

Édition 2023 | Mars

# Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



**PLAISIRS D'HIVER 2023**

URGENCE?

ou 310-4141

911



**Nos premiers répondants :**

- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- France Ponton
- Geneviève Proulx
- Gisèle Roy
- Pierre-Guy Lavoie
- Nancy Joyal



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

CLSC Drummond  
350, rue Saint-Jean  
Téléphone : 819 474-2572  
Télécopieur : 819 474-4937

**Communauté Sainte-Famille**

Robert Desmarais, curé  
Serge Vallée, président  
Andrée Ponton, responsable cimetière

**Horaire des messes**

Samedi : 16h30  
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111  
Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



**BIBLIO**  
du Centre-du-Québec,  
de Lanaudière et de la Mauricie

Bibliothèque municipale - 819 396-3754

**Responsable :** Johanne Forcier  
**Mardi :** 14h30 à 16h30  
19h00 à 20h30

**Mercredi :** 19h00 à 20h30  
**Samedi :** 10h00 à 11h30



Bureau de poste 819 396-2676

Maitre de poste: Valérie Béliveau  
Lundi, mardi, mercredi,  
vendredi : 8h30 à 12h30  
14h00 à 17h15  
Jeudi : 8h30 à 12h30  
14h00 à 19h00



École Saint-Guillaume  
819 850-1609  
Directrice : Valérie Camirand



PAVILLON DE  
l'Assuétude  
Centre de traitement  
des dépendances

Centre de traitement  
des dépendances 819 396-3610

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

**AVIS: Pour faciliter la coordination et obtenir un ensemble cohérent, nous prenons la liberté d'apporter les corrections nécessaires aux articles qui nous sont remis. Nous ne sommes, en aucun cas, responsables de la teneur des articles, soit par leur propos soit par leur contenu.**

# Info Saint-Guillaume

• L'Info Saint-Guillaume est publié neuf fois par année.  
740 exemplaires.

• Réception **textes papier** :  
Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste

• Réception **textes courriel** trudelk72@gmail.com

• En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume



Notre  
*merveilleuse*  
équipe

Marie-Pierre  
Infographiste

conception  
et mise en page

Patrick Tessier

conception  
et mise en page

Karine Trudel

facturation  
819 816-5655

Joanie Nadeau

rédaction

Evelyn Sabourin

rédaction

Marie Crépeau

rédaction

Mélanie Rochefort

rédaction

Jean-Pierre Vallée

collaborateur

Si vous connaissez des personnes  
de l'extérieur intéressées à recevoir  
l'INFO SAINT-GUILAUME à domicile,  
téléphonez à **Karine** au : 819 816-5655

DATE LIMITE RÉCEPTION DES TEXTES :  
**15 MARS 2023**

# Municipalité de Saint-Guillaume



## Municipalité de Saint-Guillaume

106, rue St-Jean-Baptiste  
Saint-Guillaume, Qc J0C 1L0  
Tél: 819 396-2403  
Téléc: 819 396-0184  
Courriel : info@saintguillaume.ca  
Site web : www.saintguillaume.ca  
Municipalité jumelée  
La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

### Membres du conseil

Robert Julien - maire  
Francine Julien - Siègne #1  
Christian Lemay - Siègne #2  
Dominique Laforce - Siègne #3  
Mathieu Labrecque - Siègne #4  
Jocelyn Chamberland - Siègne #5  
Luc Chapdelaine - Siègne #6

### Directrice générale

Anny Boisjoli

### Adjointe administrative

Karine Trudel

### Administratrice comptabilité

Mme Ginette Daigle

### Inspecteur municipal

Alain Laprade \*Adjoint : Marc Rodier

### Directeur service incendie

Karl Gladu

### Inspecteur en bâtiment

MRC Drummond

## Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30  
Vendredi • Fermé  
Fermé de 12:00 à 13:00

## Conseil à venir :

6 Mars • 19h30  
3 Avril • 19h30

Calendrier  
des cueillettes  
**Mars 2023**

**Ordures (noir) • Lundi 6-20**

**Recyclage (vert) • Jeudi 9-23**



## La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

## Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.



## Info transport

Travaux routiers  
Conditions routières  
Caméras de circulation  
et davantage...

[www.quebec511.info](http://www.quebec511.info)

# 811

Composer le 811 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent. **Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.**



1605, rue Janelle  
Drummondville,  
(Québec)  
J2C 5S5

Tél. 819 472-5700  
Téléc. 819 472-1770  
Sans frais 1 855 472-5700  
[info@spadrummond.com](mailto:info@spadrummond.com)



Nous voici à l'aube du printemps. En mars, il est important de faire une planification afin de prioriser les travaux des mois prochains. Il faut trouver des fournisseurs de service et octroyer les contrats tout en établissant un échéancier réaliste pour rendre à terme nos différents travaux.

En mars, nous prévoyons rencontrer les représentants du Ministère des Transport du Québec (MTQ) afin de faire le point sur les travaux qu'ils prévoient faire cette année sur leur réseau routier dans notre municipalité. Nous pourrions donc ainsi vous informer de l'ampleur des travaux et de l'échéancier de ceux-ci.

Des discussions préliminaires sont aussi entamées avec les municipalités voisines afin d'évaluer ensemble la capacité de nos services incendies et de première ligne. Nous pouvons compter présentement sur certaines ententes d'entraide et d'aide mutuelles qui sont en voie de restructuration. De plus, nous devons faire face à de nouvelles obligations à l'égard du nouveau schéma de risques, document qui établit de nouvelles exigences en ce qui concerne l'organisation des interventions. Les standards sont

de plus en plus élevés et nous devons nous y adapter. Malheureusement, les aides financières pour y faire face ne suivent pas toujours. Cet exercice se veut un moyen de valider si une forme de mise en commun de nos ressources ne pourrait pas être une option. Il est important de travailler dans le but de trouver des idées et alternatives favorisant le partage de connaissances et pourquoi pas de certains équipements, si possible.

Je tiens toutefois à vous rassurer; la sécurité de nos citoyens et citoyennes n'est pas remise en cause. J'en profite pour remercier tous nos pompiers pour leurs implications au sein de notre brigade. Merci particulièrement à M. Simon Benoit qui quitte le service après plusieurs années. Je vous rappelle que M. Benoit a aussi occupé le poste de directeur du service pendant quelques années.

Un autre dossier qui retient notre attention est la couverture des réseaux cellulaires de notre territoire. Des représentations sont faites auprès de différents intervenants, afin d'améliorer la situation. Plusieurs secteurs de notre territoire

ont difficilement accès aux différents réseaux. Une situation qui pourrait avoir des impacts sur la sécurité en cas de force majeure. De plus en plus de gens dépendent désormais exclusivement du réseau cellulaire pour leur téléphonie. Des engagements de nos élus des paliers supérieurs ont déjà été annoncés et les actions sont attendues vivement.

En terminant, je veux souhaiter une belle semaine de relâche à tous nos étudiants et étudiantes. Pourquoi ne pas en profiter pour faire des activités extérieures quand la température est propice. L'importance de l'activité physique est reconnue pour la santé de nos jeunes et nos moins jeunes. Il n'y a pas d'âge pour bouger !!!

**Robert Julien,**  
Maire de  
Saint-Guillaume



# Municipalité de Saint-Guillaume



## SAVIEZ-VOUS QUE . . .

- Vous pouvez payer directement votre compte, via **internet** ou au **guichet automatique** de la plupart des institutions financières du Québec ou encore pour éviter un oubli, faire parvenir au bureau municipal une série de **chèques postdatés** portant la date de chaque échéance avec les 3 coupons correspondants.
- **AUSSI, vous assurez de respecter les dates d'échéance des versements.**  
(16 mars - 15 juin - 14 septembre)
- **La responsabilité vous incombe**, en tant que propriétaire de fournir tous les documents nécessaires à votre créancier hypothécaire, et ce, afin d'éviter tout retard pour l'échéance de vos paiements.
- N'oubliez pas de vous inscrire aux alertes municipales.

## Chevaliers de Colomb



Très bonne nouvelle pour le Conseil 4335 : en effet, dimanche dernier le 12 février, nous avons accueilli cinq nouveaux jeunes candidats (Thomas Brouillard, Vincent Brouillard, Matthieu Messier, Benjamin Nault et Félix Lamoureux Lambert) lors d'une cérémonie d'exemplification qui s'est déroulée à l'Église paroissiale. Il est normal que vous vous posiez la question à savoir ce que signifie «exemplification». En effet, au cours de la dernière année il y a eu de grands changements au sein de la Chevalerie. Terminé les Initiations que les membres ont connues (initiation qui durait la journée entière, en circuit fermé) au cours des nombreuses années passées; compte tenu des multiples changements que nous vivons au sein de la société il est de mise d'opérer d'une autre manière. La nouvelle cérémonie se déroule sur une période de deux heures maximum, et, chose curieuse, elle est ouverte au public; en effet, les

conjointes, les enfants, les parents et les ami(e)s peuvent être présents. En fonctionnant ainsi on limite les risques d'incidents, et, surtout, cette nouvelle cérémonie devrait permettre à certains Conseils d'assurer une relève qui peu à peu se faisait très rare. Un grand pas dans la bonne direction!

Je vous rappelle que les billets de la loterie 2023 sont présentement en vente auprès des membres de l'exécutif. Dans un premier temps nous voulons laisser à nos acheteurs réguliers la possibilité de renouveler leur adhésion, toutefois, si un nouvel acheteur est intéressé à participer, faites-le nous savoir et nous verrons à vous accommoder. Le premier tirage aura lieu au début du mois de juin.

Autre information importante : lors de la dernière réunion de l'exécutif en date du 13 février, il a été décidé de ne pas renouveler notre permis

de boisson qui est à échéance au début du mois de mars, en effet, le prix du permis ainsi que celui de la bière que nous devons nous procurer à la Régie, mais surtout, le peu de fois que nous utilisons ce service nous ont incité à prendre cette décision.

PS : Prochaine réunion lundi le 13 mars



Jean-Pierre Vallée  
Grand Chevalier 4335

## Club de l'Âge d'Or de Saint-Guillaume



Les activités vont bon train. Tous les mardis matins dès 9h30 ça bouge à la salle de l'âge d'or à la Vie active. Vous êtes les bienvenus si vous voulez vous joindre au groupe. C'est gratuit.

Le mercredi 29 mars il y a un dîner à la cabane à sucre à la Pente douce à Notre-Dame-du-Bon-Conseil au coût de 23.00\$ taxes comprises. Nous nous rendons en faisant du covoiturage.

Il y a encore possibilité de réserver jusqu'au 8 mars à Francine Gauthier 819 396-2784 ou à Nicole Dupuis au 819 396-2085.

Au moment de lire ce texte, les cours de danse ont débuté avec M. Rénald Larocque : tous les mercredis à 13h30 coût 10.00\$ chaque cours. Aussi il y aura une soirée de danse le 17 mars à 19h30

N'oubliez pas le bingo le 10 mars à 19h.

Nous avons une nouvelle Page Facebook. Allez la visiter : FADOQ St-Guillaume

FADOQ St-Guillaume



## Entrez dans la danse

**Votre club FADOQ vous attend!**

► Activités et loisirs

► Plus de 1000 rabais et privilèges

► Défense des droits collectifs

► Devenez membre dès aujourd'hui!

[fadoq.ca/clubs](http://fadoq.ca/clubs)

1 800 828-3344



## La MRC de Drummond dévoile ses priorités stratégiques 2023-2026

Le 16 février 2023 – À la suite d'un exercice de consultation, la MRC de Drummond a dévoilé ses priorités stratégiques 2023-2026, qui prennent la forme de quatre priorités et de 12 objectifs à atteindre au cours des quatre prochaines années.

Le conseil de la MRC a également profité de la séance du 15 février pour faire connaître son plan d'action 2023, qui se veut à la fois ambitieux et nécessaire, comme l'a expliqué la préfète Stéphanie Lacoste.

« La vision de la MRC pour le futur est claire et structurante. L'exercice de consultation qui a eu lieu cet automne aura permis à notre organisation de réaffirmer ce qu'elle est et où elle souhaite aller. Quand je regarde les priorités établies en collégialité avec mes collègues maires et mairesses, je ne peux que regarder vers l'avenir avec optimisme », a-t-elle commenté.

Soulignons que la réflexion menée au cours des derniers mois a également été l'occasion pour la MRC de Drummond de revisiter sa mission et sa vision, qui se retrouvent désormais au cœur de ses priorités stratégiques.

### Plan d'action 2023

La signature d'une première convention collective des membres du personnel de la MRC fait sans conteste partie des actions prévues au cours de l'année 2023. Il en va de même de la dotation des postes à combler et de la consolidation de la nouvelle structure organisationnelle mise en place par la directrice générale, Christine Labelle.

« Notre vision nous interpelle en matière de performance et d'amélioration continue. L'embauche d'une direction de la performance et des services clients sera un jalon important dans cette voie. Plusieurs pas ont été réalisés en 2022 en matière de gouvernance et de climat de travail, mais il reste encore du chemin à faire, chemin que nous parcourons tous ensemble », a insisté celle-ci.

Au nombre des autres actions prévues en 2023, notons, entre autres, l'élaboration d'un portrait des priorités des municipalités membres de la MRC de Drummond, l'identification d'indicateurs de performance, l'analyse du potentiel et des options de développement de l'écocentre, l'adoption d'un plan de mobilité durable, l'accessibilité et la pérennité du Parc régional de la forêt Drummond, la révision du schéma de couverture de risque incendie, la mise en œuvre du Plan régional des milieux humides, hydriques et naturels, ainsi que la publication d'un appel d'offres pour la gestion des matières résiduelles.

## Le projet de Plan de gestion des matières résiduelles de la MRC de Drummond vise juste

Le 17 février 2023 – En prenant connaissance du rapport de la consultation publique sur le projet de Plan de gestion des matières résiduelles qu'elle a tenue le 19 janvier dernier, force est de constater que la MRC de Drummond a visé juste.

En effet, le plan d'action présenté au public récemment couvre bien les enjeux soulevés lors de la consultation publique. La MRC et ses municipalités membres tiendront évidemment compte des suggestions et des commentaires qui ont été émis lors de l'élaboration des prochains outils de sensibilisation grand public.

« On voit bien que le travail réalisé est de qualité, et que ça tient très bien la route. Je tiens aussi à remercier toutes les citoyennes et tous les citoyens qui ont pris part à cet important exercice démocratique. La gestion des matières résiduelles, ça nous concerne tous, et la qualité des interventions a montré que les gens sont sensibilisés et préoccupés », a indiqué la préfète de la MRC de Drummond et mairesse de la Ville de Drummondville, Stéphanie Lacoste.

Parmi les recommandations qui se retrouvent dans le rapport, notons le souhait qu'une plus grande attention soit portée au secteur des Industries-Commerces-Institutions (ICI) afin de les inciter à participer davantage à la gestion des matières résiduelles, et ce, compte tenu de l'importance des quantités de matières générées. Ce secteur est d'ailleurs ciblé par le plan d'action du Plan de gestion des matières résiduelles.

-30-

**Source :**

Direction générale  
MRC de Drummond  
[info@mrcdrummond.qc.ca](mailto:info@mrcdrummond.qc.ca)  
819 477-2230, poste 104

## La MRC de Drummond se joint à la Ville de Drummondville pour soutenir le sport amateur

Le 17 février 2023 – Dans un souci de souligner les mérites de jeunes sportifs amateurs de son territoire, la MRC de Drummond versera une somme de 12 000 \$ à la Ville de Drummondville pour bonifier son programme de bourses aux athlètes afin qu'il puisse également soutenir des jeunes des quatre coins de la MRC.

C'est donc dire que les jeunes athlètes de Drummondville et des 17 autres municipalités qui composent la MRC de Drummond se partageront quelque 25 000 \$ en bourses, bourses qui récompensent le cheminement global de l'athlète, l'assiduité aux entraînements, l'attitude, la conciliation avec l'école, les commentaires du personnel d'entraîneurs ainsi que les résultats obtenus lors des compétitions.

« C'est une nouvelle collaboration au bénéfice de nos jeunes athlètes de l'ensemble de la MRC. Quand on travaille ensemble, on peut faire de grandes choses, et ce partenariat en est un exemple éloquent », a commenté la préfète de la MRC de Drummond et mairesse de la Ville de Drummondville, Stéphanie Lacoste.

Pour prendre connaissance des critères de sélection et pour s'inscrire, les athlètes sont invités à visiter le [drummondville.ca/athletes](https://drummondville.ca/athletes). La période d'inscription se termine le 31 mars prochain, à 16 h. Soulignons que la remise des bourses aura lieu en juin prochain.

-30-

**Source :**

Direction générale  
MRC de Drummond  
[info@mrcdrummond.qc.ca](mailto:info@mrcdrummond.qc.ca)  
819 477-2230, poste 104

## Plan d'action 2023-2025 : la MRC de Drummond réaffirme son engagement à soutenir le milieu culturel

Le 16 février 2023 – La MRC de Drummond est fière d'annoncer l'adoption de son septième plan d'action en matière de culture. Adopté le 15 février par le conseil de la MRC, ce plan s'étend sur une période de trois ans, soit de 2023 à 2025 inclusivement. Il comporte 21 projets, activités ou mesures destinés à appuyer les créateurs et les diffuseurs de chez nous ainsi qu'à favoriser l'accès à la culture pour tous les citoyens.

« Le comité culturel de la MRC de Drummond a élaboré le plan triennal en s'inspirant des propositions et des attentes formulées lors d'une consultation publique en ligne tenue en juin 2022. Plusieurs actions répondant aux besoins du milieu ont été reconduites et des nouveautés apparaissent dans ce plan, comme un projet artistique destiné aux aînés et un inventaire du patrimoine immatériel », a précisé la préfète de la MRC et mairesse de Drummondville, madame Stéphanie Lacoste.

Parmi les actions mises de l'avant par le passé qui seront maintenues ou actualisées figurent le fonds culturel, le bulletin électronique Culture à cœur, le signet promotionnel pour les livres des auteurs locaux, le circuit d'ateliers et de galeries d'art, le programme d'animation culturelle et l'installation de panneaux d'exposition. La MRC octroiera également des subventions à des organisations culturelles pour les appuyer dans leur fonctionnement. Ce nouveau plan triennal exprime une volonté claire de déployer les actions sur l'ensemble du territoire de la MRC.

Toutes ces actions se traduiront, de 2023 à 2025, par des investissements totalisant 697 000 \$ provenant essentiellement de la MRC ainsi que de partenaires locaux et gouvernementaux. La participation des artistes et de divers partenaires du milieu sera également requise pour mener à bien les actions inscrites au plan triennal. La liste de ces actions est disponible dans la section Arts et culture du [www.mrcdrummond.qc.ca](http://www.mrcdrummond.qc.ca), sous l'onglet Politique culturelle et plan d'action.

-30-

### Source :

Jocelyn Proulx  
Agent de développement culturel  
MRC de Drummond  
[culturel@mrcdrummond.qc.ca](mailto:culturel@mrcdrummond.qc.ca)  
819 477-2230, poste 111



106, rue Saint-Jean-Baptiste  
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Téléphone : 819 396-2403  
Télécopieur : 819 396-0184  
Courriel : info@saintguillaume.ca

## Municipalité de Saint-Guillaume

PROVINCE DE QUÉBEC  
MRC DE DRUMMOND  
MUNICIPALITÉ DE SAINT-GUILLAUME

### Règlement numéro 260-2023 Décrétant l'imposition de taxes pour l'année 2023

Considérant que le conseil de la Municipalité de Saint-Guillaume désire prévoir des règles relatives au paiement des taxes municipales et des compensations ;

Considérant qu'un avis de motion du présent règlement a été donné à la séance spéciale du 16 janvier 2023 par le conseiller, M. Jocelyn Chamberland ;

Sur proposition de Dominique Laforce, appuyé par Luc Chapdelaine, il est unanimement résolu qu'un règlement portant le numéro 260-2023 soit adopté et qu'il y soit statué et décrété par ce même règlement ce qui suit :

#### **Article 1 – Tarification – taxes foncières (à l'ensemble sur la valeur foncière)**

##### **1.1 Taxe foncière générale**

Il est par le présent règlement imposé et il sera prélevé sur tous les immeubles imposables situés sur le territoire de la municipalité, une taxe foncière générale au taux **de 0.4697** par 100 \$ d'évaluation imposable, telle qu'elle apparaît au rôle d'évaluation en vigueur.

##### **1.2 Taxe foncière de voirie**

Il est par le présent règlement imposé et il sera prélevé sur tous les immeubles imposables situés sur le territoire de la municipalité, une taxe foncière générale au taux **de 0.0499** par 100 \$ d'évaluation imposable, telle qu'elle apparaît au rôle d'évaluation en vigueur.

##### **1.3 Taxe foncière immobilisations**

Il est par le présent règlement imposé et il sera prélevé sur tous les immeubles imposables situés sur le territoire de la municipalité, une taxe foncière générale au taux **de 0.0499** par 100 \$ d'évaluation imposable, telle qu'elle apparaît au rôle d'évaluation en vigueur.

#### **Article 2 – Tarification – aqueduc municipal Saint-Guillaume**

##### **2.1 Tarification – Service d'eau potable – Aqueduc municipal Saint-Guillaume (code 99)**



## Municipalité de Saint-Guillaume

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, à toutes les propriétés du secteur concerné par le traitement et la distribution de l'eau potable de l'aqueduc municipal, à raison de **135,00\$** par unité de consommation minimum par logement, commerce et industrie desservis, incluant 155 m<sup>3</sup> de base. Pour toute consommation supplémentaire de l'année précédente, un montant de **0,81 \$** par mètre cube d'eau supplémentaire sera exigé.

### **2.2 Tarification spéciale – Service d'eau potable – Aqueduc municipal Saint-Guillaume**

(code 99)

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, à toutes les propriétés du secteur concerné par le traitement et la distribution de l'eau potable de l'aqueduc municipal, à raison de **30 \$** par unité de consommation minimum par logement, commerce et industrie desservis.

### **2.3 Tarification spéciale – Entretien réseau aqueduc à l'ensemble 5 % à l'ensemble.**

(Code 313)

Il est par le présent règlement imposé et il sera prélevé sur tous les immeubles imposables situés sur le territoire de la municipalité une taxe foncière générale pour les coûts d'opération immeubles publics et à l'entretien de l'aqueduc au taux unitaire de 0,0021 \$ par 100 \$ d'évaluation imposable, telle qu'elle apparaît au rôle d'évaluation en vigueur.

### **2.4 Tarification – Service d'eau potable – Aqueduc R.A.R.C.**

(code 98)

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, à toutes les propriétés du secteur concerné par le traitement et la distribution de l'eau potable de la Régie d'Aqueduc Richelieu centre, à raison de **165,00 \$** par unité de consommation minimum par logement, commerce et industrie desservi, incluant 73 m<sup>3</sup> d'eau. Pour toute consommation supplémentaire de l'année précédente, un montant de **1.14 \$** par mètre cube d'eau supplémentaire sera exigé.

## **Article 3 – Tarification - Usine d'épuration des eaux usées**

### **3.1 Tarification – Service de traitement des eaux usées – Société Coopérative Agrilait s.e.c.**

(code 310)

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023 à la Société Coopérative Agrilait s.e.c., pour un montant de **145 702.80 \$**

### **3.2 Tarification – Service de traitement des eaux usées – unité desservie**

(Code 301-311)

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, par unité desservie par le réseau de traitement des eaux usées. Un logement, un commerce et une industrie représentant une (1) unité, à raison de **185.98 \$** par unité desservie.

À l'exception de l'article 2 du règlement 251-91 :

- Pour une maison d'éducation, école, un établissement scolaire, couvent, collège, orphelinat ou tout autre établissement du même genre, 4 unités seront imposées ;
- Pour la Fabrique et tout autre établissement lui appartenant, 3 unités seront imposées ;
- Pour un hôtel, un motel, une auberge ou une maison de chambres, 3 unités seront imposées ;
- Pour un restaurant, une cantine et tout autre établissement de ce genre, 2 unités seront imposées.



106, rue Saint-Jean-Baptiste  
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Téléphone : 819 396-2403  
Télécopieur : 819 396-0184  
Courriel : info@saintguillaume.ca

## Municipalité de Saint-Guillaume

### 3.3 Tarification spéciale – Entretien réseau égout 5 % à l'ensemble.

(Code 312)

Il est par le présent règlement imposé et il sera prélevé sur tous les immeubles imposables situés sur le territoire de la municipalité une taxe foncière générale pour les coûts d'opération immeubles publics et à l'entretien de l'égout au taux unitaire de 0,0035 \$ par 100 \$ d'évaluation imposable, telle qu'elle apparaît au rôle d'évaluation en vigueur.

### Article 4 – Tarification compensatoire – Collecte, transport et disposition des Matières résiduelles

(Code 201-211-221-231-241)

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, à toutes les unités de logement de la municipalité afin de payer les frais de collecte, de transport et de disposition des matières résiduelles, ainsi que les coûts d'administration de ce service. Cette compensation est fixée comme suit :

|                                   |           |           |
|-----------------------------------|-----------|-----------|
| Un logement résidence permanente  | 1 unité   | 167.50 \$ |
| Un logement résidence saisonnière | 1/2 unité | 83,75 \$  |
| Un commerce représentant          | 2 unités  | 335,00 \$ |
| Une industrie représentant        | 3 unités  | 502.50 \$ |

Pour les résidences, le tarif de base unitaire comprend les frais de collecte, de transport et de disposition d'un bac noir, d'un ou deux bacs verts et d'un bac brun.

Pour les résidences, les commerces et industries qui possèdent plus d'un bac noir, les bacs excédentaires seront facturés au tarif de **167.50 \$**.

Pour les immeubles possédant un conteneur surdimensionné, la contribution pour ce service, à raison du tarif de base unitaire de **167.50 \$**, est répartie comme suit :

|                         |           |             |
|-------------------------|-----------|-------------|
| 2 verges (Déchets)      | 7 unités  | 1 172.50 \$ |
| 4 verges (Déchets)      | 9 unités  | 1 507.50 \$ |
| 6 verges (Déchets)      | 11 unités | 1 842,50 \$ |
| 8 verges (Déchets)      | 13 unités | 2 177.50 \$ |
| 2 verges (Récupération) | 3 unités  | 502.50 \$   |
| 4 verges (Récupération) | 5 unités  | 837.50 \$   |
| 6 verges (Récupération) | 6 unités  | 1 005.00 \$ |
| 8 verges (Récupération) | 7 unités  | 1 172.50 \$ |



## Municipalité de Saint-Guillaume

### **Article 5 – Tarification – Installations septiques**

#### **5.1 Tarification – Vidange des fosses septiques des résidences isolées**

(code : 700)

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, à tous les propriétaires d'une résidence isolée, pour la vidange, le transport et le traitement des boues de fosses septiques, au montant de **91,73 \$**. Le tout en conformité avec le règlement numéro 134-2008.

#### **5.2 Tarification – Entretien des installations septiques tertiaires (UV)**

Une tarification compensatoire est imposée et sera exigée, pour l'année 2023, à tous les propriétaires qui bénéficieront du service d'entretien des systèmes de traitement des eaux usées des résidences isolées de type « Traitement tertiaire avec désinfection par rayonnement ultraviolet », selon les tarifs chargés de l'année précédente le tout en conformité avec le règlement numéro 184-2014.

### **Article 6 – Taxes spéciales – Entretien d'un cours d'eau**

Tout compte provenant de la MRC de Drummond résultant de l'entretien ou de l'aménagement des cours d'eau sera réparti sur les biens-fonds des contribuables y intéressés situés dans le bassin versant du cours d'eau visé, par unité d'évaluation, au prorata de leur répartition mentionnée dans la facturation de la MRC et sera recouvrable par une taxe spéciale appelée « cours d'eau » conformément aux dispositions du *Code municipal du Québec*. Il en sera de même des indemnités, dommages et intérêts, frais légaux et autres dépenses pouvant résulter de l'exécution du présent article.

La directrice générale et secrétaire-trésorière est autorisée à préparer un rôle de perception spécial et à transmettre un compte de taxes aux propriétaires concernés lorsqu'elle doit répartir le paiement de cette contribution à la MRC de Drummond.

Toute quote-part payable à la MRC de Drummond pour le coût des travaux d'entretien de cours d'eau dont le total est égal ou supérieur à 300 \$ pourra être payé en trois versements égaux :

- 1<sup>er</sup> versement : 30<sup>e</sup> jour après la date de facturation indiquée au compte;
- 2<sup>e</sup> versement : 45<sup>e</sup> jours après la date d'exigibilité du premier versement;
- 3<sup>e</sup> versement : 45<sup>e</sup> jours après la date d'exigibilité du versement précédent.

### **Article 7 – modalités de paiement**

Les modalités de paiement des taxes, compensations et tarifs prévus au présent règlement sont les suivantes :

- 1- Tout compte de taxes, compensation ou tarif dont le total est inférieur à 300 \$ est exigible en un (1) seul versement payable au plus tard à la date fixée pour le premier versement.
- 2- Tout compte de taxes, compensation ou tarif dont le total est égal ou supérieur à 300 \$ pourra être payé en trois versements égaux, soit le 16 mars 2023, le 15 juin 2023 ainsi que le 14 septembre 2023.



106, rue Saint-Jean-Baptiste  
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Téléphone : 819 396-2403  
Télécopieur : 819 396-0184  
Courriel : info@saintguillaume.ca

## Municipalité de Saint-Guillaume

### Article 8 – Solde dû

Lorsqu'un versement n'est pas fait dans le délai prévu, seul le montant du versement échu est alors exigible immédiatement.

### Article 9 – Taux d'intérêt

Les soldes impayés portent intérêt au taux annuel de 12 % à compter du moment où ils deviennent exigibles.

### Article 10 - Frais de banque

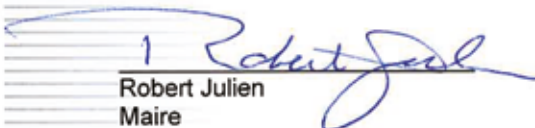
Des frais de banque de 25 \$ sont exigés de tout tireur d'un chèque ou d'un ordre de paiement remis à la municipalité dont le paiement est refusé par le tiré.

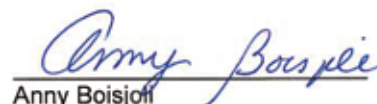
### Article 11 – Entrée en vigueur

Le présent règlement abroge tous les règlements antérieurement en vigueur dans la Municipalité de Saint-Guillaume en regard du budget, des taxes et des tarifs de compensation et entre en vigueur conformément à la loi.

Le texte du règlement de taxation sera publié dans l'Info Saint-Guillaume du mois de mars 2023.

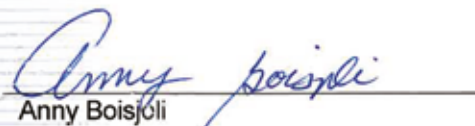
Adopté à l'unanimité des conseillers présents, le 6 février 2023.

  
Robert Julien  
Maire

  
Anny Boisjoli  
Directrice générale et greffière-trésorière

Avis de motion donné le : 16 janvier 2023  
Adopté le : 6 février 2023  
Publication par affichage : 6 février 2023  
Entrée en vigueur le : 6 février 2023

Adopté.

  
Anny Boisjoli  
Directrice générale et greffière-trésorière

Copie certifiée conforme, donnée à Saint-Guillaume, le 8 février 2023. Le texte final de cette résolution sera adopté lors de la prochaine session régulière du conseil.

## PRISES DE SANG

Lundi de 8h30 à 9h30

Salle de l'Âge d'or  
72 A, rue Principale

Sans rendez-vous coût 25.00\$

Pour informations:

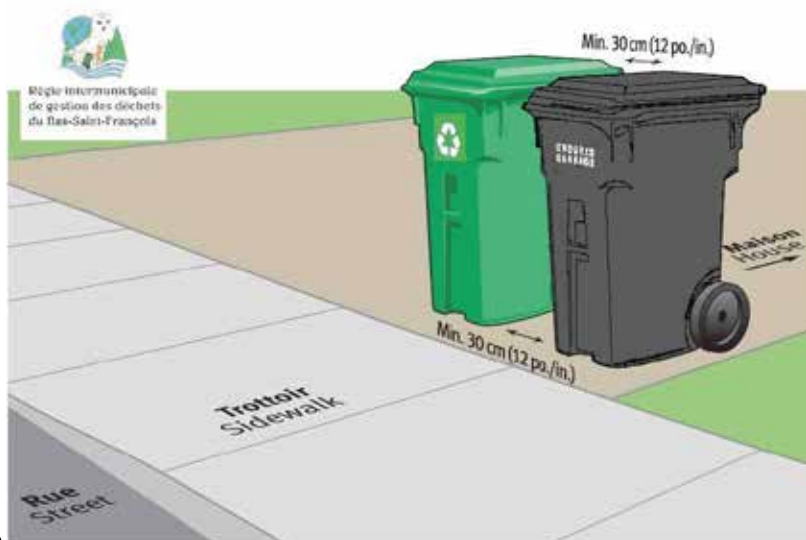
Mme Nicole Dupuis 819 396 2085



**POUR LE BIEN DE TOUS,  
MERCI DE RAMASSER LES  
DÉJECTIONS DE VOTRE  
ANIMAL DE COMPAGNIE**

### Positionnement des bacs

Assurez-vous que le couvercle soit fermé.  
Veuillez prévenir la municipalité si votre bac noir  
ou vert est endommagé.



## Prochain changement d'heure

Cette année, le retour à l'heure avancée se fera dans la nuit du 11 au 12 mars 2023 au Québec. À 2 h du matin, nous avancerons donc l'heure pour un retour à l'heure avancée (ou l'heure d'été) et perdrons 1 h de sommeil pour compenser l'heure gagnée à l'automne dernier.



Le mardi 7 février, nous avons tenu notre première réunion de l'année 2023.

La première partie de cette réunion, conjointement avec la FADOQ de Saint-Guillaume, a été consacrée à la présentation de la boîte à outils offerte par le Centre d'Action Bénévole Drummond. Cette présentation donnée par Madame Suzanne Nadeau a été un franc succès. En effet, vous étiez nombreuses à y participer et nous avons même manqué de boîtes!

Actuellement, nous montons divers métiers qui vont vous permettre le tissage de plusieurs pièces différentes. À ce sujet nous vous invitons à venir nous rencontrer lors de notre prochaine réunion pour en discuter.

Une mention toute spéciale à notre belle petite

fermière de 8 ans, Maëlie, qui nous a impressionnée par ce qu'elle a réalisée, un beau tricot avec la laine de ses brebis. C'était tout simplement magnifique. Plus de détails à ce sujet vous seront fournis dans l'édition du mois d'avril.

Je profite de cette occasion pour vous inviter à visiter leur très beau site Facebook : [www.facebook.com/BrunelleetBoulesdeLaine](http://www.facebook.com/BrunelleetBoulesdeLaine).

Et pour finir, je voudrais inviter celles d'entre vous qui aimeraient échanger ou partager leurs connaissances artistiques comme la peinture, tricot, crochet, tissage ou autres, à venir nous rencontrer lors de notre prochaine réunion qui aura lieu le mardi 7 mars à 19h00 à la Salle de l'Age d'Or.

Bienvenue à tous!



## La tarte aux endives et saumon



Une délicieuse façon de profiter d'un légume d'hiver, pas toujours apprécié à sa juste valeur : l'endive!

Sait-on que non seulement elle hydrate (200g correspond à un verre d'eau!) et élimine les toxines, mais qu'elle est source de vitamines : A, C, E et B9 ou acide folique? En outre, elle est très peu calorique!

Alors je vous propose de joindre l'utile à l'agréable en la dégustant en tarte salée, agrémentée de saumon :

### Il vous faudra :

- une pâte brisée maison (ou pas) ou une feuilletée (encore plus facile en rouleau), 6 endives moyennes, 1 échalote sèche, 1 noix de beurre, une pincée de sucre, 200g de saumon fumé ou 2 darnes de saumon frais, sauvage si possible, 200 ml de crème légère ou soja de type Belsoy, 1 pincée de poivre, 2 œufs, 1 citron, 1 càs d'aneth.
- Abaissez votre pâte dans un moule à tarte beurré ou couvert d'un papier cuisson,
- Coupez en 4 les endives et enlevez au besoin le cœur un peu ferme.
- Émincez l'échalote.
- Faites suer endives et échalotes avec le sucre jusqu'à les braiser légèrement.
- Préchauffez votre four à 350 F.
- Coupez le saumon fumé en lanières (si vous avez opté pour le saumon

frais, pochez-le 5 min à l'eau frémissante). Personnellement, j'aime mélanger les 2:)))

- Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème et le poivre.
- Piquez le fond de tarte avec une fourchette. Distribuez les endives en étoile, avec les morceaux de saumon.
- Versez l'appareil œufs-crème dessus, parsemez d'aneth et de jus de citron au goût.
- Surveillez la cuisson, normalement 30 min.
- Il est possible d'ajouter un peu de fromage râpé, mais pas trop, pour ne pas gâter le goût subtil du saumon,

Servez avec votre vin blanc préféré ou des bulles!

Bon appétit!



## Paroisse Sainte-Famille Communauté Saint-Guillaume

Robert Desmarais, prêtre



Le 22 février dernier commençait le temps du carême qui précède la grande fête de Pâques où nous célébrerons la résurrection du Christ. Cette année c'est sous le thème de « Vivre ensemble la marche vers Pâques » que nous serons invités à réfléchir sur notre vie intérieure et sur nos priorités dans le contexte social et économique d'aujourd'hui. Cette réflexion nous guidera jusqu'à la semaine sainte dont vous avez l'horaire ci-après.



### Horaire de la semaine Sainte 2023

|                                                         |                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| 6 avril : Jeudi Saint... célébration de la Cène         | 19h00 à St-Pie-de-Guire |
| 7 avril : Vendredi Saint... célébration de la Passion   | 15h00 à St-Guillaume    |
| 8 avril : Samedi saint... célébration de Pâques         | 19h00 à St-Bonaventure  |
| 9 avril : Pâques... la résurrection 9h00 à St-Guillaume | 10h30 à St-Pie          |

### Célébrations communautaires du pardon

Dimanche 2 avril à 19h00 à St-Guillaume  
Lundi 3 avril à 19h00 à St-Pie-de-Guire

## Rapport financier de l'année 2022 pour la paroisse Sainte-Famille

(communautés St-Bonaventure, St-Guillaume et St-Pie-de-Guire)

### Recettes

|                                         |                   |
|-----------------------------------------|-------------------|
| Célébrations                            | 31 169,00         |
| Contributions (CGA, dons)               | 72 458,00         |
| Courants (luminaires, pasto...)         | 5 511,00          |
| Autres (locations, intérêts, activités) | 25 145,00         |
| <b>Total des revenus...</b>             | <b>134 283,00</b> |



### Déboursés

|                                              |                   |
|----------------------------------------------|-------------------|
| Rémunération (prêtre & employés)             | 34 608,00         |
| Pastorale / liturgie                         | 9 310,00          |
| Énergie (électricité, huile & gaz naturel)   | 42 254,00         |
| Frais de bureau                              | 7 713,00          |
| Assurances & contributions                   | 26 012,00         |
| Administration                               | 171,00            |
| Entretien (ordinaire, pelouses, déneigement) | 13 109,00         |
| Autres                                       | 6 131,00          |
| Immobilisations (réparations)                | 7 352,00          |
| <b>Total des déboursés...</b>                | <b>146 660,00</b> |

### Excédent (déficit)

**(12 377,00)**

## Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Bonjour à vous chers concitoyens,

Ça bouge au CDL en ce début d'année; notre projet au volet historique se développe et on est en attente de s'abonner à une application qui semble très intéressante pour nous gens de St-Guillaume et pour les touristes qui nous visiteront aussi. On est en pourparler pour que cela soit en fonction pour l'été. On vous présentera ce nouveau service historique dans les prochains mois mais cela nous allume beaucoup. C'est à suivre; on a besoin que la municipalité nous soutienne là-dedans.

Un autre projet de plantation d'arbre sur les terrains municipaux semble très intéressant. On

pourrait faire du reboisement social avec l'aide de l'organisme arbre-Évolution.

Arbre-Évolution détient une solide expertise dans la plantation de feuillus nobles, de conifères indigènes et d'arbres fruitiers. Nous avons la capacité d'intervenir dans des milieux humides, sur des terres en friche, sur des terrains dégradés, dans des parcs et sous couverts forestiers. Tous nos projets sont également animés par une importante volonté d'implication des communautés. Soutenir nos efforts de verdissement vous permet donc de répondre à plusieurs enjeux :

- SAUVEGARDE DU PATRIMOINE FORESTIER

### EMBELLEMENT COMMUNAUTAIRE |

- AUGMENTATION DE LA QUALITÉ DE L'AIR | PARTICIPATION DU MILIEU |
- ACCENTUATION DE LA RÉGÉNÉRATION | IMPLICATION DES ÉCOLES |
- PROTECTION D'INFRASTRUCTURE | PRÉSERVATION DES COURS D'EAU

On aura besoin de bénévoles pour ce projet. On fera un appel à tous au moment opportun, si notre demande est acceptée.

Alors le printemps sera pour nous une belle période de création et d'accomplissement.

# Découvrez L'OFFRE INTELLIGENTE



**Henault**  
a s s u r a n c e

Cabinet en assurances de dommages  
et services financiers



## HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

- 1 Une **approche humaine** priorisant les relations authentiques et engagées avec les clients
- 2 Une équipe stable et expérimentée possédant une **expertise unique**
- 3 Tous les produits d'assurance **sous un même toit**

### Personnelle

Nous combinons tous vos besoins en assurance. Que ce soit pour une voiture, une maison, un véhicule récréatif ou une assurance-vie, nos courtiers analyseront votre situation en profondeur afin de vous proposer la meilleure couverture qui soit au meilleur prix.

### Commerciale

Que vous soyez un gestionnaire de petite ou de grande entreprise ou un travailleur autonome, nos courtiers analyseront chaque détail de votre situation pour vous proposer la bonne protection.

### Agricole

Que vous soyez un producteur agricole, le propriétaire d'une ferme ou bien un entrepreneur qui œuvre dans le domaine agricole, nous avons la solution d'assurance qui convient pour assurer vos animaux, vos véhicules agricoles, votre cabane à sucre, et bien d'autres! Henault Assurance dispose d'une expertise unique au Québec pour l'assurance agricole.

**Osez comparer!**

Appelez dès maintenant!

**1 800 567-0906**

**henaultassurance.com**

**Nous sommes toujours là pour vous!**

# Comment diminuer sa consommation de sucre ?

De nos jours, on retrouve du sucre dans presque tous les aliments qui se retrouvent en épicerie, y compris les craquelins salés. Notre consommation de sucre est pour la plupart du temps beaucoup trop élevée. Ce qui favorise bon nombre de problèmes de santé tels que : le surpoids (et indirectement : le diabète et les maladies cardiovasculaires), les caries, la perte d'énergie, un microbiote intestinal déséquilibré, un affaiblissement du système cardiovasculaire, etc.

Saviez-vous que le sucre agit comme une sorte de drogue dans notre cerveau et qu'on peut réellement développer une addiction envers celui-ci? Le sucre a malheureusement le pouvoir de stimuler la zone de notre système nerveux qui est impliqué dans le circuit de la récompense et qui est aussi responsable de la dépendance aux drogues. Lorsque l'on ingère du sucre, celui-ci sécrète alors de la dopamine qui est aussi appelée communément l'hormone du bonheur. En éprouvant du plaisir et une certaine sorte de satisfaction, nous allons en manger de plus en plus dans le but de retrouver cette merveilleuse sensation et combler un besoin de réconfort.

À la longue, une consommation excessive de sucre entraînera des modifications biologiques durables dans le cerveau.

Il existe heureusement plusieurs façons de contrôler nos rages de sucre et d'en diminuer la consommation de celui-ci. En voici quelques-unes :

- Diminuer la quantité de sucre blanc dans vos recettes progressivement de façon à habituer votre corps et votre cerveau petit à petit et surtout de façon durable. Remplacer les quantités restantes par du sucre naturel tel que le miel, le sirop d'érable, le sucre de coco et les dattes.
- Lorsque l'envie de manger du sucre vous vient, il peut être possible que vous n'ayez pas assez mangé durant la journée. Augmentez alors vos sources de protéines lors des repas et n'attendez pas d'avoir trop faim avant de manger. Si cette rage est trop forte, tenter de boire un grand verre d'eau frais et en dernier lieu, manger un fruit frais ou des fruits séchés pour calmer le tout.
- Éviter les produits allégés en sucre contenant des édulcorants comme l'aspartame et le sucralose qui sont néfastes pour la santé et éviter également de remplacer par des édulcorants naturels comme le stévia de sorte que celui-ci entretient notre goût pour le sucré.
- Regarder et analyser les étiquettes de valeurs nutritives lorsque vous achetez des aliments déjà préparés en épicerie pour évaluer si le taux de sucre présent est raisonnable.

N.B. Veuillez noter que mes articles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin à qui revient le rôle de poser un diagnostic. Mes informations se veulent simplement des outils pour vous aider à augmenter votre bien-être et vous renseigner au mieux de mes connaissances.

Si vous avez un état de santé particulier, des maladies graves connues ou un état général qui vous inquiète, je vous suggère de faire appel à un professionnel de la santé dans le but de bien vous conseiller.

Votre herboriste ou naturopathe pourra conséquemment vous diriger vers votre médecin au moindre doute. En aucun cas, je ne pourrai être tenue responsable de ce dont il adviendra à la suite de l'application des recommandations proposées dans cet article. Il est de votre devoir de vous assurer que votre état de santé ne comporte aucune contre-indication à mes suggestions et que le tout est applicable à votre situation personnelle dont je n'ai aucunement pris connaissance.

- Ne surtout pas garder de sucreries dans son garde-manger afin d'éviter toute tentation. Il est préférable d'en acheter en petite portion individuelle lorsque le désir nous affecte. Aussi, il sera beaucoup plus décourageant de sortir à l'épicerie pour s'acheter une petite gâterie et nous aurons davantage le goût d'y renoncer.
- Vous pouvez prendre des suppléments de chrome et de vitamine B afin de régulariser votre glycémie si vous souffrez d'une carence.
- Buvez lentement des infusions de camomille allemande, de lavande, de cannelle, de menthe poivrée ou de tilleul.
- Veillez à diminuer vos sources de stress et pratiquer par exemple la méditation, la cohérence cardiaque et la relaxation qui vous aidera à le maîtriser. Le magnésium et le 5-HTP pourraient également vous aider à diminuer celui-ci.
- Consommer quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans une petite cuillère d'huile d'olive.
- Bouger tous les jours de façon active.
- Dormir et se reposer suffisamment.
- Voici quelques aliments intéressants à augmenter dans votre alimentation qui sont riches en tryptophanes (acide aminé essentiel à la saine gestion de la sérotonine) et en riboflavine (B2) : épinards, champignons, œufs, amandes et saumon sauvage.

Et en dernier lieu, éviter les extrêmes. Le fait de se priver totalement de sucre n'aidera en rien à diminuer vos futures rages. La privation, peu importe la nature de celle-ci, nous en fait ressentir l'envie d'en consommer encore plus fortement.

Santé et bonheur,

Joanie

Herboriste-Naturopathe et propriétaire de Nature Sereine



# St-Guillaume en P H O T O S



Soirée reconnaissance  
aux employés(es) et  
aux bénévoles du  
20 janvier 2023.

Les profits de la soirée  
ont été remis au comité  
des loisirs.





Le 11 février dernier, a eu lieu le voyage de ski organisé à Vallée du parc. Une belle expérience vécu par les participants et à répéter certainement l'an prochain !  
Merci à tous !



Merci à tous ceux qui ont bravé le froid arctique, pour l'édition 2023 des Plaisirs d'hiver.

Comme à chaque année, notre traditionnel tournoi d'hockey à eu lieu. Les équipes des Ruisseaux (gagnant 2022) se sont faites détrôner en final par l'équipe de la St-Jean-Baptiste.

**Félicitation aux gagnants** de l'édition Plaisirs d'hiver 2023 :  
Pascal Piché, Malick Piché, Mathieu Carrière, Olivier Carrière, Louis Brière et Luc Chapdelaine.

Réservez votre salle.



## Types d'événements

Anniversaire de mariage  
party de fête  
réunion de famille  
réunion, formation  
baptême, shower  
etc.

## Tarifs

Réservation de 4 hres et moins,  
le tarif est de 65 \$  
Plus de 4hres,  
le coût est de 100 \$

Pour réserver: veuillez contacter le coordonnateur du  
CRSG au 819-396-0151 /coord.crsg@gmail.com

## Journée INSCRIPTION

SOCCER ET CAMP DE JOUR

À voir: intérêts et  
info pour match  
de baseball



18 mars  
9h à 16h



INFO:  
819-396-015  
coord.crsg@gmail.com

## RECHERCHE ARBITRE SOCCER

U10 ET U13  
pour saison 2023

LA FORMATION OBLIGATOIRE EST FOURNIE ET PAYÉE  
RÉMUNÉRATION POUR CHAQUE MATCH

pour info: 819-396-0151  
coord.crsg@gmail.com



## LE CRSG RECHERCHE



HOMME À TOUT FAIRE  
À TEMPS PLEIN

### PRINCIPALES TÂCHES À EFFECTUER:

- DIFFÉRENTS TRAVAUX D'ENTRETIEN
- TONTE DE GAZON DES TERRAINS DE SOCCER, BASEBALL ET TERRAINS ADJACENTS
- SALAIRE À DISCUTER
- IDÉAL POUR ÉTUDIANT OU RETRAITÉ

POUR INFO: 819-396-0151 OU  
COORD.CRSG@GMAIL.COM

Présenté par

**Desjardins**  
Caisse des Chênes

## Recette secrète



### SALADE CROQUANTE AU QUINOA

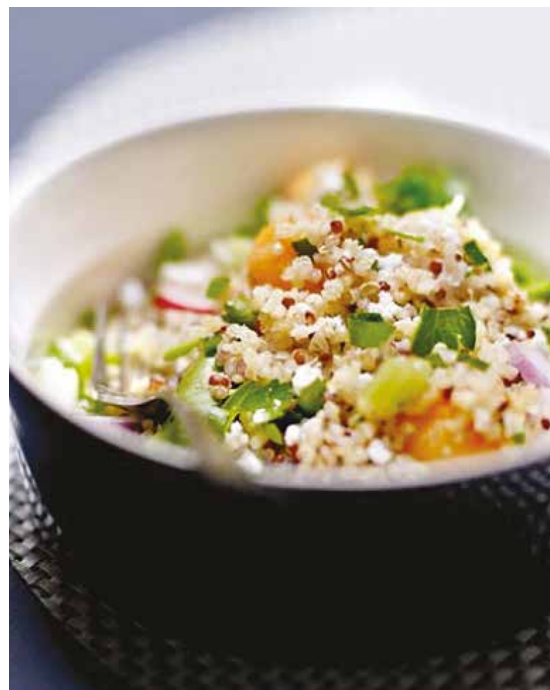
<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Salade-croquante-au-quinua-1235244>

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa
- 10 radis rouges
- 1 oignon violet
- 1 tranche de melon
- 1 petit morceau de branche de céleri
- 100 g de feta
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile de noisette
- 5 brins de persil plat
- 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique blanc

#### PRÉPARATION

- Rincez le quinoa sous l'eau fraîche, puis faites-le cuire pendant 15 min à l'eau bouillante salée.
- Egouttez-le et laissez refroidir dans un saladier.
- Lavez les radis, coupez-les en rondelles.
- Pelez et hachez l'oignon.
- Découpez le melon en petites billes et coupez 10 cm de céleri en brunoise.
- Emiettez la feta.
- Mélangez les huiles, le vinaigre et le persil haché.
- Au moment de servir, mélangez tous les ingrédients, nappez de sauce et dégustez frais.



## ENVIROSocial

Par Evelyne Sabourin

### Redécouvrir le sarrasin

On connaît les galettes, si délicieuses sur le poêle à bois...

Mais le sarrasin gagnerait, semble-t-il, à reconquérir les terres agricoles.

En effet, il ne contient pas de gluten et se distingue par ses qualités gustatives et nutritionnelles : 100g donnent 14 g de protéines et 12 acides aminés différents, excellents pour les muscles.

Contrairement à ce que l'on croit généralement, ce n'est pas une céréale, mais une **polygonacée**, ce qui veut dire « plusieurs genoux » parce que

ses tiges présentent des nœuds enflés...comme la rhubarbe ou l'oseille, ou encore le quinoa ou l'amarante, appelées parfois pseudo-céréales.

Originaire d'Asie, on le trouve un peu partout. Il présente de nombreux avantages : peu ou pas d'engrais. Et il fixe même les résidus d'azote des cultures précédentes. Il peut aussi retenir les nitrates d'un sol, dans ce cas, il sera enfoui comme engrais vert. Pas besoin non plus de phytosanitaires. Il se défend seul contre les maladies, les pa-

rasites et peut même empêcher le développement des adventices.

Cela tombe bien car ses fleurs blanches ont besoin des abeilles, qui l'apprécient beaucoup! Excellent pour la biodiversité!

Source :

[www.aufouraumoulin.com](http://www.aufouraumoulin.com)

Evelyne Sabourin



La Niche d'OR  
Salon de toilettage



COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

**819.396.1086**

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0 



[info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)

Intéressé à partager vos connaissances, vos idées, vos folies..?! Vous aimeriez collaborer dans votre journal municipal?

*Info*  
**Saint-Guillaume**



**familiprix**

**MIGUEL BAZILE,**  
***Pharmacien***

**Prescriptions :**  
Lundi au vendredi  
9h30 à 19h00  
Samedi 10h00 à 16h00  
Dimanche fermé




Pharmacie :  
819 396-2255  
Boutique beauté-santé :  
819 396-3692  
207, rue Principale

*Demanche & Fils inc.*  
Résidentiel et commercial Entrepreneur général et spécialisé  
en renouvellement de plancher et finition intérieure

747, rang du Cordon  
St-Guillaume (Québec) J0C 1C0

Tél: 819 388-7535  
Télécopieur: 819 396-3433  
[www.demancheetfils.com](http://www.demancheetfils.com)  
 [facebook.com/demancheetfils](https://facebook.com/demancheetfils)

Design avantgardiste, concept unique R.R.Q. 9634-9344-01 



**RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX**

FERRAILLE, CUIVRE, FONTE, ALUMINIUM,  
BATTERIES, RÉFRIGÉRATEURS & STAINLESS  
- NOUS RAMASSONS -



Viateur & Michael  
Viens  
[viateur@xplornet.ca](mailto:viateur@xplornet.ca)

Cell: 819 388-2488  
Rés: 819 396-5670



**OFFRE**  
D'emploi  
d'été

# ANIMATEURS(TRICES) CAMP DE JOUR RECHERCHÉS

VIENS FAIRE  
PARTIE DE  
L'ÉQUIPE !

**EXIGENCES:**

- AVOIR 15 ANS ET/OU AVOIR COMPLÉTÉ TON SECONDAIRE 4
- ÊTRE DISPONIBLE À TRAVAILLER À TEMPS PLEIN DU 26 JUIN AU 18 AOÛT 2023 INCL.
- ÊTRE DISPONIBLE POUR LES FORMATIONS D'ANIMATEURS ET DE PREMIERS SOINS
- CAPACITÉ DE TRAVAILLER EN ÉQUIPE ET ÊTRE CAPABLE D'ÉVEILLER L'INTÉRÊT DES ENFANTS

Pour information ou poser ta candidature:  
[coord.crsg@gmail.com](mailto:coord.crsg@gmail.com) / 819-396-0151



 **MRC**  
*de Drummond*

Carrefour d'initiative  
et de culture



*Bonjour!*

Aujourd'hui, je vous parle d'un sujet de la plus grande importance en matière de prévention incendie.

## LES AVERTISSEURS, de véritables petits héros!

### L'avertisseur de fumée

En premier lieu, nous avons l'avertisseur de fumée. Ce type d'avertisseur réagit lorsqu'il y a une présence anormale de fumée dans votre domicile. Selon le modèle, il peut émettre un signal sonore, auditif ou même visuel. La présence d'avertisseurs de fumée est une obligation pratiquement partout au Québec. Il est donc primordial que vous en ayez au moins un à chaque étage de votre maison.

### L'avertisseur de monoxyde de carbone (CO)

Ensuite, nous avons l'avertisseur de monoxyde de carbone (CO). Ne vous méprenez pas : l'avertisseur de monoxyde de carbone et l'avertisseur de fumée n'ont pas la même utilité. Vous devriez avoir un avertisseur de CO dans votre résidence (à chaque étage où il y a des chambres) si vous avez un garage relié à la maison, un poêle à bois ou à granules, ou tout appareil qui fonctionne avec du combustible fossile. Le monoxyde de carbone est un gaz inodore et incolore qui a des effets potentiellement mortels si vous subissez une intoxication. Comme l'avertisseur de fumée, il vous préviendra de différentes façons si vous êtes en danger.

C'est bien de posséder les bons types d'avertisseurs à la maison, mais il faut vous assurer qu'ils fonctionnent! Vous devriez les vérifier deux fois par année, lors des changements d'heure, en appuyant sur le bouton « test ». Profitez-en pour changer les piles (au moins une fois l'an), à moins qu'il s'agisse de piles longue durée. Aussi, les avertisseurs ont une date d'expiration qui est normalement inscrite sur le boîtier. Respectez-la. Dernier point : vous devriez toujours acheter un avertisseur comportant la certification ULC.



Pour en apprendre un peu plus au sujet des avertisseurs, visitez le [bit.ly/avertisseurs-fumee-co](https://bit.ly/avertisseurs-fumee-co).

Une initiative de  
MRC  
de Drummond

*N'oubliez jamais, vous êtes le premier responsable de votre sécurité!*



## «Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème. Si tu en veux, il faut que tu t'en fasses.»

Véritable addictif, on le qualifie souvent de poison. Il va sans dire que sa surconsommation demeure un fléau mondial, surtout dans les pays industrialisés.

Peu d'entre nous respectons les recommandations de l'organisation Mondiale de la Santé (OMS). Ainsi, nous nous exposons à moult problèmes de santé.

Le sucre perturbe le métabolisme : les sucres ajoutés se digèrent à très grande vitesse. Ainsi, notre glycémie joue au yo-yo et les hormones ne sont plus sécrétées comme elles le devraient. Prise de poids, hausse du taux de gras dans le sang (triglycérides) cholestérolémie, et augmentation de la pression artérielle en sont quelques conséquences fâcheuses. C'est ce qu'on l'on nomme le syndrome métabolique.

Énergie en montagnes russes : La consommation excessive de sucre peut entraîner irritabilité, brusques changements d'humeur, et fatigue. Les sucres libres sont rapidement absorbés et ils créent un sentiment d'euphorie. Ainsi, trop de sucre met notre pancréas à rude épreuve en lui demandant une surproduction d'insuline pour ramener le glucose sanguin à un niveau acceptable. C'est alors que la glycémie chute; entraînant la production d'hormone de stress comme l'adrénaline. Celle-ci peut donc produire un état d'anxiété jusqu'à des crises de panique. Comme le corps est intelligent, il enverra un signal qu'il serait temps de manger

quelque chose de sucré... et à nouveau, le cycle recommence.

Le cerveau aime le sucre mais, il n'a pas besoin des sucres ajoutés (sucres simples). La surconsommation de ces sucres pourrait avoir des effets sur la santé mentale. Certaines études s'intéressent au duo sucre simple et maladie d'Alzheimer, à suivre.

La carie dentaire : nous savons tous que le sucre contribue à développer la carie dentaire.

### Organes menacés

Inflammation des intestins : le sucre gave les bactéries qui créent de l'inflammation dans l'intestin. La prévalence des maladies inflammatoires comme la maladie de Crohn augmenterait. Notre microbiote n'apprécie vraiment pas.

Le foie s'engorge : le surplus qui n'est pas métabolisé en énergie s'accumule sous forme de triglycérides. L'amateur de sucre est susceptible de développer le foie-gras c'est-à-dire une stéatose hépatique. Surprenant, quelques semaines d'excès suffiraient à développer ce phénomène.

**PETIT FLASH INFO** : Si l'on devait retirer des tablettes du supermarché tous les aliments contenant du sucre ajouté, c'est environ 75% qu'on devrait soustraire!

Mais où se cachent donc ces sucres « simples »?

• Les condiments : ketchup, sauce teriyaki, marinades sucrées, sauce à salade...

• Les jus santé : malheureusement, un verre de jus d'orange contient beaucoup plus de sucre simple que l'orange. Le fait de manger un fruit fournit des fibres et celles-ci ralentissent l'absorption du fructose (sucre simple).

• Les granolas : malheureusement pas toujours très santé; soyez vigilants, consultez la liste d'ingrédients. Elles sont parfois aussi sucrées que les Frosted Flakes et compagnie!

• Les charcuteries : parce qu'elles sont salées, on ne se doute pas qu'elles puissent contenir autant de sucre. Raison de plus pour diminuer sa consommation.

• Le yogourt : à boire, aromatisé ou en tube, si le sucre se retrouve comme deuxième ingrédient, c'est une gâterie à consommer très occasionnellement. Qui plus est, les fabricants peuvent inclure différents sucres dans la liste d'ingrédients, sous différentes appellations.

CASSONADE, SUCRE BLANC, MIEL, SIROP D'ÉRABLE, SIROP D'AGAVE, DEXTROSE, MALTOSE, GLUCOSE, FRUCTOSE, FRUCTOSE-GLUCOSE, SUCRE INVERTI, DE DEXTRINE, DE MALTODEXTRINE, SIROP DE GLUCOSE.

En ce mois de la nutrition, à bon entendeur, salut!

*Inspiré de Coup de pouce avril 2018*





## AIDEZ-NOUS À VOUS AIDER!

S.V.P., si une borne fontaine se trouve sur votre terrain, prenez soin de ne pas la recouvrir de neige lors du déneigement.

**En cas d'incendie, chaque seconde compte.  
Merci de votre collaboration!**

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR LE BAC ROULANT

Lors des journées de collectes sélectives durant la saison hivernale, il est important de placer les bacs à l'extérieur de l'accotement afin d'éviter que ces derniers soient endommagés par les véhicules d'entretien, lors du déneigement.

Aussi, nous voulons vous rappeler que le verglas est l'ennemi du bac roulant durant l'hiver. Donc assurez-vous en cas de pluie verglaçante de libérer la base, surtout les roues et de ne pas secouer le bac.

## DÉNEIGEMENT DES ENTRÉES PRIVÉES

Lorsque vous déneigez votre entrée de cour, vous devez garder la neige sur votre terrain. Sachez que le règlement de zonage 447-2021 stipule qu'il est interdit d'utiliser une partie du trottoir ou de la rue pour mettre la neige lors du déneigement de votre entrée de cour.



## Journée internationale des droits des FEMMES

8 MARS 2023

*Embrassons l'égalité!*



Journée nationale  
**promotion  
santé mentale  
positive** / 13 mars

# Suggestions

de lecture de Diane T.

RÉSEAU  
**BIBLIO**  
du Centre-du-Québec,  
de Lanaudière et de la Mauricie

## L'auberge des quatre lieux par Richard Gougeons

En 1837 à Saint-Césaire, Victor Hudon, un commis dans un magasin général pour le compte de M. Casavant, est impliqué bien malgré lui au soulèvement des patriotes de la paroisse. Ceux-ci se rebellent contre la domination anglaise et la reine Victoria. Le curé exhorte ses ouailles à se conformer aux édits que les Anglais font paraître. Victor craint pour sa famille s'il ne rejoint pas la cause patriotique, car de nombreux fils de la liberté habitent la paroisse.

L'auteur relate la vie quotidienne de l'époque au village. Un roman inspiré de plusieurs faits véridiques, mais c'est une œuvre de fiction. Ceux intéressés à ce pan de l'histoire auront probablement un intérêt pour ce livre.



## Ne faites confiance à personne par T.M. Logan

Une jeune maman dans un train confie son bébé à Ellen pour passer un coup de fil. La femme n'est jamais revenue chercher le bébé. Ellen et le bébé sont kidnappés en sortant du train. Elle n'y comprend rien. Elle réussit à s'enfuir avec l'enfant. Dans le sac que la femme a laissé avec le bébé, il y avait une note disant : « Svp. protégez Mia et méfiez-vous de la police. Ne faites confiance à personne. » Elle se rend à un poste de police pour expliquer ce qui lui est arrivé. Elle est alors traitée comme une femme qui a enlevé l'enfants. Les policiers ne croient pas son histoire et le bébé lui est enlevé. Que se passe-t-il? Pourquoi tout cela lui arrive-t-il?

J'ai beaucoup beaucoup aimé ce livre. Du début à la fin, cela nous tient en haleine : on veut savoir la suite le plus vite possible!

## La résiliente par Micheline Duff

Jean-Louis Archambault ne pensait pas en épousant Émilienne que sa vie serait si difficile puisqu'après quelques mois de correspondance, elle lui semble si adorable. Ils convolent en justes noces après quatre mois d'échanges. Ils eurent sept enfants : une morte à la naissance puis trois garçons et trois filles dont deux avec de grosses limitations physiques. Diagnostiquée maniaco-dépressive bipolaire, Émilienne fait des séjours à l'hôpital. Elle ne veut pas s'occuper de ses enfants et en est probablement incapable. Jean-Louis n'a pas d'autres choix que de placer ses enfants. La seule à revenir à la maison est Aimé-Lise qui devient la mère de sa mère à faire les quatre volontés d'Émilienne. Aimé-Lise va-t-elle avoir une vie à elle?

Un livre facile à lire. L'auteur a fait un récit émouvant de l'histoire véritable d'Aimé-Lise. Cela prouve la résilience d'autre être humain.



## Pour nous joindre

Tél.: 819 396-3754

[biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca](mailto:biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca)

Mardi : 14h30 à 16h30 • 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Samedi : 10h00 à 11h30





## Marie-Noële Caron

Lauréate du prix  
Gestion de patrimoine



**Reconnaissance de l'Excellence 2022**

**Centre-du-Québec**

### LES VÉRITÉS ÉPROUVÉES DE LA GESTION DE PATRIMOINE

Les investisseurs sont attirés par des conseillers  
qui travaillent pour développer leurs activités

Les investisseurs plus âgés diront toujours  
qu'ils auraient dû commencer à investir plus tôt

Les investisseurs veulent que leur conseiller ait  
un quotient émotionnel élevé

Les investisseurs auront toujours une  
aversion pour les pertes

La répartition des actifs expliquera encore plus  
de 90% des rendements

La proposition de valeur d'un conseiller  
demeurera importante pour les investisseurs

Les jeunes investisseurs diront toujours qu'ils  
n'ont pas d'argent à investir

Les investisseurs voudront encore savoir  
s'ils sont « OK ».

Financière Banque Nationale – Gestion de patrimoine (FBNGP) est une division de la Financière Banque Nationale Inc. (FBN) et une marque de commerce appartenant à la Banque Nationale du Canada (BNC) utilisée sous licence par la FBN. FBN est membre de l'organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) et est une filiale en propriété exclusive de la BNC, qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX). Les informations contenues aux présentes proviennent de sources que nous jugeons fiables; toutefois nous n'offrons aucune garantie à l'égard de ces informations et elles pourraient s'avérer incomplètes. Les opinions exprimées sont fondées sur notre analyse et notre interprétation de ces informations et elles ne doivent pas être interprétées comme une sollicitation ou une offre visant l'achat ou la vente des titres mentionnés aux présentes. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles de la Financière Banque Nationale. Les titres ou les secteurs d'investissement mentionnés aux présentes ne conviennent pas à tous les types d'investisseurs. Veuillez consulter votre conseiller en placement afin de vérifier si ces titres ou secteurs conviennent à votre profil d'investisseur et pour avoir des informations complètes, incluant les principaux facteurs de risques, sur ces titres ou secteurs.

819-479-5990 - [www.marienoelcaron.ca](http://www.marienoelcaron.ca) - [MarieNoele.Caron@bnc.ca](mailto:MarieNoele.Caron@bnc.ca)



**Nous avons tout ce qu'il faut  
sur place pour promouvoir  
votre entreprise!**

**LETTAGE | IMPRIMERIE  
BRODERIE | SÉRIGRAPHIE  
ARTICLES PROMOTIONNELS  
COPIES DE PLANS**

*Services offerts à  
une clientèle diversifiée :*

- **Commerciale**
- **Industrielle**
- **Résidentielle**

1007, rue d'Acton  
Acton Vale, Qc J0H 1A0

**www.sercost.com**

## **Services Offerts**

Infographie, conception visuelle, service à la clientèle, installation sur place, copies de plans, flexographie, papeterie, étiquettes en rouleau, broderie, sérigraphie, publicité sur écran et articles promotionnels.

### **Lettrage et vinyle**

Nous tenons un grand choix de vinyles couleurs. Nous imprimons également en couleur et sur vinyle perforé (permet de voir uniquement de l'intérieur). Il n'y a pas de limite de grandeur.

### **Impression de tout genre**

D'une qualité durable, notre pellicule de protection est résistante à l'eau et aux rayons UV permettant la longévité des produits.

### **Supports spéciaux**

Nous offrons toute une série de produits de présentation pour bien mettre en valeur votre entreprise.

### **Articles promotionnels**

Nous avons un vaste choix d'articles promotionnels pour vous permettre de faire la promotion de votre entreprise.

### **Imprimerie**

Notre département «imprimerie» offre la possibilité de répondre au mieux, à tous vos besoins de papeterie.

### **Broderie et sérigraphie**

Vous voulez donner une touche professionnelle à votre entreprise ? Nous adapterons votre image pour l'application sur des vêtements et accessoires.

### **Publicité sur écran**

Nous diffusons vos annonces sur écran publicitaire dans différents endroits publics.

**Tout est possible...**

**Simplement nous faire connaître vos besoins !**

**450 546-4771  
info@sercost.com**

Imprimeur de votre  
Info Saint-Guillaume



# Belle Réussite de la Guignolée 2022

Au nom du Comité des paniers de Noël 2022, parrainé par le Centre de dépannage de Saint-Guillaume d'Upton et le Conseil 4335 des Chevaliers de Colomb de Saint-Guillaume, nous voulons remercier sincèrement toutes celles et ceux qui ont contribué au succès de la guignolée 2022. Votre grande générosité lors de la collecte financière nous a permis de distribuer 30 paniers de Noël sous forme de bons d'achat chez les épiciers-dépanneurs de notre municipalité et chez Marché Saint-Bonaventure pour les viandes. La valeur de ces paniers était fixée par le Comptoir Alimentaire de Drummondville afin d'avoir une certaine parité sur le territoire de la MRC de Drummond. Les surplus de cette guignolée seront gérés par le Centre de dépannage de Saint-Guillaume afin de répondre aux demandes d'aide ponctuelles tout au cours de l'année 2023.

Nous aimerions souligner particulièrement les personnes, organismes et institutions de notre municipalité pour leur implication diverse, indispensable à cette belle réussite, soit :

- L'équipe de l'Info Saint-Guillaume et la Municipalité de Saint-Guillaume pour la visibilité de l'événement.
- Le Conseil 4335 des Chevaliers de Colomb, Hénault Assurance, la Caisse Desjardins des Chênes, la Fromagerie St-Guillaume, la Municipalité de Saint-Guillaume, le Café Favori, Claude Joyal Inc., et M. Donald Martel, notre député provincial, pour leur contribution financière substantielle.
- La Caisse Desjardins des Chênes, la Fabrique de la paroisse Sainte-Famille, Agiska Coop BMR, l'épicerie Chez Johanne et le dépanneur J. et M. Dauphinais d'avoir accepté d'être les dépositaires des boîtes de cueillette financière auprès de leur clientèle.
- M. Gilles Vanasse, notre fidèle gestionnaire des bons d'achat, de leur distribution et de leur règlement auprès de nos épiciers-dépanneurs.
- Le Comptoir Alimentaire de Drummondville pour leur belle collaboration relative à la réception et à la vérification des demandes admissibles aux paniers de Noël.
- Le Centre de dépannage de Saint-Guillaume pour la gestion des ressources financières de ces activités d'entraide tout au long de l'année.

À vous toutes et tous qui avez contribué à perpétuer les vraies valeurs de partage en ce temps des Fêtes, **UN BEAU MERCI!** Demeurons toujours des semeurs de joie, d'amour et d'espérance pour 2023.

Le Comité des Paniers de Noël 2022



## L'horaire d'hiver bientôt en vigueur à l'écocentre de la MRC de Drummond

Le 28 novembre 2022 – La direction de l'écocentre de la MRC de Drummond tient à informer la population de l'entrée en vigueur, le 4 décembre prochain, de l'horaire d'hiver.

À compter de cette date et jusqu'au 31 mars 2023, le site sera accessible les vendredis, de 8 h à 17 h, ainsi que les samedis, de 8 h à 15 h 30. **Les activités feront toutefois relâche entre le 18 décembre et le 5 janvier inclusivement.**

L'écocentre est situé au 5620, rue Saint-Roch Sud à Drummondville, à l'arrière de l'édifice de Récupération Centre-du-Québec. Son accès est réservé aux citoyens des municipalités de la MRC de Drummond y apportant des résidus d'origine domestique. Les résidus découlant d'activités commerciales ou industrielles y sont donc refusés.

Des informations additionnelles peuvent être obtenues en composant le 819 477-1312 ou en visitant le [www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre](http://www.mrcdrummond.qc.ca/ecocentre).



# Zénitude



Nous sommes souvent rebutés face à l'idée du ménage.  
Récemment, en vaquant à cette occupation, je suis tombée  
sur une perle : 10 bonnes raisons de se débarrasser du superflu.

- 1- Considérer ce qu'on possède : dans la garde-robe, le garde-manger ou au fond des tiroirs; faire le ménage nous permet de valider notre inventaire, et de ressentir de la gratitude face à l'abondance.
- 2- Gagner du temps : en maintenant l'ordre au jour le jour, plus besoin de passer la journée pour remettre la maison à l'ordre. Contempler le temps économisé à ne pas chercher ce dont on a besoin.
- 3- Diminuer les disputes : les tâches ménagères représentent une des plus grandes sources de conflits au sein d'un couple. Tout le monde gagne si on observe une certaine harmonie.
- 4- Faire le vide intérieur : curieusement, s'adonner au ménage nous permet de se connecter avec le moment présent. Excellente façon de calmer notre petit hamster.
- 5- Diminuer son stress : avouez que rentrer chez soi et y retrouver un repère apaisant, sans babioles inutiles sur le comptoir ni paperasse accumulée sur le bureau peut faire du bien pour calmer l'esprit.
- 6- Donner au suivant : il est prouvé que rendre son prochain heureux est très gratifiant. Sachant qu'on rendra une autre personne heureuse en donnant ce dont on ne se sert plus, c'est ce que j'appelle, une opération gagnant-gagnant.
- 7- Commencer la journée de façon positive : cher-

cher un vêtement, un contenant ou ses clefs et les trouver immédiatement nous place dans un contexte favorable plutôt que l'inverse.

- 8- Remonter l'estime de soi : ressentir de la fierté devant la tâche accomplie; percevoir un petit sentiment d'être invincible pourrait se dégager de notre performance de rangement.

- 9- Économiser : en se débarrassant du surplus de façon responsable, il sera moins tentant d'acheter de nouveaux vêtements qui, somme toute, ne nous plaisaient pas tant que ça et qui nous ont procuré un plaisir bien éphémère.

- 10- Dire bye-bye au passé : certains objets nous replongent dans de vieux souvenirs angoissants. Dire adieu à ces objets nous procure la fin de ces tracas. On conserve ce qui nous offre joie et harmonie. Pas de pitié!

L'heure de la récompense sonne, on s'offre un petit plaisir.

## Spritz au basilic 1 portion réf. Coup de pouce 2017

- Glaçons
- 3 tranches d'orange
- 4 feuilles de basilic frais
- 2 oz Aperol
- 3 oz Prosecco ou autre vin mousseux froid
- 1 oz soda nature froid
- Remplir le shaker de glaçons. Ajouter 2 tranches d'orange, 3 feuilles de basilic et l'Aperol. Agiter vigoureusement puis filtrer dans un verre. Verser le vin mousseux et le soda. Garnir de la dernière tranche d'orange et de la feuille de basilic.

**Note :** l'Aperol est une boisson apéritive alcoolisée au goût doux-amer, préparée à partir d'oranges de rhubarbe et d'herbes. En Italie, c'est l'ingrédient incontournable du fameux spritz.



# LES

# professionnels

**Martin Simard**  
**CONSTRUCTION inc.**

RBQ 5765 6811 01

APCHA  
ASSOCIATION PROVINCIALE  
DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS  
DU QUÉBEC INC.

▲ agrandissement  
▲ réno/neuve  
▲ toiture de tout genre  
▲ revêtement ext.  
▲ porte-fenêtre  
▲ finition int.

**819 314.5434**  
**819 396.0335**  
martinsimardconst@hotmail.com

f

2 rue St-Amable, St-Guillaume, Qc J0C 1L0

**CMMTQ**  
Corporation des maîtres  
mécaniciens en suspension  
du Québec

**Claude Dupuis**  
propriétaire

Tél: **819 396.2085**  
Fax: **819 396.3553**

**J.H. Dupuis & Fils**  
et.

• plomberie •  
• chauffage à air chaud •  
• chauffage à eau chaude radiant •  
• système électrique et à l'huile •  
• quincaillerie peinture •

**Tes-scier**  
**réno-construction**

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •  
9136-2608 Québec inc.

APCHA  
ASSOCIATION PROVINCIALE  
DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS  
DU QUÉBEC INC.

**Pierre Tessier**  
Entrepreneur général

Tél.: 819.474 . 4650  
Cell.: 819.471 . 7122  
Téléc.: 819.474 . 6938  
Courriel: pierre@tes-scier.ca

540, rue Lecavallier  
St-Majorique, Qc  
J2B 8A8

RBQ: 8301-3607-32

**www.tes-scier.ca**

**Café Faveur**

**Nicole Lafrance,**  
propriétaire

125, rue Principale  
Saint-Guillaume J0C 1L0

**819.396.3396**

**point S**

**Louis Lafleur**  
Directeur

● Garage Louis Lafleur  
1442 Route 122  
St-Edmond, Qc, J0C 1K0  
Tél 819 396-0164  
theflower@hotmail.com

PNEUS ●  
ALIGNEMENT ●  
SUSPENSION ●  
VIDANGE ●  
FREINS ●  
SILENCIEUX ●  
INJECTION ●

**La Clé Beauté**  
Salon esthétique

**Caroline Léveillé,**  
esthéticienne, électrolyste

**819.396.4173**

Nettoyage de peau • Soins du dos • Maquillage  
Épilation (cire, sucre, électrolyse) • Manucure/pédicure  
Microdermabrasion

25, Petit rang, St-David QC J0G 1L0



**AGRITEX**  
Y A M A S K A

**Patrick Allard, directeur général**

305, Marie-Victorin  
Yamaska, QC  
J0G 1X0

Tél.: 450 789-2304  
Fax.: 450 789-0789  
Courriel: yamaska@agritex.ca

- Essouchage
- Abattage
- Émondage
- Déboisement de terrains
- Taille de haies
- Haubanage

• Assurance responsabilité

501, Cours du Chevreuil  
St-Charles de Drummondville,  
Québec J2C 0L5

**Maxim Lemay, propriétaire**




**Louise Boyer**  
Coordonatrice

819 758-3673 Bureau  
ass.loc@cdcdfq.ca

59 rue Monfette, local 231  
Victoriaville G6P 1J8  
Canada

# ÉMONDAGE

# MIL

Estimation gratuite, appelez-nous!

## 819 818-6034



**Société Alzheimer**  
CENTRE DU QUÉBEC

**SOUTIEN PSYCHOSOCIAL  
FORMATION  
RÉPIT-STIMULATION  
HÉBERGEMENT  
Maison Myosotis**

**L'ABC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER**  
SÉRIE GRATUITE ARRIMAGE

5 ateliers de 1 h 30 chacun, afin d'outiller le proche aidant à mieux vivre son quotidien.  
À compter du 14 septembre sur la plateforme Zoom.

**INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 806-6730**  
ou sur [alzheimer.ca/centreduquebec](http://alzheimer.ca/centreduquebec)



Les Festins *Gitans*  
Boucherie et Traiteur

**Luc Plamondon**  
Traiteur et boucher

- Buffet chaud et froid
- Service de mœchoui et de BBQ
- Cocktail dinatoire
- Boîtes à lunches
- Mariages et événements corporatifs

344, rue Notre-Dame,  
Saint-Germain (Québec)  
J0C 1K0

Tél. : 819 730-0065



**LES PÉTROLES  
HUBERT GOUIN  
& FILS**

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

**Tél.: 450-783-6228**  
**Sans frais : 1 800 856-6228**

www.petrole.qc.ca Téléc.: 450-783-6308

*Près de vous !*

**F. Dugas**  
Électricien

199, rue St-Jean-Baptiste  
St-Guillaume, Qc.  
J0C 1L0

**819 396.0888**

- Entrepreneur électricien
- Service : 819 470-4422
- Fax : 819 396-0493

[f.dugas@tellabaie.net](mailto:f.dugas@tellabaie.net)  
9143-9848 Québec Inc.

Services  
maintenant offerts

**24<sup>h</sup>/24**

Aide, écoute  
et renseignements

**1 888 505-1010**  
**gaiecoute.org**



Pour les personnes  
concernées par la  
diversité sexuelle  
et de genre

**Entreprises**



## Déneigement

- Marteau piqueur
- Transport général
- Mini-excavation
- Installation de fosse septique

**Jean-François Léonard**  
**819.388.6738**

**TRANSPORT D'EAU**  
Service rapide et courtois

**SYLVAIN Girard**  
**1-800-463-0346**

Résidentiel (piscine, réservoir, puits...)  
Agricole (bétail, lavage...)



**DONALD MARTEL**  
Député de Nicolet-Béancour



**Hôtel du Parlement**  
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.59  
Québec (Québec) G1A 1A4 Tél. 581 628-1849

**Bureau de circonscription**  
625, avenue Godefroy, bureau 202  
Béancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521  
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529  
Donald.Martel@NICOT@assnat.qc.ca

**TRANSPORT S. Girard inc.**

**ÉPANDAGE DE CHAUX**  
Calciq | Magnésienne | Dolomitique

**1-800-463-0346**

**www.transportsylvaingirard.com**

**valor**

**LE PREMIER FOYER  
À GAZ RADIANT**

**www.valorfireplaces.com**

# CONSEILS DE PRÉVENTION- FRAUDE PAR L'ENTREMISE DE LA VENTE ITINÉRANTE

**La Municipalité désire rappeler aux résidents  
qu'il est interdit de colporter sans permis.**

Règlement 222-2017 Règlement sur le colportage

Les citoyens doivent être vigilants lorsqu'une personne se présente à leur domicile pour offrir un service ou un bien, surtout lorsque le vendeur prétend être mandaté par la municipalité ou un organisme gouvernemental.

Des personnes mal intentionnées peuvent cibler des personnes âgées ou demeurant seules pour entrer dans leur domicile et leur mettre de la pression pour leur faire acheter un produit ou leur faire signer un contrat malgré leur réticence.

Face à de telles situations, les citoyens sont invités à bien évaluer ce type d'offre en se posant quelques questions, telles que :

- Qui a sollicité l'autre en premier ?
- Pourquoi n'ai-je pas le temps de réfléchir à cette offre ?
- Pourquoi est-ce que je ne peux parler de cette offre à personne ?
- Est-ce qu'on me demande de dépenser de l'argent ?

## **Dans tous les cas,**

- Demandez à la personne de vous donner son nom et le nom de la compagnie ou de l'organisme de bienfaisance qu'elle représente et de produire une pièce d'identité avec photo.
- Consultez le registre des entreprises pour valider les renseignements fournis.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels ni de copies de factures ou d'états financiers.
- Ne signez rien et lisez tout ce qui est écrit en petits caractères.
- Vous avez droit à un délai de réflexion pour tout contrat signé à domicile.
- Connaissez vos droits. Consultez le Bureau d'information aux consommateurs de votre province ou territoire – la plupart des provinces et des territoires offrent des lignes directrices dans le cadre de leur loi sur la protection du consommateur.
- Dans le cas de travaux de rénovations suggérées, vérifier l'entrepreneur sur le site de la régie du bâtiment.



## **SOURCE : CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA**

La vente itinérante ou la sollicitation téléphonique n'est pas automatiquement une fraude mais peut servir de prétexte à des personnes malintentionnées. Rappelons que la fraude est un acte criminel par lequel une personne, par supercherie, mensonge ou autre moyen, soutire à une autre personne des biens, des services ou de l'argent. Faites preuve de vigilance: si l'on vous fait une offre trop belle pour être vraie, c'est probablement le cas!

## **POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE**

- Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire)



**Pair**

Un service d'appels automatisés  
**RASSURANT**  
*et gratuit!*

Des centaines de vies ont été sauvées grâce  
**AU PROGRAMME PAIR!**

Offert par la **MRC de Drummond** Pour vous inscrire  
819 477-2230  
poste 0  
[www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair](http://www.mrcdrummond.qc.ca/programme-pair)

## LE TABAC TUE 1 FUMEUR SUR 2

Ça tombe toujours sur  
quelqu'un qu'on aime

**quebecsanstabac.ca**  
**1 866 JARRETE (527-7383)**

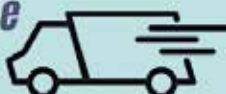
En partenariat avec :

Québec 



## PERSONNES ÂÎNÉES EN PERTE D'AUTONOMIE

*Livraison de repas à votre domicile  
lundi et jeudi*



**Popote roulante**

*Repas chauds*

*(soupe, repas principal et dessert)*

*Repas congelés*

*(choix de 9 menus)*



Information au 819 472-6101  
[cabdrummond.ca](http://cabdrummond.ca)

## Info Saint-Guillaume

Nos pages centrales s'adressent aux amateurs de photographie. Si vous êtes témoin d'événements, photos prises sur le vif, d'actualité, mérite scolaire ou sportif, anniversaire, paysage ou toutes autres photos qui susciteraient l'intérêt des gens de Saint-Guillaume, faites-les parvenir à :  
**[info@saintguillaume.ca](mailto:info@saintguillaume.ca)**





5620, rue Saint-Roch sud,  
Drummondville



# HORAIRE HIVERNAL

(du 4 décembre 2022 au 31 mars 2023)

Vendredi, de 8 h à 17 h

Samedi, de 8 h à 15 h 30

Renseignements importants (COVID-19)

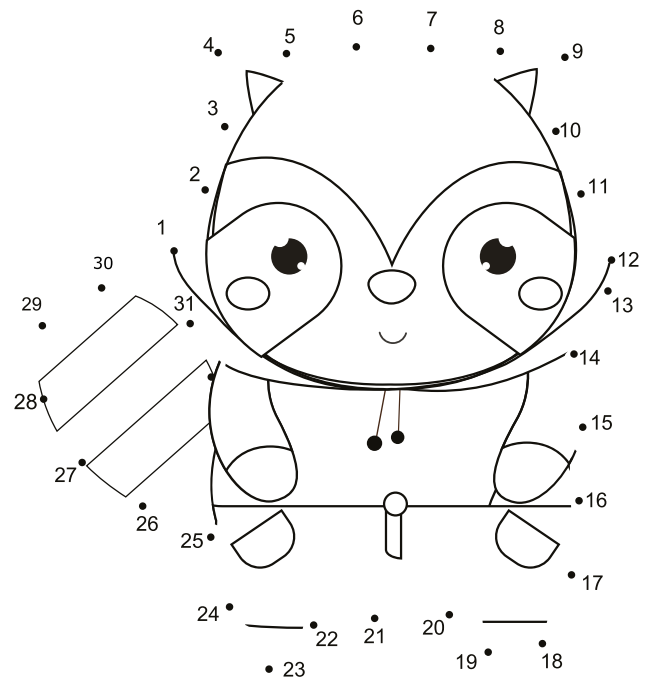
- Seules les personnes qui ne présentent aucun symptôme de la COVID-19 ont accès au site;
- Autant que possible, les visiteurs doivent y aller seuls ou, s'ils ont besoin d'aide pour manipuler des objets, être accompagnés d'une autre personne qui demeure sous le même toit;
- Les gens qui souhaitent nettoyer leur véhicule ou remorque sur place après l'avoir vidé sont priés d'apporter leur propre balai, pelle ou râteau.

La direction de l'Écocentre de la MRC de Drummond remercie les citoyens de leur collaboration.

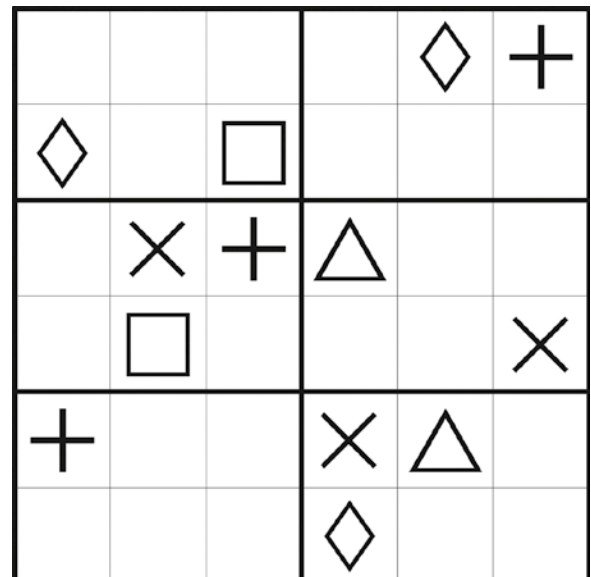
Questions? 819 477-1312  
ou [info@recuperaction.ca](mailto:info@recuperaction.ca)



## POINT à POINT

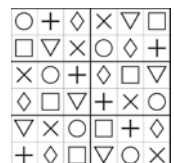


## Sudoku 6 x 6



COMPLÈTE LA GRILLE AVEC  
LES 6 DIFFÉRENTS SYMBOLES,  
EN TE RAPPELANT QUE :

- Un symbole ne doit apparaître qu'une seule fois par rangée;
- Un symbole ne doit apparaître qu'une seule fois par colonne;
- Un symbole ne doit apparaître qu'une seule fois par boîte de 6 carrés.



Hedboconcept



M<sup>re</sup> Annie Durocher - M<sup>re</sup> Anne-Marie Julien - M<sup>re</sup> Janie Dauphinais - M<sup>re</sup> Marie-Michèle Cyr

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'incapacité / Procuration
- Droit agricole (financement, demande à la Commission de protection du territoire agricole du Québec, etc.)
- Droit commercial (financement, incorporation d'une compagnie, etc.)
- Règlement de succession / Vérification d'un testament
- Homologation d'un mandat en cas d'incapacité / Ouverture d'un régime de protection



**DUROCHER  
DAUPHINAIS  
JULIEN**  
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220  
Drummondville

**819 474-4488**

95, route de l'Église,  
Saint-Guillaume

**819 474-4488**

Détenteur du greffe et des dossiers de M<sup>re</sup> Michel BRIÈRE



*En progression constante depuis 1962*



Visitez-nous au :

**WWW.CLAUDEJOYAL.CA**

**5 adresses pour mieux vous servir**

|                                                             |                                                                     |                                                                      |                                                          |                                                     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 rue Principale<br>St-Guillaume<br>J0C 1L0<br>819-396-2161 | 390, route 137<br>St-Denis-sur-Richelieu<br>J0H 1K0<br>450-787-2105 | 1654, rang St-Henri<br>Stanbridge Station<br>J0J 2J0<br>450-296-8201 | 682, route 219<br>Napierville<br>J0J 1L0<br>450-245-3565 | 3375, rue King<br>Lyster<br>G0S 1V0<br>819-389-5793 |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|



Financement par: CNH Capital 2010 CNH America LLC. Tous droits réservés.  
Case IH marque déposée de CNH America LLC, CNH America LLC, www.caseih.ca



RBQ : 5807-3628-01

**CHAUFFAGE CD INC.**

*Expert en démolition de système au mazout  
Service d'entretien de votre système*



**CMMTQ**

Corporation des maîtres  
mécaniciens en tuyauterie  
du Québec

**Christian Deschamps**  
**438.827.2267**