



CHASSE AUX COCOS DE PÂQUES
PAGE 4

FADOQ
PAGE 5

CHRONIQUE SANTÉ
PAGE 8

PAGE
4 CHASSE AUX COCOS DE
PÂQUES

LE MENSUEL DE SAINT-VALÈRE

MARS 2022 • VOL 59 • NUMÉRO 342

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-Francs.

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 :

Les dates de tombée pourraient être modifiées considérant la situation actuelle des mesures sanitaires. Le mensuel de Saint-Valère est normalement distribué le dernier mercredi du mois, à l'exception du mois de juillet.

Veillez adresser votre texte, en format Word, à l'adresse courriel suivante :

stvalere@msvalere.qc.ca

Aucune publicité ne sera tolérée dans les articles des organismes

TABLE DES MATIÈRES

3	INFORMATIONS MUNICIPALES
4	Chasse aux cocos de pâques
5	FADOQ
6/7	BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
8	CHRONIQUE SANTÉ
9/10	PUBLICITÉS
11	PUBLICITÉS
12	PROCHES AIDANTS

Suivez la vie de notre municipalité sur



facebook

Municipalité de Saint-Valère



2, rue du Parc

Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

Téléphone : (819) 353-3450

Courriel : stvalere@msvalere.qc.ca

Site internet : msvalere.qc.ca

Heures d'ouverture :

Lundi au 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

Vendredi : 9 h à 12 h

Pour de plus amples informations municipales, veuillez consulter le site internet <https://www.msvalere.qc.ca/> et la page Facebook "Municipalité de Saint-Valère"



Suivez la vie de notre municipalité sur

facebook

Municipalité de Saint-Valère



Prochaine assemblée du conseil municipal

La prochaine assemblée du conseil aura lieu le lundi le 4 avril 2022 à 20 h et permettra la présence de public en salle, tout en respectant les mesures sanitaires applicables. Les citoyens qui le désirent peuvent poser leurs questions soit par téléphone au (819) 353-3450 ou encore par courriel à stvalere@msvalere.qc.ca, et ce, avant 17 h le lundi des séances du conseil (1^{er} lundi du mois.)

Lumières de rues

Si vous remarquez une lumière de rue défectueuse ou brisée, veuillez nous 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.

Fermeture du bureau municipal

Chasse aux Cocos

Samedi 16 avril
13 h

Pavillon intergénérationnel

Surprises sucrées !
Chocolat chaud !
Kiosque photo !

Activité
gratuite



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 11 AVRIL
IMPORTANT : LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE.

**DEMANDEZ LE FORMULAIRE
D'INSCRIPTION**
loisir@msvalere.qc.ca



Bingo intérieur en cas de pluie



Bonjour à vous membres de la Fadoq et gens de Saint Valère.

L'équipe de la Fadoq est heureux de vous annoncer la reprise des activités.

À votre agenda dimanche le 24 avril 2022

Avis de convocation Assemblée Générale Annuelle du club Fadoq de Saint-Valère suivi d'un Brunch conférence de M. Jean-Lévis Bédard.

Sujet: Exode des cultivateurs dans les années 60. Vous serez contacté par téléphone pour réservation du brunch au coût de 15\$ par personne.

Prochaine activité : c'est reparti et c'est gratuit , on vous attend.

Club de marche tous les lundis de 9h30 à 10h avant Vie active, départ de la salle municipale.

Vie active à tous les lundis de 10 heures à 11hres à la Salle municipale

Quilles tous les mardis AM à Futur O Quilles.

Inter Club 15 juin 22

Pourquoi devenir membres de la FADOQ ?

Nous sommes représenté par notre Présidente Provinciale par Mme Gisèle Tassé-Goodman, aux 2 paliers de gouvernement.

Voici les principaux dossiers qui ont été traité par nos représentants.

Publication d'un communiqué à la suite de la mise à jour économique du gouvernement fédéral afin de signaler l'absence d'aide financière pour les aînés à faible revenu et rappeler nos recommandations.

Notre présidente provinciale a évoqué sa déception à la suite de cette mise à jour économique .(14 décembre 2021)

Dans une lettre ouverte, la présidente du Réseau Fadoq a réclamé que les décideurs politiques apportent des changements majeurs au modèle de soins de longue durée en 2022, Notamment en ce qui a trait au soutien à domicile(28 décembre 2021).

À la suite du mini budget du gouvernement Legault, nous avons publié un communiqué pour saluer l'augmentation du crédit d'impôt pour soutien aux aînés. Cependant nous avons rappeler que les aînés aurons besoin d'une aide financière beaucoup plus importante à long terme pour faire face à la hausse du coût de la vie (29 novembre 2021)

Proche aidance: un plan qui apporte le soutien demandé.

Le Réseau Fadoq est heureux de constater que le plan d'action gouvernemental en proches aidance a été axée sur le soutien aux personnes proches aidantes (PPA) qui en ont grandement besoin. Cependant, ce plan ne répond pas aux besoins urgents ou pressants des PPA dans les protections de leur lien d'emploi. (28 octobre 2021)

Soins à domicile

Le réseau Fadoq déplore qu'aucune action permettant d'améliorer dans les l'immédiat les soins et services de santé à domicile destinés aux aînés n'ait été annoncé par François Legault lors de son discours d'ouverture de session. (19 octobre 21)

Hausse des tarifs d'électricité

Les craintes du réseau Fadoq semblent se concrétiser : la prochaine hausse des tarifs d'électricité d' Hydro-Québec risque d'être salée et affectera de manière disproportionnée les moins nantis, dont de nombreux aînés (19 octobre 21).

Dans un autre ordre d'idée, une nouvelle application a été développée pour les membres de la FADOQ. Vous pouvez l'installer sur vos appareils électroniques (téléphone, tablette) Plusieurs avantage à l'utiliser .

Des conférences gratuites ont été offertes aux membres

Collaboration de la FADOQ avec l'émission Belle et Bum avec Télé Québec (Noël 2021) concours Générations en chanson.

L'équipe de la Fadoq.

Gaston Vigneault prés.



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

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

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

Coordonnatrice : Marlène Chouinard



Nouveautés !

ROMANS ADULTE

Le temps des récoltes, vol.1	France Lorrain
Des lueurs de liberté, vol.2	Michèle B. Tremblay
Les soigneuses, vol.2	Nicole Villeneuve
Sans retour	Danielle Steel
Les liens du sang	Anne-Marie Desbiens
Les Rokesby, vol.2	Julia Quinn
La danse macabre, vol.3	Marie-Bernadette Dupuy
Légendes d'Arthur-Sîn, vol.5	Anne Robillard
...et plusieurs autres !	

DOCUMENTAIRES ADULTE

René Lévesque : Quelque chose	Marc Tessier
Jardiner en bacs	Serge Fortier
Je jardine : Les semis	Auteurs variés (collectif)
L'industrie du vêtement à Victoriaville	Société d'histoire

Ainsi qu'une sélection de magazines intéressants ! En nouveauté cette année : **Comment ça marche** et **Véro** !



2, rue du Parc
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
Téléphone : (819) 353-3464
Courriel : biblio@msvalere.qc.ca



SECTION JEUNES :

Lucie, la mouffette qui pète quand elle rit

Shallow et Vannara

Tom Gates, vol.5 et 6

Liz Pichon

Les soucis d'un Sansoucy , vol. 10

Jean Morin

La vie compliquée de Léa Olivier, vol.14, 15

Catherine Girard-Audet

Biblietcie.ca

Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez à la bibliothèque, il est possible d'emprunter des livres provenant du réseau biblio. Venez vous informer au comptoir !

Livres numériques

Vous êtes à la fine pointe de la technologie ? Nous aussi ! Il est possible d'emprunter des livres de façon numérique. Il n'y a rien de plus simple ! Pour des informations, venez nous rencontrer. À vos liseuses !

Gagnantes du concours de la St-Valentin :

Félicitations à Mme Martine Ayotte et Mme Stéphanie Jolibois. Elle ont gagné un joli ensemble sucré. Merci de votre participation !

Concours de Pâques :

Obtenez un coupon lors d'une visite à la bibliothèque pendant la durée du concours, soit du 7 mars au 11 avril. Il y a de beaux prix à gagner pour les adultes et pour les enfants. Le tirage se fera vers le 11 avril. Bonne chance !

Souvenez-vous que vous pouvez renouveler vos livres en tout temps par internet ou en laissant un message sur le répondeur.

Bonne lecture!

Marlène Chouinard, coordonnatrice



Chronique santé

Rééquilibrer nos hormones par l'alimentation lors de la grossesse!

Par Annie Fournier D.N.

Quel défi pour nous, chères femmes, d'équilibrer nos hormones ! Et ce, à chaque tranche de vie : à l'adolescence, à l'âge adulte, lorsque l'on veut concevoir un enfant, lors de la ménopause!

Lors de la grossesse, voici quelques explications de ces changements hormonaux importants :

La relaxine : « Peak » de relaxine en début de grossesse, lors du moment de la nidification et juste avant l'accouchement. Le collagène sera modifié ce qui crée plus d'extensibilité du corps.

L'Œstrogène : Durant la grossesse, le taux d'œstrogène peut tripler. Il agit avec la relaxine sur l'expansion du collagène, augmentation du volume sanguin, augment la rétention d'eau, augmente la vasodilatation périphérique et augmentation de la circulation sanguine utérine.

La progestérone : Diminution du tonus des muscles lisses (muscle utérin entre autres), réduction de la motilité intestinale (constipation), réduit la puissance du retour veineux (étourdissement/évanouissement) et augmentation de la température basale.

Les conséquences de ces changements hormonaux : ↑ du relâchement ligamentaire = < instabilité articulaire, ↑ résistance à l'insuline physiologique, ↓ l'utilisation du glucose par la mère, ↑ les niveaux de triglycérides et d'acides gras libres en circulation.

Référence : *Bougeotte et Placotine : bougeotteetplacotine.ca

Nous avons la chance de pouvoir intégrer certains aliments ou éliminer certains aliments pour mieux équilibrer nos hormones alors pourquoi pas !!!

Aliments qui augmentent le taux de progestérone :

Soya, avoine, fenouil, lin, orge, maïs, alcool, gras, chocolat, produits laitiers

*Notez bien que l'alcool, le gras, le chocolat, les produits laitiers sont mentionnés ci-haut pour vous informer de les éliminer si vous voulez diminuer votre taux de progestérone.

Aliments qui augmentent le taux d'œstrogène :

Céréales complètes, fibres, œufs, légumineuses, pois chiche, poisson (saumon, thon, morue), pistaches, tournesol, sésame, banane, champignons shiitake, volaille, viande rouge, fruits de mer, bons gras, fruits secs, avocat, citrouille, épinard, courges, eaux minérales, citron.

N'oubliez pas de rester active tout au long de ces changements ! Les exercices adaptés lors de la grossesse sont recommandés ! BOUGEZ ET BON APPÉTIT !

Société Protectrice des Animaux d'Arthabaska



Protéger les animaux et harmoniser
leurs relations avec les humains

819 758-4444

- Lieu d'information
- Gestion des plaintes
- Application de la réglementation
- Récupération des animaux domestiques errants
- Service d'urgence
- Service d'adoption
- Enregistrement (médailles)

Veuillez noter que les enregistrements peuvent se faire
en ligne ou par téléphone

www.spaavic.com  

691, rue de L'Acadie, Victoriaville, Québec ,G6T 1T9



Avec vous,
pour vous!
citoyennes et citoyens
de Saint-Valère et des environs

ERIC
LEFEBVRE

député d'Arthabaska
whip en chef du gouvernement

N'hésitez pas à communiquer
avec mon équipe



819 758-7440



eric.lefebvre.arth@assnat.qc.ca



21, rue de la Gare, suite 201
Victoriaville (Québec) G6P 3Z3

1778, rue Saint-Calixte
Plessisville (Québec) G6L 1R5

2375, rue Bécancour
Lyster (Québec) G0S 1V0



*une pelouse qui a
de la vie !*

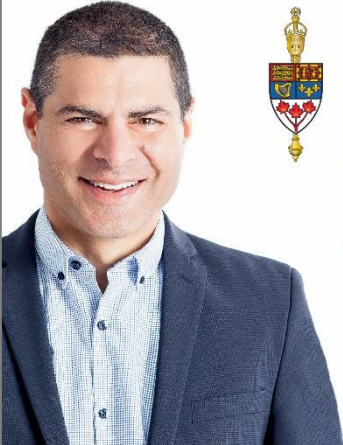
Tél. : 819 353-2700
Télec. : 819 353-2704

**GAZONNIÈRE
Vigneault**

Michel Vigneault
Cell. : 819 552-2701

Martin Vigneault
Cell. : 819 552-2700

181 rang 12, St-Valère
Québec G0P 1M0




**Alain
RAYES**

Député de Richmond-Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca



1-877-751-1375 (sans frais) | **819-751-1375**

3, rue de la Gare, C.P. 6, Victoriaville (QC) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, Asbestos (QC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, Windsor (QC) J1S 1J2
362, rue Principale, Daveluyville (QC) G0Z 1C0

108, rue Olivier, bureau 203,
Victoriaville (Québec) G6P 6V6

819.752.3000 
819.758.2822 

www.vosnotaires.info
jbergeron@notarius.net

notaire
BERGERON
julie




Clinique D'Orthothérapie Lucie Martel
10 ans d'expérience
Membre OS-4820 Mon Réseau 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

**Gestion
Joan Marcel**
Processeurs à bois

Tél. : 819 297-2441
Cell. : 819 371-4437

11 480, boul. du Parc-Industriel,
Bécancour (Ste-Georgette) G9H 3P3
gestionjm@hotmail.com



PILKEMASTER 630

PROCESSEUR À BOIS

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE**

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

**100%
fait au
Québec**

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

Puitbec GROUPE
www.puitbec.com



RBQ: 6327-6683-50

TRANSPORT MICHEL NADEAU
TERRE • SABLE • GRAVIER

51, ROUTE 161
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
Téléphone : (819) 758-0033
Cellulaire : (819) 740-9933

**ANXIEUSE DE RETOURNER
AU TRAVAIL ?**

**RENCONTREZ NOS
CONSEILLÈRES**
EN ORIENTATION ET EN EMPLOI
C'EST GRATUIT!

MRC ARTHABASKA - NICOLET-YAMASKA - BÉCANCOUR

 **sie**
services intégrés pour l'emploi
819 758-1975
www.siemploi.com



Même à 6 h le mercredi matin,
un conseiller Desjardins vous répond.

1 800-CAISSES



Pour la prise de rendez-vous, remplacer une carte perdue,
payer une facture ou pour plusieurs autres transactions
courantes, un conseiller est là pour vous.

7 jours sur 7, de 6 h à minuit.

desjardins.com/caissedesboisfrancs
 [/caissedesboisfrancs](https://www.facebook.com/caissedesboisfrancs)

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

Association des

PROCHES AIDANTS

Arthabaska - Érable

Soutien-aidant « LÀ POUR VOUS! »

Soutien-Aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information, de soutien et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage.

Notre conseillère est « **LÀ POUR VOUS** »:

**VOUS
ÉCOUTER**

**VOUS
SOUTENIR**

**VOUS
INFORMER**

**VOUS
RÉFÉRER**

... Vers des ressources et services adaptés à vos besoins.



Nous joindre

Lundi au jeudi 8 h 30 à 12 h 00
et 13 h 00 à 16 h 30

873 665-2299

Arthabaska-Érable

lapourvous@prochesaidantsae.com

www.facebook.com/prochesaidants

www.prochesaidantsae.com