévision et le cinéma mais c'est vraiment le théâtre qui me passionne le plus », précise-t-il.

En 2003, Saint-Cuthbert accueille deux nouveaux résidents. À proximité de fleuve Saint-Laurent, notre municipalité répondait tout à fait aux critères que Paul et sa conjointe du temps s'étaient fixés pour l'achat d'une résidence secondaire. Amoureux de la nature, tous deux sont amateurs kayak et de plein air. Depuis 2016, Paul habite Saint-Cuthbert à temps plein où en plus de s'adonner à la sculpture, au dessin et au jardinage, il s'implique bénévolement dans notre communauté. Il est membre du conseil d'administration de l'organisme *Culture et patrimoine Saint-Cuthbert*. Il fait partie du comité du journal *Ça m'Chicotte* et il anime un atelier de théâtre amateur ouvert aux citoyens.es. Paul est très heureux d'être à Saint-Cuthbert : « C'est chez-nous ici maintenant. J'y suis bien » !

### BIDOU JEAN, BIDOUILLEUR AUDIO

Paul Savoie est la voix de Bidou, le personnage principal du roman audio *Bidou Jean, bidouilleur*. Il prête aussi sa voix aux autres personnages du livre. Ses impressions après avoir lu ce roman d'Alain Denis pour la première fois : « Alain a une écriture unique. Je ne connais personne qui écrit comme lui. Il est fort, très très fort ! Il a un talent d'écriture rare. Très intéressant ! ». Paul n'a pas été difficile à convaincre, il était ravi de se lancer dans le projet d'enregistrement du roman. C'était une nouvelle expérience pour lui. Il n'avait jamais fait ce genre de travail.

Ce fut très prenant comme projet. Pour commencer, Paul a travaillé seul chez-lui. Il a fait et refait de nombreuses lectures pour apprivoiser l'univers de Bidou. Puis, il s'est joint à Alain. Ils ont travaillé plusieurs mois à répéter, à faire des enregistrements de travail, à faire et à reprendre les lectures, à se corriger, avant d'entreprendre le travail en studio d'enregistrement où là aussi, ce fut très intense.

Lorsqu'on demande à Paul Savoie ce qu'il retient de l'ensemble du projet *Bidou Jean, bidouilleur* audio, il répond avec enthousiasme : « Ce fut un beau travail, un grand travail. Avec Alain, c'était fort agréable, nous sommes devenus amis ».

## Photo-reportage

Texte : Danielle Demers  
Photos : Sandra Quinn  
Claude Vallières



La tradition se poursuit à Saint-Cuthbert avec le *Rendez-vous au cœur du village*, un événement festif tenu au cours de la fin de semaine de la fête des Patriotes les 19 - 20 et 21 mai.



L'événement nous a offert une programmation bien diversifiée pour le plaisir des jeunes et des moins jeunes. Il y en avait pour tous les goûts.



Jean-Pierre Gagnon  
à l'animation.



De nombreux kiosques nous ont permis d'apprécier le beau travail d'organismes, d'artisans, d'artistes et de producteurs locaux et régionaux. Chacun dans leur domaine, tous ces gens se sont fait un plaisir de partager leur passion avec nous et quelques-uns d'entre eux nous ont généreusement transmis leur savoir.



Au kiosque de Line Fafard et Cécile Boulard, c'était la transmission du savoir-faire : le tissage. Le jeune Édouard prend la relève, à son tour, il pourra transmettre son savoir. Bravo !



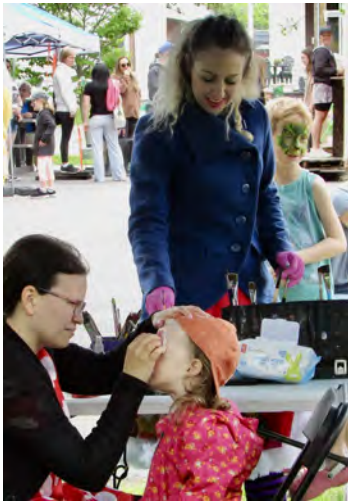
Comme à chaque année, le comité Les Pouces verts des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert était présent avec son traditionnel échange de plantes, ses dons de plants de vigne et d'arbres et ses conseils horticoles.

# ACTIVITÉS FAMILIALES



Le *Rendez-vous au cœur du village* accorde une place importante aux enfants. Le comité organisateur avait planifié plusieurs activités qui ont su ravir les jeunes et leurs parents :

- Jeux gonflables
- Maquillage
- Mascotte
- Sculpteur de ballons
- Magicien



En attendant son tour pour recevoir sa sculpture de ballon, quoi de mieux que de déguster une crème glacée offerte gracieusement aux petits et grands.



L'organisme Action Loisir Saint-Cuthbert a permis à plusieurs de s'essayer à la pétanque. Discipline qui devient de plus en plus populaire dans notre municipalité.



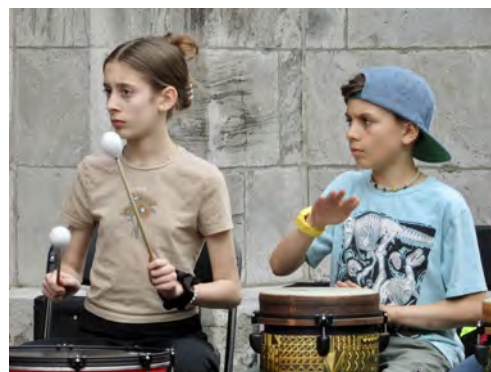
Point d'intérêt particulièrement intéressant, le kiosque interculturel de citoyens originaires de l'Île Maurice où on pouvait déguster des mets de leur pays. Quelle belle opportunité d'échange et d'intégration. Merci et bravo à Marianne Lefebvre et son équipe !

### LA CANTINE « LE BOURGEOIS »



Une petite fringale ? La toute nouvelle cantine *Le Bourgeois* n'a pas ménagé ses efforts pour arriver à sustenter tout le monde. La cantine a été nommée en l'honneur de notre curé Raymond Bourgeois.

### CERCLE DE TAM-TAMS



Sur le parvis de l'église, performance du cercle de tam-tams de Saint-Cuthbert. Dirigé par Danielle Demers, ce groupe multigénérationnel se rencontre régulièrement pour partager, dans la complicité et la franche camaraderie, une expérience rythmique palpitante.





## PEINTURE EN DIRECT

L'artiste-peintre Michel Beaudoin qui peint « en direct » le Cercle de tam-tams pendant sa performance.

Il a ensuite généreusement offert son œuvre à Danielle Demers.

Un honneur pour nous. Merci Michel!



## Le groupe LES TAM-TAMS de Saint-Cuthbert



Debout de g. à dr. : Myriam Chênevert, Mylaine Poirier, Rémi Chênevert, Isabelle Padula, Danielle Demers, Jean-Pierre Doucet, Silvia Zarate, Nathalie Gagné, Isabelle Durand, Evelyne Plante, Nancy Laurence, Michel Beaudoin.  
Devant : Noé Padula Grondines, Romain Lafontaine, Émilie Beauvais, Éva Padula Grondines.

Absents pour la photo : Richère Francoeur, Marianne Lefebvre, Félicia Legros Lefebvre, Gabriel Aubin.

## LE HOT-DOG D'OR



Culture et patrimoine Saint-Cuthbert a voulu rendre hommage à M. Eugène Morel pour sa participation durant 17 ans à cuire des hot-dogs lors d'événements à Saint-Cuthbert. Bruno Vadnais a eu l'honneur de lui remettre le « HOT-DOG D'OR » sculpté par Paul Savoie.



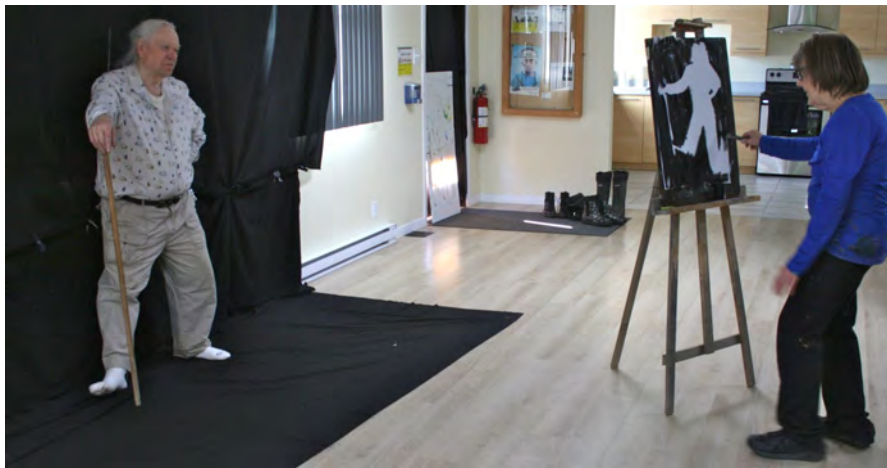
Ces deux antiquités font partie du patrimoine de Saint-Cuthbert : un semoir et une balance vendus à l'encan au profit de la Fabrique de la paroisse de Saint-Cuthbert. Charles Cardinal a hérité de la balance et Claude Vallières du semoir pour CPSC.

# Les BôBarBots

Photos : Martine Aubé Vandal  
Sandra Quinn  
Claude Vallières



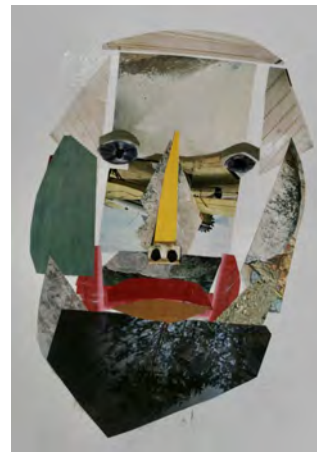
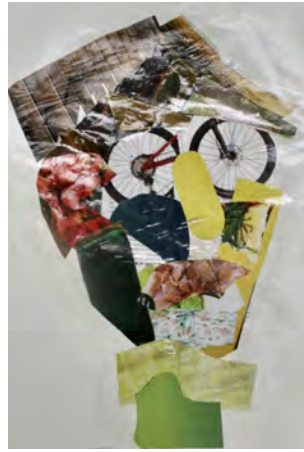
Toujours dans le cadre du *Rendez-vous au cœur du village*, exposition des élèves du cours de peinture « Les BôBarBots ». Résultat de deux sessions de dix cours donnés par l'artiste-peintre Francine Labelle et son assistant Yves Durand, aussi artiste-peintre.



Yves Durand sert d'exemple comme modèle pour Francine Labelle



Vernissage « Les BôBarBots » à la sacristie de l'église de Saint-Cuthbert, vendredi le 19 mai.



**AUTO-PORTRAITS  
COLLAGE DES BÔBARBOTS**



**HOMMAGE AUX PATRIOTES**



De g. à dr. : Danielle Demers, Normand Vignola, Paul Savoie, Line Fafard, Eveline Ménéard, Gilles Turcotte, Serge Ouellet.

Cette année, la cérémonie des Patriotes s'est tenue dans l'église. Les gens qui y assistaient ont pu écouter un bref historique des étapes politiques qui ont conduit à l'émergence du Parti Patriote.



La conteuse, Eveline Ménéard, a lu un texte relatant l'histoire de la naissance des Patriotes.



Le comédien, Paul Savoie, personnifiait Chevalier De Lorimier. Il a lu le testament politique écrit par ce dernier la veille de sa pendaison.

La rencontre des cultures pour une municipalité en harmonie

Les 20 et 21 mai, Saint-Cuthbert a célébré sa diversité culturelle grandissante. Quelle fierté j'ai eu de voir les gens de l'Île Maurice, avec leurs saveurs, leurs couleurs, leurs us et coutumes, s'intégrer aux gens de Lanaudière. La bonne nourriture, la musique, les sourires et la participation de plus de 600 citoyens ont rendu cet événement riche en partage et en émotions !

Merci à la gang de Mauriciens, nouvellement arrivés dans la région, qui ont mis tout leur cœur (et beaucoup d'efforts) pour nous faire connaître une parcelle de leur si belle culture. Ce fut un réel plaisir de vous découvrir. Merci à la Municipalité et à [Volaille Giannone Inc](#) de soutenir et d'encourager cet événement interculturel favorisant, pour une deuxième année consécutive, le mieux vivre ensemble de tous les citoyens de Saint-Cuthbert.

Merci aussi aux gens de Saint-Cuthbert pour votre ouverture, votre goût de l'autre et votre grande générosité. Un village multiculturel en harmonie devient un village unique et riche des différences de chacun où il fait bon vivre et échanger. On se dit à l'an prochain, pour une autre aventure gourmande et culturelle.

Marianne Lefebvre



Photos : Antonin G-Vallières  
Claude Vallières



De g. à dr. : Jean Christophe Legoffe,  
Mervin Juckreelall Joseph, Marianne Lefebvre,  
Imran Bahadoor, Amiirah Bahadoor,  
Joseph Richard yat kwan.



De dr. à g. : Jasmie Ami, Nusayhah  
Bahadoor, Nicolas Affock,  
Joseph Richard yat kwan.



## L'île Maurice dans votre assiette

Vous avez été nombreux lors de la fête *Rendez-vous au cœur du village* « De l'Île Maurice à Saint-Cuthbert » à vous délecter de ses mets et de sa culture. Ce fut un réel plaisir pour moi de vous accompagner dans la découverte de ce délicieux pays. Pour rapporter un peu de ces souvenirs gustatifs à la maison, je vous propose une version « burger maison » du poulet que vous avez dégusté à notre kiosque samedi le 20 mai dernier. Si vous souhaitez en savoir plus sur la riche gastronomie de cette petite île africaine située dans l'océan Indien, je vous recommande de communiquer avec nos nouveaux concitoyens mauriciens !

Marianne Lefebvre Dt.P.M.Sc.  
Nutritionniste, spécialisée en nutrition internationale  
Citoyenne de Saint-Cuthbert  
[www.mariannelefebvre.ca](http://www.mariannelefebvre.ca)

Inspirée du livre *Île Maurice* de Kristel Froger aux Éditions Mango, 2022.

### Burger au poulet tikka à la mauricienne

Préparation : 30 min. / Cuisson : 10 min. / Portion : Ingrédients pour 4 personnes

#### Ingrédients

##### Pour le poulet

4 hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau  
60 ml (1/4 tasse) de thym frais ou 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché  
30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature  
15 ml (1c. à soupe) d'huile végétale  
10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu  
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché  
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais finement râpé  
2 œufs  
15 ml (1c. à soupe) d'huile végétale  
Chapelure nature  
Sel, poivre

##### Pour l'assemblage

4 pains à burgers  
1 tomate coupée en rondelles marinées dans du vinaigre blanc  
½ oignon rouge coupé en rondelles et mariné dans du vinaigre blanc  
4 feuilles de salade, du cresson ou mélange de jeunes pousses  
Coriandre fraîche  
Sauce sriracha  
Yogourt grec nature



#### Préparation

- 1- Envelopper chaque morceau de poulet entre deux feuilles de pellicule de plastique (type Saran wrap) et taper dessus à l'aide d'un marteau de cuisine ou d'un rouleau à pâtisserie afin d'aplatir et d'attendrir chaque morceau.
- 2- Saler, poivrer et frotter du thym sur chaque surface des morceaux de poulet aplatir. Masser le poulet du bout des doigts afin de faire pénétrer les saveurs.
- 3- Dans un petit bol, mélangez le yogourt, l'huile, le cumin, l'ail et le gingembre. Badigeonner les morceaux. Couvrir et réfrigérer pendant un minimum de 30 minutes.
- 4- Dans un saladier, battre vigoureusement au fouet ou au batteur électrique les œufs avec un peu d'eau froide. Vous obtiendrez un mélange mousseux et blanc.
- 5- Faire chauffer de l'huile dans une petite casserole ou une poêle pour faire cuire le poulet.
- 6- Enrober chaque morceau de poulet dans la chapelure puis dans le mélange mousseux d'œuf. Attention, vérifiez bien que celui-ci ne soit pas redevenu « liquide » ; battre vigoureusement à chaque fois qu'il le faudra avant de paner le poulet.
- 7- Mettez-le aussitôt à cuire dans l'huile en le déposant délicatement et en le retournant après 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et cuit à l'intérieur.
- 8- Mettre les morceaux de poulet tikka au four pour les garder au chaud. Ils n'en seront que plus croustillants.
- 9- Préparer les condiments et garnitures suggérées et passez ensuite à l'assemblage du burger en disposant sur la table les ingrédients suggérés afin que chacun garnisse son burger mauricien selon ses envies.



## TEMPS DE DÉGRADATION DES DÉCHETS

Souvent de couleur attrayante, les petits déchets confondent la faune aquatique, terrestre et ailée qui y trouve un repas rapide bon marché.

### UN REPAS QUE LA NATURE DIGÈRE TRÈS MAL

#### LES ENTRÉES

**Sac en amidon de maïs**

de 2 semaines à 2 mois

**Pelure d'orange ou trognon de pomme**

1 mois

**Morceau de coton**

1 à 5 mois

**Papier journal**

6 à 12 mois

**Mouchoir de papier**

3 mois

**Corde**

3 à 14 mois

**Fruit et légume**

3 mois à 2 ans

**Allumette**

6 mois

**Vêtement en laine**

1 à 5 ans

**Mégot de cigarette (filtre)**

1 à 2 ans

**Brique de lait (carton plastique)**

5 ans

**Chewing gum**

5 ans

**Papier bonbon**

5 ans

#### LE PLAT PRINCIPAL

**Chaussure en cuir**

25 à 40 ans

**Tissu en nylon**

30 à 40 ans

**Boîte de conserve**

50 à 100 ans

**Briquet en plastique**

100 ans

**Pile**

100 ans

**Canette aluminium**

200 ans

**Sac plastique**

450 ans

**Emballage plastique Pack (6 bouteilles)**

400 ans

**Bouteille en plastique**

400 ans

**Plastique d'enrobage de foin**

400 ans

**Couche jetable**

500 ans

#### ET LÀ, ATTENTION C'EST L'INDIGESTION !!!

**Carte de crédit (magnétique)**

1000 ans

**Polystyrène**

1000 ans

**Bouteille en verre**

4000 ans

#### VITE, LE CENTRE URGENGE ANTI-POISON !!!

**Pneu**

Non-biodégradable

**Déchet domestique dangereux**

Non-biodégradable

Ces valeurs de temps sont évidemment des approximations basées sur une échelle d'à peu près deux siècles.

*Recherche : Jean-Pierre Gagnon  
pour le compte de la Société récréo-touristique  
du pôle Berthier.*

Source: Conservation Nature 2022

Texte : Richard Lauzon  
Photos : Claude Vallières



### VOICI UN RÉSUMÉ DE L'AVANCEMENT DES TRAVAUX POUR LA RÉALISATION DU JARDIN

La construction de la classe nature est presque complétée, il reste à installer l'acier sur la toiture.



La remise sera bientôt installée.



Le plancher en bois de la pergola est construit.



Début de la préparation du sol où auront lieu les plantations d'arbres, d'arbustes et d'herbacées.

Un engrais vert y sera ensemencé en juillet pour être enfoui dans le sol début septembre.

### VOICI LES TRAVAUX À EFFECTUER CET ÉTÉ ET CET AUTOMNE

- ⇒ L'ensemencement de certaines parties du jardin où il n'y aura pas de plantation, a été effectué un peu après la mi-mai.
- ⇒ Les installations électriques pour la remise et pour la classe nature.
- ⇒ L'installation de la pergola juste avant les vacances de la construction.
- ⇒ L'installation d'un compresseur dans la remise pour l'aération de l'étang.
- ⇒ L'achat des herbacées qui seront plantées à l'automne.
- ⇒ La plantation des arbres, des arbustes et des herbacées prévue vers le 15 octobre.
- ⇒ L'aménagement d'un petit stationnement à proximité de l'étang et du jardin pour les personnes à mobilité réduite.
- ⇒ La remise en état du sentier pédestre ainsi que les travaux d'aménagements finaux des lieux.

*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.*

### L'ENSOLEILLEMENT, FACTEUR NATUREL DE SANTÉ !



Alexandra Debrou

Du rang Saint-André Sud-Ouest au rang Saint-Esprit, de la route Fafard au rang Saint-Jean, vous ne pourrez pas le manquer cet été : le soleil ! Saviez-vous que l'ensoleillement est un des facteurs naturels de santé ? Une ressource gratuite, à la disposition de tous, pour acquérir, améliorer ou maintenir votre niveau de santé. Apprenez à le gérer correctement pour en faire un meilleur allié.

Permettez-moi tout d'abord de crever l'abcès du « cancer de la peau » dont on accuse, bien souvent à tort, le soleil. En effet, dans la majorité des cas, c'est une mauvaise gestion de l'ensoleillement qui est à l'origine des cancers de la peau... La prudence est de mise, mais la connaissance est davantage salutaire !

**Fait numéro 1 :** l'ensoleillement a de multiples vertus.

Il réduit l'accumulation d'acide lactique dans le sang (qui est produit lors d'un effort physique), comme l'acide urique (responsable de la goutte). Il contribue au ralentissement des rythmes cardiaques et respiratoires. Ainsi on respire plus lentement, plus profondément et plus aisément lorsqu'on s'expose régulièrement et de manière sécuritaire au soleil. L'ensoleillement favorise la relaxation et diminue le stress. Son action bénéfique sur la dépression est largement vantée. On note aussi une diminution de la pression artérielle, une action sur les enzymes qui régulent le taux de sucre dans le sang et une diminution du cholestérol. Un taux de cancer du poumon et du cancer du sein moins élevé a été observé dans les régions ensoleillées toute l'année. Le soleil tonifie l'immunité et lutte efficacement contre le rhume et la grippe. Le soleil soigne le psoriasis et l'acné. La liste est encore longue et largement documentée dans la littérature scientifique, mais le plus important bienfait de l'ensoleillement est la création de la vitamine D, primordiale pour la santé des os. Comme l'écrit France Guillain, autrice de nombreux ouvrages traitant des facteurs naturels de santé, « En une demi-heure d'exposition des bras et des jambes nues, nous pouvons fixer 10 000 unités de vitamine D solaire ! »



**Fait numéro 2 :** il ne faut pas en abuser.

Préférez de courtes périodes d'exposition, au soleil modéré et doux, mais le plus souvent possible ! La peau a besoin d'être exposée au soleil, mais ne doit jamais être brûlée. Même les très légers « coups de soleil » sont des brûlures et doivent être évités. Nous ne sommes pas tous égaux, certains pourront donc s'exposer plus longtemps que d'autres. Comme l'enseigne Guy Bohémier, naturopathe et professeur en naturopathie, essayez de ressentir ce que vous procure votre exposition au soleil. Au début, vous ressentez de l'euphorie et c'est agréable ! Lorsque cette sensation change, que la sensation commence à être moins agréable sans pour autant devenir désagréable, il est temps de se couvrir ou de se mettre à l'ombre. Si vous poursuivez l'exposition avec une sensation d'accablement ou d'écrasement, vous êtes à risque de vous brûler la peau. Aussi simple que ça !

L'exposition progressive dès les premières belles journées, à la fin de l'hiver, vous assurera un bel été, avec une peau préparée et entraînée en douceur. Commencez toujours votre entraînement à l'ensoleillement en avant-midi ou en fin de journée. Le soleil du milieu de journée est pour les plus habitués.

**Fait numéro 3** : il faut se protéger convenablement et adéquatement.

- Les lunettes de soleil sont un filtre à l'information que les yeux peuvent envoyer au cerveau ! Il est bon de s'exposer en donnant la bonne information, ainsi le mécanisme de captation des bienfaits du soleil et de protection naturelle contre les rayons va se mettre en marche sans tarder. Évidemment, dans ce cas, il faut éviter les sources d'éblouissement directes comme la réverbération des rayons par l'eau, par exemple, ce qui vous expose au risque de brûlure au niveau des yeux ! Au même titre qu'on ne doit pas regarder le soleil directement, sans protection adéquate.

- Les crèmes solaires contiennent différentes substances qui, appliquées sur la peau, organe sensible et perméable, peuvent l'irriter. Elles sont des filtres, des barrières ou des écrans à l'ensoleillement qui, s'il est pratiqué avec conscience, correctement et sans abus, n'est que bénéfique !

- Attention aux huiles chasse-moustiques ! Une peau huilée, tout comme une peau mouillée, est vouée à brûler plus facilement...

- Vous l'aurez compris, la meilleure protection est de se vêtir d'un tissu léger recouvrant ou de rechercher un espace ombragé. Les chapeaux à bords larges sont efficaces !



**Fait numéro 4** : il faut exposer la plus grande surface de peau possible.

C'est le cholestérol stocké sous la peau qui se transforme en vitamine D, sous l'effet de l'ensoleillement. Le corps étant le roi de l'adaptation, il va chercher à stocker le plus de cholestérol possible au niveau des parties couramment exposées. Comprenez qu'il se crée un déséquilibre majeur si vous n'exposez, la plupart du temps, que le visage et les avant-bras. L'accumulation excessive de cholestérol sur une superficie restreinte augmente l'irritation. Savez-vous ce qui résulte d'une irritation prolongée ? Le processus de cancérisation !

Passez un bel été, prenez soin de vous !

Alexandra Debrou N.D.

Naturopathe diplômée

Saint-Cuthbertaine

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

**ENCRE DE CHINE  
LES BÔBARBOTS**



« Le noir est la seule couleur  
qui ne change pas »

*Jacques Ferron*



« On se sert de la couleur, mais on  
peint avec les sentiments »

*Jean Chardin*



« Apprenez à penser en couleurs  
et vous verrez le monde  
autrement »

*Michel Pastoureau*

Bonjour !

Je m'invite dans notre *Ça m'Chicotte* avec l'envie de vous partager ma passion : la fabrication de produits cosmétiques et corporels naturels. Je suis celle qui lit et s'informe puis qui imagine, crée et fabrique la plupart des produits *Les racines sauvages* que plusieurs d'entre vous connaissez bien maintenant. Ma mission, avec cette chronique, est de vous faire découvrir des recettes simples que vous pourrez fabriquer chez vous.

Je n'ai pas cherché bien longtemps l'inspiration de ma première chronique, elle s'impose d'elle-même : les moustiques ! Comment arriver à ne pas se faire dévorer tout rond ? Je dois être bien honnête avec vous : notre maison est entourée de forêt alors le plus efficace est de mettre un filet et des manches longues. Par contre, la citronnelle vient à la rescousse de la peau à découvert. Je vous partage deux recettes de « Vaporisateur repousse-moustiques », dont une pour les tout-petits. Avant de débiter, un petit avertissement s'impose : **les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ainsi qu'aux enfants de moins de trois ans.**

Dans ces recettes, il y a de l'hydrolat. L'hydrolat (ou eau florale) est obtenu à partir d'une plante, par distillation à la vapeur d'eau, en même temps que son huile essentielle. Vous pourrez trouver les ingrédients des recettes en ligne (j'aime bien [www.lesâmesfleurs.com](http://www.lesâmesfleurs.com)) ou chez Les Bricoleuses à Berthierville (pour les huiles essentielles).

### Vaporisateur pour la peau, les vêtements ou les cheveux (3 ans et plus)

1 flacon vaporisateur propre de 120 ml  
 70g d'hydrolat de géranium ou d'eau  
 30g alcool isopropylique 70% (alcool à friction)  
 8g huile essentielle de citronnelle ou d'eucalyptus citronnée  
 3g huile essentielle de géranium rosat ou de lavande vraie

Verser l'alcool isopropylique dans le flacon, puis les huiles essentielles. Mélanger. Verser l'hydrolat ou l'eau et mélanger à nouveau. Étiqueter votre flacon avec la date. Se conserve 3 à 6 mois.

\*Ces huiles essentielles ont toutes des propriétés répulsives. Vous avez seulement une de celles-ci chez vous ? Pourquoi ne pas l'essayer seule dans votre vaporisateur avant d'en acheter d'autre !

### Vaporisateur pour la peau ou les vêtements de bébé (sans huile essentielle)

À part égale (on pourrait utiliser seulement 1 ou 2 hydrolats parmi ceux-ci) :

- Hydrolat de géranium rosat
- Hydrolat de lavande
- Hydrolat de citronnelle

Verser dans un flacon vaporisateur propre, étiqueter avec la date.

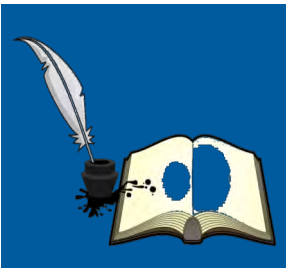
\*L'hydrolat de géranium rosat et de lavande ont des propriétés apaisantes qui pourront aider à apaiser les piqûres de moustiques. Vous voilà avec un vaporisateur 2 en 1.



Julie L. Larose

**BONNE FABRICATION !**

# « CARTE BLANCHE »

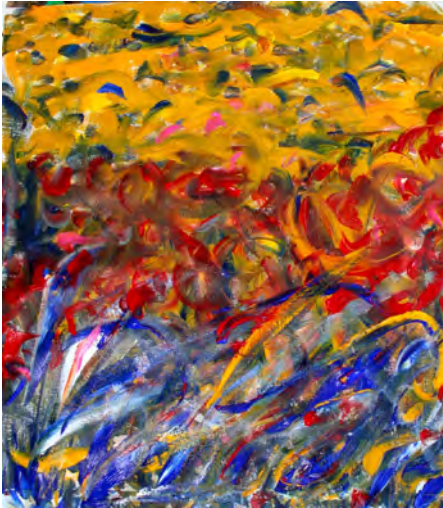


Voici une nouvelle chronique, la vôtre, celle du lectorat. *Ça m'Chicotte* vous invite à animer cette page de vos écrits, commentaires, histoires, opinions... mais elle restera tristement blanche sans votre collaboration.

Pour nous joindre, voir au bas de la page 44

Claude Vallières

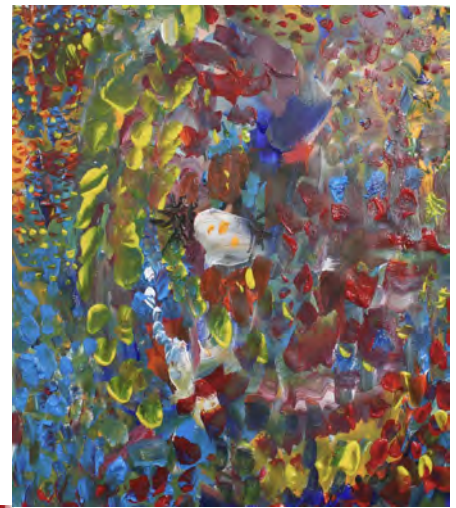
## LA COULEUR



Quelle est l'origine du mot couleur ?

Comment définir la couleur ?

Quelle est la couleur du bonheur ?



Quel est le rôle de la couleur ?

Quels sont les pouvoirs de la couleur ?

Quelle est la couleur de l'ennui ?



Quelle est la couleur universelle ?

Quel est l'impact des couleurs sur nous ?

Quelle est la couleur de la peur ?



Quelle est la couleur la plus rare dans la nature ?

Comment les couleurs influencent nos émotions ?

Quelle est la couleur du silence ?



## FONDS D'ARCHIVES DU PRESBYTÈRE DE SAINT-CUTHBERT

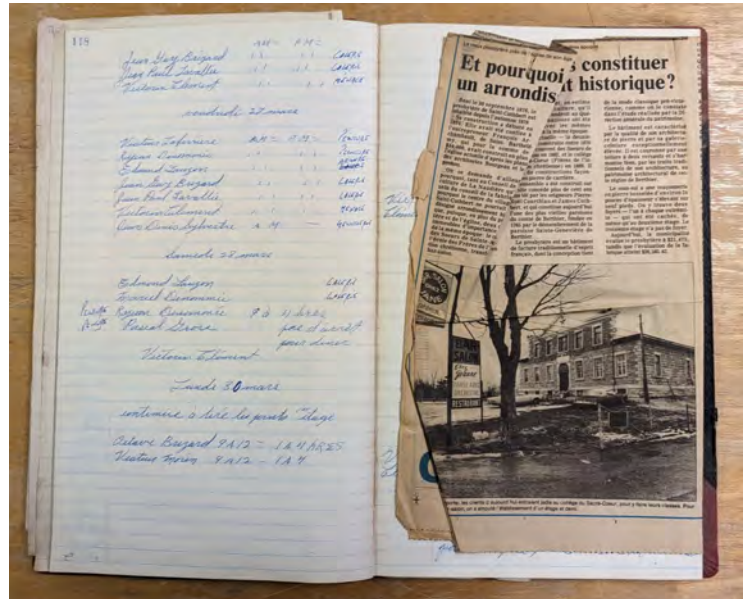
Un projet de conservation et de mise en valeur d'un pan important de notre histoire.

Saviez-vous que si notre beau presbytère se dresse aujourd'hui fièrement dans le paysage de Saint-Cuthbert, c'est grâce à la mobilisation et aux efforts soutenus de citoyennes et de citoyens de chez nous, dévoués et passionnés ?

En effet, c'est à la suite de fortes manifestations populaires qu'il fut classé en 1980 par le gouvernement du Québec. **Ce soulèvement de la population a été exemplaire et a créé un précédent, marquant l'histoire des classements au Québec.**

Un article du 3 mars 1980 publié dans La Presse relate : « *Un coup de téléphone précipité d'un citoyen au bureau du ministère des Affaires culturelles, à Montréal, a sauvé de la démolition, en juillet 1978, le vieux presbytère de Saint-Cuthbert, devenu cette semaine monument historique. La décision des marguilliers de détruire leur presbytère pour en construire un plus moderne sur le même emplacement, avait causé un choc parmi les paroissiens* ».

À l'époque, la municipalité ne comptait que 500 familles et la restauration du bâtiment a été assurée par l'initiative de citoyennes et de citoyens fiers et soucieux de leur patrimoine. C'est grâce à une campagne de socio-financement bien orchestrée et à une corvée populaire de jus de bras et d'huile de coude typiquement saint-cuthbertoise, « une formule éprouvée mais fort rare de nos jours » (La Presse, samedi 27 avril 1996) que le presbytère, laissé à l'abandon après son classement, a fait l'objet d'une restauration complète et dans les règles de l'art.



Récemment, l'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert a retrouvé des documents datant de l'époque des corvées, dont des registres inventariant les travaux, les plans d'architectes de la restauration et des cassettes VHS d'une vidéo montrant les gens à l'ouvrage. **Nous avons donc comme projet de créer un fonds d'archives traitant de cet événement marquant de notre histoire.**

Ce projet est fondamental pour notre culture et notre identité, car l'histoire de

son sauvetage in extremis par la population est aujourd'hui méconnue.

En effet, depuis, la municipalité a connu une forte croissance démographique, la population s'est renouvelée et cette incroyable aventure, qui n'a jamais été documentée, risque tragiquement de se perdre et de disparaître de notre mémoire collective. Puisqu'il s'agit d'un événement qui en a stimulé et influencé bien d'autres dans son sillage, il est primordial de conserver son histoire et de la transmettre. **De plus, ce projet encouragera les nouvelles générations à poser des gestes et à agir collectivement pour la protection légitime de leur patrimoine, par la démonstration que cela est bien possible et en les invitant à poursuivre les efforts des générations précédentes.**

Actuellement, tout ce patrimoine documentaire est dissipé un peu partout chez des personnes, dans des boîtes, des greniers, dans la mémoire... et n'est pas accessible à la population, auquel il appartient. De plus, dans ces conditions, l'intégrité de ces documents et de ces souvenirs est à risque : incendie, vol, perte, dégâts d'eau, décès, succession qui se débarrasse de vieux papiers, etc.



Mme Marguerite Fafard tient dans ses mains des cassettes VHS que son mari, M. Marcel Doucet, a utilisé pour filmer les débuts de la rénovation du presbytère, le 7 septembre 1986.

## **APPEL À TOUS !**

**Vous étiez présent lors des événement  
du sauvetage du presbytère ?**

**Vous avez participé aux corvées ?**

**Vous possédez des photographies, des documents, des  
notes manuscrites, des vidéos, des objets, etc. qui font partie  
de cette histoire ?**

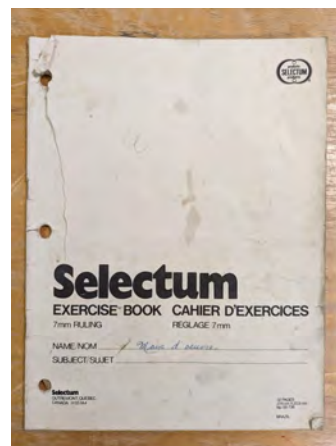
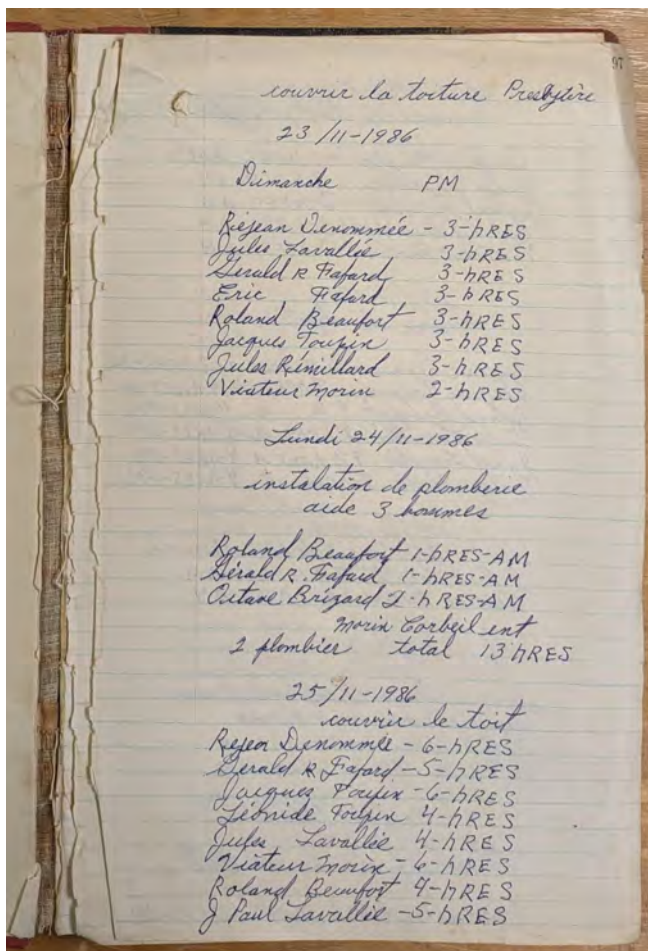
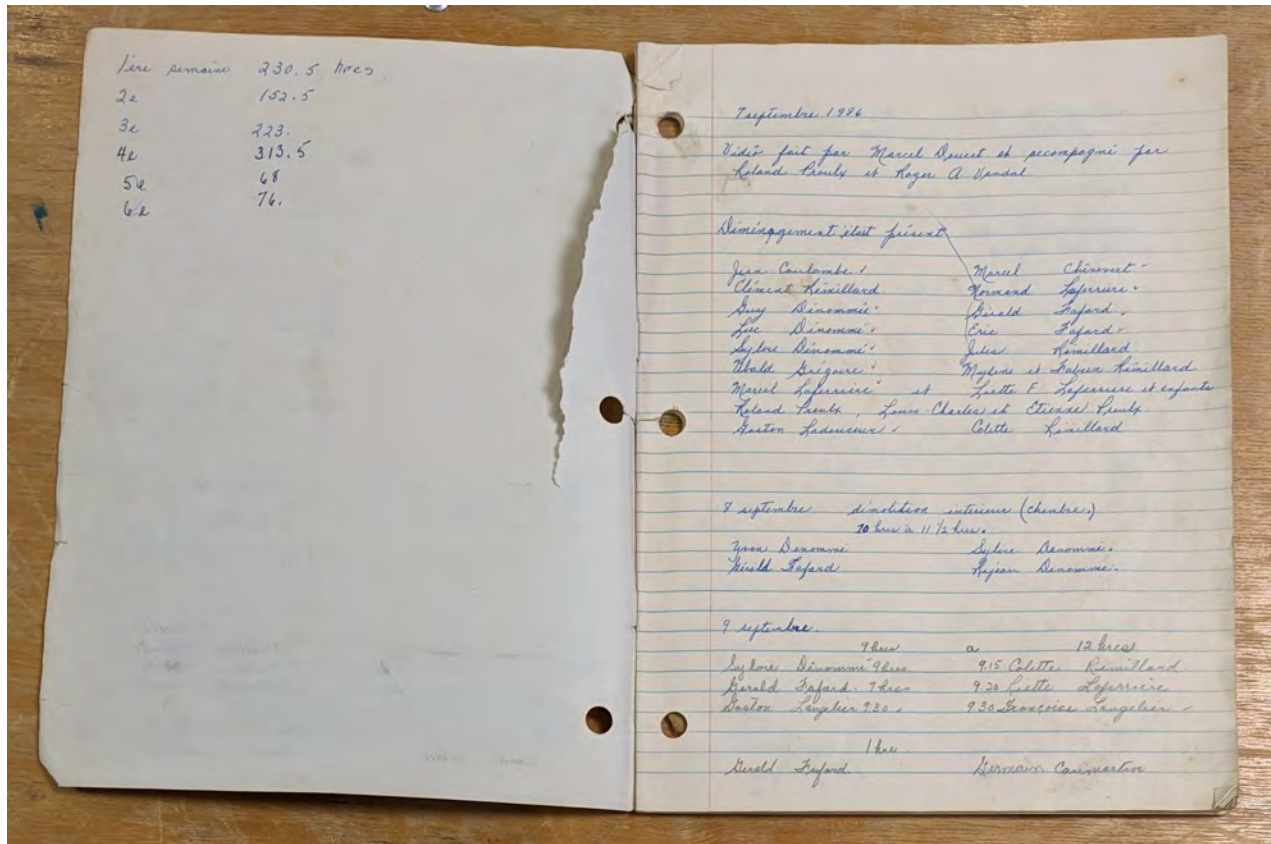
## **MANIFESTEZ-VOUS !**

**Nous voulons tout savoir !**

**[culturepatrimoinesc@gmail.com](mailto:culturepatrimoinesc@gmail.com)**

**Tél : 450-836-7828 / 450-803-4058**

Voici deux documents datant de l'époque des corvées,  
dont des registres inventoriant les travaux, les plans d'architectes  
de la restauration du presbytère.



## PRIX DU CONSEIL QUÉBÉCOIS DU PATRIMOINE VIVANT (CQPV)\*



Le 3 juin dernier, la conteuse et médiatrice du patrimoine vivant, Eveline Ménard, se méritait le PRIX CQPV 2023 pour son projet « Sur la piste d'Adélarde ». Cet organisme remet annuellement un prix pour souligner une initiative exemplaire en patrimoine vivant pour des projets de diffusion, de production, médiation culturelle, recherche ou autre type d'actions qui mettent en valeur nos traditions et leur transmission.



De g. à dr. : Antoine Gauthier, directeur du CQPV, Eveline Ménard, Carl-Eric Guertin, président du CQPV.

Le Rassemblement patrimoine vivant, de cette fin de semaine à Québec, s'inscrivait officiellement dans le cadre des activités du 20<sup>e</sup> anniversaire de la Convention pour la sauvegarde du patrimoine immatériel de l'UNESCO.

Nos plus sincères félicitations à cette citoyenne de Saint-Cuthbert, tout un honneur

pour notre collectivité d'avoir Eveline pour transmettre à nos enfants les contes d'Adélarde Lambert, personnage historique né à Saint-Cuthbert le 15 mars 1867.

J'ai demandé à Eveline de nous parler de son projet. Voici ce qu'elle nous écrit : « Pssst, les enfants. Vous rappelez-vous de ce beau projet de contes que nous avons réalisé ensemble l'année dernière? Celui où vous avez entendu des contes récoltés par Adélarde Lambert dans les années 1930-40 et avez choisi celui qui vous plaisait et appris à le raconter. Cette année, j'ai réalisé ce projet avec les élèves de Saint-Barthélemy et j'ai le plaisir de vous annoncer que nous avons gagné le grand prix du



Conseil québécois du patrimoine vivant.

Le prix est aussi pour vous. Je suis vraiment très fière de vous avoir fait connaître ces histoires, de constater le plaisir que vous avez eu à les apprendre et tous les efforts que vous avez mis dans ce projet ont été récompensés. Je vous remercie et bravo pour votre participation! »

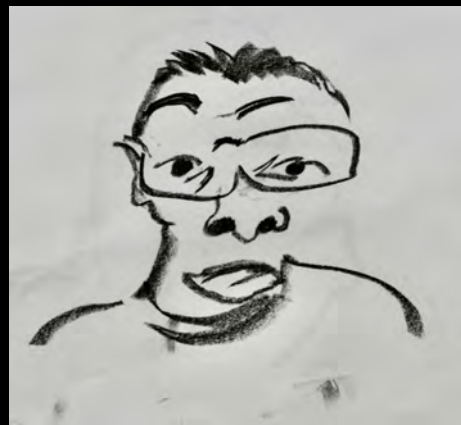
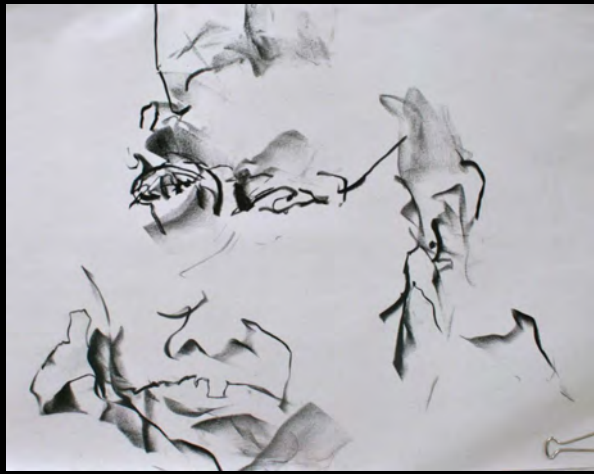
Eveline nous dit que ce prix est accompagné d'une bourse de 2000\$ et qu'elle souhaite nous en faire bénéficier en nous offrant, l'an prochain, des ateliers ou des spectacles.

Les membres de Culture et patrimoine Saint-Cuthbert te félicitent.  
Avec toi, Eveline, le patrimoine immatériel restera bien vivant.



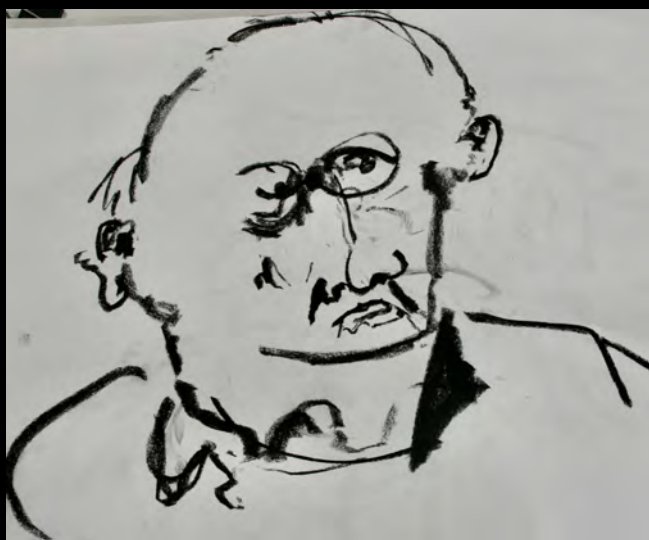
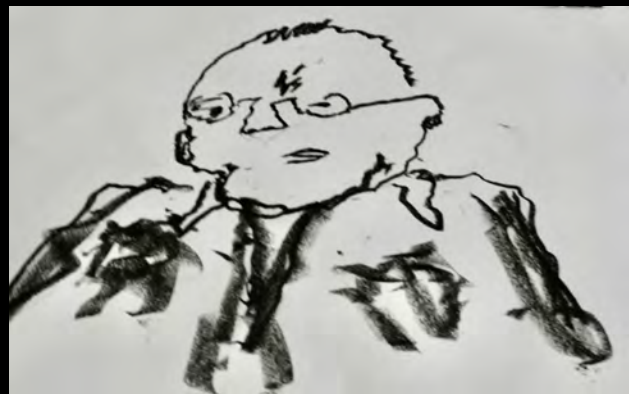
Texte : Claude Vallières  
Crédit photos : Gracieuseté CQPV

\* Le CQPV constitue le regroupement national pour le patrimoine immatériel et les traditions vivantes, en relation consultative avec l'UNESCO.



DESSINS EXÉCUTÉS PAR LE GROUPE  
LES BÔBARBOTS.

FAIRE LE PORTRAIT D'UNE PERSONNE  
AU FUSAIN SANS REGARDER  
SA FEUILLE.



« La page de Paul... »

DANS NOTRE PARC, IL Y AVAIT DES FLEURS AUX BEAUTÉS  
 LES PLUS VARIÉES - DES ROSES AUX FORMES ENROULÉES, DES  
 LYS DONT LA BLANCHEUR SE TEINTAIT DE JAUNE, DES  
 COQUELICOTS QUI SERAIENT DEMEURÉS CACHÉS SI LEUR  
 ROBE POURPRE NE LES AVAIT DÉNONCÉS, DES VIOLETTES UN  
 PEU REJETÉES AU BORD TOUFFU DES MASSIFS, DES MIMOSÉS  
 MINUSCULES, DES CAMÉLIAS DÉPOURVUS DE PARFUM...  
 ET TELS DES YEUX ÉTONNÉS AU DESSUS DES HAUTES HERBES  
 LES TOURNÉSOLS  
 SOLITAIRES NOUS FIXAIENT, BÉANTS.

LES FLEURS, LES FLEURS QUE LÀ-BAS J'AI VÉCUES !  
 DES FLEURS QUE LA VUE TRADUISAIT EN NOMS,  
 LES RECONNAISSANT, ET DONT NOTRE ÂME CUEILLAIT  
 LE PARFUM NON PAS EN ELLES MÊMES MAIS DANS  
 LA MÉLODIE DE LEURS NOMS. DES FLEURS DONT LES  
 NOMS ÉTAIENT, RÉPÉTÉS EN LONGUES SUITES, DES  
 ORCHESTRES DE PARFUMS SONORES. DES ARBRES DONT  
 LA VERTE VOLUPTÉ METTAIT OMBRE ET FRAÎCHEUR  
 DANS LA FAÇON DONT ILS S'APPELAIENT.

FERNANDO PESSOA

LE LIVRE DE L'INTRANQUILLITÉ

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

« La couleur de la lumière et celle de l'obscurité sont deux sœurs jumelles de la même clarté »

Jacques Prévert

**LES COULEURS DE MA VIE**



par Kirlian

En noir et blanc est ma vie  
Celle qui défile jusqu'ici  
Dans le tourbillon de la société  
Dont je regarde le ciel bleuté

Je vois la vie en rose  
Quand mes peurs, je n'ose  
En avoir peur  
Quand s'évapore la douleur

Jaune est l'astre qui sait me réchauffer  
Couleur de cette clarté  
Joie et espoir

Elle reflète dans le regard dans le miroir  
Rouge, couleur de ce qui coule dans mon  
sang  
Tu ne comptes pas sur le temps  
Couleur de l'amour et de la passion  
Cette couleur est ma raison

Gris, la couleur de la tristesse  
Qui me ramène souvent dans la détresse  
Mélange de blanc et du noir  
Elle repart soir après soir

Ma vie est un arc-en-ciel de couleur  
Que ce soit pour la douleur, le malheur ou le  
bonheur

Notre vie renferme un artifice de celle-ci  
Et se transforme au courant des jours, de  
notre vie

*Uldericka*

*Voyelles.*

A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu : voyelles,  
Je dirai quelque jour vos naissances latentes :  
A, noir corset velu des mouches éclatantes  
Qui bombinent autour des puanteurs cruelles,  
Golfe d'ombre; E, candeur des vapeurs et des tentes,  
Lances des glaciers fiers, rois blancs, frissons d'ombelles;  
I, pourpres, sang craché, rire des lèvres belles  
Dans la colère ou les ivresses pénitentes;  
U, cycles, vibrations divins des mers virides,  
Paix des pâtis semés d'animaux, paix des rides  
Que l'alchimie imprime aux grands fronts studieux;  
O suprême Clairon plein des strideurs étranges,  
Silences traversés des Mondes et des Anges :  
— O l'Oméga, rayon violet de Ses Yeux ! — *A. Rimbaud*

Wow!... Rimbaud écrit de *Ça m'Chicotte*.  
Vous aimez son écriture ?

**VOYELLES**

A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu : voyelles,  
Je dirai quelque jour vos naissances latentes :  
A, noir corset velu des mouches éclatantes  
Qui bombinent autour des puanteurs cruelles

Golfe d'ombre; E, candeur des vapeurs et des tentes,  
Lances des glaciers fiers, rois blancs, frissons d'ombelles;  
I, pourpres, sang craché, rire des lèvres belles  
Dans la colère ou les ivresses pénitentes;

U, cycles, vibrations divins des mers virides,  
Paix des pâtis semés d'animaux, paix des rides  
Que l'alchimie imprime aux grands fronts studieux;

O, suprême Clairon plein des strideurs étranges,  
Silences traversés des Mondes et des Anges :  
O l'Oméga, rayon violet de Ses Yeux !

*Arthur Rimbaud*

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



Julie Rémillard

Maéva Fafard (11 ans)

J'ai aimé le livre *Garfield* parce que je trouve que Garfield est drôle à faire son paresseux et veut toujours dormir et manger. J'ai bien aimé John qui s'en va à l'épicerie et qui dit à Garfield : « J'ai de la lasagne dans le frigo et je ne veux pas que tu la manges, c'est pour le souper ce soir ». Puis dès que John part, il se précipite vers le frigo et il ne peut pas s'empêcher de la manger. J'ai vraiment trouvé ça drôle.



J'ai aimé le livre *Filles uniques* : Paloma de Béka parce que ça explique que si tu joues toute seule et que d'autres filles jouent toutes seules, tu peux aller les voir et essayer de te faire des amies. Et si vous êtes différentes, ce n'est pas grave.

J'ai aimé le livre *ABC des filles 2017* parce que je trouve ça bien qu'il explique tout ce que les filles doivent apprendre et j'ai trouvé ça intéressant de connaître toutes les vedettes et tous les groupes de musique les plus populaires. Aussi, j'ai apprécié la petite BD à l'intérieur.

J'ai apprécié le livre Aurélie Laflamme : *Sur le point de craquer* par India Desjardins parce que j'ai trouvé ça drôle qu'Aurélie trouve que Kat est rendue quêtaine à cause de son chum et le trouve trop intense. Ensuite, Kat a changé d'idée et trouve les gars nuls parce qu'elle a quitté son « chum ». Puis, Aurélie s'est trouvée un « chum » et dit qu'elle est rendue quêtaine. Je trouve qu'Aurélie est drôle parce qu'elle pense que le « chum » de sa mère est peut-être maléfique, mais il est super gentil.

J'ai aimé le livre *La vie compliquée de Léa Olivier* : *Trou de beigne* en BD par Catherine Girard-Audet parce que j'aime que Léa Olivier raconte sa vie d'adolescente compliquée et j'apprécie beaucoup l'histoire d'amour et d'amitié, et du travail dur à trouver. J'adore comment l'auteure écrit ses mots, je trouve qu'elle dit beaucoup de détails intéressants. Son grand frère Félix est drôle parce qu'il dit toujours plein de blagues comme : « Tu es donc ben bizarre avec ta serviette autour de la tête ». Aussi, j'aime bien Marylou, la meilleure amie de Léa Olivier, parce qu'elle la reconforte toujours quand elle est triste, je trouve que c'est une bonne amie.



Clément Bauer (9 ans)



Je vous présente *Naruto T.1* écrit par Masashi Kishimoto. C'est un manga japonais, cela ressemble beaucoup aux bandes dessinées, mais dans leurs formes originales, ils sont en noir et blanc, et se lisent de droite à gauche en tournant les pages d'en arrière vers l'avant. Ce manga nous emmène dans le village de Konoha où sévit Naruto, le pire garnement de l'école des ninjas. Son passe-temps favori? Faire les quatre cents coups ! Mais Naruto a aussi un rêve démesuré : devenir le plus puissant de son village. Seulement voilà, un grand mystère plane autour de ce garçon... J'ai beaucoup aimé ce manga, car je trouve que Naruto a beaucoup de force et de courage. De plus, j'aime l'univers des ninjas. Ce qui est intéressant dans ce premier volume, c'est de découvrir le mystère que tout le monde connaît sauf Naruto.

Je vous présente *Yuzu la petite vétérinaire T.1* écrit par Mingo Ito. C'est un autre manga japonais. La clinique Miawouf a une nouvelle assistante! Suite à l'hospitalisation de sa mère, la petite Yuzu va devoir vivre un moment avec son oncle qui travaille comme vétérinaire. Seul problème : la jeune fille n'est pas très à l'aise avec les animaux! J'ai beaucoup aimé que l'héroïne dompte sa peur des animaux pour les aider. Pour réussir sa mission, elle s'est appuyée sur la peine qu'elle éprouve pour les animaux malades pour avoir le courage de surmonter sa peur.

Je vous présente *Le renard et le petit tanuki T.3* écrit par Mi Tagawa. C'est encore un manga japonais. Après avoir réussi sa mission de sauvetage des chats égarés, Manpachi reçoit une perle qui brille à proximité des félins! Alors que Senzo et lui sont encore en ville, ils tombent nez à nez avec un loup blessé qui leur fait une étrange requête... J'ai aimé que Senzo devienne de plus en plus gentil avec Manpachi au cours de leur histoire parsemée d'embûches. J'ai aussi apprécié suivre le rythme du suspense autour du mangeur de métamorphes.

**Bibliothèque Adélarde-Lambert**

1891, rue Principale, Saint-Cuthbert

Téléphone : 450 836-4852, poste 3305

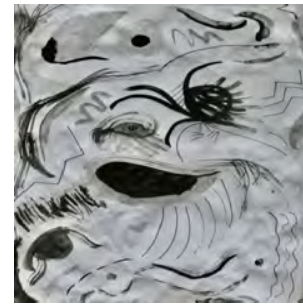
**HEURES D'OUVERTURE**

mardi de 16 h à 18 h / jeudi de 9 h à 11 h 30

samedi de 10 h à midi

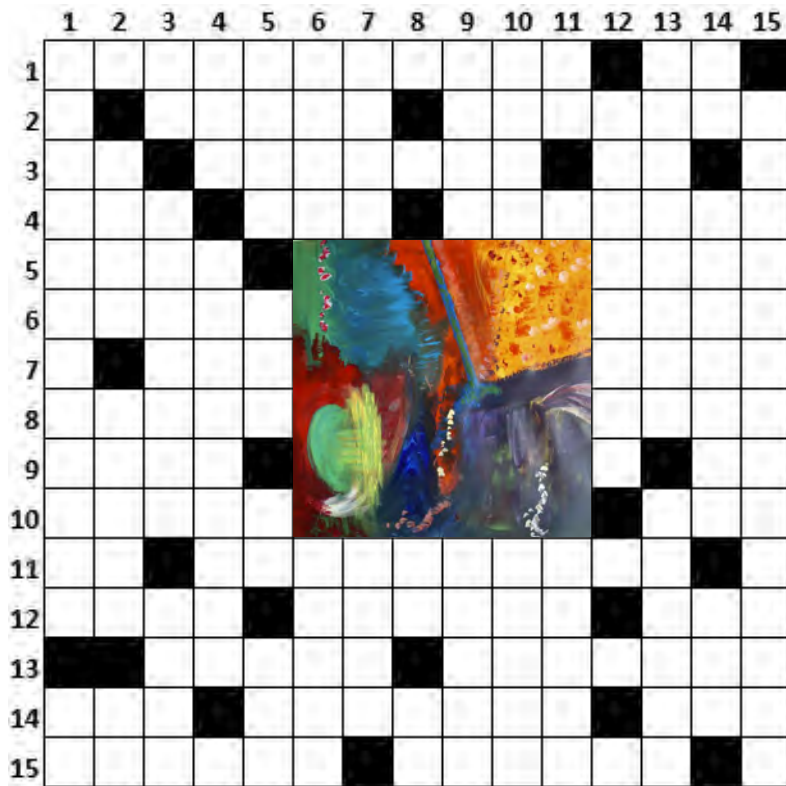
# Mots croisés

Claude Vallières



« Le noir est une couleur en soi,  
il résume et consume toutes  
les autres. »

– Henri Matisse



## Horizontalement

1. Le thème de ce numéro – Titre d'un roman de l'écrivaine Kim Thuy.
2. Clameur de protestation, huée – S'occuper du bien-être de quelqu'un, dorloter, choyer.
3. Strontium – Il est un des fondateurs de Rome dans la mythologie romaine – Chaîne de télévision anciennement Russia Today.
4. Une abeille anglophone – Réseau informatique superposé mondial et décentralisé – Petits fruits rouges de droite à gauche.
5. Olga, goal mélangé – Début du secondaire.
6. Couleur de la neige, du lait – Cette marque est une légende dans le monde de la beauté.
7. Content, enjoué, rieur – Terrain où se disputent les courses de chevaux.
8. Couleur du rubis, du coquelicot – Ville du Nevada.
9. Antonyme de mal – Infinitif.
10. Musée créé en 1986 à Paris – Polyéthylène téréphtalate.
11. Tantale – Fromage italien à pâte persillée crémeuse.
12. Société Nouvelle des Tréfileries Normandes – Partie de l'arbre où circule la sève – Adjectif possessif.
13. Adeptes du retour culturel à l'Afrique et de la musique reggae – Dégradent, ravagent, saccagent.
14. Exclamation espagnole pour encourager – Imprégner d'une substance colorante par teinture - Participe passé féminin singulier de lire.
15. Reliquats, surplus – Plat espagnol composé de riz cuit dans une large poêle avec des moules, des crustacés, etc.

## Solution de mars

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

## Verticalement

1. Nom de l'exposition de peinture qui a eu lieu au *Rendez-vous au cœur du village* dans la sacristie – Couleur riche.
2. Club professionnel espagnol de football basé à Madrid – Courtisanes de haut rang au Japon – Article.
3. Saint – Coupés, ébranchés, taillés – Adverbe d'intensité.
4. Instrument à vent ou durillon – Onomatopée blablabla.
5. Ville d'Espagne – Abréviation de compagnie – Demi yoyo – Sainte.
6. Personnage fictif créé par l'écrivain J.R.R. Tolkien dans *Le Silmarillion* – Femelles du rat.
7. Adjectif et pronom possessif – Se dit du hareng quand il est vide de laitance et d'oeufs.
8. Fleuve en Russie – Neptunium.
9. Le droit d'user d'une chose, sans que l'on en perçoive les fruits – National Institute of American Doll Artists.
10. On voit la vie de cette couleur quand ça va très bien – Animal d'Afrique à robe rayée ou individu bizarre.
11. Note ou hypothétique – Fenêtre faisant saillie sur un mur de façade.
12. Qui tire sur le gris... au fig. désolant, morne, sombre.
13. Entretien, tête-à-tête, interview – Capeline en espagnol ou prénom de femme.
14. Pronom personnel – Priver un animal de ses cornes – Organisation des Nations unies.
15. Consolantes, stimulantes, ravigotantes.

Solution au prochain numéro



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

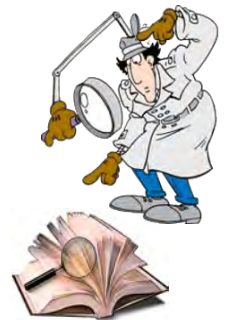
## LA RIVIÈRE CHICOT

- Le nom de Chicot figure sur une carte de 1666, six ans avant la concession du Fief Chicot par Jean Talon en 1672. On retrouve une copie de cette carte de 1666 dans un ouvrage de Benjamin Suite, qui ne mentionne pas les sources. Qui a nommé cette rivière « Chicot » ? Mystère. Nous pouvons affirmer que le nom **CHICOT** est un nom très ancien, qui remonte au début de la colonie, un siècle avant la conquête.

Au 19<sup>e</sup> siècle on pouvait y faire le flottage du bois. Bien plus, selon le témoignage de Joseph Bouchette en 1815, la rivière Chicot était « navigable » jusqu'au village, par des bâtiments de commerce. On se met à rêver en voyant la rivière Chicot considérée comme une voie maritime importante, et le village de Saint-Cuthbert devenir un port achalandé de la région !

## SAINT-CUTHBERT DU CHICOT

- Les débuts de l'histoire de Saint-Cuthbert remontent bien au-delà de la fondation de la paroisse et de la construction de la première chapelle. Le fief Chicot fut concédé en 1672 en même temps que la seigneurie de l'Île-Dupas, et ses deux territoires étaient sûrement habités et fréquentés entre 1680 et 1704, puisque des barges venaient charger du foin vers 1704 à l'Île-Dupas pour les paroisses de l'est, Trois-Rivières et Québec.



## PARTENAIRES / SOLIDAIRES

--	--	--	--

**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>

*Encourageons nos partenaires!*

Merci de nous faire part de vos commentaires  
sur votre *Ça m'Chicotte.*



**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 1913  
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**  
Saint-Cuthbert

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**  
J.M.

Vente •  
Pièces •  
Service •


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

**BMR**  
QUINCAILLERIE

Josée Bourgeault Quincaillerie St-Cuthbert inc.  
2040, rue Principale  
450 836-2567 St-Cuthbert (Québec)  
guybourgeault@bellnet.ca J0K 2C0

**ROGER TURCOTTE**  
Travailleur autonome - travaux agricoles en tout genre.

2131 rang Sainte-Anne, Saint-Norbert (Québec) J0K 3C0  
cell.: 450 803-6405  
courriel : roger.turcotte07@hotmail.com



MENUS  
**EXQUIS**  
Service traiteur

**BUFFETS  
CHAUD ET FROID**  
Service personnalisé

Baptêmes - Mariages  
Fêtes - Cocktail  
Réunions

450 836-4923  
1011 Rue de Frontenac, Berthierville, Qc J0K 1A0  
www.menusexquis.com

*Vous servir  
est un plaisir!*

Manon Falaré  
Christian Lacroix

**SECUR**  
AUTO inc.

MÉCANIQUE  
GÉNÉRALE  
ANTIROUILLE  
INJECTION  
PRÉVENTIF  
CAMION

1850 Principale, St-Cuthbert, (Québec) J0K 2C0  
Buz: (450) 838-7964 • Téléc: (450) 836-4589

Stéphanie Lauzon  
Cell : (450) 803-7169

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

**FERME BEAUVAIS**  
Éleveurs de porcs Semenciers d'espoir

*François et Silvia*


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

ATELIER DE DÉBOSSÉLAGE  
**Carra  
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**  
Location

Location  
Tracteur avec rétro-caveuse  
Équipements d'entretien de  
terrain  
Service  
Bêchage de jardin  
Aération de pelouse

VEClocation.com  
info@veclocation.com  
450 898-2001



**GARAGE NORMAND COURNOYER enrg.**



- MÉCANIQUE GÉNÉRALE
- REMORQUAGE
- ESSENCE AVEC SERVICE

OUVERT TOUS LES JOURS


11, rue Du Moulin - St-Cuthbert, Cité 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  
 PROXA - CALPOMAG  
 COMMERÇANT 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



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  
 24 HEURES  
 À LA JOURNÉE  
 À LA SEMAINE  
 AVEC OU SANS OPÉRATEUR  
 450 836-1062



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.aubergebelaautomne.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  
450 586-3171

61, chemin de Lavaltrie  
Lavaltrie (Québec) J5T 2H4  
Téléphone : 450 586-3171  
Caroline.Proulx.berth@asnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**YVES Perron**  
DÉPUTÉ DE BERTHIER-MASKINONGÉ

**BLOC Québécois**

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

819-228-1210 1-866-311-1210  
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  
facebook.com/caissededautray

**CLÉMENT**  
**Laferrière**  
inc.

**EXCAVATION DE TOUS GENRES  
TRANSPORT / DÉNEIGEMENT**

Le spécialiste de l'installation septique  
**Tél.: 450-885-3424**  
1950, Rang Ste-Thérèse, St-Cuthbert (Québec) J0K 2C0

Organisme des Bassins Versants  
de la Zone Bayonne

**ZONE BAYONNE**

Courriel: info@zonebayonne.com  
Site internet: 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

**Viande Biologique**  
organic meat  
certifié OCIA

**La ferme Saint-Vincent**  
Élevage de bœuf 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) 836-6789  
Courriel: info@saint-vincentbio.com

*Encourageons nos partenaires!*

*Prochaine parution  
septembre 2023*

### 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* : [clauddev126@gmail.com](mailto:clauddev126@gmail.com)

