

L'ÉCHO DE LA PINNIÈRE

TÉMOIGNAGE

Don d'organes : le témoignage d'amour de Véronique — 5

COMMUNAUTÉ

Les dernières activités du village en images — 6



RÉGION

Le comité *Mes soins restent ICI* sonne l'alarme — 9

ÉRABLE

Chronique de l'Association forestière bas-laurentienne — 11



UN HIVER BIEN VIVANT À SAINTE-HÉLÈNE

ISABELLE CAILLOUETTE

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

Chers Hélénois et chères Hélénoises !

J'espère que votre hiver 2026 s'est bien passé pour vous ! Alors, depuis la dernière édition du journal :

→ Notre mairesse, Annie Levasseur et moi-même, avons offert une fleur à quelques Hélénois vivant seuls, pour la Saint-Valentin. Des moments parfois très émouvants. Merci à toi Annie !

→ Le comité de développement a offert une soirée Karaoké à la salle municipale. Merci à vous et aux participants !

→ Nous nous sommes sucré le bec avec de la tire sur la neige au Centre des loisirs et nous avons pu goûter le délicieux pain banique de Charles-Félix sur le feu de foyer. Une activité apparemment très appréciée !

→ Une belle soirée bingo, toujours très populaire, a été organisée par le Festival Héritage. Nous apprécions votre implication, merci à vous !

→ La soirée raquettes aux flambeaux au Club de ski de fond Les Pentes-Ouf s'est transformée en soirée Apportez vos jeux de société, en plus des bons

CONTINUE À LA PAGE SUIVANTE

SUITE DE LA PAGE PRÉCÉDENTE

cafés aromatisés servis par le Club. Merci à tous les bénévoles du club de votre bel accueil!

→ La traditionnelle marche printanière s'est déroulée dans la bonne humeur. Nous remercions le comité de développement de l'organiser et de l'offrir gratuitement, en plus de remercier l'Érablière Guy Pelletier de si bien nous accueillir!

→ La chasse aux cocos a été bien appréciée par les Hélénois et les familles des alentours, vraisemblablement. Merci à tous de votre belle participation!

Je vous invite à consulter notre calendrier communautaire publié dans ce journal afin d'y découvrir les activités à venir. Pour vous en donner une idée, il y aura, entre autres, une soirée avec le chansonnier Yanick Lavoie, une soirée spéciale pour adultes, le nettoyage des routes, un bingo, le salon Espace Famille du Kamouraska, la distribution des arbres, entre autres. Tous les détails de ces belles activités sont ou seront publiés sur le site Facebook de la Municipalité, sur le site Web municipal et sur les affiches posées dans les endroits publics. Sainte-Hélène-de-Kamouraska rayonne grâce à vous tous, tant à l'organisation qu'à la participation des activités! Un gros merci, votre présence fait LA différence!

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 « mieux-vivre ensemble » et j'espère y contribuer, avec vous et pour nous tous!

J'ajoute que vos bons mots sont toujours appréciés. Merci!



LE MOT DE LA MAIRESSE



AU RYTHME DE NOTRE COMMUNAUTÉ

ANNIE LEVASSEUR · MAIRESSE

MUNICIPALITÉ DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Chères citoyennes, chers citoyens,

C'est avec beaucoup de fierté que je vous annonce la nomination d'une nouvelle éducatrice, Maud Lefebvre, à la garderie, la Ruche populaire. Elle se joint à Claudia Voyer qui est avec nous depuis le début. La garderie est un service essentiel.

Dans le même ordre d'idée, nous avons reçu la confirmation que les enfants de notre école primaire recevront des collations pour l'année scolaire 26-27, de l'organisme **Je collationne**. Je vous encourage à aller voir le spectacle de Mélissa Bédard, organisé par l'organisme. Chaque dollar amassé va directement aux collations des enfants.

Je tiens aussi à souligner la semaine du don d'organes et de tissus qui se tient du 19 au 25 avril prochain. C'est une cause qui nous tient à cœur dans notre famille. Ma petite sœur Véronique a accepté de livrer un témoignage que vous aurez la chance de lire dans cette parution. Je vous encourage à signer votre carte et d'informer votre famille de vos intentions.

Chaque jour, notre communauté évolue, se transforme et s'enrichit grâce à votre implication. C'est pourquoi la municipalité souligne l'importance de ses bénévoles le vendredi 24 avril. Un souper leur sera servi et à compter de 20 h. Toute la population est invitée à venir danser et festoyer avec Yannick Lavoie, un musicien de grand talent, qui saura vous faire passer une magnifique soirée.

L'équipe municipale a aussi mis de l'avant la candidature au Mérite municipale notre directeur des travaux publics, Mathieu, dans la catégorie Relève pour le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec (MAMH). La soirée des prix remis est le 23 avril prochain. Bonne chance Mathieu et quoi qu'il arrive, tu es déjà notre coup de cœur.

Je vous invite toujours à suivre la page Facebook de la Municipalité pour voir les activités qui vous sont proposées.

L'équipe du Festival Héritage de Sainte-Hélène a commencé à vous donner un aperçu des activités et des spectacles qui seront proposés du 16 au 19 juillet prochain. Ils travaillent fort pour dynamiser notre milieu. Merci pour votre implication!

Merci au comité de développement et au Club Les Loups pour la planification d'activités.

Je tiens à vous inviter à venir aux assemblées du conseil qui se tiennent toujours le 2^e mardi du mois à la salle municipale, maintenant à 19 h. En tant que mairesse, mon objectif reste toujours que Sainte-Hélène-de-Kamouraska soit un lieu où il fait bon vivre et où on cultive le bonheur.

Fête nationale du Québec

23 JUIN 2025

CENTRE DES LOISIRS SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

À METTRE À VOTRE AGENDA!

EXTRAITS DU CONSEIL MUNICIPAL

CONSEIL MUNICIPAL

SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

EXTRAIT DE LA SÉANCE ORDINAIRE DE FÉVRIER 2026

Lors de la séance du conseil municipal, le règlement 2026-01 a été adopté et le renouvellement des assurances pour 2026-2027 a été autorisé. Le conseil a pris connaissance de la liste des personnes endettées envers la Municipalité et a confié un mandat de perception. Les travaux en cours d'eau prévus pour 2026 ont été approuvés, tout comme la programmation dans le cadre de la TECQ 2024-2028.

Le conseil a autorisé l'inscription au congrès annuel de l'Association des directeurs municipaux du Québec et a poursuivi ses démarches dans le cadre du Programme de soutien aux politiques familiales municipales. Le bail du Club des 50 ans et plus a été prolongé, et un soutien financier a été accordé pour le Festival Héritage.

Par ailleurs, la planification des plans et devis pour les trottoirs de la rue du Couvent a été autorisée ainsi que plusieurs acquisitions : un radar pédagogique, un panneau numérique et des conteneurs pour la collecte des plastiques agricoles. Le conseil a aussi octroyé un contrat pour la préparation des plans et devis du surpresseur ainsi qu'un accompagnement dans le cadre du programme PRIMEAU. Une participation au programme Circonflexe a également été confirmée.

Un avis de motion a été donné et le projet de règlement 2026-02 concernant l'occupation et l'entretien des bâtiments a été adopté, tandis qu'une modification au calendrier des séances ordinaires pour 2026 a été approuvée.

Finalement, des dons ont été remis à l'Hôpital Notre-Dame-de-Fatima et à TVCK.

EXTRAIT DE LA SÉANCE ORDINAIRE DE MARS 2026

Lors de la séance du conseil municipal, le règlement 2026-02 portant sur l'occupation et l'entretien des bâtiments a été adopté, et la liste des personnes endettées envers la Municipalité approuvée. Le conseil a confirmé sa cotisation annuelle au Centre régional de services aux bibliothèques publiques du Bas-Saint-Laurent pour 2026-2027 et a autorisé la signature des baux liés aux services de garderie.

Un contrat a été octroyé pour le balayage des rues en 2026, et une demande de contribution financière déposée dans le cadre de l'Entente de développement culturel - volet loisir culturel municipal. Le conseil a aussi souligné la Semaine nationale du don d'organes et de tissus et appuyé une demande de bonification du financement du Programme d'aide à la voirie locale.

Par ailleurs, une autorisation a été accordée pour la tenue d'une course de boîtes à savon dans le cadre du Festival Héritage. Un avis de motion a été donné et le projet de règlement 2026-03 visant à abroger le règlement 2022-02 relatif au Code d'éthique et de déontologie des élus a été présenté. Enfin, le conseil a traité d'un dossier lié au programme fédéral de rachat des armes à feu.

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

RAPPEL

2^e VERSEMENT DE TAXES

Nous rappelons aux propriétaires que la date du 2^e versement de taxes est le 25 juin 2026.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas d'urgence, un défibrillateur est accessible en tout temps au bureau de poste. Cet équipement offert par le comité de développement peut sauver des vies !

COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT
SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

On recrute!

Numérisez ce code QR pour en savoir plus sur nous!

Assemblée générale le 20 mai 2026 à 19h au Centre des loisirs 6003, rue Adélar-Lapointe

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB RAYON D'OR

Le Club Rayon d'Or de Sainte-Hélène vous invite à son assemblée générale annuelle le 19 avril 2026 à 10 h 30, au local situé au 529B rue de l'Église Nord.

Un brunch gratuit sera servi aux membres après la réunion.

Votre implication est au cœur de notre dynamisme et contribue à la vitalité de notre communauté.

Bienvenue aux personnes désirant faire partie de notre organisme.

CLUB LES LOUPS ET LES PENTES-OUF VOUS DISENT MERCI!

La direction tient à remercier tous nos généreux bénévoles, les propriétaires de terrain pour les droits de passage nous permettant de pratiquer nos sports d'hiver (motoneige, ski de fond et raquette), notre fabuleuse clientèle, toutes les personnes impliquées de près ou de loin dans le Club et les membres de la direction pour cette saison formidable.

Sans votre présence, votre contribution, votre implication et votre participation, le Club ne serait pas aussi en santé et actif. Nous vous souhaitons un agréable printemps et un été doux, chaud, rempli de rigolades, de plaisir, d'air pur, de doux moments et de repos.

À bientôt et encore mille MERCI!



ON A BESOIN DE VOUS!

Le comité de développement organise une corvée de nettoyage de la route de l'Église Nord.
Joignez-vous à nous!

Quand? Le samedi 2 mai à 9h
Où? Départ du garage municipal

Parce qu'on aime notre village propre!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

DATE 20 MAI 2026

HEURE 19H

LIEU CENTRE DES LOISIRS
6003, RUE ADÉLARD-LAPOINTE

COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT
SAINTÉ-HELENE-DE-KAMOURASKA

DISTRIBUTION D'ARBRES GRATUITS

LE JEUDI 14 MAI 2026 19H-20H
AU GARAGE MUNICIPAL (511, RUE DE L'ÉGLISE NORD)

ET LE SAMEDI 16 MAI 2026 DE 10H À 13H
À LA SALLE MUNICIPALE (531, RUE DE L'ÉGLISE SUD)

C'est bientôt l'heure de la traditionnelle distribution d'arbres! Vous cherchez à embellir votre terrain ou simplement vous offrir un espace plus vert, ne manquez pas cette occasion en or!

Les quantités sont limitées et il se peut qu'une essence souhaitée ne soit plus disponible selon l'inventaire.

Cette activité est une gracieuseté de l'Association forestière bas-laurentienne (AFBL)

APPORTEZ VOS SACS!

MON VILLAGE NATAL, UN CŒUR PLUS GRAND QUE LE MIEN

VÉRONIQUE LEVASSEUR

CITOYENNE DE SAINTE-HÉLÈNE

À l'automne 2006, un simple rhume a bouleversé ma vie. En quelques jours, palpitations, essoufflement et fatigue se sont installés. Avec une fraction d'éjection de 30 %, j'ai été hospitalisée d'urgence. Les tests se sont enchaînés sans réponses. J'étais un mystère pour mes médecins et on m'a finalement implanté un défibrillateur, par précaution.

Le 1^{er} décembre, j'ai pu rentrer chez moi. Mais le 15 décembre, tout s'est effondré : chute d'électrolytes, 25 chocs en une heure et demie, sans perdre connaissance. Mon cœur filait à 250 battements par minute. Je retourne à l'hôpital, où je passerai Noël. Pour garder un peu de lumière, nous avons improvisé un petit réveillon avec notre traditionnel pain sandwich. Ce soir-là avait un goût d'amour, de courage et d'espoir.

On finit par stabiliser mon état et, le 30 décembre 2006, on me laisse rentrer chez moi. J'étais encore fragile, marquée par le traumatisme, craintive à chaque battement, mais je franchissais enfin la porte de l'hôpital. Puis le printemps arrive. Lentement, je recommence à respirer, je retrouve un peu de vie. Cet "intrus" qui m'a sauvé la vie, je dois apprendre à le voir comme un allié. Peu à peu, j'ose rester seule à la maison et refaire confiance à mon cœur. C'étaient de petites victoires.

Fin avril 2007, en soirée, tout recommence. Douze nouveaux chocs. Mon cœur roule entre 220 et 250 battements par minute. Je suis réhospitalisée d'urgence et une nouvelle avalanche de tests débute. Les jours suivants, mon cœur ne redescend plus, comme courir un marathon sans jamais s'arrêter : un rythme de 170 et plus, sans répit. Avec une fraction d'éjection de 5 %, je ne vivais plus... je survivais.

Dans ma chambre, il y avait tout mon monde : mon copain, mes parents, mes cardiologues, les infirmiers et infirmières, tous autour de moi, silencieux et inquiets. Puis la question tombe : « Si nous en arrivons à la greffe, es-tu d'accord ? » Épuisée, brisée, j'ai simplement répondu : « Faites n'importe quoi pour que tout s'arrête. »

Je n'ai aucun souvenir de ce moment. Le 9 mai 2007, on décide de m'intuber et de me transférer aux soins intensifs de l'Institut de cardiologie de Montréal. À partir de là, tout s'accélère. Je deviens prioritaire sur la liste d'attente, première au Canada. Ma vie ne tient plus qu'à un cœur qui n'est pas encore là.

Le jour de la fête des Mères, mon nouveau cœur arrive à Montréal. Pour ma famille, c'était ma seconde naissance. Je me suis réveillée le 16 mai, greffée, bien vivante, avec un cœur qui battait enfin normalement.

Depuis déjà 19 ans, je me suis donné une mission : être la

voix de ceux qui attendent. Imaginez un instant que cela vous arrive, à vous ou à quelqu'un que vous aimez.

Alors, n'hésitez plus. Signez votre carte. Parlez-en autour de vous. Connaître la volonté de chacun, c'est offrir la possibilité à quelqu'un d'autre de renaître.

Aujourd'hui, plus de 900 Québécois attendent une greffe. Pour que votre décision compte vraiment, il faut en parler en famille. Vos proches sont ceux qui auront à faire respecter votre choix. Au fil des années, une chose revient toujours : le don apporte du sens et adoucit le deuil.

Merci de prendre le temps de contribuer à sauver des vies.

En cette semaine nationale du don d'organes et de tissus, voir Sainte-Hélène s'engager me remplit d'une fierté profonde. Mon village se lève pour ceux qui attendent encore. S'engager comme municipalité partenaire, c'est poser un geste qui dépasse chacun de nous : parmi nos proches, certains espèrent un don, d'autres sont vivants grâce à la générosité d'un inconnu.

Je vous remercie, du fond du cœur.

LE DON D'ORGANES ET DE TISSUS AU QUÉBEC EN CHIFFRES

- 913 personnes sont en attente
- Nous pouvons sauver jusqu'à 8 vies et redonner la santé à 20 autres personnes.
- Le plus âgé avait 102 ans.
- Le plus jeune donneur avait 48 heures.
- 206 donateurs ont permis de transplanter 664 organes: une hausse de 20% en 10 ans.
- Un don d'organes peut sauver jusqu'à 8 vies.

TROIS FAÇONS DE SIGNIFIER VOTRE CONSENTEMENT

1. Inscrivez-vous au Registre des consentements au don d'organes et de tissus de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).
2. Signez l'autocollant et apposez-le au dos de votre carte d'assurance maladie.
3. Inscrivez votre décision dans le Registre des consentements au don d'organes et de tissus de la Chambre des notaires du Québec : www.transplantquebec.ca/inscription-au-registre-des-consentements



COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT
SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Fête de la Pêche

6 juin 2026 de 9h à midi, **Halte de la Loue**
(Coin route Ennis de Sainte-Hélène et 5e rang Ouest à Saint-Joseph)
Matériel sur place, aucun permis requis et c'est gratuit!
Bienvenue à tous!




LES DERNIÈRES ACTIVITÉS EN PHOTOS



Soirée bingo du Festival Héritage · 6 mars



Marche printanière et cabane à sucre · 22 mars



Activité d'art pour les enfants de la semaine de relâche · 5 mars



Tire sur la neige et pain banique · 6 mars



La chasse aux cocos de Pâques! · 6 avril

VENTES DE GARAGE

27 et 28 juin 2026

C'est le temps de s'y inscrire, en communiquant avec nous :

- par courriel à developpement@sainte-helene.net
- par téléphone au 418 492-6830 poste 104
- au bureau municipal sur les heures d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h à midi et de 13h à 16h

En s'inscrivant avant le 8 juin, l'adresse de votre vente de garage sera publiée dans l'édition du 18 juin de ce journal.



Une cheminée mal entretenue, un danger qui peut tout embraser !

Protégez votre maison : faites ramoner votre cheminée!

POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'ENTREtenir VOTRE CHEMINÉE CHAQUE ANNÉE ?

L'hiver est la saison du chauffage au bois, et chaque année au Québec, de nombreux feux de cheminée nécessitent l'intervention des services incendie. C'est pourquoi il est important de ramoner votre cheminée régulièrement.

Pour plus d'information, consultez votre service incendie.



Du métal pour l'hôpital

APPORTEZ VOS VIEUX MÉTAUX CHEZ TRANSIT MÉTAL POUR SOUTENIR LES SOINS DE SANTÉ EN RÉGION. VOTRE DON SERA DOUBLÉ PAR TRANSIT MÉTAL. MERCI DE FER LA DIFFÉRENCE !

Transit Métal
600 Charles-Eugène-Bouchard
La Pocatière

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Montréal, le 11 mars 2026

RETRAIT PROGRESSIF DES LIGNES TÉLÉPHONIQUES 310-4141 ET *4141

Dans le cadre de la migration à venir des systèmes téléphoniques vers le réseau 9-1-1 de prochaine génération, la Sûreté du Québec (SQ) amorce le retrait progressif des lignes 310-4141 et *4141, actuellement utilisées pour joindre la SQ.

Grâce à la couverture élargie du réseau 9-1-1 et aux avancées technologiques, ces lignes deviendront bientôt obsolètes. À compter du 1^{er} juin 2026, elles seront progressivement désactivées. Il est donc essentiel que tout appel urgent soit fait au 9-1-1. Par ailleurs, les appels non urgents devront se faire directement dans les postes de police locaux. À cet effet, un outil de recherche a été développé : TROUVER UN POSTE.

Soyez assurés que les lignes actuelles resteront accessibles durant la transition et un message automatisé y sera diffusé afin de diriger adéquatement les citoyens vers les services appropriés. La SQ maintiendra son offre de services tout en s'assurant d'offrir une chaîne d'intervention optimale aux citoyens et citoyennes.

Pour de plus amples détails sur ce changement, nous vous invitons à visionner cette vidéo : Vidéo explicative retrait 310-4141 et à consulter notre site internet : www.bit.ly/4rfk1qq.



Merci

Toute l'équipe-école primaire tient à remercier le comité de développement pour son fabuleux don de collations que l'école offrira à tous les enfants. Un précieux merci à Glennis Ouellet: Les petits régals des bois pour la fabrication de celles-ci, un vrai délice !!

SOIRÉE *bingo*

AU PROFIT DU


&


VENDREDI 15 MAI 2026				
	DÉBUT À 19H	OUVERTURE DES PORTES À 18H30		
		★		GRIGNOTINES ET BREUVAGES SUR PLACE
SALLE MUNICIPALE			1500\$ EN PRIX	
SAINTE- HÉLÈNE-DE- KAMOURASKA		18 ANS ET PLUS		

ENSEMBLE 6 FACES (OBLIGATOIRE) : 20\$
COMPREND 2 FEUILLES POUR LES TOURS SPÉCIAUX
ENSEMBLE 3 FACES: 10\$
TOURS SPÉCIAUX: 2 POUR 5\$
MOITIÉ-MOITIÉ: 10 COUPONS 5\$

16 au 19
JUILLET 2026

SAINTE-HÉLÈNE-
DE-KAMOURASKA

PRÉSENTE



PROGRAMMATION DES SPECTACLES

VENDREDI
17
JUILLET

P'TIT GROS BISON
RSVP
HIGH VOLTAGE: AC/DC FOREVER
DJ OLX

SAMEDI
18
JUILLET

BIG MUFF
EXTERIO
REDNECK PARTY BAND


DIMANCHE
19
JUILLET

ALPHÉ GAGNÉ
F2 COUNTRY BAND


 Festival Héritage de Sainte-Hélène
 festivalheritage_...
festivalstehelene.com

Soirée musicale

Vendredi le 24 avril 2026 à 20h
à la salle municipale de Sainte-Hélène
Service de bar sur place



Entrée gratuite et ouverte à tous!
Avec Yanick Lavoie!



... PAS QUE LE CLIMAT !

En avril, un événement de réparation près de chez vous !

Votre bouilloire a rendu l'âme, ou votre lampe de chevet clignote depuis des semaines... facile d'avoir le réflexe : on jette et on rachète. Et pourtant...

RÉPARER, C'EST PAYANT



En utilisant les services de nos réparateurs, officiels et officieux, on entretient un savoir-faire nécessaire (et des emplois !) dans notre région.


En utilisant la cote de réparabilité "Protégez-vous" on fait un meilleur choix de produits et on encourage les fournisseurs à penser aux pièces de rechange dès la conception.

PAR OÙ COMMENCER



Trouver un réparateur près de chez vous grâce à la [carte interactive des réparateurs de Protégez-Vous](#) (mots clé à mettre dans votre moteur de recherche!)

CE MOIS-CI : ON RÉPARE !



Pour le Jour de la Terre, apprenez vous-même à réparer vos objets...

La Pocatière - 25 avril - Cégep de La Pocatière
Rivière-du-Loup - 25 avril - Cégep de RDL
Trois-Pistoles - 25 avril - Lieu à confirmer






COMMUNIQUÉ DE PRESSE
La Pocatière, le 30 mars 2026

KAMOURASKA : L'URGENCE SOUS PRESSION, LE COMITÉ CITOYEN SONNE L'ALARME

Le comité citoyen *Mes soins restent ICI* souhaite attirer l'attention de la population et des décideurs sur la fragilité du réseau de santé et des services sociaux au Kamouraska.

Les récents événements survenus à Trois-Pistoles et à Pôhénégamook concernant les urgences ont suscité de vives inquiétudes au sein du comité citoyen *Mes soins restent ICI*. Selon Dre Marie-Ève Fromentin, porte-parole des professionnels de la santé, «au Kamouraska, ce que nous observons, c'est plutôt un engorgement des capacités hospitalières. On assiste à une hausse de l'achalandage à l'urgence et à une augmentation du temps d'attente».

Qu'est-ce qui explique cette situation et pourquoi l'urgence est-elle si occupée ?

Le manque de places. L'urgence est pleine et l'on remarque un nombre important de patients couchés sur civière. Plusieurs de ces personnes sont en attente d'un lit à l'hospitalisation au 3e étage, mais ne peuvent y accéder par manque de disponibilité. Les lits d'hospitalisation sont pleins. Cette surcharge à l'urgence entraîne une baisse de l'efficacité des ressources en place qui doivent diviser leurs soins entre les patients urgents et les patients déjà stabilisés en attente d'une hospitalisation.

Quel est le lien entre l'urgence et le secteur de l'hospitalisation ?

Une partie non négligeable des lits d'hospitalisation est occupée par des patients placés en *niveau de soins alternatifs* (NSA). Cela signifie que la condition qui les a amenés à l'hôpital est stabilisée et ne nécessite plus une hospitalisation. Toutefois, ces patients ne sont pas en mesure de retourner dans leur milieu parce que leur condition a changé, parce qu'ils se sont fragilisés à la suite de leur passage à l'hôpital ou tout simplement parce que leur milieu n'est plus adapté à leurs besoins.

Le manque de lits de convalescence

Un patient qui n'est pas en mesure de retourner immédiatement dans son milieu de vie a besoin d'un milieu de convalescence. Or, trop peu de places de convalescence sont actuellement disponibles au Kamouraska. On disposait autrefois d'une *Unité transitoire de réadaptation fonctionnelle* (UTRF) à Saint-Pascal, où les patients pouvaient bénéficier de services de physiothérapie et d'ergothérapie sans avoir besoin de tous les soins offerts à l'hôpital. Ces lits ont été abolis en 2017.

Le nombre insuffisant de places en ressources intermédiaires et en centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD)

Lorsqu'un patient ne peut plus retourner dans son milieu, il doit être relogé soit dans une résidence pour personnes âgées, soit être pris en charge par l'État dans une *ressource intermédiaire* (RI) ou un CHSLD.

Le Kamouraska dispose de deux CHSLD : le *Centre d'Anjou* à Saint-Pacôme et le *Centre Villa Maria* à Saint-Alexandre.

Jusqu'en 2013, une troisième installation, le *Centre Thérèse-Martin*, venait compléter l'offre. Or, cet établissement a été fermé. Peut-on parler aujourd'hui d'un manque de vision ?

De tristes événements ont mené à la fermeture de la ressource intermédiaire (RI) de Saint-Philippe-de-Néri en mars 2024. Ce sont neuf lits de ressource intermédiaire qui ont été fermés sans être remplacés, deux ans plus tard, et cela malgré des besoins criants.

Le comité souhaite rappeler que la situation actuelle à l'urgence n'est pas le fruit du hasard, mais bien le résultat de décisions antérieures prises au fil des années, qui ont creusé l'écart entre les besoins de la population et les ressources effectivement disponibles dans le réseau au Kamouraska.

Comme le résume Jean-Yves Rioux, nouveau porte-parole citoyen du comité *Mes soins restent ICI* : «L'urgence est malade, le remède est connu — et personne n'est là pour l'administrer».

Dans un contexte de vieillissement de la population, où le CISSS du Bas-Saint-Laurent peine à offrir des ressources de soins adaptées et à recruter des professionnels de la santé en région pour combler les postes nécessaires pour répondre aux besoins de la population du Kamouraska, le comité *Mes soins restent ICI* demeure actif et vigilant afin de poursuivre ses actions de mobilisation.

Le comité *Mes soins restent ICI* est issu d'une mobilisation citoyenne préoccupée de conserver ses soins de proximité en mai 2017. Le comité multiplie, depuis ce temps, des représentations politiques et des interventions publiques afin de rétablir le niveau de soins et services de proximité requis pour la population de tout le Kamouraska.

Sources :

Marie-Ève Fromentin, Md
Porte-parole des professionnels de la santé du comité *Mes soins restent ici*
Cellulaire : 581 885-0307
Courriel : marie-eve.o-fromentin@hotmail.ca

Jean-Yves Rioux
Porte-parole des citoyens du comité *Mes soins restent ici*
Téléphone : 418 856-4991
Courriel : mobilauvarihu@gmail.com

Services Kam-Aide

Tellement bien chez soi!

<ul style="list-style-type: none"> Entretien ménager Aide à la préparation de repas Lessive et repassage Accompagnement pour les commissions Aide financière de la RAMQ 	<ul style="list-style-type: none"> Soins d'hygiène personnel Aide à la médication Aide au lever et au coucher Aide à l'habillage Prise de la glycémie et +... Répit pour proche aidant
---	--

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés de 40%
Services offerts à domicile et en résidence pour personnes aînées
Pour information: 418-856-5636



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.



Héritage dangereux

de Chris Larsgaard

Une petite entreprise de détectives privés spécialisée dans la recherche d'héritiers profite d'informations privilégiées obtenues grâce à un pot-de-vin pour s'intéresser à un homme qui semble fortuné. Ils découvriront bien des secrets qui les entraîneront dans une spirale de situations de plus en plus dangereuses. Qui sont les ennemis ? Comment se protéger ? L'auteur, lui-même ancien chasseur d'héritiers, nous tient en haleine du début à la fin. Un livre bien fait qui vous privera certainement de quelques heures de sommeil.



Dix jours

de Marie Laberge

J'ai longtemps hésité à lire ce livre : non pas que je doute du talent de Marie Laberge, mais parce que le sujet me touchait de trop près. Dix jours, ce sont les jours qu'il reste à vivre à cette femme qui a choisi l'aide médicale à mourir. Elle écrit un journal de chacune de ces journées qu'il lui reste : sans pudeur, sans faux-fuyants, elle parle de son choix, de ses filles, de ses amours... Ce court récit recèle toute la sagesse et la sensibilité de l'autrice. Certains passages sont tellement beaux et forts qu'on ne peut résister à l'envie de les relire. Et, contrairement à ce qu'on pourrait croire, on ne sort pas déprimé.e de cette lecture : elle nous donne plutôt le goût de vivre pleinement.



Le livre des secrets

de Michael Cox

Ce roman de plus de 600 pages m'a happée dès le début par le ton de la narratrice, l'intrigue qu'il sous-entendait. Et je n'ai pas été déçue. Orpheline, élevée par une tutrice, Esperanza se rend dans un château en Angleterre pour se faire engager comme femme de chambre d'une femme « capricieuse ». Esperanza sait qu'elle doit accomplir une mission, mais elle en ignore les termes. Elle les découvrira comme le lecteur au fur et à mesure de sa mission. Ce livre vous forcera constamment à vous questionner sur ce qui attend vraiment Esperanza. Bien sûr, vous découvrirez quelques secrets avant que l'auteur ne vous les livre, mais vous aurez aussi de bien grandes surprises.



Que le meilleur gagne *

de Jorn Lier Horst et Thomas Enger

Ancienne championne, l'autrice d'un livre qui vient de paraître, a disparu. Aucune trace d'elle nulle part alors qu'elle était attendue pour en faire la promotion. Une série de meurtres surviennent au cours des jours suivants, sans liens apparents entre eux. La police d'Oslo ne sait où donner de la tête. Une jeune journaliste leur soumet alors une théorie inquiétante. J'ai lu tous les romans de Horst qui ont été traduits (mon norvégien étant inexistant) et ce sont toujours des suspenses passionnants. Préparez-vous à vous coucher tard, tard.

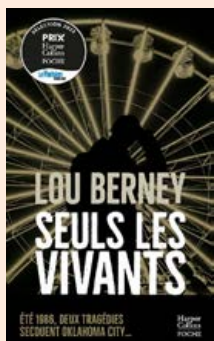
* Ce livre n'est pas disponible à la bibliothèque, mais il est possible d'en faire une demande spéciale.



Une bourgeoise d'exception : la femme derrière les jardins de Métis

de Pauline Gill

Que de souvenirs m'a ramené ce livre. Quand j'étais enfant, nous allions tous les étés voir des membres de la famille de ma mère à Matane. Chaque fois que nous passions à Grand Métis, ma mère nous faisait admirer le domaine des Reford. Ce livre fait revivre celle qui est derrière ce magnifique jardin. Il met aussi en scène des familles écossaises et irlandaises qui ont contribué au développement du Québec et du Canada. J'avoue que j'ai peu d'intérêt pour ces biographies romancées, mais je suis certaine que beaucoup d'entre vous apprécieront ce roman.



Seuls les vivants

de Lou Berney

Un détective privé retourne dans sa ville natale, Oklahoma City, pour enquêter sur une affaire de harcèlement. Julianna, elle, ne cesse d'essayer de découvrir ce qui s'est réellement passé quand sa sœur a disparu. L'auteur mène de main de maître cette histoire qui relate l'impact de deux événements traumatiques survenus 25 ans plus tôt.



La goûteuse d'Hitler

de Rosella Postorino

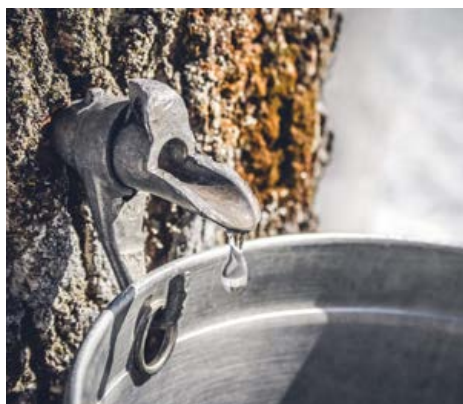
et **La marche en forêt**

de Catherine Leroux

Arrivés à notre bibliothèque avec la rotation de février, ces romans, que j'ai mentionnés dans des numéros du journal précédents, en valent vraiment la peine.



LA CHRONIQUE DE L'ASSOCIATION FORESTIÈRE BAS-LAURENTIENNE



LA COULÉE DE LA SÈVE D'ÉRABLE

**ASSOCIATION FORESTIÈRE
BAS-LAURENTIENNE**

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

La sève sucrée et si précieuse provenant des érables à sucre et des érables rouges a tout un parcours avant d'arriver à la chaudière!

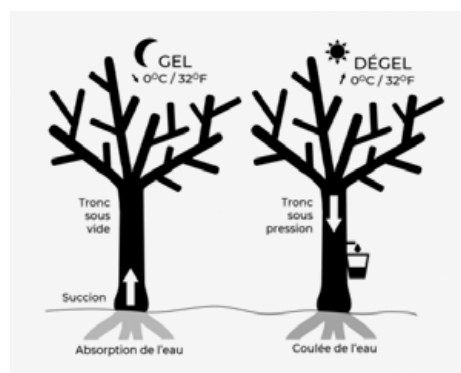
D'abord, durant l'été, l'érable entame un processus de photosynthèse grâce à ses feuilles et produit du sucre, qui est utilisé pour sa croissance et sa respiration cellulaire. À l'automne, il

emmagasine ce sucre dans son tronc et ses racines sous forme de réserves d'amidon. L'hiver venu, avec les températures très froides, l'érable tombe en dormance et la sève cesse de circuler dans ses tissus vasculaires. Lorsque le dégel arrive au printemps, les réserves d'amidon se transforment en sucre et se mélangent à l'eau absorbée par les racines de l'arbre, produisant ainsi une sève au goût légèrement sucré. Cette sève spéciale circule dans l'arbre pendant une période de six à huit semaines, dès le mois de mars, apportant l'énergie nécessaire aux branches pour la production des bourgeons.

À ce moment, les écarts de température entre la nuit et le jour stimulent le phénomène de la coulée de l'eau d'érable. En effet, la nuit, lorsque la température de l'air est sous 0 °C (idéa-

lement autour de -5 °C), le bois de l'arbre se contracte et une succion se produit. L'eau d'érable monte alors à l'intérieur de l'arbre pour rejoindre son sommet, notamment lorsque les branches les plus exposées au froid gèlent. Lorsque le jour arrive et que la température dépasse 0 °C (environ 5 °C), le bois de l'érable prend de l'expansion : il se dilate. La sève est alors emprisonnée dans les tissus vasculaires et subit une forte pression. Elle redescend donc vers le tronc, ce qui provoque la coulée de l'érable. En entaillant les érables, on crée une diminution de cette pression, permettant à la sève de s'écouler par de petits trous.

Au grand bonheur des acériculteurs et acéricultrices, cette sève récoltée est ensuite transformée en différents produits qui ravissent les papilles de tous!



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 un service d'animation d'ateliers sur la forêt dans les écoles, les camps de jour, lors d'activités grand-public et pour divers événements. Contactez-nous pour planifier une activité dans votre école ou votre municipalité.

CALENDRIERS DES ACTIVITÉS

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 9h-12h garage municipal : cueillette de canettes Festival Héritage	13 18h30 Pickleball salle mun.	14 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 19h Conseil municipal	15 13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	16 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Sortie du journal L'Echo de la pinrière	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		

MAI

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 18h Salle municipale : Soirée Bingo avec Joanie Grenier	2 9h Nettoyage de route de l'Église Nord
	3	4	5 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	6 13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	7 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Club Rayon d'Or : Dîner pour tous (\$)	8 BINGO!	9
	10 Joyeuse fête des Mères!	11	12 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 19h Conseil municipal	13 13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	14 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 19h garage municipal : Distribution d'arbres	15 19h Salle municipale bingo Festival Héritage et Espace Famille	16 9h Espace Famille du Kamouraska et souper poulet BBQ à 17h au C. loisirs
	17	18 Congé férié (bureau municipal fermé)	19 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	20 13h-15h30 : Local des Fermières 19h AGA comité développement au Centre des loisirs	21 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	22	23
	24	25	26 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	27 13-15h30 Bienvenue au local des Fermières	28 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	29	30
	31						

JUIN

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	3 13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	4 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	5	6 9h Fête de la Pêche à la Halte de la Louve
	7	8	9 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 20h Conseil municipal	10 13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	11 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	12	13
	14	15	16 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	17 13h-15h30 Bienvenue à tous au local des Fermières	18 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h	19	20
	21 Joyeuse fête des Pères! Début de l'été	22	23 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h 15h C. loisirs : activités fête nationale	24 Joyeuse fête du Québec! (bureau municipal fermé)	25 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h Début du camp de jour	26	27 Blitz ventes de garage!
	28 Blitz ventes de garage	29	30 Bibliothèque ouverte de 18h30 à 20h				



Embarque
Bas-Saint-Laurent

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

+ Proposer un trajet 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 fndemers@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
SAINTE-HÉLÈNE DE KAMOURASKA INC.
& DE SKI-FOND LES PENTES-OUF**




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

Information par courriel :
clubesloups@hotmail.com

Toujours présent!



BERNARDGENEREUX.CA

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

A & J MÉTISSAGE
ATELIER-BOUTIQUE DE POTERIE

279, RUE PRINCIPALE EST
SAINTE-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
Sainte-Hélène-de-Kamouraska

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



5699H0525

ROYAL LEPAGE
KAMOURASKA-L'ISLET

Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome Royal LePage
vdrapeau@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
Sainte-Hélène de Kamouraska

TECH-NET
Professional
AUTO-SERVICE



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

Bon *Printemps!*

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

HL 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


*Nous sommes
une entreprise familiale,
3^e 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

Puits artésiens C.G. Thériault inc.
198, rue Principale Ouest
Sainte-Hélène-de-Kamouraska
G0L 3J0

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




**Clinique auditive
Kamouraska**
MAGGIE CARON AUDIOPROTHÉSISTE

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 \$

PROCHAINES PARUTIONS

Tombée des articles	Sortie prévue du journal
Lundi 8 juin 2026	Jeudi 18 juin 2026
Lundi 7 septembre 2026	Jeudi 17 septembre 2026

**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

POUR NOUS JOINDRE

echo.piniere@gmail.com