

L'ÉCHO DE LA PINIÈRE

MUNICIPALITÉ

Budget annuel et programme triennal d'immobilisation — 4

COMMUNAUTÉ

Quelques photos des récentes activités communautaires — 6



ENTREVUE

Marco Landry raconte son attachement à sa communauté — 8

NATURE

Chronique forestière de l'Association forestière bas-laurentienne — 11



DE BEAUX MOMENTS PARTAGÉS... ET ENCORE PLUS À VENIR!

ISABELLE CAILLOUETTE

AGENTE DE DÉVELOPPEMENT ET DE LOISIRS
MUNICIPALITÉ DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Bonjour à vous, chers Hélénoises et Hélénois !

J'espère que l'année 2025 s'est terminée en beauté et que l'année 2026 augure bien pour vous !

Alors, depuis la dernière édition du journal :

→ Nous avons souligné la Grande semaine des tout-petits du 17 novembre et la journée mondiale de la jeunesse le 20 novembre, avec les enfants de notre école et de nos garderies.

Merci de votre belle participation !

→ Nous nous sommes bien amusés avec les nombreux jeux du Club Rayon d'or le 21 novembre, grâce au comité de développement. Une soirée très appréciée !

→ Bhélénoia nous a encore joué des tours en se cachant dans le village. Ah ! le coquin de Bhélénoia !

→ Un magnifique et unique conte de Noël sur Sainte-Hélène nous a été présenté par Alexandre-Olivier L'Archevêque (merci à toi !) en décembre, près d'un bon feu de foyer. Une excellente idée réalisée par le comité de développement. Un gros merci !

→ Les six équipes de joueurs de hockey, les spectateurs et tous les bénévoles du comité du Festival Héritage ont réchauffé le temps froid, avec le tournoi La Classique Héritage. Une journée remplie de sourires, appréciée de tout un chacun !

CONTINUE À LA PAGE SUIVANTE

DE BEAUX MOMENTS PARTAGÉS — SUITE DE LA PAGE PRÉCÉDENTE

→ Les soirées de disco-patins et glissade lumineuse se sont réunies pour plus de plaisir tous ensemble. Un événement haut en couleur et en bonne humeur. Merci au comité de développement d'organiser cette belle activité avec la Municipalité!

Je vous invite à consulter notre calendrier communautaire publié dans ce journal. Pour vous donner un petit aperçu des prochaines activités ouvertes pour tous, il y aura, entre autres, une soirée karaoké, une soirée clair de lune en ski de fond, de la tire sur la neige gratuite et un bingo le 6 mars, du café aromatisé avec une randonnée de raquette aux flambeaux le 7 mars, un dîner crêpes et hot dog sur BBQ, la traditionnelle marche printanière, la populaire chasse aux cocos, ainsi qu'une soirée chansonnier en avril. Tous les détails de ces belles activités sont ou seront publiés sur le Facebook de la Municipalité, sur le site Web municipal et sur les affiches posées en divers endroits. Sainte-Hélène-de-Kamouraska est très dynamique grâce à vous tous, tant à l'organisation qu'à la participation aux activités! Un gros merci, c'est très apprécié!

Si vous avez des idées, des projets, des suggestions pour agrémenter Sainte-Hélène-de-Kamouraska, c'est toujours un plaisir pour moi de vous écouter. Nous sommes tous des co-créateurs de notre bonheur et j'aime contribuer au mieux-vivre ensemble, avec vous et pour nous tous!

J'ajoute que j'apprécie toujours vos bons mots. Merci!



LES PANIERS DE NOËL — UN FRANC SUCCÈS

ANNIE DIONNE, HÉLÈNE LÉVESQUE,
NORMAND SIMARD ET ISABELLE CAILLOUETTE

Le comité Partage de la paroisse de Sainte-Hélène a de nouveau tenu son activité «Paniers de Noël» afin d'aider les familles de la communauté dans le besoin. Grâce à la générosité de la population, des organismes de Sainte-Hélène et à l'implication des bénévoles, jeunes et moins jeunes, l'activité a connu un très grand succès.

En plus d'une grande quantité de nourriture, des dons totalisant plus de 3 500 \$ ont été amassés. Nous remercions de façon particulière la Municipalité de Sainte-Hélène, le comité de développement, ainsi que l'Épicerie Charest pour sa généreuse contribution. Nous soulignons également, encore cette année, l'excellente collaboration de Moisson Kamouraska qui a fourni des paniers bien garnis.

Plus d'une dizaine de familles ont ainsi pu bénéficier de ce soutien durant la période des Fêtes. Cette action collective est grandement appréciée des familles bénéficiaires et leur a permis de goûter à la joie de Noël.

Mentionnons enfin que le comité Partage est actif tout au long de l'année afin de soutenir les personnes vivant des périodes financières plus difficiles. Les membres du comité remercient grandement les bénévoles et les généreux donateurs.

LE MOT DE LA MAIRESSE

BILAN 2025 ET PERSPECTIVES 2026



ANNIE LEVASSEUR · MAIRESSE
MUNICIPALITÉ DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Bonjour à vous,

Premièrement, je tiens à vous souhaiter une bonne année 2026, pleine de douceurs, de moments de joie profonde, d'amour, de rire, beaucoup de santé et que vous puissiez accomplir tous les projets que vous désirez.

Nous avons travaillé très fort sur le budget pour ne pas augmenter le taux de taxation de façon excessive malgré les hausses de beaucoup de tarifs. Nous avons été très prudents et conservateurs dans nos répartitions et c'est avec un très grand plaisir que notre taux augmente seulement 0,02\$ du 100 \$ d'évaluation, soit de 0,58 \$ à 0,60 \$ en 2026, et pour les utilisateurs de l'aqueduc, ce sera 20\$ de plus, soit de 250\$ à 270\$. Vous pouvez d'ailleurs consulter le détail du budget 2026 dans ce journal. Un merci très spécial encore cette année à Solange et Cédric pour votre excellent travail.

Pour la prochaine année, notre objectif est toujours d'avancer le projet du nouveau développement et plusieurs idées sont aussi sur la table. Mais c'est un travail de longue échéance. Un pas à la fois...

J'aimerais vous inviter personnellement à venir rencontrer Mme Nancy Dubé, nouvelle préfète, et Mme Catherine Langlois, directrice générale de la MRC, qui viendront nous présenter le rôle de la MRC et ce qu'elle peut accomplir pour vous. Cette rencontre est le mardi 17 février à 19 h 30, à la salle municipale.

Je tiens aussi à remercier les membres du comité de développement qui s'impliquent et qui ont à cœur d'offrir à notre communauté des activités diversifiées telle la Disco hivernale le 31 janvier dernier.

Il y a le Festival Héritage de Sainte-Hélène, qui, je vous rappelle, se tiendra du 16 au 19 juillet prochains. Le Festival a tenu le 24 janvier un tournoi amical de hockey et malgré le froid, l'activité a été un grand succès. J'aimerais remercier les nouveaux bénévoles qui ont intégré les comités, merci pour votre implication.

En tant que mairesse, j'ai à cœur de poursuivre le travail déjà amorcé et d'offrir un milieu dynamique aux citoyens et citoyennes de ma municipalité. Je suis extrêmement chanceuse et entourée d'une super équipe, car vous connaissez le dicton : seul on avance plus vite, mais en équipe, on peut aller plus loin et offrir beaucoup plus. Je ne dirai jamais assez merci à vous. Mon objectif reste toujours que Sainte-Hélène-de-Kamouraska soit un lieu où il fait bon vivre et où on cultive le bonheur.

CLUB LES LOUPS ET LES PENTES-OUF

Suis-nous sur Facebook pour savoir les activités à venir:
Club Les Loups de Ste-Hélène

Heures d'ouverture du Club Les Loups

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi : 13h à 17h
Samedi et dimanche : 10h à 17h

Pour la sécurité de tous, faire du ski ou de la raquette sur les heures d'ouverture du Club est plus prudent. À ton arrivée, toujours prendre une minute pour signaler ta présence au bénévole à l'intérieur. Ainsi s'il ne te voit pas revenir, il pourra partir à ta recherche.

Toutefois, si tu décides de partir et revenir en dehors des heures d'ouverture et de fermeture du Club, c'est TA décision et tu en prends la responsabilité.

Pistes de ski de fond disponibles (niveau intermédiaire) :

- La 5 km et la 7 km
- La 9 km, à vérifier si ouverte car passe sur la rivière.

Piste de raquette : La 3 km

Service de bar et grignotines disponibles. L'**argent comptant** seulement est accepté au Club, merci.

Les portes du Club sont ouvertes à TOUS, pas besoin d'avoir un VTT, une moto-neige ou des skis de fond pour y être les bienvenus, venez jaser, venez jouer à des jeux de société entre amis, en famille, venez prendre un ti remontant, sortez de chez vous, on vous y attend.

Les temps changent ... PAS QUE LE CLIMAT !

Le bac brun, est-ce que ça change vraiment quelque chose ?

Certains l'utilisent religieusement, d'autres le boudent. Le fameux bac brun suscite bien des réactions depuis son arrivée dans nos municipalités. Mais au fond, est-ce que ça vaut vraiment la peine de s'en servir ?

1

C'est quoi le problème au juste ? Les matières organiques (pelures, restants de table, résidus de jardin) représentent près de 50 % de nos poubelles. Au site d'enfouissement, elles dégagent du méthane, un gaz 25 fois plus puissant que le CO₂, et surchargent nos dépotoirs.

2

Pourquoi on devrait s'en préoccuper ?

1. Réduire nos émissions de GES en transformant nos résidus en digestat à l'usine de biométhanisation
2. Économiser l'argent collectif (127-205 \$/tonne à enfouir VS tarif fixe au bac brun)
3. Enrichir les sols agricoles de notre région avec un engrais naturel produit ici

3

Qu'est-ce qu'on peut faire concrètement ? Mettez tous vos résidus alimentaires au bac brun. Trucs anti-gel pour février : tapissez le fond avec du papier journal, emballez la viande dans du papier journal, ajoutez des matières sèches (feuilles, journal) pour absorber l'humidité. Gardez un petit contenant avec couvercle sur votre comptoir et videz-le 2-3 fois par semaine.

Consultez notre Guide complet sur : co-eco.org/bac-brun/



DISTRIBUTION DE TOUTOUS

En novembre dernier, lors d'une soirée dansante incluant le tirage de la loterie 140, les membres du Club Lions de Saint-Pascal ont amassé des toutous et des jouets, gracieusement donnés par la population, qui furent distribués aux enfants de notre secteur — Saint-Pascal, Saint-Bruno, Sainte-Hélène et Kamouraska.

Cette belle mission a été rendue possible grâce à mère Noël Martine, accompagnée de quelques lutins du Club Lions, qui se sont assurés que chaque enfant reçoive un petit cadeau pour illuminer leur hiver.

En décembre, quelques membres du Club étaient de passage à l'école primaire de Sainte-Hélène pour finaliser cette distribution, pour le plus grand plaisir des petits !



EXTRAITS DU CONSEIL MUNICIPAL

CONSEIL MUNICIPAL
SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

EXTRAIT DE LA SÉANCE ORDINAIRE DE DÉCEMBRE 2025

Lors de la séance ordinaire du 9 décembre 2025, un contrat a été conclu avec l'entreprise Les Aménagements Lamontagne pour l'épandage de chlorure de calcium en 2026. Un extrait du registre public des déclarations, déposé dans le cadre du code d'éthique des élus municipaux, a également été présenté. Le conseil a par ailleurs approuvé les prévisions budgétaires 2026 du Service intermunicipal de sécurité incendie de Saint-Pascal.

Un avis de motion a été donné et le projet de règlement 2025-08, décrétant les taux de taxation pour l'année 2026, a été déposé. Une compensation a aussi été confirmée pour l'entretien des chemins à double vocation, notamment la route Ennis. Le renouvellement de l'entente avec l'entreprise Nordikeau pour 2026 a été autorisé, tout comme l'octroi d'un contrat pour l'étalement du débitmètre pour les années 2026 à 2028.

Le conseil a également adopté les prévisions budgétaires de novembre 2025 de l'Office d'habitation de Kamouraska-L'Islet, traité une demande dans le cadre du Programme d'aide à la voirie locale – volet projets particuliers d'amélioration par circonscription électorale, et accordé un soutien aux activités du club de ski de fond «Les Pentes Ouf». Enfin, une tolérance temporaire a été accordée relativement au règlement de zonage 2025-02, article 11.13 et des dons ont été remis aux organisations suivantes : Centre de prévention suicide du KRTB, à l'Unité Domrémy, l'école secondaire Chanoine-Beaudet, Je Collationne et la résidence d'artistes à la Fabrique. De plus, un bon d'achat a été remis à Entretien ménager la ménagère.

EXTRAIT DE LA SÉANCE EXTRAORDINAIRE DE DÉCEMBRE 2025

Lors de la séance extraordinaire du 9 décembre 2025, le conseil a approuvé les prévisions budgétaires 2026 ainsi que le plan triennal des immobilisations 2026, 2027 et 2028.

EXTRAIT DE LA SÉANCE ORDINAIRE DE JANVIER 2026

Lors de la séance ordinaire du 13 janvier 2026, le règlement numéro 2025-08 décrétant les taux de taxation pour l'année 2026 a été adopté, tout comme les décisions relatives aux salaires des employés municipaux et des élus en lien avec l'IPC. Le rapport annuel 2025 sur l'application du règlement de gestion contractuelle a été déposé.

Le conseil a également renouvelé son adhésion à l'Association des directeurs municipaux du Québec et confirmé son adhésion à la COMBEQ pour l'année 2026. Le rapport annuel d'activités 2025 du schéma de couverture de risques a été transmis à la MRC de Kamouraska. Une autorisation a été accordée afin de permettre le dépassement de 23 h lors du pique-nique Holstein Québec 2026.

Les prévisions budgétaires 2026 de l'Office d'habitation de Kamouraska-L'Islet ont été adoptées. Le conseil a aussi pris acte de l'adhésion de la Ville de La Pocatière à l'entente de la réglementation d'urbanisme. Des ententes ont été conclues avec la Fédération québécoise des municipalités pour l'accompagnement relatif à la norme comptable SP 3280 ainsi que pour la fourniture de services et de personnel technique.

Par ailleurs, le conseil a appuyé le retrait de Transplant Québec du projet de loi n°7. Il a également autorisé la fermeture de la rue du Festival et de la ruelle de la caserne, de même qu'un dépassement de l'heure limite pour les activités du comité du Festival Héritage, un avis de motion a été donné et le projet de règlement numéro 2026-01 a été déposé.

Finalement, des dons ont été remis aux organisations suivantes : Mira, l'Association forestière Bas-Laurentienne et l'école secondaire Chanoine-Beaudet.

Les procès-verbaux intégraux
sont disponibles sur le site
de la Municipalité :

www.sainte-helene.net

BUDGET 2026

RECETTES

TAXES.....	1 167 350 \$
PAIEMENT TENANT LIEU DE TAXES.....	10 844 \$
TRANSFERTS.....	738 070 \$
SERVICES RENDUS.....	46 837 \$
IMPOSITION DE DROITS.....	34 550 \$
AUTRES REVENUS.....	38 173 \$
TOTAL DES REVENUS.....	2 035 824 \$

DÉPENSES

ADMINISTRATION ET ÉVALUATION.....	265 267 \$
SÉCURITÉ PUBLIQUE.....	178 789 \$
VOIRIE.....	355 594 \$
AQUEDUC & ÉGOUT.....	326 285 \$
MATIÈRES RÉSIDUELLES.....	176 744 \$
COURS D'EAU.....	282 \$
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE.....	27 500 \$
AMÉNAGEMENT, URBANISME ET DÉV.....	93 863 \$
LOISIRS ET CULTURE.....	137 585 \$
QUOTES-PARTS.....	110 185 \$
SERVICES RENDUS.....	39 265 \$
FRAIS DE FINANCEMENT (INTÉRÊTS).....	98 907 \$
REMBOURSEMENT DLT (CAPITAL).....	195 300 \$
AFFECTATIONS (VIDANGE DES BOUES).....	8 000 \$
FONDS ACCUMULÉ NON AFFECTÉ.....	22 258 \$
TOTAL DÉPENSES.....	2 035 824 \$

PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS
2026, 2027 ET 2028

Secteur	Projet	Année	Coût estimé	Subvention	Excédant non-affecté	Source de financement
Voirie	Route Ennis	2026	950 000 \$	712 500 \$	237 500 \$	PAVL
	Prolongement de trottoirs – Couvent		180 000 \$	144 000 \$	36 000 \$	Fonds Vert
	Ponceaux Grand-Bras		225 000 \$	165 000 \$	60 000 \$	PAVL
Infrastructure	Borne électrique		15 000 \$	15 000 \$	0 \$	Programme borne 4500
	Développement résidentiel		À estimer			
	Air climatisé salle municipale		À estimer			
	Caserne incendie		2 000 000 \$	1 600 000 \$	400 000 \$	PRACIM Volet 2
Développement et loisirs	Radar pédagogique		15 000 \$	15 000 \$	0 \$	MTQ
	Jeux gonflables		5 000 \$		5 000 \$	
	Panneau d’affichage électronique		41 000 \$	25 000 \$	16 000 \$	Programme de soutien aux politiques
	Travaux Ruche Populaire		À estimer			
Voirie	Achat d’un tracteur	2027	100 000 \$		100 000 \$	
	Ponceaux routes Ennis et Pinière		À estimer		À estimer	PAVL
Loisirs	Estrades couvertes		À estimer			
Loisirs	Jeux pour jeunes enfants parc Adélar	2028	À estimer			
Voirie	Ponceaux routes Ennis et Pinière		À estimer		À estimer	PAVL

ACTIVITÉS HIVERNALES EN PHOTOS

GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS

17 AU 23 NOVEMBRE 2025



CONTE DE NOËL D'ALEX

16 DÉCEMBRE 2025



OÙ EST PASSÉ BHÉLÉNOUA ?

DÉCEMBRE 2025



SOIRÉE PATIN-DISCO

30 JANVIER 2026



TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES

SON RÔLE:

Promouvoir le mieux-être, soutenir l'autonomie et favoriser l'inclusion des personnes âgées dans leur communauté, en brisant l'isolement et en renforçant leur sentiment de sécurité. Aller à leur rencontre sur l'ensemble du territoire pour établir un lien de confiance et les orienter vers les ressources adaptées à leurs besoins.



Accompagnement gratuit et confidentiel
pour les personnes âgées
de la MRC du Kamouraska

Participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du
Programme initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité



DOMAINE DES PIVOINES

Appartement 3 ½ à louer immédiatement

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

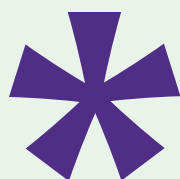
ENTREVUE AVEC MARCO LANDRY

Natif de Sainte-Hélène, Marco raconte son parcours, son implication municipale et son amour profond pour sa communauté.

ISABELLE CAILLOUETTE

AGENTE DE DÉVELOPPEMENT ET DE LOISIRS

MUNICIPALITÉ DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA



LUMIÈRE SUR NOS RÉSIDENT·ES

ISABELLE — Bonjour Marco !

MARCO — Bonjour ma belle Isabelle !

ISABELLE — Merci d'accepter de faire partie du journal de février 2026 en tant qu'interviewé ! Toi, ça fait combien de temps que tu es à Sainte-Hélène ?

MARCO — J'ai toujours été à Sainte-Hélène.

ISABELLE — Toujours toujours ? Depuis ta naissance ?

MARCO — Ben sauf 3 ans. Je suis parti pour la première fois, quand j'ai commencé à sortir avec ma blonde, je suis allé suivre un cours d'ouvrier papetier à Donnacona, après avoir étudié à Rivière-du-Loup en mécanique diesel et opérateur de machinerie lourde. Je suis resté à Donnacona un an. Après on est revenus par ici et on est restés 2 ans à Saint-Alexandre, pour revenir par la suite à Sainte-Hélène et on est toujours restés à Sainte-Hélène.

ISABELLE — Hum, tu as l'air très attaché à Sainte-Hélène, je pense ?

MARCO — Absolument oui ! À Sainte-Hélène, on est bien !

ISABELLE — Pourquoi ?

MARCO — Parce qu'on a de la place en masse, de belles infrastructures, les gens s'impliquent beaucoup. Je trouve qu'on est bien, et en plus on a un chalet familial. J'aime ça être toujours dans le bois, alors avec mon lot à bois, Sainte-Hélène c'est attirant. Les gens se parlent beaucoup. J'aime ben ça.

ISABELLE — Toi tu es né à Sainte-Hélène ?

MARCO — Oui je suis natif de Sainte-Hélène.

ISABELLE — Qu'est-ce qui te marque le plus de Sainte-Hélène ?

MARCO — Ce sont les gens, c'est l'atmosphère, on est bien. Le monde s'entraide beaucoup. Si tu as un problème et que tu as besoin d'aide, les gens s'entraident beaucoup. Disons que je ne suis pas un gars de ville non plus. Je suis resté à Saint-Alexandre parce qu'on se cherchait des loyers à Sainte-Hélène et on n'en trouvait pas de libre. Je ne savais pas trop où est-ce que je m'en allais aussi avec mon cours d'ouvrier papetier, parce que j'avais toujours travaillé au moulin du Groupe Lebel. Là, l'usine a fermé et c'est là que je suis allé faire mon cours à Donnacona. Ensuite, j'ai travaillé chez

FF Soucy. Après, j'ai été reculé quand il y a eu un « shut down ». Je suis retourné au Groupe Lebel, puis j'ai travaillé pour Rémi Charest un été, et à la tourbe, puis comme agent de paix les fins de semaine à Québec, pour ensuite travailler chez Prelco pendant 31 ans.

ISABELLE — Wow, c'est beau ça ! Et là, tu es conseiller municipal depuis ?

MARCO — Oh boy ! Hum, ça fait mon troisième mandat. Je suis allé remplacer un conseiller qui était malade, qui lui restait 2-3 ans je pense. Après ça, j'ai refait un autre mandat, puis un autre mandat, pis là j'en refais un autre.

ISABELLE — Pourquoi es-tu devenu conseiller municipal ?

MARCO — Ça faisait longtemps que je pensais à ça. Il y a un conseiller qui est venu me voir pis il m'a offert ça. Je me suis dit « ouin j'aime bien m'impliquer dans ma municipalité, alors je vais y aller ». Mais là, ne connaissant rien là-dedans, c'a été toute une expérience. Je veux dire que quand tu es dans la roue pis que la roue tourne, tu prends de l'expérience et c'est toujours mieux. On apprend tout le temps quand même, avec les lois. Ce qui est plus dur d'être un conseiller, c'est que tu ne peux pas plaire à tout le monde. Il faut que tu prennes des décisions pour l'ensemble de la municipalité. Et au jour d'aujourd'hui, c'est que certaines personnes ne se sentent pas vraiment concernées. On dirait que les gens pensent plus à leur propre vie. Alors comme conseiller, c'est plus difficile de peser le pour et le contre dans la balance. Je le fais quand même au meilleur de mes connaissances.

ISABELLE — Oui, on essaie de faire pour le mieux de façon la plus générale possible.

MARCO — C'est ça. Pis dans un conseil, ça m'est arrivé souvent que tu as une idée, tu en parles au conseil, tout un chacun apporte son idée. Tu peux changer d'idée et dire que « Ah ! c'est vrai que ce n'est pas bête cette idée aussi ! ». Pour être conseiller, il ne faut pas être fermé ni penser à soi-même. Il faut que tu penses...

ISABELLE — Oui au bien commun ?

MARCO — Au bien commun de la municipalité.

ISABELLE — Toi, trouves-tu qu'il y a beaucoup d'activités à Sainte-Hélène?

MARCO — Oui il y en a beaucoup!

ISABELLE — Et tu trouves que ces activités sont pour quelles clientèles?

MARCO — Je dirais qu'il y en a pour tous les âges. Comme là, dans le festival, on essaie toujours d'organiser des activités pour tous les âges. Nous avons le privilège d'avoir un nouveau comité du Festival Héritage, qui se donne énormément pour faire rayonner la municipalité. C'est un très beau complément à tous les autres comités qui participent aux activités communautaires.

ISABELLE — Pis toi tu as élevé tes enfants ici?

MARCO — Oui.

ISABELLE — Ok et en tant que famille, qu'est-ce qui était agréable à Sainte-Hélène?

MARCO — C'est sûr qu'en restant dans le village, mes enfants pouvaient aller à l'école à pied, mais comme on était à la sortie du village, on allait les porter pareil. Mes enfants ont toujours été au terrain de jeux (camp de jour estival). Ils ont commencé à aller au Centre des loisirs très jeunes. J'allais les porter là à tous les soirs. Vers 8-10 ans, ils y allaient à pied tout seuls. Je n'étais pas inquiet pour eux parce qu'on n'est pas en ville. S'il arrivait de quoi, le responsable nous appelait. Les jeunes avaient un cercle d'amis aussi. C'est l'un!

ISABELLE — Pour toi dans le fond, c'est un milieu sécuritaire?

MARCO — Oui, c'est le bon mot.

ISABELLE — Ok as-tu d'autres choses à ajouter?

MARCO — Ben il y a le nouveau développement qui me tient à cœur. Et comme j'avais déjà dit, je tiens beaucoup à la caserne incendie parce que là, Sainte-Hélène c'est beau développer et construire des jeux, ça nous prend des infrastructures aussi. On s'est débattus pour avoir des pompiers, on a des pompiers volontaires, c'est beaucoup d'heures. Là, nous ne sommes plus en ordre avec les lois et ça me tient beaucoup à cœur la caserne. Il y a un autre projet et je pense que ça va venir aussi, le panneau numérique.

ISABELLE — Tous de beaux projets! Qu'est-ce que tu espères pour Sainte-Hélène dans les prochaines années?

MARCO — Pour moi, franchement, que plusieurs familles viennent, qu'on garde notre école. Mon souhait est que, on est chanceux on a une épicerie, une station d'essence, deux garages, un bureau de poste. Il y a beaucoup de municipalités qui n'ont pas ça. Mon souhait est de garder toutes ces choses-là, et que notre école ait toujours assez d'enfants pour offrir le service. Mes enfants sont allés à l'école d'ici.

ISABELLE — Ok garder nos services dans le fond? Avoir des garderies pour nos enfants?

MARCO — Oui parce que là, il y a beaucoup de regroupements, et dans les regroupements, ils coupent dans les plus petits. Ça, c'est difficile pour moi.

ISABELLE — Ouin ok. C'est vrai, je voulais te demander: Avant ça, tu t'impliquais sûrement dans d'autres choses?

MARCO — Ouiiii, j'ai déjà été dans le Festival du Poulet, quand j'étais jeune jeune.

ISABELLE — Jeune jeune? Ok ça ne fait pas longtemps alors?

MARCO — Ha! Ha! Je devais avoir 18-20 ans je pense. Peut-être même avant 18 ans.

ISABELLE — Tu as vu la création du rince-phale?

MARCO — Oui. Ça prenait beaucoup de bénévoles et on était là nous autres les jeunes, on en faisait pas mal.

ISABELLE — C'est beau ça!

MARCO — Pis après ça, j'ai toujours eu 3-4 emplois. Je faisais ma boîte à lunch 2 fois par jour. Je peux dire que mes enfants ont une bonne maman, parce que je n'étais pas souvent là.

Isabelle — Vous avez fait un beau travail d'équipe! Donc, tu as été bénévole pour le Festival du Poulet pendant combien de temps?

MARCO — Pendant 3-4 ans je pense. Et j'ai été bénévole dans le Club de motoneige Les Loups, sans faire partie du conseil d'administration.

ISABELLE — Ok d'autres implications?

MARCO — Je jouais beaucoup au ballon-balai. On avait une équipe de ballon-balai, et ce sport était très populaire! J'ai joué à la balle molle aussi. On avait de bonnes équipes.

ISABELLE — C'est super! Un gros merci Marco de ton ouverture!

MARCO — Merci à toi et à tous ceux qui croient en moi! Vous êtes ma motivation!



LA CLASSIQUE HÉRITAGE 2^E ÉDITION : UNE JOURNÉE GLACIALE MAIS MÉMORABLE !

Le 24 janvier dernier, la patinoire municipale a vibré au rythme de la Classique Héritage, un tournoi de hockey qui a rassemblé joueurs et passionnés pour une journée inoubliable.

Les spectateurs et participants ont aussi pu se réchauffer grâce à la délicieuse soupe de l'Épicerie Charest 2012 inc, qui a ajouté une touche réconfortante à cette journée hivernale.

Sur la glace, la compétition a été intense. L'équipe Pay2win du Témis/L'Isle-Verte a décroché la première place, suivie de CMK de Saint-Germain en deuxième position et des Bucks de Sainte-Hélène qui termine sur le podium à la troisième place. Mais au-delà des résultats, c'est l'esprit de camaraderie et le plaisir partagé qui ont marqué cette édition.

Un grand merci est également adressé aux deux arbitres, dont le professionnalisme et l'énergie ont contribué à la fluidité et au plaisir du tournoi. Et bien sûr, merci à toutes les équipes et aux spectateurs qui ont bravé le froid pour rendre cette journée mémorable.

La troisième édition de la Classique Héritage est déjà en préparation! D'ici là, les souvenirs de cette deuxième édition resteront gravés dans les cœurs de tous les participants.



LES SUGGESTIONS DE THÉRÈSE

THÉRÈSE OUELLET
CITOYENNE BIBLIOVORE

NOTRE COIN LECTURE



Tous ces livres sont disponibles à la bibliothèque de Sainte-Hélène-de-Kamouraska, sauf mention contraire.



Une mémoire de lion

de *Guillaume Morissette*

Trente ans après la disparition d'une jeune fille, sa carte de crédit est utilisée dans un commerce. Mais voilà qu'il est très difficile de communiquer avec la personne qui a utilisé la carte, car elle souffre d'un syndrome qui ressemble à de l'autisme. Les enquêteurs déploieront de grands moyens pour essayer d'élucider ce crime. Comme toujours dans les romans de M. Morissette, l'intrigue est bien menée, foisonnante et se déroule à Trois-Rivières, au centre-ville cette fois-ci. Comme j'ai eu beaucoup de formations dans cette ville, j'avais une idée aussi précise des lieux que si l'intrigue s'était déroulée à Sainte-Hélène...



L'Affaire des Montants

de *Jean Lemieux*

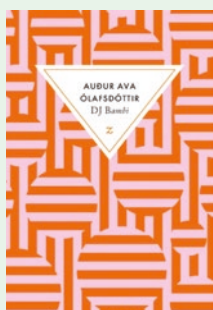
Gagnant du prix Saint-Pacôme 2025 (j'étais assise à sa table au Gala et je n'avais pas encore lu le livre – malaise !), ce roman met en scène le détective Surprenant (oui, oui, celui de la série télévisée). Une femme est assassinée aux Îles de la Madeleine et comme l'un des suspects pourrait être relié au crime organisé, le détective Surprenant, qui travaille maintenant aux crimes majeurs de SPVM, y est dépêché. La femme, propriétaire d'une bergerie, a été tuée dehors pendant sa marche de fin de soirée avec son chien. Les suspects font légion. À lire, ne serait-ce que pour retrouver les Îles et leur climat hivernal, cette fois.



Rosa Candida

de *Audur Ava Olafsdottir*

Premier roman publié en français de cette autrice islandaise et celui qui m'a rendue une inconditionnelle (je lis tous ses romans dès qu'ils sont publiés en français). C'est l'histoire d'un jeune homme obsédé par la mort, le sexe et les roses. Bien que très court, ce roman formidablement écrit est rempli de candeur et de sensibilité. Et il donne le goût de découvrir l'Islande... Coup de cœur assuré.



DJ Bambi

de *Audur Ava Olafsdottir*

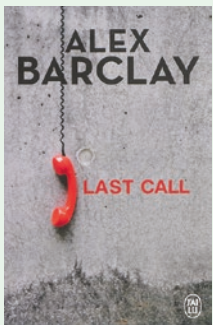
Logn (mot qui signifie absence de vent) est née il y a plus de soixante ans. Ce n'est qu'à l'âge de cinquante-cinq ans, après s'être mariée et avoir eu un enfant, qu'elle a choisi de vivre sa vie de femme, car, au point de départ, elle était le jumeau identique de Trausti. Elle ne veut pas mourir dans un corps qui n'est pas le sien. Pas de violence dans ce livre, sinon verbale, mais une profonde réflexion sur la douleur psychologique et les deuils de toutes sortes qu'engendre la conviction profonde d'être née dans le mauvais corps. Livre magnifiquement écrit : les phrases sont parfois si belles qu'on ne peut résister à l'envie de les relire. NOTE : **Ce livre n'est pas disponible à la bibliothèque** mais il est possible d'en faire une demande spéciale.



Black Out

de Sylvie G.

Ce roman français qualifié en quatrième de couverture de Romantic Romance (Ha ! Ces Français !) raconte l'histoire d'une femme retrouvée sans connaissance et à moitié nue dans les bras d'un de ses étudiants, mort. La statuette qui a porté le coup fatal est dans les mains de la femme. Cette dernière souffre d'une amnésie partielle et ne se rappelle pas vraiment de ce qui s'est passé. Un enquêteur séduisant, une belle jeune femme fascinante : difficile de ne pas imaginer la suite.



Last call

de Alex Barclay

Un homme est retrouvé mort, étendu dans l'entrée de son appartement, défiguré. Juste avant de mourir, il avait passé un dernier appel (last call). Toute une équipe se mettra en branle pour trouver le coupable. En entrant les données entourant ce meurtre dans le système central, les enquêteurs trouvent d'autres cas similaires. Ils mettront tout en œuvre pour trouver le ou la coupable. Roman bien mené à l'intrigue touffue.



Les couturières de Keepsake

de Felicity Hayes-McCoy

Deux femmes, dans un effort de réconciliation avec leur fille et petite-fille, décident de lui confectionner une courte-pointe. Point fort : l'évocation des tissus, de leurs couleurs, de leurs textures, des souvenirs auxquels ils sont reliés. Tout le reste m'a déplu dans ce livre : la superficialité des personnages, les erreurs trop nombreuses dans le texte, l'histoire insipide. Et le titre français tout à fait inapproprié.

Note : Certain·es Français·es semblent avoir de la difficulté à donner des titres français aux romans qu'ils ou elles traduisent. Nous en avons trois exemples frappants dans les paragraphes précédents.

LES CONIFÈRES, CES ARBRES DE FROID !

ASSOCIATION FORESTIÈRE BAS-LAURENTIENNE

ST-FABIEN · 418 896-1213 · WWW.AFBL.INFO

Souvent appelés bois mou ou résineux, les conifères sont apparus il y a environ 400 millions d'années. Une chose qui les rend vraiment fascinants, c'est leur adaptation au froid !

Les feuilles des conifères, appelées aiguilles, sont petites et allongées. Elles sont donc peu exposées à l'air, ce qui réduit les pertes d'eau durant la saison froide et sèche. Elles ont aussi très peu de stomates (microscopiques orifices qui permettent les échanges gazeux et par où l'eau s'échappe), ce qui réduit la

transpiration et donc les pertes d'eau. Les aiguilles des conifères sont également recouvertes d'une cuticule, une sorte de couche protectrice épaisse et cireuse qui évite l'assèchement.

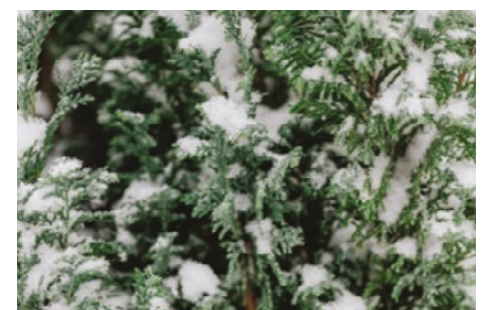
Les feuilles des conifères persistent, elles restent sur l'arbre tout au long de l'année. Elles tombent graduellement, une à une, et sont remplacées par de nouvelles aiguilles. On dit que les conifères sont sempervirents, c'est-à-dire toujours verts. En effet, contrairement aux feuillus, ils conservent leur chlorophylle (pigment vert indispensable à la photosynthèse) même en hiver. Il existe quelques exceptions. Ici, le seul conifère indigène à perdre ses aiguilles est le Mélèze laricin.

De nombreux changements chimiques vont s'opérer à l'intérieur des tissus des conifères pour les rendre plus résistants au froid, comme parfois la production de protéines antigel.

Leur écorce est aussi faite pour passer
















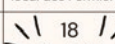









de longues périodes au froid puisqu'elle est épaisse et remplie d'alvéoles, ce qui procure une bonne isolation.

L'Association forestière bas-laurentienne est un organisme à but non-lucratif dont la mission est d'éduquer les jeunes et sensibiliser la population à l'importance de la forêt. Nous offrons des ateliers sur la forêt dans les écoles, camps de jour, événements divers, etc. Contactez-nous pour planifier une activité !


































CALENDRIERS DES ACTIVITÉS














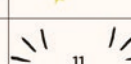


















FÉVRIER

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 	2 	3  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	4  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	5  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Club Rayon d'Or : Dîner pour tous (\$)	6 	7
	8 	9  18h30 Pickleball salle mun.	10  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 20h Conseil municipal	11  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	12  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Sortie journal L'Écho de la Pinière	13	14  Joyeuse St-Valentin!
	15 	16  18h30 Pickleball salle mun.	17  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	18  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	19  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	20 	21
	22 	23  18h30 Pickleball salle mun.	24  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	25  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	26  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	27  19h30 : Soirée karaoké au Club Rayon d'Or	28  19h Ski de fond Clair de lune au Club Les Pentes-Ouf
À noter que du 1er au 21 février 2026, vous pouvez faire l'admission et/ou la réinscription scolaire de votre enfant. Contacter l'école de Sainte-Hélène pour de plus amples informations.							

MARS

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 	2  18h30 Pickleball salle mun.	3  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	4  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	5  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Club Rayon d'Or : Dîner pour tous (\$)	6  13h30 C. loisirs : tire sur neige et pain Banique (gratuit!) 19h: Salle mun. bingo	7  19h : Club Les Loups cafés aromatisés et raquettes aux flambeaux
	8  On change d'heure!	9  18h30 Pickleball salle mun.	10  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 20h Conseil municipal	11  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	12  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	13 	14 
	15 	16  18h30 Pickleball salle mun.	17  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	18  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	19  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	20  Début printemps!	21  11h-13h Dîner crêpes sur BBQ et hot-dog au Club Les Loups
	22  Marche printanière et cabane à sucre	23  18h30 Pickleball salle mun.	24  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	25  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	26  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	27 	28
	29 	30  18h30 Pickleball salle mun.	31  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h				

AVRIL

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	2  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Club Rayon d'Or : Dîner pour tous (\$)	3  C. loisirs : 10h Chasse aux cocos	4 
	5  Joyeuses Pâques!	6  Bureau municipal fermé	7  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	8  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	9  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	10 	11 
	12 	13  18h30 Pickleball salle mun.	14  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 20h Conseil municipal	15  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	16  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Sortie du journal L'Écho de la pinière	17 	18
	19 	20  18h30 Pickleball salle mun.	21  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	22  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	23  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	24  20h Salle mun.: Soirée Yanick Lavoie	25 
	26 	27  18h30 Pickleball salle mun.	28  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	29  13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	30  Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h		



Plateforme de covoiturage simple et gratuite pour vos déplacements dans la région.

+ Proposer un trajet **Q Trouver un trajet**

covoiturage.embarquebsl.ca



**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
418-905-7592



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



CERCLE DE FERMIERES SAINTE-HÉLÈNE
Vous êtes intéressées ? Contactez :

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

**CLUB DE MOTO-NEIGE LES LOUPS DE
SAINTÉ-HÉLÈNE DE KAMOURASKA INC.
& DE SKI-FOND LES PENTES-OUF**




5201 Route du Pont Broche
G0L 3J0
SUIVEZ-NOUS SUR
FACEBOOK

Information par courriel :
clubeslousps@hotmail.com

Toujours présent!

BERNARDGENEREUX.CA



BERNARD GÉNÉREUX
DÉPUTÉ | CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP—
KATASKOMIG—TÉMISCOUATA

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

École des familles
Pour être bien en famille
et dans nos cœurs !



ISABELLE CAILLOUETTE
Intervenante psychosociale
Sainté-Hélène-de-Kamouraska

418 714-2439
ecoledesfamilles@gmail.com
ecoledesfamilles.com
Facebook : École des familles



ROYAL LEPAGE
KAMOURASKA-L'ISLET

Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome Royal LePage
vdrapau@royallepage.ca

Courtier immobilier résidentiel et commercial 

Véronique Drapeau 418 894-3375



Herman Picard
Propriétaire

Garage Picard (2017) inc.

Merci de votre confiance!

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





L'AGRICULTURE AU CŒUR DE L'ÉCONOMIE DE SAINTE-HÉLÈNE




Joyeuses *Fêtes!*

MATHIEU RIVEST
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

418 234-1893 | (Sans frais) 866 774-1893
Mathieu.Rivest.CDS@assnat.qc.ca

CRÉER
DYNAMISER
SOUTENIR

Le Comité De Développement De Sainte-Hélène

Charles-Félix Thiboutot, Président



Municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

531, rue de l'Église Sud

418.492.6830

dg@sainte-helene.net




Coiffure
signée
Emmanuelle



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



Desjardins
Caisse Centre-Est-
du-Kamouraska

IMPÔTS HL
LOUISE HÉMOND

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

Domaine Des Pivoines

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



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



C.G. Thériault
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,
3e génération de puisatiers
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



Coiffure Expression enr.

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



Depuis maintenant trois
ans, la clinique offre
tous les **services auditifs**
dont vous avez besoin.

📍 489, avenue D'Anjou
Saint-Pascal

☎ 418 308-1489

🖱 cliniqueauditivekamou.ca

L'ÉCHO DE LA PINIÈRE A BESOIN DE VOUS !

Afin de poursuivre les cinq parutions annuelles en couleur, L'Écho de la Pinière a grandement besoin d'aide financière. Intéressé·e par une belle commandite dans notre scintillant et dynamique journal municipal ? Voilà une belle façon de vous faire connaître. Passez le mot !

TARIFS COMMANDITES 2026

Nombre de parutions	5	1
Demi-carte professionnelle	75 \$	25 \$
Carte professionnelle	125 \$	35 \$
Quart de page	200 \$	50 \$
Demi-page	325 \$	70 \$
Page complète	400 \$	100 \$

**INSCRIVEZ-VOUS
À NOTRE INFOLETTRE
ET NE MANQUEZ
AUCUNE INFORMATION !**



Scannez le code QR ci-contre
ou rendez-vous à cette adresse :
www.bit.ly/echodelapiniere

PROCHAINES PARUTIONS

Tombée des articles	Sortie prévue du journal
Lundi 6 avril 2026	Jeudi 16 avril 2026
Lundi 8 juin 2026	Jeudi 18 juin 2026

POUR NOUS JOINDRE

echo.piniere@gmail.com