

FIERTE
ME
GUIDE

L'ÉCHO DE LA PINIÈRE

LE JOURNAL DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

SEPTEMBRE 2020 – VOLUME 22 – NUMÉRO 1



Kiwi Moreau
aboie la une de
ce numéro-ci. Ce
fidèle compagnon
des amis de
madame Monique
n'a pas besoin de
présentation.

VEUILLEZ NOUS FAIRE PARVENIR VOS TEXTES AVANT
LE **12 OCTOBRE 2020 POUR LA PROCHAINE PARUTION**
DU 22 OCTOBRE 2020. ECHO.PINIÈRE@GMAIL.COM
DÉPÔT LÉGAL: BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU QUÉBEC

L'ÉQUIPE DU JOURNAL DE SAINTE- HÉLÈNE-DE- KAMOURASKA

L'ÉQUIPE DU JOURNAL EST COMPOSÉE DE KATHLEEN SHEA À LA RÉVISION DES TEXTES (DANS LE DOMAINE, C'EST L'OEIL DE LYNX), JULIE CHÉNARD À LA LECTURE DES TEXTES ET L'ENVOI AUX COMMANDITAIRES EXTERNAUX, HUGO BÉRUBÉ, À LA COMPTABILITÉ ET RESPONSABLE DES COMMANDITAIRES (NOTRE MINISTRE FITZGIBBON BIEN À NOUS) ET LA MISE EN PAGES À SYLVIE PELLETIER (MIEUX CONNU SOUS LE NOM DE MADAME SYLVIE) ET FLORENT DUFORT (DANS LA LANGUE AUTOCHTONE, CELUI QUI SENT LE BOIS). SI VOUS DÉSIREZ COMMUNIQUER AVEC NOUS, DONNER VOTRE IMPRESSION, VOTRE OPINION SUR CERTAINS SUJETS, NOUS SUGGÉRER UNE IDÉE OU SIMPLEMENT NOUS SOUHAITER UNE BELLE JOURNÉE, ÉCRIVEZ-NOUS À ECHO.PINIERE@GMAIL.COM.



LAURA CHÉNARD

SOUS LE PSEUDONYME DE CAPITAINE CHENARD, LAURA VOUS FERA DÉCOUVRIR DE FAÇON LUDIQUE QUELQUES PERSONNAGES DU VILLAGE. QUI SAIT, SEREZ-VOUS LE PROCHAIN?

Cédric, notre agent de développement, a tout donné cet été avec les jeunes du camp. Quoi de mieux pour se reposer que de faire le tour de la Gaspésie en vélo. De retour après la pause.



Transport Scolaire 3 M Inc.

259, Rue Principale
Sainte-Hélène
418.492.6062



Domaine Des Pivoines

6000, rue Adélard-Lapointe
Sainte-Hélène QC G0L 3J0
Téléphone : 418 492-6006



Municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

531, rue de l'Église Sud

418.492.6830

dg@sainte-helene.net



MOT DE LA PRÉSIDENTE



Cher automne,

Voilà, tu es là, tout près de nous. Je t'ai toujours aimé. Aimé pour la brise fraîche le matin au départ pour le travail, aimé pour le plaisir de cueillir les pommes, pour la rentrée scolaire, pour la routine qui reprend sa place après l'exubérance de l'été... Nous avons profité des rayons du soleil, maintenant, la timidité de ta lumière matinale nous rappelle que tu es bien à nos portes. Et en cette période particulière, je me demande quelles seront tes vraies couleurs cette année. Tes couleurs chatoyantes qui nous réchauffent habituellement le cœur, le feront-elles encore? Tout sera sûrement dans la façon avec laquelle nous te regarderons passer. Occupons notre esprit vers tout ce qui est beau et réconfortant. Merci cher automne d'être là.

Parlant d'occuper notre esprit, je veux remercier Thérèse pour avoir écrit un court texte sur un roman québécois. Et je vous relance, chers lecteurs et lectrices. Partagez-nous une lecture d'un roman québécois. Dites-nous ce que vous avez aimé, ce qui vous a touché. Donnons-nous la pique de la lecture! Un plaisir si précieux et si facile d'accès! Et une petite demande... Avec votre commentaire littéraire, envoyez-nous une **photo** de vous. Question de laisser aller nos metteur et metteuse en pages se livrer à un montage flamboyant!

Pour terminer, dans ce numéro, une autre nouvelle chronique, celle de Laura Chénard. Un pur plaisir de lire son article, et encore une fois, une belle mise en pages! Voilà une admirable façon de découvrir les multiples visages de notre village!

Kathleen

C.G. Thériault
Puits artésiens - Excavation
RBQ : 1861-4509-49

Nous sommes une entreprise familiale, 3e génération de puitsiers. **DEPUIS 1920.**

-Scellement de puits
-Pompes à eau
Vente-Installation-Service
-Hydro-fracturation
-Nettoyage &
Approfondissement de puits.

Tél.: 418 492-3777
Sans Frais : 1 888 492-3777
Fax : 418 492-5455
Cell. : Danny : 418 866-0079
Guillaume : 418 866-9078
Courriel : info@puitstheriault.com
site web: www.puitstheriault.com

Puits artésiens C.G. Thériault inc.
206, Principale
Ste-Hélène, QC
G0L 3J0



Coiffure Expression enr.
282, Principale Est
Ste-Hélène QC G0L 3J0
418 492.9236
Ginette Landry, prop.

LES SERRES ST-ALEXANDRE (2995) m.

495-2757

564C, RTE 230
ST-ALEXANDRE DE KAMOURASKA

DOLORÈS DUMONT
PROPRIÉTAIRE

AFFAIRES MUNICIPALES



MOT DU CONSEIL

Chères citoyennes, chers citoyens,

Tout d'abord, je veux saluer toutes celles et tous ceux qui se sont inscrits à CITAM. Plus de 125 personnes sont maintenant inscrites à notre outil d'alerte pour vous joindre en cas d'urgence. Un test sera effectué en octobre, surveillez vos téléphones! Si vous n'êtes pas encore inscrit à CITAM, il est toujours temps de le faire. C'est simple, il suffit de vous rendre sur la page www.sainte-helene.net/CITAM. Vous pouvez aussi appeler Cédric Lauzon, agent de développement et de loisirs, au 418 492-6830, poste 23, et il pourra compléter l'inscription pour vous. Ce geste est important, il fera toute la différence en cas de sinistre ou d'évacuation!

Nous avons aussi remarqué plusieurs ventes de maisons et nouveaux visages dans les derniers mois. Nous sommes fiers, à Sainte-Hélène-de-Kamouraska, de tous ces nouveaux arrivants qui amènent couleur et énergie à notre communauté. C'est pourquoi nous souhaitons souligner leur arrivée. Comme à chaque deux ans, nous organisons la Fête des nouveaux

arrivants. Celle-ci aura lieu le **jeudi 24 septembre** au parc de l'Église. Apéro et bouchées seront servis en format 5 à 7. Vous êtes arrivés chez nous depuis septembre 2018? Alors nous vous attendons! Pour réserver votre place: dg@sainte-helene.net ou 418 492-6830, poste 22.

Enfin, la prochaine séance du conseil aura lieu le **mardi 13 octobre 2020, à 20 h**, à la salle municipale (531, rue de l'Église Sud). Elle se tiendra avec public, dans le respect des mesures de distanciation sociale et du port du masque (le masque peut être retiré lorsqu'on est assis).

En vous souhaitant un beau début d'automne,

Louise Hémond,

Mairesse



EXTRAIT DE LA SÉANCE D'AOÛT 2020

Lors de la séance ordinaire du **11 août 2020**, laquelle a eu lieu en public, messieurs Claude Pelletier et Vital Morin ont accepté de prendre un nouveau mandat de deux ans au Comité consultatif d'urbanisme (CCU).

Le conseil a de plus désigné des responsables pour la charte du Festival du poulet afin que l'organisme puisse servir à l'organisation des Fêtes du 175^e anniversaire de Sainte-Hélène. Par ailleurs, une compensation financière a été attribuée à la nouvelle propriétaire de la terre agricole située à côté du puits municipal.

Du côté de la voirie, le conseil municipal a appuyé une demande du ministère des Transports du Québec auprès de la CPTAQ pour le changement d'un ponceau sur la route Ennis. Concernant le projet à moyen terme de réasphalter la route de l'Église Sud, de la rue Xavier au 5^e rang, deux entreprises ont obtenu un contrat: Guillaume Bouchard, service-conseil pour les plans et devis et Laboratoire d'expertises Rivière-du-Loup (LER) pour les tests de sol.

Par ailleurs, en ce qui concerne l'hygiène du milieu, le conseil a autorisé la dépense pour la réparation d'une des pompes à la station de pompage des eaux usées, et pour l'achat d'un impulsseur.

Au sujet du développement et des loisirs, une enseigne publique annonçant les commerces utiles aux voyageurs sera installée le long de l'autoroute 20. Pour ce faire, le conseil a accepté de signer une entente avec la Ferme J.P. Laplante et Fils Inc. et de confier le design de la pancarte à Florent Dufort et Miguel Forest. L'impression sur alupannel se fera auprès de Base 132. Deux demandes d'aide financière ont été effectuées, l'une au programme d'infrastructures Municipalité amie des ainés (PRIMADA) pour le projet de mini putt et jardins intergénérationnels, et l'autre au FDMK, loisir culturel, pour un diner-théâtre durant les Journées de la culture.

Enfin, un don a été remis à l'Association des personnes handicapées du Kamouraska-Est (Défi Everest).

EXTRAIT DE LA SÉANCE DE SEPTEMBRE 2020

Lors de la séance ordinaire du **8 septembre 2020**, laquelle a eu lieu encore une fois devant public, le conseil municipal a adopté une résolution afin d'obtenir à titre gratuit un droit d'usage de la Coop Avantis pour construire une citerne souterraine en béton afin d'assurer le service de sécurité incendie, et ce, sur la route 230 Est.

Des dons ont été remis au Centre de prévention-suicide du KRTB et à la Fondation de l'Hôpital Notre-Dame-de-Fatima, via le souper du Club Lions.

Les procès-verbaux intégraux sont disponibles sur le site de la Municipalité: www.sainte-helene.net

QUATRIÈME VERSEMENT DE TAXES

Avis aux propriétaires: la date du 4^e et dernier versement de taxes est le **8 octobre 2020**. Notez que le **taux d'intérêt à 0 %** pour les taxes dues (une mesure prise en avril 2020 par le conseil municipal pour soutenir les citoyens dans le cadre de la pandémie de la COVID-19) **a pris fin depuis le 24 août**.



FERMETURE SAISONNIÈRE DES JEUX D'EAU

Les jeux d'eau sont maintenant fermés pour la saison. Nous les remettrons en marche au retour des beaux jours.

INSCRIPTION À CITAM

CITAM est un outil d'alerte pour joindre les citoyens en cas d'urgence et aussi pour le rappel de certaines dates importantes en lien avec la Municipalité.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

La Municipalité envoie (par téléphone, SMS ou courriel) des messages aux citoyens des secteurs concernés.

POURQUOI M'INSCRIRE ?

CITAM nous permet de vous joindre en quelques minutes en cas d'urgence. On ne sait jamais quand un sinistre va frapper (incendie, inondation, déversement, etc.). Aucune municipalité n'est à l'abri. Par ailleurs, en cas de bris d'aqueduc ou de fermeture de route, vous serez au courant presque en temps réel. Il est donc très important de vous inscrire!



INSCRIVEZ-VOUS !



**ALERTE ET
NOTIFICATIONS
DE MASSE**

www.sainte-helene.net/CITAM

418 492-6830 poste 23



Épicerie Charest Inc.
257, Principale – Sainte-Hélène – G0L 3J0
Tony Beaulieu à votre disposition
Vidéo – Nettoyeur – Buffet froid
Pâtisserie – Livraison – Agence SAQ
418.492.2935



Club de motoneige « Les Loups »

5201, Route du Pont de Broche
Sainte-Hélène (Qc) G0L 3J0

Chalet : 418.492.1369
Information : 418.492.2541



Garage Picard Enr.
214, Principale Ouest
Sainte-Hélène-de-Kamouraska
418.492.2099

Émilie Roussel
Soins infirmiers en podologie
Services à domicile
418.324.4141



MESSAGE DU SERVICE INTERMUNICIPAL DE SÉCURITÉ INCENDIE



Programme d'auto-inspection de la résidence

Le risque de transmission communautaire de la Covid-19 force le Service intermunicipal de sécurité incendie à suspendre la période de visite de prévention résidentielle de l'automne 2020. Les secteurs ciblés recevront plutôt une lettre accompagnée d'une grille d'auto-inspection de la résidence. Nous vous demandons de vérifier la conformité de votre matériel de protection des incendies en famille pour sensibiliser les jeunes à la prévention des incendies. La tournée complète d'une résidence prend moins de 20 minutes. Pour finaliser votre dossier, vous devez renvoyer la fiche d'auto-inspection au Service de sécurité incendie selon les modalités expliquées dans l'envoi.

Ramonage

Le mois de septembre est le moment idéal pour procéder au ramonage de la cheminée. Souvenez-vous que notre région est propice à la nidification du Martinet ramoneur dans les cheminées de brique. Cet oiseau migrateur quitte la région au début septembre. Il y a risque d'obstruction de la cheminée quand l'oiseau fait son nid dans la cheminée. C'est pour cette raison que l'on recommande le ramonage en septembre. Un ramonage complet doit inclure l'inspection de tous les conduits de chaleur. Tous les types de systèmes de chauffage doivent faire l'objet d'une inspection annuelle et d'un ramonage de la cheminée, si nécessaire.

Semaine de la prévention des incendies 2020

Le ministère de la Sécurité publique poursuit sa campagne médiatique sous le thème «Le premier responsable.... C'est toi!». Cette année, l'accent est mis sur les distractions pouvant causer des incendies. Surveillez nos publications sur la page Facebook de Ville de Saint-Pascal durant la semaine du 4 au 10 octobre prochain.

Journée « Portes ouvertes de la caserne »

Compte tenu de la perceptive d'une 2^e vague de contamination et pour éviter tout risque de transmission communautaire, nous ne tiendrons pas notre Journée Portes ouvertes de manière traditionnelle. Nous vous proposerons du matériel virtuel la journée du 10 octobre pour substituer à la tenue de cette journée. Suivez-nous sur la page Facebook de la Ville de Saint-Pascal ou celle de votre municipalité.

Pour information :

Christian Madore

Pompier - préventionniste en sécurité incendie
418 492-2312, poste 241
cmadore@villestpascal.com





CAPITAINE CHÉNARD VOUS INTERROGE!

JAMAIS À COURT DE CARBURANT

60 ans du garage Picard

Herman nous reçoit dans son garage, deux pneus à la main, avec le sourire et l'air jovial, un accueil qu'il réserve toujours à sa clientèle! Il range ses pièces de «char», essuie ses mains bien tachées d'huile et vient nous rencontrer Florent et moi. Sachant déjà la raison de notre venue, il ne perd pas de temps et s'élance tout de suite sur quelques histoires personnelles...

HISTOIRE DE MOTEUR

«Mon père a acheté en 1960 et moi j'ai acheté en 1999. Ça fait déjà 60 ans que ça existe et moi, ça fait 21 ans que j'ai le garage. Je suis né ici, donc ça fait 47 ans que je suis à Sainte-Hélène. Mon père est né sur une ferme juste à côté et ma mère est née au 4^e à St-Pascal.»

Pourquoi as-tu décidé de rester dans ton village natal et de reprendre le garage familial?

«J'ai été à l'école et quand je suis sorti de l'école, je suis venu travailler avec mon père. Après, j'ai voulu aller voir ailleurs, voir ce qui se passait, donc j'ai travaillé à La Pocatière dans un garage. Mon frère, lui, était en Ontario, il avait trouvé une job par-là, il était mécanicien lui aussi. Toutes les circonstances ont fait en sorte que ça arrive... Moi, j'étais prêt à partir le lundi et durant la semaine mon père me dit: «Herman, si tu veux prendre le garage, ça serait le temps, parce que je sais que, si tu pars, tu ne reviendras pas.» Ça m'a donné le déclic de rester.





Qu'est-ce que tu aimes le plus de ton travail?

«C'est le côté social, rencontrer les gens et parler avec eux. Aussi, c'est pas toujours avoir la même routine, parce que moi, travailler sur une chaîne de montage, je ne serais pas capable! Ce que j'aime, c'est toujours avoir le défi de trouver des défauts pis des problèmes. Je commence à 6 h 30 - 7 h le matin et termine à 20 h 30 - 21 h le soir... il faut aimer ce qu'on fait sinon je ferais pas ça.»

HISTOIRE DE CŒUR

HERMAN EST UN GARAGISTE PASSIONNÉ, MAIS ÉGALEMENT UN HOMME AU CŒUR TENDRE! NOTRE EXCELLENT RECHERCHISTE ET PHOTOGRAPHE, FLORENT DUFORT A FLAIRÉ UNE ANECDOTE QUI NOUS EN APPREND DAVANTAGE SUR NOTRE INTERVIEWÉ!

On a entendu dire que tu avais participé à une émission pour trouver l'amour, c'est vrai?

«Oui, j'ai fait des expériences quand j'avais 19-20 ans, j'ai été à Coup de foudre.»

Et c'est quoi ça Coup de foudre...

«Coup de foudre à 4 saisons, t'a jamais vu ça? C'était une émission avec 3 gars d'un bord, 3 filles de l'autre avec un mur entre les deux, et on se posait des questions. Un moment donné, on choisissait quelqu'un par rapport aux réponses et si les deux avaient choisi le même, alors c'était un match parfait! Moi j'ai eu un match parfait, mais quand le mur tombe, fallait deviner quelle fille on pensait qui était le match, donc je me suis trompé! Ça s'est fini là et il n'y a rien eu après l'émission... Après, ben j'ai rencontré ma femme, mais ça je ne le raconte pas haha!»

MALGRÉ LA GÊNE, HERMAN NOUS A RACONTÉ, APRÈS L'ENTREVUE, SA RENCONTRE AVEC SA FEMME AVEC DES ÉTOILES DANS LES YEUX!! TOUT EST BIEN QUI FINIT BIEN. :)

Quand tu n'es pas au garage, que fais-tu?

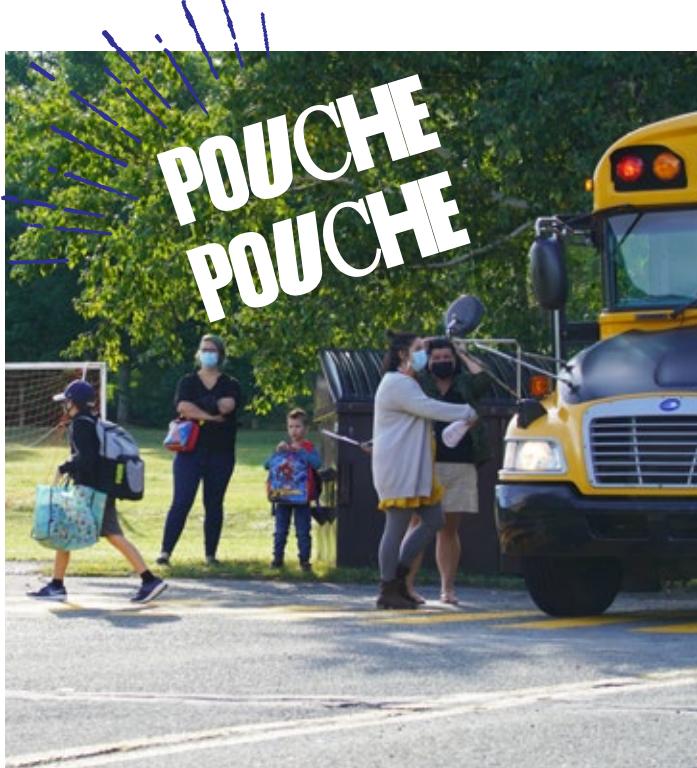
«J'essaie de passer du temps avec ma famille, mes enfants pis ma femme. Parce que je passe beaucoup de temps dans le garage. J'essaie d'annexer les deux, garage-famille, donc je me suis acheté une roulotte pour passer plus de temps avec mes enfants. Sinon, je suis ma fille dans les compétitions de cheval et mon autre fille au hockey collégial. Ça me permet de sortir du garage!»

LA RENTRÉE EN IMAGES

Les deux potes Olivier et Éloi se retrouvent après un été bien mérité.



UNE RENTRÉE SCOLAIRE SOUS UN AIR PRESQUE NORMAL MALGRÉ LA SITUATION. LES SOURRIES ET LE SOLEIL ÉTAIENT AU RENDEZ-VOUS.

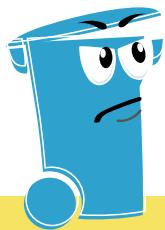


L'ÉCO-BULLETIN



L'eco-bulletin

Ce qu'on a constaté...



Une plus grande quantité de matières qui ne devraient pas être déposées au bac bleu se retrouve dans les camions de collecte de notre région depuis le début de la pandémie.

Un rappel à tous...



Les articles de papier, de cellulose et de coton souillés
couches, mouchoirs, tampons nettoyants, éponges de maquillage et autres produits similaires

NE VONT PAS au bac bleu.

Si vous ne voulez plus remplir votre poubelle de ce type d'articles, il est possible de trouver des produits équivalents réutilisables.

Les matériaux de construction

gravier, béton, asphalte, brique, bois (naturel, traité ou peint), gypse, vitre, mélamine, revêtement de masonite ou cannelé, plancher flottant

NE VONT PAS au bac bleu.

Ils sont acceptés sans frais aux écocentres.



Par respect pour les employés du centre de tri

au bac bleu, on met seulement papier, carton, verre, plastique et métal!



DES QUESTIONS?

1 888 856-5552 poste 0
www.co-eco.org



Garon, Lévesque, Gagnon, St-Pierre
506, rue Taché, Bureau 101 Saint-Pascal G0L 3Y0

Claude Gagnon, notaire 418.492.1441
Doris St-Pierre, notaire 418.492.7294



Club des 50 ans et plus

Sainte-Hélène-de-Kamouraska



Société Saint-Jean-Baptiste
DIOCESE DE SAINTE-ANNE-DE-LA-POCatiÈRE

Assurance vie

Prix avantageux pour les enfants

Section locale de Sainte-Hélène, Marie-Claude Morin, présidente
Lise Bérybé, secrétaire. 418 492-6163

L'unique *Mélanie Lajoie*
Coiffure Ongles

418 860-5541

Ste-Hélène-de-Kamouraska



Service d'émondage d'arbre,
d'abattage dangereux, taille de haies
ou d'essouchage

Service de déneigement

William Nadeau
418 863-3233

www.elagagebsl.com



DU CÔTÉ DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

DEMANDES SPÉCIALES

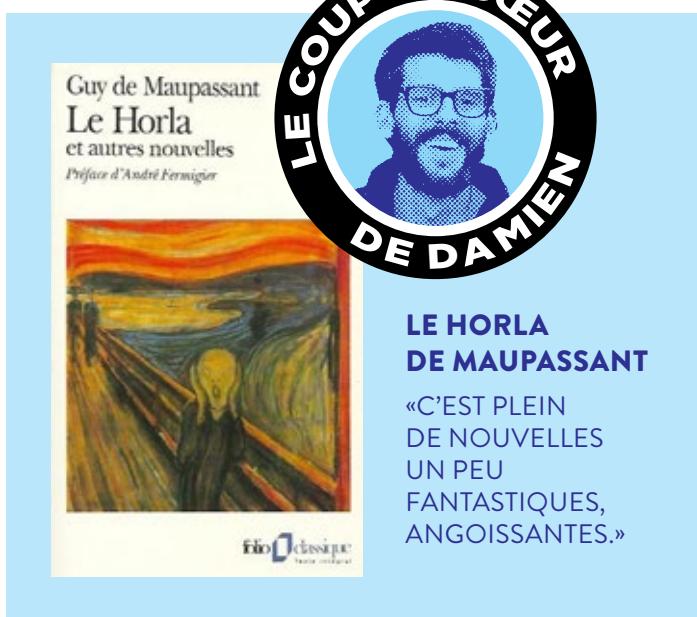
Comme le centre de services de Kamouraska–Rivière-du-Loup nous interdit l'accès à l'école, nous avons mis sur pied, en collaboration avec le réseau BIBLIO, un service de demandes spéciales qui nous permet de ne pas entrer à la bibliothèque. N'hésitez pas à écrire à biblio.helene@crsbp.net ou à téléphoner à Thérèse au 418 492-5392 pour faire des demandes spéciales. Qu'il s'agisse de nouveautés ou de livres moins récents, de livres pour adultes ou pour enfants, nous nous ferons un plaisir de placer des commandes pour vous. Au cours des derniers mois, le Réseau a augmenté son budget pour ce service, alors n'hésitez pas à y avoir recours.

LIVRES NUMÉRIQUES

Le Réseau BIBLIO a aussi augmenté sa collection de livres numériques. Que vous utilisiez une tablette ou une liseuse, une grande variété de livres documentaires ou de romans, incluant des œuvres très récentes, est disponible.

Bonne lecture!

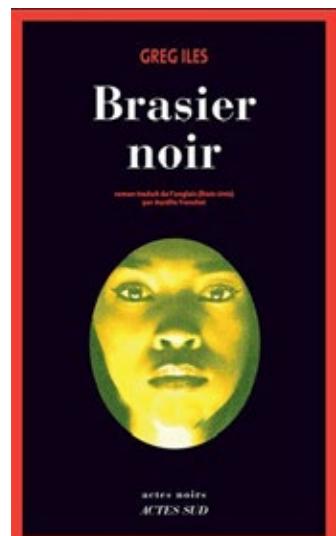
Thérèse Ouellet



EN LIVRES NUMÉRIQUES : LA TRILOGIE LE BRASIER NOIR DE GREG ILES

Vous êtes étonné.e par tout ce qui se passe aux États-Unis, tous les gestes racistes rapportés ? Il faut lire cette trilogie pour en comprendre toute l'étendue et ses racines profondes. Il pourrait s'agir d'un simple roman relatant un suicide assisté, acte considéré comme un meurtre dans le Mississippi, état voisin de la Louisiane. Mais voilà que ce suicide ramène à des meurtres commis pendant l'époque où les Noir.es réclamaient des droits élémentaires au début des années soixante. Tout y passe : les enquêtes non terminées par manque de conviction du directeur du FBI, le rôle de la presse, la recherche du scoop à tout prix, les conséquences de l'ouragan Katerina, les magouilles politiques et les jeux de pouvoir entre les corps policiers, la corruption, les marais, les meurtres des Kennedy, mais surtout le racisme toujours présent. Trois longs romans pour vous imprégner de la culture du Sud.

Brasier
noir
DE GREG ILES





ROMANS QUÉBÉCOIS

Dans la dernière édition du journal, Kathleen nous invitait à partager nos lectures d'œuvres québécoises. J'y vais donc d'une œuvre récemment acquise à la bibliothèque, *La femme qui fuit* d'Anaïs Barbeau-Lavalette. Ce roman, inspiré de la vie de la grand-mère de l'auteure, raconte la vie d'une artiste qui a côtoyé les signataires du refus global. Après avoir épousé Marcel Barbeau et mis au monde deux enfants, elle les abandonnera tous et mènera sa vie. Ce roman écrit au «tu», en plus de nous permettre de s'imprégner de l'atmosphère d'un groupe en marge de la société, nous fait pénétrer dans l'intimité des blessures qu'a causé cet abandon.



De quoi on parle?

Le rayonnement du soleil est constitué d'une multitude de rayons d'intensité variable. Parmi ces rayons, on note entre autres les rayons UV (A, B, C). Les UV-A sont responsables de dommages à l'ADN des cellules de notre peau et du développement de cancer. Les UV-B, bloqués en grande partie par l'atmosphère, atteignent tout de même notre peau. Ils contribuent aussi au vieillissement de la peau et à certains cancers. Les UV-C, très dangereux, sont heureusement bloqués complètement par la couche d'ozone. Bien qu'une certaine exposition au soleil soit nécessaire pour la production de vitamine D par notre corps, une exposition prolongée ou intense augmente les risques de brûlures (coup de soleil), de vieillissement prématûre de la peau et de divers types de cancers cutanés.

Le vieillissement prématûre de la peau dû au soleil se manifeste par une destruction de la matrice de la peau par les rayons UV. Ceci entraîne un affaissement et l'apparition de rides précoces, des taches pigmentaires et autres lésions. Plus l'exposition est grande et prolongée, plus les dommages le sont également.

Qui est plus à risque?

Tous les individus sont à risque. L'effet du soleil sur la peau est cumulatif tout au long de notre vie. Ainsi, même les coups de soleil attrapés durant l'enfance ont un impact sur l'apparition de cancers de peau à l'âge adulte. En sus, les enfants, les personnes au teint et aux cheveux pâles et qui ont tendance à attraper des coups de soleil (brûler plutôt que bronzer) sont encore plus à risque.

Les fumeurs et les personnes exposées à des produits chimiques dans le cadre de leur travail subissent aussi un vieillissement accéléré de la peau. Notons également les travailleurs exposés au soleil de façon prolongée (agriculteurs, paysagistes, couvreurs, etc.).

Que puis-je faire?

D'abord, éviter de s'exposer au soleil durant les heures de rayonnement UV maximal, soit entre 10 h et 14 h, lorsque le soleil "tape" fort. Ensuite, le port de couvre-chefs (chapeaux, casquettes), de vêtements longs et foncés, idéalement en polyester ou en coton et qui sont adaptés à notre taille peuvent réduire grandement les rayons qui atteignent notre peau.

Enfin, l'application d'écran solaire permet d'assurer une protection aux zones non couvertes. Idéalement, il faut choisir une crème avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus pour bloquer un maximum de rayons UV. Il faut l'appliquer 10-15 min avant de sortir dehors, et en réappliquer aux 2 heures, voir plus au besoin (sueur, natation). Le visage, le cou, les mains, les bras, les jambes sont les zones les plus exposées, mais pas les seules! La majorité des mélanomes (cancer de peau agressif) sont trouvés dans le dos chez les hommes et derrière les jambes chez les femmes. Des zones souvent oubliées ou négligées.

Il ne faut pas relâcher sa garde en automne et en hiver. En effet, bien que la chaleur ressentie soit moins grande et que nous soyons plus habillés, les UV sont reflétés par la neige et peuvent causer des dommages au visage tout au long de l'année.

De plus, si vous notez des lésions de peau nouvelles ou qui vous paraissent suspectes, qui augmentent en taille, qui changent de couleur ou de forme, n'hésitez pas à les montrer à votre médecin de famille qui pourra s'assurer qu'il ne s'agit pas de cancers cutanés.

CLIN D'OEIL

L'APPLICATION SUNFACE UV-SELFIE PERMET DE SE PRENDRE EN PHOTO ET D'AJOUTER UN FILTRE ILLUSTRANT LE VIEILLISSEMENT DE VOTRE PEAU SELON VOTRE EXPOSITION AU SOLEIL.

Maxime Ouellet



Les journées de la culture

LA BACASSE



RACONTE

LE BAS-SAINT-LAURENT

CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE POUR GRIGNOTER AVANT!

418 492-6830 POSTE 23

DEVELOPPEMENT@SAINTE-HELENE.NET

3 OCTOBRE
14H

À la grande table à pique-nique dans le parc de l'église
En cas de pluie, à la salle municipale

Pour plus d'informations : <https://www.journeesdelaculture.qc.ca/activites/la-bacasse-raconte-le-bas-saint-laurent>

CLUB DES 50 ANS

L'assemblée générale annuelle du Club des 50 ans et plus de Sainte-Hélène-de-Kamouraska aura lieu **le samedi 17 octobre prochain à 13 h 30 au local du Club situé au 529 B, rue de l'Église Nord.**

Il y aura élection des représentant(e)s au conseil d'administration du Club. Tout membre actif qui désire poser sa candidature à titre de président ou présidente ainsi qu'à titre d'administrateur ou administratrice **doit faire parvenir** au secrétaire du club, monsieur Pierre Jobin, un formulaire de mise en candidature **au plus tard cinq jours ouvrables avant la date fixée pour l'assemblée générale**, c'est-à-dire au plus tard le **9 octobre prochain**. Il est possible de se procurer les formulaires officiels de mise en candidature en communiquant avec le soussigné.

Le rapport financier ainsi que le rapport annuel seront également présentés lors de cette assemblée générale.

Bienvenue à toutes et à tous.

Pierre Jobin, secrétaire-trésorier

418 492-5392

Cellulaire 418 894-6826

jobin.pierre@gmail.com

**Le Comité De Développement
De Sainte-Hélène**
Charles-Félix Thiboutot, Président



Services Forestiers Grand-Portage

Consultants en foresterie

605, Rte 289

St-Alexandre-de-Kamouraska

418.495.2054

CERCLE DE FERMIÈRES SAINTE-HÉLÈNE

Vous êtes intéressées ? Contactez :



Liette Gingras, présidente : 418 492-9582

Hélène Otis, vice-présidente : 418 868-5630

Garage Alain Ouellet

MÉCANIQUE – DÉBOSSELAGE – PEINTURE

Remorquage jour et nuit

293, rue Principale, Sainte-Hélène

Tél./Fax : 418.492.3811



Reconditionnez ou recyclez votre vieux ordinateur trop lent

J'offre mon temps gratuitement pour faire revivre votre vieux ordinateur abandonné parce qu'il est rendu trop lent. J'installerais un autre système facile à utiliser qui saura le faire fonctionner plus rapidement. L'ordinateur vous donnera accès à des logiciels compatibles (pour textes, images et vidéos).
Nicola Demers fnodemers@protonmail.com 418-905-7592



GARAGE N. THIBOUTOT INC.

197, route 132
Saint-André-de-Kamouraska
G0L 2H0

VENTES | SERVICE | PIÈCES

BRUNO THIBOUTOT, prop.
bthiboutot@bellnet.ca
Tél. : 1-418-493-2060
Cell. : 1-418-868-4354

BRUNO BÉRUBÉ
Cell : 1-418-868-4393

www.nthiboutot.com



Quincaillerie J.E. Desjardins Enr.

Sainte-Hélène-de-Kamouraska

418.492.3702

SICO Distributeur de peinture SICO **SICO**



Gîte des P'tites Madames

513, Rte de l'Église Nord
Sainte-Hélène (Qc) G0L 3J0

Téléphone : 418.492.3971
Cellulaire : 418.860.1653




ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

MARIE-EVE PROULX Députée de Côte-du-Sud
Ministre déléguée au Développement économique régional
Ministre responsable des régions Chaudière-Appalaches,
Bas-Saint-Laurent et Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

BUREAU DE MONTMAGNY
Édifice Aimable Bélanger
6, rue Saint-Jean-Baptiste Est, bureau 206
Montmagny (Québec) G5V 1J7
Téléphone : 418 234-1893 • 1 866 774-1893

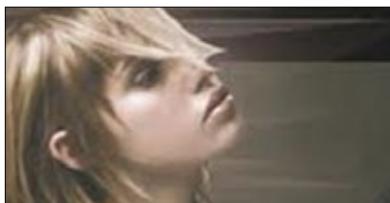
BUREAU DE SAINT-PASCAL
Édifice Claude-Béchard
235, rue Rochette, bureau 108
Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0
Téléphone : 418 492-7730

BUREAU DE SAINTE-PERPÉTUE
366, rue Principale Sud, bureau 205
Sainte-Perpétue (Québec) G0R 3Z0
Téléphone : 1 866 774-1893
marie-eve.proulx.cds@assnat.qc.ca



Érablière Ferme Berlégo

4174 Rang 4 Est - Sainte-Hélène-de-Kamouraska - 418.492.5060



Coiffure
signée
Emmanuelle

Rivière-du-Loup Sainte-Hélène
418 860-2999 418 492-7999

 **Desjardins**

Caisse Centre-Est-du-Kamouraska

Siège social
620, rue Taché
Saint-Pascal
(Québec) G0L 3Y0

Centre de service de Sainte-Hélène
700, rue du Couvent
Sainte-Hélène-de-Kamouraska
(Québec) G0L 3J0

Téléphone: 418 492-4011
Sans frais: 877 636-2737