

L'ÉCHO[📶] D'EN HAUT

Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Saint-Adalbert/Sainte-Félicité/Saint-Marcel/Saint-Omer/Saint-Pamphile/Sainte-Perpétue/Tourville

www.echodenhaut.org

Vol. 42 N° 8 | AOÛT 2026 | MENSUEL GRATUIT



J-a

Journal communautaire L'Écho d'En Haut
CP 2001 à Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0
418 356-5491 (boîte vocale)

*** MERCI DE PRIVILÉGER LE COURRIEL ***

Site web : www.echodenhaut.org

Courriels :

Production du journal : info@echodenhaut.org

Comptabilité : comptabilite@echodenhaut.org

Pour devenir membre ou renouveler votre carte
de membre : [Adhésion membre](#)

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Raymonde Bourgault

Vice-présidente : Jeannette Leclerc

Secrétaire : Marjolaine Bourgault

Administratrice : Angèle Cloutier

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Josée-Ann Ancil

(Conception, mise en pages, publicité, mise à jour du site web,
médias sociaux, gestion des pigistes)

JOURNALISTES À LA PIGE ET COLLABORATEURS

Yoland Bélanger, Karina Bilodeau, Françoise De Montigny Pelletier,
Ève Francoeur, Josie Fournier, Véronique Fournier, Candide
Leblanc, Sarah Nadeau, élèves de l'école secondaire de la
Rencontre, Comité Florales 2000.

COMPTABILITÉ

Annie Leblanc

Nous vous demandons de nous faire
parvenir vos articles et vos demandes
en publicité avant la **date de tombée**
qui est le 5 de chaque mois. Le Journal
se réserve le droit de publier ou de
refuser de publier en fonction de
l'espace disponible.

Nous ne publierons aucun texte à
caractère polémique ou qui ne sera pas
signé.

Vous aimeriez recevoir votre journal par
courriel ?

Cliquez ici :

[Inscription au Journal L'Écho d'en Haut](#)

Il nous fera plaisir de vous ajouter à
notre liste d'envoi.

Merci aux municipalités qui supportent les histoires
et les gens d'ici et qui aident à assurer la
pérennité de votre journal par leur soutien
financier.



Sainte-Félicité



Un bottin des entreprises de l'Islet-Sud, facile d'accès!

Vous cherchez une entreprise? Avec ses liens cliquables, notre bottin vous permet d'accéder rapidement au site internet des diverses entreprises de L'Islet-Sud. Il sera maintenant disponible à la fin de chacune de nos éditions! Pour y faire ajouter une entreprise, n'hésitez pas à nous contacter.

Concours membre Amis

Notre gagnante du mois de juillet, qui se mérite un certificat cadeau de 25 \$ à la Ferme Un Brin de Folie est Madame Liliane Dancause. Félicitations!

Tirage

L'ÉCHO D'EN HAUT
Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Devenir membre, c'est payant!

Devenez membre Ami de votre journal et courez la chance de gagner un certificat cadeau de 25 \$ à la Ferme un brin de Folie

**Gagnante :
Madame
Liliane Dancause
Membre no. 57**

En devenant membre Ami de votre journal communautaire, pour 20\$ par année, vous soutenez un média d'ici, vous encouragez les voix locales. Votre soutien fait toute la différence.

Le tirage se fera le 3 août 2026 parmi tous les membres Amis

Pour devenir membre, c'est ici : [Adhésion membre](#)



Chronique jeunesse

Par Candide Leblanc

Pour plusieurs le mois d'août représente le dernier mois des vacances, mais chez nous, août veut dire la préparation du Festival du Bûcheux, puisque depuis les huit dernières années mes parents sont impliqués dans le comité organisateur. Si on fait le calcul, j'avais 3 ans la première fois qu'ils m'ont apporté avec eux.

Au festival, je ne fais pas partie d'un comité en particulier, je n'ai pas de tâche précise et ça me permet d'aider un peu tout le monde. J'aime ça, parce que je peux aider un peu partout et je ne fais jamais exactement la même chose. Tout comme je n'aide pas toujours les mêmes personnes. Depuis toutes ces années, j'ai participé à plusieurs parades, j'ai installé des clôtures, peinturé plein d'affaires (stage, pouponnerie ou encore des estrades), posé des étiquettes, plastifié 1001 choses, porté des extincteurs, calculé des pieds carrés pour les terrains de ma mère et j'en passe. Je suis plus jeune que plusieurs bénévoles, on me donne des responsabilités et ça me fait sentir que je fais vraiment partie de l'équipe. On me fait confiance et j'aime ça.



Je donne de mon temps au Festival, mais il y a plusieurs bons côtés à faire ce bénévolat. La gang du festival est le fun. Quand on est tous ensemble, tout le monde est de bonne humeur, il y a beaucoup d'entraide et il y a aussi quelques petites niaiseries !!! J'aime faire partie de ce groupe, je m'y sens bien. J'ai l'impression d'avoir fait une petite différence. Je développe des liens significatifs qui je sais, dureront longtemps.

Quand je regarde tout ce que j'ai fait depuis que je suis toute petite, je me dis que j'ai grandi avec le Festival du Bûcheux. Et même si, parfois, ça demande du temps et des efforts, je ne changerais ça pour rien au monde.

Alors, si toi aussi tu as envie de faire partie de cette gang, tu peux entrer en contact avec le comité en passant par la [page Facebook du Festival du Bûcheux](#).

Candide 😊

ASSEMBLÉE

GÉNÉRALE

L'ÉCHO D'EN HAUT
votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Le conseil d'administration du Journal communautaire
L'Écho d'en Haut invite ses membres :

DATE : MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2026

HEURE : 19H30

LIEU : SALLE DU CONSEIL, ST-PAMPHILE



Vous n'êtes pas encore membre ? Faites votre adhésion maintenant :

[Devenir membre](#)

Une jeune entrepreneure d'ici à l'émission Dans l'œil du dragon

Sarah Mercier, une jeune femme de 28 ans native de Saint-Marcel et fille de Laurette Tardif et de Réjean Mercier, réside maintenant à Lévis. Elle a récemment présenté son entreprise, **Sarya Sleepwear**, devant les investisseurs de la populaire émission *Dans l'œil du dragon*.

C'est le 27 mai 2026 qu'a eu lieu la diffusion de son passage à l'émission, présentée sur les ondes de Radio-Canada et maintenant disponible en rediffusion sur ICI TOU.TV.



Les lecteurs qui souhaitent découvrir les produits de Sarya Sleepwear peuvent visiter le site www.saryasleepwear.com. Sarah désire également offrir un rabais exclusif de **15 %** aux lecteurs du journal. Il suffit d'utiliser le code promotionnel **ECHO** lors du paiement.

Cette expérience a été très enrichissante pour la jeune entrepreneure. L'équipe de *Dans l'œil du dragon* décrit Sarya Sleepwear comme une entreprise qui propose des vêtements de nuit alliant bien-être, douceur et élégance. Sarah y partage également une vision de l'entrepreneuriat qui fait du bien. C'est grâce à son entreprise qu'elle a réussi à traverser des moments plus difficiles et à apprivoiser son anxiété. Aujourd'hui, celle-ci est devenue un véritable moteur dans son quotidien.

Même si elle n'a pas reçu d'offre d'investissement, les Dragons ont tenu à lui offrir de précieux conseils afin de l'aider à faire grandir son entreprise.

Sarah raconte que, lorsqu'elle était enfant, elle s'amusait à fabriquer des vêtements pour ses Barbies, sans se douter qu'un jour elle présenterait sa propre entreprise à la télévision.



Avant le lancement de Sarya Sleepwear, elle traversait une période très difficile en raison de son trouble d'anxiété généralisée, au point où même sortir de chez elle était devenu un défi. Elle passait la majorité de son temps en vêtements confortables et avait l'impression d'avoir perdu son étincelle. C'est alors qu'est née l'idée de

créer un pyjama qui soit non seulement confortable, mais aussi féminin, élégant et dans lequel elle se sentirait belle et confiante. Une idée qui allait changer sa vie.

En bâtissant son entreprise, Sarah s'est aussi reconstruite. Le parcours n'a pas toujours été facile, mais elle est aujourd'hui très fière du chemin parcouru. Sortir de sa zone de confort, rencontrer ses clientes, parcourir le Québec pour faire découvrir ses produits dans des boutiques éphémères (pop-up), bâtir une communauté engagée, concevoir des produits qui la font vibrer et, surtout, oser rêver.



Ses parents sont très fiers de sa prestation à *Dans l'œil du dragon*. Même si cette expérience lui a demandé énormément de courage et de détermination, elle s'en est très bien sortie, avec authenticité, émotion et une personnalité attachante.

Si Sarah a été retenue parmi les candidats de l'émission, c'est parce qu'elle avait quelque chose d'unique à apporter : de beaux produits de qualité, une histoire inspirante et la volonté de démontrer qu'il est possible de transformer les épreuves en force. Elle est aujourd'hui un modèle de persévérance pour tous ceux et celles qui hésitent à poursuivre leurs rêves.

Toute sa famille est très fière du chemin parcouru et de tous les efforts qu'elle a dû fournir pour arriver là où elle est aujourd'hui.

*Ouvert tous les jours
de 12 h à 20 h
jusqu'à la fin août.*

*En septembre :
du mercredi au dimanche
de 12 h à 20 h.*

Ferme un brin de folie

Dans le stationnement du Restaurant Chez Réjean

Et dire qu'il y a déjà des espèces d'oiseaux qui sont partis...

Par Yoland Bélanger

Depuis deux semaines, nous ne voyons presque plus d'**hirondelles** sauf des retardataires ou les super vaillantes qui ont élevé une 2^e nichée. Il nous semble que l'été vient de commencer et nous voilà rendu au $\frac{3}{4}$ de la saison.

Cette année aura été moins prolifique pour l'occupation de mes nichoirs. Il pourrait y avoir plusieurs raisons dont la diminution des insectes volants. On se souvient tous qu'il y a plusieurs années, lorsque nous voyagions en auto en soirée, les vitres devenaient très sales de « chiures de mouches ». Nous constatons facilement qu'il y a diminution des insectes et c'est la seule nourriture possible des hirondelles. La diminution des insectes est très marquée en Amérique et en Europe; l'utilisation des pesticides y est pour beaucoup et ce à la grandeur de la planète.



Dans notre région, nous avons aussi eu un printemps tardif et froid. Cela a possiblement eu un effet négatif sur leurs habitudes de nidification. Avec les modifications climatiques mondiales, ces changements du climat sont vécus tant par les humains que les autres êtres vivants partout sur notre planète. Ce n'est donc pas uniquement pour nous dans L'Islet-Sud.



Connaissez-vous le « **goglu des prés** »? Non ce n'est pas un biscuit mais un bel et bien un oiseau noir et blanc avec un vol particulier et un beau chant assez spécial. J'ai placé une photo prise il y a 4 ou 5 ans dans les champs chez mon voisin Gilbert. Depuis 2 ou 3 ans je n'en voit AUCUN. C'est un oiseau qui niche dans les champs et les prés. Les agriculteurs débutent les foins plus tôt que dans le passé et cela nuit à l'implantation des nids au sol. C'est un oiseau en grande voie d'extinction. Il passe l'hiver en Amérique du Sud où il n'a pas non plus la vie facile.

Que pouvons-nous faire? Pour les oiseaux qui utilisent des nichoirs, prenez l'hiver pour vous en fabriquer ou en acheter afin de les installer au printemps. Chacun d'entre nous pouvons faire notre part.

Dans 2 mois, les oiseaux qui ne migrent pas auront possiblement besoin de vos mangeoires. Il y a longtemps, il y avait des clôtures qui séparaient les champs. Des plantes à graines y poussaient et les

oiseaux s'en nourrissaient. Aujourd'hui, considérant que les vaches laitières sortent de moins en moins au pacage, les clôtures deviennent moins nécessaires. En résumé, vos mangeoires seront très utiles et pour vous, si vous les placez face à vos fenêtres, cela vous permettra peut-être de vous découvrir une nouvelle passion.

Je vous reviendrai en septembre avec de l'information sur les mangeoires.

Ah, j'oubliais! Il y a deux familles de dindons sauvages que je peux voir de ma fenêtre depuis deux semaines : des adultes et des jeunes.

Bonne observation !



Optimisation financière, fiscalité et transfert d'entreprise.

Nous joindre
418 356-5364
203-35 rue Principale, Saint-Pamphile

Louis-Philippe Côté
B.A.A., Pl. Fin,
Candidat M.Fisc.

sfcote.com

- ◀ Déménagement
- ◀ Entreposage
- ◀ Transport spécialisé

482, boulevard Taché Est
Montmagny (Québec) G5V 1E2

418 248-9353 | 1 866 448-9353
bomontexpert.com

Conscient de vos besoins

SAVOUREZ NOTRE MAÏS FRAIS ET SUCRÉ!

Légumes frais du jour,
bleuets, fraises et pommes

Tout pour vos épluchettes, bouillis et conserves

Ouvert 7 jours sur 7, de 9 h à 17 h
736, de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli 418 593-6841

FRUITS et LÉGUMES

DES SAINT-PIERRE

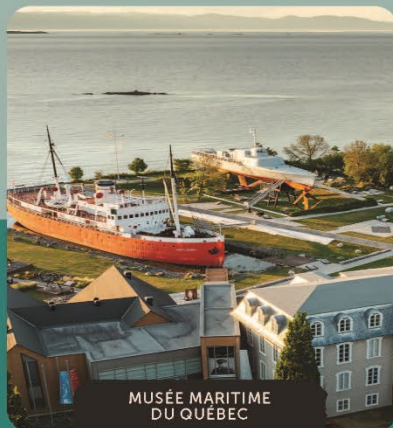
DEPUIS 1979

Cap aux Musées
Parcours muséal | Région L'Islet

CET ÉTÉ, REDÉCOUVREZ LES TRÉSORS CULTURELS DE VOTRE RÉGION.



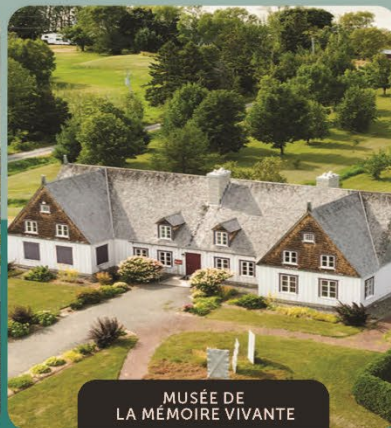
Montez à bord de véritables navires
et plongez dans l'histoire du Saint-Laurent.



MUSÉE MARITIME
DU QUÉBEC

L'Islet

Découvrez les récits, les traditions
et les voix de notre mémoire collective.



MUSÉE DE
LA MÉMOIRE VIVANTE

Saint-Jean-Port-Joli

Retournez au temps des moulins dans
un domaine patrimonial exceptionnel.



LA SEIGNEURIE
DES AULNAIES

Saint-Roch-des-Aulnaies

UNE NOUVELLE
AVENTURE À VIVRE
EN FAMILLE !

LA QUÊTE
DES-TROIS-LIEUX



Québec



NUMÉRISEZ LE CODE
PROCUREZ-VOUS
VOTRE PASSEPORT
AVENTURE.

capauxmusees.org

Prolonger les couleurs

Par Pauline Bissonnette



Nous voilà rendus au mois d'août période d'abondance, autant au potager que dans les plates-bandes lesquelles regorgent de fleurs et nous offrent un spectacle de toutes les couleurs.

Il reste encore plusieurs jours d'été pour bénéficier de la beauté des fleurs, de leurs bienfaits sur notre santé quotidienne et de profiter de ces espaces détentes et refaire le plein d'énergie.



Quelques gestes simples permettent de prolonger la floraison, car plusieurs études ont démontré que les fleurs apportent un sentiment d'apaisement, de détente et de calme. Souvent, au début du mois d'août, suite à l'absence d'eau et à la chaleur intense, le paillis et la terre des plates-bandes ont tendance à se couvrir d'une croûte plus ou moins imperméable, un binage de surface casse cette croûte et aère le sol, ce qui oxygène les racines et permet une meilleure pénétration de l'eau pour la santé des plantes.

Un autre moyen pour maintenir cette profusion de couleurs est une dernière application d'engrais granulaire sur les vivaces et les arbustes à fleurs. Cet apport d'engrais va prolonger la floraison, tonifier la coloration du feuillage et poursuivre la formation de bourgeons floraux. De même les végétaux bénéficieront d'une réserve pour affronter l'hiver.

Aussi, les plantes annuelles en pot sont assoiffées, les racines sont compactes et nombreuses, celles-ci remplissent le pot en tassant la terre. Il faut leur donner une deuxième vie à ces potées. Il s'agit de faire des trous parmi les racines avec un tournevis et remplir ceux-ci avec du compost tout en continuant



l'engrais soluble en arrosage à raison d'une fois semaine.

Une autre façon de prolonger encore plus la saison fleurie est de prendre des photos des réalisations pour en apprécier la beauté et vous encourager de recréer la plantation l'an prochain. La réalité révèle qu'un moment de détente en beauté est toujours apprécié.

Toutes les croyances populaires persistent dans le temps, certaines donnent à réfléchir pour chercher la logique, la chimie ou la physique des pratiques. Il s'agit de bien s'informer avant de s'engager dans différentes techniques horticoles.

La crème glacée : un incontournable de l'été!

Par Josée-Ann Anctil

Qui dit soleil, chaleur et été dit aussi crème glacée! Il n'est pas rare de voir une file s'allonger devant le bar laitier lors d'une journée de canicule. Ce dessert est sans contredit un incontournable dans chaque famille, peu importe l'âge que nous avons. Qui pourrait s'en passer?



La crème molle, telle qu'on la connaît aujourd'hui est arrivée des États-Unis à la fin des années 30, mais son origine date de bien plus loin, puisqu'elle était déjà consommée dès l'Antiquité. Selon la légende, l'empereur Néron avait l'habitude d'envoyer ses serviteurs lui ramasser de la neige en montagne. Celle-ci était alors arrosée de miel et de jus de fruits pour sustenter l'empereur.

De nos jours, il est très facile de succomber avec les nombreux bars laitiers, les épiceries et dépanneurs qui offrent une panoplie de saveurs de produits glacées tout au long de l'année, en plus des camions réfrigérés qui se déplacent maintenant directement jusqu'à vous dans les nombreux événements.

Pour les plus aventuriers, il est possible de faire votre propre crème glacée molle à la maison. Il faut cependant s'armer de patience avant de pouvoir la déguster! Voici une recette tirée du site internet des *Producteurs de lait du Québec* :

1. Pour fabriquer sa propre crème glacée, il faut d'abord préparer une crème anglaise qui nécessite 6 jaunes d'œufs, ½ tasse de sucre, 1 2/3 de tasse de lait 2% et 1/3 de tasse de crème 35%. Ajoutez 1 cuillère à thé d'extrait de vanille pour une crème glacée classique.
2. Au bain-marie, battre les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Tout en fouettant, ajouter le lait, la crème et les arômes de votre choix. Faites ensuite cuire le mélange au bain-marie pendant une quinzaine de minutes en prenant soin de remuer avec une cuillère de bois.

3. Verser la crème anglaise dans un plat large et peu profond que vous aurez préférablement laissé refroidir au congélateur. Congelez le mélange pendant 2 heures. Mélangez ensuite à l'aide d'un batteur électrique. Recongelez pendant une heure. Mélangez une dernière fois, jusqu'à ce que votre crème glacée soit à la fois ferme et onctueuse. Recongelez jusqu'au moment de déguster.
4. Avant de congeler votre mélange pour la dernière fois, n'hésitez pas à y incorporer du chocolat, des fruits frais ou des arômes de votre choix.

Bonne dégustation!



	DATES	Horaire des célébrations			
		pour le secteur			
Dimanche	09-août	9 h 00	St-Marcel		
	09-août	10 h 30	St-Pamphile		
Dimanche	16-août	9 h 00	St-Omer		
	16-août	10 h 30	Ste-Perpétue		
Dimanche	23-août	9 h 00	Ste-Félicité		
	23-août	10 h 30	St-Pamphile		
Dimanche	30-août	10 h 30	St-Pamphile	Messe du bûcheux	
Dimanche	06-sept	9 h 00	St-Adalbert		
	06-sept	10 h 30	Ste-Perpétue		

Avis aux paroissiens

Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de messe à la salle de Tourville durant le mois d'août. Les paroissiens sont invités à participer aux célébrations eucharistiques dans les communautés de St-Pamphile (deuxième dimanche) et de Ste-Félicité (quatrième dimanche. Merci de votre compréhension

Si vous avez besoin de rencontrer un prêtre, vous pouvez le faire en prenant un rendez-vous directement avec l'abbé Éric-Hervé au 418-941-1314. Il n'y aucun frais lié à cette démarche.

Heures d'accueil Bureau Sainte-Perpétue
mardi-mercredi-jeudi (8 h 00 à midi et de 13 h 00 à 16 h 00)



Course de « pitounes »
des Chevaliers de Colomb du Conseil 3075 de St-Pamphile

Vous projetez une activité pour finir l'été en beauté et de façon « relaxe » ...

Nous vous invitons **dimanche 6 septembre à la Plage du Sault** du Rang des Moreau à notre « course de pitounes ». La course de « pitounes » est un piquenique familial avec hot-dogs et blé d'Inde qui se déroule sur le bord de la Rivière Noire. Le chemin d'entrée est à environ 1,000 pieds à l'est du pont couvert et est indiqué par des panneaux que nous aurons installés.

C'est une activité familiale pour tous où ceux qui le désirent **apportent leur chaise** sinon on « placote » debout. Nous serons prêts à servir vers 12H.

Des Chevaliers de Colomb vont vous offrir des billets aux coûts de 5,00\$ ce qui vous donne droit gratuitement à 2 hot-dogs, 2 blés d'inde et un breuvage en plus d'avoir un prix si le numéro de votre « pitoune » arrive dans les 4 premiers. Il y aura aussi de nombreux prix de présence. Des billets seront aussi en vente sur le terrain. Il y aura une toilette chimique.

Bienvenue à tous
Jacques Guillemette, responsable



Pompière · Pompier temps partiel

Un défi **accessible**,
valorisant et **compatible**
avec ta vie familiale et
professionnelle.



En savoir +

ÊTRE LÀ QUAND ÇA COMPTE.

« La loi du camion à vidange »

Par Yoland Bélanger

Voici une réflexion que j'ai un jour reçu de Paul Rousseau, conférencier et consultant dont j'ai déjà assisté à des conférences. Prenez le temps de la lire, ça fait réfléchir...

Un jour, un taxi m'amène à l'aéroport. Nous roulons à bonne allure lorsque soudainement, une auto sortant de je-ne-sais-où vient nous couper, risquant de nous projeter dans le fossé. Comble de tout, ce type se met à engueuler mon conducteur de taxi et non l'inverse. Ce dernier se met à sourire à l'étranger et le salue de la main.



Surpris de cette réaction, je lui dis: cet imbécile a failli endommager votre auto et a même failli nous tuer et tout ce que vous trouvez à faire, c'est de le saluer; je ne comprends pas... Alors, mon chauffeur se met à m'expliquer ce que j'appelle « la loi du camion de vidanges ».

Voyez-vous me répondit-il, plusieurs personnes sont comme des camions de vidanges : elles sont pleines de « vidanges », de frustrations, de désappointements et de rancœur accumulés. Lorsque le camion est plein, elles le « vident » sur leur voisin ou sur le premier venu...dont vous et moi.

Il ne faut pas le prendre personnellement. Souriez, saluez...et passer à autre chose. **Ne remplissez pas votre propre camion pour ensuite le vider sur vos amis, parents et collègue de travail.** La vie est trop courte pour se laisser atteindre par toutes sortes de distractions et de regrets inutiles. C'est la façon de penser des gagnants.

Aimez les gens qui vous traitent bien et priez pour les autres.

Auteur inconnu

WebMark
SOLUTIONS

Services informatiques - Vente et réparation

Marc-André Vaillancourt 296, rue du Foyer Nord
info@webmarksolutions.ca Saint-Pamphile (Québec)
(418) 710-6047 G0R3X0



MATHIEU RIVEST
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE


**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**
ENSEMBLE
CRÉER • DYNAMISER • SOUTENIR

418 234-1893 | (Sans frais) 866 774-1893
Mathieu.Rivest.CDS@assnat.qc.ca

La SODISPA recrute!

La Société de développement industriel de St-Pamphile est à la recherche de nouveaux administrateurs déterminés à façonner l'avenir de notre communauté.

- Contribuez directement à des projets innovants qui stimulent la croissance économique de St-Pamphile.

- Travaillez aux côtés de leaders locaux influents et élargissez votre réseau professionnel.

- Rejoignez une organisation passionnée par la création d'opportunités et le soutien aux entreprises locales.

Impliquez-vous dès aujourd'hui pour bâtir un avenir prospère à St-Pamphile. Votre ambition et vos idées sont les bienvenues!

Écrivez ici : info@sodipsa.com



La chèvre& le chou

La chèvre & le chou est un marché de produits locaux en ligne qui rassemble environ 60 producteurs et artisans issus des MRC de L'Islet et de Montmagny.

Le fonctionnement est simple : les clients commandent sur le site web un week-end sur deux (du vendredi au lundi), puis récupèrent leurs achats le jeudi dans le point de cueillette de leur choix parmi les 13 sites répartis à travers les deux MRC.

Qu'est-ce qu'on y trouve ? De tout ! Fruits, légumes, viandes, pains, fromages, savons....

CHANGEMENT DU POINT DE CHUTE À SAINT-PAMPHILE

Le ramassage sera désormais chez : **Créations Flamand Rose**, situé au 1 rue de l'Eglise à Saint-Pamphile. Les horaires de cueillette correspondront aux horaires de la boutique. Ramassage de **15h à 16h le jeudi** et de **7h à 16h le vendredi** !

Prochaine période de commande : 21 au 24 août
Livraison : 27 août



30^e

ANNIVERSAIRE

LES NOUVEAUX SENTIERS
DE LA MRC DE L'ISLET

19 septembre 2026

Centre Rousseau

390 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli.

16h - Cocktail de bienvenue

17h30 - Souper

20h - Conférence d'Alain Choquette

Souper-conférence: 40\$

Conférence: 25\$

Appelez au 418-359-3348

"LES POUVOIRS MAGIQUES EN NOUS"

Alain Choquette explore une autre dimension de l'être en racontant comment la créativité peut aider à faire une prise de conscience pour mieux surmonter les difficultés et les difficultés au quotidien. À travers la réflexion, le divertissement, le rire et l'émotion, Alain s'inspire de sa vie personnelle et raconte son cheminement parsemé de succès, certes, mais aussi de refus et de déconvenues. Il explique surtout combien chaque épreuve lui a permis de rebondir et de repartir sans cesse à la conquête de ses rêves.



Partenaires

ARTS
SCÈNE
DE MONTMAGNY



L'Écosse, une terre de mystères, de châteaux et de paysages grandioses **(suite de l'article en page 20 de notre édition de juillet).**

Par Véronique Fournier

Notre prochaine étape nous mène à Fort William, une petite ville nichée au pied du Ben Nevis, le plus haut sommet du Royaume-Uni. Bien qu'elle soit souvent considérée comme une étape de passage pour les voyageurs explorant les Highlands, elle possède un charme bien à elle, avec ses paysages montagneux et son ambiance typiquement écossaise.

Fort William est également le point de départ idéal pour découvrir l'un des lieux les plus emblématiques de la région : le célèbre viaduc de Glenfinnan, rendu mondialement célèbre grâce à son apparition dans les films de Harry Potter. Ce pont ferroviaire majestueux, construit à la fin du 19e siècle, traverse la vallée de Glenfinnan avec ses 21 arches et offre un décor spectaculaire au passage du train à vapeur.



Tôt le matin, nous avons pris le train en direction de Glenfinnan afin de parcourir les sentiers à travers la forêt et rejoindre le fameux point d'observation. Le train ne passant qu'une seule fois à 10 h 45, il faut prévoir son coup pour obtenir une bonne place... et nous avons suivi la recommandation à la lettre ! Arrivés près de deux heures à l'avance, nous étions bien installés... sous une pluie écossaise typique ! Le point de vue étant situé en pleine nature, aucun abri pour se protéger : il fallait simplement profiter du moment. Puis, le moment tant attendu est arrivé. Lorsque le train à vapeur apparaît dans la vallée, accompagné de sa fumée blanche et du célèbre coup de sifflet, la scène semble tout droit sortie du film. Difficile de ne pas avoir l'impression de replonger dans l'univers d'Harry Potter alors que le train traverse lentement le viaduc. Il faut toutefois savoir que ce train n'est pas uniquement une attraction touristique : il s'agit d'un véritable train en service qui transporte encore aujourd'hui des voyageurs à travers les magnifiques paysages écossais.

Après cette expérience mémorable et quelques vêtements à faire sécher, retour à Fort William pour retrouver notre hébergement. La ville, bien que petite, mérite qu'on s'y attarde avec sa rue piétonne

animée, ses boutiques locales et ses restaurants qui offrent une pause agréable après une journée d'exploration des Highlands.

Dernier arrêt, et non le moindre : Édimbourg, la capitale de l'Écosse. Cette ville majestueuse a su préserver son charme d'antan avec son architecture médiévale, ses bâtiments historiques et ses ruelles qui semblent raconter des siècles d'histoire. Dominant la ville depuis son rocher volcanique, l'imposant château d'Édimbourg est l'un des incontournables de la capitale. Bien entendu, une visite s'imposait ! En toute franchise, j'étais heureuse de pouvoir le découvrir, mais il n'a pas été mon château préféré du voyage. J'ai trouvé que l'expérience ressemblait davantage à la visite d'un musée historique qu'à une immersion dans l'époque médiévale que j'espérais retrouver. Malgré cela, son emplacement exceptionnel offre une vue imprenable sur la ville et demeure un passage obligé lors d'une visite à Édimbourg.



La ville regorge toutefois de trésors à découvrir. Impossible de passer à côté du célèbre Royal Mile, cette rue emblématique qui relie le château au palais de Holyrood et où se côtoient boutiques, souvenirs, bâtiments historiques et artistes de rue. À quelques pas de là, la colorée Victoria Street attire tous les regards avec ses façades colorées et son ambiance digne d'un décor de film. Les amateurs d'Harry Potter y reconnaîtront d'ailleurs l'inspiration de certaines rues de l'univers magique, notamment avec une boutique entièrement consacrée aux baguettes et souvenirs de la saga.

Petit conseil : évitez de faire la file en plein cœur de la journée pour entrer dans la boutique. En soirée, l'ambiance est beaucoup plus calme et l'expérience est bien plus agréable !



Édimbourg se découvre aussi en flânant sans itinéraire précis. Ses nombreux pubs écossais, cafés chaleureux, boutiques locales et petites ruelles cachées invitent à prendre son temps. En se perdant dans la ville, on découvre souvent les plus beaux points de vue sur les toits, les monuments et les paysages environnants. La capitale possède également plusieurs palais et bâtiments royaux à explorer, dont le palais de Holyrood, résidence officielle de la famille royale en Écosse.

À seulement quelques minutes du centre-ville se trouve un véritable petit havre de paix : Dean Village. Cet ancien quartier historique, installé le long de la rivière Water of Leith, offre un contraste saisissant avec l'effervescence de la capitale. Ses maisons de pierre, son atmosphère paisible et son décor pittoresque donnent l'impression de quitter la ville, alors qu'on se trouve encore au cœur d'Édimbourg.

Ce voyage en Écosse nous aura permis de découvrir un pays authentique, rempli de paysages spectaculaires, d'histoire et de petits moments mémorables. Une destination qui donne assurément envie d'y retourner !



Véronique Fournier
Conseillère en voyages

Cell. : 418-356-8446
450-628-6241
1 866-628-6241
Fax : 450-625-0116

veroniquefournier@voyagesaquaterra.com
voyagesaquaterra.com/veroniquefournier

AQUA TERRA
- VOYAGES -



C'est avec tristesse que nous vous annonçons le décès de **madame Pierrette Miville**, survenu le 7 juillet 2026, à l'âge de 88 ans.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Christine et son petit-fils Jean-Daniel Paquin (Sofia Morataya), feu Michel, Shirley-Carol (Steve Arsenault) et son petit-fils Ludovic Landry, Diane (Georges Millette) et ses petits-enfants Julia (Soulyvan Bouttavong) et Nickolas-Pierre Landry-Khoury, ses neveux et nièces, ainsi que plusieurs parents et amis.

La famille recevra les condoléances lors de sa mise en terre le samedi 29 août 2026 à 11h au cimetière Bellevue de Saint-Pamphile.

D Maisons funéraires
De la Durantage et Fils INC. et C. Lavoie et Fils

Desjardins
Caisse du Grand-L'Islet



RE/MAX

René Bélanger

Courtier immobilier résidentiel agréé
418-356-8287
rene.belanger@remax-quebec.com

**Aidants
scolaires**
Des bénévoles pour nos milieux éducatifs

Bénévoles recherchés

Pour le programme Passe-Partout du Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud

Vous avez envie de faire une différence ?

Contribuez à :

- ✓ Soutenir l'éducatrice pendant les ateliers Passe-Partout
- ✓ Participer aux activités éducatives et aider à préparer le matériel
- ✓ Soutenir le développement de l'autonomie des enfants de 4 ans



Deux fois par mois,
participer aux ateliers
d'une durée de 2 h 30

Inscrivez-vous dès maintenant : aidantsscolaires.com/devenir-benevole

info@aidantsscolaires.com | Suivez-nous sur Facebook

Les amis de l'orgue de Sainte-Perpétue récidive

Par Donald Lemelin, membre du Comité Les Amis de l'Orgue de Sainte-Perpétue

Heureux du succès obtenu au concert présenté au printemps dernier, le Comité Les Amis de l'Orgue de Sainte-Perpétue annonce pour le printemps 2027 un nouveau récital. Pour poursuivre sur cette belle lancée, le Comité jongle avec des projets de restaurations qui donneraient encore plus de potentiel à

l'instrument pour les concerts futurs.



Photo : René-Claude Sénécal

Le dimanche 16 mai 2027, le Duo Éole Trompette et Orgue, formé de l'organiste Marie-Hélène Greffard et de Frédéric Quinet, trompettiste performeront à La Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud. Madame Greffard est l'organiste attitrée au Palais Montcalm. Monsieur Quinet est aussi professeur pédagogue de l'école Studio Frédéric Quinet.

Le Comité n'en restera pas là! Il y a aussi la restauration et les réparations. Une rencontre avec le facteur d'orgue Jean Félix Bellavance a permis d'établir les priorités au niveau de la restauration.

Certains travaux pourraient être amorcés bientôt. Il y a aussi les réparations. On se rappellera que notre instrument a été affecté par des fuites d'eau provenant du clocher. Évidemment pour prévenir que d'autres fuites n'atteignent l'orgue, une membrane de protection est en voie d'être installée dans l'entretoit, en attendant que cette partie de la toiture soit réparée.

Mais les ressources financières sont toujours un enjeu important. On est toujours à la recherche de mécènes qui contribueraient à la mise à niveau de notre orgue. Évidemment, les programmes d'aide pertinents actuels ou futurs feront l'objet de démarches de demande et ce, en collaboration avec La Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud.

Le futur de notre magnifique orgue Casavant s'annonce des plus prometteurs pour toute la communauté et la région.

Groupe d'entraide
pour les personnes
vivant avec un
problème de santé
mentale dans la
MRC de L'Islet.



Les
Nouveaux
Sentiers de
la MRC de
L'Islet

Téléphone / Fax : (418) 359-3348
Sans frais : 1 877-359-3348
nouveauxsentiers@globetrotter.net
www.nouveauxsentiers.org

Appelez-nous !!
Parce que votre santé
mentale nous tient à
cœur !!

Promenade gourmande



SECTEUR NORD
12 ET 13 SEPTEMBRE
10 H À 16 H

SECTEUR SUD
19 ET 20 SEPTEMBRE
10 H À 16 H

Montmagny et les Îles

Partez à la rencontre des producteurs, des transformateurs et des exposants participant à la Promenade gourmande de Montmagny et les Îles! Profitez des dégustations, des visites guidées, des animations et des rabais proposés durant ces journées gourmandes!

promenadegourmande.ca
1 800 463-5643



Programmation des activités

Souper/Théâtre, "Évangéline", dimanche le 6 septembre à 15h au Grand Théâtre de Québec. Le départ aura lieu à la maison communautaire Joly à 13h. Souper à 18h30 au restaurant le Momento. Le temps est limité pour la réservation. Faites vite ! Réservez auprès de Noëlla Lemieux



Souper/Théâtre, Tout sur le sexe, samedi le 29 août à 15h au centre culturel Berger à Rivière-du-Loup. Le départ aura lieu à la maison communautaire Joly à 13h15. Souper à 17h au restaurant le Saint-Patrice. VOUS DEVEZ RÉSERVER AVANT LE 30 JUILLET auprès de Noëlla Lemieux. « Comédie sur le thème le plus universel qui soit, le sexe, mettant en vedette Laurent Paquin, Brigitte Lafleur et Simon Boudreau. Ensemble, ils vous proposent un survol de ce sujet aussi fascinant que controversé. Rires assurés ! ».

Souper-Croisière, Feux d'artifices Loto-Québec, jeudi le 13 août. Départ de Saint-Jean-Port-Joli, transport en autocar de luxe, souper trois services, croisière sur le bateau Louis-Joliet et service d'un accompagnateur. Réservez : Isabelle Bonneau !

Dîner porte ouverte, vendredi le 11 septembre 2026 dès 12h00, endroit à confirmer.
Informations : Pierre Couture

Musique pour aînés, dans les résidences et pour les fêtes spéciales selon la demande.
Informations : Pierre Couture

Vie active
Début des cours, jeudi le 6 OCTOBRE de 13h30 à 16 h. à la Maison Communautaire Joly et le 9 OCTOBRE à Sainte-Perpétue. Nouvelle formule. Gratuit et ouvert à tous.
Informations : Pierre Couture.

50 ans et en forme : Session de 14 semaines.
Début des cours :
Mardi le 8 septembre, 9h et 10h à la Maison Communautaire Joly.
Jeudi le 10 septembre, 8h40 et 11h10 Extérieur et Maison communautaire Joly
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Yoga FADOQ, Session de 10 semaines
Début des cours : Mercredi le 16 septembre - 9h00 et 10h30 Maison communautaire Joly
Jeudi le 17 septembre, - 13h30 Maison communautaire Joly
- 17h15 Local à préciser

Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Yoga sur chaise FADOQ : Début des cours : mercredi le 16 septembre à 13h30.
Maison Communautaire Joly.
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Pratique vocale : Les cours débiteront dès septembre et la date sera déterminée à ce moment.
Pour informations et inscription, contactez Pierre Couture ou Nicole Biron



BERNARD GÉNÉREUX

DEPUTÉ | CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP—
KATASHKONG—TÉMISCOUATI

L'école nature de St-Marcel : un modèle à préserver

Par Vicky St-Onge

À l'école primaire de St-Marcel, les élèves ont la chance de profiter des bienfaits de la nature. En effet, la cour d'école aménagée au goût du jour comporte des modules de jeux en bois, ainsi qu'une classe extérieure. Cette dernière est utilisée tant pour la résolution de problèmes en mathématique, que pour la tenue de lectures interactives et de discussions. La présence d'un boisé à proximité, contribue également à rendre possible l'éducation par la nature dans un contexte scolaire. Plusieurs activités pédagogiques s'y déroulent allant de la capture d'arthropodes, à l'observation d'oiseaux ou encore à la création d'abris pour la faune.

Dans la forêt-école, la nature est au cœur de l'expérience des élèves : la liberté, l'exploration, l'émerveillement et la sensibilité sont au rendez-vous. Les apprentissages se font « dans », « avec » et « par » la nature. La curiosité et la créativité des enfants sont suscitées lorsqu'ils se trouvent en milieu naturel. Cela les amène dans une posture d'apprenant où la motivation, la soif d'apprendre et de comprendre le monde qui les entoure sont éveillées, tout en leur permettant de conserver l'impression de s'amuser. À St-Marcel, les élèves apprennent autrement : dehors, dans un contexte multidisciplinaire et rempli de situations authentiques.

En milieu naturel, l'irrégularité du terrain, comme la présence de pentes, de rochers ou de troncs d'arbres tombés au sol, permet aux enfants d'être physiquement actif. Ils peuvent courir, sauter, grimper, manipuler une foule d'éléments naturels (cailloux, branches, cocottes, feuilles, etc.), user de leur force physique, en plus de développer leur équilibre et leur coordination. Bref, être en nature favorise leur santé et leur motricité, cela est indéniable, en plus de contribuer à leur bonne humeur et leur bien-être, puisqu'ils y éprouvent du plaisir. Les élèves de St-Marcel le verbalisent d'ailleurs clairement et ils demandent à aller dehors à leurs enseignantes lorsqu'ils n'y sont pas.

Dans la nature, les enfants peuvent exprimer pleinement leur énergie et leurs pulsions dans un cadre où il est approprié de le faire, au lieu de tout réprimer. Les études scientifiques mentionnent que les approches pédagogiques incluant la nature au sein de l'apprentissage contribuent à diminuer les symptômes du TDAH chez les élèves. En effet, la nature permet de calmer le système nerveux et rend possible l'expression de l'impulsivité et de l'hyperactivité chez les enfants qui en sont atteints. De plus, elle aide à réguler la surcharge émotionnelle, ce qui tend à diminuer les problèmes de comportement et à améliorer la gestion des émotions.

La nature aide également le sommeil, qui on le sait grâce aux neurosciences, est d'une importance capitale pour l'apprentissage et la mémoire. Elle améliore également la concentration des élèves et leur

mémoire de travail, ce qui les rend plus aptes et disposés à apprendre. Selon la littérature scientifique, une marche en nature de 20 minutes est suffisante pour profiter de ses bienfaits sur l'apprentissage. Finalement, la curiosité, la créativité et la saine prise de risque dont les enfants font preuve lorsqu'ils sont dans la forêt encouragent leur capacité de raisonner et de résoudre des problèmes. Cela renforce leur sentiment de compétence, leur autonomie, ainsi que le développement de leur confiance en soi.

Ces périodes en nature, leur permettent une connexion authentique avec les autres et le vivant; une connexion avec le réel. Cela a un impact positif au niveau de leurs relations avec les pairs, puisque l'entraide et l'empathie se manifestent. C'est ce qui explique en grande partie pourquoi on note une diminution importante de la violence et de l'intimidation dans les milieux éducatifs où les élèves sont en contact avec la nature. Si de petits conflits ou des problèmes de comportement peuvent se produire à l'occasion, de la violence et de l'intimidation comme il y en a dans les grandes écoles en ville, ça n'existe pas à St-Marcel. Ce vivre ensemble favorise une meilleure gestion des conflits lorsqu'ils surviennent.

L'école étant petite, tout le monde se connaît et il y règne un climat familial. Tous les enfants, peu importe leur âge, jouent ensemble aux récréations. Les grands modèrent leur force physique et aident les petits à enfiler les équipements de protection lorsqu'ils pratiquent des sports. De plus, la présence de 2 milieux de garde en communauté au sein de l'école permet également le contact entre les élèves et les tous petits. Tous ont d'ailleurs eu l'occasion de vivre une activité culturelle présentant la légende de *La Chasse-Galerie* récemment. À St-Marcel, le sentiment d'appartenance des enfants envers leur école et envers leur communauté est très fort!

Dans une classe multiâge comme c'est le cas à St-Marcel, petits et grands se côtoient et interagissent ensemble en formant une véritable communauté d'apprenants. Les plus vieux questionnent les plus jeunes pour les aider dans leur réflexion. Des activités pédagogiques comme des tables de coécriture ont lieu et la tenue de la célébration des auteurs se déroule en plein air. Les élèves ont également la chance de passer des journées en plein air, hors de la communauté, à pratiquer le ski de fond, tout en apprenant le français et les mathématiques. Ces sorties éducatives en nature dans la région sont possibles entre autres grâce à la petite taille de l'école et à la volonté des enseignantes d'innover pédagogiquement.

Comme les élèves sont moins nombreux dans les classes, cela permet d'établir une relation pédagogique de proximité avec eux. Les enseignantes suivent leurs élèves pendant 3 ans comme il s'agit de classes multiniveaux. Cela leur permet de bien connaître leurs élèves et d'attester leur évolution dans l'atteinte des compétences du curriculum scolaire de façon privilégiée. D'ailleurs, la quantité de traces écrites nécessaires pour l'évaluation des élèves est moindre, au profit des entretiens individuels. Elles ont la chance d'avoir ce que tous les enseignants rêvent dans leur pratique professionnelle : plus de temps à consacrer à chacun de leurs élèves pour répondre plus spécifiquement à leurs besoins et plus de temps d'observation pour une évaluation juste de leur cheminement scolaire.

Les deux enseignantes motivées forment une véritable équipe de choc. Elles travaillent de pair afin de proposer aux enfants des activités pédagogiques stimulantes, s'inspirant de la pédagogie plein air et de la pédagogie nature, sans oublier l'approche par projet. Elles ont fait de l'école de St-Marcel un milieu éducatif de proximité d'une grande qualité où la nature est au cœur du développement global et de l'apprentissage des enfants. Il s'agit d'un modèle éducatif rare et précieux en contexte scolaire, dont la préservation est essentielle.

Nos aînés à l'honneur, l'info en action

Les journaux communautaires de la MRC de L'Islet, en collaboration avec la MRC, sont heureux de lancer le projet « Nos aînés à l'honneur, l'info en action ». Cette initiative vise à répondre au manque d'accès à une information centralisée pour les aînés, tout en contribuant à la vitalité des médias communautaires locaux.

Une nouvelle rubrique mensuelle sera publiée dans les journaux participants afin d'offrir aux personnes de 50 ans et plus un accès simple à des informations utiles sur les services, la santé, les loisirs, les activités et les ressources disponibles dans la région. Cette section mettra en valeur les initiatives du milieu et les organismes qui les soutiennent.

Le projet consiste à 6 publications de 4 articles chacun. Le projet est rendu possible grâce un financement de **8 950 \$** provenant du Fonds Nouveaux Horizons.



Les Veilleurs
Travailleurs de milieu
au service des aînés



À LA RECHERCHE DE SERVICES ?

NOUS SOMMES PRÉSENTS POUR VOUS GUIDER SELON VOS BESOINS !

INFORMER DES RESSOURCES

ORIENTER VERS LES SERVICES

ACCOMPAGNER DANS VOS DÉMARCHES

MRC DE MONTMAGNY
Steeve Gobeil
@ s.gobeil@cabml.ca
☎ 418-248-7242 #106

MRC DE L'ISLET
Marie-Claude Maheu
@ mc.maheu@cabml.ca
☎ 418-248-7242 #115



Hop! La Vie! Du Sud de L'Islet

ACTIVITÉS POUR SEPTEMBRE 2026

CES ACTIVITÉS S'ADRESSENT À TOUS LES ÂÎNÉS DE L'ISLET-SUD, AUCUN COÛT N'EST RELIÉ À CES ACTIVITÉS, SAUF SI MENTIONNÉ DANS L'HORAIRE. VOUS ÊTES LES BIENVENUS.

08-09-2026 : 11:00hre : PIQUE-NIQUE, BOÎTE À LUNCH au Parc De La Fraternité. Le coût est de 7.00\$. Vous devez vous inscrire avant le 2 septembre au numéro de téléphone suivant : 418-356-3934, Lina Pouliot.

EN CAS DE MAUVAIS TEMPS, L'ACTIVITÉ SE FERA AU CENTRE CULTUREL GODEND'ART ST-PAMPHILE.

15-09-2026: 08:45hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, Mme Darlène Corriveau de L'ABC DES HAUTS PLATEAUX fera l'animation ** JEUX COGNITIFS **.

22-09-2026 : 08 :45hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN suivi d'une conférence offerte par Mme Virginie Pelletier et Mme Arianne Lacasse de **LA MAISON DE LA FAMILLE DE LA MRC DE L'ISLET**.

01-10-2026 : Nous participerons au Salon de la 2^e jeunesse sous le thème ** TISSER DES LIENS ** à Espace Citoyen , Montmagny de 9hre à 15 :30hre. Le transport est offert gratuitement par le Comité des usagers Montmagny-L'Islet. Le coût de l'activité est de 5.00\$ incluant le dîner boîte à lunch. Vous devez vous inscrire avant le 25 septembre auprès de Lina Pouliot, 418-356-3934 .

AU PLAISIR DE VOUS RECEVOIR.



PROJECTION DE FILMS
Auditorium de l'École
secondaire de La Rencontre

10 SEPTEMBRE 19h : KAIROS

Après un an de tournage, Manu, un comédien auparavant très en vue, revient à Montréal. Contre toute attente, il décroche un poste d'animateur radio nocturne. En plein questionnement existentiel, il investit cette tribune pour lancer les questions philosophiques qui l'assaillent.



Le Club de l'Age d'Or St-Pamphile

Vous invite à son assemblée générale pour présenter les états financiers de juin 2025 à mai 2026, ce dimanche le 13 septembre 2026 à partir de 13 h pm, au 3, B, Elgin Sud à Saint-Pamphile

En adhérant ou en renouvelant votre carte de membre, vous démontrez votre intérêt et votre soutien envers notre association, en offrant des activités sociales, des repas communautaires et des soirées de danse favorisant les rencontres, le plaisir et le maintien d'une vie active qui s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus.

DIANE BOURGELAS
PRÉSIDENTE

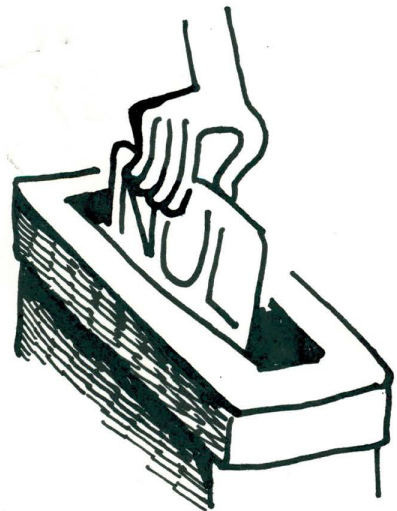
ÉLECTIONS 2026

LE parti **NUL** RECRUTE DES CANDIDAT.ES

**Au Québec, les votes annulés ne sont pas comptabilisés
et ne pas voter finance les grands partis.**

En ajoutant l'option "**aucune de ces réponses**" au bulletin de vote, nos candidat·es contribuent directement à la réalisation de notre mission: permettre de refuser ce système qu'on nous impose.

De plus, **chaque vote récolté réduit le financement qui serait autrement octroyé aux partis établis dans le cas d'une abstention ou d'un bulletin de vote annulé.**



Déposez votre candidature!
partinul.net/sengager

Soccer à vélo par les Chevaliers de Colomb du Conseil 3075

Par Eddy Collin, Grand Chevalier et responsable de l'activité

Samedi le 13 juin dernier avait lieu la première activité de « Soccer à vélo » organisée par les Chevaliers de Colomb du Conseil 3075.

Les jeunes de 4 à 12 ans étaient invités à un parcours où ils devaient conduire un ballon surdimensionné entre des cônes en utilisant la roue avant de leur vélo pour le rendre au but. Le temps fut calculé pour ainsi déterminer les meilleurs résultats. Près de 500\$ en argent fut remis aux jeunes participants à l'activité puisque chaque jeune a reçu un prix en argent ainsi qu'un cadeau de participation.



Les grands gagnants de la compétition sont :

Pierre-Alexandre Daigle chez les 10-12 ans

Ludovic Pellerin chez les 7-9 ans

Éthan Pelletier chez les 4-6 ans

De plus, un repas de hot-dogs fut offert à tous les participants et leurs accompagnateurs. Près de 30 personnes ont pu profiter de ce moment, le tout gratuitement.

Une policière est venue parler aux jeunes de la sécurité à vélo et leur a ensuite permis de prendre place dans sa voiture. Quel bonheur de s'asseoir derrière le volant pour ces enfants. De beaux souvenirs se sont créés lors de cette journée.

Cette activité est inscrite au plan d'action de L'EcoRéussite de L'Islet-Sud et avait pour but de favoriser le plein air, la confiance en soi et l'inclusion dans une optique de réussite éducative.

Madame Kellie Bélanger, de L'ABC et agente à la vie communautaire de L'Islet-Sud a fait le lien entre les deux organismes.

Le Vestiaire St-Pamphile est un organisme à but non lucratif entièrement géré par des bénévoles.

Notre mission est de donner une autre vie à des articles en bonne condition, d'aider les gens de la région à se vêtir à petit prix et de redistribuer nos profits. Ainsi, en 2025, 8 organismes ont pu profiter de notre aide : la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny, la Maison d'Hélène, la Maison de la Famille de St-Pamphile, L'Alphis, les Habitations St-Pamphile, l'école secondaire de la Rencontre (album des finissants), le fonds de recherche pour le cancer, et le fonds de recherche pour l'Alzheimer.

Nous sommes fiers de ce que nous accomplissons. Merci de nous aider en nous apportant vos trésors.

Vestiaire St-Pamphile

296 Rue du Foyer Nord
St-Pamphile, QC
G0R 3X0
Tel. : 418-710-2037

FB : Vestiaire Saint Pamphile



LES DÉFRICHEURS DE L'ISLET-SUD

+ DROIT D'ACCÈS ESTIVAL

+ DISPONIBLE le 1er mai 2026
VALIDE JUSQU'AU 31 octobre 2026

298.60\$

Droit d'accès 243,70\$
Assurance responsabilité civile du quadiste 46,30\$
Assurance responsabilité civile club quad 8,60\$
Taxes incluses

ACHETEZ VOTRE DROIT D'ACCÈS EN LIGNE AU
WWW.FQCQ.QC.CA
OU SUR L'APPLICATION IQUAD

AVEC CHAQUE DROIT D'ACCÈS VENDU, LA FQCQ REMET 500 \$ AUX PROJETS DE PLANTATION D'ARBRES PAR ARBRE-REVOLUTION

FQCQ ASSOCIATION DES CLUBS QUADS
L'EXPERIENCE QUEBECQUAD
Assureur officiel de la FQCQ
intact ASSURANCE

PLUS LOIN, AUTREMENT... SANS CONDUIRE!

Un service pratique, abordable et durable.
Trois offres adaptées à vos besoins :

Taxibus | Transport interrégional | Transport adapté

BIENVENUE À BORD !



Pour réserver : 1 844 598-8950
Achetez vos billets au [acceslislet.com](https://www.acceslislet.com)

Quand les vacances ne riment pas avec liberté, comprendre le contrôle coercitif

Par le Havre des Femmes

Un phénomène discret mais omniprésent

Le contrôle coercitif n'est pas toujours facile à reconnaître. Il ne prend pas forcément la forme de cris ou de violence visible. Bien souvent, il s'installe de manière discrète, presque invisible, mais devient pourtant lourd à supporter au quotidien.

Il se manifeste lorsque l'un des partenaires prend automatiquement et régulièrement les décisions à la place de l'autre, surveille ses faits et gestes, critique ses choix ou le pousse, jour après jour, à douter de lui-même. Peu à peu, la personne qui le subit perd confiance et se voit privée de son autonomie.



Des vacances qui amplifient l'isolement

On imagine souvent les vacances comme synonyme de liberté, un moment pour se reposer et profiter. Pourtant, pour certaines personnes, elles accentuent au contraire l'emprise. Loin de chez soi, des repères habituels et des proches, la personne contrôlée peut se sentir encore plus isolée. Les petites échappatoires du quotidien disparaissent. Elle devient davantage dépendante de son partenaire pour les déplacements, l'argent et même les décisions les plus simples.

Quand chaque détail devient une source de tension

Dans ce contexte, tout peut devenir sujet à contrôle. Où aller, quoi manger, à quelle heure partir, chaque aspect du voyage peut être dicté par l'autre.

Même les gestes anodins prennent une importance particulière. Une remarque, un regard ou une critique peuvent suffire à faire basculer l'ambiance. Pour éviter les conflits, la personne contrôlée en vient à se taire, à hésiter à exprimer ses envies, jusqu'à s'effacer progressivement.

Une réalité invisible aux yeux des autres

Ce qui rend la situation encore plus difficile, c'est qu'elle est souvent invisible. De l'extérieur, tout paraît parfait. Les photos montrent des sourires, des paysages magnifiques, un couple qui semble heureux.

Pourtant, derrière ces images se cache parfois une réalité bien différente, faite de tensions, de peur et de contrôle constant.

Des ressources qui restent accessibles

Mettre des mots sur ce que l'on vit et reconnaître le contrôle coercitif constitue une première étape essentielle. Parce que chacun mérite de se sentir respecté, en voyage comme dans la vie de tous les jours.

Même pendant la période estivale, il est important de savoir que de l'aide existe. Dans notre milieu, Le Havre des femmes ne ferme jamais ses portes. L'organisme demeure accessible pour accueillir, écouter et soutenir les femmes qui en ont besoin, peu importe le moment de l'année.

Que ce soit pour parler, poser des questions ou envisager des démarches, il est possible d'obtenir de l'accompagnement confidentiel et sans jugement.

**CHAMPION POINTEUR
L'ISLET 2026**

2 CLASSES
A) OR, ARGENT
B) BRONZE, RÉCRÉATIF
HOMMES, FEMMES ET JUNIORS

**COÛT 10,00\$, dont 8,00\$
retourné en bourses**

**NOUVEAU et EXPÉRIMENTAL!!
CONCOURS DE TIR DE PRÉCISION**
Gratuit et ouvert à toutes/tous
Précisions sur place

**le 10-90
L'Islet**

**PÉTANQUE
QUÉBEC**
Activité sanctionnée
par la fédération

Inscription en ligne, ou sur place :
Parc Rocher Panet samedi 22 août de 11h à 12h30

Pour information supplémentaire:
le1090lislet@gmail.com tel: 418 291-2071
 www.facebook.com/Le1090Lislet

Popote roulante

LA POPOTE ROULANTE EST UN SERVICE OFFERT AUX PERSONNES ÂÎNÉES, INVALIDES, CONVALESCENTES OU SE RELEVANT D'UN ACCOUCHEMENT.

LA POPOTE ROULANTE OFFRE DES REPAS CHAUDS, COMPLETS ET ÉQUILIBRÉS, LIVRÉS DIRECTEMENT À VOTRE DOMICILE.

DISPONIBLE DANS LA MUNICIPALITÉ DE **ST-PAMPHILE**
DU LUNDI AU JEUDI

DISPONIBLE DANS LA MUNICIPALITÉ **DE STE-PERPÉTUE ET DE TOURVILLE**
LES LUNDIS ET LES MERCREDIS

DISPONIBLE DANS LA MUNICIPALITÉ **DE ST-ADALBERT 1X/2 SEMAINE**
AU COÛT DE **7,50\$** INCLUANT LA SOUPE, LE REPAS ET LE DESSERT.

Pour vous inscrire ou pour toutes questions concernant la popote roulante, appelez Sophie Chouinard-Pelletier au
418 356-3737 poste 102.

 **maison
DE LA FAMILLE**
de la MRC de L'Islet



Section jeux

		6		4	2	5	7	3
								4
			8	7		6		9
		9				8	4	2
7		8	6		4			
				8	5			
	9							
	3	5		2	6	1		
8			3					6

Nature

P	L	A	G	E	Z	F	N	P	Z	I	P	Z	Z
O	S	V	M	B	R	O	U	I	L	L	A	R	D
O	O	C	F	I	Y	X	B	W	C	G	R	X	V
I	H	V	L	N	U	A	G	E	X	F	M	O	T
S	Y	V	E	L	B	O	E	R	O	C	H	E	R
E	M	M	U	G	S	A	B	L	E	W	R	T	B
A	O	L	R	T	G	E	C	U	I	R	F	R	G
U	T	A	A	V	A	L	L	É	E	H	O	P	R
X	S	C	Y	J	T	M	X	V	W	W	R	J	I
W	J	T	O	K	D	D	C	S	X	A	É	W	V
U	N	É	C	O	R	C	E	U	V	R	T	Y	I
H	Y	M	A	O	M	B	B	G	G	B	G	Q	È
N	L	C	M	U	S	N	Q	Q	P	R	K	Y	R
M	O	N	T	A	G	N	E	K	X	E	M	G	E

Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

ARBRE	BROUILLARD
FLEUR	FORÊT
LAC	MONTAGNE
NUAGE	OISEAUX
PLAGE	RIVIÈRE
ROCHER	SABLE
VALLÉE	ÉCORCE

Service offert aux personnes admissibles ayant une déficience significative et persistante qui limite leur mobilité.

PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS!



Transport Adapté Collectif L'Islet-Sud

Le Transport adapté L'Islet Sud est à votre service chaque jour de la semaine pour vous accompagner dans tous vos déplacements essentiels :

- ✓ Rendez-vous médicaux
- ✓ Épicerie et commissions
- ✓ Visites chez vos proches
- ✓ Activités communautaires

Contactez-nous ➔

Par téléphone :
418-356-2116

Site WEB :
www.transadaptelismet.ca

Le journal l'Écho d'en Haut Inc., reçoit un soutien du **ministère de la Culture et Communications Québec** dans le cadre du programme
Aide au fonctionnement pour les médias communautaires. Sincèrement merci !



Date de tombée 5 septembre 2026

Date de parution 10 septembre 2026



ABONNEZ VOUS!

Restez informé des nouvelles régionales et des activités locales!
Abonnez-vous dès maintenant à notre page Facebook pour ne rien manquer de ce qui se passe chez nous!



L'ÉCHO[®] D'EN HAUT

Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

FORMAT DE PUBLICITÉ	TARIF*
- Petite annonce ou prière - Carte d'affaire - Avis de décès, messe anniversaire ou message de sympathie ¼ de page ½ page 1 page - Publication facebook uniquement	14\$+taxes 30\$+taxes 30\$+taxes 55\$+taxes 110\$+taxes 212\$+ taxes 25\$+taxes
TYPE D'ADHÉSION	TARIF ANNUEL
- Amis – Particulier - Vous donne droit à une petite annonce par année, le droit de vote à l'assemblée générale annuelle et la possibilité d'être membre du CA - Organisme communautaire - Publication ¼ de page gratuit à tous les mois - Corporatif - Publication de votre carte d'affaire à tous les mois gratuitement et rabais de 10% sur toute autre publication	20\$ taxes incluses 100\$+taxes 300\$+taxes

Faites-nous parvenir votre visuel à
info@echodenhaut.org

Bottin des entreprises de L'Islet-Sud

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Alpagas de St-Pamphile	St-Pamphile	Agriculture	
La Cueillette	St-Pamphile	Agriculture et alimentation	418 356-8956
Ferme des Hautes-Terres de L'Islet-Sud	St-Pamphile	Agriculture et alimentation	418 356-3028
Ferme la source (biologique)	Ste-Perpétue	Agriculture et alimentation	418 359-3193
Restaurant Ô Sommet des Délices	St-Adalbert	Alimentation et restauration	418 356-3330
Marché Bonichoix - Saint-Marcel	St-Marcel	Alimentation et restauration	418 356-2633
Casse-croûte Chez Titine	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-4444
Dépanneur J.O.	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-5834
Ferme un brin de folie	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-8424
Flamand Rose	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-7185
Marché TRADITION	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-3373
Restaurant chez Réjean	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-5836
VIFRANC™ Produits d'érable biologiques	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-3312
Voisin Famille Simard St-Pamphile	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-2933
Accomodation Leclerc inc.	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2746
Casse-Croûte le Traiteur	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2717
Dépanneur Lemelin	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2011
L'Enjoué crème et Café	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	581 999-9728
Marché Tradition Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2221
Assurance Beaulieu enr.	St-Pamphile	Assurances	418 356-3131
Promutuel Assurance Côte-Est	St-Pamphile	Assurances	418 248-7940
Équipements d'érablières CDL inc.	St-Adalbert	Boutique et Magasins	418 356-5153
Boutique La Pagaille	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-3732
Boutique Telus-Koodo	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418-356-3373
Korvette - Chaîne familiale québécoise	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-2910
La jungle de compagnie - Boutique sympathique pour animaux	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-1306
La Variéteck	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-5423
Mercerie Réjean Gauvin - Vêtements pour hommes, femmes, enfants	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-3115
Perle & Verres	St-Pamphile	Boutique et Magasins	
Dominion & Grimm équipement d'érablières	Ste-Perpétue	Boutique et Magasins	418 359-2787
Gagnon Meubles	Ste-Perpétue	Meubles	418 359-2424
Coiffure Brigitte Chouinard	St-Adalbert	Coiffure & Esthétique	418 356-2060
Marie-Soleil Coiffure	St-Adalbert	Coiffure & Esthétique	418 356-2258
Salon Amy-Belle enr	St-Marcel	Coiffure & Esthétique	418 356-5855

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Salon Mary C	St-Marcel	Coiffure & Esthétique	418 356-3391
Coiffure Chantal Giroux & bronzage	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5109
Coiffure Isabelle Mercier	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5632
Coiffure Plus Enr.	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2568
Esthétique Ann-Pier Vaillancourt	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2997
Foucart Tattoo	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	581 232-3834
Icône Clinique esthétique	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8653
Institut Dyane Bernier inc.	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5277
Karina Leblanc Maquillage Permanent/Esthétique	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8300
Nostalgie Coiffure	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-7900
OM Barbershop	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8297
Salon A. Bernard	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 710-0137
Salon Domi-Coiffe	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2759
Studio Elizabeth Pelletier	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5819
Coiffure Mary-Fée	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3246
Salon d'esthétique Caroline	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-2208
Salon d'esthétique Marianne	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3101
Salon d'esthétique Tahnee Pelletier	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-2959
Salon Mode Coiffure	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3001
Construction Réalise inc.	St-Adalbert	Construction/Rénovation	418 356-2989
Quincaillerie Réjean Morneau	Ste-Félicité	Construction/Rénovation	418 359-2532
Ateliers Chouinard Inc.	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418-356-3884
Centre de rénovations Maurie Jalbert	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-3352
Claude Pelletier Ébénisterie	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-6789
Construction et rénovation Benoît Moreau inc.	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-6880
Ferblanterie Côte du Sud	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-2701
Magasin Coop BMR St-Pamphile	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-3373
Roby T Construction	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-8958
Steve Leclerc artisan ébéniste	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-8064
BMR express La Coop Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2221
Carl Bourgault, électricien	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-1331
Construction et rénovation Lau-Ro	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2704
Construction et rénovation Martin Pelletier	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-3098
Construction et rénovation Michaël Pelletier	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 356-7902
Magasin Coop BMR Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2221
Plomberie KMB inc.	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 356-7785
Déneigement & excavation Bélanger & fils	St-Pamphile	Déneigement	418 356-5048
Les cultures FMS	St-Pamphile	Déneigement	418 356-2109

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Service d'entretien de gazon et déneigement			
J.C. Plourde	St-Pamphile	Déneigement	418 356-2102
Services Arboricoles des Hauts	St-Pamphile	Fleuriste et horticulture	418 356-7668
St-Pamphile Fleuriste	St-Pamphile	Fleuriste et horticulture	418 356-2603
Garage Alain Bourgault	St-Adalbert	Garage & mécanique	418 356-2212
Atelier mécanique 285	St-Marcel	Garage & mécanique	418 356-2673
Anctil Automobiles 2008 Inc.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5511
Atelier débosselage & Peinture Joël Vaillancourt	St-Pamphile	Garage & mécanique	418-356-2809
C.L. Sports	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3350
Centre mécanique St-Pamphile	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5015
Danny Anctil Services	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5200
Garage André Gagnon	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-2826
Garage C.S. Blanchet	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3040
Garage GMP Inc.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3325
Garage Yvon Vaillancourt	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3646
Mécanique nautique Steven Morrissey	St-Pamphile	Garage & mécanique	450 775-4978
Usinage J.S.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3111
Atelier LRD	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 356-6015
Aupro, atelier d'usinage	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3251
Garage Bourgault	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3163
Garage Hervé Bélanger	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-2422
Garage JessAuto	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-0001
Garage Raymond Beaulieu	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3015
Garage Thibodeau et fils	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-2783
Mécanique O' P. C.	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-1415
Pare-brise RJ	Tourville	Garage & mécanique	418 356-6380
Peinture PRO RB	Tourville	Garage & mécanique	418 234-6806
Coopérative d'Habitation du Bel Avenir	St-Pamphile	Hébergement	418 356-7375
Les Chalets de Sophie	St-Pamphile	Hébergement	418 873-5589
Motel St-Pamphile	St-Pamphile	Hébergement	418 356-3183
TSP Évasion	St-Pamphile	Hébergement	418 356-3322
Bar le Storm / Salon de Quilles St-Pamphile	St-Pamphile	Loisirs et culture	418-356-5590
Domaine de Laclerc-Peltrie	St-Pamphile	Loisirs et culture	418 356-6211
Maison funéraire C. Lavoie & fils Inc.	St-Pamphile	Maison funéraire	418 356-3822

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Foyer d'Accueil St-Adalbert	St-Adalbert	Résidence de personnes âgées	418 356-2472
Le Marcellois	St-Marcel	Résidence de personnes âgées	418 356-2420
Résidence Dumas	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3828
RTF-Lynda St-Pierre	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3242
RTF-Sonia Blanchet	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3211
Villa Joie de vivre	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-2504
Résidence L'Abri des Appalaches	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	
RTF Rosalie Gignac	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	
Résidence d'accueil Robin Joncas	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	418 359-2919
Résidence Odette Blanchet	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	418 359-1344
Hélène Gagnon, massothérapeute	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 710-6015
Massothérapie Kaysandra Jalbert	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-6794
Massothérapie Mathieu Robichaud	St-Pamphile	Santé & Bien-être	514 884-4800
Pharmacie Isabelle Caron & Myriam Miville-Godbout	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-3341
Savonnerie artisanale Escale nature	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-3628
Soin des pieds naturothérapeute Diane Miville	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-2102
Clinique de santé émotionnelle L'Accalmie	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-6454
Clinique d'hygiène dentaire Johanne Rousseau	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 966-9068
Pharmacie Isabelle Caron & Myriam Miville-Godbout	Ste-Perpétue	Santé & Bien-être	418 359-3388
René Bélanger, courtier immobilier REMAX	Tous	Service	418 356-8287
Coupe à forfait G. Blanchet enr.	St-Marcel	Service	418 356-3365
Mon Chez-Moi Multi-Service Sc	St-Marcel	Service	418 356-4745
Affûtage & foresterie J.L. Inc	St-Pamphile	Service	418 356-5720
Caisse Desjardins du Grand-L'Islet	St-Pamphile	Service	418 356-3336
Côté et Associés gestion financière	St-Pamphile	Service	418 356-5364
GC Câble	St-Pamphile	Service	418 356-5276
Infographie Diane Bérubé (conception graphique de tout genre)	St-Pamphile	Service	418 356-8717
Lettrage et enseigne SDL	St-Pamphile	Service	418 710-0140
RCR et Secourismes	St-Pamphile	Service	418 356-7046
R.K. Gravure laser	St-Pamphile	Service	418 356-5276
Steve Whitton, travaux en tout genre	St-Pamphile	Service	418 554-6576
Tonte & toilettage Monique Pelletier	St-Pamphile	Service	418 356-2551
Vision Trame	St-Pamphile	Service	418 356-2288
Webmark Solutions	St-Pamphile	Service	418 710-6047
Les Huiles Lord (produits pétroliers)	Ste-Perpétue	Service	418 359-2181
Panache Événements	Ste-Perpétue	Service	581 996-6808

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Stacy Avoine Photographie	Ste-Perpétue	Service	418 359-2146
Coordonnerie Richard	St-Pamphile	Textile	418 356-5694
Textiles Gauvin	St-Pamphile	Textile	418 356-2434
André Duval, transport	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5159
Autobus St-Adalbert	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5121
Entreprises Castonguay et Deschênes inc.	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5847
Réal A. Gauvin inc.	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5121
TransRay Gauvin	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-3762
Transybel	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-3045
A.M.L. Caron Inc	St-Marcel	Transport/Excavation	418-356-2612
Concassage Marc-Syl Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3842
Entreprise Denis Leblanc	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-8977
Excavation Germain Leblanc	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-2704
Les Transports Régi	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5225
Transport Daniel Vaillancourt Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3231
Transport et excavation Steve Morneau	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-7284
Transport M.F. & Fils inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5649
Transport Maxi J.P. Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5176
Transport Ray Gauvin inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-2160
Transport René Bélanger	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5227
Transport St-Pamphile	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3322
Transport TBM inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3371
Hervé Chouinard, excavation	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2924
Les entreprises Florent Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2366
Transport C.M.R. (Lafontaine Lumber)	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2500
Transport Daniel Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2236
Transport Joz	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2181
Transport Normand Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 569-4883
Litières Ripbec	Ste-Félicité	Usine	418 359-2865
Bois Cargault Inc.	St-Pamphile	Usine	418-356-5099
Bois Daaquam	St-Pamphile	Usine	418 356-5656
Maibec	St-Pamphile	Usine	418 356-3331
Matériaux Blanchet Inc.	St-Pamphile	Usine	418 356-3344
Pamphi-Bois	St-Pamphile	Usine	418 356-7246
Bois de sciage Lafontaine	Ste-Perpétue	Usine	418 359-2500
Nortek	Ste-Perpétue	Usine	418 359-3500

Si vous souhaitez ajouter, modifier ou retirer une entreprise de ce bottin, écrivez-nous : info@echodenhaut.org