

Maï 2019

Q. Informa

MAT MÉCANIQUE
PRÉSENTE LA SOIRÉE PRÉ-ZOOM

ALTER EGO

monochrome

SAMEDI 25 MAI 2019

SALLE RAY RÉFRIGÉRATION DU CENTRE COMMUNAUTAIRE ALCIDE-OUELLET
SAINT-CYPRIEN

OUVERTURE DES PORTES À 20 H 30 | BILLETS 15 \$ EN PRÉVENTE | 20\$ À LA PORTE

DANS LE CADRE DU ZOOM CHAMPÊTRE

Informations municipales	2	Appel candidature prix Alexis Dupuis	10
Mot du maire	3	La biblio vous informe	
Erratum	4	Souper homards - Club Richelieu	11
Collecte des encombrants	4	Maison des jeunes	12
Amis de l'art Cyprienais	4	Eco-Site	
Harmonie de RDL le 12 mai	5	Pasto-Info	13
Club de patinage artistique	6	La page santé	14
S.S.J.B.- Grande Tablée	7	Offre d'offre-Poste Canada	15
Auberge la clé des champs	8	Rubrique	15
Club Richelieu	8	Nos commanditaires	15-16

Rejoindre les employés et services municipaux

Adresse: 101-B, rue Collin, Saint-Cyprien (Québec) G0L 2P0

Téléphone: 418-963-2730 Télécopieur: 418 963-3490

Site internet: www.municipalite.saint-cyprien.qc.ca



Frédéric d'Andrieu, poste 202
Directeur général et secrétaire-trésorier
directiongenerale@saintcyprien.ca

Rosalie Roy, poste 204
Responsable des loisirs
loisirs@saintcyprien.ca

Ghislain Ouellet, poste 220
Directeur des travaux publics

Christian Ouellet, poste 224
Chef pompier

Bibliothèque, poste 230

Restaurant aréna, poste 214

Guy Dubé, poste 203
Directeur des services administratifs
guy@saintcyprien.ca

Manon Denis, poste 200
Adjointe administrative
reception@saintcyprien.ca

Julie Lemieux, poste 205
Inspectrice en bâtiments
jlemieux@mrcrdl.quebec

Marie-Ève Ouellet, poste 206
Agente de développement
mouellet@mrcrdl.quebec

Élus municipaux

Michel Lagacé
Maire

Jérôme Lebel
Conseiller siège # 1

Alain Denis
Conseiller siège # 2

Miguel Ouellet
Conseiller siège # 3

Annabelle Dubé
Conseillère siège # 4

Eve Bachand
Conseillère siège # 5

Alain Roy
Conseiller siège # 6

BUREAU MUNICIPAL

HEURES D'OUVERTURE POUR SERVICE À LA POPULATION

Lundi : 9 h 30 à 12 h 00 de 13 h 00 à 16 h 30 et de 17 h à 20 h

Mardi au jeudi: 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Vendredi: **Fermé**

Inspectrice municipale

Voici l'horaire d'été de l'inspectrice municipale Mme Julie Lemieux:

Mardi : 8 h 30 à 12 h 00

Jeudi: 13 h 30 à 16 h 30

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Veillez noter que le bureau municipal sera fermé :

❖ Le lundi 20 mai à l'occasion de la journée nationale des patriotes

Merci de votre compréhension!

Les personnes intéressées à faire paraître un article dans le prochain Informo doivent nous transmettre leur communiqué, **au plus tard le 15 de chaque mois, à 16 h**. Par télécopieur au 418 963-3490, par écrit au bureau municipal ou encore par courriel à l'adresse suivante: reception@saintcyprien.ca. Le tout en format Word ou PNG (**pas de format PDF**).

Vous pouvez voir l'Informo en couleur sur le site internet de la Municipalité de Saint-Cyprien <http://www.municipalite.saint-cyprien.qc.ca>, onglet services aux citoyens et journal municipal.

Cyprianaises, Cyprianais,

Le printemps a de la difficulté à s'installer. La coulée d'or sucré ne résonne pas aussi fortement que souhaité par nos acériculteurs...

Mme Annabelle Dubé a été élue conseillère municipale le 12 avril dernier après que la période de mise en candidature soit terminée. Félicitations à elle! Elle souhaite contribuer de belle façon à la vie municipale!



Le dossier du Chemin Taché Est est toujours entre les mains du Ministère pour notre demande de subvention en vue d'y faire un traitement de surface. L'an passé, nous avons malheureusement reçu des indications erronées sur la façon de faire progresser notre dossier auprès des subventionnaires. En espérant que ces informations douteuses ne seront pas un frein à nos ambitions.

Le conseil municipal et la famille de M. Vincent Dubé se sont entendus sur les modalités d'acquisition des pièces patrimoniales (historiques) regroupées dans une collection par M. Dubé. Cette collection sera mise en valeur ainsi que d'autres pièces à l'intérieur du petit musée du Centre communautaire Alcide-Ouellet dans les prochains mois. Merci aux enfants de M. Vincent Dubé d'avoir privilégié notre communauté pour cette acquisition.

Le Défi Everest représente toute une épreuve. Pour ceux et celles qui l'ont relevé, c'est assurément une expérience unique! Je me suis inscrit cette année au Macadam pour ma satisfaction personnelle et pour tenter une remise en forme! Je vais m'entraîner le mardi midi dans la côte St-Pierre tous les mardis! Je souhaite aussi profiter de nos côtes afin de bien me préparer pour le Défi Everest les 20,21 et 22 septembre. Pour ce faire, je ferai la montée de la côte de la rue Raudot à partir de 18 h 30 les mercredis à partir du 15 mai. J'y serai chaque mercredi autant que faire se peut! Donc, s'il y en a qui ont envie de m'accompagner à ce moment, vous êtes les bienvenus! D'ailleurs, encore cette année, des élèves de notre école feront l'école au Sommet le 20 septembre en après-midi! Venez les encourager!

Oh, et avant d'oublier, une très joyeuse fête des Mères à toutes ces femmes si importantes dans nos vies!

Michel Lagacé, maire

Croire en demain pour qu'aujourd'hui soit meilleur.

**Cultivons l'appartenance au territoire si nous
voulons y récolter la fierté.**

Erratum

Une erreur s'est glissée dans l'Informo d'avril. On aurait dû lire: « Merci aussi à **Michel Gosselin** d'avoir gracieusement offert le bois pour les feux du 1^{er} et du 2 mars. Cela a contribué grandement à la belle ambiance des activités et a été apprécié de tous. » et non Michel Labrie. Alors nous remercions grandement Monsieur Michel Gosselin d'avoir fourni le bois pour ces deux jours!

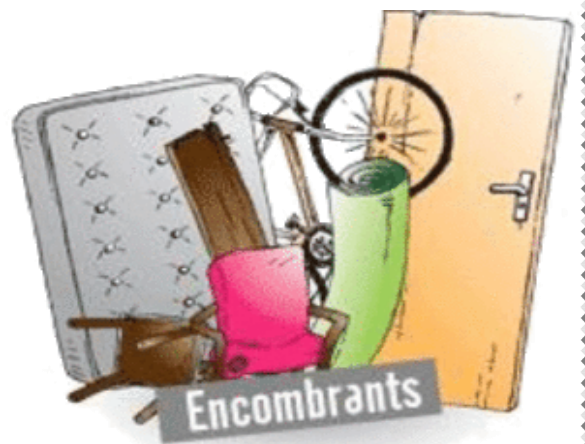
Rosalie Roy, responsable des loisirs.

COLLECTE DES VIDANGES SPÉCIALES ET DES OBJETS ENCOMBRANTS

Prenez note que la date de la collecte spéciale des objets encombrants aura lieu le **mercredi 22 mai 2019**. Si vous désirez vous débarrasser de certains articles, veuillez nous aviser en **contactant le bureau municipal, au 418-963-2730, poste 200, avant 12 h le mardi 21 mai 2019**. Nous prendrons alors en note vos coordonnées et les objets concernés.

ATTENTION !!! Il doit s'agir d'articles admissibles à l'écocentre, **NON SOUILLÉS, EMBALLÉS ET TRANSPORTABLES PAR LES EMPLOYÉS MUNICIPAUX**. Tous les objets non admissibles doivent être envoyés dans le conteneur du garage municipal moyennant des frais. Veuillez noter également que **les objets de métal doivent être apportés au Garage Julien Lebel ou autres points de récupération de métaux.**

LES ENCOMBRANTS DOIVENT ÊTRE SORTI LA VEILLE POUR ÊTRE CERTAIN D'ÊTRE RAMASSÉS!



Oyé! Oyé!

Gens de Saint-Cyprien et des paroisses environnantes, vous êtes invités au vernissage des élèves de M. Gilles Jean Marie, professeur automne/hiver 2019.

C'est le 3 mai! Lors d'un 5 à 9, des bouchées seront servies ainsi qu'un vin d'honneur à la Ray réfrigération du centre communautaire de la salle Alcide-Ouellet. Nous vous attendrons en grand nombre pour encourager les peintres à ce perfectionner.

Votre présence serait très appréciée!

Monique Lagacé, organisatrice



Mai 2019

**La municipalité de Saint-Cyprien
présente**

l'Harmonie de Rivière-du-Loup

Reporté

Dimanche le 12 mai 2019 - 14 h 00

**Au Centre communautaire
Alcide-Ouellet**

185, rue Principale

Classiques des années 60, 70, 80

Prévente : 15 \$ À la porte : 20 \$

Billets en vente à la municipalité



Crédit photo: M. Denis Chouinard

Quelques nouvelles du Club de patinage artistique de Saint-Cyprien

Journée Donald Chiasson 2019 à Saint-Cyprien

Le 23 juin dernier, nous avons accueilli pour une deuxième fois en 3 ans, la Journée Donald Chiasson où plus de 175 patineurs provenant des différents Clubs de notre région étaient représentés.

**Merci à tous les bénévoles qui ont contribué à cette belle réussite,
Bravo à nos patineurs qui ont représenté le Club de Saint-Cyprien.**



◇ *Sur la photo (de gauche à droite)*

* **1^{re} rangée :**

Gabrielle Roy, Charlotte Soucy, Adélie Ouellet, Gabrielle Thériault, Emilie Ouellet, Maé Leblond, Zoé Tremblay, Kellyanne Ouellet, Marianne Ouellet, Ima Lebel

* **2^e rangée :**

Ryan Sheiben, Erika Dumont, Maélie Dumont, Justine Gagnon, Karym Sheiben

Absentes de la photo :

Marianne Massé, Eve-Marie Bélanger

Compétition Riotel à Matane

Des patineurs de notre club ont également participé à la compétition de Matane les 29-30 et 31 mars 2019.

Félicitations à : Maélie Dumont ruban bronze, Erika Dumont ruban bronze, Mya Tremblay médaille de bronze, Zoé Tremblay ruban bronze, Alyssia Dumont 4^e position et Kellyanne Ouellet ruban bronze.

Activité reconnaissance de nos jeunes athlètes

La saison 2018-2019 a pris fin le 7 avril dernier, des reconnaissances ont été remises à quatre patineurs pour leurs efforts significatifs, leur positivisme et leur progression au cours de l'année :

Maé Leblond, Patinage Plus Développement, absente

Ophélie Ouellet, Patinage Plus

Maélie Dumont, Junior

Mya Tremblay, Star



GRANDE TABLÉE

Le dimanche 19 mai 2019, la Société Saint-Jean-Baptiste, vous donne rendez-vous pendant quelques heures. Venez revivre la solidarité, bien boire et bien manger avec les rituels d'autrefois. Dans un monde de tradition, vous êtes convié à venir célébrer les 185 ans des Grandes tablées au Québec et à commémorer avec nous le Jour des Patriotes. Le menu sera composé de six services où seront à l'honneur des classiques de la cuisine québécoise. Musique folklorique

10h: Messe patriotique à l'église avec monsieur le curé Hermel Lahey

11h : Criée sur le parvis

11h30 : Dîner des patriotes à la salle Alcide Ouellet

Dévoilement du Patriote de l'année par la S.S.J.B. et dévoilement de la bourse Alexis-Dupuis par la Municipalité.

Cette Grande tablée sera une belle occasion d'apprendre à se connaître et s'apprécier. Invitez parents et amis à prendre part à cette occasion unique.

Veillez confirmer votre présence avant le 15 mai 2019.

**Prix : Adulte: 22\$, enfant: 6 à 12 ans: 15\$,
0 à 5 ans: gratuit**

AUCUN BILLET NE SERA VENDU À LA PORTE

Pour informations et réservations:

Lucille Gamache, présidente au 418 963-1433 ou
Monique Lagacé au 418 868-9931



2019... 25e année d'opération

- Il y a déjà 25 ans que l'Auberge la clé des champs reçoit des clients vivant avec des limitations tout en permettant aux familles d'accueil et naturelles de bénéficier de périodes de repos. De ce projet issu du sommet économique de 1988 à Rivière-du-Loup a germé une mobilisation régionale et locale sans précédent. Le tout a débuté par un parade dans les rues de la municipalité avec monsieur André Viger, athlète olympique. Qui ne se souvient pas du fameux déjeuner radio du 4 décembre 1990 avec Daniel St-Pierre? À cette occasion, une animation soutenue avec Gaétan Emond au violon a amené un sentiment d'appartenance au projet. Le 24 juin 1994 débutait les opérations de l'auberge et depuis ce temps, les activités vont bon train. L'Auberge dans son milieu est facteur de développement économique créant des emplois étudiants et également à temps plein pour une masse salariale de près de 400 000 \$/an. Nous notons que le personnel bénéficie d'une expérience reconnue dans le réseau de la santé après les études.
- Il est également important de souligner que l'auberge est gérée comme une entreprise d'économie sociale en partenariat avec le réseau de la santé. Depuis 2008, les activités se sont multipliées par la construction du 101 D, rue Collin, abritant 20 appartements CHSLD, 10 départements DP, 10 RAC et le positionnement du CLSC. L'Auberge est propriétaire et permet au réseau de la santé d'être locataire des espaces. Ce regroupement de services est unique au Québec et de plus dans un milieu rural. L'Auberge a reçu au fil des ans des récompenses allant même à une deuxième position aux GRANDS PRIX du tourisme québécois et plusieurs autres nominations régionales en tourisme et au niveau de la santé.



Toiture :

- 25 ans signifie également la réfection de la toiture complète de l'auberge. Actuellement, nous avons obtenu une subvention de 38,875 \$ du ministère de l'Innovation et de l'Économie (programme PIEC) correspondant à 50 % des coûts de réalisation. Pour l'atteinte de la somme prévue pour les travaux nous sommes à négocier une aide dans le cadre du volet « économie sociale ». Les travaux devraient débuter au début de septembre.

Clientèle :

- Bientôt, nous égalons le nombre d'inscriptions de l'an passé par le biais de 1700 nuitées cet été. Le conseil d'administration a réduit le nombre de semaines cet été à 8 soit du 9 juillet au 16 août. Piscine : Vous connaissez une personne qui soit se cherche un travail comme surveillante de piscine ou qui a déjà un travail, mais qui aimerait faire plus d'heures, alors nous pouvons offrir ce travail. Pour nous, il suffit de quelques heures par semaine soit environ 16 heures pour répondre à nos besoins.

Club Richelieu :



Souper aux homards et steaks :

Samedi 18 mai à la salle communautaire Alcide Ouellet de St-Cyprien à compter de 18 heures. Cette activité de financement du club nous permet de redistribuer les profits à 100 % dans le milieu. Il y aura un souper et une soirée d'animation. Nous dévoilerons les récipiendaires du MÉRITE RICHELIEU. Le coût est de 50 \$/homard et 40 \$/steak. Pour information : Pierre Bélanger 418 963-2272.

Tournoi de golf du 10 août 2019 :

Nous sommes honorés d'accueillir, pour cette importante activité, monsieur Denis Gosselin à titre de président d'honneur. À chaque édition, nous reconnaissons une personnalité du monde des affaires de notre milieu.





Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
LÉGENDE: BIBLIOTHÈQUE ACTIVITÉ CARTES ET BINGO (50 ANS ET +) SOIRÉE DE DANSE			13 h 30	13 h 30 18 h 30 à 20 h		
5	6	7	8	9	10	11
		15 h à 16 h 30		13 h 30 18 h 30 à 20 h		
12	13	14	15	16	17	18
Harmonie de RDL BONNE FÊTE à TOUTES LES MAMANS 		15 h à 16 h 30		13 h 30 18 h 30 à 20 h 20 h		Souper aux homard Club Richelieu
19	20	21	22	23	24	25
Grande Tablee de la SSJB	Journée des Patriotes	15 h à 16 h 30	Collecte des encombrants 	13 h 30 18 h 30 à 20 h		PRÉ-ZOOM
26	27	28	29	30	31	
		15 h à 16 h 30		13 h 30 18 h 30 à 20 h		

Appel de candidatures pour le prix Alexis-Dupuis 2019

Le Prix Alexis-Dupuis est de retour cette année!

La Municipalité, en partenariat avec la Société Saint-Jean-Baptiste de Saint-Cyprien, souhaite de nouveau récompenser un, une ou des Cypriens ayant su combiner avec brio une implication sociale, sportive, culturelle ou scientifique avec leurs études. Une bourse de 150,00 \$ accompagne le Prix!

Tous les intéressés (es) sont invités (es) à déposer leur candidature en faisant parvenir une lettre de motivation décrivant leurs réalisations et expliquant pourquoi ils ou elles méritent d'être retenus (es).

Faites parvenir votre lettre par courriel au directiongenerale@saintcyprien.ca ou déposez-la directement au bureau municipal.

La date limite pour déposer une candidature est le 10 mai 2019 à 12 h. Le Prix sera remis lors de la Grande Tablee des Patriotes de la Société Saint-Jean-Baptiste de Saint-Cyprien qui aura lieu le 19 mai 2019 au Centre communautaire Alcide-Ouellet.

Bonne chance à toutes et à tous!

La biblio vous informe...

Lire ressemble à l'horizon. D'abord on ne voit qu'une ligne noire. Puis on imagine des mondes. " Erik Orsenna"

Vous êtes invités à l'assemblée générale annuelle de votre Bibliothèque qui aura lieu le 15 Mai à 19:30

Pour compléter notre conseil d'administration, nous avons 2 places disponibles. Si vous êtes intéressé(e), venez nous voir à la Biblio. afin de compléter votre bulletin de mise en candidature. Vous avez jusqu'au 15 mai, 12 h. pour vous inscrire. Ce serait un grand plaisir de pouvoir travailler avec vous.
Un nouvel échange de volumes a eu lieu le 2 avril.

Au plaisir de se voir le 15 mai !

Heures d'ouverture:
Mardi : 15 h à 16 h 30
Jeudi : 18 h 30 à 20 h

Au plaisir de vous voir!
Bonne lecture!
L'équipe de la Bibliothèque

Mai 2019



18 MAI 2019 - 18H

SALLE COMMUNAUTAIRE ALCIDE-OUELLET

Souper bénéfique homards ou steak

Homard: 50\$ / personne

Steak: 40\$ / personne

Soirée seulement: 4\$ / personne

**ANIMATION SOUPER-SOIRÉE
MARC BÉLANGER, CHANSONNIER
ET MUSIQUE DISCO**



**CLUB DE
SAINT-CYPRIEN**

**BILLETS EN VENTE:
AUPRÈS DES MEMBRES
ALIMENTATION DGC CAILLOUETTE**

Des nouvelles de votre Maison des jeunes ...

Vente de fleurs pour la fête des mères (11 et 12 mai 2019)



Ohé! Ohé!



La traditionnelle vente de fleurs pour la fête des mères de la Maison des jeunes de Saint-Cyprien est de retour cette année! Nous serons au Gaz-Bar et à la Maison des jeunes samedi et dimanche de 9 h à 17 h, ainsi qu'à la Pharmacie samedi matin de 9 h à 12 h ou jusqu'à épuisement des stocks. Venez encourager nos jeunes!

Nous comptons sur votre habituelle collaboration!



**Éco-site de la tête
du lac Témiscouata**

OFFRE D'EMPLOI TEMPORAIRE

La saison de pêche arrivera bientôt et l'Éco-site aura besoin d'une ressource pour offrir le service de la station de lavage à tous les pêcheurs qui souhaitent mettre leur chaloupe à l'eau au débarcadère à la tête du lac Témiscouata, du 15 mai au 15 juin. L'horaire de travail et les conditions d'emploi sont à discuter avec Mme Colette Drouin, coordonnatrice. SVP la contacter au 418 551-0811.

LA PASTO-INFO

« Éloge funèbre ou hommage au défunt »

L'éloge funèbre est un discours généralement prononcé pendant la cérémonie par les proches du défunt. Première étape dans l'apprivoisement de la douleur, l'hommage constitue une expérience riche en émotions qui permet également d'entamer l'incontournable travail du deuil.

Garder en tête que le discours n'est pas autobiographique, il s'agit de votre point de vue. Il doit rester dans l'émotion et être un véritable hommage au défunt.

Où et quand le lire?

L'éloge funèbre est lu généralement au début ou à la fin de la cérémonie dans le lieu de culte (église, temple, etc.). L'hommage peut aussi être prononcé au salon funéraire ou au crématorium. Le salon funéraire est l'endroit tout indiqué pour présenter les hommages qui durent **plus de cinq minutes**, les présentations-vidéos, photos, objets, poèmes, musique spéciale, etc.

Qui peut le prononcer?

Toute personne ayant besoin de parler ou de rendre hommage au défunt peut prendre cette initiative. En informer les proches au préalable. Vous ne devez surtout pas vous sentir obligé de prendre la parole; le célébrant (à l'homélie) ou le maître de cérémonie peut retransmettre pour vous le message que vous souhaitez faire passer.

Planifier l'hommage - L'éloge est sur la personne, mais pour le public.

Pensez à votre auditoire – Famille, amis, autres personnes plus éloignées? Il peut y avoir des choses précises à dire ou à éviter. – Les gens veulent entendre de bonnes choses sur une personne décédée et oublier les mauvaises. Mais les gens ne deviennent pas des saints seulement parce qu'ils sont morts. Captez l'essence même de la personne – ce qui la rend spéciale.

Pensez à la personne

- ⇒ Les grands moments : les points forts de l'histoire de sa vie – ses talents.
- ⇒ Les joies, les petits bonheurs : ses plaisirs, habitudes, passe-temps, manies, passions. Un petit détail vaut parfois mille mots.
- ⇒ Les moments tristes : ses défis, épreuves, moments difficiles. Qu'est-ce que ces événements nous disent à son sujet?
- ⇒ Les moments personnels : qu'avez-vous vécu avec cette personne? Qu'était-elle pour vous?

Aussi, on comprend que la personne chère est importante pour vous, mais un hommage de 10-15-20 minutes, pendant la célébration, c'est – trop – long. Un court texte saura davantage capter l'attention des gens et sera plus mémorable qu'une longue présentation. 4-5 minutes suffisent. De plus, il se peut que le prêtre ait à se déplacer ailleurs pour une autre célébration.

Un hommage réussi peut nous émouvoir, mais il contribue aussi à nous apaiser. Il nous amène à comprendre que de faire face aux pertes ne signifie pas d'oublier la personne qui nous quitte, mais de vivre avec le souvenir de ce qu'elle nous a apporté.



La page santé



Les hémorroïdes

Tout le monde peut souffrir d'hémorroïdes. Ce sont 7 personnes sur 10 qui en souffriront au cours de leur vie. Certaines statistiques indiquent même que 1 adulte sur 2 âgé de 50 ans et plus souffre d'hémorroïdes. Voyons plus précisément de quoi il s'agit.

Les hémorroïdes sont des coussins composés de tissus et de veines dilatées que l'on retrouve sur la paroi de la partie inférieure du rectum et de l'anus. Il est normal que les veines de la région anale se gonflent légèrement au moment de la défécation. Mais contrairement aux veines normales, les hémorroïdes restent dilatées en permanence. La dilatation des veines dans le rectum et l'anus est souvent causée par une augmentation de la pression dans cette région du corps. La grossesse, la constipation, la diarrhée et le soulèvement fréquent de charges lourdes peuvent favoriser l'apparition des hémorroïdes. L'embonpoint, l'âge, le fait de rester debout pour de longues périodes et le fait de rester longtemps assis sur la toilette sont aussi des facteurs de risque. Il y a deux types d'hémorroïdes : elles peuvent être situées à l'intérieur ou à l'extérieur de l'anus. Lorsqu'elles sont à l'intérieur, elles sont peu douloureuses, mais peuvent saigner. Lorsqu'elles sont à l'extérieur par contre, elles saignent rarement, mais sont très douloureuses. Les symptômes généraux sont facilement reconnaissables : des démangeaisons, de la douleur et une sensation de brûlure près de l'anus, un inconfort en position assise, un suintement de mucus par l'anus et possiblement des saignements lorsqu'on va à la selle. Les complications associées aux hémorroïdes sont peu nombreuses. Lorsque l'inconfort ou la légère douleur se transforme en douleur intense, c'est habituellement le signe qu'un caillot de sang s'est formé dans une hémorroïde. Il s'agit d'une thrombose hémorroïdaire, douloureuse, mais sans danger.

Habituellement, une crise d'hémorroïdes dure quelques jours, puis les symptômes se résorbent. Il existe toutefois des mesures que vous pouvez prendre à la maison pour atténuer les symptômes : faire un bain de siège avec de l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes pour 2 à 3 fois par jour, manger des fibres et boire beaucoup d'eau afin de diminuer la constipation, nettoyer la région anale avec un savon doux et l'assécher délicatement avant d'appliquer un onguent s'il y a lieu. Si la constipation persiste malgré l'usage des fibres, un émoullient fécal (p. ex. Colace ou Lax-a-day) peut être utilisé. Des produits à base de zinc (p. ex. Anusol), parfois associés à un ingrédient antidouleur (p. ex. Anusol Plus), ainsi que des astringents (p. ex. lingettes Tucks à l'eau d'hamamélis) ou des crèmes de cortisone (p. ex. Cortate), peuvent être utilisés. Les produits spécialisés vendus sous le nom Préparation H ne contiennent ni hydrocortisone, ni analgésique, mais plutôt de l'huile de foie de requin et ils ont peu d'effet contre la douleur. Les produits en onguents ou en crèmes sont préférables aux suppositoires, car ces derniers sont portés trop loin dans le rectum, loin du site à traiter. Certaines références recommandent de s'asseoir sur un coussin en forme de beigne si la position assise est trop inconfortable, alors que d'autres sources rapportent qu'ils aggravent les symptômes et sont à éviter. Dans certains cas, une chirurgie est parfois nécessaire. Il est recommandé de consulter un médecin sans tarder si vous avez des saignements (les selles deviennent rouges ou noires), si l'hémorroïde ne rentre pas dans le rectum après une selle, si le problème persiste durant plus de sept jours ou s'il y a des fuites entre les selles. Les mesures suivantes peuvent être prises pour prévenir les symptômes associés aux hémorroïdes : éviter la constipation (en adoptant une diète riche en fibres et une bonne hydratation), éviter de passer plus d'une à deux minutes sur la toilette, éviter de pousser trop fort durant des selles, ne pas se retenir d'aller à la selle trop longtemps.

Pour finir, les hémorroïdes sont un problème commun, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien si vous en souffrez! Des solutions en vente libre peuvent vous aider!

Catherine Côté, pharmacienne pour les Pharmacies P.Lépicier et MH. Miousse



APPEL D'OFFRE

Nous sommes présentement à la recherche d'un(e) préposé(e) à l'entretien ménager du bureau de poste de Saint-Cyprien.

Pour tous les détails de cette offre, veuillez S.V.P. communiquer avec la maître de Postes

Johanne Michaud, M.P.
BP SAINT-CYPRIEN
186, RUE PRINCIPALE
SAINT-CYPRIEN QC GOL 2P0
418-963-2491

Rubrique

DÉVELOPPEMENT LE BOISÉ À L'ABRI, RUE MGR-VERREAU

Vous avez un projet de construction de maison ou duplex, vous recherchez un endroit tranquille et à proximité des services. Nous avons présentement 5 terrains qui sont raccordés aux services d'aqueduc et d'égouts. Ce sont les numéros 13-14-22-23 et 24. Ces numéros sont inscrits sur le plan situé à l'entrée du développement. **Pour plus d'information**, contactez-nous au (418) 963-2766 le soir et la fin de semaine. Michel Labrie et France Thériault.

Un grand MERCI



Carolle Desjardins
joaillière
CONCEPTION
FABRICATION
(418) 963-7158
desjardinsbijoux.com
carolledesjardins@hotmail.com

Familiprix
AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ
PHARMACIE P. LÉPICIER ET M.H. MIOUSSE INC.
197, Principale - St-Cyprien, Qc - GOL 2P0 (418) 963-3306
3, Principale Nord - St-Hubert, Qc - GOL 3L0 (418) 497-3925
136A, Seigneur Côte - Isle-Verte, Qc - GOL 1K0 (418) 898-3111
535, du Patrimoine - Cacouna, Qc - GOL 1G0 (418) 867-3569

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS
Les gais philosophes inc
104, rue du Centenaire, C.P. 240
Saint-Cyprien (Québec) GOL 2P0
Location de la salle s'adresser à :
Jocelyn Ouellet : 581 646-8802
Jeannine Caillouette : 418 963 2980

GAZ BAR MULTISERVICES INC.
124, Grande-Ligne Nord, Saint-Cyprien, QC GOL 2P0
Rémi Tremblay et Suzie Ouellet, props.
Tél : 418 963-3253
Fax : 418 963-3993
Vêtements et accessoires
Pêche - Chasse - Travail
Dépanneur - Lave-auto
Diesel et propane

EXCAVATION MICHEL GOSSELIN
Licence R.B.Q. : 5605-1097-01
418 963-3747

CENTRE FUNÉRAIRE Jean-Guy Rioux
Siège social
30, rue Notre-Dame Ouest
Trois-Pistoles (Québec) GOL 4K0
Tél. : 418 851-1962 - Téléc. : 418 851-4796
Sans frais : 1 888 851-1962
Courriel : funeriou@intermobilex.com

Bar du 47 Côte
du mercredi au vendredi
Orchestre Pool
215, rue Principale
St-Cyprien (Québec) Véronique Bouchard, prop.
GOL 2P0 Tél. : 418 963-6634

IA Industrielle Alliance
Assurance et services financiers inc.*
Miguel Ouellet
Conseiller en sécurité financière
320, boul. Hôtel-de-Ville, bur. 200
Rivière-du-Loup (QC) G5R 5C6
418 862-0141, 261
C. : 418 894-1408
1 800 473-6913, 261
F. : 1 888 781-7412
miguel.ouellet@agc.ia.ca
ia.ca
* Cabinet de services financiers
ON S'INVESTIT, POUR VOUS.



cot côté ouellet thivierge
Notaires et Conseillers juridiques

CAROLINE TREMBLAY
Notaire

197, rue Principale, bureau 202
Saint-Cyprien (Québec) GOL 2P0

ctremblay@cot-inc.ca
cote-ouellet-thivierge.com/CarolineTremblay

418 963-1287 | 418 862-2404

Desjardins
Caisse populaire
de Saint-Cyprien

126, rue Principale, C.P. 117
Saint-Cyprien (Québec) GOL 2P0
Tél. : 418 963-3223
Télécoeur : 418 963-6340
Ligne sans frais : 1 866 963-3223

Desjardins Entreprises
du Témiscouata
212, rue Commerciale
Cabano (Québec) GOL 1E0
Tél. : 418 854-4058
Télécoeur : 418 854-7586
Ligne sans frais : 1 877 854-4058

JULIEN LABEL
PIÈCES D'AUTO

REMORQUAGE • GARAGE • RECYCLEUR

117, Grande Ligne Nord
St-Cyprien (Rivière-du-Loup), QC
GOL 2P0

Gar.: 418.963.2495
Réas: 418.963.5365
Fax: 418.963.6429

HÔTEL
niversel 862-9520

Centre de congrès Rivière-du-Loup

Les plus belles salles pour:

- Vos mariages
- Réunions de famille
- Réunions d'affaires

L'hôtel 4 étoiles
à Rivière-du-Loup

LAUZIER ÉLECTRIQUE Inc.

Résidentiel
Commercial
Industriel
Agricole

Service de nacelle
Ligne moyenné
tension 25 KV

Tél. : 418 963-6000 • Cell. : 418 714-2181
Téléco. : 418 963-6002 • lauzierelectrique@live.ca

124, rue Principale
Saint-Cyprien (Qc) GOL 2P0

RBO : 6625-6860-01

TRANSPORT

Pascal Leblond
vice-président

Jean-Paul Leblond

224, RUE PRINCIPALE
ST-CYPRIEN (Québec)
GOL 2P0

Tél.: (418) 963-2829
Cell.: (418) 851-7281
Fax: (418) 963-1410

Courriel: p_leblond@pleblond.qc.ca

TRANSPORT ET CHARGEMENT DE BOIS
ACHAT DE BOIS DE SCIAGE

USINAGE
JÉRÔME LABEL

Machinage, soudure, réparation et
fabrication de pièces de tout genre

120, Grande Ligne Nord
Saint-Cyprien (Québec) GOL 2P0

Tél.: (418) 963-1007 • Fax: (418) 963-6429

MENUISERIE LAGACE

Service de qualité et bon
suivi après-vente garanti!

131, route 293 Sud
Saint-Cyprien (Québec)
GOL 2P0

Tél. : 418-963-3613
menuiserie.lagace@live.ca

Tommy Lagacé, Prop.

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi • 8 h 00 à 17 h 00

Carrefour du camion R-D-L

SERVICE ET
RÉPARATION
POUR TOUTES
LES MARQUES

FREIGHTLINER STERLING WESTON STAK FUSO

Distributeur des pièces **WWW.FREIGHTLINERRDL.COM**
100, BOUL. INDUSTRIEL, C.P. 325, RIVIÈRE-DU-LOUP (QUÉBEC) G5R 3Y9
1 800 392-3192 • 418 862-3192

BERNARD GÉNÉREUX DÉPUTÉ

MONTMAGNY—L'ISLET—
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

BERNARD.GENEREUX@PARL.QC.CA
WWW.BERNARDGENEREUX.CA
1-855-881-9876

6, RUE ST-JEAN-BAPTISTE EST, BUREAU 101, MONTMAGNY (QC) G5V 1J7
277, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP (QC) G5R 3A9
PIÈCE 217, EDIFICE WELLINGTON, OTTAWA (ON) K1A 0K6

2 places d'affaires pour mieux vous servir

OUELLET
ALCIDE OUELLET ET FILS INC.

160, rue Principale
Saint-Cyprien, QC GOL 2P0
Tél.: 418 963-2647
1 800 463-4449

235, route 291
Cacouna, Qc GOL 1G0
418 867-1441

www.alcideouellet.com

DERY
telecom

Télé • Internet • Téléphonie

1.866.544.3358 | derytele.com

Raymond Chabot
Grant Thornton

Dave Malenfant, CPA, CA, MBA

Associé en certification
Raymond Chabot Grant Thornton
S.E.N.C.R.L.

T 418 862-6396, poste 6708
C 418 894-5411

malenfant.dave@rcgt.com

Membre de Grant Thornton International Ltd **rcgt.com**

LES DISTRIBUTIONS
F. LEVASSEUR INC.

108, rue des Équipements
Parc Industriel
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 5W9

T 418 862-6504 | F 418 862-5266
distributionsflevasseur@qc.aira.com

TS
Centre Mode
Beaulieu

325, Témiscouata,
Rivière-du-Loup, Qc. G5R 2Y7
Tél.: 418-862-2160 Fax: 418-862-5395
www.centremodebeaulieu.com

LE SPÉCIALISTE

SF MÉCANIQUE INC.

Stéphane & François Caron
Propriétaires
122, Grande-Ligne Nord
St-Cyprien (Qc) GOL 2P0

Tél.: 418-963-5088 Cell.: 418-868-7464
Sans frais : 1-866-963-5088
Fax: 418-963-6461

Mécanique générale Air climatisé
Pliage de tuyaux sur place Pose de pare brise
Vente de pièces d'autos et de pneus

Centre de Renovation

Home hardware

QUINCAILLERIE
SAINT-CYPRIEN INC.

• Matériaux de construction • Quincaillerie • Plomberie • Électricité • Peinture • Décoration

France Charest et Rémi Lévesque, propriétaires

179, Principale, C.P. 160
Saint-Cyprien (Québec)
GOL 2P0

Tél.: 418 963-2023
418 963-3639
Téléco. : 418 963-3518

france.charest@homehardware.ca

PHYSIOÉNERGIE

Marie-Andrée Michaud, pht | Propriétaire

Services de physiothérapie et d'ergothérapie
pour CNESST, SAAQ, assurances privées et autres

197-211, rue Principale, Saint-Cyprien GOL 2P0
T : 418.963.5555 | F : 418.963.6111 | physioenergie.ca



Merci pour votre support !