



## PROFITONS DE NOS INSTALLATIONS EN CE TEMPS DE PANDÉMIE

Voir en pages 6 et 11

### Les Alexandrines du mois

Page 19

### Enfants et parents Participez au Défi Château de Neige

Page 6



**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



Municipalité de  
Saint-Alexandre

Une histoire  
de familles

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

## Poulet BBQ

Servi avec frites, sauce, salade de chou, pain

Quart de poulet (cuisse) + Pepsi 355 ml	10,99
Quart de poulet (poitrine) + Pepsi 355 ml	12,99
Demi (1 cuisse + 1 poitrine) + 2 Pepsi 355 ml	16,99
Entier (2 cuisses + 2 poitrines) + 2 L Pepsi	24,99



## Sous-marins

Tous nos sous-marins servis avec fromage, piments verts, oignons, champignons sautés, salade, tomates, des épices et vinaigrette à côté

	7"	14"
Steak	8,99	13,99
Pepperoni	8,99	13,99
Poulet	8,99	13,99
Végétarien	8,99	13,99
Tout garni <i>steak et pepperoni</i>	8,99	13,99
Deluxe <i>steak, pepperoni et bacon</i>	9,99	14,99
Extra légumes	0,95	1,59
Extra viandes	1,99	2,99

**Trio Sous-Marins**  
7" 11,99  
14" 16,99



## Pitas

	Seul	Trio	Trio 2 pitas
1 Pita au poulet	6,99	9,99	13,99
1 Pita au gyros	6,99	9,99	13,99

Sauce tzatziki (4 oz) 2,59

Remplacez vos frites par une poutine pour 2,59 \$



## SPÉCIAL #1 FAMILIAL

### 2 PIZZAS

Toutes garnies ou 3 ingrédients  
+ 2 petites poutines  
+ 10 ailes de poulet  
+ 2 L Pepsi ou 4 Pepsi 355 ml

2 pet. 12"	2 moy. 14"	2 lg. 16"	2 xlg. 18"
40 <sup>99</sup> \$	44 <sup>99</sup> \$	49 <sup>99</sup> \$	54 <sup>99</sup> \$



## MÉGA SPÉCIAL #2

### 2 PIZZAS

Toutes garnies ou 3 ingrédients  
+ 1 frite familiale  
+ 2 L Pepsi ou 4 Pepsi 355 ml

2 pet. 12"	2 moy. 14"	2 lg. 16"	2 xlg. 18"
30 <sup>99</sup> \$	34 <sup>99</sup> \$	39 <sup>99</sup> \$	44 <sup>99</sup> \$



## SUPER SPÉCIAL #3

### 2 PIZZAS

Toutes garnies ou 3 ingrédients  
+ 2 spaghettis  
+ 2 Salades César  
+ 2 L Pepsi ou 4 Pepsi 355 ml

2 bam. 10"	2 moy. 14"	2 pet. 12"	2 lg. 16"	2 xlg. 18"
32 <sup>99</sup> \$	38 <sup>99</sup> \$	34 <sup>99</sup> \$	42 <sup>99</sup> \$	47 <sup>99</sup> \$



## FESTIVAL #4 DES PÂTES

2 Petits spaghettis	12 <sup>99</sup> \$
2 Grands spaghettis	16 <sup>99</sup> \$
2 Petites lasagnes	15 <sup>99</sup> \$
2 Grandes lasagnes	19 <sup>99</sup> \$



DIM au MER 11 h à 22 h    JEU 11 h à 23 h    VEN et SAM 11 h à minuit  
 MINIMUM 20\$ avant taxes  
 2 \$ de frais de livraison pour St-Alexandre

Meilleure Qualité!

485 boulevard D'Iberville, St-Jean-sur-Richelieu, J2X 3Y8

**450 347-0000**

NOS PIZZAS TOUTES GARNIES SONT FAITES AVEC DU VRAI BACON TRANCHÉ!

## PRIX POUR 2 PIZZAS

	BAMB 2 x 10"	PETITE 2 x 12"	MOY 2 x 14"	LARGE 2 x 16"	X-LARGE 2 x 18"
<b>Nature sauce et fromage</b>	15,99	18,99	24,99	29,99	34,99
Avec 1 garniture	17,59	20,59	26,59	31,99	36,99
Avec 2 garnitures	18,99	21,99	27,99	32,99	37,99
Avec 3 garnitures	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
Pepperoni & fromage	17,59	20,59	26,59	31,99	36,99
Pepperoni & bacon	18,99	21,99	27,99	32,99	37,99
Hawaïenne ( <i>ananas et jambon</i> )	18,99	21,99	27,99	32,99	37,99
Oignons & bacon	18,99	21,99	27,99	32,99	37,99
<b>Toute garnie</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Pepperoni, champignons, piments verts et bacon</i>					
<b>Mexicaine</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Oignons, bœuf, olives noirs et piments forts</i>					
<b>Italienne</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Saucisse italienne, olives vertes et oignons</i>					
<b>Viande fumée</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Oignons et viande fumée</i>					
<b>Spécial Iberville</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Bacon, pepperoni et oignons</i>					
<b>Poulet</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Tomates tranchées, basilic</i>					
<b>Végétarienne</b>	20,49	22,59	28,98	33,99	40,99
<i>Champignons, oignons, piments verts, tomates et olives noirs</i>					
<b>Québécoise</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Pepperoni, champignons, extra fromage et bacon</i>					
<b>Spécial du chef</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Bacon, oignons, tomates et saucisses italiennes</i>					
<b>Michigan</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Sauce spaghetti, pepperoni, bacon, oignons</i>					
<b>New-Yorkaise</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Double pepperoni et double fromage</i>					
<b>Fou de la viande</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Pepperoni, saucisses italienne, bœuf, bacon</i>					
<b>Deluxe</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Pepperoni, champignons, oignons, piments verts et bacon</i>					
<b>Grecque</b>	20,99	23,99	30,99	36,99	42,99
<i>Oignons, tomates, olives noires, huile d'olive, origan et fêta</i>					
<b>Extras viande et fromage</b> <i>chaque</i>	1,49	2,49	2,99	3,59	3,99
<b>Extras légumes</b> <i>chaque</i>	0,59	0,99	1,49	1,99	2,49

**INGRÉDIENTS DISPONIBLES** : pepperoni, bacon tranchés, champignons, piments verts, oignons rouges, tomates tranchées, fromage fêta, olives noirs et verts, huile d'olive, piments forts, ananas, origan, poulet, saucisses italiennes, bœuf, jambon, viande fumée



**LIVRAISON ULTRA RAPIDE !**

# LeFlambeau

C.P. 1023, Saint-Alexandre  
La boîte du bureau municipal  
450 346-6641 • journalleflambeau@hotmail.com

## L'équipe du journal

Correcteurs : Sophie Coley, Françoise Ladouceur et Yves Mallette

Rubrique cuisine : Madame Gâteau

Photographe Georges Ménard

Infographie et mise en page : Tracy Boulerice

La Fabrique : Jacqueline C. Patenaude

L'Âge d'or : Lise Rousseau

Santé et bien-être : Lealtia Osswald

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%

### Petites annonces

Gratuites pour les moins de 18 ans

4\$ : 50 mots et moins

## Échéancier pour le mois de mars 2021

Le vendredi 19 février 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

## 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 20 de chaque mois. La prochaine parution sera le 1<sup>er</sup> mars 2021. Pour information Daniel au 514 831-7885



## Sommaire

À la bibliothèque .....	19
Alexandrine du mois .....	20
Avis de convocation .....	4-5
Camps de jour .....	10
Chic Bazard .....	16
Club de l'Âge d'or .....	17
Compo Haut-Richelieu .....	10
Conseils santé .....	12-13
Défis château de neige .....	7
Échos de la municipalité .....	6-11, 14-15
Groupe de marche .....	14
Inspectrice municipale .....	8
La fabrique .....	16
La Saint-Valentin autrement .....	9
Madame Gâteau .....	20
Notre environnement .....	11
Patinoires et glissades .....	15
Santé et bien êtres .....	17
Sondage loisir aux citoyens .....	7



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



Association des loisirs de Saint-Alexandre Inc.  
453, rue Saint-Denis, Saint-Alexandre  
450 346-6641

## AVIS DE CONVOCATION

Toutes les personnes de 18 ans ou plus, résidant à Saint-Alexandre et participant aux activités de l'association sont considérées membres de l'Association des loisirs de Saint-Alexandre Inc. Par la présente, les membres du conseil d'administration invitent les membres à :

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Mardi 9 mars 2021**

Ouverture de l'assemblée : 19 h

Si les mesures sanitaires le permettent, l'assemblée se fera en présentiel au Pavillon des loisirs (440, rue Bernard à Saint-Alexandre). Dans le cas contraire, l'assemblée sera tenue en ligne et les membres seront invités à se connecter au lien disponible au [saint-alexandre.ca](http://saint-alexandre.ca) et sur la page [Facebook/AsLoSA](https://www.facebook.com/AsLoSA).

Cette assemblée permettra de dresser le bilan des activités de l'année 2020 et annoncer les activités à venir en 2021. Ce sera également l'occasion de procéder à l'élection des membres du conseil d'administration.

#### Ordre du jour proposé :

1. Ouverture de l'assemblée
2. Présentation des membres présents
3. Élection d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
4. Vérification de la légalité de l'assemblée (quorum et avis de convocation)
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 6 février 2020
  - 6.1. Suivi des dépenses de la réserve
7. Rapport de la présidente du conseil d'administration
8. Rapports des activités 2020 présentés par un représentant de chaque comité
9. Présentation des états financiers
10. Ratification des règlements généraux modifiés\*
11. Ratification des faits et gestes des administrateurs
12. Présentation des activités pour l'année à venir
13. Élection d'un président et d'un secrétaire d'élection
14. Élection\*\*
15. Période de questions et divers
16. Levée de l'assemblée

## \* MODIFICATIONS AUX RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

*Seules les modifications à ratifier sont décrites ci-dessous. Le document complet des règlements généraux peut être consulté au bureau municipal ou sur la page de l'ALSA au saint-alexandre.ca.*

### Article 18) COMPOSITION

Le conseil d'administration se compose de sept (7) administrateurs.

- a) À l'assemblée générale ou à la première séance qui suit. Les membres du conseil d'administration choisissent parmi eux les officiers suivants : un président, un vice-président, **un trésorier** et un secrétaire.
- b) Trois (3) postes sont en élection aux années de nombre pair et quatre (4) aux années de nombre impair.
- c) Les membres du conseil d'administration doivent être membres actifs de la corporation et ne sont pas rémunérés.

### Article 25) RESPONSABILITÉS

- a) Le président. Il préside de droit toutes les assemblées du conseil d'administration et celles des membres, à moins dans ce dernier cas que le vice-président ou qu'un président d'assemblée ne soit nommé et n'exerce cette fonction. Il fait partie d'office de tous les comités de l'association. Il surveille, administre et dirige les activités de l'organisme, voit à l'exécution des décisions du conseil d'administration. C'est lui qui signe généralement avec le secrétaire et/ou le trésorier tous les documents requérant sa signature et remplit tous les devoirs qui peuvent, de temps à autre, lui être attribués par le conseil d'administration. Il peut être désigné, avec le vice-président, à s'occuper des relations publiques de l'organisme.
- b) Le vice-président. Le vice-président remplace le président en son absence ou si celui-ci est empêché d'agir. Il exerce alors toutes les prérogatives du président.
- c) **Le trésorier. Le trésorier a la charge et la garde des fonds de l'organisme et de ses livres de comptabilité. Il veille à l'administration financière de l'association. Il signe, avec le président, les chèques et autres effets de commerce et il effectue les dépôts. Tout chèque payable à l'association doit être déposé au compte de l'association. Il doit laisser examiner les livres et comptes de l'organisme par les administrateurs. Le conseil d'administration peut désigner tout autre membre du conseil pour exercer cette fonction. L'ensemble ou une partie des pouvoirs du trésorier peut être délégué par le conseil d'administration à un employé de l'organisme.**
- d) Le secrétaire. Le secrétaire assiste aux assemblées des membres et du conseil d'administration et rédige tous les procès-verbaux. Il remplit toutes les fonctions qui lui sont attribuées par les présents règlements ou par le conseil d'administration. Il a la garde des archives, des livres des procès-verbaux, du sceau de l'organisme et de tous les autres registres corporatifs. Il est chargé d'envoyer les avis de convocation aux administrateurs et aux membres. Il signe les contrats et les documents pour les engagements de l'organisme avec le président, rédige les rapports requis par diverses lois et la correspondance de l'organisme. L'ensemble ou une partie des pouvoirs du secrétaire peut être délégué par le conseil d'administration à un employé de l'organisme.
- e) L'administrateur. Il participe aux décisions et a le droit de vote.

### Article 21 VACANCES

**Tout administrateur dont la charge a été déclarée vacante peut être remplacé par résolution du conseil d'administration, mais le remplaçant ne demeure en fonction que pour le reste du terme non expiré de son prédécesseur.**

**Lorsque des vacances surviennent au sein du conseil d'administration, il est de la discrétion des administrateurs demeurant en fonction de les remplir en nommant au poste vacant une personne possédant les mêmes qualités que celles requises de son prédécesseur et, dans l'intervalle, ils peuvent valablement continuer à exercer leurs fonctions, du moment qu'un quorum subsiste. Si le quorum n'existe plus, par vacances ou désistements, un membre du conseil, ou, à défaut, un membre actif peut exceptionnellement procéder à la convocation d'une assemblée spéciale pour procéder aux élections.**



### À la table du conseil

#### Brèves du conseil municipal

À la séance ordinaire qui s'est tenue le lundi 11 janvier 2021, le conseil municipal de Saint-Alexandre a adopté des résolutions touchant les dossiers suivants :

#### Entente avec Saint-Sébastien pour les carrières et les sablières

À la suite de l'annonce du prolongement de l'autoroute 35, la Municipalité de Saint-Sébastien souhaitait revoir le partage des droits des carrières et sablières établi par l'entente conclue en 2016 avec la Municipalité de Saint-Alexandre.

Le projet d'entente intermunicipale intitulé Entente de partage d'un fonds local réservé à la réfection et à l'entretien de certaines voies publiques a été adopté à la séance du conseil de janvier. Cette entente vient établir le partage des redevances à 50% pour chaque municipalité pour la durée des travaux de l'autoroute 35.

#### Octroi du contrat pour le nettoyage des puits d'eau potable

Après avoir procédé à un appel d'offres sur invitation auprès de trois soumissionnaires différents, une seule soumission a été reçue lors de l'ouverture des soumissions tenue le 17 décembre dernier. L'entreprise R.J. Lévesque & Fils Ltée a donc obtenu le contrat pour le nettoyage des puits en approvisionnement en eau potable pour un montant de 31 043,35\$ taxes incluses. Cette opération est réalisée en vertu du programme d'entretien régulier du réseau d'aqueduc.

#### Achat d'un écran et d'un projecteur fixe pour le Pavillon des loisirs

Des soumissions ont été demandées auprès de deux fournisseurs différents afin d'équiper le Pavillon des loisirs d'un système de projection comprenant un écran

déroulant et un projecteur fixe. L'offre de services de Laudiom a été acceptée pour un montant de 3 802,69\$ plus les taxes applicables.

#### Imposition des taxes, compensations et tarifs

Le conseil municipal a adopté le 14 décembre dernier le budget de l'exercice financier 2021. Afin de se procurer les sommes nécessaires pour réaliser ces prévisions budgétaires, il est requis de décréter par règlement les différentes taxes et tarifs ainsi que leur mode de paiement pour l'année 2021.

Les revenus des municipalités proviennent majoritairement de la taxation sur les valeurs foncières des propriétés et sur la valeur des lieux d'affaires. Une municipalité peut aussi prévoir qu'une partie de ses biens, services ou activités soient financés par l'entremise d'une tarification précisée dans un règlement municipal. Ainsi, le règlement 21-376 portant sur l'imposition des taxes, compensations et tarifs pour l'année 2021 a été adopté le 11 janvier.

#### Maires suppléants pour l'année 2021

En l'absence du maire, un conseiller ou un conseiller désigné par le conseil peut remplir des fonctions en tant que maire suppléant. Pour l'année 2021, les conseillers désignés comme maire suppléant sont Florent Raymond pour les mois de janvier à mars, Jean-François Berthiaume pour les mois d'avril à juin et Marie-Eve Denicourt pour les mois de juillet à octobre.

#### Comités municipaux et représentations

L'article 82 du Code municipal du Québec prévoit que le conseil municipal peut nommer des comités avec le pouvoir d'examiner et d'étudier une question quelconque, afin de lui présenter ses recommandations. Les comités peuvent être composés d'élus municipaux, de fonctionnaires municipaux et de citoyens, selon

les structures établies pour chacun. Les comités se réunissent régulièrement, à huis clos.

La liste des membres des comités pour l'année 2021 a été adoptée à la séance de janvier, incluant également la liste des représentants du conseil au sein de certains organismes communautaires. Le détail des listes peut être consulté sur le site web municipal.

#### Traitement des élus municipaux

La loi prévoit une rémunération des élus municipaux pour l'exercice de leur fonction. Le traitement prévu comporte deux composantes : la rémunération et l'allocation de dépenses. La rémunération des élus doit être fixée par un règlement du conseil municipal, ce qui a été fait le 3 décembre 2018.

Cependant, ce règlement devait être modifié afin de respecter l'article 19 de la Loi sur le traitement des élus municipaux, qui mentionne que l'allocation de dépenses doit être d'un montant égal à la rémunération. Ainsi, le conseil municipal a adopté le règlement 21-375 qui fixe le traitement des élus municipaux et qui vient abroger le règlement 18-339.

#### Gestion contractuelle

La Municipalité procède régulièrement à l'acquisition de biens et de services afin de répondre aux divers besoins des citoyens. Ces acquisitions font généralement l'objet d'un contrat conclu entre la municipalité et le fournisseur.

Le 1<sup>er</sup> janvier 2018, l'article 938.1.2 du Code municipal du Québec a été remplacé, obligeant alors les municipalités à adopter un règlement sur la gestion contractuelle. Une politique de gestion contractuelle avait été adoptée en 2010 par la municipalité de Saint-Alexandre et était réputée être un tel règlement.

Par souci de transparence et de saine gestion des fonds publics, et par désir de prévoir des règles de passation des contrats qui comportent une dépense d'au

moins 25 000\$, mais inférieure au seuil de la dépense d'un contrat qui ne peut être adjugé qu'après une demande de soumissions publique, la Municipalité a adopté le règlement 21-374 sur la gestion contractuelle.

#### Déploiement d'Internet haute vitesse

Le territoire de la municipalité, et celui des autres municipalités du Haut-Richelieu, n'étant pas encore desservi entièrement par l'Internet haute vitesse, considéré comme un service essentiel et un levier économique pour le développement des communautés, la municipalité de Saint-Alexandre donne son appui aux démarches de Développement Innovations Haut-Richelieu (IHR Télécom) en vue d'obtenir de l'aide financière du nouveau Fonds pour la large bande universelle, et ce, en vue de la finalisation de la desserte en Internet haute vitesse dans l'ensemble des municipalités du territoire du Haut-Richelieu.

#### Don de 1 000\$ à la Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville

La Municipalité accorde une aide financière à la Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville d'un montant de 1000\$ pour son projet de rénovation de l'unité de psychiatrie de l'Hôpital du Haut-Richelieu.

Pour prendre connaissance de toutes les décisions du conseil municipal, visitez [www.saint-alexandre.ca/proces-verbaux/](http://www.saint-alexandre.ca/proces-verbaux/).

#### Prochaine séance du conseil municipal

La prochaine séance du conseil municipal aura lieu le lundi 1<sup>er</sup> mars à 20 heures. À moins d'avis contraire, la séance se tiendra sans présence de public, mais son enregistrement vidéo sera rendu disponible en ligne dans les jours suivants. Le projet d'ordre du jour de la séance pourra être consulté sur le site Internet municipal le vendredi précédent.

Pour prendre connaissance de toutes les décisions du conseil municipal, visitez [www.saint-alexandre.ca/proces-verbaux/](http://www.saint-alexandre.ca/proces-verbaux/).



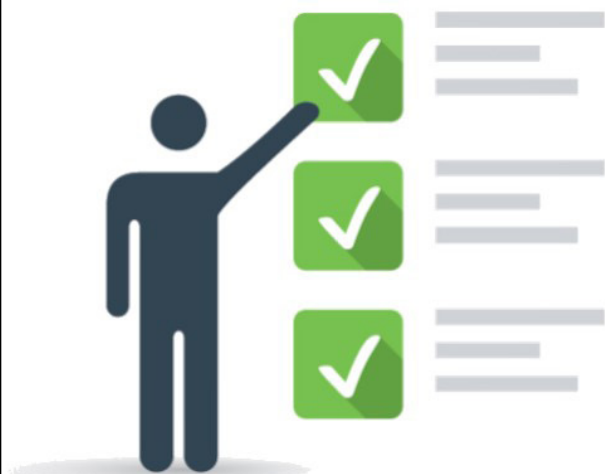
## DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

La région administrative de la Montérégie est fière participante du DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE de l'édition 2021 qui est en cours depuis le 4 janvier et se tiendra jusqu'au 8 mars prochain. L'objectif du Défi est fort simple : inciter les gens de la Montérégie à enfiler leur habit de neige pour aller bouger à l'extérieur durant l'hiver et ainsi, contribuer au maintien de saines habitudes de vie!

La Municipalité invite donc tous les citoyens, petits et grands, à construire un château, à le prendre en photo et à l'inscrire sur le site [www.defichateaudeneige.ca](http://www.defichateaudeneige.ca) en l'associant à l'événement de la municipalité. De nombreux prix seront attribués au hasard parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château de neige entre le 4 janvier et le 8 mars. De plus, il est possible de voir l'ensemble des châteaux conçus à travers la province dans une carte interactive et de retrouver l'ensemble des événements et des prix à gagner.

### UN DÉFI GRATUIT ET OUVERT À TOUS !

## Sondage aux citoyens sur le loisir



Ce sondage s'adresse à tous les citoyennes et citoyens des municipalités rurales du territoire de la MRC du Haut-Richelieu afin d'en **connaître davantage sur les pratiques et les besoins en matière de loisir.**

Le lien pour accéder au sondage en ligne est disponible dès maintenant sur la page [Facebook/municipalitesaintalexandre](https://www.facebook.com/municipalitesaintalexandre) et sur le site internet municipal. Les personnes intéressées à y répondre sont invitées à le faire avant le 21 février.

Nous vous remercions de votre habituelle collaboration!



par Louise Nadeau

## STATIONNEMENT DE NUIT

Il est **interdit** de stationner ou d'immobiliser un véhicule sur le chemin public entre 23 h et 7 h **du 15 novembre au 1er avril** inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité.



## STATIONNEMENT BANDES MULTIFONCTIONNELLES

Veuillez noter également que le stationnement est **interdit** sur **les bandes multifonctionnelles réservées aux usagers actifs** (piétons, cyclistes ou autres) en tout temps, notamment sur les 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).



Vous effectuez **des rénovations**  
à l'**intérieur** de la maison...  
Avez-vous votre permis?



## Déneigement

Lors du déneigement d'une allée ou d'une entrée privée, il est **interdit** de pousser la neige sur la voie publique, ce qui inclut les trottoirs, la rue et les bornes d'incendie.

Pour des raisons de sécurité, ces dernières doivent être facilement accessibles même durant la saison hivernale. Il est donc essentiel d'éviter de les encombrer lors du déneigement.



Vous effectuez **des rénovations**  
à l'**extérieur** de la maison...  
Avez-vous votre permis?



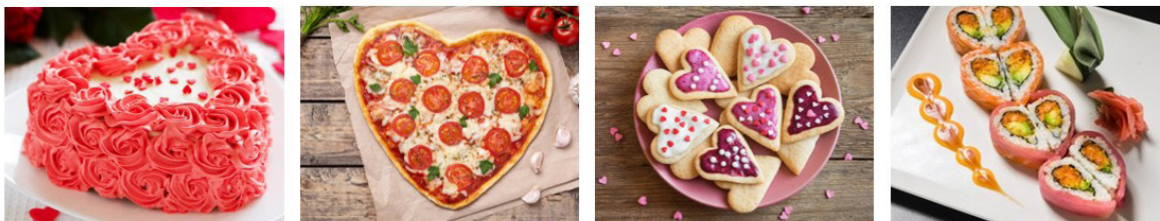
# La Saint-Valentin autrement

Vous recherchez des idées à faire pour la Saint-Valentin?

Soyez créatifs!



Cuisinez en famille!



Jouez dehors!



Retrouvez d'autres idées au  
[saint-alexandre.ca](http://saint-alexandre.ca) et sur la page  
Facebook/[municipalitesaintalexandre](https://www.facebook.com/municipalitesaintalexandre)



## CAMP DE JOUR

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR ALEXTRA 2021

Le camp de jour Alextra offre depuis l'été 2016 un service d'accompagnement pour les jeunes ayant des besoins particuliers. Ce service leur permet d'intégrer la vie de camp et d'adapter la programmation des activités afin de favoriser leur inclusion.

Les parents souhaitant profiter du service d'accompagnement pour leur enfant doivent remplir la fiche d'évaluation des besoins disponible au <http://www.saint-alexandre.ca/camp-de-jour-alextra> et la faire parvenir au bureau municipal AU PLUS TARD LE VENDREDI 19 FÉVRIER, 16 h 30.

L'équipe du camp étudiera ensuite les demandes pour voir quels accommodements sont réalisables, c'est-à-dire si le camp Alextra est en mesure d'adapter son offre tout en répondant de façon satisfaisante aux besoins de chaque enfant. Le remplissage de ce formulaire à l'avance ne garantit pas automatiquement une place à votre enfant. Vous devrez procéder à l'inscription de l'enfant à besoins particuliers tout comme les enfants n'ayant pas besoin d'accompagnement lors de la période officielle d'inscription, au printemps.

## L'ALSA A BESOIN DE GENS POUVANT S'IMPLIQUER AU SEIN DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

*Voir avis de convocation p. 3*



### CENTRE D'ENTRAIDE

Le Centre d'entraide régional d'Henryville est à la recherche de candidats pour combler un poste de commis de bureau. Sous l'autorité de la directrice générale des services à la communauté, le ou la commis de bureau assurera un soutien des services aux bénéficiaires, clients et bénévoles et assumera également les suivis téléphoniques et l'orientation des usagers et visiteurs. Pour plus de détails, contactez le centre d'entraide par téléphone 450-299-1117 ou par courriel à [francecerh@hotmail.com](mailto:francecerh@hotmail.com).



## COMMUNIQUÉS | COMPO HAUT-RICHELIEU

### BRUN'O LEBAC : LA COLLECTE DÉBUTE EN FÉVRIER.

#### PRÉPAREZ-VOUS!

Avez-vous ouvert votre bac brun depuis son arrivée? Minibac, votre bac de cuisine super pratique, se trouve à l'intérieur!

Faites-lui une petite place dans votre cuisine et il deviendra votre allié lors de la préparation des repas. Ne l'oubliez surtout pas à l'intérieur!

- Les journaux et les circulaires non glacés sont parfaits pour envelopper les résidus alimentaires avant de les déposer au bac brun.
- Quoi mettre dans le bac brun? Tout ce qui se mange et tout ce qui se jardine!

Pour la liste complète : [www.brunolebac.ca](http://www.brunolebac.ca)



### RAPPEL - SUIVEZ LE GUIDE POUR VOS COLLECTES EN 2021!

Avant les Fêtes, vous avez reçu votre Guide de gestion des matières résiduelles par la poste. Votre nouveau calendrier de collectes se trouvera à l'intérieur!

À partir de janvier, le Guide vous servira de référence pour la bonne gestion de vos matières résiduelles. Vous y trouverez tout le nécessaire pour que chaque matière soit déposée à la bonne place, à la bonne semaine!

Gros rebuts collectés une fois par mois, à date fixe.

La collecte de février se déroulera le lundi 8 février.

- Matières recyclables collectées les mardis (aux 2 semaines).
- En février : Début de la collecte des matières compostables.

Si vous n'avez pas reçu votre Guide, vous pouvez :

- Le télécharger et le consulter en ligne à [compo.qc.ca/collectes](http://compo.qc.ca/collectes)
- Nous transmettre une demande en ligne à [compo.qc.ca/nous-joindre](http://compo.qc.ca/nous-joindre)

### COLLECTE DE GROS REBUTS (ENCOMBRANTS)

Les encombrants sont des objets qui ne sont pas admis avec la collecte régulière des ordures en raison de leur taille, de leur poids ou de leur volume. Une collecte spécifique d'encombrants est effectuée chaque mois.

Évitez que vos articles soient exposés aux intempéries (pluie, neige, verglas).

Matières acceptées

- Chaises d'ordinateur
- Divans, fauteuils, causes, poufs, etc.
- Matelas et sommiers
- Tapis\*
- Toiles de plastique, de vinyle ou de plastique\*

\*Ces articles doivent être coupés, roulés et attachés en rouleaux de 1 m de long (4 pieds) et de 20 cm de diamètre (1 pied).

Matières interdites

- Toutes matières ou objets valorisables (commodes, télévisions, matériaux de construction, etc.)





## Récupération, quand tu nous tiens!

Chaque année, les producteurs agricoles du Québec utilisent environ 5000 tonnes de plastique (ficelle, enrobage de balles et filet) pour entreposer et manutentionner le foin sur les fermes de la province<sup>1</sup>. On reconnaît facilement dans les champs de notre belle campagne, le plastique blanc qui enrobe les balles de foin rondes, individuelles ou en chapelet ainsi que les formes rectangulaires. Le plastique est utilisé en bonne quantité car il permet de récolter le foin ayant un certain taux d'humidité, il offre une excellente conservation des fourrages car ils sont à l'abri de l'oxygène de l'air, il offre une souplesse de lieu d'entreposage et il évite les frais reliés au système fixe d'entreposage des fourrages, silos, bâtiment divers, etc.

Cependant, qui dit plastique, dit pétrole, pour sa production et son transport, donc gaz à effet de serre, utilisation de carburant fossile et autres inconvénients environnementaux. De plus, l'élimination du plastique, une fois utilisé, pose un énorme défi tant au niveau du volume de matières qu'il occupe que de son enfouissement dans les centres d'élimination des ordures. C'est donc une importante source de déchets que les producteurs doivent gérer et disposer de la meilleure façon possible, soit par le chemin classique des centres d'enfouissement, ou maintenant, en les récupérant!

En effet, un projet pilote de récupération des plastiques souples à usage agricole a vu le jour grâce aux nombreuses discussions et réflexions sur cet enjeu qui ont cours depuis deux ans au sein du syndicat de l'UPA du Haut-Richelieu. Ces réflexions se sont traduites en une action directe, soit la mise sur pied d'un système de récupération des plastiques au sein de ses membres:

« Compo-Haut-Richelieu inc. et l'UPA du Haut-Richelieu annoncent avec fierté leur association avec AgriRÉCUP dans le cadre d'un projet pour la récupération et la valorisation de plastiques agricoles souples. L'entreprise Équipements Inotrac de Saint-Jean-sur-Richelieu est partenaire de ce projet en réservant un endroit sur son site pour que les producteurs y déposent leurs plastiques<sup>2</sup>. »

Précisons qu'AgriRÉCUP est un organisme œuvrant dans les différentes provinces canadiennes qui travaille, entre autres, à la récupération de divers déchets plastiques agricoles et à l'élimination de produits phytosanitaires périmés. Le but de cette association dans ce projet est de concevoir et livrer des programmes pilotes qui permettront de mettre en place un programme efficace et efficient afin de gérer l'enrobage de balles et la pellicule pour ensilage dans toute la pro-

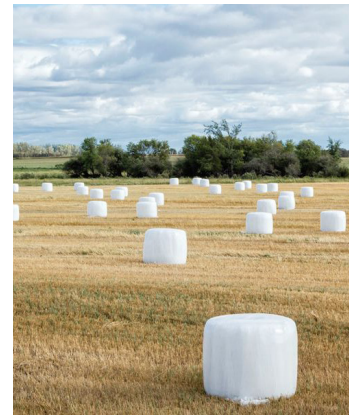
vince en 2022 et 2023.

La logistique de l'opération est simple, les producteurs inscrits au programme vont d'abord s'approvisionner en sacs pour mettre les plastiques classés par catégorie, les plastiques d'emballages blancs, la ficelle, les filets et ainsi de suite. Il y a deux endroits pour s'approvisionner et, par le fait même, pour déposer les sacs pleins, soit Les Équipements Inotrac, à Saint-Jean-sur-Richelieu, secteur Iberville et JLD-Lague à Pike River. Donc une fois les sacs pleins, les producteurs les apportent au point de chute. Les deux commerces ont aménagé des espaces pour les recevoir et les entreposer. Compo Haut-Richelieu se charge de les récupérer et de les acheminer au centre de traitement.

Joint au téléphone par Le Flambeau, M. Miville Landry, d'Équipements Inotrac, mentionnait combien le programme est populaire et que le volume dépasse de près du double les prévisions. De plus, les participantes et participants prennent soin de bien récupérer et la matière est peu souillée. Compo est bien organisée pour la récupération des sacs pleins. Du côté du syndicat agricole, un membre indiquait que l'organisme attend incessamment un bilan du projet et que les résultats devraient faire sourire beaucoup de personnes... À suivre.

Chez nous à Saint-Alexandre, c'est quatre productrices et producteurs qui se sont joints au programme.

Les activités de productions agricoles modernes génèrent leurs lots de pollution diverse et d'émissions de gaz à effet de serre. Elles sont



régulièrement pointées du doigt par un public qui est de plus en plus au fait des diverses techniques de production agricole et de leurs effets sur l'environnement. Maintenant qu'un groupe d'agriculteurs et d'agricultrices, de notre grande localité agricole de surcroît, décide de prendre en main une problématique précise de gestion de déchet plastique et de le traduire en programme de récupération, et bien, on ne peut que saluer bien bas cette initiative, cette prise en charge responsable par les principaux intéressés. Espérons qu'elle atteindra son plein potentiel, un programme national de récupération et recyclage de cette matière. Chapeau !

<sup>1</sup> AgriRécup, projet pilote : Recyclage de l'enrobage de balles, de la ficelle et des filets au Québec

<sup>2</sup> Compo-Haut Richelieu, <https://www.compo.qc.ca/projet-de-recuperation-des-plastiques-agricoles>.

<sup>3</sup> AgriRécup, projet pilote : Recyclage de l'enrobage de balles, de la ficelle et des filets au Québec

**AD-TECH ÉLECTRIQUE inc.**

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN  
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE



R.B.Q. 8110 2220-51

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

**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](mailto:n_audette@hotmail.com)



# CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

## LES ENGELURES



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 engelures.

### Plusieurs situations peuvent provoquer des engelures :

- Être dans un exposé oral et figer lorsqu'on réalise un oubli important (exemple: ne pas porter de pantalon): «*Il a gelé*»;
- Chercher frénétiquement une surprise cachée par son amoureux et s'en éloigner: «*Non tu gèles, tu gèles*» (synonyme de déréchauffer);
- Télécharger 2 photos en même temps sur l'ordinateur (engelure fréquente dans les années 1990): «*Ça a gelé*»;
- Sortir mal habillé en pleine période de froid de canard: «*Je suis gelé*».

C'est surtout sur ce dernier type d'engelures que nous nous attarderons aujourd'hui.

### Pour briser la glace, voici ce dont nous pouvons avoir besoin afin de bien réussir notre engelure :

- Une source de froid (ex.: faire un câlin trop long avec Olaf);
- Une peau exposée au froid ou mal protégée (vêtement humide ou mouillé);
- Un vêtement trop serré (bloque la circulation sanguine).

Les vaisseaux sanguins se contractent au contact du froid afin de préserver la chaleur corporelle. Par contre, un froid trop intense rend les plus petits vaisseaux tellement contractés que l'irrigation ne se fait plus correctement aux extrémités de la peau (souvent nez, doigts, oreilles). Une peau exposée à un froid éolien de -25 degrés peut geler en aussi peu que 10 à 30 minutes! Parlez-en à Émile Nelligan qui revenait souvent de son jardin de givre avec les mains complètement figées.

### Vous remarquerez une engelure aux signes suivants :

#### Étape 1 (engelure superficielle) :

- La peau devient insensible et froide;
- Apparition d'une couleur rouge au départ, qui passe ensuite au blanc;
- Petits picotements, perte de sensibilité.

#### Étape 2 (si progression vers engelure profonde) :

- La peau devient blanche en profondeur, peut présenter de petites cloques et devient cireuse (comme au musée Grévin).

### Certaines personnes peuvent être davantage à risque de souffrir d'engelures :

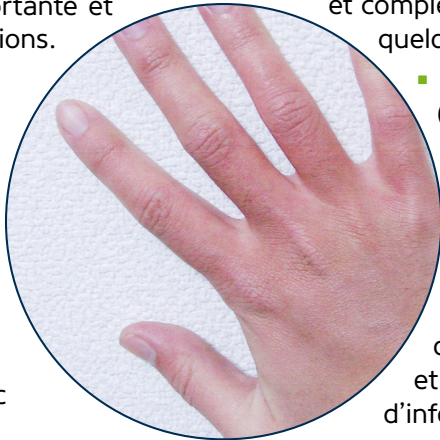
- Être fumeur (moins bonne circulation sanguine);
- Être diabétique;
- Avoir un problème de circulation (ex.: Raynaud);
- Consommer de l'alcool ou être déshydraté;
- Être de sexe féminin (Oui oui! Ce n'est pas un mythe né des conversations autour du contrôle du thermostat: les femmes sont effectivement 5 fois plus à risque de souffrir d'engelures que les hommes).

Certains médicaments peuvent de plus vous rendre plus sensible aux engelures. Nous pourrions examiner votre dossier avec vous au besoin si vous planifiez dormir dans un igloo 😊!

C'est très rare qu'une engelure ne vous fera ni chaud ni froid. La douleur peut être importante et nous voudrions éviter des complications.

### Options de traitement:

- Rentrer au chaud dès que possible (contrairement à Jack Nicholson dans le *Shining*, ce n'est pas le temps d'aller se promener dans un labyrinthe);
- Réchauffer la région glacée en la plaçant sous les aisselles ou entre les cuisses (plus facile avec les mains que pour votre nez);
- Placer la zone gelée dans de l'eau tiède ou contre la peau de quelqu'un d'autre;
- Boire un breuvage chaud et retirer les vêtements mouillés;
- Prendre votre sabre laser, ouvrir le ventre d'un tauntaun et vous y réfugier (comme Han Solo le fait pour Luke dans «*L'empire contre-attaque*»);
- Ne pas frotter ou placer la peau dans l'eau chaude (augmente la sensation de brûlure);
- Appliquer une crème hydratante.



### Quand consulter:

- Si la peau forme une plaie (les cloques deviennent des ulcères);
- Si l'engelure devient noire;
- Si les tissus sous la peau demeurent durs et complètement insensibles après quelques heures;
- Si l'engelure est très étendue (ex. : toute une main) ou très douloureuse.

Des pansements réparateurs, des crèmes anti-inflammatoires et antibiotiques ainsi que des analgésiques pourront être utiles. On voudra favoriser une bonne guérison et diminuer la douleur et le risque d'infection.

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 pour davantage de questions ou pour nous suggérer un sujet pour une prochaine chronique! S'il y a un tauntaun qui tente d'entrer chez vous pour se protéger du froid, nous ne pourrions pas faire grand chose pour vous aider. Mais pour vous conseiller en situation d'engelures, ça nous fera grand plaisir!

### Prévention:

Nous n'avons pas tous la chance d'avoir une protection naturelle comme le possède Manny le mammoth dans le film «*Ère de glace*». La meilleure façon de prévenir les engelures et de bien se couvrir lorsque nous passons la journée à l'extérieur, que ce soit pour le travail ou pour les loisirs hivernaux. Spécialement les gens à risque! On pourra au besoin appliquer des crèmes barrières sur les parties exposées du visage.

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



# Groupes de marche

## Version confinement

Retrouvez Alexandra, l'animatrice des groupes de marche, dans des capsules vidéo. Une autre façon de vous faire bouger à la maison!

### Pourquoi participer?

- Inscription gratuite
- Exercices variés
- 2 cours quotidiens du lundi au vendredi
- Vidéo YouTube qui vous permet de faire les exercices quand vous le voulez (pas en direct)

Pour plus d'informations et recevoir les liens YouTube (chaîne privée), contactez Alexandra par courriel au [cramponsanimateur@gmail.com](mailto:cramponsanimateur@gmail.com).

Horaire des cours du 25 janvier à la mi-juillet  
(environ 45 minutes par séance)

- Lundi** : Combo Cardio-Musculation / Étirements
- Mardi** : Cardio / Musculation
- Mercredi** : Étirements de style Yoga / Étirements
- Jeudi** : Combo Cardio-Musculation / Étirements
- Vendredi** : Équilibre et coordination / Vos suggestions spéciales

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier obtenu du Secrétariat des Aînés



## 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.

## Nouveau à St-Alexandre

Service de réparation  
pour vos véhicules



**AUTO  
MOTO  
VTT**



- \*Mécanique générale
- \*Pose et balancement des pneus
- \*Antirouille

Prix raisonnables



**Samy Barsalou**  
**514 210-3258**

Par texto  
ou  
cellulaire



## PATINOIRES ET GLISSADE, QUELLES SONT LES RÈGLES À RESPECTER?



Le début de saison a été difficile pour les installations de loisir hivernales. Les températures et les conditions météorologiques n'ont pas permis leur utilisation optimale dans les dernières semaines. La Municipalité souhaite donc faire le point sur les règles à respecter lorsque vous prévoyez une visite sur ces sites d'activités.

En plus des règles habituellement observées à ces installations, des règles particulières pour la COVID-19 viennent restreindre quelque peu l'utilisation que les citoyens pourront en faire cette année. Notez entre autres que le hockey doit être pratiqué seul (sous forme de bâton-rondelle) ou en bulle familiale, les parties sont interdites.

Nous vous invitons à lire le communiqué complet concernant les conditions d'utilisation en consultant la page Facebook ou en vous rendant au <http://www.saint-alexandre.ca/patinoires-glissade-regles-a-respecter/>. Merci de votre compréhension et votre habituelle collaboration!

**Il est important de toujours respecter la distanciation sociale.**

## NOS JEUNES ALEXANDRINS À L'ŒUVRE



Profitons-en pour participer au Défi Château de Neige! Voir page 6

Affichez votre annonce  
dans le journal local

 **LeFlambeau**

pour aussi peu que

**20\$**  
par parution\*

\*sur contrat annuel

**INFORMAXIO**

Aller de l'avant  
en images et en créativité

Infographie  
pour tous vos projets  
d'impression et multimédias

**Tracy Boulerice**  
tracyboulerice@gmail.com  
450 523-1742



## LA FABRIQUE EN MARCHÉ

par **Jacqueline C. Patenaude**

### EST RETOURNÉ À LA MAISON DU PÈRE;

Albert Audette, 80 ans, époux de Lise Lehoux, père de Josée et Nathalie, frère de Germain, Claire, Thérèse et Daniel.

#### ASSEMBLÉE DE FABRIQUE

L'assemblée de Fabrique tient à remercier M. Jacques Surprenant, marguillier sortant, pour son travail et sa générosité envers la paroisse. Félicitations à M. Gotthard Neeser pour sa réélection, ainsi au nouveau marguillier M. Paul Boucher.

#### RAPPEL : CAMPAGNE DE FINANCEMENT CHAUFFAGE

Chers(es) paroissiens(nes)  
Comme toujours, chaque année, l'hiver nous apporte le temps froid. Nous vous sollicitons encore une fois pour nous aider nous aider à payer le chauffage pour notre église.

De plus avec cette période de COVID, les deux bazars ont dû être annulés,

ce qui diminue nos revenus permettant permettant d'assumer les factures de chauffage. Votre support est d'autant plus important !

Comme paroissien(ne) de St-Alexandre, nous avons tous ensemble la responsabilité de maintenir en bon état l'église et le presbytère qui sont des chefs-d'œuvre que nous ont légués ceux qui nous ont précédés, parents, grands-parents et amis.

Voilà la raison pour laquelle la Fabrique de St-Alexandre sollicite votre appui à cette campagne de financement par un don substantiel à la mesure de vos moyens.

Voici la suggestion qui a été avan-

cée, si chaque famille qui le peut, donne 20 \$ par mois pour les 6 mois d'hiver, pour un total de 120 \$, nous pourrions ensemble atteindre notre objectif.

Cette responsabilité que nous avons, nous vous demandons de la partager avec nous. Ensemble nous allons réussir.

Vous pouvez contacter un marguillier, qui se fera un plaisir de recueillir votre don. Merci de votre générosité.

Alain Pinard, président : 514-443-4749  
Jacqueline C. Patenaude, sec.: 450-357-9234  
Danielle Clément: 450-347-7990  
Pierrette Appleton: 450-895-2272  
Jean-Guy St-Germain: 450-347-8710  
Gotthard Neeser : 514-349-3317  
Paul Boucher : 450-347-7990

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



## CHIC BAZAR ALEXANDRIN

Veillez noter qu'à compter d'aujourd'hui et pour un temps indéterminé le Chic bazar alexandrin N'ACCEPTÉ PLUS les dons à cause de la pandémie de Covid-19 qui sévit actuellement.

Nous apprécierions énormément si vous pouviez les conserver et nous

les apporter à une date ultérieure qui reste à déterminer.

Prenez soin de vous et restez à la maison dans la mesure du possible!

De toute l'équipe du Chic bazar alexandrin,  
Berthe Cadieux.

## Pour VENDRE sa propriété

### Sans tracas et en toute sécurité!



**Carole Mercier**  
Courtier Immobilier Agréé  
(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!**



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

par Valérie Fortin

Un souhait pour mes élèves...

Je suis enseignante au secondaire et quand je reprends contact avec mes élèves en janvier, j'aime bien me réserver un petit moment pour leur souhaiter une bonne année et pour leur adresser un vœu plus précis autour duquel nous prenons le temps d'avoir une discussion.

Cette année, j'ai trouvé que le moment était bien choisi pour leur souhaiter d'explorer leur créativité. J'ai commencé en leur disant que la créativité est une aptitude qui peut déborder du cadre artistique. Puis, nous en avons jasé... La discussion a été riche, j'ai envie de vous partager nos réflexions.

Tout d'abord, nous avons tenté de définir la créativité pour voir comment elle pouvait s'appliquer à la vie de tous les jours. Nous sommes partis avec la prémisse qu'être créatif, c'est avoir des idées. Évidemment, ces idées peuvent se matérialiser en quelque chose de concret comme une œuvre artistique, un texte ou un objet, mais ce n'est pas tout... Les idées qui émergent dans une période de créativité peuvent aussi être celles qui nous permettent de trouver une nouvelle façon d'organiser un horaire à notre goût, de souligner une fête en étant original, de trouver une manière de s'entraîner sans avoir accès à un gym ou de faire savoir à quelqu'un qu'il est précieux pour nous. La créativité, selon ses différentes formes, peut donc être un moyen d'expression, une aptitude à inventer des objets esthétiques ou utiles, une façon de s'adapter, de se démarquer ou de trouver des solutions.

Après cette définition bonifiée, j'ai dit aux jeunes que je leur souhaitais aussi d'explorer leur créativité, parce qu'elle peut amener la satisfaction d'avoir créé quelque chose ou d'être passé à l'action. Certains ont parlé de la fierté qu'ils avaient ressentie après un processus créatif comme la conception d'une mangeoire à oiseaux, la fabrication d'un « jump » de vélo ou l'écriture d'un poème.

Finalement, nous nous sommes demandés qu'est-ce qui favorisait l'émergence de la créativité. Je leur ai demandé : « Dans quel contexte êtes-vous lorsque vous avez de bonnes idées? » Une élève de 4e secondaire a expliqué que c'est lorsqu'elle écoute sa musique tranquille qu'elle dessine le mieux. Un élève du même niveau nous a confié que, juste avant de s'endormir, il a le temps de penser et que c'est lors de ces moments que naissent ses meilleures idées. De mon côté, je leur ai raconté que c'est souvent lors de mes marches matinales en solitaire que je me sens la plus créative pour imaginer des moyens d'être efficace ou pour avoir des idées de projets à faire avec ma famille ou à l'école.



Nous en avons déduit que les périodes de solitude, de calme ainsi que les moments où l'esprit peut être exempt de surstimulation ou d'effort de concentration sont les contextes qui peuvent plus facilement être propices à la créativité.

Voilà, notre discussion n'était pas scientifique, mais elle a été inspirante pour les élèves comme pour moi. J'ai eu envie de vous la partager pour qu'elle puisse peut-être avoir un effet semblable pour quelques-uns d'entre vous. Quoi qu'il en soit, je profite de cette tribune pour vous souhaiter à vous aussi d'explorer votre créativité en 2021. Que celle-ci apporte à notre communauté le bonheur de voir émerger le plus beau et le meilleur de chacun d'entre nous.



## LE CLUB DE L'ÂGE D'OR

par Lise Rousseau

Toutes nos activités sont sur pause jusqu'à nouvel ordre de la Santé publique.

Lise Rousseau prés.  
Tél. 450-358-1029

**Prenons soin de nous, nous avons un bel hiver alors prenons l'air un peu chaque jour et pour le reste un jour à la fois. L'objectif est d'arriver au bout de cette crise en santé.**



Cartes de membres Fadoq  
L'âge d'Or de St-Alexandre  
Prix : 25.00\$

**GARAGE CLÉMENT TAILLEFER INC.**  
MÉCANIQUE GÉNÉRALE • INJECTION ÉLECTRONIQUE • ABS • HOT ROD

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



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)



**BANQUE  
NATIONALE**



## À LA BIBLIOTHÈQUE

par Réjean Messier

### MERCI D'UTILISER NOTRE BOÎTE DE RETOUR DE VOLUMES...

Située à l'avant du gymnase de l'école, tout près de la bibliothèque, celle-ci attend vos retours !

Cependant, nous serions très heureux que vous preniez soin d'insérer vos volumes dans un sac que vous attacherez solidement... cela évitera qu'en tombant dans la boîte, le(s) volume(s) s'ouvre(nt) et se brise(nt) lorsque d'autres volumes seront déposés par la suite.



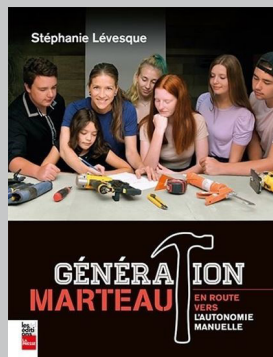
Les grands vents de l'hiver peuvent aussi laisser de la neige se faufiler à l'intérieur... il serait désolant que nos volumes soient abîmés par notre belle neige blanche... Sac protecteur et un peu d'attention à ce que la porte soit bien fermée avant votre départ, nous serons assurés que nos volumes seront bien protégés des intempéries ! Merci à tous ceux et celles qui ont déjà pris ces bonnes habitudes !

### AVEZ-VOUS VISITÉ VOS CROQUE-LIVRES DERNIÈREMENT ? MÊME EN HIVER, ILS VOUS ATTENDENT POUR PARTAGER LEURS TRÉSORS !

#### Génération marteau<sup>1</sup>

Stéphanie Lévesque

Dans son nouvel ouvrage, la spécialiste des rénovations, Stéphanie Lévesque, se donne pour mission d'initier les enfants et les adolescents aux travaux manuels en leur proposant des projets amusants, adaptés à leur âge. Chaque projet présente une liste des matériaux et outils utilisés, des conseils pratiques, des idées déco et une marche à suivre détaillée. De quoi apprendre tout en s'amusant ! DES PROJETS POUR LES : 7 à 9 ans, 10 à 12 ans, 13 à 15 ans, 16 à 18 ans.



Ébéniste de formation et entrepreneure, Stéphanie Lévesque a la conviction que tout le monde peut apprendre à entretenir son habitation. Chroniqueuse renommée dans plusieurs médias écrits et télévisés, elle enseigne les techniques de base de la rénovation au grand public. Elle est l'auteure de deux guides de rénovation, dont « Réussir ses rénos », paru aux « Éditions La Presse ».

<sup>1</sup>Quatrième de couverture

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

#### DOCUMENTAIRES :

2 Frères - À tous les vents : L'histoire d'un improbable ...	Couture, François
À la plaque	Larrivée, Ricardo
Annuel de l'automobile 2021, L'	Lefrançois, Éric
Bon vivant !	Hervieux, Marc
Ces audacieuses qui ont façonné le Québec : 60 portraits ...	Proulx, Gilles
Connecté à soi, connecté aux autres	Pistorio, Marc
Être bien : Petites (et grandes) prises de conscience	Bélangier, Julie
Faire le choix du bonheur	Drapeau, Étienne
Guide de l'auto 2021, Le	Collectif
Histoire de la Milice canadienne : 1669-1871	Gauthier, Fernand
J'ai menti	Gonthier, Joanie
Jungle alimentaire, La. : Comment s'y retrouver	Desgroseilliers, Julie
Liberté 45	McSween, Pierre-Yves
Ma véritable identité	Cazin, Jocelyne
Ovnis au Québec	Page, Christian
Soupes-repas : 110 recettes originales ...	Everell, Geneviève
Tout passe : comment vivre les changements	Bordeleau, Nicole
Tu peux toujours compter sur moi : comment nos êtres ...	Martineau, Marie-Chantal
Une vie comme une course à obstacles	Julien, Gilles

#### BANDES DESSINÉES ADO/ADULTES ET OUVRAGES JEUNESSE :

2132 mètres (XIII, 26)	Sente, Yves
29 expériences scientifiques renversantes	Goldstyn, Jacques
Amours et déceptions (Défense d'entrer! Filles, 2)	Héroux, Caroline
Anna Caritas, 1, 2 et 3	Isabelle, Patrick
Beauty trap (Game Over, 19)	Adam - Midam
Bill à facettes (Boule & Bill, 40)	Cazenove & Bastide
Défi des champions, Le (Ti-Guy la puck, 7)	Guilbault, Geneviève
Dents de l'Homer, Les (Les Simpson, 42)	Groening, Matt
DIY de Maëlie, Les. V. 2-3-4	Addison, Marilou
Ermite de Skellingar, L' (Thorgal, 37)	Yann
Et si l'amour c'était aimer	Fabcaro
Fast food & furious (Les Simpson, 39)	Groening, Matt
Félix Auger Aliassime (Raconte-moi)	Mercier, Johanne
Frère power! (Les p'tits diables, 28)	Dutto, Olivier
Génération Marteau : En route vers l'autonomie manuelle	Lévesque, Stéphanie
Génie du crime (Léonard, 51)	Zidrou & Turk
Homme des neiges : L'histoire de Joseph-Armand ... , L'	Potterton, Gerald
Knockout (Les Simpson, 40)	Groening, Matt
Magie c'est facile, La! 20 tours incroyables pour ...	Coutu, Daniel



#### PENSÉE DU MOIS

« Lire c'est augmenter les possibilités de l'univers. »

— Alex A.

Bédéiste et ambassadeur de la Fondation Lire pour réussir.

Bonnes réflexions et bonnes lectures !

Heures d'ouverture :  
Mercredi : 19 h à 21 h | Samedi : 10 h 30 à 12 h

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



## Berthe Cadieux et toute l'équipe du Chic Bazar Alexandrin

L'année 2020 est maintenant derrière nous et la COVID-19 a entraîné l'annulation de tous les événements normalement appréciés par les Alexandrins, tel que la fête de la St-Jean, St-Alex en feux et aussi le Chic Bazar Alexandrin, qui a dû annuler ses éditions du printemps et de l'automne 2020. Malgré ces annulations forcées, l'équipe du Chic Bazar continue de travailler dans l'ombre afin de préparer la prochaine édition et j'ai voulu mettre en lumière leur travail.

Pour les non-initiés, le Chic Bazar Alexandrin fait partie de ces événements qui réunissent chaque année toute la communauté de St-Alexandre. Le Bazar a lieu deux fois par année au presbytère du village et des articles usagés, récoltés à partir de dons des citoyens, sont vendus au profit de la Fabrique de St-Alexandre afin de préserver le patrimoine religieux.

Le Chic Bazar, à l'origine appelé tout simplement le Bazar, a été créé en 2003 par Ghyslaine Guillemette pour venir en aide à la Fabrique et contribuer à payer les coûts de chauffage de l'église. Ayant commencé modestement au rez-de-chaussée du presbytère, plutôt sous la forme de marché aux puces, le Bazar a finalement pris possession de tout l'espace une fois que le secrétariat de la Fabrique fut déménagé. De plus, à la suite de dons d'étagères, le Bazar s'est organisé sous forme de petites boutiques occupant chacune des pièces du presbytère et une portion du garage. Le nom a ensuite été changé pour le Chic Bazar Alexandrin question de refléter la qualité et la diversité des articles vendus ainsi que l'excellente organisation de l'événement.

### Un bel effort communautaire

L'équipe permanente du Bazar compte aujourd'hui 13 personnes et est chapeauté par Mme Berthe Cadieux. En plus de l'équipe permanente, chaque Bazar nécessite l'implication d'une soixantaine de souriants et sympathiques bénévoles qui s'occupent de l'accueil et des comptoirs de ventes dans les différentes pièces ainsi qu'une quarantaine de cuisiniers/cuisinières qui préparent les délicieuses gâteries en vente à la cuisine. Plusieurs entreprises, artisans et citoyens du village contribuent également au succès de l'événement en commanditant des tirages ou des aliments pour le casse-croûte temporaire. La quantité de personnes impliquées et les généreux dons reçus reflètent bien la gentillesse et le grand cœur de nos citoyens.

L'affluence du Bazar est très importante et environ 300 personnes le visitent à chaque édition. Certains viennent même de Sherbrooke et Laval, chaque année, car le Bazar a la réputation d'être un endroit où l'on fait de bonnes trouvailles ! Et même si vous ne voulez pas faire d'achats, vous pouvez passer et jaser à l'extérieur près du garage du presbytère en prenant un bon café ou un hot-dog car l'ambiance de fête qui y règne est propice aux rencontres et aux discussions.

Pour chaque Bazar, le travail de préparation est grand et l'équipe permanente est active tout au long de l'année. Tous les dons reçus sont nettoyés, les casse-têtes refaits pour s'assurer qu'aucun morceau ne manque et le matériel électrique, pensons aux grille-pains et cafetières, est testé avant d'être mis en vente pour s'assurer de son bon fonctionnement. Le tout est finalement placé dans la bonne section de la boutique en préparation de la vente aux visiteurs. Mais le travail

ne s'arrête pas là ! Il n'est pas toujours possible pour le Chic Bazar de mettre en vente tous les articles reçus en raison de leur état ou de leur utilité, mais tous les efforts sont faits pour envoyer le moins d'items à la poubelle. Lorsque des articles ne sont pas vendus après quelques bazars, ils sont transférés au Centre d'entraide régional d'Henryville. Une partie des dons de livres reçus est envoyée au Centre du livre usagé à St-Jean et contribue au développement des communautés défavorisées dans les pays du tiers-monde. Notre équipe réussit donc à donner une deuxième vie à de nombreux objets.

### Vous désirez vous impliquer ?

Afin que cet événement rassembleur puisse perdurer, l'équipe du Chic Bazar a besoin de relève et lance un appel aux bénévoles qui voudraient se joindre à l'équipe permanente. C'est une belle occasion de faire une activité sociale post-pandémie ! Pour plus d'informations, vous trouverez les numéros de téléphone des membres de l'équipe sur leur page Facebook. Ils sont toujours à la recherche de passionnés de cuisine,

jeunes et moins jeunes, qui auraient envie de préparer bénévolement gâteaux et autres sucreries qui seront vendus lors du Bazar.

En terminant, Mme Cadieux et son équipe désirent remercier tous les citoyens pour leur participation et leurs dons qui contribuent au succès du Bazar, année après année, et ce, depuis 2003. Ils ont aussi très hâte de les revoir lors de la prochaine édition qui aura lieu au printemps si les mesures gouvernementales le permettent.

Petit rappel : En raison de la COVID-19, le Bazar n'accepte pas de dons présentement mais les dons normalement acceptés sont les articles de cuisine, jouets, linge de maison, outils de jardins, etc. Les articles doivent être propres, en bon état et être encore utiles. Sont refusés les meubles, télévisions en tout genre, ordinateurs, vêtements, etc. De plus, si un article que vous désirez donner a un usage particulier, vous pouvez laisser une petite note afin d'éviter de nombreuses minutes de recherche. Finalement, vous pouvez consulter la page Facebook pour une liste plus détaillée des objets acceptés ou non.



## MADAME GÂTEAU

### PASTA ROSA ET POULET

- 3 tasses de penne non cuit
- 1 botte de brocoli coupés en bouquets
- 1 paquet de 250g de fromage Philadelphia
- 1 tasse de jus de tomates
- 3 oignons verts hachés
- 2 c. à thé de basilic séché
- 2 gousses d'ail, hachées fins
- 2 tomates coupées en dés
- 2 tasses de poulet cuit et couper en morceaux

1. Cuire les pâtes et à la dernière minute de cuisson ajouter le brocoli, égoutter;
2. Mélanger le fromage à la crème, le jus, oignons, basilic et ail dans le chaudron que vous avez fait cuire vos pâtes;
3. Chauffer à feu modéré en remuant jusqu'à onctuosité;
4. Incorporer le poulet et les tomates;
5. ajouter les pâtes et brocoli, rectifier l'assaisonnement avec poivre et sel au besoin.

Si vous avez des questions concernant les recettes je vous donne mon adresse personnelle pour me joindre; [bmngxirl1972@gmail.com](mailto:bmngxirl1972@gmail.com)

Je voudrais remercier nos deux colombos qui ont remarqué que j'avais oublié de spécifier la quantité de graisse dans la recette du mois de janvier. Je vous donne la quantité c'est 1 tasse de graisse.

# CECI N'EST PAS UNE PUBLICITÉ C'est un grand

# MERCI!

J'ai acheté cette page de notre journal communautaire pour soutenir les citoyens et organismes qui œuvrent bénévolement dans le but d'offrir un journal de qualité gratuitement à Saint-Alexandre.

*Joyeuses  
Saint-Valentin  
à tous !*

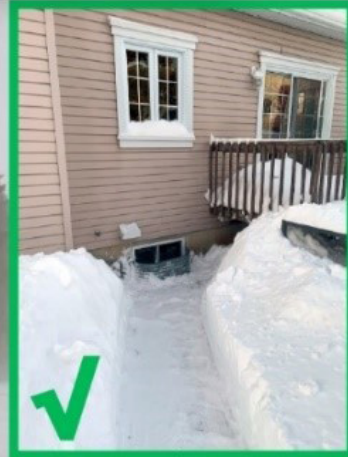
*Citoyen anonyme*



NDLR : L'ALSA remercie ce citoyen qui désire rester anonyme pour sa précieuse participation au journal Le Flambeau.



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





















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

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

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

Un geste qui sauve des vies!

# FÉVRIER 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Séance ordinaire du conseil	2  <b>RECYCLAGE</b>	3  18 H À 19 H 30	4  13 h 30 à 14 h	5  <b>Organique</b>	6  10 h 00 à 12 h 00
7	8  <b>GROS Rebus</b>	9	10  18 H À 19 H 30	11  13 h 30 à 14 h	12	13  10 h 00 à 12 h 00
14	15	16	17  18 H À 19 H 30	18  13 h 30 à 14 h	19  <b>Organique</b>	20  10 h 00 à 12 h 00
21	22  <b>Rebus</b>	23	24  18 H À 19 H 30	25  13 h 30 à 14 h	26	27  10 h 00 à 12 h 00
28	 <b>Club de marche</b>		 <b>Bibliothèque</b>			

# ACE

## QUINCAILLERIE J.P.J.

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



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



MINI SERRES 36 OU 72 CELLULES  
\$12.99 OU \$13.99

LES PRODUITS

### MCKENZIE

SONT DE RETOUR



DE \$1.89  
À \$4.99



Purina



\$ 3.69 ch.

\$ 3.79 ch.

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



\$ 3.99/ 10 kg  
\$ 6.99/ 20 kg



**CRAFTSMAN**  
ICI POUR BÂTIR  
AVEC VOUS

PLUS DE  
90 ANS  
DE QUALITÉ ET  
D'INNOVATION





Les équipements de ferme

**Pierre Bouneau**  
**514-444-3737**

Achat et vente d'équipements agricoles



104, INDUSTRIELLE ST-ALEXANDRE JOJ 1S0 TÉL : 450-346-9998



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)