



AVRIL 2025 - VOLUME 25 - NUMÉRO 2

# L'ÉCHO DE LA PINIÈRE

Le journal de Sainte-Hélène-de-Kamouraska



Ce numéro de L'Écho de la Pinière regorge de belles activités à venir, offre des propositions stimulantes afin de dynamiser notre communauté. Nous le constatons, c'est une évidence, l'implication est en demande, sous différentes formes. Un peu comme nous au journal... Nous avons un grand besoin de commanditaires. Si parfois vous avez la possibilité de contribuer au journal et faire paraître une commandite, vous pouvez nous écrire à notre adresse courriel. Afin de garder notre journal bien vivant et qu'il survive PAPIER dans nos chaumières, c'est un impératif.

**NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!**

En ce printemps un peu timide, mais qui s'ancrera bientôt nous l'espérons, nous vous souhaitons une belle lecture.

Joyeuses Pâques!

*Nicola et Kathleen*



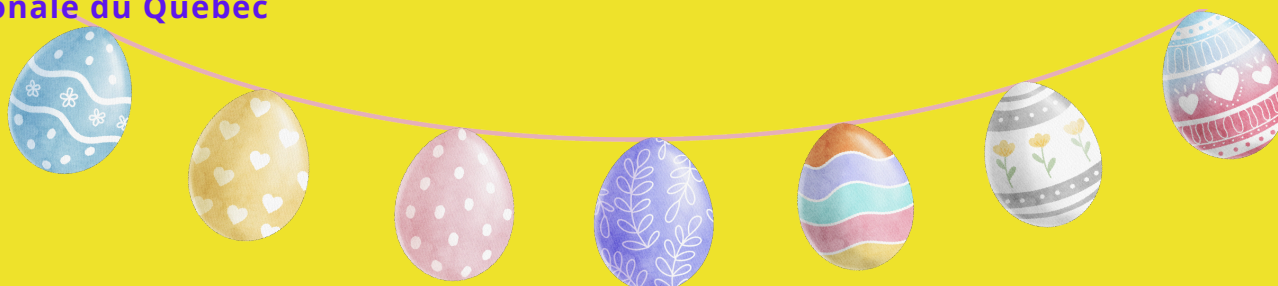
Pour vous inscrire à notre infolettre, voici le code QR!



Dates de tombée et de sortie du journal pour 2025	
LA TOMBÉE	LA SORTIE
9 juin	19 juin
8 septembre	18 septembre

Notre adresse:  
[echo.piniere@gmail.com](mailto:echo.piniere@gmail.com)

Dépôt Légal : Bibliothèque  
nationale du Québec



---

# Nouvelles de notre municipalité

---



## Mot d'une élue

Bonjour à tous,

Cela fera déjà un an en juin que j'ai joint la belle équipe du conseil municipal. Je suis choyée de pouvoir apprendre, comprendre, donner mon avis et mes idées pour ainsi contribuer à faire rayonner notre splendide municipalité. Comment faire autrement, car c'est un village dynamique, où les gens sont fiers, attachants, où le bénévolat est à l'honneur et nous permet de réaliser une multitude d'activités divertissantes, diversifiées et accessibles, et ce, dans différents lieux de notre jolie municipalité. Être conseillère m'apporte beaucoup sur bien des points et vous, oserez-vous en novembre prochain faire partie de l'équipe?

Bien oui, il y aura des élections en novembre prochain.

La politique municipale est un monde à découvrir, ça demande de l'implication oui, mais vous contribuez au bon fonctionnement de votre si vivante communauté. C'est valorisant, c'est agréable, les discussions, avouons-le, sont parfois corsées, car chacun a son point de vue, mais il y a toujours consensus, et ce, dans le respect.

Relèverez-vous ce défi?

Cela m'amène à vous dire aussi, en tant que citoyen, votre présence lors des séances est précieuse. Votre opinion, vos inquiétudes face à un projet, vos remarques d'une situation X, vos idées, vos projets, vos demandes, bref, c'est grâce à vos interactions constructives que nous pouvons raffiner, modifier ou chercher des solutions.

Venez assister, une petite heure le 2e mardi du mois à 20 h aux séances pour savoir ce qui a été fait et pour prendre connaissance de ce qui s'en vient comme petits ou projets majeurs. Sincèrement MERCI de nous faire confiance sur les décisions à prendre.

Les gens assis autour de la table du conseil font leur gros possible pour répondre aux besoins et interrogations des résidents, mais il est important que ceux-ci nous les partagent également.

Alors, notez à votre AGENDA, rendez-vous le 2e mardi du mois à 20 h à la salle municipale.

Sur ces dernières lignes, le printemps est déjà là, alors, si vous avez des travaux à prévoir, n'oubliez pas de consulter le site de la municipalité pour vous informer des nouveaux règlements d'urbanisme qui seront bientôt en vigueur. Vous pourrez procéder à la demande des permis nécessaires selon vos projets. En tout temps, vous pouvez joindre l'équipe de travail de la municipalité sur les heures d'ouverture du bureau municipal, ils sauront vous répondre. Ce sont des gens de cœur et compétents dans leur domaine, s'ils n'ont pas l'information, ils iront la chercher, alors n'hésitez pas.

Je vous souhaite un printemps en toute simplicité, profitez de la chaleur du soleil, respirez l'air pur et frais et oxygénez votre système pour une immunité naturelle.

*Cynthia Quellet*

*Conseillère*

---

## EXTRAITS du CONSEIL MUNICIPAL

### Extrait de la séance ordinaire de février 2025

Lors de la séance ordinaire du 11 février 2025, le conseil a approuvé : l'inscription au congrès de l'ADMQ du directeur général, le dépôt de la liste des personnes endettées, les travaux en cours d'eau 2025, les prévisions budgétaires 2025 de l'Office d'Habitation Kamouraska-Islet, l'adoption de la Charte municipale pour la protection de l'enfant, la fermeture de la rue du Festival ainsi que la ruelle de la caserne lors du Festival Héritage et la programmation finale du Programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec (TECQ 2019-2024).

Finalement, des dons ont été remis à : Action chômage, Centre de prévention du suicide du KRTB et l'Hôpital Notre-Dame-de-Fatima.

### Extrait de la séance ordinaire de mars 2025 :

Lors de la séance ordinaire du 11 mars 2025, le conseil a autorisé : la liste finale des personnes endettées envers la municipalité, la cotisation annuelle au CRSBP, l'inscription de l'agente de développement et de loisirs au Rendez-vous national du développement local, l'entente avec le MTQ concernant le pont de la rivière Goudron et la demande au programme de subvention 4500 bornes.

En outre, le conseil a appuyé : la demande de maintien des services d'urgence du CLSC de Pohénégamook, la prise en charge des plastiques agricoles et l'amélioration des du déploiement cellulaire. Les états financiers 2024 ont été déposés et présentés par la firme Mallette et des contrats ont été octroyés soit : la mise à jour du plan d'intervention, l'étude préliminaire pour la mise en place d'un poste de suppression ainsi que le balayage des rues.

Concernant les révisions des règlements d'urbanisme, des avis de motions des règlements 2025-01, 2025-02, 2025-03, 2025-04, 2025-05 et 2025-06 ont été déposés. Le second projet de règlement 2025-02 a été approuvé ainsi que projet de règlement 2025-06. Tous ces règlements sont disponibles pour consultation sur le site internet dans la section Règlements ou directement au bureau municipal.

Finalement, des dons ont été remis à : Relais pour la vie et P'tits Gobe-Lait.

Les procès-verbaux intégraux sont disponibles sur le site de la Municipalité : [www.sainte-helene.net](http://www.sainte-helene.net)

## RAPPEL – INSCRIPTION À CITAM

Le bris d'aqueduc de vendredi dernier est un bon exemple de l'utilité de notre système d'alertes et notifications de masse.

CITAM est un outil d'alerte pour rejoindre les citoyens en cas d'urgence et aussi pour le rappel de certaines dates importantes au niveau de 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 rejoindre en quelques minutes en cas d'urgence. On ne sait jamais quand 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 !

Lien pour s'inscrire ou appeler directement au bureau municipal :

<https://sainte-helene.net/citam/>



---

## FAITS SAILLANTS DU RAPPORT FINANCIER ET DU RAPPORT DU VÉRIFICATEUR EXTERNE POUR L'EXERCICE FINANCIER SE TERMINANT LE 31 DÉCEMBRE 2024

Chères citoyennes, chers citoyens,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons aujourd'hui le rapport financier de notre municipalité pour l'année 2024. Cette présentation vise à vous fournir une vision claire et détaillée de notre situation financière

Conformément aux dispositions de l'article 176.2.2 du Code municipal du Québec, en cette séance ordinaire du conseil municipal du 8 avril 2025, voici les faits saillants du rapport financier et du rapport du vérificateur externe pour l'exercice financier se terminant le 31 décembre 2024, tel que présenté au conseil le 11 mars dernier, par madame Carolyne Thériault, CPA auditrice, CA, de la firme Mallette S.E.N.C.R.L de Saint-Pascal.

<b>REVENUS</b>		
Taxes		1 080 258 \$
Compensations tenant lieu de taxes		10 660 \$
Transferts		1 001 196 \$
Services rendus		33 807 \$
Impositions de droits		28 489 \$
Amendes et pénalités		630 \$
Revenus de placements de portefeuille		19 244 \$
Autres revenus d'intérêts		5 622 \$
Autres revenus		40 229 \$
	<b><u>TOTAL</u></b>	<b><u>2 220 135 \$</u></b>

<b>CHARGES</b>		
Administration générale		320 400 \$
Sécurité publique		186 442 \$
Transport		511 485 \$
Hygiène du milieu		552 201 \$
Santé et bien-être		25 681 \$
Aménagement, urbanisme et développement		106 707 \$
Loisirs et culture		156 309 \$
Frais de financement		119 047 \$
	<b><u>TOTAL</u></b>	<b><u>1 978 272 \$</u></b>
		<b>241 863 \$</b>



<b>Excédent (déficit) lié aux activités</b>	
Moins : revenus d'investissement	(364 371)
<b>Excédent (déficit) de fonctionnement de l'exercice avant conciliation à des fins fiscales</b>	<b>(122 508)</b>
<b>Excédent (déficit) de fonctionnement de l'exercice à des fins fiscales :</b>	<b>237 053 \$</b>
<b>Excédent (déficit) accumulé</b>	<b>1 002 918 \$</b>
Excédents (déficit) de fonctionnement non affecté :	759 736\$
Excédents de fonctionnement affecté :	241 682\$
Réserves financières et fonds réservés :	1 500\$
<b>Dette à long terme</b>	<b>453 102 \$</b>
Dette à long terme incluant la dette en cours de refinancement:	
2 385 708\$	
Moins Montants des débiteurs et autres montants affectés au remboursement de la dette à long terme :	1 932 606\$

### **Opinion de l'auditeur indépendant :**

À notre avis, à l'exception des incidences éventuelles du problème décrit dans la section \*« Fondement de l'opinion avec réserve » de notre rapport, les états financiers donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la Municipalité au 31 décembre 2024, ainsi que des résultats de ses activités, de la variation de ses actifs financiers nets (sa dette nette) et de ses flux de trésorerie pour l'exercice terminé à cette date conformément aux Normes comptables canadiennes pour le secteur public.

### **\*Fondement de l'opinion avec réserve :**

Dans le cadre de l'application au 1er avril 2022 du chapitre SP 3280, \*« Obligations liées à la mise hors service d'immobilisations » du Manuel de comptabilité de CPA Canada pour le secteur public, la Municipalité n'a pas été en mesure d'évaluer si un montant aurait dû être comptabilisé en passif au titre des obligations liées à la mise hors service des immobilisations au 31 décembre 2024 et au 31 décembre 2023.

Bonne nouvelle! Le rapport financier démontre que la situation financière de la Municipalité est positive.

Votre conseil continue de faire face à des défis financiers tout en maintenant une gestion rigoureuse et responsable de ses finances. Notre priorité est d'équilibrer notre budget et d'offrir le maximum de services à nos citoyens. Pour l'année à venir, notre objectif est de travailler sur le nouveau développement, nous savons que ces terrains sont attendus, mais nous avons besoin de l'expertise de plusieurs spécialistes pour y parvenir. Avec l'équipe, nous travaillons également à mettre en place plusieurs projets pour dynamiser notre environnement de vie.

Je tiens à vous encourager à participer aux séances du conseil, il est très intéressant de vous entendre. De plus, il est essentiel pour nous de travailler de concert avec les bénévoles de notre milieu. C'est grâce à nos comités qui organisent des activités que nous pouvons mettre en valeur notre richesse. Nous avons à cœur la vitalité de notre village et le rayonnement de ce dernier. En terminant, je vous remercie pour votre confiance et votre collaboration au bien-être des gens qui nous entourent. Les conseillers, les employés municipaux et moi-même travaillons fort pour avoir un milieu où il fait bon vivre et où l'on cultive le bonheur.

Annie Levasseur

Mairesse de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

---

# Mot de notre agente de développement



Bonjour à vous, Hélénoises et Hélénois,

Quel bel hiver nous avons passé à Sainte-Hélène !  
Tellement d'activités avec du bon monde !

Alors, depuis la dernière édition du journal :

- Nous avons offert de vraies fleurs et des cœurs en papier à la Saint-Valentin;
- Nous avons reçu des formations en curling, en patinage de vitesse, en ski de fond et en patinage artistique au Centre des loisirs;
- Nous nous sommes sucré le bec au Centre des loisirs pendant la semaine de relâche;
- Le comité de développement nous a concocté un bon souper-spectacle et une marche printanière avec visite de l'érablière de Guy Pelletier. Un gros merci à vous!
- Le Club les Loups et le Club Les Pentes-Ouf nous ont accueillis avec de bons repas et une randonnée en raquettes aux flambeaux. Merci aux Clubs!

Je vous invite à consulter notre récent calendrier communautaire publié dans les pages de ce journal. Toutes les activités publiques d'avril, mai et juin 2025 offertes, que ce soit par la municipalité, le comité du Festival Héritage, le comité de développement, le Club Les Loups et le Club Les Pentes-Ouf, le comité de la bibliothèque, le Salon de la Famille du Kamouraska, ou le Club Rayon d'or, sont désormais compilées dans ce petit calendrier de 3 mois.

J'en profite pour vous inviter à réserver vos 10-11-12 et 13 juillet 2025 pour notre première édition du Festival Héritage de Sainte-Hélène-de-Kamouraska ! Des objets identifiés au nom de ce festival sont en vente actuellement par leur site Facebook : Festival Héritage de Sainte-Hélène. Le festival a besoin de notre soutien actif, que ce soit en dons ou commandites, ou en temps. L'invitation est lancée!

J'encourage les différents comités et clubs hélénois à m'informer des activités publiques offertes en nos lieux, afin de les ajouter au calendrier communautaire des prochaines éditions de notre précieux journal L'Écho de la Pinière. Merci à vous Kathleen et Nicola, de vous impliquer à compiler les articles de journaux, à vous occuper de la mise en page et de l'impression du journal! Une chance qu'on vous a!

Comment pourrais-je passer sous silence l'événement majeur survenu vendredi le 28 mars en soirée? Un bris d'aqueduc sur une conduite principale a ébranlé Sainte-Hélène-de-Kamouraska! La population a été mise à contribution, de près ou de loin : notre directeur général a repris les rênes des travaux publics (avec l'assistance de son acolyte Mathieu pour qui un devoir fondamental l'appelait ;)), notre mairesse s'occupait de la circulation, et son conjoint, de conduire le camion-citerne qui apportait l'eau vers le haut du village, et la liste des personnes qui ont choisi de s'impliquer pourrait continuer ainsi, et le tout jusqu'aux petites heures du matin du samedi. WOW! Quelle équipe exceptionnelle vous êtes ! Un très bel exemple de l'entraide exceptionnelle des Hélénois, n'est-ce pas ?

Un gros merci à tous les gens qui ont contribué à rétablir le service d'eau courante de notre beau village! Et merci à tous de votre précieuse collaboration en diminuant votre consommation d'eau lorsque demandé. Nous l'apprécions vraiment!

Si vous avez des idées, des projets, des suggestions pour rendre Sainte-Hélène-de-Kamouraska encore meilleure, c'est toujours un plaisir pour moi de vous écouter! Nous sommes tous des co-créateurs de Sainte-Hélène-de-Kamouraska. J'aime travailler au mieux-vivre ensemble, avec vous et pour nous tous!

*Isabelle Caillouette*

*Agente de développement et de loisirs*

# VOUS AVEZ DU TEMPS À OFFRIR !!



La municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska travaille à constituer une banque de noms, jeunes et moins jeunes, ayant du temps à offrir (rémunéré ou bénévole).

Que ce soit 1h, 5h, 10h ou plus par semaine, par 2 semaines ou par mois, chaque heure est la bienvenue!

Cette banque de noms sera alors publiée dans la prochaine édition de L'Écho de la Pinière en juin 2025, et disponible à nos bureaux sur demande.



## Comment s'inscrire?

- À Isabelle Caillouette
- 418 492-6830 #104
- developpement@sainte-helene.net
- Facebook de la municipalité

## Exemples de travaux possibles :

- Travaux extérieurs (gazon, ratissage)
- Gardiennage
- Travaux intérieurs (ménage, peinture)
- Cuisine, commissions, chiens
- Travaux agricoles (roches, foin)

# JARDIN COMMUNAUTAIRE

VOUS VOULEZ TESTER VOTRE POUCE VERT ?  
VOUS CHERCHEZ UN COIN DE JARDIN ?

LA MUNICIPALITÉ OFFRE CET ÉTÉ UN JARDIN  
COMMUNAUTAIRE GRATUIT AU PARC  
ADÉLARD-LAPOINTE!



Vous n'avez qu'à en informer Isabelle Caillouette, agente de développement et de loisirs, à la municipalité par :  
Courriel : developpement@sainte-helene.net  
Téléphone : 418 492-6830 poste 104  
Facebook : Municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska



Rappel 2e versement de taxes :

Nous rappelons aux  
propriétaires que la date du  
2e versement de taxes est  
le 25 juin 2025.

# ACTIVITÉS ESTIVALES GRATUITES!



Basketball  
Volleyball  
Cribble géant  
Club de marche  
Pickleball  
Miniputt  
Soccer

Les inscriptions sont ouvertes pour tous et GRATUITES!

Le moment des activités et la formation des équipes seront planifiés avec les personnes inscrites.

Informez-nous de vos intérêts au :  
418 492-6830 poste 104  
ou à [developpement@sainte-helene.net](mailto:developpement@sainte-helene.net) avant le 9 mai 2025.



## CONCOURS DE PHOTOS

La municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska lance un concours de photos prises sur notre territoire! Nous débutons avec les photos de la saison d'hiver, nous relancerons un appel à tous pour le printemps, l'été et l'automne.

Sachez que ces photos seront ajoutées à la banque de photos que la municipalité utilise lors de ses communications. Certaines des photos reçues seront publiées au prochain journal en juin 2025.

Un gros merci pour votre participation!

Vos photos sont attendues par courriel à [developpement@sainte-helene.net](mailto:developpement@sainte-helene.net)

## Vous voulez participer au développement de Sainte-Hélène-de-Kamouraska?

Notre comité de développement est en recherche active de nouveaux membres!



Assemblée générale le 21 mai à  
19h au Centre des loisirs  
6003, rue Adélar-Lapointe

Contactez-nous par Facebook :  
Comité de développement de  
Sainte-Hélène-de-Kamouraska

## Fêtes des mères et des pères

La municipalité vous invite à nous envoyer une photo de votre mère et une autre de votre père, vivant ou défunt, avec un petit mot de reconnaissance et, si désiré, une valeur qu'elle ou il vous a inculquée.

Le tout sera publié à la prochaine édition du journal l'Écho de la Pinière, en juin 2025.

Veuillez nous envoyer le tout par courriel à [developpement@sainte-helene.net](mailto:developpement@sainte-helene.net)



---

# Nouvelles de notre communauté

---

## LA FABRIQUE de STE-HÉLÈNE-de-KAMOURASKA

### La paroisse a besoin de votre soutien



La communauté chrétienne est toujours heureuse de vous accueillir à l'occasion d'un baptême ou d'un mariage. Nous vous accueillons lors des décès de vos proches, nous préparons avec vous les funérailles ou les célébrations de la Parole au salon funéraire afin de rendre hommage à la personne défunte et de vous accompagner dans le deuil. Nous vous accueillons encore avec joie lors des messes anniversaires ou de certaines grandes fêtes chrétiennes. Et bien sûr nous sommes heureux de nous retrouver toutes et tous ensemble lors de nos rassemblements dominicaux.

Nous comptons sur un groupe de personnes bénévoles dévouées et généreuses de leur temps. Nous soulignons d'ailleurs leur contribution par un rassemblement annuel. À Noël, nous organisons une distribution de paniers de Noël avec vos généreuses contributions et le comité partage peut continuer tout au long de l'année à soutenir certaines familles.

La paroisse a besoin de l'aide de toutes et tous pour accomplir sa mission d'accompagner les personnes dans les étapes de la vie, d'annoncer et faire connaître Jésus-Christ, de soutenir les organismes qui viennent en aide aux plus démunis.

C'est pourquoi nous invitons ceux et celles qui ont le désir de soutenir cette mission paroissiale à nous soutenir de façon régulière à la mesure de leurs moyens.

Bien sûr, il est possible de le faire par le biais de la quête de chaque dimanche. Nous vous proposons également un autre moyen. Par le biais de la plateforme de don Zefty, nous vous invitons à faire un don mensuel. Il y a deux façons de se rendre sur cette plateforme.

- Vous allez sur le site du diocèse (<https://www.esap.ca/>), vous cliquez sur le rectangle vert en haut à droite (Nous soutenir), toujours en haut à droite vous cliquez sur Je soutiens ma paroisse et dans la colonne Unité du Centre vous recherchez Sainte-Hélène et vous cliquez. Vous serez alors sur la page Zefty de notre paroisse.

- L'autre façon est de vous servir du code QR que vous retrouvez ici.



### Responsable du cimetière

Nous sommes à la recherche d'une personne pour s'occuper des inhumations au cimetière. La tâche consiste, entre autres, à tenir les registres pour les inhumations à jour et à s'assurer que les fosses soient creusées au bon endroit. Pour de plus amples informations, si vous êtes intéressé.e, contactez l'un de nous.

Pierre Jobin : 418-492-5392 ou Lise Bérubé : 418-492- 6163

---

## Activités hivernales en photos





Pour notre école

DANS LE CADRE DES ACTIVITÉS DU  
SALON DE LA FAMILLE DU KAMOURASAKA,  
L'OPP DE L'ÉCOLE STE-HÉLÈNE VOUS OFFRE SON

# Délicieux POULET BBQ

17 MAI 2025

COMPREND:  
½ POULET BBQ,  
PATATE, SAUCE,  
SALADE DE CHOU,  
PAIN, BEURRE ET  
DESSERT



DEUX  
SERVICES:

1ER SERVICE À 17H

2E SERVICE À 18H

20\$ du repas à  
venir chercher au  
local des loisirs de  
Ste-Hélène  
(patinoire)

**RÉSERVEZ VOS CARTES MAINTENANT!**

au secrétariat de l'école Ste-Hélène au 418-856-7057

# LE DOMAINE DES PIVOINES

**Appartements 3 ½ et studio à louer  
au Domaine des Pivoines,  
Sainte-Hélène de Kamouraska**

2 repas par jour, tous les services inclus,  
ascenseur, salle commune, buanderie,  
balcon, système appel d'urgence,  
résidence pourvue de gicleurs, près de  
plusieurs services, à pied.

Pour information :

Lynda Lorion, 418 492-6006, poste 2400  
Odette Moreau, 418 492-6006, poste 2303  
Marie-Rose Deschênes, 418 492-5544



## DÎNERS DU CLUB DES 50 ANS ET PLUS 2025

LE JEUDI 1ER MAI 2025

VOUS ÊTES TOUS ET TOUTES LES BIENVENU.ES



**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 [fndemers@protonmail.com](mailto:fndemers@protonmail.com)  
418-905-7592

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**DATE** 21 MAI 2025 

**HEURE** 19H 

**LIEU**   
CENTRE DES LOISIRS  
6003, RUE ADÉLARD-LAPOINTE

**COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT**  
SAINTE-HELENE-DE-KAMOURASKA

## CLUB LES LOUPS

La saison hivernale est déjà terminée. Ce fut une année remplie en activités diverses et nous avons conclu avec notre habituel et délicieux bœuf braisé le 12 avril dernier au chalet.

Mille fois BRAVO et MERCI à toute l'équipe de bénévoles du Club. Votre implication est tellement précieuse et on peut sentir votre désir que le Club demeure vivant. Sans bénévolat, nous ne pourrions poursuivre nos activités, ouvrir nos portes plusieurs jours par semaine, permettre à la population, à nos résidents (petits et grands), mais à nos visiteurs aussi, nos amis, aux touristes, à de nouveaux visages, de s'arrêter, venir jaser, jouer aux cartes, se réchauffer ou prendre un petit breuvage. Sans oublier que les gens peuvent profiter des sentiers de motoneige, des pistes de ski de fond, de raquettes, car ceux-ci sont toujours bien entretenus, et cela, grâce à vous l'équipe, MERCI.

Merci à la relève de venir nous visiter, mais également à ces jeunes adultes qui contribuent au fonctionnement, à l'organisation de certaines activités, à apporter de nouvelles idées. MERCI!

Merci à tous ceux qui sont venus au Club, car le maintien de celui-ci dépend aussi de vos agréables visites. MERCI!

Mille fois MERCI à nos propriétaires de terrains pour leurs droits de passages. MERCI!

Merci à la Municipalité pour le financement du ski de fond et des raquettes pour les hélénois.es. MERCI!

Notez : Toujours pratique et avantageux d'avoir SA carte de membre. Pour plus d'informations, communiquer à [clublesloups@hotmail.com](mailto:clublesloups@hotmail.com).

Pour acheter VOTRE carte de membre de motoneige, à faire via le site de la FCMQ et indiquer : club 391-02 Club de motoneige Les Loups de Sainte-Hélène de Kamouraska.inc.

Pour vous procurer VOTRE carte de membre de ski de fond non-résident, c'est directement au chalet du Club Les Loups et/ou les Pentes-Ouf.

Notez l'offre du Club et surveillez nos activités sur la page Facebook :

- ☐ Des pistes de ski de fond, de raquettes
- ☐ Des sentiers de motoneige et de Quads (VTT)
- ☐ Service de bar
- ☐ Endroit accueillant avec la chaleur du poêle à bois
- ☐ Accès à des jeux, une télévision, des cabinets d'aisance
- ☐ Argent comptant seulement



Vous avez des idées pour le Club ou vous désirez vous impliquer, communiquez par courriel à : [clublesloups@hotmail.com](mailto:clublesloups@hotmail.com)

Merci de nous suivre sur nos pages Facebook — Club Les Loups — et — Club de Ski-Fond les Pentes-Ouf.  
Sur Internet : <https://loups.clubmotoneige.net>

C'est avec plaisir que nous espérons vous rencontrer ou vous revoir la saison prochaine!

*Les membres de la direction du Club Les Loups*

---

# LUMIÈRE SUR NOS RÉSIDENTS ET RÉSIDENTES

---

## Entrevue avec ANNIE LEVASSEUR

**Isabelle :** Annie, tu es une Hélénoise de très très longue date (hi hi!). Alors, j'aimerais savoir ce que tu aimes de Sainte-Hélène-de-Kamouraska?

**Annie :** Moi j'aime l'espèce de confiance, de rassemblement, de complicité, d'entraide. Par exemple, lorsque j'avais mon chien, quelqu'un a vu un chien seul en pensant que c'était le mien. La personne m'a appelée et je l'ai alors informée que mon chien était déjà avec moi, en la remerciant de sa gentillesse. C'est de ça que je parle, beaucoup de solidarité. Comment dire? Ce n'est pas tout le monde qui se connaît, mais on a un noyau commun.

**Isabelle :** Et en tant que famille, que penses-tu que les familles aiment de Sainte-Hélène?

**Annie :** Je pense que c'est comme dit ma p'tite phrase préférée « Avoir un milieu où il fait bon vivre et où l'on cultive le bonheur ». C'est l'fun, il y a des gens hyper dynamiques, qui veulent promouvoir et qui travaillent pour notre municipalité. C'est incroyable l'effet de groupe. Il y a des gens qui sont plus discrets et c'est correct, il y a de la place pour ça, et il y a aussi de la place pour la fraternité, l'entraide, l'accueil et le respect.

**Isabelle :** Toi, tu es née ici?

**Annie :** Ouiiiiii, mon grand-père, mon père, mes sœurs et mes fils sont nés ici!

**Isabelle :** Pendant quelque temps, au début de ta vie d'adulte, tu as eu à partir à l'extérieur du village. Qu'est-ce qui fait que tu es revenue ici?

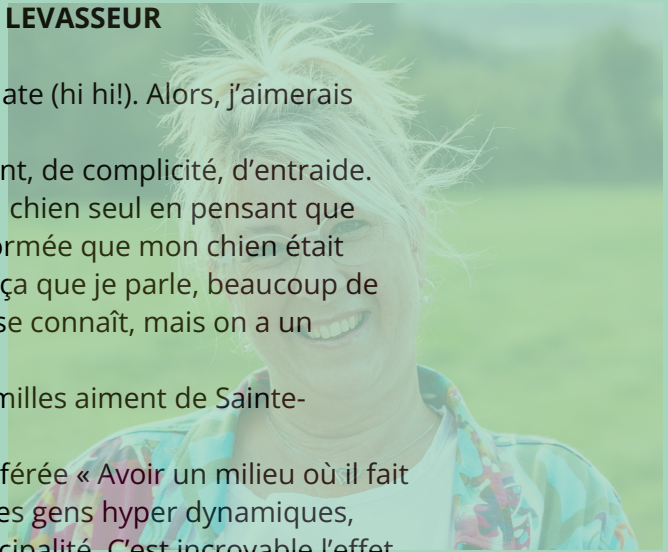
**Annie :** J'aimais beaucoup le fait que l'eau était bonne à boire, je trouvais ça important, des terrains ben... le problème c'est qu'il y a peu de terrains. On travaille là-dessus, pour offrir la possibilité d'avoir plus de terrains, plus de gens, et c'est pour ça que la garderie, ça a vraiment été un projet pour lequel j'ai vraiment aimé m'impliquer, pas pour moi (mes enfants sont adultes), mais vraiment pour offrir ce service aux parents, pour faire vivre notre école, rendre service aux familles. Alors, si on peut faire une petite contribution, j'aurai toujours apporté ça ici.

**Isabelle :** Ça démontre ton grand dévouement!

**Annie :** Oui, et mon imagination, mes idées de projet. Je crois que je suis plus créatrice que politicienne ha! ha! Je carbure aux projets qui font ressortir ma municipalité.

**Isabelle :** Et maintenant, qu'est-ce que tu as envie comme mairesse pour la municipalité?

**Annie :** De faire plein de projets, des petits, des moyens, des grands, comme le belvédère, c'est tellement magnifique! Quand je passe par là, je suis toujours éblouie de voir comment c'est beau, comment la lumière ressort, l'effet que ça fait. Et je me disais qu'on n'a même pas fini de « pimper » en plus. J'imagine dans ma tête ce que ça peut donner avec de petites fleurs pour attirer des papillons, des chaises. Ça me nourrit!





---

**Isabelle :** Et qu'est-ce que tu vois pour l'avenir de la municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska? Qu'est-ce que tu projettes? Qu'est-ce que tu aimerais?

**Annie :** Je trouve ça super l'fun, les gens qui me disent souvent « Ah Sainte-Hélène, c'est spécial ce qui se passe! » Juste le fait de voir qu'il y a plein d'activités, qu'on a un comité de développement qui se dévoue, pour faire plein d'affaires, créer de petites activités comme la marche printanière récemment, c'était incroyable. Je trouve que c'est beau le sentiment d'appartenance, le sentiment de lien. Comme avec le Festival Héritage, ce sera une belle occasion de revoir des nouveaux et d'anciens citoyens. Un bel héritage qu'on va pouvoir avoir d'année en année. Alors ça, je suis super emballée. Je regarde l'équipe de la municipalité comme Mathieu, écoute c'est un gars d'ici qui a un sentiment d'appartenance hyper fort, tellement compétent, tellement de savoir-faire! Ma belle Solange... ça fait tellement d'années, elle a une expertise incroyable, elle est tellement fine, une belle approche, toujours souriante, on ne sent jamais qu'on la dérange, juste wow! Cédric! J'adore la belle complicité qu'on a ensemble, la confiance qu'on a pu se créer ensemble parce que je pense que, si ça n'existait pas, les choses seraient différentes. Je ne crois pas que je serais mairesse tout simplement. Il a une expertise incroyable, tellement compétent, de savoir-faire et de savoir-être. Mon agente de développement aussi, même si tu es en avant de moi ha!ha! Il existe une belle complicité entre nous. Par exemple, je te dis "j'aimerais discuter avec toi, j'ai pensé à tel projet!" pis là tu réponds "Oh c'est drôle je voulais t'en parler!" Je me trouve super chanceuse.

**Isabelle :** Ça me fait penser à une phrase qu'on a tous entendu "Ça prend tout un village pour élever un enfant".

**Annie :** Oui, et je regarde, il y a plusieurs personnes qui sont parties de Sainte-Hélène, et à la fin de leur carrière, ils reviennent à Sainte-Hélène. C'est parce que dans le fond, Sainte-Hélène leur a apporté beaucoup pis ils ont encore des choses à apporter à Sainte-Hélène.

**Isabelle:** Les gens sont très attachés à Sainte-Hélène.

**Annie :** Oui et je suis totalement d'accord. Ici je sens qu'il y a du respect! Je trouve que ce sont de belles valeurs. Il y a de l'entraide naturelle. C'est ça la force, c'est ça la richesse.

*entrevue signée Isabelle Caillouette*





## Des nouvelles de notre bibliothèque

### AGA 2025

Je vous invite à venir vous joindre à l'Assemblée générale annuelle qui se tiendra à la bibliothèque municipale le 11 juin 2025 à 19h. Celle-ci se situe au 1er étage de l'école. Si vous avez le goût de vous impliquer comme membre du C.A., comme bénévole au comptoir de prêt ou lors d'événements, c'est un bon moment pour venir nous donner vos noms. Toute la population est la bienvenue!

### UNE NAISSANCE, UN LIVRE

Force est de constater qu'une naissance n'attend pas l'autre dans notre belle municipalité! Nous tenons à souligner l'arrivée de ces poupons comme futurs lecteurs, il nous donc fait plaisir de remettre à chacun, sa carte de lecteur ainsi qu'un sac de lecture qu'il pourra utiliser pour venir à la bibliothèque. Pour ce faire, je vous demanderais de nous appeler au 418-856-7057 POSTE 3, afin de nous laisser vos nom et numéro de téléphone. Une bénévole vous rappellera afin de convenir d'un moment pour passer vous remettre ce petit présent.

### Nouveaux livres

Si vous êtes arrivé récemment à Sainte-Hélène ou si vous n'avez pas encore eu le loisir ou la curiosité de pousser la porte de notre bibliothèque, il est vraiment le temps que vous le fassiez! De nombreux livres diversifiés ornent les tablettes! Régulièrement, il se fait une rotation de livres en provenance du Réseau BIBLIO, afin de plaire à tous les goûts. De plus, à la fin de 2024, un achat de livres variés a été fait pour satisfaire les poupons, les amateurs de B.D. jeunesse, de polars, de romans d'époque, de bibliographies et de sport. Si vous ne trouvez pas le livre désiré, nous pouvons en faire la demande spéciale pour vous! Une bénévole attitrée à ce service vous appellera dès qu'il sera arrivé. La bibliothèque est ouverte le mardi et le jeudi de 18h30 à 20h. Venez faire votre tour, vous ne serez pas déçu!

### Club de lecture d'été TD

Encore cet été, les jeunes de 0 à 12 ans, auront la chance de pouvoir fréquenter la bibliothèque. Ils pourront aussi adhérer au club de lecture d'été afin de se mériter de beaux prix! Le thème sera connu à la fin mai et sera présenté aux jeunes lors d'une tournée dans les classes de l'école. Lire pendant les vacances, c'est un merveilleux moyen de prévenir la glissade d'été des apprentissages!

### Salon de la Famille du Kamouraska

Surveillez l'horaire qui sortira sous peu! En collaboration avec COSMOSS Kamouraska et le CRSBP, votre bibliothèque y présentera à nouveau, un atelier scientifique parent-enfant qui sera sans doute très populaire! À suivre....

*Stéphanie Dumont, responsable de la bibliothèque*





## NOTRE COIN LECTURE

### Les suggestions de Thérèse



#### **Pleurer au supermarché de Michelle Zauner**

L'autrice, née d'un père américain et d'une mère coréenne, raconte la mort de cette dernière à la suite d'un cancer. Elle raconte aussi son enfance, son adolescence, époques où elle ne voulait pas être la petite ou grande fille différente des autres dans sa petite ville américaine. Elle raconte aussi son cheminement pour se rapprocher de la culture et de la famille de sa mère. Et surtout, elle raconte la nourriture coréenne. Anecdote : à Noël 2023, j'ai donné un livre de cuisine coréenne à un de mes fils. À Noël 2024, il m'a donné ce livre. Et il y a quelques semaines quand je suis allée souper chez lui, il m'avait cuisiné un souper coréen. Quelle belle boucle culturelle!

Disponible en prêt numérique ou sur demande spéciale



#### **L'Oiseau bleu d'Erzeroum de Ian Manook**

Pendant toute son enfance, Ian Manook a entendu sa grand-mère lui faire le récit du génocide arménien. Armé de ces souvenirs et de ses recherches, il raconte la vie de deux jeunes filles arméniennes : leur déplacement, leur séjour dans un harem comme esclaves, leur séparation, les pérégrinations de l'une d'elle qui la mèneront en France. Une lecture qui rentre dedans et qui montre encore une fois comment la peur de certains groupes selon la race ou la religion peuvent mener à des situations d'une cruauté indicible. À croire que l'humanité n'apprendra jamais de ses erreurs. Cœurs sensibles, s'abstenir.

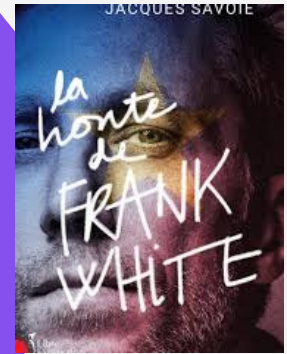
Disponible à la bibliothèque ou en prêt numérique



### **La honte de Frank White de Jacques Savoie**

Une journaliste québécoise venue à Atlanta pour recevoir un prix de journalisme est kidnappée dès son arrivée. Son conjoint, John White, alias François Leblanc, entreprend d'essayer de la retrouver dans un état où suprématisme blanc et violences font la loi. Lors de l'entretien qu'il a donné à Louise Chamberland au Gala du roman policier (il était l'un des finalistes), il a dit qu'en écrivant ce roman, il avait aussi voulu renouer avec ses origines néo-brunswickoises, ce qu'il fait, entre autres, en racontant des souvenirs d'enfance de son personnage principal.

Disponible à la bibliothèque ou en prêt numérique



### **Mon frère de Karin Smirnov**

Après une longue absence, Jana revient, en pleine tempête, dans son village natal du nord de la Suède. Elle et son frère jumeau ont vécu une enfance difficile dont elle a occulté certains souvenirs. Par son travail comme aide-soignante, elle renouera avec la communauté et découvrira ce qui lui est vraiment arrivé. Roman dans les tons de gris qui montrent bien que les blessures de l'enfance, même oubliées, laissent des traces.

Disponible à la bibliothèque



### **Comme dans une comédie romantique de Rachel Winters**

Evie, trentenaire célibataire, doit convaincre un scénariste d'écrire le scénario promis aux producteurs. Le scénariste accepte à condition qu'elle se trouve un amoureux. Elle initiera donc une série de « jolies rencontres » (mauvaise traduction de meet cutes) comme dans les comédies romantiques afin de trouver l'heureux élu et enverra un compte rendu au scénariste après chaque rencontre. Léger, amusant. Rires assurés.

Disponible à la bibliothèque



**RAPPEL : La bibliothèque met à votre disposition deux liseuses que nous prêtons comme des livres. Vous pourrez télécharger les livres que vous désirez. Vous n'y connaissez rien? Pas de problème. Prenez rendez-vous avec moi et je vous aiderai.**

# Calendriers des activités à venir

## Activités d'avril 2025

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	2	3 Club 50 ans+ : dîner pour tous (\$) Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	4	5
	6	7 Salle mun.: Pickleball 18h30	8 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	9	10 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	11	12 Club Les Loups/Les Pentés-Out: Souper fermeture
	13	14 Salle mun.: Pickleball 18h30	15 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	16	17 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Sortie de l'Echo de la Pinière	18 C. loisirs 10h Chasse aux coqs	19
	20 Joyeuses Pâques!	21 Bureau municipal fermé	22 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	23	24 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	25	26
	27 Cueillette cannettes vides (comité festival) 9h-12h	28 Salle mun.: Pickleball 18h30	29 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	30			

## Activités de mai 2025

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Club Rayon d'or : Dîner pour tous (\$) Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	2	3 Nettoyage rue de l'Eglise Nord comité dév. 8h-12h
	4	5 Salle mun.: Pickleball 18h30	6 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	7	8 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	9 13h-18h Pont payant coin des rues Eglise/Principale Comité festival	10 9h-17h Pont payant coin des rues Eglise/Principale Comité festival
	11 Joyeuse fête des Mères!	12 Salle mun.: Pickleball 18h30	13 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 20h conseil municipal	14	15 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Distribution d'arbres gratuits au garage municipal 19h	16 Salon de la Famille du Kamouraska en soirée	17 Salon de la Famille du Kamouraska Souper poulet BBQ au profit de l'OPP
	18	19 Salle mun.: Pickleball 18h30 Bureau municipal fermé	20 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	21 Assemblée générale Comité développement 19h Centre loisirs	22 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	23	24
	25	26	27 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	28	29 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	30	31

## Activités de juin 2025

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5 Club Rayon d'or : Dîner pour tous (\$) Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	6	7 9h Fête de la Pêche au Pont-de-Broche
	8	9	10 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 20h Conseil municipal	11 AGA Bibliothèque municipale à 19h	12 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	13	14
	15 Joyeuse fête des Pères!	16 13h15 C. Loisirs: Spectacle d'école bienvenue à tous! Début club lecture d'été	17 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	18	19 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Sortie du journal L'Echo de la Pinière	20	21 Début de l'été
	22	23 Bonne Saint-Jean Baptiste! Bureau municipal fermé	24 Bureau municipal fermé	25	26 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	27	28
	29	30 Bureau municipal fermé					

# Nouvelles de notre Kamouraska



## L'APHK en beauté



En mars-avril 2025, l'APHK se refait une beauté virtuelle. Notre site Web améliore son design, son accessibilité et présente même les produits fabriqués dans nos ateliers et disponibles à la Boutique APHK. On y retrouve aussi plusieurs produits régionaux. Notre boutique est ouverte à toute la population les jeudi et vendredi de midi à 18 h, ainsi que le samedi de 10 h à 16 h. Rendez-vous au 655 rue Taché à Saint-Pascal.

Parlons un peu de nos ateliers. Les personnes handicapées y travaillent avec le désir de participer activement à l'économie d'ici tout en redonnant une seconde vie à des matériaux pour ainsi favoriser l'écoresponsabilité.

Avec le printemps à nos portes, plusieurs d'entre vous feront un bon gros ménage et vous pourriez offrir au suivant au lieu de jeter. Nous recherchons des tissus (particulièrement du jeans peu importe la couleur et du coton), fermeture éclair, boutons colorés, pots Masson, poignées d'armoires, crochets et retailles de bois franc.

Le 2 avril marque la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme et nous publierons un article sur le sujet que vous pourrez lire en vous rendant sur le site Web [aphke.org](http://aphke.org) dans la section blogue.



## Ménage printanier de la garde-robe : 3 bonnes pratiques

La belle saison qui approche vous donne envie de libérer de l'espace dans les armoires et les placards?

**Avant de jeter vos textiles usagés, pensez à leur offrir une seconde vie!**

 <b>1</b> <b>Organiser</b>  Un évènement "Troc tes fringues" avec les amis ou la communauté	 <b>2</b> <b>Donner</b>  Son linge de qualité à la friperie  Consultez le répertoire régional ici 	 <b>3</b> <b>Valoriser</b>  En utilisant ses morceaux usés pour un projet de couture, ou en faire des guenilles
---	---	---

Et si aucune de ces actions n'est possible, déposez-les à la poubelle\*. En aucun cas, ils ne sont acceptés au bac bleu ou brun, ou à l'écocentre !

\* En attendant qu'une meilleure option se développe dans la région.



# LES COMMANDITAIRES DE L'ÉCHO DE LA PINIÈRE



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

531, rue de l'Église Sud

418.492.6830

dg@sainte-helene.net



**IMPÔTS HL**  
LOUISE HÉMOND

Ste-Hélène de Kamouraska  
hemondlouise@videotron.ca  
418-860-6684

## GROUPEMENT FORESTIER GRAND-PORTAGE

Nous joindre

1004, route des  
Roches, Saint-Antoine  
(Québec) G0L 2J0

info@gfgp.ca

(418) 495-2054

Page Facebook



**Épicerie Charest Inc.**

257, Principale – Sainte-Hélène – G0L 3J0

**Tony Beaulieu à votre disposition**

Vidéo – Nettoyage – Buffet froid

Pâtisserie – Livraison – Agence SAQ

418.492.2935

**Transport Scolaire 3 M Inc.**



259, Rue Principale  
Sainte-Hélène  
418 492-7140



**Puits artésiens - Excavation**

Installation septique RBQ : 1861-6508-69

Vente de gravier

Transport de gravier

Transport de machinerie

**Puits artésiens C.G. Thériault inc.**

198, rue Principale Ouest

Sainte-Hélène-de-Kamouraska

G0L 3J0

*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@puitsstheriault.com**

**site web: www.puitsstheriault.com**



## CERCLE DE FERMIERES SAINTE-HÉLÈNE



Vous êtes intéressées ? Contactez :

**Liette Gingras Présidente 418 492-9582**  
**Jacinthe Levesque Secr-trésorière 418 492-5940**



MAGGIE CARON AUDIOPROTHÉSISTE

Pour tous vos besoins en santé auditive

**Examens auditifs**

**Appareils auditifs**

**Protection auditive sur mesure**

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UN  
**DÉPISTAGE AUDITIF OFFERT**  
SANS FRAIS EN TOUT TEMPS!



489, avenue D'Anjou, Saint-Pascal

418 308-1489

cliniqueauditivekamou.ca

## Coiffure Expression enr.

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



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



**Mathieu RIVEST**  
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD

Bureau de circonscription  
418-234-1893 | Sans frais : 1 866 774-1893  
6, Rue Saint-Jean-Baptiste Est, bur. 206  
Montmagny (Québec) G5V 1J7  
mathieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

Édifice Claude-Béchar  
418 492-7730 | Sans frais : 1 866 774-1893  
235, rue Rochette, bur. 108  
Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0  
mathieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC



NOTAIRES

**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**



# Desjardins

## Caisse Centre-Est- du-Kamouraska

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



Herman Picard  
Propriétaire



**Garage Picard (2017) inc.**

*Merci de votre confiance!*

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



## A & J MÉTISSAGE

ATELIER-BOUTIQUE DE POTERIE

279, RUE PRINCIPALE EST  
SAINTÉ-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA  
(418) 308-0795  
AJMETISSAGE@YAHOO.CA

OUVERT SUR RENDEZ-VOUS

### Domaine Des Pivoines

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



Coiffure  
signée  
Emmanuelle



Rivière-du-Loup  
418 860-2999

Sainte-Hélène  
418 492-7999