

Le mensuel de Saint-Valère

NOVEMBRE 2019 – VOL. 52
N° 334

INFORMATIONS MUNICIPALES
PAGES 3 à 6

PANIER DE NOËL
PAGE 15

L'ÉCHO DE CŒUR-IMMACULÉ
PAGE 19

**BINGO INTERGÉNÉRATIONNEL
SAMEDI LE 16 NOVEMBRE**

PAGE

14

Samedi 14 décembre de 13 h à 16 h
au bureau municipal

NOËL EN FÊTE

Activités gratuites pour les citoyens de
Saint-Valère seulement, 12 ans et moins

**NOËL EN FÊTE
PROGRAMMATION, INSCRIPTION
ET CONCOURS**

PAGE
12 ET 13

PAGE

11

**MARCHÉ DE NOËL
DIMANCHE LE 1^{er} DÉCEMBRE**

Le mensuel de Saint-Valère est publié onze fois par année par la Municipalité de Saint-Valère. Ce journal est rendu possible grâce à l'implication de plusieurs bénévoles pour la rédaction des textes autres que les articles municipaux et à la participation financière de la Caisse Desjardins des Bois-Francis.

Merci à vous tous!

Veillez prendre note que la Municipalité de Saint-Valère se dégage de toutes responsabilités quant au contenu des pages dédiées aux organismes locaux et régionaux.



**DATE DE TOMBÉE
POUR LES PROCHAINS MOIS :**

**Le dernier mercredi du mois,
à l'exception du mois de juillet
(pas de parution en août)**

Veillez adresser votre texte, en format Word, à l'adresse courriel suivante (max. 1 page) :

stvalere@mvalere.qc.ca

Aucune publicité ne sera tolérée dans les articles des organismes



Table des matières

Informations municipales	3 à 6
Service de l'urbanisme	7
Bibliothèque municipale	9 et 10
Communautaire – Marché de Noël	11
Noël en Fête et concours de dessin	12 et 13
FADOQ de Saint-Valère	14 et 15
Panier de Noël	15
Gesterra	17
École Cœur-Immaculé Saint-Valère	18
Chronique santé	20
Mouvement des femmes chrétiennes	21



108, rue Olivier, bureau 203,
Victoriaville (Québec) G6P 6V6
www.vosnotaires.info
jbergeron@notarius.net

819.752.3000 ☎
819.758.2822 ☎

notaire
BERGERON
julie

Clinique D'Orthothérapie Lucie Martel
10 ans d'expérience
Marché 03-4820 38e Route Plus

- Orthothérapie -Kinésithérapie
- Massothérapie - Drainage lymphatique
- Massage de femmes enceintes
- Oscillations rythmées

819-353-2301 ou 819-350-9852
278 rang 11, St-Valère, Qc. G0P 1M0

Reçus d'assurance disponibles

Informations municipales



PROCHAINE ASSEMBLÉE DU CONSEIL

La prochaine assemblée du conseil aura lieu le lundi **2 décembre 2019 à 20 h**, au Centre administratif. Le conseil est ouvert à vos demandes, mais elles doivent être écrites et déposées au bureau municipal une semaine avant l'assemblée.

COLLECTE DE FEUILLES MORTES

L'automne est à nos portes et qui dit automne dit feuilles mortes. Nous tenons donc à vous aviser qu'il y aura une collecte spéciale de feuilles mortes le **19 novembre 2019**. Vous pouvez donc accumuler vos feuilles dans des sacs compostables ou de papier et les placer lors de la journée de collecte en bordure de la route et non dans l'emprise du chemin.

LE COMPOSTAGE EN HIVER

Ne rangez pas votre bac brun trop loin, car il pourra vous servir tout au long de l'hiver.

En effet, malgré la fin des collectes régulières en novembre, (référez-vous à votre calendrier), votre bac brun vous sera encore utile. Ce dernier ne sert pas seulement à mettre des résidus verts (rognures de gazon, feuilles mortes, résidus de jardin), mais également les résidus de cuisine et les restants de table.

Nous vous conseillons de mettre un carton ou une couche de papier journal au fond de votre bac pour empêcher que les matières ne restent prises dans le grillage de fond lorsqu'elles gèleront. Pour une précaution supplémentaire, vous pouvez également mettre un grand sac de papier pour les feuilles mortes à l'intérieur de votre bac brun pour éviter que le contenu colle aux parois.



(suite)

LUMIÈRES DE RUES

Si vous remarquez une lumière de rue défectueuse ou brisée, veuillez nous en aviser le plus tôt possible afin d'éviter tout incident. N'oubliez pas de prendre en note l'adresse la plus proche de la lumière en question.

NOMINATION DE DÉLÉGUÉS POUR L'ANNÉES 2019

Le Conseil municipal a procédé à la nomination des délégués sur les différents comités de la municipalité pour l'année 2019, soit :

Comité des loisirs :	Éric Morissette
Voirie et machinerie :	Denis Bergeron Yvon Martel Marcel Larochelle
Bibliothèque répondant :	Marcel Larochelle
Bibliothèque coordonnatrice :	Marlène Chouinard
Régie intermunicipale de sécurité incendie de Bulstrode (RISIB) :	Marc Plante Yvon Martel
FADOQ :	Marcel Larochelle
Rouli-Bus :	Denis Bergeron
Partenaires 12-18 :	Guy Dupuis

Voici les dates d'assemblées ordinaires de l'année 2020, les assemblées se tiendront au centre administratif à compter de 20 h :

le lundi 6 janvier 2020
le lundi 6 avril 2020
le lundi 6 juillet 2020
le lundi 5 octobre 2020

le lundi 3 février 2020
le lundi 4 mai 2020
le lundi 3 août 2020
le lundi 2 novembre 2020

le lundi 2 mars 2020
le lundi 1^{er} juin 2020
le lundi 14 septembre 2020
le lundi 7 décembre 2020

(suite)

Nous demeurons disponibles pour toute question ou commentaire. Nous vous invitons à nous faire part de vos suggestions ou commentaires, en déposant le tout dans notre boîte à courrier, située près de l'entrée principale de la municipalité ou en communiquant avec l'un des membres du conseil ou du personnel municipal. Merci de votre collaboration !

Le directeur général et secrétaire-trésorier,

Jocelyn Jutras



SOIRÉE DÉGUISÉE - BINGO D'HALLOWEEN



Vendredi le 25 octobre dernier s'est déroulée la fête de l'Halloween au Centre administratif, cet événement s'est avéré une belle réussite ! Plusieurs tirages ont eu lieu, bonbons et plaisir étaient au rendez-vous et le taux de participation était à son maximum ! Nous tenons à remercier sincèrement Madame Claudia Quirion pour l'organisation de cet événement ainsi que la bénévole qui l'accompagnait, Madame Joséanne Turgeon.

Nous vous remercions pour votre précieuse collaboration et d'avoir participé en si grand nombre!

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE SAINT-VALÈRE

DÉPÔT DU RÔLE D'ÉVALUATION

AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ CI-DESSUS MENTIONNÉE

AVIS PUBLIC

Concernant le rôle d'évaluation foncière de la Municipalité de Saint-Valère

Avis est par les présentes donné que le sommaire du rôle triennal d'évaluation foncière de la Municipalité de Saint-Valère a été déposé au bureau de la municipalité le 20 septembre 2019, il sera en vigueur pour sa troisième année d'exercice financier en 2020. Toute personne peut en prendre connaissance à mon bureau au 2, rue du Parc, durant les heures d'ouverture régulières.

Conformément aux dispositions de l'article 74.1 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, avis est également donné que toute personne qui a un intérêt à cet effet peut déposer, à l'égard de ce rôle, une demande de révision prévue par la section 1 du chapitre X de cette loi, au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû y apporter en vertu de la loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu de la loi ou au cours de l'exercice suivant;
- être déposée à l'endroit suivant ou être envoyée par courrier recommandé :

MRC d'Arthabaska
150, rue Notre-Dame Ouest
Victoriaville (Québec) G6P 1R9

- être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible à l'endroit ci-dessus indiqué;
- être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement numéro 137 de la MRC d'Arthabaska et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

Donné à Saint-Valère ce 7^e jour du mois de novembre 2019

Le directeur général
et secrétaire-trésorier,

Jocelyn Jutras

2, rue du Parc
Saint-Valère (Québec) GOP 1M0

Téléphone : (819) 353-3450
Courriel : philippe.habel@mrc-arthabaska.qc.ca
Site internet : msvalere.qc.ca

Inspectrice en bâtiment et en environnement: Jennifer Bradley
Horaire de travail : Mercredi : 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h
Jeudi : 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h



MOT DE L'INSPECTRICE

Quelques petits rappels en ce début de saison hivernale :

ABRI D'AUTO TEMPORAIRE POUR L'HIVER

Sans surprise, l'hiver sera encore au rendez-vous cette année. Simplement pour vous rappeler qu'il est permis d'installer votre abri d'auto temporaire depuis le **1^{er} novembre**. Par contre, nous vous demanderons de le démonter avant le 15 avril prochain.

EMPRISE DU CHEMIN

Comme l'hiver est à nos portes, nous devons vous rappeler que rien ne doit être laissé dans l'emprise du chemin, y compris la neige pelletée, surtout lors de tempête de neige. La municipalité n'est pas responsable des bacs d'ordures et/ou de récupération, ni des boîtes aux lettres endommagés lors du déneigement des chemins. La visibilité est souvent restreinte et le poids de la neige, ajouté à la vitesse des camions (souvent moins de 50 km/h), peut endommager sérieusement vos biens.

OBSTRUCTION DES FOSSÉS DE LA MUNICIPALITÉ

Comme vous aurez pu le constater, la municipalité a fait creuser certains fossés sur l'ensemble du territoire cette année. Le personnel de Saint-Valère a pu constater que certains citoyens disposaient de leurs feuilles mortes en les envoyant dans lesdits fossés. La municipalité demande donc à la population de ne pas obstruer les fossés de la sorte et d'enlever les feuilles qui auraient pu y être déposées. L'obstruction des fossés est interdite et cette dernière pourrait causer des problèmes importants à votre propriété ainsi qu'aux propriétés de vos voisins. Le cas échéant, des poursuites pourraient même être entamées au civil, advenant un bris majeur à une propriété. Nous vous demandons donc d'empiler vos feuilles mortes dans des sacs prévus à cet effet.

Inspectrice en bâtiment et en environnement,

Jennifer Bradley





Josée Joseph
Courtier immobilier résidentiel
jjoseph@viacapitale.com

121, Bois-Francis Sud, Victoriaville (Qc) G6P 4S4

 **819.350.7949**
www.viacapitalecentreduquebec.com

*une pelouse qui a
de la vie !*

Tel. : 819 353-2700
Télec. : 819 353-2704

GAZONNIÈRE
Vigneault

Michel Vigneault
Cell. : 819 552-2701
Martin Vigneault
Cell. : 819 552-2700

181 rang 12, St-Valère
Québec G0P 1M0

**Centre de
prévention
Suicide**
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Sème la vie!

Vous pensez au suicide ?
Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?
Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE 819 362-8581
MRC D'ARTHABASKA 819 751-2205
PARTOUT AU QUÉBEC 1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

 www.cpsae.ca

Formation "AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide"
Pour inscription et information: 819 751-8545 poste 4 ou 6

CDCBF
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

**Ensemble et !
AUTREMENT!**

Présente



**RESTAURANT
POPULAIRE**

**RESTAURANT
POPULAIRE**

L'organisme offre des diners à prix modique du lundi au vendredi à la Place communautaire Rita Saint-Pierre pour les personnes démunies.

- ▮ Milieu de vie.
- ▮ Briser l'isolement.
- ▮ Soutien psychosocial.
- ▮ Volet « Boîtes à lunch » aux élèves de famille à faible revenu.

restaurantpopulaire@outlook.com
restaurantpopulaire.com
819 758-4615



Venez nous voir au : cdcxbf.qc.ca



2, rue du Parc
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

Téléphone : (819) 353-3464
Courriel : biblio@msvalere.qc.ca

Heures d'ouverture : Lundi au mercredi : 14 h à 16 h et de 18 h 30 à 20 h 30

Coordonnatrice : Marlène Chouinard

Bibliothèque municipale

VENEZ VOIR LES NOUVEAUTÉS À LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE – OCTOBRE 2019

ROMANS ADULTES :

La maîtresse de l'horloger

Fêlures

Le crime de sœur Marie-Hosanna

Anna et l'enfant-vieillard

Traverser la nuit

La faute des autres, vol. 2

Les promesses oubliées

La femme de personne

La rivière aux adieux, vol. 2

Plus jamais

Denis Monette

Nora Roberts

Claire Bergeron

Francine Ruel

Marie Laberge

Josée Ouimet

Francine Carthy-Corbin

Anne-Marie Desbiens

Lise Bergeron

James Patterson, Candice Fox

DOCUMENTAIRES

Longue vie à nos articulations

L'art de porter bébé

Traiter autrement la maladie de Lyme

Les drogues et vos enfants

Goldstein

Dr. Odile Picard-Paix

Manuella Favreau

Doriane

Peter D. Rogers et Lea

ALBUM JEUNES :

La petite Dragouille, vol. 1 et 2

La boussole magique

Karine Gottot et Maxim Cyr

Sir Paul McCartney

ROMANS JEUNES :

Le livre de Bine dont vous êtes le héros 2

Le choix d'une vie

Un chaton qui s'est encore perdu

Les Zintrépides

Daniel Brouillette

Samuel Champagne

Cube Kid

Colette Dufresne

DOCUMENTAIRES JEUNES :

Le rat

La chauve-souris

Le mille-pattes

Le crapaud

Bizarre mais vrai, vol. 4

Elise Gravel

Elise Gravel

Elise Gravel

Elise Gravel

National Geographic Kids

(suite)

BANDES DESSINÉES :

Les Légendaires, vol. 22
Les Dragouilles, vol. 21 et 22

Patrick Sobral
Maxim Cyr

Et plusieurs livres sur le tricot! Passez voir les nouveautés à votre bibliothèque municipale.

Le prochain échange de livres aura lieu fin décembre, plein de nouveautés vous attendent!



THÈME DU MOIS DE
NOVEMBRE ET DÉCEMBRE

NOËL

CONCOURS : NOËL

À partir du 1^{er} novembre, viens remplir ton coupon de tirage pour gagner de beaux prix pour Noël! Le tirage aura lieu le 11 décembre.

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Vous avez du talent en tricot et aimeriez partager votre passion? Un groupe de gens intéressés à suivre des cours de tricot à partir de janvier 2020 se forme présentement à la bibliothèque. Si vous êtes intéressé(e) à donner de votre temps et partager votre passion, veuillez donner votre nom à Madame Marlène Chouinard, coordonnatrice de la bibliothèque.



DEMANDE SPÉCIALE AUX ABONNÉS

Plusieurs abonnés utilisent des sacs (de plastique ou réutilisables) pour le retour des livres empruntés dans la chute à livres de façon à éviter de les briser. Merci beaucoup !

CONDITIONS HIVERNALES

L'hiver est à nos portes! Ne pas oublier qu'en cas de tempête de neige, panne d'électricité ou inondation, vous devrez appeler 819 353-3464 avant de vous rendre à la bibliothèque. Il est possible que les conditions nous empêchent d'ouvrir les portes. Merci !

Bonne lecture !

Coordonnatrice de la bibliothèque municipale,

Marlène Chouinard



MARCHÉ DE NOËL

Venez découvrir notre *Marché de Noël*, nous vous donnons rendez-vous dimanche le 1^{er} décembre de 10 h 30 à 16 h au Centre administratif, salle communautaire, au 2 rue du Parc. L'entrée est gratuite pour tous et plusieurs nouveautés seront au rendez-vous, venez rencontrer des artisans passionnés!

Samedi le 14 décembre de 13 h à 16 h
au bureau municipal

NOËL EN FÊTE

Activités gratuites pour les citoyens de
Saint-Valère seulement, 12 ans et moins



PROGRAMMATION

Rencontre du Père Noël
Remise des cadeaux
Lecture d'un conte de Noël
Prix de présence
... et d'autres surprises!



COMMANDITAIRES

Buropro Cotation Victoriaville
Les Éditions Juste pour Toi de Gladys Diaz
Guérilla Tagball
Producteurs de Lait du Centre-du-Québec
Les Produits de l'Érable St-Ferdinand B
Les Tigres de Victoriaville



INSCRIPTION

Avant lundi le 25 novembre
AUCUN AJOUT après cette date
L'enfant doit être présent
pour recevoir son cadeau
Par courriel : stvalere@mvalere.qc.ca
Bureau municipal : 2, rue du Parc
Saint-Valère



COUPON D'INSCRIPTION

Enfant(s) : _____ Tél. : _____

Âge : _____ Sexe : _____ Courriel : _____

Accompagnateur (s) : _____

Adresse : _____

CONCOURS COLORIAGE DE NOËL - APPORTE TON DESSIN LORS DE NOËL EN FÊTE ET MÉRITE-TOI LA CHANCE DE GAGNER UN PRIX DE PRÉSENCE



AGE : _____

NOM : _____



43, rue Desjardins Nord
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

Téléphone : (819) 353-2526

Président : Gaston Vigneault

FADOQ
de Saint-Valère



Bonjour à tous et à toutes, membres de la FADOQ et gens de St-Valère,

PROCHAINES ACTIVITÉS À VENIR

- Bingo Intergénérationnel à la salle municipale le **16 novembre à 19 h 30**. Le coût est de 5 \$ plus une denrée alimentaire ou un don de 2 \$ pour la préparation de paniers de Noël pour nos familles défavorisées de la municipalité de Saint Valère - ouvert à tous !
- Atelier pour conception d'arrangement de décoration de Noël qui aura lieu à la salle de la FADOQ le **5 décembre à 17 h**. Le coût est de 10 \$, vous devez réserver pour y participer.

COMPTE RENDU DE NOS ACTIVITES PASSEES

VIDEOCONFERENCE DU 16 OCTOBRE « CHOISIR SON MILIEU DE VIE ». Madame Patricia Gosselin, infirmière, nous a informés des services offerts par le CLSC et autres organismes communautaires de la région qui permettent aux aînées d'adapter leur résidence afin de vivre plus longtemps de façon autonome dans leur maison. Pour information, appeler au CLSC existant afin de répondre aux besoins de chaque personne vivant un état qui requiert une attention particulière. Un service adapté à sa condition lui sera suggéré, lui permettant de vivre le plus longtemps possible de façon autonome dans son milieu de vie (résidence, appartement, maison familiale).

BRUNCH CONFERENCE DU 20 OCTOBRE, EN PARTENARIAT AVEC LA MRC. Monsieur François Gardner nous a organisé un rendez-vous avec des associations du milieu qui pourrait aider les membres de la FADOQ, les organismes sont :

- L'Association des personnes malentendantes : la perte auditive est un problème croissant dans la société et les statistiques le prouvent dans la région des Bois-Francs, 5 000 personnes en seront atteintes
- Corporation de développement communautaire des Bois-Francs : représente 70 organismes, formation à une réflexion
- Diabète Bois-Francs : plusieurs personnes ont passé le test de diabète
- Parkinson Centre-du-Québec : personnel à vos côtés, évaluation des besoins, rencontre de groupe, défense des droits
- Rouli-Bus : transport adapté dans la MRC, étaient présents avec un autobus
- Sûreté du Québec : fraude.
- BRIA coopérative de soutien à domicile : ménage
- Ose ton truc : site Internet
- Proche aidant : mesurer son engagement, accueillir les changements, oser demander, comprendre les deuils, donner du sens à son rôle de prochain aidant

(suite)

- Vie active : atelier d'exercices à tous les lundis de 10 h à 11 h et il est gratuit
- Travailleurs du milieu auprès des aînés : par sa disponibilité, sa présence rassurante et son écoute, le travailleur du milieu contribue à l'amélioration de la qualité de vie des aînés. Il est une passerelle entre les aînés, les ressources et les services disponibles dans le milieu. Il accompagne la personne dans sa recherche-de solutions face aux difficultés qu'elle vit. Service gratuit et confidentiel, tel.819 758 4188

Nous sommes très fiers, le club FADOQ de Saint Valère a pu partir un groupe de yoga à tous les mercredis de 14 h à 15 h (Pavillon intergénérationnel – salle des aînés)

L'Équipe de la FADOQ

Gaston Vigneault, président 819 353-2526

PANIER DE NOËL APPORTE JOIE ET RÉCONFORT

Le temps des fêtes arrive à grand pas. Le COMITÉ DE NOËL DU PARTAGE de Saint-Valère, vous invite à contribuer avec nous afin de combler des besoins essentiels et d'apporter un peu de douceur et de chaleur aux familles dans le besoin.

Nous comptons sur votre collaboration habituelle :



PARTAGER, S'AIDER LES UNS LES AUTRES, C'EST UNE FAÇON DE RENDRE GRÂCE POUR LES BIENS QUE NOUS AVONS REÇUS

Des paniers seront placés du **10 novembre au 8 décembre 2019** pour les remises des denrées non périssables aux endroits suivants : Bibliothèque municipale, École Cœur-Immaculé, à l'église et au bureau de poste.

Soyons généreux pour les moins choyés de notre paroisse, ils sont dans le besoin.

Si vous êtes dans le besoin : veuillez communiquer avec nous, entre le 11 novembre et le 29 novembre 2019, de la façon suivante et certaines conditions seront exigées.

- Hélène Bergeron au 819 353-2784
- Denise Rivard Cantin au 819 353-2411

Merci de votre grande générosité !

Le Comité de Noël du Partage

**Hélène Bergeron
Denise Rivard Cantin
Rolande Fleurant H
Madeleine Hébert
Louisette Fournier
Diane Nolette
Alain Allard**

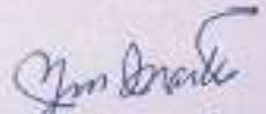


MUNICIPALITÉ DE SAINT-VALÈRE



Guy Dupuis
Conseiller

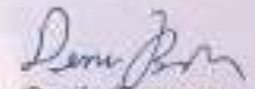
Que cette période des fêtes vous apporte joie et gaieté dans votre foyer et qu'elle soit le prélude d'une nouvelle année remplie de bonheur, de paix et de sérénité pour vous et pour vos proches.



Yvon Martel
Conseiller



Eric Morissette
Conseiller



Denis Bergeron
Conseiller



Marcel LaSalle
Conseiller

Toute notre équipe vous remercie pour la confiance que vous lui avez accordée et vous souhaite un très Joyeux Noël et Bonne Année 2020 !



Valérie Fortier
Conseillère



Jennifer Bradley
Inspectrice en bâtiment



Yvan Terville
Inspecteur en voirie



Gylaine Bergeron
Adjointe administrative



Marc Plante
Maire



Jocelyn Jutras
Directeur-général



Yvel Plamondon
Manœuvre en travaux publics



Un retard dans les collectes?

CONSIGNES

1. Placez votre bac en bordure de la rue la veille de la collecte.
 2. Si la collecte n'est pas effectuée le jour prévu, laissez-le en place 24 h de plus.
 3. Si la collecte n'est toujours pas faite ou si votre bac a été oublié, contactez votre municipalité.
-



Pour l'amour et
le respect des
ANIMAUX!



Société
protectrice
des animaux
d'Arthabaska

LIEU OÙ ON PREND SOIN ET protège LES ANIMAUX

- Lieu d'information, gestion des plaintes • Service d'urgence
- Récupération des animaux errants • Endroit où se procurer votre licence

Adopter un animal à la SPA, c'est lui donner une deuxième chance!

691, RUE DE L'ACADIE, VICTORIAVILLE 819.758.4444
www.spaavic.com

**Gestion
Joan Marcel**
Processeurs à bois

Tél. : 819 297-2441

Cell. : 819 371-4437

11 480, boul. du Parc-Industriel,
Bécancour (Ste-Gertrude) G9H 3P3

gestionjm@hotmail.com

PILKEMASTER



PROCESSEUR À BOIS



Entre dans le cirque!

Nos artistes du cirque du mois de septembre



Mot de l'administration

Cette année, la rentrée scolaire s'est déroulée avec notre nouveau thème annuel « *Entre dans le cirque!* ». Les élèves ont eu le bonheur d'assister à un spectacle et de participer à un atelier de cirque en compagnie de Miakim L'Heureux, en plus de vivre plusieurs autres activités sous le thème du cirque.

Martin St-Louis, directeur
Claudia Houle, secrétaire



1^{re} rangée : Jarred Turgeon, Mahée-Li Angers, Adam Baril
2^e rangée: Mya Marquis-Emond, Maude Trépanier, Olivier Pellerin, Angelica Gosselin 3^e rangée: Noah Foy Traversy, Daphne Lafrance, Danhaé Côté, Antoine Pellerin. Absente sur la photo: Juliette Béliveau

Une rentrée sous le thème du cirque



Suivez la vie de notre école sur **facebook** /École Cœur-Immaculé.



Chronique santé

LES HUILES ESSENTIELLES

Tout va s'endormir en ce mois de novembre : les senteurs, l'odeur de la pluie, de l'herbe ou des fleurs. Ce sens de l'odorat est un récepteur de notre cerveau qui envoie des messages et permet de changer nos humeurs, nos émotions, notre état physique ou mental, ou même, nous aider à guérir et améliorer notre santé. Les huiles essentielles sont le fruit de plusieurs odeurs prédestinées à nous aider, surtout en cette période hivernale! L'aromathérapie se fabrique à partir d'aliments, de fines herbes, d'épices, d'arbres ou de bois. L'extraction se fait à partir des graines, des racines, de l'herbe, de la résine, de la gomme, des fleurs, des arbres, des bourgeons, des tiges, des rhizomes, des duramens, des feuilles, des aiguilles, des brindilles, des écorces, des branches, des fruits, de la peau, du bois ou de l'ensemble de la plante. Alors comment toutes ces odeurs peuvent aider les systèmes de notre corps cet hiver ? Voici un bref aperçu :

SYSTÈME CIRCULATOIRE, CARDIOVASCULAIRE, SANGUIN : Grâce à leurs vertus cicatrisantes, antihémorragiques, fluidifiantes ou encore anti hématomes, les huiles essentielles peuvent être bénéfiques pour les systèmes cardiovasculaire et circulatoire.

SYSTÈME DIGESTIF, HÉPATIQUE ET INTESTINAL : Les huiles essentielles peuvent aider grâce à leurs vertus carminatives, cholagogues, cholérétiques et stimulantes pour le foie.

SYSTÈME GLANDULAIRE, HORMONAL, REPRODUCTEUR : Les huiles essentielles permettent de prendre soin de l'équilibre chimique de l'organisme grâce à ses vertus tonifiantes, stimulantes pour le pancréas ou autres.

SYSTÈME IMMUNITAIRE : Renforcer, protéger, stimuler. Les huiles essentielles nous aident à protéger notre immunité en agissant sur la flore et la muqueuse intestinale.

SYSTÈME LYMPHATIQUE : Les huiles essentielles sont de bonnes alliées grâce à leurs actions fluidifiantes, drainantes, décongestionnantes et stimulantes.

SYSTÈME NERVEUX : Les huiles essentielles sont efficaces pour lutter contre les troubles nerveux. Calmantes, relaxantes, tonifiantes ou stimulantes.

SYSTÈME RESPIRATOIRE : Les huiles essentielles agissent directement sur le psychisme. Elles permettent d'agir sur le bien-être, la sérénité, les défenses immunitaires et peuvent profiter à plusieurs personnes simultanément. Elles sont recommandées pour traiter les troubles respiratoires ou nerveux.

SYSTÈME STRUCTUREL, MUSCULAIRE : L'aromathérapie excellent dans le domaine de la gestion de la douleur. Il existe des molécules aromatiques présentent naturellement dans certaines plantes qui possèdent des propriétés analgésiques ou même anesthésiantes.

SYSTÈME TÉGUMENTAIRE (PEAU) : Les huiles essentielles peuvent être purifiantes, astringentes, tonifiantes, relaxantes, désinfectantes, régénérantes, cicatrisantes, apaisantes, toniques, drainantes.

SYSTÈME URINAIRE : Les huiles essentielles nettoient en douceur l'appareil urinaire sans compromettre le fragile équilibre de la flore intestinale.

Bonne Santé et Bonne Senteur !!!

Annie Fournier D.N. (Docteure en Naturopathie)



Mouvement des femmes chrétiennes de Saint-Valère

SE DONNER DES FORCES NEUVES - L'ÉVEIL ...OU SORTIR DE SON AVEUGLEMENT

Nous avons vu que pour se donner des forces neuves, nous devons apprendre à se connaître, à s'approprier sa vie, à en prendre le contrôle et à faire chanter sa vie !

L'ÉVEIL est basculement de la conscience, à un moment donné tu te réveilles, tu prends conscience... cela peut se faire lentement ou soudainement, à travers un événement : qu'est-ce qui m'arrive ? Parfois la vie nous amène dans une direction qu'on n'avait pas choisie.

Que suis-je devenu à travers les différentes étapes de ma vie?

Rassurez-vous : le silence est une porte d'entrée pour se retrouver. Il nous rend disponible à l'intériorisation et l'instigation de ce qui se passe, alors que l'agitation sociale nous empêche d'aller prendre le pouls de ce qu'il y a à l'intérieur de soi.

Pour pallier à toutes ces questions sérieuses, le RIRE est reconnu comme un facteur de bonne santé, les spécialistes recommandent environ dix minutes de RIRE par jour.

Et vous ? Vous riez souvent ? Qu'est-ce qui vous fait rire ?

RIRE nous permet de bien oxygéner notre cerveau à proximité ; foie, estomac, intestins, rate... Votre visage, cou, abdomen et bras sont plus décontractés.

RIRE est un réducteur d'anxiété, d'insomnie et de dépression. Si vous souffrez de migraines, que vous êtes dépressif, insomniaque ou encore anxieux, le RIRE peut améliorer votre état.

RIRE augmente la confiance en soi et la positivité. Riez chaque matin et vous serez de meilleure humeur. Selon les psychologues, il est même important de RIRE de soi-même et de ses erreurs car cela nous permet d'être plus à l'aise.

Soyons ouverts pour recevoir et accepter les bonnes choses de la vie.

BONNE RÉFLEXION !

Rolande Fleurant

L'Érable Rouge

3324, route 161, Saint-Valère, GOP 1M0

- ✓ Cabane à sucre
- ✓ Sentiers de patinage en forêt
- ✓ Culture du safran
- ✓ Autocueillette de citrouille

erablerouge.com/ / (819) 353-1616



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE À DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
MEILLEURE QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACTE ET PLUS LÉGÈRE

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com

100%
fait au
Québec



RBQ: 8327-6683-50

CLAUDE ET JEAN LACHARITÉ

• LES MARCHÉS •

Tradition

OUVERT 7 JOURS / 7 DE 7h à 21h

Tél.: (819) 353-3050

1227, Principale - St-Albert Qc J0A 1E0

SAO



- Produits fumés
- Viandes fraîches
- Épicerie
- Viandes - Poissons
- Produits maison
- Essence
- Fromage - Jambon



ÉRIC LEFEBVRE
DÉPUTÉ D'ARTHABASKA




IDEAL CARGO
IDEALTRAILER.COM

Défiez le temps!

Yves Bergeron, président

2245, route 161, St-Valère (Québec) GOP 1M0

TECHNOLOGIE
DURACORE
TECHNOLOGY

Téléphone : (819) 353-3350 • Sans frais : (877) 353-3350 • Fax : (819) 353-3359

NORT EAU

RBQ 8232-0970-39
CMMTC
Corporation des maîtres
mécaniciens en Sûreté
du Québec

Analyses d'eau
bactériologique et
physicochimique

- Vente, service et réparation
- Traitement d'eau • Adoucisseur d'eau
- Spécialités: fer - bactéries - odeur ph et dureté
- Osmose • Réparation de toutes marques
- Résidentiel • Commercial • Industriel

43, Eddy Victoriaville

819 758-5188 www.norteau.ca



Excavation - Génie Civil - Drainage - Terrassement - Installations septiques

Jean-Philippe Boivin

Président
Cell. 819 352-0972
jpboivin@ivic.qc.ca

100, rue Industrielle
Saint-Louis de Blandford, Qc, G0Z 1B0
Bureau 819 234-0972
RBQ 5695-8036-01

TRANSPORT MICHEL NADEAU
TERRE • SABLE • GRAVIER

51, ROUTE 161
Saint-Valère (Québec) GOP 1M0
Téléphone : (819) 758-0033
Cellulaire : (819) 740-9933

Garage Jean-Marc Boilard



PEINTURE - DÉBOSSELAGE

Vente d'auto & pièces usagées

Tél.: 758-0063 Rés.: 357-2047

16, route 161, St-Valère Qc GOP 1M0


Jean-Marc Martin




Votre caisse au bout du fil

Accessible
7 jours sur 7

Près de rendez-vous, information,
transactions... Parlez avec un conseiller :
de 6 h à minuit

 819 758-9421 • 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs