



# L'ÉCHO DE LA PINIÈRE

LE JOURNAL DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

AVRIL 2022 – VOLUME 23 – NUMÉRO 7





Une odeur  
de printemps  
embaume  
la cabane la  
cabane d'Annie  
et Hugo.



## DATES DE TOMBÉE ET DE SORTIE DU JOURNAL POUR 2022

DATES DE TOMBÉE	DATES DE SORTIE
6 juin 2022	16 juin 2022
8 août 2022	18 août 2022

## 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 EXTERNES, HUGO BÉRUBÉ, À LA COMPTABILITÉ ET RESPONSABLE DES COMMANDITAIRES ET LA MISE EN PAGES 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](mailto:ECHO.PINIERE@GMAIL.COM).

# MOT DE L'AGENT DE DÉVELOPPEMENT ET DE LOISIRS



## 6<sup>e</sup> vague et autres plaisirs aquatiques

Voici venu, pour vous comme pour moi, le temps de reprendre les projets estivaux laissés sur la glace (...) l'année dernière, et de nous préparer à voguer sur le fleuve pas toujours tranquille qu'est l'été Kamouraskois! Et quoi de mieux que le printemps pour nous rappeler qu'il n'est nul besoin d'être à la plage pour avoir les deux pieds dans l'eau, tout en nous gratifiant des déchets emprisonnés dans les bancs de neige, qu'il libère allègrement. Le comité de développement vous invite dans cette optique à procéder, le samedi 23 avril, à un ramassage déchets autonome. À vous de décider quel lieu ou zone vous souhaitez nettoyer!

Côté 175<sup>e</sup>, nous vous rappelons que toute la population est invitée à décorer maisons et terrains (les beaux jours en inspireront sans doute plusieurs d'entre vous). Les inscriptions à la parade de chars allégoriques sont désormais ouvertes: pour plus d'informations, merci de bien vouloir nous contacter à l'adresse [developpement@sainte-helene.net](mailto:developpement@sainte-helene.net) ou au 418 492-6830, poste 23.

**LA PROCHAINE COLLECTE DE CANETTES AURA LIEU LE SAMEDI 14 MAI, ET IL EST À NOTER QUE LES CONTENANTS EN VITRE NE SERONT MAINTENANT PLUS RAMASSÉS!**

Pour finir, une rencontre sera organisée au courant du mois de mai afin de permettre aux personnes souhaitant s'impliquer bénévolement dans le déroulement des fêtes de concrétiser leur intérêt!



**Segment Retour vers le futur:** Le 15 avril a eu lieu une chasse aux cocos au parc Adélar-Lapointe, et le 19 avril, la projection du documentaire Les Fros, nous plongeant dans l'univers drôle et captivant des débroussailliers en Abitibi.

Je refermerai donc cette faille spatio-temporelle en vous souhaitant une agréable lecture, et un mois de mai des plus ensoleillés!

**Damien**

Agent de développement



**Transport Scolaire 3 M Inc.**

259, Rue Principale  
Sainte-Hélène  
418.492.6062



**CERCLE DE FERMIERES SAINTE-HÉLÈNE**

Vous êtes intéressées ? Contactez :

Liette Gingras, présidente : 418 492-9582  
Hélène Otis, vice-présidente : 418 868-5630



**Municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska**

531, rue de l'Église Sud

418.492.6830

[dg@sainte-helene.net](mailto:dg@sainte-helene.net)





## MOT DE LA MAIRESSE – NATHALIE PICARD

---



### Chères citoyennes, chers citoyens,

Tout d'abord, j'aimerais souhaiter la bienvenue à madame Annie Levasseur qui est devenue, depuis son assermentation le jeudi 7 avril, la nouvelle conseillère au poste n° 6! Le conseil municipal et les employé.es ont hâte de collaborer avec Mme Levasseur sur les divers projets en cours et remercient son implication au sein de la municipalité.

Je tiens à vous souhaiter à tous de joyeuses Pâques et un bon ménage du printemps. Qui dit ménage dit déchets et je ne saurais vous dire combien le traitement de ces déchets est important. Je vous demande donc d'essayer de récupérer davantage, de profiter de l'ouverture des écocentres ce mois-ci et de ne pas oublier les friperies pour vos vêtements. Plus nous sommes efficaces dans le traitement de nos déchets, plus la municipalité est gagnante. La diminution des ordures dans les poubelles diminue drastiquement le coût à payer pour leur traitement et entraîne un gain financier qui pourra servir aux divers projets en cours.

Un petit rappel concernant les colporteurs : sachez que pour passer de maison en maison dans notre municipalité, il faut avoir un permis émis par la Municipalité. Si vous rencontrez un colporteur, n'oubliez pas de lui demander son permis! Et n'hésitez pas à nous aviser si quelqu'un se promène sans permis.

La prochaine séance du conseil aura lieu le **mardi 10 mai 2022, à 20 h**, à la salle municipale. Comme à chaque fois, si vous avez des demandes, commentaires ou questions pour le conseil, vous pouvez les faire parvenir à Cédric Lauzon, directeur général, en écrivant à l'adresse [dg@sainte-helene.net](mailto:dg@sainte-helene.net) ou en appelant au 418 492-6830, poste 22.

**Nathalie Picard,**  
mairesse

# AFFAIRES MUNICIPALES



## EXTRAIT DES SÉANCES D'AVRIL 2022

Lors de la séance extraordinaire du **5 avril 2022**, monsieur le conseiller Claude Lévesque a donné avis de motion qu'à une prochaine séance sera soumis, pour adoption, le règlement 2022-04 relatif au règlement d'emprunt en attendant le versement d'une subvention et a déposé le projet de règlement 2022-04.

Lors de la séance ordinaire du **12 avril 2022**, madame Carolyn Thériault de la firme Mallette est venue présenter le rapport financier 2021 de la Municipalité et le conseil l'a adopté. Le règlement 2022-03 relatif au code d'éthique et de déontologie des employés municipaux et le règlement 2022-04 relatif au règlement d'emprunt en attendant une subvention ont tous les deux été adoptés.

Également, le conseil a procédé à l'embauche des animatrices pour le camp de jour 2022, a désigné un nouveau conciliateur-arbitre et a fait état de la vacance du siège n° 3 au CCU. Le rapport d'audit de la CMQ sur la transmission des rapports financier a été déposé, l'adhésion à la SADC a été renouvelée et le conseil a accepté la proposition d'OBKIR d'intégrer une communauté de pratique pour une meilleure gestion des rejets d'eaux usées.

En outre, deux contrats ont été octroyés, soit la construction de dalles de béton pour le mini-putt et le mandat de contrôle de qualité des matériaux et des sols de la réfection de la route de l'Église Sud. Le conseil a aussi autorisé l'utilisation d'une partie du budget de loisirs et développement afin de financer le spectacle de théâtre de madame Kathleen Shea, a accepté de participer financièrement au projet d'art public de la route du Haut-Pays de Kamouraska et a signé l'entente avec l'autorité 9-1-1 de prochaine génération.

Enfin, monsieur Cédric Lauzon a déposé la déclaration d'intérêts pécuniaires et le formulaire Liste des donateurs et rapport de dépenses de madame Annie Levasseur. Des dons ont été remis aux Cougars de Saint-Pascal, l'École secondaire Chanoine-Beaudet et l'Association forestière du sud du Québec.

**Le procès-verbal intégral est disponible sur le site de la Municipalité suite à son adoption à la séance suivante:**

**[www.sainte-helene.net](http://www.sainte-helene.net)**

NOTRE NOUVELLE  
CONSEILLÈRE  
ANNIE LEVASSEUR  
EN COMPAGNIE DE  
NOTRE MAIRESSE  
NATHALIE PICARD



# MESSAGE DE LA SQ

---

## COMMENT PRÉVENIR LES VOLS DE COLIS

De nos jours l'achat en ligne est très répandu et nous voyons de plus en plus de colis sur les balcons des maisons. Il n'en fallait pas plus pour attirer les voleurs et ce type de vol est en augmentation.

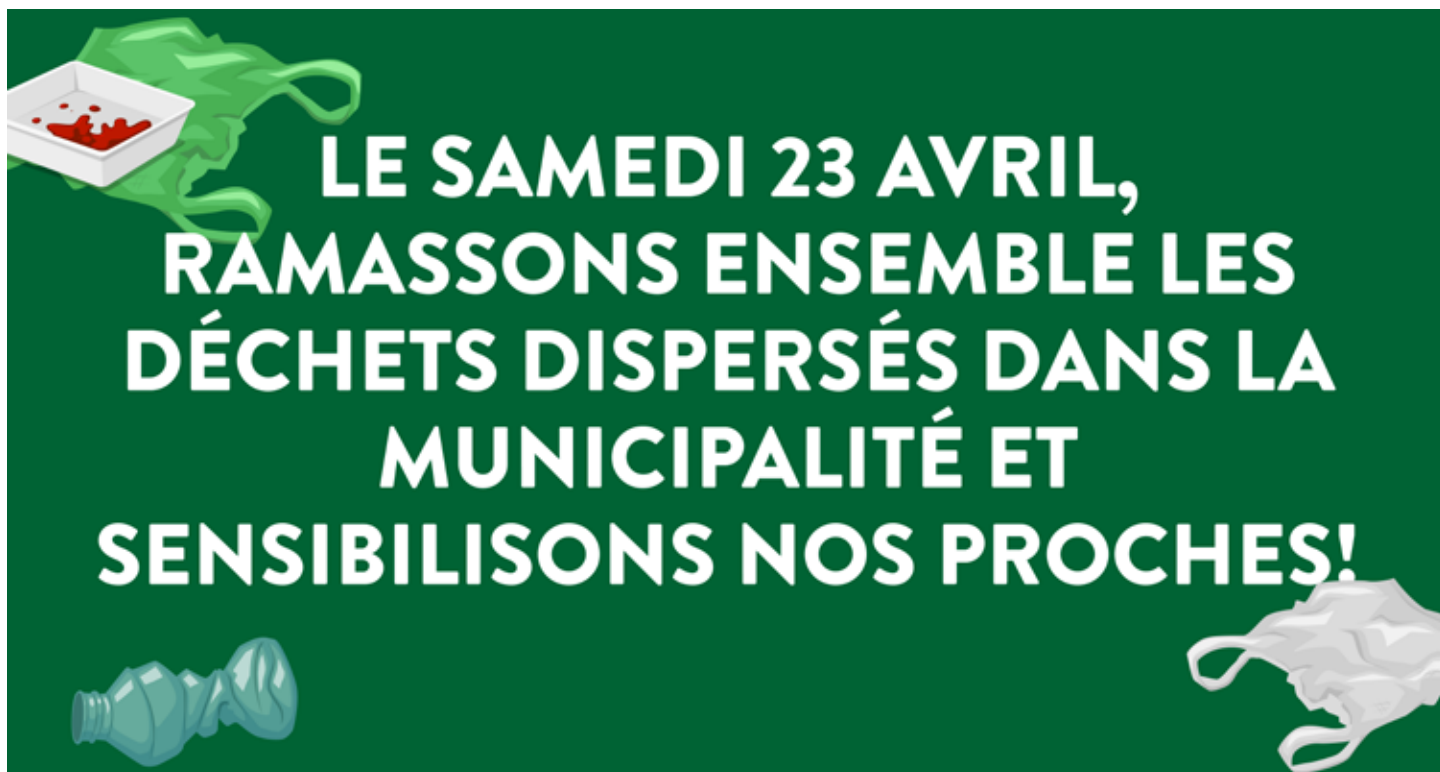
Pour empêcher qu'un voleur s'empare de votre colis laissé sur votre perron, nous vous conseillons de prendre connaissance des modalités de la livraison avant de confirmer votre commande en ligne. Si vous n'êtes pas certain d'être présent lors de la livraison, vous pouvez exiger que le transporteur ait une signature au moment de la livraison. Sachez que des frais supplémentaires peuvent alors vous être facturés.

Suivez la progression de la livraison de vos colis avec le système de repérage électronique (utilisé par le transporteur) afin d'être présent au moment où ils arriveront. Vous pouvez aussi demander à un voisin de récupérer le colis livré sur votre balcon et de vous le remettre à votre retour. Il est également possible d'acheminer votre paquet chez une personne de votre entourage ou même à votre lieu de travail. Enfin, l'option de ramassage à un comptoir postal, à un point de dépôt ou chez le détaillant peut également être envisagée.

Il y a aussi la possibilité de vous installer un coffre ou bac à l'extérieur et ainsi donner la directive au livreur qu'il dépose le paquet à l'intérieur et qu'il le verrouille à l'aide d'un cadenas que vous aurez laissé à proximité. Pour terminer, vous pourriez aussi installer une caméra de surveillance pour décourager les voleurs. Il s'agit d'une bonne initiative, mais veillez à ce qu'elle soit visible de l'entrée de votre résidence et, bien sûr, qu'elle soit fonctionnelle.

## Quoi faire lorsqu'on a un colis volé?

Avissez les services policiers. Informez aussi le détaillant qui vous a vendu la marchandise. Vous pouvez également consulter la Loi sur la protection du consommateur pour faire valoir vos droits.





# BABILLARD

---

## SERVICE DE GARDE SCOLAIRE EN MILIEU FAMILIAL À SAINTE-HÉLÈNE- DE-KAMOURASKA

J'ai une place disponible à temps plein pour septembre 2022. Selon le désir du parent, le service d'aide aux devoirs en français est offert à votre enfant. De plus, le service de garde est fermé lors des journées pédagogiques et de la semaine de relâche. Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 7 h 30 à 17 h 30. Un reçu pour fin d'impôt vous sera remis.

Bien vouloir me contacter au 418 492-2559 pour des informations additionnelles. C'est avec plaisir que je vous rencontrerai.

**Monique Chénard**  
1201, rue Xavier  
Sainte-Hélène-de-Kamouraska



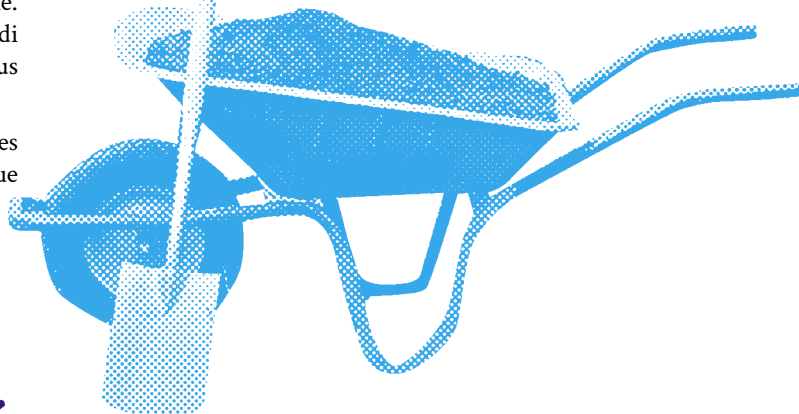
## JARDINAGE

J'offre mes services à la population de Sainte-Hélène pour bêcher les jardins. J'ai les outils nécessaires pour faire un travail compétent et minutieux.

Je suis quelqu'un de disponible et soucieux de la qualité du service que j'offre. Vous pouvez me contacter par téléphone au 418 492-5037 afin d'avoir de plus amples informations.

Merci et au plaisir,

**Michel Malouin**



## GITE DES P'TITES MADAMES

Comme vous le savez, nous allons vers une fermeture du gîte et resto, mais le volet hébergement restera ouvert jusqu'au mois d'octobre 2022.

À partir du 14 mai, nous ne serons ouverts que pour les déjeuners, du jeudi au dimanche, de 8 heures à 13 heures. Pour ce qui est du service de «take-out», ce sera terminé le 29 avril.

Nous cesserons toutes nos activités le 8 octobre 2022 et c'est avec un gros pincement au cœur, car vous êtes devenus, au fil des ans, plus que des clients.

**Les P'tites madames**  
418 492-3971/418 860-1653  
[www.ptitesmadames.com](http://www.ptitesmadames.com)



## CAPITAINE TÂRIS VOUS INTERROGE!

### ENTREVUE AVEC GIULLAUME THÉRIAULT

Été comme hiver, les machines de C.G Thériault s'affairent et sillonnent les environs, à tel point qu'elles en viennent à faire partie du paysage.

Leur valse traduit à merveille l'adage selon lequel « quand on aime, on ne compte pas ». D'ailleurs, quiconque s'y risquerait constaterait bien assez vite l'ampleur arithmétique d'une telle vocation.

Si l'entreprise n'est plus à présenter, c'est que sa pérennité parle pour elle: je vous propose donc, ce mois-ci, de mettre plein phare sur Guillaume, l'un de ses deux propriétaires, à qui l'on ne pourra jamais décemment reprocher de pelleter des nuages!



#### Peux-tu nous parler un peu de ton entreprise?

**Guillaume Thériault:** On est la troisième génération, mon frère Danny et moi, de la compagnie fondée par notre grand-père dans les années 20. Au début, c'étaient des puits artésiens. Dans c'temps-là, la foreuse se faisait trainer par des bœufs! Notre père a pris le relais en 1972/73 en rajoutant l'offre de déneigement en hiver, et mon frère et moi on a repris ça en 2007 en proposant en plus du transport de gravier et de l'excavation. Donc ç'a tout le temps grossi. On est rendus à 12 employés à l'année avec quelques-uns à temps partiel, je pense qu'on n'ira pas plus haut que ça!

#### Est-ce que le fait de reprendre le flambeau relevait de l'évidence?

**GC:** Pour moi, ç'a toujours été sûr à 110 %, j'ai toujours aimé la machinerie! À 10 ans, je chauffais un loader! J'allais encore à l'école primaire quand j'accompagnais mon père gratter la fin de semaine, même s'il partait à 2 h du matin. Il fallait qu'il me réveille pour que j'embarque, et s'il partait sans moi, j'étais pas de bonne humeur. L'été, je passais aussi mes journées avec lui. Pour mon frère, ç'a été moins certain. Il a étudié en électrodynamique et il a travaillé pour une compagnie de St-Pascal, mais il a fini par rejoindre C.G Thériault!


#### Devenir patron a-t-il été naturel?

**GC:** Je suis un gars géné, donc diriger a été un peu moins naturel que mon choix de carrière. Quand il faut prendre une décision, on écoute nos gars et on s'en parle, mon frère et moi, mais parfois il faut trancher! Danny s'occupe des puits artésiens et de l'installation de pompes et moi c'est l'excavation, le transport et le concassage. L'hiver, je m'occupe du déneigement et lui du garage. On s'occupe chacun de nos affaires et ça s'est décidé sans qu'on ait vraiment à en parler, en fonction de nos compétences.

#### À quoi ressemble une journée type pour toi?

**GC:** Là, c'est la période la plus tranquille, parce qu'on est entre les deux saisons. Je suis au garage de 7 h du matin à 6 h 30 le soir. L'hiver je me lève à 2 h 30 – 3 h du matin parce que c'est moi qui m'occupe de l'entretien des routes 24/24. Quand tous les trucks sont dans le chemin, je suis plus tranquille parce que tous nos gars sont des conducteurs d'expérience et qu'ils savent l'ouvrage qu'ils ont à faire. La journée finit vers 7 h le soir. L'été je travaille de 6 h du matin à 6 h du soir, et parfois après le souper, je m'occupe des soumissions ou d'aller voir les clients. Des fois faut juste pas s'arrêter! Tu prends une chose à la fois en te disant que c'est une passe un peu plus dure, et tu attends que ça redevienne calme!





On aime encourager le monde de Sainte-Hélène quand c'est possible, et le monde nous le rend bien.

### Quels sont vos plus gros défis?

**GC:** C'est les gros problèmes mécaniques! Quand ta machine est brisée et qu'il y a de l'ouvrage à faire, il faut trouver un plan B au plus vite. La température peut aussi être un défi, quand il mouille l'été ou qu'il neige l'automne par exemple. C'est les mêmes camions qui servent d'une saison à l'autre, donc il faut essayer de ne pas perdre trop d'ouvrage en les préparant trop tôt ou trop tard. Avant, notre grosse saison était l'hiver, maintenant, c'est l'été!

### La pandémie vous a-t-elle affectés?

**GC:** 2021 a été notre plus grosse année! On sait jamais à quoi s'attendre d'une année à l'autre, et parfois on n'est pas nécessairement prêts, donc il faut se réajuster en cours de route et c'est là qu'on est contents d'avoir de bons hommes, qui sont vaillants et qui répondent présents même si certaines journées font 12-13 h et qu'il faut travailler le samedi. Je suis pas quelqu'un qui exprime beaucoup ses états d'âme, mais j'essaie de me montrer reconnaissant!

### Quel est le projet dont tu es le plus fier?

**GC:** Je suis pas mal fier de notre garage. Avec tout l'entretien qu'on fait, on a besoin de mécaniciens d'expérience et les nôtres sont sur le bord de la retraite, alors on s'est dit qu'une bâtisse au goût du jour avec de bons équipements pourrait les encourager à travailler quelques années de plus! C'est notre plus gros investissement!

### As-tu des loisirs ou passions en dehors de la job?

**G.C.:** Ma blonde et moi, on n'est pas des grands voyageurs! Quand on part en vacances, on est tannés au bout de 3 jours et on a hâte de revenir, alors, pour nous, les vacances, c'est de prendre une ride de char un dimanche sans savoir où aller, et manger au restaurant.

### Et des projets de retraite?

**GC:** Si la santé me le permet, c'est sûr que je m'arrêterai pas à 65 ans et que je continuerai de travailler. Si j'arrête, je vais tomber lâche et j'aurai tout le temps la tête dans le frigidaire à la maison!

### Quel est votre attachement à Sainte-Hélène?

**GC:** J'y suis né et j'ai jamais pensé partir! On a les deux pieds dedans, plus de la moitié de nos employés viennent d'ici! On aime encourager le monde de Sainte-Hélène quand c'est possible, et le monde nous le rend bien. La Municipalité nous a toujours appuyés dans nos démarches et on est chanceux. On ne prend personne pour acquis!

### Avez-vous une relève?

**GC:** Mes enfants ont de 5 à 11 ans et ceux de Danny sont encore plus jeunes, donc il est trop tôt pour savoir!

### Finalement, puisque tu t'y connais en machine, quelle note sur une échelle de 1 à 10 donnerais-tu au vélo de Florent?

**GC:** Je l'ai pas regardé assez, mais il a l'air d'être chaussé pas pire, alors je lui donnerais 8-9/10!

# DES NOUVELLES DE VOTRE PAROISSE

## Le 175<sup>e</sup> de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

Le dimanche 29 mai prochain, à 9 h 30, Mgr Pierre Goudreault sera parmi nous afin de célébrer une eucharistie pour le 175<sup>e</sup> anniversaire de l'érection canonique de notre paroisse. Vous serez ensuite invité.es à participer à un « brioches et café » à la salle municipale de Sainte-Hélène.

C'est effectivement le 14 octobre 1846 que notre paroisse fut fondée par l'archevêque de Québec, Mgr Sygney, l'érection civile ayant lieu quelques mois plus tard, le 2 février 1848.

Réservez cette date à votre agenda. Au plaisir de célébrer ensemble cet événement.

## NOUVEAUX TARIFS POUR LE CIMETIÈRE

Afin d'assurer la bonne santé financière de notre cimetière ainsi que sa pérennité, les membres de l'assemblée de fabrique ont dû réviser certains tarifs. Ceux-ci entreront en vigueur le 1<sup>er</sup> mai prochain.

- Entretien annuel d'un demi-lot: 40 \$
- Entretien annuel d'un lot: 50 \$
- Entretien longue durée (25 ans) d'un demi-lot: 600 \$
- Entretien longue durée (25 ans) d'un lot: 800 \$
- Creusage et enterrement pour cercueil: 260 \$
- Les autres tarifs n'ont pas été modifiés.

Pour information, vous pouvez appeler au bureau de la fabrique, les lundi, mardi et jeudi au 418 492 2061.

**Pierre Jobin,**  
président de l'assemblée de fabrique



## COLLECTE DE CANETTES AU PROFIT DES FÊTES DU 175<sup>e</sup> DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

**LE SAMEDI 14 MAI, 9H À MIDI  
AU GARAGE MUNICIPAL  
OU CHEZ VOUS  
(SORTEZ VOS SACS À L'AVANCE)**

**POSSIBILITÉ D'APPORTER VOS  
SACS LA VEILLE À PARTIR DE 18H**

**LES BOUTEILLES EN VITRES NE SERONT PAS  
COLLECTÉES CETTE ANNÉE**



**POUR PARTICIPER À LA PARADE DE CHARS  
ALLÉGORIQUES DES FÊTES DU 175<sup>e</sup>, CONTACTEZ-NOUS!**

DEVELOPPEMENT@SAINTE-HELENE.NET / 418 492-6830 P.23



# CLUB DES 50 ANS ET PLUS

Le 24 avril 2022

Bonjour à tous et à toutes,

Premièrement, nous voulons nous excuser d'avoir annulé le repas « cabane à sucre » du 7 avril dernier, la maladie s'étant invitée parmi nos bénévoles. Nous espérons pouvoir refaire un dîner en mai. Le menu n'est pas déterminé présentement.

Le Projet Nouveaux Horizons pour les Aînés de 2021 est complété. La rampe extérieure a été construite et la chaise escalier a été installée à l'intérieur. Pour ce qui est du projet de 2022, nous avons reçu une

subvention de 23 400 \$ pour la construction d'une salle de bain pour personnes à mobilité réduite, la rénovation de la plomberie et de l'électricité, du changement de l'éclairage dans la grande salle ainsi que pour des travaux de peinture. Le chantier a déjà débuté.

En terminant, nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous aider lors de nos repas. Toutes personnes intéressées peuvent se renseigner auprès de Louis Théoret au 581 729-0000 ou au 50stehelene@gmail.com.

**Louis Théoret**

Secrétaire trésorier pour le conseil d'administration



## La Pocatière

📍 410, 14e rue Bérubé

**12 AVRIL**  
~~OUVERT DU 5 AVRIL~~  
**AU 19 NOVEMBRE**

**Mardi au samedi**  
**8 h 00 à 16 h 00**

Fermé le 24 juin

## Saint-Pascal

📍 236, avenue du Parc

**13 AVRIL**  
~~OUVERT DU 6 AVRIL~~  
**AU 19 NOVEMBRE**

**Mercredi au samedi**  
**8 h 00 à 16 h 00**

Fermé le 24 juin

## Saint-Alexandre-de-Kamouraska

📍 619, Route 289

**14 AVRIL**  
~~OUVERT DU 7 AVRIL~~  
**AU 19 NOVEMBRE**

**Jeudi** (jusqu'au 1er sept)  
**11 h 00 à 20 h 00**

**Jeudi** (à partir du 8 sept)  
**8 h 00 à 16 h 00**

**1er et 3e samedis du mois**  
**8 h 00 à 12 h 00**

Fermé le 24 juin

Récupération et vente à bas prix de meubles usagés, petits objets et matériaux patrimoniaux.

**NOUVEAU LOCAL !**

📍 641, Rue Taché, St-Pascal



Ligne Info Co-éco  
418 856-2628 #1



# DU CÔTÉ DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



## Le 23 avril, c'est la journée mondiale du livre et du droit d'auteur

« Les livres, ça s'achète en librairie ou ça s'emprunte à la bibliothèque. L'auteur d'un livre neuf écoulé en librairie, c'est bien connu, reçoit un pourcentage du prix de vente. Dans le cas des prêts dans les bibliothèques publiques, l'auteur d'un livre peut aussi obtenir des sous — et c'est moins connu. »

« Le Conseil des arts du Canada verse, depuis plus de 30 ans, un paiement annuel aux écrivains bénéficiaires du Programme du droit de prêt public (DPP). Ce dernier dédommage les écrivains pour la perte de ventes et de revenus attribuable à l'utilisation gratuite de leurs livres dans les bibliothèques publiques. Les paiements annuels ont toujours lieu à la mi-février. Cette année, ils varient d'un minimum de 50 \$ à un maximum de 3 552,50 \$. »

Source : <https://www.uneq.qc.ca/2018/02/21/programme-dpp-revu-ameliore/>

**Thérèse Ouellet,**  
responsable

## Exposition de livres sur l'alimentation

L'EXPOSITION SERA RENVOYÉE LE 8 JUIN : FAITES VITE SI VOUS VOULEZ EMPRUNTER UN DES LIVRES QUI EN FONT PARTIE. EN VOICI DEUX QUI ONT RETENU MON ATTENTION.



### N'AVEZ PAS TOUT CE QU'ON VOUS DIT DE BERNARD LAVALLÉE

Ancien chroniqueur à La Presse et collaborateur à l'émission *Moi, j'mange*, ce nutritionniste nous présente des façons simples de nous démêler dans toutes les informations qui circulent autour de l'alimentation. J'ai particulièrement aimé le chapitre intitulé *La pseudo-science et le charlatanisme*. Après avoir partagé des erreurs d'argumentation fréquentes utilisées par les charlatans, l'auteur démontre comment elles sont utilisées dans deux cas précis, le gluten et la detox.



### SUPER! JE CUISINE – DES RECETTES ILLUSTRÉES ÉTAPE PAR ÉTAPE

Excellent livre pour les cuisiniers en herbe. Il présente des recettes simples dont chaque étape est illustrée. Déjeuner, collations, plats de résistance, desserts, tout y passe. On peut même y apprendre à faire du pain. Destiné aux enfants, ce livre pourrait intéresser toute personne qui commence à cuisiner.



## COLLABORATION SPÉCIALE

AVEC VINCENT  
OUELLET-JOBIN



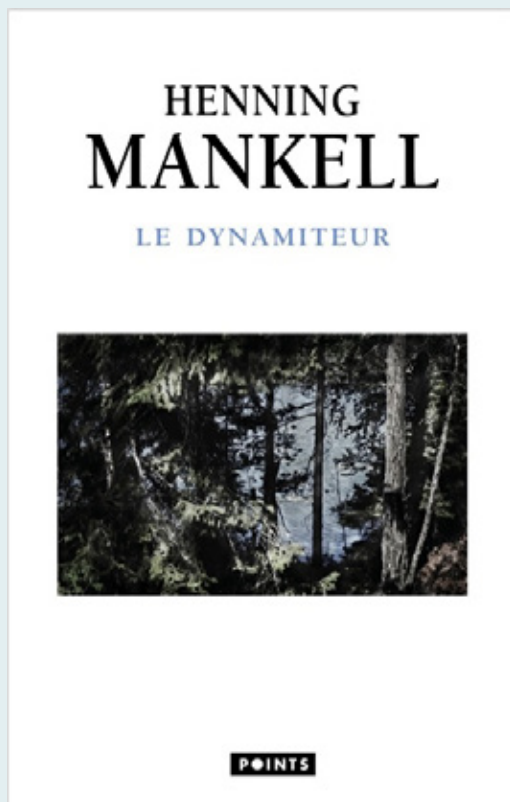
## SUGGESTIONS DE LECTURE

### Le dynamiteur

DE HENNING MANKELL

Ce premier roman, écrit par cet auteur de romans policiers (série Wallender) ou du très émouvant *Les chaussures italiennes*, nous transporte dans un tout autre univers. Lors d'une opération de dynamitage, Oskar est grièvement blessé. En vérifiant pourquoi la charge n'a pas explosé, il la déclenche et est grièvement blessé. Il perd une main, trois doigts de son autre main et il a des débris de l'explosion dans le ventre. Malgré tout, il survit. Et c'est la vie de cet ouvrier qui nous est livrée morceau par morceau. Intéressant à la fois au niveau de la vie personnelle d'Oskar, mais aussi de l'évolution politique de la Suède.

Disponible à la bibliothèque



### Haute démolition

DE JEAN-PHILIPPE  
BARIL GUÉRARD

Avec son dernier roman, Jean-Philippe Baril Guérard nous emmène dans les coulisses fictives du milieu de l'humour québécois. L'histoire suit les débuts de Raph, un jeune humoriste qui tente de percer. On le suit dans le rodage de ses spectacles, une histoire d'amour, ses réussites et ses échecs. Jean-Philippe Baril Guérard dépeint un monde de l'humour rempli de débauche, de fêtes qui se terminent aux petites heures du matin, d'abus de drogues et d'alcool. Bien qu'œuvre de fiction, la réalité n'est jamais trop loin, abordant également le mouvement « Moi aussi » et les agressions sexuelles. La posture du narrateur et l'utilisation du « tu » sortent des conventions et nous font nous poser des questions. Ferions-nous les mêmes choix si nous savions où ceux-ci nous mènent ? Une lecture riche pour qui est prêt à aborder des sujets sensibles.

Disponible à la bibliothèque pour quelques semaines encore.



## Garage Alain Ouellet

MÉCANIQUE – DÉBOSSÉLAGE – PEINTURE  
Remorquage jour et nuit

293, rue Principale, Sainte-Hélène  
Tél./Fax : 418.492.3811



Votre ordinateur est trop lent et trop vieux?  
Attendez avant d'en acheter un autre.  
Faites-lui faire une cure de jeunesse!

Service bénévole, contactez-moi!  
Nicola Demers [ndemers@protonmail.com](mailto:ndemers@protonmail.com)  
418-905-7592



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

*Là pour vous!*

**BERNARD GÉNÉREUX**  
DÉPUTÉ J MONTMAGNY—L'ISLET—  
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP  
Montmagny: 418 248-1211  
Rivière-du-Loup: 418 868-1280  
[bernardgenereux.ca](http://bernardgenereux.ca)



## Émilie Roussel

Soins infirmiers en podologie

Services à domicile  
418.324.4141



**Club des 50 ans et plus**  
Sainte-Hélène-de-Kamouraska

*L'unique* *Mélanie Lajoie*  
*Coiffure Ongles*  
418 860-5541  
Ste-Hélène-de-Kamouraska

## Les différentes cultures vous intéressent?

Le jumelage interculturel est  
pour vous !!!

- ❖ Favoriser le vivre ensemble
- ❖ Participer à la vie citoyenne
- ❖ Pratiquer la langue française
- ❖ Briser l'isolement
- ❖ Rapprocher les cultures

Le jumelage c'est tout cela  
et bien plus !!!

Vous bénéficierez de support, de formations et de  
diverses activités tout au long de l'expérience.

Informations et inscription  
[jcote@projektion16-35.ca](mailto:jcote@projektion16-35.ca)  
ou via Jessica Projektion Kamouraska

Avec la participation financière de :

Québec



projektion  
16-35  
CARRÉFOUR  
centres régionaux

**GROUPEMENT FORESTIER  
GRAND-PORTAGE**



[www.gfgp.ca](http://www.gfgp.ca)  
(418) 495-2054  
1004, Route des Roches  
Saint-Antonin G0L 2J0





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

J0041771801



**C.G. Thériault**  
Puits artésiens - Excavation  
RBQ : 1361-4358-49

*Nous sommes  
une entreprise familiale,  
3<sup>e</sup> 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



**LES SERRES ST-ALEXANDRE (2005) inc.**

**495-2757**

564C, RTE 230  
ST-ALEXANDRE DE KAMOURASKA

**DOLORÈS DUMONT**  
PROPRIÉTAIRE



**Garon, Lévesque, Gagnon, St-Pierre.**  
**Services juridiques inc.**

506, rue Taché, Bureau 101 Saint-Pascal G0L 3Y0

Claude Gagnon, notaire **418.492.1441**  
Dorisse St-Pierre, notaire **418.492.7294**  
Marie-Christine Morneau, notaire **418.492.1441**

NOTAIRES

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



**FERME YANNICK SAINT-PIERRE**  
Sainte-Hélène-de-Kamouraska




**PRODUCTEUR DE BOEUF ANGUS | SIMMENTAL**  
Viande directement de la ferme, sous-vide, surgelée  
Sur rendez-vous : **418 551-4491 | 418 714-5751**



**Domaine  
Des Pivoines**

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



**Club de motoneige « Les Loups »**

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

Chalet : 418.492.1369  
Information : 418.492.6639



**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**



**Herman Picard**  
Propriétaire

**Garage Picard (2017) inc.**

*Merci de votre confiance!*

(418)-492-2099  
216 rue principale  
Sainte-Hélène de Kamouraska



**Garage N. Thiboutot Inc.**

Équipement agricole  
et de construction

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

197 route 132 Ouest,  
St-André-de-Kamouraska  
418-493-2060

Contactez un de nos conseillers:  
*Bruno Thiboutot, 418-868-4354*  
*Bruno Bérubé, 418-868-4593*

**Kubota**  
**Kverneland**  
**Great Plains**

A votre  
service  
depuis 1928!




**MAXIME DIONNE**  
TECH MOBILE  
Services informatiques  
Résidentiel & Commercial

581-801-0800  
info@maximedionne.ca  
www.maximedionne.ca



**Érablière  
Ferme Berlégo**

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



**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



**MARIE-EVE PROULX**  
DÉPUTÉE DE CÔTE-DU-SUD

418 234-1893  
Sans frais: 1 866 774-1893  
Marie-Eve.Proulx.CDS@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC



**Coiffure  
signée  
Emmanuelle**

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

