



CONCOURS DE PHOTO
Page 2

NOUVEAU SERVICE INTERNET
Page 19



Municipalité de
Saint-Alexandre

Une histoire
de familles

www.saint-alexandre.ca



Voir les nouvelles en pages 4 à 9

**Pour vos
assurances,
ça vaut le coup
de comparer.**

beneva

© Beneva inc. 2023 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de
commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

Josée Boulanger
Agente en assurance de
dommages des particuliers*
450 376-7737
assurancejoseeboulanger.com



* Pour le compte
de Beneva inc.,
agence en
assurance de
dommages

Oyé, oyé, vous aimez la photo? Voici un concours photographique qui vous permettra d'exploiter votre originalité! Que vous soyez débutant ou expert, équipé d'un simple cellulaire, d'une caméra photo ou d'un drone, vous pouvez participer à ce concours.

Faites-nous parvenir trois de vos photos à : loeilmagik@gmail.com et courez la chance de gagner de magnifiques prix. Votre participation en grand nombre permettra d'entrevoir la création d'activités enrichissantes autour d'un club photo à Saint-Alexandre !



CAMÉRA - CELLULAIRE - DRONE THÈME SUR L'ORIGINALITÉ

PREMIER PRIX 300\$

DU 15 JANVIER AU 15 MARS 2024

TOUS LES INFOS SUR  L'OEIL MAGIK



FAITES PARVENIR 3 PHOTOS À
loeilmagik@gmail.com

EXPOSITION SAMEDI 30 MARS 2024

514-246-6781 / 514-942-5367



LeFlambeau

430 rue Bernard, Saint-Alexandre
514-831-7885 • leflambeaustalex@gmail.com

L'équipe du journal

Infographiste : Etienne Simard

La Fabrique : Jacqueline C. Patenaude

L'Âge d'or : Louise Bonhomme et Gonnée Jetten

Bibliothèque : Réjean Messier

Membres ALSA : Daniel Daneau et Étienne Simard

Tarification des publicités 2023

Format	Mensuel	Annuel (10 parutions)
Carte de visite	25 \$	200 \$
¼ page	40 \$	320 \$
Demi-page	60 \$	560 \$
1 page	100 \$	800 \$
Demi-page arrière	115 \$	920 \$

Tarif pour résidents de Saint-Alexandre

Extérieurs + 25%

Conception graphique en sus

Petites annonces

Gratuites pour les moins de 18 ans

4 \$: 50 mots et moins

Échéancier pour le mois de février 2024

Le 15 février 2024, tous les textes, photos, publicités et petites annonces doivent être envoyés à l'adresse courriel du Flambeau ou à la Municipalité avant 16 h 30.

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

Modalité de paiement : L'argent doit accompagner le texte dans une enveloppe déposée dans la boîte du Flambeau au bureau de la Municipalité. Vous pouvez également envoyer votre texte par courriel à leflambeaustalex@gmail.com

Gens d'affaires et commerçants, faites-vous connaître

Le Flambeau vous offre la possibilité de vous faire connaître à peu de frais. Le Flambeau offre une nouvelle image, des articles des plus intéressants sans compter une visibilité incomparable à nos résidents.

Aidez-nous à faire connaître ce qui se passe chez nous, faites paraître une petite publicité dans le Flambeau. Tarifs avantageux pour les résidents de Saint-Alexandre. Date limite le 15 de chaque mois. La prochaine parution sera le 1^{er} mars 2024. Pour information : Daniel au 514 831-7885



Sommaire

À la bibliothèque	13
Calendrier	16
Chic Bazar Alexandrin	15
Club de l'âge d'or	15
Échos de la municipalité	4-9
Espace famille	17
La Fabrique	15
L'inspectrice municipale	8
Service des incendies	9
Votre pharmacien	10-11



Épandage de fumier liquide et solide

AUSSI DISPONIBLE
TRANSPORT DE
TERRE • PIERRE • SABLE
PETITE PELLE POUR TRAVAUX
105 St-Charles, St-Alexandre
450 347-7826

MOT DU MAIRE



J'écris ces lignes aujourd'hui, 10 janvier et il pleut à déprimer. Le minimum de neige que nous avons pu accumuler fond à vue d'œil. Le parc des loisirs est désert, les marcheurs sont rares et tout le milieu humain de Saint-Alexandre semble blotti à l'intérieur des résidences.

S'il y a une saison ennuyante dans une année quand le temps est moche, c'est bien l'hiver. On ne peut presque rien faire sans

le froid... pas de neige donc pas de sport de glisse, de marche en raquette, de ski de fond. Et la glace sur les patinoires qui ne dure pas, condition climatique décourageante pour le personnel et les bénévoles qui y travaillent. Les beaux patins neufs reçus du Père Noël devront être essayés dans les arénas...

Sur un autre point de vue, quand je regarde cette eau tomber et qui le fout le camp dans la rivière Richelieu, alors là l'exaspération pointe le bout de son nez. D'abord la rivière Richelieu n'a que faire de cette addition de liquide qui, auparavant, était conservé sous forme d'un manteau de neige sur nos communautés. Donc de l'eau dont on ne bénéficiera pas, car ne s'infiltre pas dans nos sols au printemps pour recharger les nappes phréatiques.

Lors de la journée sur l'environnement et les changements climatiques qui a eu lieu le 14 octobre dernier, la présentation du COVABAR sur la gestion de l'eau était assez claire. Contrairement à la croyance populaire, l'eau qui provient du sol origine d'abord de la surface. De là l'importance de préserver les milieux humides et boisés pour que cette eau percole dans le sol et alimente les nappes phréatiques.

De plus, il faudra revoir les infrastructures asphaltées et bétonnées de nos villes pour qu'elles laissent s'intégrer dans le sol l'eau des précipitations... des trottoirs et des stationnements perméables par exemple. La municipalité de Lacolle en a inauguré un l'été passé.

L'absence de neige a des effets destructeurs sur les cultures pérennes, les prairies de luzerne par exemple. Les champs de luzerne « brûlent » quand la neige n'offre pas son action isolante.

Bon, il faut bien faire avec cette nouvelle réalité environnementale... Je vous invite à suivre les informations sur les activités hivernales promues par le service des loisirs, de la culture et des communications. Espérons un hiver digne de ce nom même s'il est tardif, ma dernière bataille de balle de neige remonte à loin. Un carnaval rime avec neige et c'est fort agréable quand naturellement le climat est de la partie.

Bonne glisse quand même!

Yves Barrette, maire de Saint-Alexandre

FAITS SAILLANTS DE LA SÉANCE

Les membres du conseil municipal de Saint-Alexandre se sont réunis en assemblée publique ordinaire le lundi 15 janvier. À cette première séance de l'année 2024, les sujets suivants ont, entre autres, été abordés.

Adoption du règlement 24-415 sur les taxes

Lors d'une séance extraordinaire du 18 décembre dernier, le budget de l'exercice financier 2024 a été adopté par le conseil municipal. Afin de se procurer les sommes nécessaires pour réaliser ces prévisions budgétaires, le règlement 24-415 décrétant l'imposition des taxes, compensations et tarifs pour l'année 2024 a été adopté. L'envoi par publipostage d'un document explicatif sur le budget et les taxes a été autorisé.

Aide financière aux organismes

La Municipalité de Saint-Alexandre est fière de soutenir financièrement les organismes et institutions du milieu. Pour l'année 2024, le conseil municipal a accordé les subventions aux organismes suivants : 15 000 \$ à l'Association des loisirs de Saint-Alexandre, 12 000 \$ à l'école Saint-Alexandre, 8 000 \$ à la Fabrique de Saint-Alexandre, 5 000 \$ au Club de l'âge d'or de Saint-Alexandre, 5 000 \$ au Marché de Noël de Saint-Alexandre, 3 000 \$ au Centre d'entraide régional d'Henryville, 2 000 \$ à l'événement Je cours pour ma cour organisé par l'Organisme de participation des parents (OPP) de l'école Saint-Alexandre, 1 600 \$ au Centre de la petite enfance Le Champ des rêves, 1 000 \$ à ALUS et 500 \$ au COVABAR.

Prévisions budgétaires pour le transport adapté

En vertu de l'obligation dictée par le ministère du Transport à toutes les municipalités du Québec, la Municipalité de Saint-Alexandre mandate la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu à offrir un service de transport adapté aux personnes handicapées résidant sur son territoire et autorise le paiement d'une contribution financière de 31 952 \$ en échange de ce service.



Séances ordinaires du conseil

Lundi 5 février

Lundi 4 mars

SUITE DES FAITS SAILLANTS DE LA SÉANCE

Élaboration d'un plan de protection des sources d'eau potable

La Municipalité a entamé en 2020 une démarche proposée par le ministère de l'Environnement, de la Lutte aux changements climatiques, de la Faune et des Parcs voulant l'adoption d'un plan de protection des sources d'eau potable. Suivant les résultats d'une analyse de vulnérabilité reçus en 2023, la Municipalité poursuit la démarche en passant à la seconde étape, soit l'élaboration dudit plan de protection des sources d'eau potable. Elle a donc octroyé un contrat à la firme Akifer au montant de 16 360 \$ plus les taxes applicables pour la réalisation du plan et la préparation d'une demande d'aide financière auprès du ministère de l'Environnement pour la Municipalité de Saint-Alexandre.

Appel d'offres pour des travaux électriques à l'usine de traitement d'eau potable

Un appel d'offres sur invitation sera lancé avec pour objectif d'octroyer un contrat relatif à des travaux de remplacement de l'entrée électrique et des panneaux électriques de l'usine de traitement d'eau potable.

Adoption des règlements 24-413 et 24-414 concernant les îlots de chaleur

Le règlement 24-413 modifiant le règlement du plan d'urbanisme 20-365 afin d'identifier les parties du territoire sujettes au phénomène d'îlots de chaleur et le règlement 24-414 modifiant le règlement de zonage 20-366 afin d'introduire des mesures réglementaires permettant d'atténuer les effets des îlots de chaleur ont été adoptés. Ces deux règlements entreront en vigueur dès que la Municipalité recevra les certificats de conformité de la MRC.

La séance ordinaire du mois de février 2024 se tiendra le lundi 5 février à 19 h 30, à la salle du conseil de l'hôtel de ville (453 rue Saint-Denis). Pour connaître les détails des règlements et documents ou simplement obtenir davantage de renseignements sur les projets de la municipalité, le site Internet demeure une source d'information fiable accessible en tout temps.

PROGRAMMES MUNICIPAUX D'AIDE FINANCIÈRE

La Municipalité de Saint-Alexandre rappelle aux citoyens que des programmes d'aide financière leur sont offerts. En plus d'être profitables pour le porte-feuille, certains programmes ont aussi un impact environnemental notable.

Le programme d'aide financière pour les produits d'hygiène féminins réutilisables s'est ajouté en 2023 au programme existant pour les couches réutilisables. Les deux programmes offrent une remise d'un montant maximal de 100 \$ pour promouvoir l'achat de produits d'hygiène personnelle lavables tels que couches pour bébé, culottes absorbantes pour homme ou femme, culottes et coupes menstruelles, etc.

Le programme des toilettes à faible débit offre également une remise de 100 \$ pour le remplacement d'une toilette à débit régulier pour un modèle plus économique en eau. La limite est fixée à une toilette par propriété. Les propriétés situées en zone rurale et les commerces sont aussi admissibles au programme.

Finalement, les familles peuvent profiter du programme d'aide aux activités sportives et culturelles afin de bénéficier d'une remise maximale de 150 \$ par enfant annuellement sur présentation de preuve d'inscription à des activités dirigées.

Pour connaître les détails de chacun des programmes et télécharger les formulaires de demandes, visiter le site web municipal :

saint-alexandre.ca/services/programmes




Municipalité de
Saint-Alexandre

**EMPLOYÉ AUX TRAVAUX PUBLICS
(COL BLEU)**

Poste permanent
Temps plein 36,5 h/semaine
Taux horaire à partir de 23,51 \$

Postuler avant le 9 février
saint-alexandre.ca/offre-emploi



**Versement
de taxes**

30 jours suivant
l'envoi du compte

VIVEZ PLEINEMENT LES PLAISIRS D'HIVER !

APRÈS-MIDI SPORTIF

La Municipalité de Saint-Alexandre, en collaboration avec la Ville de Bedford, invite les citoyens à venir découvrir ou pratiquer le ballon-balai, le curling ainsi que le patinage le samedi 3 février à l'aréna de Bedford (15 rue Marziali). Pour l'occasion, les plateaux d'activités seront réservés exclusivement aux citoyens de Saint-Alexandre (une preuve de résidence pourrait être demandée).



De 13 h 30 à 14 h 30, se déroulera un match amical de ballon balai, équipe mixte ou joueur(se) seul(e) sont bienvenus. La plage-horaire de 14 h 30 à 16 h sera réservée pour du patinage libre. De plus, le club de curling accueillera, de 13 h 30 à 16 h, les citoyens qui désirent s'initier ou pratiquer le curling. Un instructeur sera sur place pour guider les nouveaux joueurs. Les inscriptions pour le match de ballon balai et le curling se font auprès de Josée Rondeau, agente aux loisirs, par courriel à l'adresse suivante : jrondeau@saint-alexandre.ca ou par téléphone : 450-346-6641 poste 1340.

CARNAVAL

Le samedi 10 février, entre 11 h et 18 h, se tiendra la 2e édition du Carnaval d'hiver de Saint-Alexandre au parc Marie-Jeanne-Frégeau. Il y aura sur place: igloo chauffé, musique, animation, jeux d'habiletés tels que *Footdart* (tir de ballon de soccer sur une cible gonflée), *slack-line*, jeu de basket, jeu de poches, patinage libre et glissade. De plus, un service de prêt de vélo à roues surdimensionnées (*fat bike*), de trottinettes des neiges et de tubes à glisser sera offert. Les citoyens pourront déguster des mets de porc braisé servi avec accompagnements (\$) et des boissons chaudes telles que chocolat chaud et café qui pourront être aromatisés par une boisson alcoolisée (\$).

Pour souligner la Saint-Valentin, une compétition de couples est organisée. Les couples s'affronteront au travers de cinq épreuves de nature différentes (physique et mentale). Le couple gagnant se méritera un souper pour deux personnes (valeur de 250\$) le 15 février au restaurant L'Angeluc. Les couples intéressés doivent s'inscrire auprès de Josée Rondeau, agente aux loisirs, à l'adresse suivante : jrondeau@saint-alexandre.ca ou sur place le jour même à 13 h.

L'organisation du carnaval est rendue possible grâce à la participation financière du programme Plaisirs plein air.



**Du 8 janvier au
12 mars 2024**

DEFICHATEAUDENEIGE.CA

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT AU PATIN PARTY CAMP DE JOUR ALEXTRA

Le camp de jour Alextra offre un service d'accompagnement pour les enfants ayant des besoins particuliers (comportement, handicap physique, mental ou autre...). Ce service leur permet d'intégrer la vie de camp de façon plus harmonieuse et d'adapter la programmation des activités dans le but de favoriser leur inclusion. Afin de permettre à l'équipe du camp d'évaluer les accommodements à mettre en place pour répondre de façon satisfaisante aux besoins de chaque enfant et constater si l'organisation est en mesure de les réaliser, une demande d'accompagnement doit être formulée.

Un parent souhaitant faire profiter son enfant du service d'accompagnement au camp pour l'été 2024 doit remplir la fiche et la faire parvenir à Josée Rondeau, agente aux loisirs, par courriel à l'adresse ci-haut mentionnée au plus tard le 18 février 2024. La période officielle d'inscription aux activités du camp aura lieu plus tard au printemps.

La fiche d'évaluation des besoins peut être téléchargée et imprimée à partir du site web municipal :

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

PATIN PARTY

Commencez la semaine de relâche en beauté! Le samedi 2 mars entre 19 h 30 et 21 h 30, la Municipalité de Saint-Alexandre invite les citoyens à venir s'amuser à l'aréna de Bedford (15 rue Marziali), réservée exclusivement aux alexandrins pour l'occasion. Patinage libre, musique, éclairage coloré, animation, chocolat chaud et collations seront offerts gratuitement.

Vous ne voulez pas conduire? Vous ne savez pas où se situe l'aréna? Profitez du service de navette offert gratuitement! Trois départs sont prévus à partir du Pavillon des loisirs (440 rue Bernard) : 19 h, 19 h 30 et 20 h.

Aucune inscription nécessaire. Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.



CAMP DE JOUR ALEXTRA

recherche des candidats
pour former l'équipe
d'animation estivale !



- CHEF DE CAMP
- ANIMATEURS
- ACCOMPAGNATEUR

www.saint-alexandre.ca/offre-demploi

INFORMATIONS DE L'INSPECTRICE MUNICIPALE



PROCÉDURE DE DEMANDE DE PERMIS POUR RÉALISER DES TRAVAUX

Vous avez débuté la réflexion autour d'un projet de rénovation dans votre propriété et vous souhaitez maintenant le réaliser. Il est judicieux de vérifier dès cet instant si les travaux souhaités requiert un permis délivré par la municipalité. L'inspectrice municipale, madame Louise Nadeau, est la ressource tout indiquée pour répondre à cette question.

Dans l'éventualité où vous devez effectivement demander un permis, ces autres étapes doivent être réalisées:

- Obtenir et remplir le formulaire de demande adapté aux travaux en vous présentant au bureau municipal ou en visitant le site web sous l'onglet Services/Urbanisme/Permis et certificats..
- Faire parvenir le formulaire rempli au bureau municipal accompagné de la documentation requise selon la nature des travaux: des plans, des croquis, des photos ou autres.
- L'inspectrice prend alors connaissance de la demande et vérifie si elle est complète. Elle communiquera avec vous si des informations supplémentaires doivent être fournies.



DES TRAVAUX PRÉVUS?

Un délai de 30 jours peut être nécessaire pour l'émission d'un permis.

Demandez le vôtre dès maintenant.

Il est valide pour une durée d'un an!

- Un délai de 30 jours est prévu par la loi pour délivrer le permis. Si le projet concerne des travaux extérieurs, le délai peut être plus long puisqu'il peut être nécessaire de le faire analyser en vertu du Plan d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA).
- L'administration municipale prend contact avec le demandeur une fois que le permis est délivré. Le demandeur doit alors se présenter au bureau municipal pour payer les frais qui y sont associés et obtenir la copie du permis qui doit être affichée.



FONDS VERT

PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE

pour la réalisation d'actions écoresponsables sur le territoire de Saint-Alexandre

Soumettez votre projet avant le :
10 mars

www.saint-alexandre.ca/fonds-vert

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE



En plein coeur de l'hiver, pensez dégager toutes les issues



En période hivernale, c'est vrai que ce n'est pas toujours un cadeau de pelleter et nettoyer les entrées et sorties, mais il en va de notre sécurité à tous.

Après chaque chute de neige, il est important de dégager les balcons, entrées et trottoirs menant à la rue.

En cas d'évacuation rapide lors d'une situation d'urgence, cela facilitera la sortie de tous les membres de la famille en toute sécurité. **Les fenêtres de sous-sol**, surtout celles identifiées comme sorties d'urgence, doivent aussi retenir l'attention des personnes qui déneigeront.

Un geste qui sauve des vies!

Pour ne pas avoir la visite des pompiers dans votre voiture!

- *Faites une vérification avant départ pour vous assurer que tout est en ordre (pneus bien gonflés, lumières fonctionnelles, voiture bien déneigée);
- *Réduisez votre vitesse, respectez les distances de sécurité et laissez toujours la priorité aux engins de déneigement et de salage;
- *Remplissez votre liquide lave-glace afin d'avoir une bonne visibilité en tout temps;
- *Assurez-vous d'avoir dans l'habitacle de votre voiture de l'équipement de base en cas de panne (lampe de poche, vêtements chauds, gants, couverture, triangles de pré-signalisation, eau et nourriture);
- *En cas de panne, allumez les feux de détresse (4 clignotants) et en l'absence de danger, placez les triangles de pré-signalisation à 30 mètres à l'arrière de son véhicule.



CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

LE RONFLEMENT



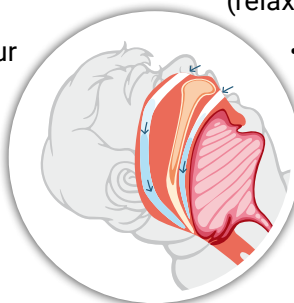
Bonjour chers Alexandrins et chères Alexandrines,

Nous vous souhaitons une grande et chaleureuse «bienvenue!» dans la plus récente édition de la «Chronique Santé Pharmaceutique» la plus populaire de Saint-Alexandre!

Quel bruit en commun est produit par un adolescent en congé, par des amoureux qui font la grasse matinée et par un homme des cavernes qui vient de se gaver de nourriture?

Vous avez bien deviné: le bruit du ronflement! Ce mois-ci, nous allons parler des chanceux qui «dorment à voix haute»: les ronfleurs. Avant de se lancer dans toutes sortes d'explications à dormir debout, commençons par trouver d'où vient cette fameuse «musique» qu'on entend quand quelqu'un ronronne comme une marmotte durant le sommeil. Il s'agit en fait d'une vibration dans la respiration. Comme le ferait un bon DJ, cette vibration se transmet aux tissus mous du palais et de la luette de la gorge avec une intention bien claire: «Faites du bruuuuuuuuuut!!»

Évidemment, il peut être difficile pour l'entourage de dormir pieds et poings liés quand il y a un party de vibrations dans vos voies respiratoires (même si votre ronflement n'inclut pas un éclairage disco).



CAUSES

Comme l'expliquent les Beach Boys dans leur chanson «Bonnes Vibrations», voici ce qui peut contribuer à augmenter vos chances d'avoir une respiration vibrante et ronflante.

On peut avoir des voies respiratoires organisées en conséquence d'y tenir des «festivités»:

- Des amygdales trop grosses;
- Une luette allongée;
- Une déviation ou un excès de tissus dans une cloison nasale.

Autant qu'on peut contribuer à rendre nos voies respiratoires plus «festives» avec ces petites astuces :

- Avoir de la congestion nasale (à cause d'un rhume ou d'une allergie);
- Avoir consommé de l'alcool;
- Prendre certains types de médicaments (relaxants, somnifères, autres);
- Dormir sur le dos (position qui favorise le travail de «DJ-Ronflement»);
- Être fumeur;
- Avoir un surplus de poids.

Le record du monde du ronflement n'appartient pas à quelqu'un du village. Une dame en Grande-Bretagne a un ronflement qui peut atteindre 110 décibels. Ce n'est même pas une blague... 🤔😲 On aurait voulu exagérer et on n'aurait pas poussé aussi fort: 110 décibels c'est le bruit produit par un klaxon de voiture à une distance de 1 mètre. Le son d'un spectacle de rock, l'oreille collée sur le haut-parleur. Pauvre dame! Pauvre voisinage! Quand on se compare avec la clôture du voisin, on se console.

TRAITEMENT

La plupart du temps, un ronflement léger n'est pas dangereux pour le ronfleur. Certains diront plutôt que ce qui est le plus dangereux, c'est souvent la réaction de la personne d'à côté qui ne peut dormir convenablement? Contrairement à ce que véhiculait Bam Margera dans l'émission «Valet Postérieur» lorsque son père ronflait, sachez qu'on ne recommande pas les trucs maison suivants:

- Lancer de l'eau au ronfleur;
- Couvrir la tête du ronfleur d'un oreiller pour étouffer le son;
- Pincer le nez du ronfleur ou coller ses lèvres ensemble avec du ruban adhésif;
- Réveiller le ronfleur en sursaut.

Voici plutôt ce qui peut être une bonne solution pour que tous puissent dormir paisiblement comme Dormeur (un des 7 nains préférés de Blanche-Neige). On tentera tout d'abord de modifier les facteurs sur lesquels nous avons du contrôle afin d'avoir les voies respiratoires les plus libres et dégagées possibles:

- Contrôle du poids et exercice;
- Dormir sur le côté, étouffer le son;
- Cesser tabac et alcool;

- Utiliser un décongestionnant (eau saline ou autre) si les sinus sont bloqués;
- Utiliser un antihistaminique en cas d'allergie.

Comme autre alternative, on peut aussi ajouter des bandes nasales pour augmenter l'ouverture des narines ou un dispositif dentaire pour avancer la mâchoire inférieure. Le but étant toujours de libérer au maximum les voies respiratoires et diminuer les fameuses vibrations.

QUAND CONSULTER

Le ronflement peut parfois être le signal d'un autre problème de santé. Ainsi, on recommande de consulter si la présence de ronflement concorde avec:

- Présence de maux de tête;
- Fatigue importante durant le jour.

Une évaluation pourrait révéler la présence d'une apnée du sommeil (appareil CPAP peut être recommandé) ou une occlusion physique importante (une chirurgie pourra régler le problème en enlevant le surplus de tissu). Si on veut dormir comme une plume, il ne faut pas prendre le ronflement à la légère.

C'est tout pour ce mois-ci! S'il y a un DJ qui fait la fête dans votre chambre à coucher, nous ne pourrions pas faire grand chose pour vous aider. Mais pour vous conseiller sur les ronflements, ça nous fera grand plaisir!

À bientôt!

David le pharmacien



David Rousseau Pharmacien propriétaire

Affilié à :  **famiprix**

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

Heures d'ouverture

Lundi au mercredi 9h à 18h
Jeudi et vendredi 9h à 19h
Samedi 9h à 17h



477, Saint-Denis St-Alexandre J0J 1S0
Tél. : 450-346-5457

HORAIRE RÉGULIER
LUNDI 8H00@18H00
MARDI 8H00@18H00
MERCREDI 8H00@18H00
JEUDI 8H00@18H00
VENDREDI 8H00@18H00
SAMEDI 9H00@17H00



MINI SERRES 36 OU 72 CELLULES

LES PRODUITS

MCKENZIE

SONT DE RETOUR

DE \$1.89
À \$4.99



LA SAISON DES PLANTS DE TOMATE ET CONCOMBRE ARRIVE À GRAND PAS;
RÉSERVEZ VOS PLANTS D'AVANCE EN COMMUNIQUANT
AVEC NOUS !





À LA BIBLIOTHÈQUE

par Réjean Messier

VOICI LA LISTE DES NOUVEAUX TITRES ACQUIS AU COURS DU DERNIER MOIS! RETROUVEZ LES LISTES COMPLÈTES DES NOUVEAUTÉS DE L'ANNÉE SUR LE SITE WEB DE LA MUNICIPALITÉ!

ROMANS/THÉÂTRE :

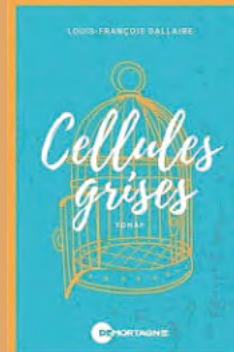
Anouk en eau froide	Lambert, Annie
Ce qu'il faut de haine	Saussey, Jacques
Cellules grises	Dallaire, Louis-François
Château des secrets, Le. 1 : Le rêve brisé	Dupuy, Marie-Bernadette
Complicité des fjords, La	Bégin, Victor
Cygne et la chauve-souris, Le	Higashino, Keigo
Danseuse, La	Modiano, Patrick
Destination extrême : Château de Dracula	Messier, Kim
Deux prises contre toi, 3 : Et s'il suffisait d'y croire ?	Verilli, Sandra
Diamant d'Odessa, Le	Quinn, Kate
Enfant des forêts, L'	Hauteville, Michel
Enfants du blizzard, Les	Benjamin, Mélanie
Été d'avant, L'	Gardner, Lisa
Fille dans les serres de l'aigle, La	Smirnoff, Karin
Fleur des Pharaons, La	Schaller, Francine
Icebreaker, 1 : Maple Hills	Grace, Hannah
Ignacio et ses femmes	Monette, Denis
Ils resteront chez nous	Jewell, Lisa
Intuitionniste, L'	Whitehead, Colson
Jamais plus	Hoover, Colleen
Laurie Spotlight	Lupien, Claudia
Mademoiselle Godemiché	Addison, Marilou
Maison aux lumières, La	Carrisi, Donato
Memoria	Lagercrantz, David
Messagère, La	Wharton, Thomas
Mon tour de manège	Legardinier, Gilles
Mort frappe aussi les gens heureux, La	Hannah, Sophie
Ombres de la vallée, Les	Sten, Viveca
Pays des loups, Le	Johnson, Craig
Penthouse, Le. 1 : Célibataires	G., Sylvie
Prix de ma liberté, Le. Tome 1 et 2	Roy, Nadège
Reykjavik	Ragnar Jonasson
Rose de minuit, La	Riley, Lucinda
Samira, Dany et moi	Duchêne, Michel
Si un jour tu reviens	Fournier, Jacynthe-Mona
Statuette, La	Hislop, Victoria
Triste tigre	Sinno, Neige
Une clarté dans le lointain	Hermann, Judith
Vandales	Bergeron, Chris
Veiller sur elle	Andrea, Jean-Baptiste
Villa aux étoffes, La. 6 : Les adieux	Jacobs, Anne

DOCUMENTAIRES

Ça aurait pu être un film	Delvaux, Martine
Michel Donato : Bleu sur le vif	Péan, Michel
Monologues et détours imprévisibles	Sauvé, André
Paul dans tous ses états : Carnets d'Amérique	Houde, Paul

Cellules grises¹

Louis-François Dallaire



La vie ne tient pas toujours ses promesses. Voilà la conclusion à laquelle parviennent trois vieux complices, dont la retraite a pris la forme d'une prison.

Pour Albert, habitué aux sommets d'une prestigieuse carrière d'enseignant en médecine familiale, le choc est brutal : sans son boulot, il est inexistant.

Paul, ancien urgentologue, est désormais l'otage d'un horaire de gardiennage aliénant, gracieuseté d'un fils qui se reproduit plus vite que son ombre.

Et Bruno, après avoir consacré plusieurs décennies à soigner ceux dont la mémoire prend l'eau, se voit désormais obligé d'accompagner sa femme qui se noie, elle aussi, dans cette maladie.

Chaque cellule a une porte. Toute serrure a une clé. À compter d'aujourd'hui, les règles du jeu vont changer. L'Opération Cellules grises est lancée, et aucune ruse n'est interdite pour retrouver sa liberté...

Louis-François Dallaire est né à Québec en 1971. Son crâne dégarni cumule les chapeaux de travailleur social, d'enseignant en médecine familiale et d'auteur. « Cellules grises » est son quatrième roman, après « Fausses notes » (De Mortagne, 2013), « Les rêves de quelqu'un d'autre » (Québec Amérique, 2017) et « Le jour où mon meilleur ami fut arrêté pour le meurtre de sa femme » (De Mortagne, 2021), lauréat du Prix littéraire France-Québec 2022.

Veiller sur elle^{1 2}

Jean-Baptiste Andrea



Au grand jeu du destin, Mimo a tiré les mauvaises cartes. Né pauvre, il est confié en apprentissage à un sculpteur de pierre sans envergure. Mais il a du génie entre les mains.

Toutes les fées ou presque se sont penchées sur Viola Orsini. Héritière d'une famille prestigieuse, elle a passé son enfance à l'ombre d'un palais génois. Mais elle a trop d'ambition pour se résigner à la place qu'on lui assigne.

Ces deux-là n'auraient jamais dû se rencontrer.

Au premier regard, ils se reconnaissent et se jurent de ne jamais se quitter. Viola et Mimo ne peuvent ni vivre ensemble, ni rester longtemps loin de l'autre.

Liés par une attraction indéfectible, ils traversent des années de fureur quand l'Italie bascule dans le fascisme. Mimo prend sa revanche sur le sort, mais à quoi bon la gloire s'il doit perdre Viola ?

Un roman plein de fougue et d'éclats, habité par la grâce et la beauté.

Avec ce quatrième roman à L'Iconoclaste, Jean-Baptiste Andrea réussit à faire vivre une galerie de personnages inoubliables, en alliant le bonheur du romanesque à la puissance de la poésie.

¹ Quatrième de couverture.

² Prix « Goncourt » 2023.



PENSÉE DU MOIS

« Lire, c'est une évasion par l'imaginaire. »

— India Desjardins

Écrivaine et ambassadrice de la Fondation Lire pour réussir.

Bonnes réflexions et bonnes lectures !

Heures d'ouverture :

Mercredi : 18 h 30 à 20 h 30 | Samedi : 10 h 30 à 12 h

450 347-1376 poste 2640

biblio@saint-alexandre.ca | regard.csdhr.qc.ca



Carole Mercier
(514) 244-4749

Courtier Immobilier Agrée

**Un courtier de
chez nous!**



Vous voulez VENDRE

Pour vendre en toute confiance
Pour obtenir le meilleur prix pour votre propriété
Pour un service professionnel
Pour être bien conseillé

Faites comme Maryse, Myriam, Francine, Alain, Réal,
Huguette, Diane, Lucie, Yves, Emilie, Jeanne, Bernard...
Contactez moi !



ESTIMATION DE LA VALEUR MARCHANDE GRATUITE
sans obligations de votre part !



À VOTRE SERVICE DEPUIS 1946

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

450 346.3487

DÉSAMIANTAGE
—
DÉCONSTRUCTION
—
DÉMOLITION

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

Nous travaillons dans les secteurs
résidentiels, institutionnels
et commerciaux.

RBQ : 1470-9091-33

BFREGEAU.COM



CHIC BAZAR ALEXANDRIN

Vos dons sont acceptés

Le Chic Bazar se rapproche rapidement et vos dons sont indispensables: articles de cuisine (vaisselle, petits appareils ménagers, verrerie...), les jouets, les livres, la lingerie (couvertures, draps, douillette...) et divers autres produits pour la maison et le garage.

Les prochains rendez-vous du Chic Bazar auront lieu le samedi 4 mai de 9h00 à 16h00 et le dimanche 5 mai de 10h00 à 16h00 au presbytère de Saint-Alexandre (447 rue Saint-Denis).

Soyez assurés que tous les bénéfices sont utilisés pour maintenir en bon état nos bâtiments du PATRIMOINE RELIGIEUX.

C'est toujours un plaisir pour nous de vous accueillir. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, vous pouvez contacter.

Berthe Cadieux	450-346-5910
Lyne Bouthillette	579-362-3287
Christiane Mercier	450-346-4112

Nous vous exprimons notre profonde gratitude pour votre présence et nous vous en sommes infiniment reconnaissants.

De toute l'équipe du Chic Bazar Alexandrin,

Berthe Cadieux.



LE CLUB DE L'ÂGE D'OR

par Louise Bonhomme

Café-Jasettes:

Nos café-jasettes le mardi 20 février ainsi que le 5 et le 19 mars 2024 à 13h30 au local.

Location de la salle :

108 St-Paul : Membre : 100 \$ non membre, 125 \$.

Danse country :

Le 17 février à 19h30, Musique et animation par André Duchesneau. Apporter vos consommations. Bienvenue à tous

Train-Mexicain :

Le train-mexicain aura lieu le mercredi 14 et 28 février à 13:30 h au local. Bienvenue, café et biscuits seront servis.

Prêt de bâtons de marche:

Le Club Âge D'or de Saint-Alexandre en collaboration avec la municipalité de Saint-Alexandre offre des bâtons de marche en location sans frais aux gens de 55 et plus membre ou non-membre; afin d'aider les aînés à rester le plus actifs possible et le plus longtemps possible. Pour vous procurer ces bâtons de marche, adressez-vous à la municipalité qui s'occupera du prêt.

Carte de membre :

Pour le renouvellement de votre carte Fadoq vous recevrez un avis par la poste, c'est à vous de faire parvenir le paiement et le renouvellement à la Fadoq.

Pour un nouveau membre, contactez Louise Bonhomme au 514 618-5563

Prix de la carte, 25 \$ par an, 45\$ pour 24 mois.



LA FABRIQUE EN MARCHÉ

par Jacqueline C. Patenaude

CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE CHAUFFAGE :

Chers(es) paroissiens(nes)

Chaque année, le froid est de la partie. Nous sollicitons votre aide pour couvrir les frais de chauffage de notre église et de notre presbytère. En raison de l'augmentation continue des coûts, il peut être difficile de régler les factures.

En tant que paroissiens(nes) de Saint-Alexandre, nous sommes tous responsables de préserver l'église et le presbytère en bon état. Ces édifices font partie de notre héritage, des chefs-d'œuvre transmis par nos ancêtres, parents, grands-parents et amis.

La fabrique de la paroisse Saint-Alexandre vous demande de faire un don pour soutenir cette campagne de financement, afin de préserver le patrimoine, votre soutien financier est d'une importance capitale pour nous.

Vous pouvez faire parvenir votre chèque par la poste au nom de Seigneuries du Lac (Église Saint-Alexandre). Si vous préférez, vous pouvez joindre un(e) des marguilliers (ères) dont le nom apparaît ci-dessous qui passera chercher votre don ou par virement INTERAC à seigneuriesdulac@hotmail.com (réponse à la question de sécurité: chauffage). Un reçu pour fin d'impôt vous sera émis pour votre don.

Nous tenons à exprimer notre reconnaissance pour votre incroyable générosité, ce qui est très apprécié.

Alain Pinard, président:	514-443-4749
Danielle Clément, v.p.:	450-347-7990
Jacqueline C. Patenaude, sec.:	450-357-9234
Jean-Guy St-Germain:	450-347-8710
Jacques Surprenant:	450-296-4466
Paul Boucher:	450-347-7990
Alexandre Racicot Neeser:	514-605-4643

FÉVRIER-2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi				
				1	2	3 10h30 à 12h00 				
4  	5 	6  GROS REBUS 	7 18h30 à 20h30 	8 	9 	10 10h30 à 12h00 				
11 	12	13  	14 18h30 à 20h30 	15	16	17  10h30 à 12h00 				
18  	19	20  19h30 à 21h30 	21 18h30 à 20h30 	22 	23 	24 10h30 à 12h00 				
25	26	27  19h30 à 21h30 	28 18h30 à 20h30 							
 Séance du conseil	 Biblio- thèque	 Heure du conte	 Badminton	 Espace Famille	 Mess de 9h00	 Club de laine	 Composte	 Ordures	 Recyclage	 Danse âge d'or

Une succursale et un service offert près de chez vous

Qu'il soit question de relève, de croissance, d'achat d'équipement ou de quota, nos experts spécialisés en agriculture présents à Saint-Alexandre sont en mesure de comprendre vos besoins.

Service aux entreprises Agricoles Montérégie Ouest

- › William Vallée, agr.
450 204-6543 | williamb.vallee@bnc.ca
- › Marc Boulanger
450 357-0445 | marc.boulanger@bnc.ca
- › Nina Bienz, agr.
514 231-9260 | nina.bienz@bnc.ca

433A, rue Saint-Denis, Saint-Alexandre
450 346-3182 | Succursale.04432@bnc.ca

bnc.ca/agricole





COMMUNAUTAIRE

Espace-famille 0-5 est un lieu de rassemblement pour les parents de jeunes enfants âgés entre 0 et 5 ans. Les matinées, qui se font au pavillon des loisirs, les jeudis, une semaine sur deux, de 9h30 à 13h00 sont parfois animées et parfois libres, permettent à nos cocos et aux parents de socialiser, jouer, bricoler et apprendre dans une ambiance à l'image des enfants!

Nous reprendrons nos activités de la nouvelle année dès le 11 janvier.

Sur ce, joyeux temps des Fêtes et au plaisir!

Vanessa H.Laplande



Rencontres aux 2 semaines,
les jeudis de 9h30 à 13h00,
au pavillon des loisirs de St-Alexandre.

Notre mission est de rassembler les familles avec des enfants âgés de 0 à 5 ans. Plusieurs jeux et jouets sont mis à la disposition des enfants, combinés avec la créativité et la camaraderie des enfants, c'est un succès autant pour eux, que pour les parents qui ont l'occasion de discuter avec d'autres adultes de la communauté !



Aimez notre page Facebook pour
connaître les détails de nos activités !
facebook.com/EspaceFamille05

**MASSOTHÉRAPIE
FASCIATHÉRAPIE
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
AROMATHÉRAPIE
SOIN DE PIED
TAROT
SOIN AROMATOUCH**

Jade Voyer
MASSO-RÉFLEXO

514-239-0536

MES SERVICES
SONT SUR
RENDEZ-VOUS
SEULEMENT



520, rang Sainte-Marie, Saint-Alexandre
450 542-0717 • lessablessurprenant@gmail.com

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

Sable filtrant

Sable MG-112 (classe A)

Sable de remplissage,

Terre végétale

Sable CG-14 – Sable à béton

Roches (provenant du tamisage)

Nos produits sont certifiés en laboratoire.
Parlez-en à votre conseiller en environnement.



Cathy L'archevêque

514 688-6881
lespeinturescathy@
hotmail.com

R.B.Q. : 5821-1582-01

Service principal

- Peinture
- Réparation de plâtre

Autres services

- Rénovation résidentielle privée
- Conception et installation de plan de cuisine IKEA

Installation de :

- Moulures
- Tablettes, rideaux
- Plancher flottant



OBTENEZ UNE SOUMISSION POUR VOS TRAVAUX

• Excavation • Démolition • Ponceaux •
Terrassement • Mur de soutènement
• Empierrement • Chemin d'accès • autres

Alexandre Galipeau: 514-743-4051
lesexcavationsafginc@hotmail.com

RBQ: 5822-1748-01

Nathalie
Audette
450.741.1313

Professeur de piano, éveil musical,
arrangements musicaux, pianiste pour
accompagnement, musique d'ensemble,
corporatifs, événements, concerts.

n_audette@hotmail.com



AD-TECH
ELECTRIQUE INC

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

R.B.Q. 8110 2220-51

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL

450 347-2999

102, rue Industrielle, Saint-Alexandre

Projets R/P

514 943-7634

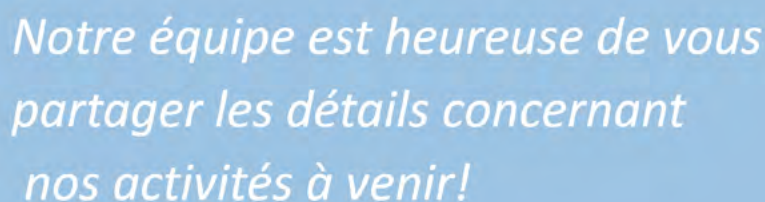
Randy Paquette
paquette_1991@hotmail.com

Soudeur-assembleur
Réparation • Modification



☎ 450 346-0057 | Sans frais: 1 888 346-0057

ihrtelecom.com



Pour connaître la marche à suivre pour s'inscrire, contactez-nous au 450 346-0662.

<https://centrefemmeshautrichelieu.ca/programmation-1>



LES ÉQUIPEMENTS DE FERME
MIRO
DEPUIS 1979 171C



Les équipements de ferme
Pierre Bonneau inc.
514 444-3737



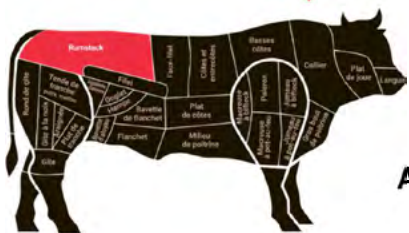
Achat et vente d'équipement agricole
104, INDUSTRIELLE ST-ALEXANDRE JOJ 150 TÉL : 450-346-9998



GRAND CHOIX DE
GÉNÉRATRICE
DUCAR



Ferme
Léopold Bonneau inc.
514-444-3737



POUR COMMANDER LA MEILLEURE
VIANDE DE BŒUF EN VILLE,
APPELEZ-NOUS AU **514-444-3737** OU AU
450-346-9998

