



## YVES LAMBERT DE LA BOTTINE SOURIANTE TOUT UN PARTY À SAINT-ALEXANDRE !

Voir en page 12

Participez à  
notre fête nationale  
Page 3

Elle fête ses 100 ANS !  
Page 5



Voir page 6 à 11

Une histoire  
de familles 

[www.saint-alexandre.ca](http://www.saint-alexandre.ca)



**Josée Boulanger**

Agente en assurance  
de dommages

SSQ, Société d'assurance inc.  
Cabinet de services financiers

116, rue Saint-Gérard  
Saint-Alexandre (Québec) J0J 1S0  
[AssuranceJoseeBoulanger.com](http://AssuranceJoseeBoulanger.com)  
[josee.boulanger@ssq.ca](mailto:josee.boulanger@ssq.ca)

450 376-7737

**SSQ**  
assurance

# LeFlambeau

C.P. 1023, Saint-Alexandre  
La boîte du bureau municipal  
450 346-6641 • [journalleflambeau@hotmail.com](mailto:journalleflambeau@hotmail.com)

## L'équipe du journal

Correcteurs : Sophie Coley, Françoise Ladouceur  
et Yves Mallette

Rédactrice : Émilie Larochelle

Rubrique cuisine : Madame Gâteau

Infographie et mise en page : Tracy Boulerice

La Fabrique : Jacqueline C. Patenaude

L'Âge d'or : Lise Rousseau

Bibliothèque : Réjean Messier

Membres ALSA : Sophie Coley et Daniel Daneau

## Tarification des publicités 2021

Format	Mensuel	Annuel (10 parutions)
Carte d'affaire	25 \$	200 \$
¼ page	40 \$	320 \$
Demie-page	70 \$	560 \$
1 page	100 \$	800 \$
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 septembre 2021

Le 15 août 2021, tous les textes, photos, publicités et petites annonces doivent être envoyés à l'adresse courriel du Flambeau ou à la Municipalité avant 16 h 30.

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

Modalité de paiement : L'argent doit accompagner le texte dans une enveloppe déposée dans la boîte du Flambeau au bureau de la Municipalité. Vous pouvez également envoyer votre texte par courriel à [journalleflambeau@hotmail.com](mailto:journalleflambeau@hotmail.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 St-Alexandre. Date limite le 15 de chaque mois. La prochaine parution sera le 1<sup>er</sup> septembre 2021. Pour information : Daniel au 514 831-7885



## Sommaire

À la bibliothèque .....	25
Animaux .....	19
Calendrier .....	23
Club de l'âge d'or .....	21
Coloriage .....	17
Compo Haut-Richelieu .....	18
Échos de la Municipalité .....	6-11
L'Alexandrine du mois .....	13
La fête nationale .....	3
L'inspectrice municipale .....	10
La Fabrique .....	20
La parole à nos entrepreneurs .....	16
Madame Gâteau .....	23
Notre environnement .....	22
Service des incendies .....	11
Yves Lambert .....	12
Santé et bien être .....	26

# Ehoinière & Morin

Inc.

Épandage de fumier liquide et solide  
Épandage de chaux

AUSSI DISPONIBLE

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

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

# Fête nationale 2021



## Défilé

Nous sommes à la recherche de volontaires voulant décorer leur véhicule (tracteur, voiture, VTT, chevaux, vélo, tracteur à jardin, à bord de vos souliers, etc...). Bleu, blanc, jaune et originalité recherchés.

Prix de présences offerts.

Inscrivez-vous sur la page Facebook de l'ALSA ou en communiquant avec [loisirs@st-alexandre.ca](mailto:loisirs@st-alexandre.ca)

Participez au défilé et votre famille assistera au spectacle en tant que VIP. Vous serez à l'avant-scène !



## Concours de décoration

Encore une fois cette année, l'ALSA vous encourage à décorer votre maison aux couleurs de la fête nationale du Québec.

Des décorations seront offertes par l'ALSA le 18 juin 2021 de 16 h à 18 h, au Pavillon des loisirs.

Des prix de participation seront offerts par l'ALSA.

## NOTES

### Festivités du 24 Juin

Restez à l'affût pour connaître tous les détails des activités à venir sur la page Facebook de l'ALSA.

Nous attendons présentement de voir l'évolution des mesures sanitaires.



LA FÊTE NATIONALE  
DU QUÉBEC



Mouvement national  
des Québécoises  
et Québécois

Québec





## TRAITEMENT DE PELOUSE

Fertilisation de pelouse  
Application de chaux  
Contrôle de mauvaises herbes  
Contrôle de digitale  
Contrôle de vers blancs  
Contrôle d'araignées

Tonte de pelouse  
Déchaumage  
Aération par carottage  
Nettoyage printemps-automne  
Ensemencement de pelouse  
Taille de haies et d'arbustes

**Services-conseils et autres  
services sur demande**



*Entretien paysager*

Voyez la différence !

Simon Colassin

**514 449-0853 • [simco937@gmail.com](mailto:simco937@gmail.com)**

Viens  
danser!



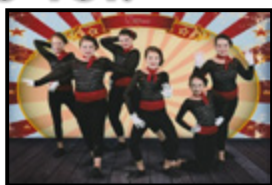
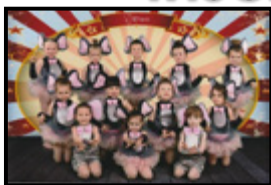
## PRÉ-INSCRIPTIONS 2021-2022

du 13 au 19 juin 2021 – 25 \$ de rabais

Cours pour enfants (dès 3 ans et 6 mois), ados et adultes



### Inscris-toi!



Les cours ont lieu les mardis et jeudis soirs  
au centre récréatif d'Henryville.

Pour information ou inscription :  
450 357-0350 ou studiosjdanse@hotmail.com

## Elle fête ses 100 ANS !



Pour ceux qui ont bien connu la famille Abruzzese, sur le Chemin de la Grande ligne, c'est le 16 mai au Manoir Soleil à Chambly que la famille et les employés dévoués ont célébré les 100 ans de madame Giovanna Ballarano. Rappelons que monsieur Abruzzese est décédé le 29 mars 2019. La famille tient à remercier les employés du Manoir pour leur magnifique travail et leur soutien auprès de leur maman.

On est bien contents. Merci, merci !!!  
Anthony, Paolo, Thérèse, Anna

## LeFlambeau

est à la recherche d'une personne  
pouvant s'impliquer dans la  
recherche de commanditaires  
pour la prochaine saison.

Pour informations : Daniel 514 831-7885

## INFORMAXIO

Aller de l'avant  
en images et en créativité

Infographie  
pour tous vos projets  
d'impression et multimédias

Tracy Boulerice  
tboulerice@informaxio.com  
450 523-1742

## GARAGE CLÉMENT TAILLEFER INC.

MÉCANIQUE GÉNÉRALE • INJECTION ÉLECTRONIQUE • ABS • HOT ROD

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

### BRÈVES DU CONSEIL MUNICIPAL

À la séance ordinaire qui s'est tenue le lundi 3 mai 2021, le conseil municipal de Saint-Alexandre a discuté des dossiers suivants :

#### Rapport financier 2020

Le rapport financier 2020 a été déposé au conseil municipal lors de la séance. Le maire présentera aux citoyens les faits saillants de ce rapport au cours des prochaines semaines.

#### Adoption d'une charte municipale pour la protection de l'enfant

En mémoire d'Aurore Gagnon, « l'enfant martyr », et du 100<sup>e</sup> anniversaire de son décès, et des autres victimes, la Municipalité a répondu à l'appel de la municipalité de Fortierville et a adopté la Charte municipale pour la protection de l'enfant. La Municipalité souscrit aux objectifs de cette charte et s'engage à mener des actions visant à créer un milieu bienveillant et protecteur pour ses jeunes citoyens.

#### Proclamation de la Semaine de la santé mentale

Compte tenu de la situation sanitaire exceptionnelle que nous vivons présentement et des impacts qu'elle peut engendrer sur la santé mentale, la Municipalité proclame la semaine du 3 au 9 mai 2021 Semaine de la santé mentale et encourage tous les citoyens, les entreprises et les institutions à parler de cet enjeu.

#### Proclamation de la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie

Bien que le Québec soit une société ouverte à toutes et tous, malgré les efforts pour une meilleure inclusion des personnes LGBTQ+, l'homophobie et la transphobie demeurent présentes dans la société. Afin de souligner la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, le drapeau arc-en-ciel, symbole officiel du mouvement LGBTQ+ et porteur d'espoir, flottera au mât de l'hôtel de ville le 17 mai prochain. Cette journée résulte d'une initiative québécoise portée par la Fondation Émergence.

#### Vote par correspondance aux élections pour les citoyens de 70 ans et plus

En vue des élections municipales du 7 novembre prochain et considérant la situation sanitaire actuelle, le conseil municipal a autorisé, par le biais d'une résolution, le vote par correspondance pour tous les citoyens alexandrins âgés de 70 ans et plus en date du jour du scrutin. Plus de détails concernant la procédure d'inscription au vote par correspondance seront communiqués ultérieurement.

#### Campagne de sensibilisation contre la vitesse

Une campagne de sensibilisation pour contrer la vitesse excessive dans les rues de la zone urbaine à Saint-Alexandre sera diffusée au cours des prochains mois. De l'affichage particulier prenant la forme de silhouette d'enfant sera installé dans des endroits névralgiques et des capsules vidéo et des chroniques seront publiées dans les outils de communications municipaux.

#### Embauche de cols bleus saisonniers

Deux employés se joignent à l'équipe du Service des travaux publics pour la saison estivale 2021. Bienvenue à messieurs Guillaume Rochette-Marion et Benjamin Gillot-Desjardins!

#### Fréquence de la collecte des matières recyclables

Considérant que la pandémie peut entraîner des surplus d'emballage dus aux nombreuses livraisons à domicile, le conseil municipal manifeste son insatisfaction quant à la décision d'effectuer une collecte des matières recyclables aux deux semaines et demande à Compo Haut-Richelieu de réinstaurer la collecte sélective hebdomadaire pour une période transitoire d'une année.

#### Projet de règlement concernant les travaux de rénovation extérieure

Une consultation publique se tient concernant l'adoption du projet de règlement 21-382 modifiant le règlement relatif aux plans d'implantation et d'intégration architecturale (PIA). Les citoyens et les entrepreneurs qui feront des demandes de construction ainsi que des rénovations qui modifient l'aspect extérieur d'une propriété de la zone urbaine devront dorénavant fournir plusieurs documents. Les demandes seront analysées par le comité consultatif d'urbanisme qui formulera un avis. Cet avis sera par la suite transmis au conseil municipal qui accordera ou non le permis de construction ou de rénovation. Ces délais sont donc à prévoir dans l'échéancier de réalisation des travaux.

Pour s'exprimer sur ce projet de règlement, il est possible pour les citoyens d'adresser leurs questions ou commentaires par écrit à la direction générale de la municipalité, soit par la poste ou par courriel à [dq@saint-alexandre.ca](mailto:dq@saint-alexandre.ca), et ce jusqu'au 20 mai 2021.

Pour obtenir plus de détails sur ces dossiers ou les autres sujets abordés durant la séance du 3 mai, l'enregistrement vidéo montrant l'intégralité de l'assemblée peut être visionné sur la chaîne YouTube de la municipalité. Le procès-verbal intégral sera publié, une fois adopté lors de la prochaine séance, sur le site web municipal.

### SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL POUR LA SAISON ESTIVALE

Les prochaines séances du conseil municipal auront lieu le **lundi 5 juillet** et le **lundi 2 août** à 20 heures. À moins d'avis contraire, les séances se tiendront sans présence de public, mais leurs enregistrements vidéo seront rendus disponibles en ligne dans les jours suivants. Le projet d'ordre du jour de chacune des séances pourra être consulté sur le site Internet municipal le vendredi précédent.

### VERSEMENT DES TAXES

Les prochaines échéances pour le versement des taxes sont le lundi 5 juillet ainsi que le mardi 7 septembre 2021.

## HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL

En raison de la fête nationale, le bureau municipal sera fermé le **jeudi 24 juin**. Veuillez prendre note que le bureau municipal sera également fermé le **vendredi 2 juillet** pour la fête du Canada.

Nous vous rappelons que si vous devez vous présenter au bureau municipal, il est préférable de prendre rendez-vous ou d'appeler avant de vous présenter sur place. Certains employés sont en télétravail, mais restent disponibles pour assurer les services aux citoyens par téléphone ou par courriel.

## ACTIVITÉS LIBRES À FAIRE AU PARC

Parcours d'exercices en famille, jeu de disque-volant, jeu de bloc bondissant, jeu de poches géant, tennis, ping-pong, basketball, modules de planche à roulettes... toutes ces installations sont accessibles en tout temps au parc Marie-Jeanne-Frégeau. Profitez-en pour bouger et développer de nouveaux talents !

Pour en savoir plus sur chacune de ces installations, visitez la page des Terrains sportifs sur le site web municipal : [www.saint-alexandre.ca/terrains-sportifs/](http://www.saint-alexandre.ca/terrains-sportifs/).

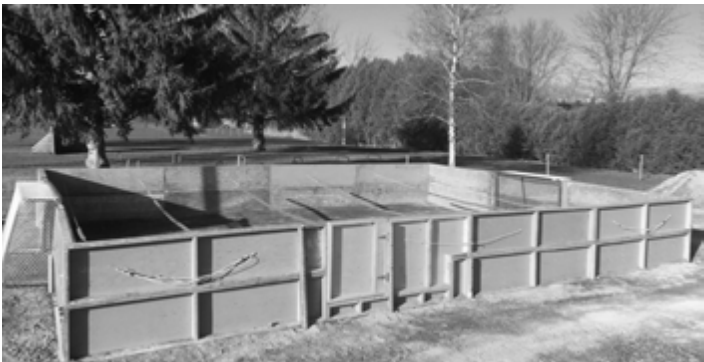


## JEU DE BABY-FOOT GÉANT

Une enceinte de babyfoot géant a été aménagée au parc, près de l'atelier municipal. Les usagers doivent fournir leur ballon.

Choisis ta position, déplaces-toi sur les côtés sans lâcher ta position et frappe le ballon avec les pieds afin de compter dans le but adverse!

En raison de la COVID-19, seul un maximum de huit personnes peut jouer en même temps. Le port du masque ou couvre-visage est requis en tout temps. Aucun spectateur ou attroupement permis.



## DES NOUVELLES DES CROQUE-LIVRES CROQU'ALEX

Vous nous connaissez sûrement! Nous sommes jumeaux identiques qui craquons pour les livres. Bien que quelques rues nous séparent, nous gardons une très bonne communication. Comme vous, nous espérons de tout cœur, l'arrivée du printemps.

Nous avons donc décidé, d'un commun accord, de se faire une beauté. Et pour cela, nous avons choisi un régime aminçissant qui nous rendrait plus attrayants.

Nous avons donc opté pour une diète saine; question de longévité! La voici donc:

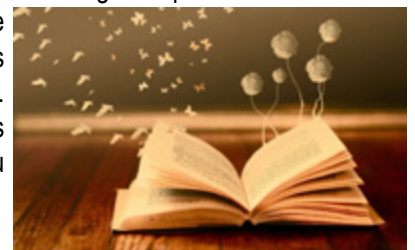
- Les éléments interdits à notre bien-être sont les revues de toutes sortes.
- Ce qui nous provoquent des ballonnements inutiles sont les livres endommagés, trop vieux à moins que ce ne soit des classiques et ceux que vous n'aimeriez pas recevoir.
- Soyez fiers d'avoir laissé des volumes que vous aimeriez lire ou relire vous-même.
- Avant de quitter le croque-livres, replacez les volumes afin que la prochaine personne qui le visitera puisse s'y retrouver avec plaisir.
- Et comme notre estomac ne peut se gaver de livres sans pour autant s'en départir, nous suggérons donc l'équation toute simple : un don = un prêt.

Et si toutefois votre bibliothèque déborde, il y a des endroits où l'on peut en faire profiter d'autres lecteurs. Mais en temps de pandémie, il serait préférable de les garder pour enfin les amener dans des organismes qui se feront un plaisir de les recevoir en temps voulu. Cela dit, nous sommes prêts pour le renouveau printanier.

Bonne lecture!

France Morin  
Interprète des Croque-livres

[www.saint-alexandre.ca/bibliotheque](http://www.saint-alexandre.ca/bibliotheque)



### COHABITATION HARMONIEUSE DE LA ZONE AGRICOLE EN MONTÉRÉGIE

Une initiative de la Fédération de l'UPA de la Montérégie, de 13 MRC et de l'agglomération de Longueuil, soutenus par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ).



#### Thématique du mois de juin : La santé des sols

La terre est la ressource la plus précieuse des producteurs agricoles et leur principal outil de travail. C'est pourquoi ils adoptent toujours plus nombreux les bonnes pratiques agroenvironnementales. Ils la protègent en gardant sa composition organique et nutritive riche, en évitant l'érosion par le vent et l'eau, en faisant attention que la machinerie agricole ne l'endommage pas ou en réduisant sa compaction. Car une terre en santé est fertile et donc productive, mais elle a aussi un rôle essentiel dans le cycle de l'eau, l'épuration, la dégradation des polluants, la biodiversité et la réduction des gaz à effet de serre.



Pour conserver ou améliorer la santé des sols des champs, outre la fertilisation, plusieurs autres pratiques sont utilisées par les agriculteurs :

- Préférer les rotations de cultures, c'est-à-dire ne pas cultiver chaque année la même chose sur une même parcelle,
- Utiliser des plantes couvre-sol pour le protéger de l'érosion et le nourrir,
- Effectuer du semis direct, donc sans labour,
- Laisser les résidus de culture pour fertiliser la terre.

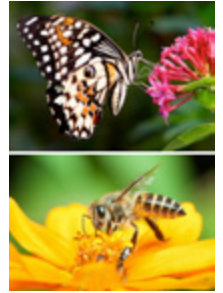
L'objectif est de garder nos sols en santé pour que ce qui y pousse puisse s'y nourrir, grandir et nous nourrir à leur tour.

La prochaine édition du journal Le Flambeau n'étant qu'en septembre, les thématiques de la campagne abordées durant l'été seront disponibles sur la page Facebook municipale ([Facebook.com/municipalitesaintalexandre](https://www.facebook.com/municipalitesaintalexandre)) ainsi que dans l'infolettre municipale envoyée bimensuellement (inscription au [saint-alexandre.ca](https://www.saint-alexandre.ca)).



### INAUGURATION DE LA ZONE MELLIFÈRE DU PARC L'ÉCUYER

Au mois de février 2018, le conseil municipal de Saint-Alexandre autorisait le projet d'aménagement d'un parc mellifère sur le terrain du puits L'Écuyer. Un peu plus de trois ans plus tard, les travaux sont maintenant terminés et des activités marquant l'inauguration de la zone mellifère du parc L'Écuyer se tiendront les 11 et 12 juin prochains. Toutes les activités se dérouleront directement sur le site du parc L'Écuyer, situé au 1455 rang Sainte-Marie.



La journée du vendredi 11 juin sera réservée aux groupes scolaires, qui profiteront de la visite d'un biologiste afin d'en découvrir davantage sur les insectes pollinisateurs et démontrer comment ils sont essentiels au maintien d'une saine biodiversité.

La cérémonie d'inauguration ouverte aux citoyens, dignitaires et partenaires du projet aura lieu le samedi 12 juin à 10 h 30. Le site étant habituellement non accessible pour le public, les citoyens pourront exceptionnellement se rendre sur les lieux pour voir les aménagements de plus près et assister à l'événement.

Il est évident que la tenue de l'événement est conditionnelle à l'évolution de la situation épidémiologique. Si elle n'est pas favorable, l'événement se tiendra virtuellement. Il est donc souhaitable que les personnes intéressées à y assister communiquent avec la Municipalité par courriel à [ogauvin@saint-alexandre.ca](mailto:ogauvin@saint-alexandre.ca) afin de s'inscrire et recevoir les détails de l'événement virtuel au besoin.

Rappelons que la zone mellifère a été aménagée sur une superficie de 2 100 m<sup>2</sup> et a pour but d'offrir aux insectes pollinisateurs un espace propice au butinage. Son chantier a débuté à l'été 2018 et s'est terminé en novembre 2019. Des travaux supplémentaires ont été effectués en 2020 afin de remplacer les végétaux ayant souffert de leur premier hiver.

Visitez le site web municipal ([saint-alexandre.ca/espaces-verts/](https://www.saint-alexandre.ca/espaces-verts/)) pour plus de détails sur cet aménagement et survolez le site un an après la plantation grâce à une brève vidéo.



# ÉLECTIONS MUNICIPALES : UN DÉROULEMENT DIFFÉRENT EN 2021

L'année 2021 est synonyme d'année électorale pour l'ensemble des municipalités du Québec. Toutefois, comme cette année est tout sauf ordinaire, Élections Québec et le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec ont adopté de nouvelles dispositions en matière électorale.

### Vote par correspondance

Pour les élections municipales de 2021, le Directeur général des élections du Québec (DGEQ) a modifié les critères qui permettent d'avoir recours au vote par correspondance. Ainsi, les personnes se trouvant dans l'une des situations suivantes pourront se prévaloir du vote par correspondance :



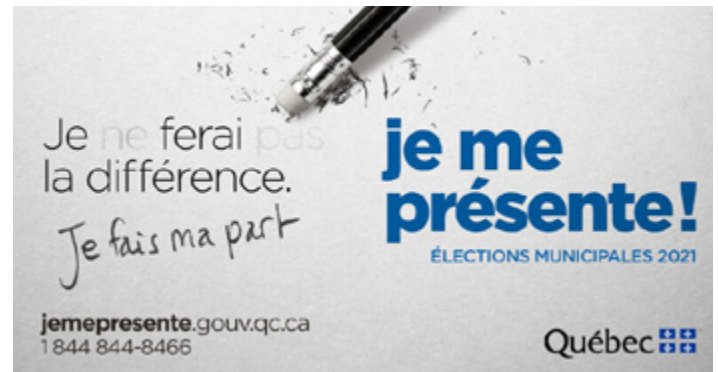
- Les électeurs domiciliés incapables de se déplacer pour des raisons de santé ainsi qu'une proche aidante ou un proche aidant domicilié à la même adresse ;
- Les électeurs dont l'isolement est ordonné ou recommandé par les autorités de santé publique ;
- Les électeurs domiciliés ou non domiciliés qui auront 70 ans ou plus le 7 novembre prochain.

Les personnes qui veulent se prévaloir de cette option doivent cependant en faire la demande formelle auprès du président d'élection. Ces électeurs peuvent en faire une demande écrite par courriel ou par téléphone et ce, dès maintenant jusqu'au 27 octobre 2021.

### Procédure pour devenir candidat

Si vous désirez postuler un poste au sein du conseil municipal, sachez que la période de candidature a été devancée d'une semaine afin de pouvoir effectuer le vote par correspondance. Ainsi, la période de candidature se déroulera du 17 septembre au 1er octobre 2021.

Comme nous savons que l'été est une période propice pour les réflexions, nous encourageons l'ensemble des citoyens et des citoyennes à consulter l'information disponible sur le site internet de la municipalité, sur le site du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation ainsi que le site de la Fédération québécoise des municipalités.



Si vous avez le goût de mettre vos talents et vos compétences au profit de votre municipalité, si vous avez une envie de travailler pour le bien commun et si vous avez des idées afin de contribuer au développement économique et social, vous avez tout ce qu'il faut pour vous présenter. Alors, devenir maire, mairesse, conseiller ou conseillère, pourquoi ce ne serait pas votre tour?

Pour toute question ou information, vous pouvez également contacter le président d'élection aux coordonnées ci-bas.

Coordonnées du président d'élection :

Marc-Antoine Lefebvre

[dg@saint-alexandre.ca](mailto:dg@saint-alexandre.ca)

450 346-6641, poste 2



## RÈGLEMENTS EN RAPPEL

### Fauchage et débroussaillage

Tout propriétaire de terrain et de terrain vacant doit s'assurer que son terrain soit exempt de broussailles, de mauvaises herbes et de tout amas de débris.

Les terrains vacants doivent être fauchés **entre le 15 juin et le 15 juillet** de chaque année. Une deuxième coupe est recommandée au cours du mois d'août afin d'éviter la propagation d'herbe à poux et ainsi améliorer la qualité de vie des citoyens de la municipalité.

### Rénovations

Une majorité des travaux à domicile nécessitent un permis ou un certificat (construction d'un cabanon, aménagement d'une galerie, changement de toiture ou de fenêtres, pose d'un plancher, etc.).

Lorsque vous avez des travaux à effectuer, vous devez demander un permis **AVANT** d'entreprendre les travaux, et ce, **au moins 30 jours avant le début**. Le permis est valide pour une période d'un an.

Des questions ? Contactez Louise Nadeau, inspectrice municipale  
450 346-6641, poste 4 | [inspectrice@saint-alexandre.ca](mailto:inspectrice@saint-alexandre.ca)

### Stationnement

Il est interdit de stationner un véhicule sur les bandes multifonctionnelles réservées aux usagers actifs (piétons, cyclistes ou autres), et ce, **en tout temps**. Cela s'adresse plus précisément aux rues ou portions de rues suivantes : Saint-Charles (en direction sud), de la Chute (en direction ouest), Boulais (en direction sud), Saint-Gérard (en direction sud).

### L'été approche, faites attention à votre consommation d'eau!

Pendant la saison estivale, la consommation d'eau potable peut augmenter de manière importante en raison de l'usage extérieur (arrosage, piscine, etc.). Les faibles précipitations jumelées aux températures élevées vécues dans les derniers jours entraînent à la fois une sécheresse et une plus forte demande en eau.

Cette situation peut devenir problématique, car elle réduit, parfois de façon prononcée, les quantités disponibles dans le réservoir de l'usine de filtration et dans les puits artésiens qui desservent le réseau d'aqueduc municipal, tout en causant une surutilisation des équipements.

En période de forte demande, soit en soirée entre 19 h et 21 h et en journée durant les fins de semaine, les citoyens doivent fournir des efforts supplémentaires pour réduire leur consommation.

Plusieurs petites actions peuvent être intégrées aux habitudes quotidiennes, comme fermer le robinet durant le brossage de dents, le rasage ou le lavage de la vaisselle. Privilégiez les douches plutôt que les bains et optez pour des pommes de douche et des toilettes à débit réduit. Si possible, programmez l'utilisation de vos appareils ménagers (lave-vaisselle, machine à laver, etc.), pour qu'ils fonctionnent en dehors des heures de grande consommation.

Apprenez en plus sur les façons de réduire votre consommation d'eau à domicile au [saint-alexandre.ca/ma-consommation-deau/](http://saint-alexandre.ca/ma-consommation-deau/).

L'herbe à poux se différencie par sa tige ferme et poilue, son feuillage très découpé et ses fleurs en épis aux extrémités.

Pour éviter sa prolifération, la Municipalité de Saint-Alexandre vous invite à l'arracher!

**ARRACHONS  
ENSEMBLE**  
Tout l'été!

Le feuillage très  
découpé ressemble  
à celui de la carotte

La tige est ferme,  
poilue et d'un vert  
grisâtre qui rougit  
à la floraison

Les fleurs en  
épis sont d'un  
vert jaunâtre à  
l'extrémité  
de la plante

La hauteur varie  
entre 5 cm et 1.5 m



### SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE SAINT-ALEXANDRE



## LA TROUSSE D'URGENCE

Avoir une trousse d'urgence à la maison est important. Elle doit contenir suffisamment d'articles pour permettre à votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'un sinistre.

Placer votre trousse d'urgence dans un endroit facilement accessible. Vérifiez annuellement son contenu. Remplacez au besoin les piles et les réserves d'eau.

Ayez en tout temps à la maison les articles suivants, idéalement dans un sac à dos ou un contenant :

- Eau potable : 2 litres d'eau par personne par jour (y compris des petites bouteilles)
- Nourriture non périssable comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (remplacez l'eau et les aliments chaque année) pour au moins 3 jours
- Ouvre-boîte manuel
- Lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Briquet ou allumettes et chandelles
- Trousse de premiers soins (antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses stériles, ciseaux, etc.)
- Masques antipoussière (pour filtrer l'air contaminé)
- GPS et boussole
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Canif et petit coffre d'outils
- Sac à dos
- Tente, sac de couchage, matelas de sol
- Réchaud, combustible et ustensiles
- Articles de toilette
- Médicaments en vente libre (antihistaminique, ibuprofène, acétaminophène, etc.)
- Médicaments d'ordonnances (prescrit par votre médecin)
- Sacs à ordures
- Vêtements imperméables et vêtements de rechange
- Jeu de carte, livres, revues
- Documents importants de la famille (pièces d'identité, documents d'assurance, relevés bancaires, etc.)
- Plan d'urgence et coordonnées importantes

Les 7 premiers articles vous permettront, à vous et à votre famille, de subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence, le temps qu'arrivent les secours ou que les services essentiels soient rétablis.

Pour commander des trousse préassemblées, contactez Croix-Rouge canadienne : 1 800 363-7305  
Ambulance Saint-Jean : 1 888 840-5646

## L'ÉVACUATION

### Gestes à poser avant l'évacuation

- Vêtements pour quelques jours
- Débrancher les appareils électriques et les électroménagers (cafetière, radio, téléviseur, laveuse, sècheuse, etc.)
- Laisser les lumières extérieures allumées
- Mettre en laisse les animaux domestiques ou dans leur cage de transport
- Apporter une trousse d'urgence qui contient les principaux objets personnels (selon le temps disponible) :
  - ▶ Vêtements pour quelques jours
  - ▶ Articles d'hygiène
  - ▶ Médicaments et ordonnances
  - ▶ Lait et couches pour bébés
  - ▶ Portefeuille et cartes (assurance-maladie, permis de conduire, cartes de crédit)
  - ▶ Documents importants et principaux numéros de téléphone (contrats d'assurance)
  - ▶ Jeux pour les enfants
  - ▶ Couvertures et oreillers

### Gestes à poser au moment de l'évacuation

- Suivre les directives transmises par les autorités
- S'inscrire aux endroits indiqués
- Faire connaître l'endroit où l'on peut vous joindre
- Se rendre aux endroits prévus pour obtenir de l'information
- Rester à l'écoute des médias



## DANGER D'INCENDIE

L'indice de danger d'incendie de la SOPFEU pour notre région est mis à jour quotidiennement sur la page d'accueil du site web.



Pour toute question, contactez l'équipe du service incendie, plus particulièrement les préventionnistes, qui se feront un plaisir de vous répondre au [caserne47@saint-alexandre.ca](mailto:caserne47@saint-alexandre.ca).

# Yves Lambert

## invité aux festivités du 24 juin

### Figure emblématique du groupe La Bottine souriante, Yves Lambert est devenu la tête d'affiche de la musique folklorique au Québec.

C'est en 1976 que le chanteur et multi-instrumentiste fonde un groupe devenu désormais légendaire ; La Bottine souriante. Le talent et le charisme inné de monsieur Lambert marié à cette formation grandissante marque l'histoire du patrimoine chanté ainsi que le renouvellement du style traditionnel. Durant ses 26 années de collaboration avec La Bottine souriante, Yves Lambert participe à l'enregistrement de 11 albums, dont quatre certifiés or et trois platines. Il prend part également à des milliers de concerts dans le monde, contribuant ainsi à l'essor de la musique traditionnelle du Québec à travers le grand Canada et au-delà des frontières du pays.

En 1998, le chanteur tente une première expérience solo et lance Les vacances de monsieur Lambert ; une escapade musico-temporelle du cœur et de l'âme qui le transporte vers d'autres horizons artistiques. Cette nouvelle expérience porte fruits ; l'album obtient trois nominations au Gala de l'ADISQ et remporte les prix Opus du « Meilleur album » et du « Meilleur vendeur » dans la catégorie Musique du monde. En janvier 2003, Yves Lambert quitte La Bottine souriante afin de se consacrer à sa carrière personnelle.

Après avoir fait voyager ses réputées bottines aux quatre coins du globe durant plus d'un quart de siècle, monsieur Lambert se rechauffe. Il se laisse guider par un débordement d'énergies créatrices et ses livres pas le mènent vers une seconde belle et grande aventure ; Entouré de nouveaux musiciens, il lance en 2004 un album intitulé Récidive. Cet album est encore encensé par la critique et se mérite le Félix du meilleur album traditionnel de l'année au gala DE L'ADISQ 2005. Son album LE MONDE À LAMBERT lancé en octobre 2007 s'ajoute à la liste des succès de l'incontournable artiste et remporte en 2008, le prix de Musique Folk Canadienne. BAL À L'HUILE (2009), un album original tout à fait exceptionnel ; Le projet propose une nouvelle approche du répertoire traditionnel, revisité par des chanteurs et des chanteuses issus d'autres milieux. Dans un contexte où la culture traditionnelle est marginalisée et méconnue, ce projet vise à la faire redécouvrir au public. Avec ce dernier album, le Canadian Folk Music Awards honore l'artiste en 2010 du prix « MEILLEUR CHANTEUR FOLK ».

Depuis 2010 Yves Lambert avec Olivier Rondeau et Tommy Gauthier expérimentent le concept en Trio. Messieurs Rondeau et Gauthier accompagnent monsieur Lambert depuis 2004. Leur formation en TRIO a fortement par un public charmé et pour eux, par le plaisir du défi musical. Toujours sur les rythmes d'une musique traditionnelle québécoise d'avant-garde, Lambert et ses complices propose aussi un regard personnel des rythmes des musiques du monde. En 2012, le TRIO sort leur premier album « Yves Lambert Trio » et remporte un Félix pour le meilleur album traditionnel de l'année. Par leurs recherches autant techniques qu'artistiques, les trois multi instrumentistes multiplient les décibels comme s'ils étaient bien plus que trois où le « son » atteint une maestria peu commune et en affirmant une personnalité distinctive.



En 2015, le patriarche Lambert se prépare à fêter en 2016 ses 40 ans de carrière. Avec ses complices Olivier Rondeau et Tommy Gauthier il enregistre ; l'album LAISSEZ COURIR LES CHIENS qui ne sortira au Québec qu'au printemps 2016 et l'album LAMBERT DANS SES BOTTINES. Avec « LAMBERT DANS SES BOTTINES », monsieur Lambert propose une relecture de ses chansons qui ont marqué ses 40 ans de musique, par un spectacle et par un album qui est à l'automne 2015, sous l'étiquette de Musicor. Pour cet activiste du son, faire une relecture tout en gardant la fraîcheur est tout un défi. Pour relever ce défi, Yves Lambert a décidé de le faire avec Josh Dolgin alias Socalled, un complice dans l'âme et dans le risque.

Après ces expériences et ses participations hors trad avec l'opéra folk LES FILLES DE CALEB, LES 12 HOMMES RAPAILLÉS qui met en honneur le poète québécois Gaston Miron, la comédie musicale fantastique The Seasons de Socalled, les spectacles avec Paul Daraïche et les Stars chantant Noël, Yves Lambert présente avec fierté son spectacle en trio avec ses deux complices depuis 2004 : Olivier Rondeau (guitares, guitares basses) et Tommy Gauthier (violon, mandoline, bouzouki et pieds).

**Participez au défilé  
et votre famille assistera  
au spectacle en tant que VIP.  
Vous serez à l'avant-scène !**



# Karine Beauregard, directrice de l'école de Saint-Alexandre

En vue de célébrer la fin d'une année scolaire un peu particulière, Le Flambeau s'est entretenu avec Mme Karine Beauregard, la dynamique directrice de l'école primaire de Saint-Alexandre.

Mme Beauregard complètera bientôt sa première année scolaire à la tête de l'école de Saint-Alexandre mais elle n'en est pas à ses premières expériences de direction. Détentrice d'un baccalauréat en enseignement du secondaire ainsi que d'un diplôme de deuxième cycle en administration scolaire, elle cumule vingt ans d'expérience dans le milieu de l'enseignement. Mme Beauregard occupe des postes de direction au centre de services scolaire des Hautes-Rivières depuis 2014, autant au niveau secondaire que primaire et elle a auparavant occupé des postes en enseignement du secondaire ainsi que de conseillère pédagogique.

Sa nomination à Saint-Alexandre n'est pas un hasard et elle découle d'un désir de sa part d'être impliquée dans un établissement scolaire qui occupe un rôle central dans la communauté. En quelques mois à peine, elle a su nouer des relations avec, entre autres, la Municipalité, les Loisirs, le responsable de la bibliothèque et le service de garde Joie de Vivre. La collaboration entre tous ces services lui facilite d'ailleurs grandement la tâche !

À l'école de Saint-Alexandre, le mandat de directrice d'école de Mme Beauregard est d'assurer la gestion, tant au point de vue administratif que pédagogique, de l'ensemble des programmes et des ressources humaines, financières et matérielles de l'école en vue de favoriser la réussite de tous les élèves. Concrètement, elle organise le quotidien de l'école au niveau des horaires, des déplacements et des programmes du minis-

tère de l'Éducation tout en s'assurant de la sécurité et du bien-être des élèves. Elle siège en plus au conseil d'établissement, en compagnie de parents, membres du personnel et de la communauté.

Au fil de notre discussion, il est clair que Mme Beauregard a à cœur la réussite et le bien-être de ses élèves. Sa vision est d'agir tôt avec les enfants et d'appuyer leur développement dès la maternelle afin qu'ils soient disponibles aux apprentissages et ainsi maximiser leur chance de succès et leur bonheur à l'école. Elle s'implique aussi directement auprès des parents et, par exemple, rencontrera virtuellement tous les parents des futurs élèves de maternelle afin de leur présenter l'école et le fonctionnement de la rentrée scolaire de leurs enfants. Le contexte COVID a perturbé le déroulement d'une année scolaire normale et une des fiertés de Mme Beauregard est d'avoir maintenu un environnement qui a fait en sorte que les élèves soient bien à l'école et qu'ils vivent le moins possible les impacts de la pandémie. Elle note aussi que l'école de Saint-Alexandre, grâce au soutien financier de la Municipalité, a contribué un montant de 10 000 \$ pour l'achat de livres pour enfants afin de garnir les rayons de la bibliothèque. La disponibilité de livres stimulants et qui suscitent la curiosité des lecteurs est important pour elle.

Si Mme Beauregard a eu un impact positif dans la vie des enfants de la municipalité cette année, c'est grâce au support de son équipe et de la communauté. Elle souligne au passage la capacité d'adaptation dont les élèves et le personnel ont fait preuve tout au long de l'année.

En terminant, Mme Beauregard tient fortement à remercier la commu-



nauté de St-Alexandre de s'engager autant auprès de son école car c'est un levier extraordinaire pour les projets en particulier son organisme de participation des parents (O.P.P.). Elle remercie également le personnel de l'école, pour l'engagement qu'ils ont eu depuis le début de la pandémie ainsi que pour toute la mise en application des directives ministérielles et de santé publique, les parents, qui ont été touchés sur plusieurs aspects et qui ont souvent eu à s'ajuster à la dernière minute et remercie finalement les enfants, qui sont extraordinaires, et qui ont acceptés les nouvelles mesures tout au fil de l'année. Elle souligne finalement que c'est la résilience de tout le monde qui a fait en sorte de passer au travers de cette année COVID à l'école.

**Bon été à toute l'équipe de l'école !**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'école de Saint-Alexandre a été construite en 1960. À ce jour, elle est fréquentée par 300 élèves répartis en dix-sept classes dont trois spécialisées en soutien au développement affectif et comportemental (CDAC) ainsi deux classes multi-niveau. L'école a été agrandie au fil de l'augmentation de la population de la municipalité, il y a eu trois projets d'agrandissement de complétés par le passé, et un quatrième projet est actuellement à l'étude au Conseil du trésor afin d'ajouter au minimum sept classes dont peut-être une maternelle quatre ans dans les prochaines années. L'école offre aussi un certain nombre de services professionnels tels que de la psychoéducation, de l'orthopédagogie et de l'éducation spécialisée aux enfants en difficulté.

# CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE



Bonjour chers Alexandrins et chères Alexandrines,

Nous vous souhaitons un grand et chaleureux «bienvenue!» dans la plus récente édition de la «Chronique santé pharmaceutique» la plus populaire du village de Saint-Alexandre!

Ce mois-ci, nous parlerons des tiques. Comme vous le savez déjà peut-être, les tiques à chevreuil peuvent transmettre une «bibite» à prendre au sérieux: la maladie de Lyme. Maladie de Lyme comme dans problème de *Borrelia burgdorferi* (une bactérie) et non maladie de lime (un agrume) comme dans problème de Mojito.

Avec le réchauffement climatique (peu importe ce qu'en dit Donald Trump) le nombre de cas de maladie de Lyme déclarés augmente chaque année. Les tiques migrent de plus en plus vers le Nord et profitent de nos étés plus longs et plus chauds. De 32 cas de maladie de Lyme en 2011 au Québec, il y en a eu 329 en 2017.

Une tique est un acarien parasite dérivé du vampire: elle survit en buvant du sang. Elles atteignent l'âge adulte surtout en fin d'été. Elles ne volent pas, mais peuvent par contre se cacher dans les herbes et dans les branches d'arbres. La tique à son plus mince est grosse comme un grain de sésame. Mais elle peut jusqu'à tripler de volume lorsqu'elle est accrochée sur vous en train de se gaver (le ventre gonflé et le bouton de pantalon bien détaché).

1 à 3 mm



Avant le repas de sang



Après le repas de sang

Lorsqu'un être vivant au sang chaud passe près d'elles, les tiques se laissent amoureusement tomber dessus et attaquent par morsure. Ce ne sont pas TOUTES les tiques qui transmettent la maladie de Lyme. Mais, avec la saison de la chasse qui approche, les «Buffalo Bill» de Saint-Alexandre sont à risques. Les amateurs de promenades (autant les humains que les chiens) doivent eux aussi prendre leurs précautions.

## Pour éviter de servir d'abreuvoir sanguin à une tique:

- Évitez les herbes hautes et les marches hors sentier en forêt dense;
- Utilisez un chasse-moustiques approprié;
- Pour le look: vêtements longs, clairs et fermés, portez vos chaussettes par-dessus les pantalons et le chandail en dessous de la ceinture;
- Examinez votre matériel (sac à dos, vêtements, etc.) et votre peau au retour.

Note: l'ail, les pieux de bois ou les crucifix n'ont aucun effet sur les tiques.

La piqûre de la tique peut parfois se faire sans douleur. Tout comme les piercings chez les adolescents, les tiques peuvent s'accrocher un peu partout sur notre corps :

- Au nombril;
- Autour ou à l'intérieur des oreilles;
- Aux aines;
- Derrière les genoux;
- Aux aisselles;
- Au cuir chevelu.

Si vous retrouvez une tique bien accrochée à votre peau, utilisez une pince conçue à cette fin pour la retirer. Évitez de l'écraser car cela augmente le risque de transmission de la maladie. La tique peut être conservée pour analyse en laboratoire.

**Si on pense que la tique est présente sur la peau depuis plus de 24 heures, un antibiotique de prévention de la maladie de Lyme peut être remis directement au comptoir de la pharmacie.**

Voici les symptômes si une piqûre de tique vous fait attraper la maladie de Lyme :

- Rougeur de type «Robin des bois» au site de transmission (forme caractéristique de cible);
- Fièvre, fatigue, maux de tête, raideurs (délai de 3 à 30 jours post-morsure);
- À long terme: problèmes cardiaques, articulaires et neurologiques.

Afin d'éviter les complications, un traitement rapide est prescrit dès qu'on suspecte un épisode. La maladie n'est pas contagieuse à vos proches, on ne peut l'attraper que par la morsure d'une tique.



#### **Anecdote:**

Un de nos hommes des cavernes favoris, Otzi, est le plus vieil humain à avoir eu la maladie de Lyme. Âgé de 5300 ans, Otzi est aujourd'hui décédé. Il a par contre, en plus d'avoir eu la maladie de Lyme, réussi à survivre avec plus de 60 tatouages, des vers intestinaux, des pierres aux reins, un empoisonnement à l'arsenic, des caries aux dents et des artères calcifiées. Difficile dans les circonstances de savoir si Otzi est décédé de la maladie de Lyme ou non. Vu qu'il a été retrouvé dans un bloc de glace, les experts penchent pour la théorie qu'il soit mort de froid. (Source: National Geographic).

C'est tout pour ce mois-ci! N'hésitez pas à passer nous voir ou à nous écrire via la page Facebook de la pharmacie (Familiprix Saint-Alexandre) pour davantage de questions ou pour nous suggérer un sujet pour une prochaine chronique! S'il y a un homme des cavernes dans un bloc de glace dans votre salon, nous ne pourrions pas faire grand chose pour vous. Mais pour vous conseiller sur le traitement et la prévention de la maladie de Lyme et les morsures de tiques, ça nous fera grand plaisir!

À bientôt!

*David le pharmacien*



## **David Rousseau Pharmacien propriétaire**

Affilié à:  **familiprix**

433, rue St-Denis, St-Alexandre-d'Iberville

**450 376-2322**

#### **HEURES D'OUVERTURE**

LUNDI AU MERCREDI 9H À 18H

JEUDI ET VENDREDI 9H À 19H

SAMEDI 9H À 17H



# La saison 2021 est bien commencée aux Jardins Alexandrins !

Dans l'actualité, nous parlons beaucoup d'encourager l'achat local. Les Jardins Alexandrins ne peuvent l'être davantage. Nous vous proposons, directement au village, des produits frais et sans intrants chimiques de toutes sortes. L'été 2021 s'annonce rempli de nouveautés tout en misant évidemment sur ce qui a déjà fait ses preuves.

Le fameux kiosque libre-service où vous pouvez vous procurer des légumes, du maïs sucré, des œufs frais, du miel et bien plus sera bien sûr ouvert tout l'été. Il est accessible du lever au coucher du soleil, tous les jours, toute l'année.

À l'entrée du kiosque, des fines herbes vous seront offertes gratuitement pour agrémenter vos plats et nous désirons planter un joli assortiment de fleurs comestibles pour inspirer le chef cuisinier en vous !

De plus, nous voulons proposer un petit marché tous les samedis qui nous permettra d'aller à votre rencontre en toute simplicité. Nous avons très hâte d'échanger avec vous. Nous caressons aussi l'idée d'inviter d'autres producteurs locaux en alimentation afin de vous offrir une expérience encore plus complète et agréable.

Alors voilà un aperçu du bel été qui s'annonce. Nous avons tous très hâte de manger de délicieux légumes et surtout de savoir que vous les savourez. Nous espérons vous voir en grand nombre ! À bientôt aux Jardins Alexandrins !

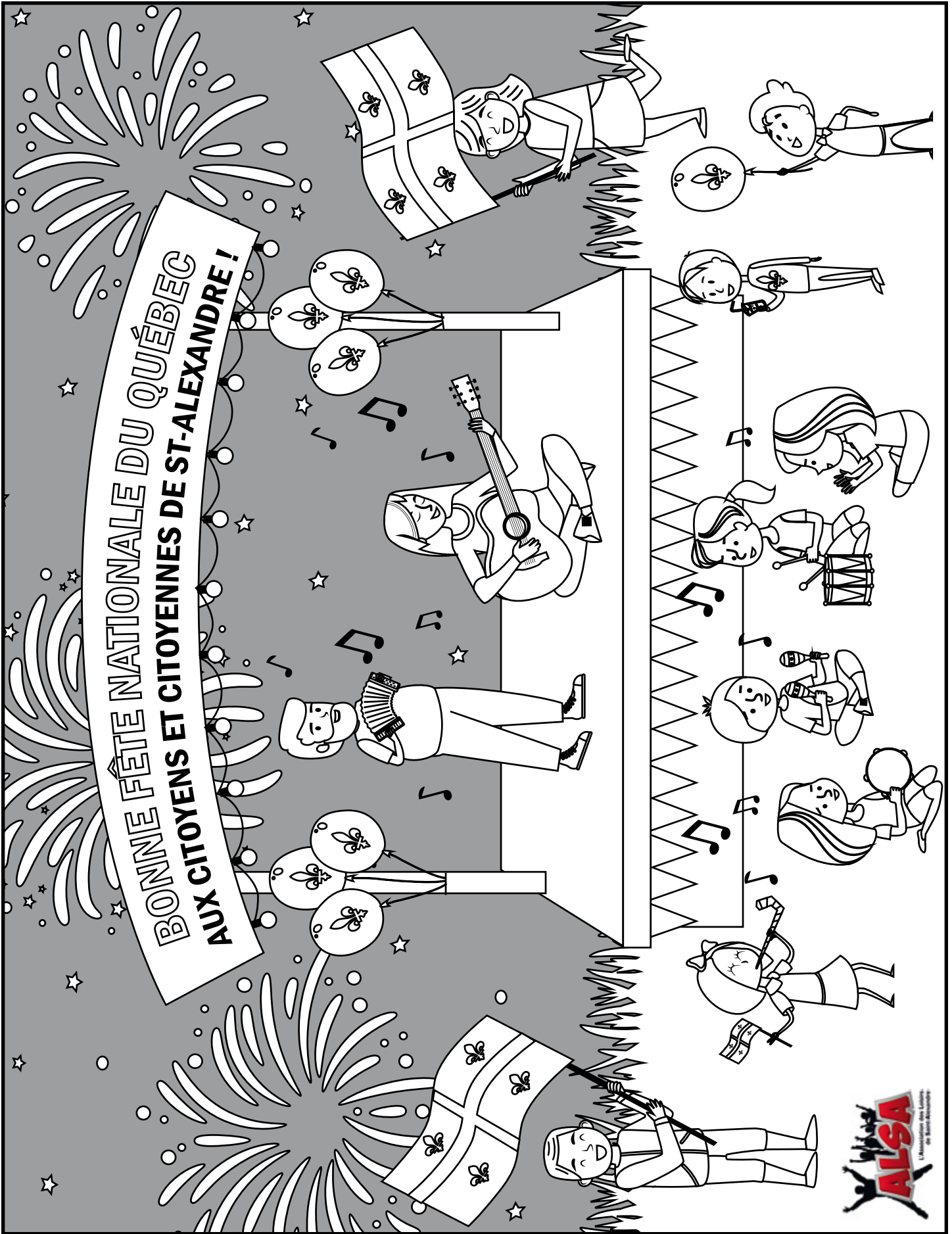
Les Jardins Alexandrins,  
514 609 7257



NDLR : Le Flambeau met gratuitement à la disposition de nos entrepreneurs cet espace afin de mieux faire connaître à nos citoyens les produits et services qu'ils offrent. Profitez de l'occasion pour vous faire connaître.

 **LeFlambeau**

**L'équipe du Flambeau fait relâche pour les mois de juillet et août. Nous serons de retour pour le 1<sup>er</sup> septembre.**



**BONNE FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC  
AUX CITOYENS ET CITOYENNES DE ST-ALEXANDRE!**





# BRUN'O dans le jardin !

Le printemps est bien installé et on se prépare à garnir nos plates-bandes et nos jardins ! Avant de s'y attaquer, un bon ménage de ces espaces est souvent requis.

**Saviez-vous que votre BRUN'O adore les résidus de jardin et les résidus verts ?**

Fleurs fanées, tiges séchées, plants de haricots oubliés : il prend tout !

**Votre aménagement contient des arbustes ?**

Les retailles d'arbustes et de cèdres peuvent aussi être mises dans le bac brun !

**Que peut-on mettre aussi ?**

Quenouilles, phragmites, très petites branches, feuilles mortes, etc. !

⇒ Pour la liste complète des matières admises : [brunolebac.ca](http://brunolebac.ca)



# Déménagements et grands ménages

Lorsque vient le temps de quitter une demeure ou d'entreprendre un grand ménage, il est essentiel de connaître les moyens de disposer des objets dont on souhaite se départir.

Bien sûr, les objets réutilisables en bon état peuvent être revendus ou offerts à des organismes communautaires. Pour les articles arrivés à leur fin de vie utile, il faudra en disposer correctement puisque leur destination finale est rarement le bac d'ordures.

Dans les écocentres : meubles de bois ou de mélamine, matériaux de construction, matières recyclables (dont les cartons de déménagement

défaits), les appareils informatiques et électroniques (aussi appelés « Serpariens »), la peinture, les électroménagers, les ampoules fluocompactes de même que les tubes fluorescents.

Dans le bac de récupération : papier, carton, plastique (sauf le #6), verre et métal

Pour la collecte de gros rebuts non valorisables : matelas, divans, tapis (roulés et attachés), toiles (roulées et attachées), meubles rembourrés

⇒ Informez-vous sur nos règles d'accès et le fonctionnement dans nos écocentres : [compo.qc.ca/ecoцентres](http://compo.qc.ca/ecoцентres)

# Tout sur les bacs conformes



### Obligatoire :

- ✓ Sur roues
- ✓ Prise européenne
- ✓ 240 litres ou 360 litres

### Couleurs admises :

Vert (de préférence), gris ou noir

### Vous déménagez ?

Ce bac vous appartient ! **Vous pouvez l'apporter** à votre prochaine demeure.

### Interdit :

- ✗ Couleur autre que celles admises
- ✗ Moins de 240 litres
- ✗ Sans roues
- ✗ Bac de récupération



### Obligatoire :

- ✓ Bacs de Compo-Haut-Richelieu inc.

### Interdit :

- ✗ Tout autre bac

### Vous déménagez ?

Ce bac **doit être laissé sur le terrain** de la propriété à laquelle il a été attribué. Il ne peut pas être déménagé.



# Le CSRSM, un programme d'avenir !

En 2018, Proanima a mis en place un programme de CSRSM (Capture, Stérilisation, Relâche, et Maintien) pour les chats errants appartenant à des colonies. Ce programme permet de contrôler la surpopulation féline. En partenariat avec nos villes clientes, le refuge souhaite, par ce procédé, améliorer le sort des chats de la communauté.

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le CSRSM vise à capturer des chats de colonies, les examiner, les vacciner et les stériliser. S'ils sont suffisamment en santé, ils sont ensuite relâchés dans leur zone initiale puis maintenus dans leur habitat grâce à l'appui de citoyens bénévoles appelés « gardiens de colonies ». Avec l'aide et le support du refuge, ces personnes apportent nourriture et abri à ces chats qui peuvent continuer à vivre comme avant.

## POURQUOI FAIRE DU CSRSM ?

Développé dans de nombreuses villes et pays à travers le monde, dont les États-Unis, le programme de CSRSM est l'un des moyens les plus efficaces pour contrer la reproduction de chats errants. Les chats non stérilisés se reproduisent très rapidement et contribuent ainsi à créer plusieurs problèmes dans la communauté : nuisances pour le voisinage (marquage territorial, bagarres, chaleurs), développement de maladies, sous-alimentation, naissances de chatons non-désirés, abandons en refuge, etc.

Le CSRSM permet aux chats de vivre dans leur habitat naturel en bénéficiant d'une protection et d'un apport alimentaire.

Depuis 2018, Proanima a aidé plus de 315 gardiens de colonies et stérilisé 2 029 chats errants !

L'un de nos gardiens témoigne : « Encore une fois, un grand merci pour la nourriture et les couvertures : des douillettes qui coupent l'humidité en saison froide et des draps pour les tenir bien au frais l'été. Merci aussi pour les soins prodigués à Zachary ! »



**EXCAVATOR** MINI-EXCAVATION



**Excavation et terrassement de tous genres**

- \* Endroits restreints
- \* Drainage
- \* Nivelage
- \* Stationnement
- \* Transport
- \* Débarras
- \* Terre
- \* Pierre
- \* Sable

**ESTIMATION GRATUITE**

**450 296-8897**

**Vous êtes intéressé à être gardien de colonie ?**

Lisez nos informations et inscrivez-vous ici :

<https://www.proanima.com/fr/nouvelles/actualites/capture-sterilisation-relache-maintien/>

**Affichez votre annonce  
dans le journal local**

 **LeFlambeau**

pour aussi peu que

**20\$**  
par parution\*

*\*sur contrat annuel*



par **Jacqueline C. Patenaude**

## **SONT RETOURNÉS À LA MAISON DU PÈRE ;**

Mireille Filion, 78 ans, veuve de J.C. André Benjamin, mère de Ginette, Julie, Manon et Caroline ; Pierre Sarrazin, 78 ans, père de Carole et René, frère de Denise, Maurice, Francine, Gilles, Jean-Claude, François.

## **ONT ÉTÉ INHUMÉS AU CIMETIÈRE SAINT-ALEXANDRE ;**

Mireille Filion ; Pierre Sarrazin.

### **LES BANCs À L'ÉGLISE**

À la suite du projet de l'aménagement de l'arrière de l'église, nous avons dû nous défaire des bancs. Si vous êtes intéressés à avoir un souvenir du patrimoine religieux, tous les bancs enlevés sont à vendre. Nous voulons l'offrir, en premier lieu, aux familles-souches de notre paroisse Saint-Alexandre.

De plus avec cette période de pandémie, nos revenus ont diminué. En achetant les bancs, vous faites un don pour la Fabrique. Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec Alain Pinard au 514 443-4749. Votre support est grandement apprécié !

**Assemblée de fabrique Saint-Alexandre,  
Alain Pinard, président.**

## **CHIC BAZAR ALEXANDRIN**

Bonne nouvelle ! L'équipe du Chic Bazar travaille fort pour préparer un bazar qui devrait avoir lieu le samedi 12 juin de 9 h à 16 h et le dimanche 13 juin de 10 h à 16 h, au presbytère de Saint-Alexandre (447 rue Saint-Denis).



Tous les détails de cette édition vous seront fournis sous peu sur la page Facebook Chic Bazar Alexandrin (confirmation de la date, processus d'entrée dans la bâtisse, nombre de personnes à l'intérieur, etc.) – le tout en lien avec les directives de la Santé publique. À cause de la pandémie actuelle, nous vous demanderons de vous désinfecter les mains et de porter le masque en tout temps.

Afin d'éviter le plus de contacts possibles, nous vous demandons d'apporter vos sacs pour rapporter vos trouvailles.

Soyez assurés que tous les profits servent à maintenir en bonne condition nos bâtiments du PATRIMOINE RELIGIEUX.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec Berthe Cadieux au 450 346-5910, Lyne Bouthillette 579 362-3287, Christiane Mercier 450 346-4112.

C'est toujours avec plaisir que nous aimons vous accueillir et votre présence est grandement appréciée.

**De toute l'équipe du Chic Bazar Alexandrin  
Berthe Cadieux**

LES SABLES

# SURPRENANT

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

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

**Sable filtrant**

**Sable MG-112 (classe A)**

**Sable de remplissage,**

**Terre végétale**

**Sable CG-14 – Sable à béton**

**Roches (provenant du tamisage)**

*Nos produits sont certifiés en laboratoire.*

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

**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



par Lise Rousseau

## RABAIS ET PRIVILÈGES FADOQ

**Près de 1 500 rabais juste pour vous!** En plus des rabais et privilèges regroupés, la carte FADOQ vous donne accès à près de 1 500 rabais sur mesure pour les 50+, aux quatre coins de la province et même outre-mer. Alors, faites le plein d'économies dans toutes les sphères de votre vie:



- **Voyages** : hôtels, restaurants, activités touristiques, assurance voyage...
- **Maison** : fenêtres, peinture, chauffe-eau, matelas...
- **Assurances** : auto, habitation, maladie, vie, sécurité financière...
- **Santé** : lunettes, soins dentaires, appareils auditifs, spas...

Consultez tous les rabais au [fadoq.ca](http://fadoq.ca). Restez à l'affût des nouveaux rabais en vous inscrivant à l'infolettre FADOQ: [fadoq.ca/infolettre](http://fadoq.ca/infolettre). Conditions rabais et achats antérieurs. Présentation obligatoire de la carte de membre FADOQ pour bénéficier des avantages. La FADOQ ne peut être responsable des ennuis occasionnés par la modification ou le retrait de certaines offres qui peuvent survenir en cours d'année. Vous devez détenir une carte de membre FADOQ valide afin de conserver les rabais et privilèges du programme d'assurances auto et habitation Libr Espace FADOQMD d'Intact Assurance.

### 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 Lise Rousseau au 450 358 -1029  
Prix de la carte 25 \$ par an.**

**TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT  
SUR PAUSE JUSQU'À NOUVEL ORDRE  
DE LA SANTÉ PUBLIQUE.**

Lise Rousseau, présidente  
Tél. 450 358-1029

**Bonne Fête à vous tous, chers papas !**

## Pour VENDRE sa propriété

### Sans tracas et en toute sécurité!



**Carole Mercier**  
Courtier Immobilier Agrée  
(514) 244-4749

**\*\*Les ventes de maisons sont en effervescences\*\***

Saint-Alexandre a été très actif aussi en 2020

48 nouvelles propriétés	47 propriétés vendues
59 jours en moyenne sur le marché	268000 \$ Prix de vente médian

Plusieurs acheteurs sont à la recherche d'une propriété

Les acheteurs sont en sont très actifs dès le début de l'année dans le but de se trouver une propriété pour les mois de juin-juillet

**Votre maison pourrait leur convenir!**

Une estimation de la valeur de votre propriété **GRATUITE** et sans obligation

Une mise en marché donnant accès à tout les acheteurs de **toutes les bannières**

Votre propriété à vendre par tout les courtier immobiliers **sans frais** supplémentaire !

**Accès aux conseils d'un courtier de chez nous!**

**Avec plus de 30 ans d'expérience en immobilier!**



par Yves Barrette

# Le ciel de Saint-Alexandre !

Non, le ciel ne nous tombera pas sur la tête, mais on a intérêt à le regarder, car chez nous, à Saint-Alexandre, il est d'une grande beauté et on en profite grâce à sa facilité d'observation. Voilà un loisir scientifique accessible et passionnant pour qui veut bien investir un minimum de \$ et du temps.

Un élément majeur qui limite l'observation des étoiles et des astres est la pollution lumineuse produite par tout ce qui éclaire dehors la nuit sur cette planète. Vous avez sûrement vu les images de l'Amérique du Nord la nuit, prises de la station orbitale. On voit clairement les grandes villes par les points lumineux sur le continent, visibles de la station. Imaginez lorsque vous êtes en bas sous le lampadaire, vous ne voyez pas beaucoup d'étoiles...

Chez nous dans notre bled, nous sommes loin des villes qui génèrent cette pollution diffuse. Cela affecte très peu notre ciel et donc la possibilité de l'observer. De plus, la Municipalité a changé complètement son éclairage de rue en installant un système de luminaire DEL. Le changement fut spectaculaire, avant on pouvait voir l'aura des lampadaires jaunes et maintenant, il faut être collé au village pour voir l'éclairage de rue. Ce système produit peu de pollution lumineuse diffuse.

Une autre forme de pollution qui limite l'observation du ciel est le smog, craché par les cheminées des immeubles. Il est mesuré principalement dans les grandes agglomérations, où il devient un facteur de santé pulmonaire. Mais avouons qu'à Saint-Alexandre, le smog est pas mal dilué.

Cette qualité du ciel de notre municipalité est d'ailleurs reconnue et « exploitée » par un club d'astronomie ! Lisez plutôt, tiré de leur site Web : *Les membres de la Société d'astronomie de la Montérégie (SAMO), ont accès à un site d'ob-*



*servation aménagé pour l'astronomie avec un abri pour se réchauffer lors des nuits fraîches. Le site a été retenu pour ses qualités permettant de faire l'observation du ciel profond avec un télescope, aux jumelles ou à l'œil nu. La voie lactée est facilement visible.*

*Le site est situé dans la région de St-Alexandre en Montérégie à moins d'une heure de Longueuil. Son accès est exclusif, limité et réservé aux membres de la SAMO. Il faut qu'un membre complète une année entière avant de pouvoir posséder sa propre carte d'accès au terrain d'observation et être autonome. Il devra en plus acquitter des frais supplémentaires et se conformer aux règlements du terrain. Si un membre n'a pas complété une année entière ou s'il ne possède pas sa propre carte d'accès, il pourra quand même utiliser le terrain mais il devra être accompagné d'un autre membre qui possède les accès.<sup>1</sup>*

Pas mal n'est-ce pas ? Je me rappelle, lors d'une Saint-Jean Baptiste, voilà plus de cinq ans je crois, une exposition au pavillon des loisirs produite par le SAMO, sa « cellule » de Saint-Alexandre. Voir la précision et les possibilités qu'offrent les télescopes modernes, couplés avec

l'informatique, c'est absolument impressionnant. Je me déplacerai volontiers pour une soirée spectacle des clichés et vidéos produites par le SAMO.

Alors maintenant que la belle saison semble bien engagée, prenez le temps de prendre une marche nocturne, d'apprécier cette ressource naturelle permanente et d'observer ce spectacle sans fin et toujours changeant des étoiles et des planètes. Le terrain de soccer est un bel endroit, il est dégagé, offre une vue panoramique. Apportez votre chaise longue pour soulager le cou et une couverture au cas où.

À vos jumelles et télescopes !

<sup>1</sup><https://www.astrosamo.org/notre-terrain-observation/>



P.S. Vu ce dernier mois, un documentaire sur Netflix, Seaspirecy, sur la pêche commerciale en haute mer. Cœur tendre s'abstenir, assez révélateur merci.

## AD-TECH ÉLECTRIQUE inc.

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN  
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE



Tél. (450) 347-2999

Antonio Di Pisa, Président

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



## GALETTES AUX BANANES

- 1 tasse de beurre ou margarine
- 1 tasse de sucre
- 2 oeufs
- 1 tasse de bananes écrasées (3)
- ½ tasse de lait évaporé
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à thé de vanille
- 3 tasses de farine
- 1 ½ c. à thé de soda
- 1 ½ c. à thé de sel
- 1 tasse de noix

1. Crémer le beurre avec le sucre ;
2. Ajouter les oeufs, bananes, vanille et bien mélanger ;
3. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le liquide (le lait et le vinaigre)
4. Déposer en boules (je prends une cuillère à crème glacée) sur une plaque munie d'un papier parchemin ;
5. Cuire à 375° environ 15 minutes. Lorsque cuits, laisser refroidir et les glacer.

### GLAÇAGE

- 2 ½ tasses de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de beurre mou
- ¼ tasse de lait évaporé
- 1 c. à thé de vanille



# JUIN 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 	2 18h30 à 20h30	3	4 	5
6	7 Séance du conseil	8 	9 18h30 à 20h30	10	11 	12
13 Messe 9 h	14	15 Atelier culinaire	16 18h30 à 20h30	17	18 	19
20	21	22 	23 18h30 à 20h30	24 La Fête nationale Québec	25 	26
27 Messe 9 h	28	29 	30 18h30 à 20h30			



Déchets



Récupération



Compostage



Gros Rebus



Bibliothèque



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**

## 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.

### Agro-industrie Montérégie Ouest

- > Stéphane Danré, agr.  
450 347-4022 | stephane.danre@bnc.ca
- > Marc Boulanger  
450 347-4342 | marc.boulanger@bnc.ca

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

[bnc.ca/agricole](http://bnc.ca/agricole)





## À LA BIBLIOTHÈQUE

par Réjean Messier

### VOICI QUELQUES NOUVEAUX TITRES ACQUIS AU COURS DES DERNIÈRES SEMAINES...

#### DOCUMENTAIRES :

Amours, délices et orgues : Récits d'une vie plurielle	Dompière, François
Commotions cé Amours, délices et orgues : Récits d'une vie plurielle	Dompière, François
Commotions cérébrales	Elleberg, Dave
Du diesel dans les veines : La Saga des camionneurs...	Bouchard, Serge
Je suis un chercheur d'or : Les mécanismes de la...	Dulude, Guillaume
Mister Big ou la glorification des amours toxiques	Desjardins, India
Oser le bonheur : Entrepreneure pour le pire et pour...	Couture, Nancy
Pour l'amour des hommes : dialogues pour une masculinité...	Plank, Liz
Yoga pour parents débordés	St-Pier, Natasha

#### ROMANS :

2 cerises sur mon sundae	Lupien, Claudia
20 et une nuits	Roy, Jasmin
Amour, chocolats et autres cochonneries...	Gauthier, Evelyne
Angoisse glaciale	Nordbo, Mads Peder
Anse-à-Lajoie, L' 1 : Madeleine	Lorrain, France
Arbre de l'oubli	Huston, Nancy
Barbe bleue	Laflamme, Steve
Célibataire cherche animal de compagnie	Gendron, Marie-Krystel
Cendres de l'innocence, Les. 1 : Le retour en ville	Bergeron, Lise
Chambre aux papillons, La	Riley, Lucinda
Cowboys sont fatigués, Les	Gravelle, Julien
Dernière tempête, La	Jonasson, Ragnar
Desiderata, La	Postras, Marie Hélène
Équation était simple, L'	Hamilton, Steve
Évaporée du Red Light, L'	Houde, Maxime
Flots	Senécal, Patrick
Hiii ! Haaa !	Langevin, Caroline
Histoires de Rachel, Les	Charron, Danielle



## PENSÉE DU MOIS

« Lire, c'est voyager de l'intérieur. »

— Sylvie Drapeau

Écrivaine et ambassadrice de la Fondation Lire pour réussir

**Bonnes réflexions et bonnes lectures !**

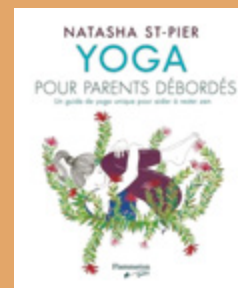
#### UN OUBLI...

Après la publication du dernier numéro du Flambeau, vous avez été plusieurs à me faire remarquer que les heures d'ouverture de la bibliothèque annoncées dans le calendrier et sur la page de la bibliothèque ne concordaient pas entre les deux pages, ni avec la réalité. Tout cela portait à confusion. Désolé des inconvénients que cela aurait pu vous causer. Dans le doute, consultez l'Infolettre ou le site Web de la Municipalité. L'information disponible y est toujours à jour.

**Heures d'ouverture :**  
Mercredi : 18 h 30 à 20 h 30 | Samedi : 10 h 30 à 12 h

## Yoga pour parents débordés : Un guide de yoga unique pour aider à rester zen<sup>1</sup>

Natasha St-Pier



Chanteuse de renommée internationale, Natasha St-Pier est aussi professeure de yoga et mère d'un petit garçon. À l'instar de tant de jeunes parents bousculés par la vie moderne, elle désire pourtant vivre en paix avec elle-même et être vraiment à l'écoute de son enfant. Avec bienveillance, elle veut nous aider à acquérir douceur, patience et maîtrise de soi, afin d'aborder plus sereinement les débordements inévitables de la journée. Elle nous initie donc au travail de la respiration, aux postures classiques, et propose des exercices de méditation facile à intégrer à notre quotidien. En s'inspirant du Yoga Sutra de Patanjali, elle invite à cultiver les qualités du cœur, notamment la compassion, la gratitude et l'abandon confiant à la vie. Plus qu'une pratique physique, le yoga est ici un état d'esprit. Car, pour Natasha, l'équation est simple : plus les mamans et les papas seront heureux, plus les enfants le seront aussi.

Rempli d'anecdotes personnelles, d'une foule de conseils judicieux et d'outils précieux, « Yoga pour parents débordés » nous offre des clés pour apprivoiser les hauts et les bas de la parentalité. Un ouvrage magnifiquement illustré, clair et accessible.

## Road trip : Une virée mère-fille<sup>1</sup>

Mélanie Cousineau



À l'aube de ses vingt-cinq ans, Joalie Saumier a malgré elle développé une expertise bien particulière : elle est championne de l'autosabotage amoureux. Un talent qu'elle n'a clairement pas hérité de ses parents, qui filent le parfait bonheur depuis l'adolescence. Mais les apparences sont parfois trompeuses... et les images trop lisses dissimulent souvent des imperfections.

Durant l'été, alors que son mari accumule les heures supplémentaires, Louane propose à Joalie une petite virée au Saguenay. Le duo mère-fille entreprend donc pour un voyage-éclair, en décapotable, s'arrêtant en chemin dans une magnifique auberge tenue par une famille chaleureuse.

Seulement, le périple ne se fera pas sans heurts. Et, tandis que les kilomètres vers l'inconnu se succéderont, les vraies raisons de ce road trip miroiteront au bout de la route.

*Mélanie Cousineau est passée maître dans l'art de conjuguer romantisme, sensibilité et rebondissement. Après « Voyage désorganisé », elle nous invite à partir à l'aventure et à profiter pleinement du paysage le temps d'une escapade aussi magique que forte en émotions.*

<sup>1</sup> Quatrième de couverture

450-347-1376 poste 2640  
biblio@saint-alexandre.ca | regard.csdhr.qc.ca



## Recommencer une activité physique

Dans un précédent article, je vous parlais de la technique d'habillage dite 'de l'oignon', adaptée à la course à pied l'hiver. **BONNE NOUVELLE** : c'en est fini du multicoche pour quelques mois. Au placard la laine de mérinos, place au short ! À l'heure où je vous écris, le soleil brille haut dans le ciel, et le thermomètre affiche un doux 18 degrés...

Pour ceux qui attendaient le retour du beau temps pour reprendre une activité physique, l'heure a enfin sonné ! Que ce soit pour vous remettre en forme (ou pour la garder), pour perdre du poids, pour réhabituer son corps à bouger après une blessure, pour évacuer les tensions ou simplement pour s'oxygéner, toutes les raisons sont bonnes pour s'activer ! Rappelons-le, pratiquer une activité physique régulièrement a de nombreux bienfaits, tels que de réduire les risques d'AVC, le niveau de stress et l'anxiété, améliorer le sommeil, augmenter l'énergie...

### COMBIEN DE TEMPS ET À QUELLE FRÉQUENCE ?

L'OMS recommande en moyenne 150 minutes de sport par semaine pour rester en forme. Marche, course, vélo, sport d'équipe, peu importe, choisissez une activité que vous aimez et qui vous fait du bien. Il n'est cependant jamais trop tard pour en essayer une nouvelle, osez être curieux. 😊

Quant à la durée d'une séance, elle peut varier selon votre temps disponible. Il est tout à fait possible de fractionner un entraînement en de courts laps de temps. Ainsi, trois séances de 10 minutes dans une journée vous apporteront les mêmes bénéfices qu'une séance de 30 minutes d'activité physique conti-

nue. Cette option vous permet d'augmenter tranquillement votre temps d'entraînement par jour.

### COMMENT FAIRE POUR REPRENDRE APRÈS UNE LONGUE PÉRIODE D'ARRÊT ?

Le mot d'ordre est PROGRESSIF. Après une longue période d'arrêt, rappelons-nous que le corps perd ses acquis, tant les capacités musculaires que cardiovasculaires (oui, c'est injuste !) En course à pied, il est de coutume de dire qu'après cinq jours d'arrêt, l'on tombe en désentraînement ce qui laisse présager un entraînement un peu plus difficile au prochain tour.

Le plus grand risque lors d'une reprise trop rapide de l'entraînement est bien celui de blessure. Que vous soyez un sportif récréatif ou un athlète professionnel, il faudra s'armer d'un peu de patience. Il est donc important d'écouter son corps et de respecter ses limites. Le succès réside davantage dans la régularité que dans l'intensité.

### DÉFINIR UN PLAN DE REPRISE

Vous êtes à présent décidé à reprendre du service, avez choisi l'activité physique qui vous convenait le plus, avez peut-être même profité de l'occasion pour magasiner les derniers souliers de sport à la mode qui ne laisseront personne indifférent ? Il ne reste donc qu'à vous fixer un objectif et de préparer un plan en conséquence.

Vous pourriez par exemple décider de partir à la conquête d'un 5 km de course à pied (avec ou sans objectif de temps, peu importe). Votre plan pourrait s'échelonner sur six ou huit semaines avec une alternance de marche et de course. Au fur et

à mesure de l'avancement de votre programme, la marche laissera place à la course pour vous amener tranquillement à votre objectif.

De nombreux sites web proposent des plans de reprise et sauront vous guider. Vous pourriez également faire appel à un coach sportif ou intégrer un club (certains réouvrent doucement) si vous souhaitez être soutenu davantage.

### ÇA MANGE QUOI, UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ?

Une séance d'entraînement est décomposée en plusieurs étapes, qui vous permettront de travailler efficacement et sécuritairement.

#### 1- Un échauffement

Il consiste à réveiller doucement le corps et préparer les muscles à l'effort. Quelques étirements, un peu de marche, il est recommandé de démarrer chaque séance d'activité physique par un petit échauffement.

#### 2- L'entraînement

On augmente progressivement l'intensité. C'est le moment où l'on ressent plus ou moins l'essoufflement. Il est important d'être à l'écoute de votre corps : si c'est trop difficile, on ralentit ! Si vous êtes un peu essoufflé, mais êtes encore capable de parler ou de pousser la chansonnette avec Rocky sur « Eye of the Tiger », vous êtes sur la bonne voie. 😊

#### 3- Le retour au calme

L'entraînement touche à sa fin. On réduit l'intensité progressivement jusqu'à revenir à l'état de repos.

#### 4- Bonus

Quelques exercices de musculation ou de flexibilité sont un bon complément après une activité physique. Il est recommandé de les intégrer deux à trois fois par semaine en fin de séance.

#### 5- Soyez fier de vous !

Profitez des bienfaits de votre séance et soyez fier de vos efforts. Il n'y a pas de petite victoire, que ce soit pour 10 min ou 60 min, le plus important est de bouger et d'y prendre plaisir.

Rappelons aussi que bien s'entraîner, c'est bien récupérer. Si une séance a été plus intense ou vous a demandé un plus gros effort, soyez flexible et prenez soin d'être bien reposé avant d'enchaîner avec la suivante.

### JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE

Comme chaque année, le défi « Je bouge » est une initiative de la Fondation Santé qui encourage les gens de notre grande région à bouger et rester actifs. Cette année, le défi a lieu en mode virtuel et s'échelonne de mai à septembre. Pour y participer, vous pouvez soit créer votre propre défi, soit rejoindre un défi existant. En voici donc un pour vous : Venez rejoindre le défi « Ça bouge à Saint-Alexandre » et partagez-nous votre objectif sportif dans votre présentation. Une bonne manière de rester motivé et de partager vos efforts avec notre belle communauté ! C'est par ici que ça s'opère : <https://www.jedonneenligne.org/fondation-sante-haut-richelieu-rouville/campagne/defijebouge>.

Pour finir, petit rappel à nos automobilistes : prenez donc le temps de ralentir, vous déporter un peu et pourquoi pas de saluer vos voisins quand vous les croisez le long de votre route. Si vous roulez la fenêtre ouverte, vous aurez peut-être même la chance de les entendre chanter. 😊

Bonne reprise à tous, bougez, prenez soin de vous et amusez-vous, un pas à la fois !





# ACE

## QUINCAILLERIE J.P.J.

### HORAIRE COVID19

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

477, Saint-Denis St-Alexandre

Tél. : 450-346-5457



PERGOLA 9.5' X 9.5' X 7.2'

RÉG. : \$ 499.99

SPÉCIAL : \$ 399.99

SKU 599277



TOMATE ET CONCOMBRE  
 PRÊT POUR LE JARDIN



CHAISE ZÉRO GRAVITÉ

RÉG. : \$ 129.99

SPÉCIAL : \$ 99.99

SKU 3010960/3516047



PALLIS DE CÈDRE 3P13

NATUREL : \$ 4.75

COLORÉ : \$ 5.35

PRIX À LA PALETTE

\$ 4.25 ET \$ 4.85



TOUT POUR LA PISCINE



SAC DE TERRE NOIRE

OU JARDIN : \$ 7.99

FUMIER MOUTON

OU BOVIN : \$ 3.99





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



**Achat et vente d'équipement agricole**  
 104, INDUSTRIELLE ST-ALEXANDRE JOJ 1S0 TÉL : 450-346-9998

LES ÉQUIPEMENTS DE FERME  
**MIRO**  
DEPUIS 1979  
INC.



**GREENWORKS**  
 COMMERCIAL

**HONDA**  
 MOTEURS



Pourquoi  
 se battre contre  
 vents et marées?  
 Appelez-nous !



 **DĒNEIGEMENT**  
**ALEX LAFLEUR**

Résidentiel et commercial  
 Possibilité de contrat annuel  
 Estimation gratuite

Service rapide et courtois 24h/24 • 7jrs/7  
 Garantie de la propreté sur votre pelouse

**514 269-6793**

[alex.lafleur79@gmail.com](mailto:alex.lafleur79@gmail.com)