

LE SAINT DENISIEN

JOURNAL
COMMUNAUTAIRE

MARS
VOLUME 32 | NUMÉRO 02

LA DATE DE TOMBÉE
EST LE 31 MARS 2021
www.lesaintdenisien.ca
info@lesaintdenisien.ca

FEUX D'ARTIFICE SUR LE LAC

Crédit photo : Caroline Piché



Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec Inc.

B. 819 822-2222 • C. 819 578-8550
andre.carrier@videotron.ca

ANDRÉ CARRIER

Courtier immobilier avec plus de 20 ans d'expérience
pour mieux vous servir.



JARDINPRO

• UNE FORCE DE LA NATURE •

2370 route 222 Saint-Denis-de-Brompton
819-846-4898

L'intermarché

ST-DENIS DE BROMPTON

Ouvert du lundi au samedi de 9 h à 21 h

819 846-4500 | intermarchestdenis.com
2009, route 222, St-Denis-de-Brompton

SAQ AGENCE

Au plaisir de vous servir!

Jacinthe Allaire, Roger Pellerin, Mylène Roy et Nadia Pellerin



COIFFURE • MÉDICO-ESTHÉTIQUE

L'ENDROIT TOUT-EN-UN
POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

819 829-4833

COIFFURE • PERTE DE POIDS • SOINS CELLULITE • EXTENSIONS DE CILS
ÉPILATION • SOINS ANTI-ÂGE • MANUCURE-PÉDICURE • MASSOTHÉRAPIE

ANNONCEURS

SYLVAIN
PINEAULT

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

B 819 820-0777

C 819 570-1988

spineault@sutton.com



www.suttonquebec.com



SF 1 866 630-9783 / Agence immobilière
groupe sutton - immobilier astre
franchise indépendant de groupe sutton - québec
2624 rue King O., Sherbrooke, Qc J1J 2H1



Josianne Taillon

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

Cell. : 819 570-6081

Bur. : 819 822-2222

josianne.taillon@remax-quebec.com

LETTRAGE PM

LETTRAGE

VÊTEMENTS

PAPËTERIE

lettragepm.com
819 200-8103

**FABRICANT
DE
STRUCTURES
D'ACIER**

Les Soudures St-Denis inc.

2022 rte 222 St-Denis de Brompton

LES SPÉCIALISTES DE L'ACIER

Tél: 819-846-3224

ME 2000 inc.

R.B.Q. 8105-1906-54

**MONTAGE
DE
STRUCTURES
D'ACIER**



www.ssdme.ca

MINI-EXCAVATION & DÉNEIGEMENT
TAILLON

MINI-EXCAVATION GÉNÉRAL
DÉNEIGEMENT RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
ÉPANDAGE D'ABRASIF

STÉPHANE TAILLON 819-571-8116
STAILLON.COM

Atelier du
cheveu

AVEC RENDEZ-VOUS PROP. : JANIE LEROUX
380, RUE TOMY
ST-DENIS DE BROMPTON
JOB 2PO TEL : 819 846-2516

PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE

**SERGE
GUILLEMETTE**
mini-excavation
819-212-8129

sergeguillemette@videotron.ca

TRAVAUX DE TOUS GENRES | ESTIMATION GRATUITE

UN AN PLUS TARD...

JEAN-LUC BEAUCHEMIN · MAIRE



Bonjour chers citoyennes et citoyens,

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes à l'aube d'un bien triste anniversaire. Il y a déjà un an, le 13 mars 2020, notre gouvernement provincial a décrété l'état d'urgence sanitaire en raison de la pandémie de COVID-19 déclarée par l'Organisation mondiale de la Santé deux jours plus tôt.

Un an plus tard, la maladie poursuit ses ravages à l'échelle mondiale, mais heureusement, nous pouvons entrevoir les jours meilleurs à l'horizon. La vaccination de nos aînés va bon train et la cadence semble vouloir s'accélérer, avec l'approbation de nouveaux vaccins.

Entre temps, votre conseil poursuit le travail pour lequel vous l'avez élu, De nombreux projets d'importance sont en voie de réalisation. Nous aurions certainement apprécié pouvoir organiser des rencontres publiques pour vous informer et vous entendre, mais les restrictions sanitaires demeurent encore plutôt restrictives.

Puisqu'on doit toujours tenir nos assemblées à huis clos, votre présence nous manque. Malgré la réouverture des cafés et restos, les opportunités se font rares de vous rencontrer au quotidien.

Vous savez probablement que nos assemblées de conseil, qui sont tenues en visioconférence, sont toutes enregistrées et nous les retransmettons dans les jours suivants sur le site web de la municipalité.

À chaque assemblée, nous nous attendons à des questions du public et ces dernières se font rares. Je tiens aussi à vous rappeler que vous pouvez communiquer avec notre greffière, Valérie Manseau, par courriel ou via sa boîte vocale, pour lui transmettre les questions que vous voulez adresser au Conseil.

Malgré la pandémie, vous avez toujours la possibilité de vous impliquer, de faire valoir vos points de vue, et c'est très sain pour préserver notre démocratie municipale de savoir si on doit garder le cap ou si des modifications s'imposent pour nous guider dans nos décisions. Il nous est parfois difficile de naviguer sans avoir le pouls de la population. Nous demeurons à l'écoute : n'hésitez pas à nous interpeller.

En attendant le retour des séances publiques et des bavardages au café du coin, profitez de votre monde et des joies des sorties extérieures.

SOMMAIRE

MOT DU MAIRE.....	3
COMITÉ DU VERRE	4
SOLIDARITÉ HAÏTI	4
ENTREPRISE D'ICI!	5
ENJEUX DE SOCIÉTÉ	6
COMITÉ CULTUREL	6
ESTHÉTIQUE ET COIFFURE	10
CARNET DE VOYAGES.....	11
LA PETITE ENFANCE	12
ANIMAUX	13
AU FIL DE L'EAU	16
INFORMATIQUE.....	21
L'ÉCOLE JARDIN-DES-LACS	21
DIPLÔMÉ(E)S DE L'ÉCOLE JDL...	20
AFEAS SAINT-DENIS	24
FADOQ SAINT-DENIS.....	24
PAROISSE SAINT-DENIS	25
COMITÉ DES LOISIRS.....	30
OPINION DU LECTEUR.....	31
LA MUNICIPALITÉ	32
CALENDRIER.....	34

QU'EN EST-IL DE NOS GESTES QUOTIDIENS?

COLETTE LEMIEUX · RESPONSABLE DU COMITÉ DU VERRE

« Code Québec » est une nouvelle émission qui est apparue sur les ondes de Télé-Québec. Elle est animée par Dave Ouellet (alias MC Gilles) et Jean-Marc Léger, de la firme Léger. Cette émission a pour but de brosse un portrait, dans prétenion et sans jugement, des valeurs des Québécoises et des Québécois.

L'émission du 15 janvier 2021 de « Code Québec » portait sur l'environnement et voici en rafale ce que j'ai appris.

- Que l'environnement est apparemment une priorité dans la vie de 80 % des Québécois, devant la santé et l'économie!
- Que la grande majorité de la population est sensibilisée par la question de l'environnement!
- Que poser des gestes environnementaux n'est pas évident!
- Que 17 % de la population québécoise est indifférente.
- Que les plus jeunes sont plus attentionnés et agissent davantage pour une planète en santé!
- Qu'il est important d'encourager les plus petites actions!
- Qu'il est difficile de changer des comportements!

Dans cette émission, il n'a pas été question de récupération et de recyclage du verre, mais je me suis dit qu'à Saint-Denis-de-Brompton, une grande majorité de la population s'est engagée et s'engage encore à déposer leurs contenants de verre dans le conteneur. C'est extraordinaire!

Toutefois, je me demande quel est le pourcentage de la population qui pose cette action.

Est-ce que j'ai des voisines et des voisins, des amis et des amies qui jettent encore leurs bouteilles dans le bac de récupération et non dans la poubelle?

Si l'espoir réside dans les petits gestes, qu'est-ce que je peux faire de plus pour un environnement en santé à transmettre à la génération future?

DU PAIN ET DES JEUX

JEAN CHARRON



Nous, les humains, sommes ainsi faits qu'il nous semble plus important de jouir de la vie plutôt que de toujours faire des choix santé. Pour un plaisir immédiat, on choisira parfois une crème glacée tout en sachant qu'une barre tendre de noix serait mieux pour nous. Il en est de même en Haïti.

Récemment, un des membres importants de l'Association paysanne étant décédé, on lui a organisé des funérailles qui ne cadrent pas du tout avec les moyens financiers de ces familles. On voit cela chez nous aussi.

Lorsqu'ensemble, les Haïtiens et nous concevons un projet, il nous faut tenir compte de cette soif de qualité de vie propre à tout être humain. On nous parle, par exemple, de jeux de basketball, de balançoires, alors que des élèves manquent de crayons et de cahiers. Pourquoi pas?

En tant qu'enseignant, j'ai d'ailleurs souvent constaté que le temps « perdu » en récréation était au fond très rentable lors du retour en classe. Il en est de même en Haïti.



L'équipe de soccer de notre école

Ajuster notre soutien à la réalité du terrain, ici et en Haïti, est un besoin permanent. Nous tentons de découvrir, de favoriser le projet qui, en étant souhaitable, est source de bonheur, d'émotion. En trouver l'étincelle chez le partenaire haïtien, nous permet ensuite, nous l'espérons, d'allumer votre intérêt.

Chers partenaires, merci de nous appuyer dans nos projets. Pour nous suivre : fb.com/solidaritehaitiestrie/ et pour nous joindre, le 819-791-4745.

L'ART DU BOIS SELON L'ATELIER CLEARWOOD INC.

MARIE-CLAUDE BOUTIN



Être artisan comporte son lot de défis. Mais l'art derrière tous ces efforts transmet une passion. Avant même de devenir artisan du bois, M. Boisclair laissait aller son esprit créatif avec différents métaux. Il décide de réorienter son art vers le bois après avoir découvert une passion presque inépuisable pour ce matériaux. Au départ, le travail en ébénisterie a débuté simplement pour le plaisir et soudainement ses connaissances ont demandé des produits personnalisés. M. Boisclair s'équipe donc au fur et à mesure pour réaliser ses projets privés, tels que de petits meubles allant même jusqu'aux armoires de cuisine.

Vers 2008-2009, Michel, de son prénom, se spécialise dans la création de l'étal de boucher, ce bloc de bois robuste et esthétique, fort utile pour cuisiner. Plusieurs confondent d'ailleurs étal de boucher et planche à découper. La différence se situe dans la confection; un étal de boucher est un assemblage de bloc de fibre de bois vertical alors que pour une planche à découper, la fibre de bois est à l'horizontal. Le résultat confère une durabilité inégalable puisque les coups de couteau pénètrent beaucoup moins dans le grain du bois. Ce produit existe depuis plusieurs centaines d'années. Dans les années 1970, il a été mis de côté pour être remplacé par le plastique pour diverses raisons hygiéniques qui furent démenties par des études scientifiques récentes.

Aujourd'hui, ce produit gagne en popularité non seulement pour ses caractéristiques de base, mais également pour son esthétisme. En effet, les différentes essences de bois permettent des montages uniques. Les pièces créées par *L'Atelier ClearWood inc.* ne sont pas un bien de consommation que l'on se départit, mais un produit unique que l'on peut garder toute la vie! Une durée de vie qui surpasse.

En novembre 2011, la participation au Salon des métiers d'art de Sherbrooke propulse *L'Atelier ClearWood inc.* a un niveau supérieur. Cette visibilité grand public entraîne la multiplicité des commandes. Il y a d'ailleurs remporté la première place au concours « Coup de cœur du public » lors de cet évènement. Ce qui fut une belle reconnaissance de la valeur du travail accompli.

Ayant étudié en génie mécanique, Michel œuvre à titre de technicien concepteur au centre de recherche de BRP à Valcourt depuis de nombreuses années. Cela l'amène aujourd'hui à offrir la modélisation 3D à sa clientèle qui peut ainsi visualiser concrètement le résultat fini lors de l'approbation de la soumission, soit avant de débiter la conception. À *L'Atelier ClearWood inc.*, on retrouve 4 produits principaux : Dessus de comptoirs, Étai de boucher sur pattes, Étai de boucher pour comptoir, et Planche à découper. Un design exclusif à l'entreprise a aussi été créé; celui de la couronne qui marie plusieurs essences de bois pour former le contour d'une pièce.

Michel Boisclair a d'ailleurs choisi son nom comme signature pour ses produits. Il affiche fièrement son logo lequel est gravé sur une pièce métallique ovale apposée sur le devant de chacune de ses créations. Puisque chaque pièce est unique, il est possible de voir l'inventaire via une prise de rendez-vous ou encore en visitant leur site web!

Michel Boisclair
Téléphone : 819 846-2169 Atelier / 819 861-2169 Cell
Facebook : [L'Atelier Clearwood](#)
Site web : www.clearwood.ca
Courriel : info@clearwood.ca

UN SYSTÈME DÉSUET!

MARIE-JOSÉE GARAND

En ce début de l'année 2021, toujours dans ces situations particulières avec la COVID, beaucoup de gens et d'entreprises se réinventent pour faire face à ces nouveaux défis. Un futur incertain, des mesures changeantes, on ne sait pas trop sur quel pied danser! De quoi demain sera-t-il fait? Saurons-nous tenir encore longtemps? Allons-nous survivre comme entreprise? Que devons-nous mettre en place? Quel sera l'avenir entrepreneurial? Devrons-nous modifier de nouveau certains aspects quand cette histoire sera terminée? Plein de questions viennent en tête, sans trop de réponses!

Toutefois, les consciences s'élèvent pour faire place à de nouveaux questionnements sur notre système actuel. Qu'est-ce qui ne fonctionne plus? Qu'est-ce qui ne nous convient plus? Avons-nous toujours envie de vivre dans ce système qui prône l'individualisme? Avec le télétravail obligatoire pour la plupart, les nouvelles méthodes de fonctionnement, les horaires, la latitude du travail à la maison, c'est une valeur ajoutée pour plusieurs. Moins de stress, travail plus à notre rythme, du temps de meilleure qualité, un mode de vie amélioré. Plusieurs aspects à considérer présentement comme positifs dans cette situation!

Si on regarde comment tout cela se passait avant cette fameuse COVID. Un train de vie de fou où la performance était toujours de mise, au profit de l'être humain! On en demandait toujours plus; rajout de tâches pour économiser. On ne vérifie même pas si la personne a les compétences pour effectuer les tâches supplémentaires et surtout on ne vérifie pas non plus si elle aime les tâches attrayées. On en demande encore plus, on exige que ce soit fait pour hier! Et on se demande pourquoi les gens s'en vont en maladie, dépression, épuisement professionnel (burn-out)! On ne se pose pas la question pourquoi il y a un si grand roulement de personnel? Pourquoi l'entreprise manque de main-d'œuvre? Tout ça au profit de quoi? L'argent! C'est ce qui fait fonctionner tout le système, mais à quel prix? L'être humain n'est plus considéré comme humain, mais comme une machine qui doit rouler à plein régime en tout temps.

Le monde a évolué depuis des centaines d'années, mais qu'en est-il de notre système? Ce système désuet, qui a vu comme résultat de vouloir toujours plus, en dépit de l'humanité! De créer de faux besoins pour faire encore plus! Plus pourquoi, si tout le monde est à bout de souffle!

Sommes-nous si dépourvus en tant qu'être humain, sans dépenser dans les magasins, les restaurants, les sorties pour décompresser de cette vie infernale?

Les vraies valeurs sont revenues au rendez-vous! Même si nous ne pouvons pas voir nos proches, la famille est au centre de tout, les moments à l'extérieur, l'entraide, la collaboration, ralentir, prendre le temps! Ce qui est important! La vraie vie quoi?

Voudrions-nous recommencer comme avant dans ce système quand tout ça sera du passé?

LA CULTURE : POUR ENRICHIR LA VIE

COLOMBE LANDRY

AUX ADOS SEULEMENT!!

Au comité culturel, nous parlons de vous assez régulièrement, mais sans que vous soyez là. Nous aimerions vous entendre sur ce que vous aimeriez comme activités culturelles. Aimeriez-vous faire de l'impro? Peut-être jouer dans une pièce de théâtre? Monter un groupe musical? Créer une murale? Bref, nous émettons des hypothèses, mais vous êtes les mieux placés et placées pour nous le dire. C'est bien risqué de décider à votre place. Alors, faites-nous signe, en gang ou en solo. Dites-nous ce que vous voulez en nous envoyant un petit mot par courriel à comiteculturel.sddb@gmail.com ou encore en nous envoyant un message sur le Facebook [Comité culturel Saint-Denis-de-Brompton](https://www.facebook.com/Comité-culturel-Saint-Denis-de-Brompton). Ne vous gênez surtout pas! Nous ne déciderons pas pour vous!

ORFORD SUR LA ROUTE

Le 30 juin 2021, nous recevrons à l'église de Saint-Denis-de-Brompton les stagiaires d'Orford sur la route. Évidemment, pour ce faire, nous devons obtenir le feu vert de la santé publique. Espérons que nous pourrions entendre et voir ces talentueux musiciens et ces talentueuses musiciennes.

DEUXIÈME TÉMOIGNAGE DE LA SÉRIE « ÊTRE ARTISTE EN TEMPS DE PANDÉMIE »

Nous poursuivons notre quête auprès des artistes d'ici afin de connaître ce qu'ils et ce qu'elles vivent durant la pandémie. Comment se déploie leur processus de création en cette période de confinement imposé?





DANS L'OMBRE DE LA PANDÉMIE

BERTRAND CARRIÈRE

Je suis photographe. Je passe mon temps à regarder, à voir le monde qui m'entoure... autrement. Les débuts de la pandémie m'ont vu me retirer dans mes terres, au bord de mon lac. Mon regard a semblé s'éteindre pendant un moment. J'avais tout de même des projets sous la main : Solstice, une monographie de plus de 300 pages sur mes 40 ans de production photographique. La sortie a été retardée de quelques mois. Ce livre, prévu pour le mois de mai, est finalement paru pour l'exposition rétrospective Dans les années... à la galerie d'art Antoine-Sirois de l'Université de Sherbrooke en septembre 2020. Avec Sherbrooke en zone orange, l'exposition a pu se tenir en temps et lieu et même avoir son vernissage. J'ai été très chanceux. Certains de mes collègues l'ont été malheureusement un peu moins. Beaucoup d'expositions ont été annulées ou reportées.

Avec tous les musées et les galeries fermés, j'ai réalisé à quel point la présence physique de l'art dans ma vie est importante. Ces lieux, où je retrouve aussi souvent mes collègues, sont sans aucun doute sécurisés. La proximité n'y est pas la même que dans les théâtres ou les cinémas. C'est fort dommage qu'on ait mis tant de temps à les rouvrir. La présence de l'art, sur les murs, sur une scène ou sur grand écran, est une nourriture essentielle pour l'esprit. De toute évidence, la télévision ne peut pas combler tous ces manques.

J'ai cherché à rester occupé et j'ai pratiqué l'oisiveté. J'ai écrit des projets pour l'avenir. À l'ombre de la pandémie, dans mon atelier, j'ai entrepris de regarder dans le rétroviseur. Pendant ce long temps d'arrêt, où voyages et déplacements sont devenus impossibles, j'ai entrepris toute une série d'impressions sur papier d'images inédites, tirées de projets jusque-là restés en jachère. J'ai aussi entrepris une séquence de parutions quotidiennes de ces images sur les réseaux sociaux. Cette présence virtuelle auprès de ceux qui suivent mon travail m'a permis de réévaluer mes choix passés. Or, les réseaux sociaux n'ont pas comblé tous les manques.

Au début de la pandémie, tout juste rentré d'un long séjour en Angleterre, le choc a tout de même été important. Or, les choses étant ce qu'elles sont devenues partout, je me suis trouvé chanceux. Le fait de vivre en pleine campagne s'est avéré salutaire. Le temps semblait s'écouler autrement. J'ai profité de l'espace, de la lumière. Étonnement, j'ai mis du temps à me remettre à la lecture. Ma concentration était défaillante. Mon regard s'est alors tourné vers des choses nouvelles, fragiles et éphémères. J'ai regardé passer les saisons, la lumière qui module tout, j'ai photographié les étoiles, le lac et la montagne.

Loin de tout et de tous, marqué par la peur, épuisé par des rencontres sur Zoom, en manque de contacts sociaux, prisonnier de la maison, je demeure accablé par les mauvaises nouvelles, d'où elles viennent. Je constate encore l'angoisse de certains et l'ennui des autres.

J'ai retrouvé mon salut dans une nouvelle proximité avec celle que j'aime. Habités à nos voyages et à nos absences fréquentes, jamais n'avions-nous été aussi près, aussi longtemps ensemble. Ce fut une sorte de redécouverte de l'Autre, face à face, sans masque. Peut-être est-ce là ma véritable épiphanie de la pandémie.



Lac Desmarais, 9 septembre 2020
(original en couleur) Bertrand Carrière



PUITS - POMPES - TRAITEMENT D'EAU

WARWICK | VICTORIAVILLE | DRUMMONDVILLE

1, ROUTE 116 Est

366, BOUL. DES BOIS-FRANCS N

8224, BOUL. ST-JOSEPH

888-797-3286

GROUPEDGP.COM

info@groupeedgp.com

RBQ : 8335-7996-13

Savourer en salle à manger

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

maximum 2 adultes avec leurs enfants par table

Une preuve de résidence est obligatoire

819-846-6226

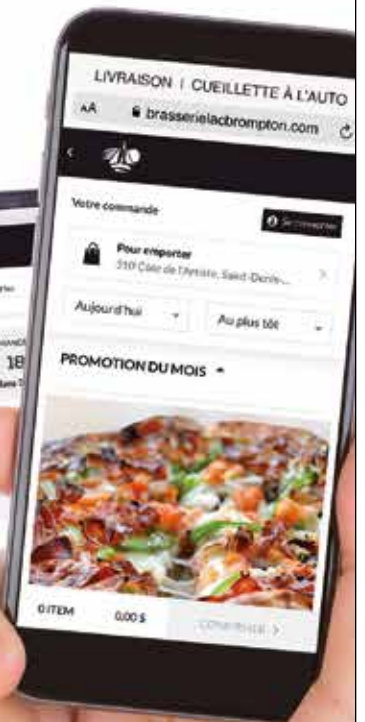


brasseriela**crompton**

COMMANDE EN LIGNE

EN LIVRAISON | À EMPORTER

BRASSERIELACBROMPTON.COM





VENTES D'ORDINATEURS REMIS À NEUF
 RÉPARATION EN ATELIER ET À DOMICILE
 SERVICE INTERNET, TÉLÉVISION ET TÉLÉPHONIE



RÉPARATION
 À DOMICILE
 DÉPLACEMENT + 1 HEURE
60\$

SYLVAIN BERGERON • 819 432-3667

46, Radisson Sherbrooke, J1L-1E3

LES ENTREPRISES



RBO : 8343-5891-41

EXCAVATION | AMÉNAGEMENT
 TRANSPORT | INSTALLATIONS SCEPTIQUES
 PROJETS CLÉ EN MAIN

GÉNÉRAL | INDUSTRIEL | MUNICIPAL
 RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL

Martin Rousseau | Cell.: 819 679.9844
 entreprisesdanielfontaine@cooptel.qc.ca

364 Alphonse-Bombardier, Racine J0E 1Y0



MEMBRE
 APCHA

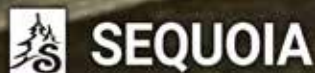
Tél.: 450 532.4356 |

www.entreprisesdanielfontaine.com

Visitez notre

**nouveau
 site internet**

Pour obtenir de plus
 amples informations sur
 le générateur à la biomasse
 Blue Sky Platinum ou
 pour voir l'ensemble
 de nos produits
 en action.



www.sequoiaindustries.ca

TOUT SAVOIR SUR LES SOINS DES PIEDS

MARILYN GUILLEMETTE · COIFFEUSE, TECHNICIENNE EN POSE D'ONGLE ET EN ÉPILATION À LA CIRE

Saviez-vous que les pieds contiennent 26 os et plus de 100 tendons chaque? Nos pieds nous sont utiles tous les jours et s'ils souffrent tout le reste de notre corps le ressent. C'est pourquoi quelques soins de pieds sont nécessaires pour les remercier.

VOICI QUELQUES PETITS CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOS PIEDS

- En sortant de la douche ou de votre bain, après les avoir bien lavés, il est très important de bien sécher vos pieds, même entre les orteils! Ensuite, l'application d'une crème pour bien les hydrater est bénéfique vous pouvez simplement utiliser une crème pour le corps. Un petit massage peut également vous faire sentir mieux puisqu'il détendra vos pieds. Vous n'avez qu'à faire des mouvements circulaires en faisant pénétrer la crème. Pour les garder forts et flexibles, vous pouvez également faire de petits exercices comme rouler une balle de tennis sous vos pieds pour détendre les muscles.
- Une fois par semaine, un gommage peut être fait pour enlever vos peaux mortes et affiner doucement les surfaces. Ce gommage est habituellement fait après votre douche ou votre bain, puis s'ensuit l'application d'une crème pour bien les hydrater.

VOICI UNE RECETTE MAISON ET SIMPLE DE GOMMAGE !

- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 2 cuillères à soupe de gros sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron, pour rafraîchir et cicatriser.
- Si vous désirez vous pouvez agrémenter votre expérience en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle au choix !

Une fois par mois, vous pouvez tremper vos pieds dans de l'eau tiède une quinzaine de minutes. L'ajoute de produit fait exprès pour les soins des pieds, des sels apaisants ou de l'huile essentielle peut être bénéfique pour vous apaiser. Par la suite, vous séchez vos pieds pour les limer et adoucir les parties rugueuses sous vos pieds. Pour ce qui est de vos ongles d'orteils, vous pouvez pousser vos cuticules et faire un gommage rapidement pour enlever les peaux mortes. Pour terminer, vous appliquez une crème tout en faisant un massage pour vous détendre.

Toutes ces étapes pour prendre soin de vos pieds peuvent sembler inutiles, mais elles éviteront que la peau de vos pieds se retrouve fissurée et que vous vous retrouviez donc avec des douleurs! Pour ce qui est des ampoules vous pouvez



les éviter en réduisant le plus possible la friction entre votre peau et vos souliers. Ce qui est conseillé c'est de choisir des souliers de la bonne taille et lorsqu'ils sont nouveaux, de les porter graduellement pour qu'ils s'ajustent à vos pieds.

Si vous avez des maux de pieds plus spécifiques, vous devriez consulter un professionnel des pieds.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE PROFESSIONNELS :

- Le pédiatre diagnostique et traite les maladies, les blessures et les infections aux pieds. Par exemple, il peut éliminer les verrues, traiter les oignons et les ongles incarnés. Il peut également fabriquer des prothèses.
- L'orthopédiste est médecin spécialiste qui traite les os, les articulations, les ligaments, etc. avec des soins médicaux et chirurgicaux.
- Le podologue, est recommandé si vous présentez des anomalies, ou souffrez d'une infection, d'une maladie, de blessures aux pieds et les soins de base des pieds. Mais n'est pas autorisé à faire de diagnostic ou à prescrire des médicaments.
- La technicienne en soins des pieds fait des soins de beauté, aux callosités (la corne sous vos pieds), la coupe et le limage des ongles. Il ne peut pas diagnostiquer un problème de pied médical!

N'hésitez pas à prendre soin de vos pieds, ou de prendre rendez-vous avec un professionnel!

Dans une prochaine chronique : Comment le stress peut avoir un impact sur vos cheveux.

SOUVENIRS DE VOYAGES

LIDIA LASSEL



J'aimerais vous parler d'une des plus belles villes au monde, d'ailleurs elle a battu un record en 2019 : 50 millions de visiteurs! Vous avez sûrement deviné... PARIS.

Il y a mille choses à voir et à faire à Paris. Un seul voyage ne suffit pas, mais la première fois que j'y suis allée, je voulais voir ce qui m'a toujours fait rêver de cette ville, c'est-à-dire la tour Eiffel, Notre-Dame-de-Paris, les Champs-Élysées, etc. Cela peut paraître cliché, mais si je visite une ville, il faut que je voie les endroits qui font sa renommée.

Après un voyage de 7 heures sans encombre, nous arrivons à Paris vers 8 h 30 du matin. Il fait chaud pour un mois de mai : 24 °C. Après notre installation à l'hôtel, nous mangeons un petit quelque chose rapidement et direction la tour Eiffel. Le meilleur endroit pour découvrir la tour Eiffel est, à mon avis, la place du Trocadéro. Nous prenons donc le métro et nous descendons à la station Trocadéro. Et là, la vue est à couper le souffle : la tour Eiffel nous apparaît grandiose! Traverser les jardins du Trocadéro avec ses plates-bandes fleuries, pour nous qui arrivons d'un Montréal encore dans la grisaille, c'était un pur bonheur. Ensuite, flâner dans le parc du Champ-de-Mars qui est le grand parc dans lequel se trouve la tour Eiffel par cette belle journée... Que demander de plus à la vie!

Plusieurs sites internet donnent la liste des endroits emblématiques et les incontournables de Paris. Je vous conseille vraiment d'y jeter un œil. Parmi ces endroits, un qui vaut sans aucun doute le détour est la Sainte-Chapelle. Elle se trouve dans l'île de la Cité, au cœur même de Paris et à l'intérieur du palais de Justice. Ce n'est pas évident de la trouver, mais une fois à l'intérieur, on est ébloui par ces 1113 magnifiques vitraux. Ce sanctuaire gothique, construit en 1242, par le roi Louis IX (aussi appelé Saint-Louis), a été conçu comme un monument reliquaire pour abriter la couronne d'épines du Christ. Aujourd'hui, la couronne repose dans le trésor de

Notre-Dame-de-Paris et la Sainte-Chapelle est inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Formant un ensemble avec la Sainte-Chapelle, la célèbre cathédrale Notre-Dame de Paris témoigne de l'histoire de Paris depuis plus de 8 siècles. Chef-d'œuvre de l'architecture gothique avec ses vitraux et ses rosaces, ses tours et ses gargouilles et sa fameuse flèche aujourd'hui disparue depuis le terrible incendie survenu en avril 2019. En attendant sa rénovation, on ne peut pas visiter ce magnifique monument, mais la vue de sa façade depuis le parvis reste une expérience exceptionnelle.

Toujours dans l'île de la Cité, un endroit que j'adore : le marché aux fleurs et aux oiseaux. J'y retourne chaque fois que je vais à Paris. C'est là que je peux m'acheter d'authentiques savons de Marseille et admirer des plantes ornementales et des fleurs rares. Le dimanche, ce sont les oiseaux et autres volatiles qui sont à l'honneur. Surprenant pour un quartier à vocation administrative!

Mais c'est ça Paris, une ville magnifique et surprenante.

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
382, rue Principale, Daveluyville (QC) G0Z 1C0

L'ÉVEIL À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE

JULIE COMEAU · DIRECTRICE DES INSTALLATIONS

L'éveil à la lecture et à l'écriture commence bien avant le parcours scolaire des enfants. Les activités d'éveil à la lecture et à l'écriture permettent à l'enfant de développer naturellement le plaisir de découvrir les livres ainsi que l'exploration à la lecture et l'écriture. Plusieurs études ont démontré que plus un enfant est stimulé, plus son intégration dans le monde scolaire sera une réussite. Par exemple, la recherche indique que ces enfants aiment davantage la lecture et l'apprennent souvent plus facilement. Ils obtiennent souvent de meilleurs résultats en mathématiques.



DE PLUS, LA LECTURE AMENÉE DE FAÇON RÉGULIÈRE AUX TOUT – PETITS LEUR PERMET DE DÉVELOPPER :

- Leur capacité d'écoute et de concentration
- Leurs aptitudes à s'exprimer et à mieux communiquer
- Leur capacité à interpréter les émotions et les expressions
- Leur habileté de création
- Leurs capacités à comprendre certaines causes à effet
- Leur confiance en eux
- Un lien d'attachement avec le lecteur

C'est bien intéressant les recherches, mais concrètement c'est quoi l'éveil à la lecture et l'écriture en petite enfance...

L'éveil à la lecture et à l'écriture est un terme qui semble bien complexe, mais qui a des objectifs très simples. À priori, l'objectif principal est d'éveiller le désir d'apprendre à lire et à écrire des enfants. Nous savons que l'intégration des appren-

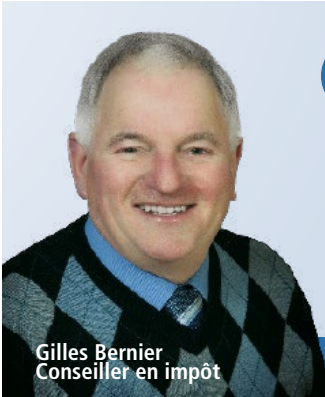
tissages est facilitée lorsque le plaisir et l'intérêt y sont et que toute sa vie, il aura besoin de la lecture et de l'écriture dans son quotidien. En ce sens, il est essentiel de mettre un peu de lecture et d'écriture dans notre quotidien avec les petits.

Nous pouvons faire plusieurs choses afin d'intégrer la littérature au quotidien de l'enfant. On peut mettre des feuilles ainsi que des crayons près du coin cuisine. L'enfant pourra préparer une liste d'épicerie comme papa et maman ou jouer au restaurant. Dans le coin bloc ou auto, on peut intégrer des cartes routières ou des plans de « maison ».

L'activité par excellence et sans doute la préférée des enfants est la lecture d'histoire. Pour un enfant, quoi de plus agréable que de se faire raconter une histoire par une personne qu'il apprécie. Ce sont des moments magiques remplis de complicité.

Vous avez énormément de livres d'histoires à la maison et votre enfant veut toujours la même histoire? Sachez que c'est tout à fait normal. Au départ, si l'enfant vous redemande toujours cette même histoire, c'est habituellement parce qu'il s'est bien senti lors de la première lecture et qu'il souhaite revivre cette sensation. La répétition renforce la mémoire, l'apprentissage du vocabulaire ainsi que les structures de phrase du récit. À chaque lecture, l'enfant approfondit sa compréhension de l'histoire et remarque de nouveaux détails. Finalement, cette familiarité avec l'histoire lui procure un sentiment de sécurité et de bien-être. Et vous?

Alors à vos livres et bonne lecture!



Gil Impôt
Déclaration d'impôt
Particuliers, autonomes,
location d'immeubles & camionneurs
Expédiée par impôtnet
2365, route 222
St-Denis-de-Brompton
Québec, JOB 2P0
bernier.gil@videotron.ca
819 846-4931

Gilles Bernier
Conseiller en impôt

L'ANXIÉTÉ CHEZ LE CHAT

ANNIK BOISCLAIR • TECHNICIENNE EN SANTÉ ANIMALE



Nous parlons souvent des signes d'anxiété reconnus chez le chien, mais saviez-vous que le chat domestique peut aussi souffrir d'anxiété ?

Les chats ont une certaine sensibilité et ont des besoins très particuliers. Si ceux-ci ne sont pas bien respectés, vous pourrez observer des comportements indésirables. Dans les plus communs et dérangement, nous retrouvons : la malpropreté, l'agression, les vocalises, la destruction ainsi que l'anorexie ou la boulimie.



Afin d'éviter l'apparition de ceux-ci, de les faire disparaître ou simplement de contribuer au bien-être émotif de votre chat, je vous laisse ici quelques pistes de solutions.

Le chat est un animal très routinier. Il est rassurant et important pour lui de respecter ses habitudes de vie. Si vous prévoyez des changements, assurez-vous de préparer votre chat graduellement à ceux-ci. Que ce soit un changement de diète, un déménagement, un nouvel être avec lequel il devra cohabiter, un changement d'horaire ou tout simplement une modification de l'emplacement des meubles dans le salon, tentez de procéder en douceur et, si possible, une petite étape à la fois.

Nos félins domestiques ont besoin de stimulation mentale. En liberté, la chasse, les déplacements et l'analyse de l'environnement seraient des activités très importantes de leur quotidien. Plusieurs chats s'ennuient et ont un surplus d'énergie qui provoque de grandes frustrations. Ceci pourrait finir par engendrer une certaine dose d'anxiété. Compensez ce manque de stimulation par des jeux de poursuite, de la recherche de nourriture et des nouveaux jouets interactifs.

Les zones de repos et de surveillance, particulièrement en hauteur, sont également de la plus grande importance pour eux. Pensez à leur installer des accès, des cachettes et des tablettes en hauteur dans les pièces qu'ils préfèrent. Pour

la plupart d'entre eux, ils apprécieront particulièrement un rebord de fenêtre sur lequel le soleil est bien présent.

Le marquage est aussi une activité qui leur procure le plus grand bonheur et leur permet de rester bien zen. Les arbres à chats peuvent être un très bon choix, mais tenter d'analyser les critères de préférences de votre chat. Il y a des préférences très différentes d'un chat à l'autre : la texture (tapis, cuir, bois, corde, carton...), l'endroit et la position (au sol, à la verticale, à l'horizontale, mais en hauteur, etc.). Pour certains, ils aimeront être stimulés par des odeurs, dont celle de l'herbe à chat ou certaines huiles essentielles. Tentez d'offrir plusieurs types de surfaces et de choix à vos chats, ainsi ils trouveront l'endroit parfait pour eux et ils seront des plus heureux !

Pour finir, si malgré tous ces trucs appliqués, vous notez encore une présence d'anxiété chez votre chat, sachez que les phéromones apaisantes fonctionnent généralement très bien. Le Feliway a maintenant fait ses preuves et a aidé beaucoup d'entre eux à se remettre de leur anxiété. Ces hormones olfactives apaisantes, offertes sous forme d'atomiseur ou diffuseur, vous sont faciles à trouver en boutique ou chez votre vétérinaire. Puis, si cela n'est pas suffisant, il peut s'avérer que votre chat a besoin d'une médication pour contrôler son niveau d'anxiété. N'hésitez pas à en parler avec votre vétérinaire lors de votre prochaine visite avec minou. Ils pourront vous renseigner sur les différentes options possibles selon votre situation et les besoins spécifiques de votre chat.

LE SAINT DENISIEN
JOURNAL COMMUNAUTAIRE

**SOYEZ AU COURANT
DE CE QUI SE PASSE DANS
VOTRE MUNICIPALITÉ,
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !**

fb.com/saint.denisien



DUHAIME

CLINIQUE DENTAIRE

SERVICE D'ORTHODONTIE

Boîtiers de métal, transparents ou gouttières invisibles

Implantologie • Prothèses complètes & partielles

Traitement de canal • Dents de sagesse

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI
8 H À 17 H




PLATINUM
INVISALIGN
PROVIDER
2019

 invisalign®

819 829.3900

3-6045, chemin de St-Élie
Sherbrooke (Québec) J1R 0P5

*Notre fierté est
dans votre sourire !*

Dr Jean-François Duhaime
Dentiste

 **Accord D**
Affaires
Desjardins **FINANCEMENT
DISPONIBLE**

CLINIQUE DENTAIRE DUHAIME.COM

Projet d'aménagement paysager?

Nous avons l'équipe
qu'il vous faut!

Plate-bande
Trottoir en pavé
Muret
Écran d'intimité
Bord de l'eau
Cuisine d'été
Entrée en pavé
Et bien plus...



JARDINPRO

• MEMBRE PASSION JARDIN •

2370, route 222, St-Denis-de-Brompton **jardinpro.ca**

ST-DENIS DE BROMPTON

L'intermarché

JAMBON FUMÉ SUR CHARBON DE BOIS

DISPONIBLE DÈS 16 H

- LE JEUDI 1^{er} AVRIL ET
- LE VENDREDI 2 AVRIL

6,35 \$/LB

13,99 \$/KG



FRAÎCHEMENT CUIT
ET SAVOUREUX!

POUR RÉSERVATION : 819 846-4500 poste 4.
Jusqu'à épuisement des stocks. Plus taxes sur le prix affiché.

LES PLAISIRS DE LA PÊCHE

LISE PRÉFONTAINE · APLB



Pêche d'été - Truite Arc-en-ciel

Nos lacs offrent, été comme hiver, la possibilité et le plaisir de pêcher. Il suffit d'un minimum d'agrès et de beaucoup de patience pour en profiter pleinement. C'est à la fois un défi à relever, une balade sur le lac à partager et parfois même un bon repas à savourer.

À l'automne de chaque année, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs effectue un inventaire des espèces retrouvées au pied du barrage Bombardier (lac Brompton). Le niveau de l'eau particulièrement bas en 2020 explique le faible nombre de poissons répertoriés. Ainsi, le nombre de touladis est passé de 580 en 2019 à 22 cette année. Parmi les autres espèces dénombrées, mentionnons l'achigan à petite bouche, le brochet maillé, le crapet-soleil, le doré jaune et la truite brune (1 individu par espèce); la ouitouche aussi appelée le poisson blanc (25); la perchaude (50); et la truite arc-en-ciel (14). De quoi réjouir plus d'un pêcheur! D'autres espèces de poissons sont présentes dans nos lacs. Ainsi, au printemps 2017, de nombreuses carpes ont été repérées remontant le ruisseau Ely et quelques anciens nous ont confirmé qu'il s'agissait là d'un phénomène qui se reproduisait tous les ans. Peut-être pouvez-vous nous aider à allonger la liste des espèces de poissons présentes dans les lacs de Saint-Denis-de-Brompton, il vous suffit de nous retourner un message à association@protectionlacbrompton.ca.

Tant au lac Montjoie qu'au lac Brompton, l'Association pour la préservation du lac Montjoie et le Club de chasse et pêche du lac Brompton procèdent chaque année à des ensemencements de truites afin de maintenir les populations de poissons en nombre suffisant pour agrémenter les activités de pêche. Les deux associations organisent également des concours de pêche.

Si les poissons contribuent à l'attrait de nos lacs, certaines espèces constituent un risque puisqu'ils détruisent l'équilibre écologique. Quatre espèces aquatiques exotiques envahissantes (EAEE) ont été repérées : la *carpe asiatique* dans le Saint-Laurent à l'embouchure du Richelieu; la *tanche* dans

le Saint-Laurent, le lac Saint-Pierre et le Richelieu; la *lamproie marine* dans le lac Champlain; et le *gobie à taches noires* dans les lacs Champlain, Saint-François et Saint-Louis. Bien que ces espèces n'aient pas encore envahi nos cinq lacs, il importe d'adopter de bonnes mesures de protection, particulièrement le lavage des embarcations qui circulent d'un cours d'eau à un autre. Celles-ci peuvent transporter des œufs qui pourraient se développer et créer de réels problèmes. La vidange des viviers ne doit jamais se faire à l'arrivée dans un nouveau lac.



Pêche blanche - Lac Brompton

La pêche se pratique autant l'été que l'hiver et chaque saison offre ses attraits particuliers, mais également quelques risques. Le pêcheur averti s'assurera en été de ne pas pêcher ni s'ancrer dans les zones identifiées par des bouées, car des toiles de jute tapissent le fond du lac à ces endroits. Ces toiles permettent d'éliminer le myriophylle à épi qui envahit certaines baies. Les lacs Brompton, Desmarais et Petit lac Brompton ont de telles zones à circulation restreinte. Si les hameçons s'accrochent aux toiles, ils les déplacent. Cette méthode de lutte contre le myriophylle à épi sera bénéfique à moyen terme pour les poissons, car la végétation indigène reprendra ses droits et les aires ainsi restaurées seront à nouveau riches en oxygène et en nourriture pour diverses espèces de poissons. À leur état naturel, ces herbiers pourront également fournir des sites de ponte recherchés. À l'hiver, c'est l'épaisseur de la glace qui doit être surveillée. Le réchauffement climatique et la profondeur et les courants marins font en sorte que nos lacs ne gèlent pas aussi uniformément ni aussi profondément de sorte qu'avant de s'aventurer sur un lac gelé, il importe de bien vérifier les conditions de la glace. Évitez particulièrement les embouchures de ruisseaux et les endroits plus profonds où le courant empêche la glace de se former. Enfin, été comme hiver, il faut éviter de jeter des déchets dans le lac ou de les laisser sur place.

C'est en protégeant nos lacs que tous, nous pourrons en profiter encore pour de nombreuses années!



**Renseignez-vous
dès maintenant
sur la séquence
de vaccination
prévue dans votre région
et prenez votre
rendez-vous en ligne.**

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://Quebec.ca/vaccinCOVID)

☎ 1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.

La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.

Quand la vaccination a-t-elle commencé ?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins ?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes : AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.

Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés ?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 **Vaccins à ARN :** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messenger à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messenger. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 **Vaccins à vecteurs viraux :** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 **Vaccins à base de protéines :** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

Le vaccin à ARN messenger peut-il modifier notre code génétique ?

Non. L'ARN messenger n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

Comment le vaccin agit-il ?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.



Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19 ?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex. : un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-Co-V2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19 ?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

Pourquoi faut-il deux doses de vaccin ?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Portes & Fenêtres



CONSTRUCTION
RÉNOVATION

Francis Vachon

Cell.: 819.560.2047

Bur.: 819. 846-1515

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL



francis@lesconstructionsfrancisvachon.com

546 rue Du Parc Industriel Sherbrooke, Qc J1C 0J2



centre gymnastique

LES
PANTHÈRES
INC.

Les inscriptions ont débutées!

Session printemps 2021 - Camp d'été

Réservez vos places
sur notre site internet lespantheres.ca dès maintenant!

Suivez nous sur Facebook [@lespantheres.gym](https://www.facebook.com/lespantheres.gym)

Courriel : info@lespantheres.ca

Téléphone : (819) 238-7268

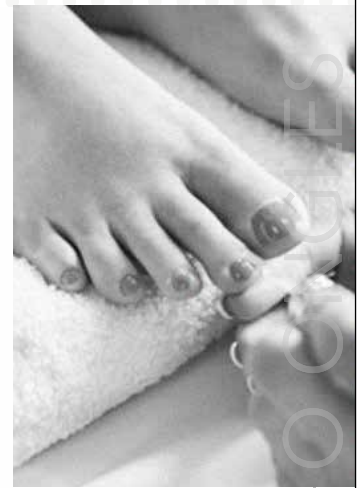
20 Route 249, St-François-Xavier-de-Brompton, JOB 2V0

salon de beauté
COIF - O - ONGLES

Coiffure Elle & Lui

Pose d'ongles • Manicure • Soins de pieds

Épilation à la cire



819 674-1096

MARILYN GUILLEMETTE

243, rue Du Bon-Vent
Sherbrooke QC J1R 0B5

SECTEUR SAINT-ÉLIE

Plus de 15 ans d'expérience!



Coif-O-Ongles@outlook.com

COIF-O-ONGLES

MALWARE BYTES

SYLVAIN BERGERON · INFORMATICIEN



Voici un logiciel de sécurité que je vous recommande. Celui-ci a pour but de protéger contre les logiciels espions

(spyware ou espioniciel) ou malveillants qui peuvent infecter votre ordinateur. Aussitôt télécharger, vous n'avez qu'à l'exécuter et cliquer sur Analyser maintenant.

En premier lieu, il recherche les mises à jour du logiciel afin d'avoir la dernière version pour l'analyse. Par la suite, il effectue les analyses suivantes :

- Mémoire
- Les fichiers de démarrage
- La base de registre
- Le système de fichier
- Heuristique (code de fichier exécutable)

Quand les analyses seront effectuées, vous obtiendrez un rapport qui vous mentionnera que des fichiers ont été infectés par un virus, cheval de Troie ou encore un ver. Ces derniers peuvent être mis en quarantaine afin de ne pas causer des problèmes à votre système informatique, vous aurez la possibilité de les supprimer également.

Bien entendu s'il n'y a rien, c'est que votre ordinateur n'a pas ce type de logiciel espion. Cette version est gratuite, mais si vous désirez obtenir la version Premium vous pourrez vous la procurer pour la somme de 51,99 \$ par année.

VOICI LES FONCTIONS DE LA VERSION GRATUITE :

- Détection et suppression avancées des programmes malveillants

LA VERSION PREMIUM A EN PLUS :

- Protection contre les rançongiciels
- Blocage des sites Web malveillants
- Analyse rapide
- Analyses planifiées
- Technologie Malawarebyte Chamelon

Un autre bon logiciel à installer dans son ordinateur afin d'obtenir une bonne protection et une utilisation optimale des programmes.

Si vous désirez avoir le lien pour télécharger ce logiciel, il suffit de vous rendre sur notre site Web et en un simple clic vous serez redirigé vers la page de téléchargement ou encore tapez l'adresse suivante : <https://fr.malwarebytes.com>

DE LA CLASSE DE GENEVIÈVE ROUSSEAU : 1^{re} - 2^e ANNÉES

COLOMBE LANDRY

En cette année particulière, les enseignants en éducation physique du Jardin-des-Lacs ont fait preuve de créativité afin de faire vivre aux élèves les cours hors école qui caractérisent si bien notre volet Santé globale. Ainsi, pour consolider leurs apprentissages, les élèves de 1^{re} et 2^e années ont vécu de beaux moments en ski de fond dans la forêt enchantée derrière l'école. C'était impressionnant d'observer leur progression en ski. La grande majorité était à l'aise même avec les bâtons! Ensuite, nous avons eu la chance de patiner sur le tout nouvel anneau de glace de Saint-Denis-de-Brompton. Certains élèves offraient leurs conseils aux autres pour patiner à reculons, tandis que d'autres faisaient la course avec M. Dave! C'était l'occasion idéale pour développer l'entraide, la persévérance et le plaisir d'être actif à l'extérieur. Enfin, pour apprécier les sports d'hiver, quoi de plus savoureux qu'un bon chocolat chaud au milieu de la forêt? Un bon biscuit bien sûr!



LES DIPLÔMÉS ET DIPLÔMÉES DU JARDIN-DES-LACS



COLOMBE LANDRY

L'école primaire est bien sûr avant tout un lieu d'apprentissage académique, mais également un espace de socialisation dans lequel les enfants apprennent à vivre en groupe. Cette vie en communauté leur permet, entre autres, d'échanger des idées avec leurs pairs, d'argumenter, de négocier, de faire des compromis et même de régler des conflits. Il y naît des amitiés qui durent des années. Ashley et Nicolas le confirment dans leurs présentations respectives.

ASHLEY WALLIS

Bonjour! Je suis entrepreneur dans le domaine de l'agro-alimentaire depuis plusieurs années et père de deux enfants. Étant propriétaire de VERTige ferme urbaine, de Pousses & Cie, deux entreprises qui se spécialisent dans la culture de micropousses et du Centre de valorisation de l'aliment (CVA), ma mission a toujours été d'offrir des aliments de qualité tout en stimulant l'économie locale. Je suis résident de Saint-Denis-de-Brompton depuis plus de 35 ans, c'est donc dire presque toute ma vie. Mon parcours scolaire aurait pu commencer dans une école à vocation de la région de Sherbrooke, mais j'avais à l'époque convaincu mes parents que le Jardin-des-Lacs était « ma place ». J'y ai développé plusieurs amitiés fortes, qui sont encore au cœur de ma vie aujourd'hui. J'ai de très bons souvenirs du personnel, que ce soient au niveau de leurs compétences pédagogiques ou de leur soutien. Pour ma conjointe et moi, il était primordial que nos enfants fréquentent un établissement scolaire stimulant et enrichissant : le Jardin-des-Lacs était tout désigné pour les valeurs qui y sont véhiculées. Les nombreux témoignages de parents et de certains membres du personnel nous ont convaincus que c'était l'endroit rêvé pour une première transition en milieu scolaire.



Ashley Wallis

NICOLAS BUREAU

Bonjour,

Je m'appelle Nicolas Bureau, j'ai terminé mon primaire à « l'école du village » en 1993-1994. J'ai un souvenir très net et agréable de mes professeures : Lorraine, les 2 Danielle, Henriette, Monique, Liliane... Les apprentissages, les valeurs de respect d'autrui et de notre environnement sont des enseignements phares dans ma vie personnelle, familiale et professionnelle. Mes amitiés créées à la « petite école » sont éternelles. En effet, j'ai beaucoup voyagé à travers mes études universitaires et mon emploi actuel, mais mes chums d'enfance demeurent toujours les mêmes malgré l'éloignement et la pandémie. Je vis désormais à Québec, mais je vais régulièrement à Saint-Denis-de-Brompton revoir mes proches et mes chums. « *On peut sortir le gars de Saint-Denis, mais pas Saint-Denis du gars* » se plaisent à dire ma famille.



Nicolas Bureau et ses filles



QUARTIER
DES LACS

Pour mieux
vous servir !



ROUTE

À VOTRE SERVICE 24/7

222

2027 route 222, St-Denis-de-Brompton
819 276-1222 | grouperlaroche.com



Profitez de notre sélection
exceptionnelle de bières
de microbrasseries !

TRÈFLE NOIR • DIEU DU CIEL • LES TROIS
MOUSQUETAIRES • BRASSEURS ILLIMITÉS •
LE NAUFRAGEUR • FRAMPTON BRASSE •
LA CHOUAPE • CHARLEVOIX • LE TROU DU
DIABLE • PIT CARIBOU • MULTI-BRASSES •
LES BRASSEURS DU TEMPS • LA BARBERIE
• LES BRASSEURS DU MONDE • LES BRAS-
SEURS DU HAMEAU • LES BRASSEURS
DE LA NOUVELLE-FRANCE • DU LIÈVRE •
BRASSEURS SANS GLUTEN • ARCHIBALD •
ALCHIMISTE • BRASSERIE GÉNÉRALE • LES
BRASSEURS DU NORD • LES BRASSEURS
RJ • UNIBROUE • KRONENBOURG



PRÊT-À-MANGER
CUISINÉ SUR PLACE



TOUJOURS FRAIS

L'ÉCOANXIÉTÉ!

LUCILLE BEAULIEU · ADMINISTRATRICE



On en entend parler régulièrement, l'écoanxiété est un trouble qui existe réellement et qui touche de plus en plus de personnes. Le préfixe «éco» fait référence à «écologie». Il s'agit de la peur ou de la détresse ressentie devant les conséquences des changements climatiques sur l'environnement.

Le sentiment d'inconfort lié à l'écoanxiété peut survenir à tout moment de la journée. Certaines personnes sont incapables de lire les nouvelles sur les effets des changements climatiques sans tomber dans un état de déprime pendant plusieurs jours. Les écoanxieux peuvent ressentir un profond malaise de constater à quel point les gens ne semblent pas prendre conscience du sort de la planète. Certains ont envie de crier à l'injustice et ressentent de la colère face à l'inaction des décideurs économiques et politiques. La plupart se sentent seuls et surtout, très impuissants.

On note deux types d'écoanxieux : les personnes qui ressentent de l'angoisse par rapport à l'avenir du climat et celles qui en ressentent parce qu'elles ont vécu des épisodes météorologiques extrêmes.

Dans le premier groupe, on retrouve surtout les jeunes générations, celles qui ont peur pour leur avenir et celui de leurs enfants. Dans le second, on regroupe les personnes sinistrées et les victimes d'ouragans ou d'inondations. On pense également aux agricultrices et aux agriculteurs qui dépendent de la nature pour leurs récoltes et aux autochtones qui ont un contact particulier avec la nature.

SOLUTIONS POUR VAINCRE L'ÉCOANXIÉTÉ

La meilleure solution pour vaincre son anxiété est de s'engager dans des actions concrètes pour aider le sort de la planète. En effet, selon l'écosociologue Laure Waridel, le meilleur antidote à l'écoanxiété est l'engagement citoyen. L'écoanxiété peut être un moteur d'agir. Il est important de ne pas rester seul à ruminer des pensées de fin du monde. Il existe des solutions et les professionnels de la santé y sont de plus en plus sensibles. (Texte : Femmes d'ici, automne 2020).

Les activités de l'Afeas demeurent sur pause et on en profite pour aller marcher avec le beau soleil de mars.

LA FADOQ TOUJOURS EN PAUSE

ANDRÉ HAMEL · PRÉSIDENT / CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nous sommes toujours en lien constant avec la FADOQ RÉGIONALE concernant la COVID-19. Nous vous informons lorsqu'il y aura des développements.

Ne pas oublier de renouveler votre carte de membre. Vous avez reçu par courrier une lettre de renouvellement ainsi qu'une enveloppe préaffranchie. SVP, bien suivre les directives et poster le tout.

Et, si vous souhaitez devenir membre, le prix de la carte est de 25\$/1 an ou 45\$/2 ans, incluant le journal VIRAGE 4 fois par année. La façon de faire pour le renouvellement est différente, bien suivre les informations et directives lors de la réception de celle-ci. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous joindre. André Hamel (819 846-3384)

IMPORTANT

ÉLECTION AU SEIN DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

(Date à déterminer)

Un organisme qui a pour but d'accroître et favoriser l'épanouissement personnel et social des personnes de 50 ans et plus.

Dans un précédent article, je vous mentionnais que je me retirais de l'administration de la Fadoq St-Denis en mai 2021 après 16 années qui furent enrichissantes aux plans social et humain et où j'ai pu faire de belles rencontres. Sachez que Fadoq St-Denis peut maintenir ses activités et loisirs grâce à la participation de personnes désirant s'impliquer au niveau du conseil d'administration et poursuivre le développement de la programmation des loisirs pour les membres. Plusieurs administrateurs se retirent et ne veulent pas la présidence. Le maintien de l'organisme dépend de l'implication et la volonté de garder notre organisme à Saint-Denis-de-Brompton. Il nécessite que les postes d'administrateurs soient pourvus sinon l'organisme ne sera plus présent dans notre municipalité. Si vous souhaitez vous impliquer et prendre la relève pour maintenir l'organisme des aînés à Saint-Denis-de-Brompton, communiquez avec André Hamel au 819 846-3384 pour obtenir des renseignements. Nous avons plus de 500 membres et les états financiers sont en bonne santé.



Pour tous vos besoins en graphisme

- Logos
- Dépliants et publicités
- Cartes d'affaires
- Impression
- Sites web
- Réseaux sociaux

cpiche@outlook.com
carolinepichedesign.com

HORAIRE DES MESSES

LE COMITÉ DE LITURGIE

Chers paroissiens et chères paroissiennes, bonjour!

Les communications en temps de pandémie ne sont pas aussi fluides qu'à l'habitude. Cependant, les comités de liturgie et de pastorale continuent de travailler. Pour l'instant, nous enregistrons la messe du dimanche les mercredis. Par la suite, cet enregistrement est diffusé sur YouTube et sur Facebook, vie pastorale, paroisse Christ-Sauveur, dès 10 h les dimanches.

Nous espérons pouvoir ouvrir nos portes de nouveau pour des célébrations en présentiel très bientôt. Cela sera-t-il possible pour Pâques ou un peu avant? Nous attendons les consignes de notre premier ministre.

Pour l'instant, nous prévoyons les enregistrements suivants :

Célébration de la messe du dimanche 14 mars, soit le 4^e dimanche du carême est prévue pour le mercredi 10 mars à Saint-Denis-de-Brompton.

Pour la célébration de la messe du dimanche 21 mars, soit le 5^e dimanche du carême, s'il n'est toujours pas possible de se réunir, l'enregistrement se fera le mercredi 17 mars à Sainte-Praxède.

Pour la célébration de la messe du dimanche 28 mars, dimanche des Rameaux, nous espérons qu'il sera possible de célébrer en présentiel à l'église Saint-Denis-de-Brompton, à 9 h. Dans l'éventualité où malheureusement cela ne serait pas possible, nous procéderons à l'enregistrement mercredi 24 mars à Saint-Denis-de-Brompton.

IMPORTANT : S'il n'y a pas de messe en présentiel ce jour-là, des rameaux seront en vente et disponibles à l'église Saint-Denis-de-Brompton, le 28 mars, dimanche des Rameaux, de 9 h à 10 h. Un membre du comité de liturgie serait présent pour la distribution.

HORAIRE DE LA SEMAINE SAINTE 2021

Dimanche 5^e dimanche du carême — 21 mars 2021 avec pardon communautaire
Saint-Denis-de-Brompton, le 21 mars, messe à 9 h
Sainte-Praxède, le 21 mars, messe à 11 h

Dimanche des Rameaux et de la Passion du Seigneur — 28 mars 2021 avec pardon communautaire
Saint-Denis-de-Brompton, le 28 mars, messe à 9 h
Sainte-Praxède, le 28 mars, messe à 11 h

Judi saint — La cène du Seigneur suivie d'une heure d'adoration
Saint-Denis-de-Brompton, le 2 avril, messe à 15 h, office de la Passion
Sainte-Praxède, le 2 avril, messe à 19 h, chemin de la Croix

Samedi saint — La Veillée pascale
Sainte-Praxède, le 3 avril, messe à 20 h

Dimanche de Pâques — La Résurrection du Seigneur
Saint-Denis-de-Brompton, le 4 avril, messe à 9 h
Sainte-Praxède, le 4 avril, messe à 10 h 30

Veuillez noter que cet horaire est sujet à changement et dépendant des restrictions de la santé publique pour combattre la pandémie due au coronavirus.

Au plaisir de célébrer ensemble à nouveau.

**C'EST LE MOMENT
DE RÉSERVER VOTRE ESPACE
PUBLICITAIRE POUR L'ANNÉE!**

DEMANDEZ NOTRE KIT MÉDIA

info@lesaintdenisien.ca

**LE SAINT
DENISIEN**
JOURNAL
COMMUNAUTAIRE

CAMP DE JOUR



Emploi: Animateur/trice

Sous la supervision de la coordination du camp de jour, l'animateur voit à programmer les journées, à animer et à encadrer sécuritairement un groupe d'enfants.

Description du poste :

- Élaborer la programmation journalière des activités pour son groupe;
- Animer les groupes qui lui sont confiés;
- Voir à la sécurité des enfants;
- Participer à l'encadrement lors d'activités spéciales et de sorties;
- Participer aux rencontres de suivi des animateurs avec le coordonnateur;
- Assurer un suivi auprès des parents;
- Être ouvert à effectuer certaines tâches connexes.

Exigences :

- Être âgé de 16 ans et plus, le 30 juin 2021;
- Être actuellement aux études et y retourner en septembre 2021;
- N'avoir aucun empêchement judiciaire en lien avec l'emploi;
- Être certifié en secourisme (min.8 hrs) ou accepter de suivre une formation en mai 2021;
- Être certifié DAFA ou être en formation (www.programmedafa.com);
- Minimum 1 an d'expérience en animation ou/et 3 ans en gardiennage auprès d'enfants âgés entre 5 et 12 ans.

Pour Postuler

Faire parvenir votre curriculum vitae et une lettre de motivation, avant le 19 mars 2021. Seules les personnes convoquées en entrevues seront contactées par téléphone.

Aptitudes et attitudes:

- Posséder des aptitudes en animation, en planification et en organisation;
- Être capable de travailler en groupe et avoir un bon esprit d'équipe;
- Être en bonne santé physique;
- Aimer les enfants, prendre plaisir à jouer dehors, être dynamique, patient et créatif;
- Démontrer de l'autonomie, de l'initiative et du leadership.

Conditions de travail :

- Contrat de 8 semaines (21 juin au 13 août);
- Être disponible du 16 août au 20 août pour la semaine supplémentaire
- 40 hrs/sem. Du lundi au vendredi, variant de 7h à 17h45;
- Prévoir quelques week-end et soirées (inscriptions, formations et réunions);
- Salaire : Selon la politique de rémunération en vigueur

Pour vous préparer à l'entrevue:

- Date : mi-février à mi-avril.
- Questions :
 - Quelles sont les attentes vis-à-vis les animateurs?
 - Explique-nous une thématique que tu aimerais développer?
 - Décris-nous une journée type? Quel groupe d'âge aimerais-tu t'occuper?

Roxanne Rouleau, Technicienne en loisirs, rrouleau@sddb.ca



CAMP DE JOUR

Emploi: animateur/trice Club Wixx (12-15 ans)

Sous la supervision de la coordination du camp de jour, l'animateur voit à programmer les journées, à animer et à encadrer sécuritairement un groupe d'adolescents de 12 à 15 ans

Description du poste :

- Élaborer et coordonner la programmation journalière des activités pour son groupe;
- Animer les groupes qui lui sont confiés;
- Voir à la sécurité des enfants;
- Participer à l'encadrement lors d'activités spéciales et de sorties;
- Participer aux rencontres de suivi des animateurs avec la coordonnatrice;
- Assurer un suivi auprès des parents si nécessaire (courriel, téléphone);
- Être ouvert à effectuer certaines tâches connexes.

Exigences :

- Être âgé de 18 ans et plus, le 30 juin 2021;
- Être actuellement aux études et y retourner en septembre 2021;
- N'avoir aucun empêchement judiciaire en lien avec l'emploi;
- Être certifié en secourisme (min.8 hrs) ou accepter de suivre une formation en mai 2020;
- Être certifié DAFA ou être en formation (www.programmedafa.com);
- Minimum 3 ans d'expérience en animation et/ou 1 an auprès des jeunes de 12 à 15 ans .
- Formation de plein-air un atout (canot, kayak, tir à l'arc, etc.)

Pour Postuler

Faire parvenir votre curriculum vitae et une lettre de motivation, avant le 19 mars 2021. Seules les personnes convoquées en entrevues seront contactées par téléphone.

Aptitudes et attitudes:

- Posséder des aptitudes en animation, en planification et en organisation;
- Être capable de travailler en groupe et avoir un bon esprit d'équipe;
- Être en bonne santé physique;
- Aimer les adolescents, prendre plaisir à jouer dehors, être dynamique, patient et créatif;

Conditions de travail :

- Contrat de 8 semaines (20 juin au 13 août);
- Être disponible du 16 août au 20 août pour la semaine supplémentaire
- 40 hrs/sem. Du lundi au vendredi, variant de 7h à 18h;
- Prévoir quelques week-end et soirées (inscriptions, formations et réunions);
- Salaire : Selon la politique de rémunération

Pour vous préparer à l'entrevue:

- Date : mi-février
- Questions :
 - Quelles sont les attentes vis-à-vis tes collègues?
 - Explique-nous une activité que tu aimerais développer?
 - Parle-nous de tes intérêts/loisirs ?

Roxanne Rouleau, Technicienne en loisirs, rrouleau@sddb.ca

L'équipe Vivance s'agrandit !

**On est fière de vous présenter nos nouvelles collaboratrices
et on leur souhaite la bienvenue.**



Chloé Boucher :

Chloé Boucher rejoint l'équipe Vivance! Coiffeuse depuis 13 ans, elle est passionnée des corrections de couleurs et des blonds. Le traitement capillaire, c'est SA spécialité! Son talent caché? C'est qu'elle connaît toutes les techniques d'extensions capillaires (À bille, à bande et à la kératine) Et si vos enfants ont la gigotte pour une coupe, ne vous inquiétez pas, elle saura les amadouer.

Laissez Chloé prendre soin de vos cheveux dans l'un de nos centres Vivance à Magog et à St-Denis-de-Brompton les Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi et Samedi. Bienvenue Chloé dans la grande famille Vivance!



Laurie Criado :

Laurie baigne dans l'univers du bien-être et des soins personnels depuis 2006.

Son plus grand atout? C'est le massage aromatique en vous procurant un voyage olfactif, apaisant et régénérateur. De plus, Laurie maîtrise aussi différentes techniques de massage comme le massage suédois thérapeutique, le massage balinais, le massage californien, les massages énergétiques ou encore le massage pré/post natal et massage pour enfants.

Venez découvrir Laurie, nouvelle massothérapeute et esthéticienne à Vivance Magog et Saint-Denis-de-Brompton, et ce, les lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi.



Valérie Côté :

Valérie est de retour au Québec après 11 années passées en France se perfectionner en esthétique et en massothérapie! Elle n'attend plus que vous pour vous « chouchouter » et vous prodiguer de bons soins et conseils en manucure et pédicure. Vous deviendrez vite accros à ses massages suédois, californien, singapourien, indien, balinais, ayurvédique, pierres chaudes et électrolyse.

Venez découvrir Valérie, nouvelle massothérapeute et esthéticienne à Vivance Magog et Saint-Denis-de-Brompton, et ce, les lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi.



Stéphanie Gauthier Bechard :

Stéphanie, maman de deux enfants vient tout juste d'intégrer notre salon à Magog après avoir effectué un stage concluant! Sa plus grande spécialité c'est ses manucures et ses poses d'extension de cils.

Vous pouvez toujours compter sur elle pour des soins en pédicure, ils sont juste à souhait! Polyvalente, elle intervient également sur les soins du corps et du visage.

Venez découvrir Stéphanie, nouvelle esthéticienne à Vivance Magog , et ce, les lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi.

819-829-4833

www.vivance.ca



Facilitatrice en mieux-être
Respiration consciente
Gestion du stress et des émotions
Yoga thérapeutique
Clinique privée et corporative

MANAWA
le présent du moment présent



BREATHWORK - MEDITATION - YOGA

Marie-Lou Pepin

514-577-6707 info@manawalifestyle.com

905 Ch. Marois, St-Denis-de-Brompton



Centre Fleur de Cristal

Centre de santé énergétique

△ Formations: - Harmonisation énergétique - Reiki
- Le Corps porte vers Soi - Intégration mémorielle

△ Rencontre individuelle pour libérer le corps
des tensions et stimuler la vitalité

Catherine-Monique Ross
819-791-1510



catherine-monique@videotron.ca

centrefleurdecristal.com

LE SAINT DENISIEN

JOURNAL
COMMUNAUTAIRE

POUR NOUS JOINDRE

Christine Beauchesne

directrice générale

819 446-2162

info@lesaintdenisien.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

René R. Coupal

président

rés. 819 276-8480 | cell. 819 571-6474

Audrey Beauchesne

vice-présidente

Sylvain Bergeron

administrateur

Jean-Claude L'Heureux

administrateur

Bryan O'Malley

responsable web et secrétaire-trésorier

Caroline Piché

graphiste

www.lesaintdenisien.ca

C.P. 244, Saint-Denis-de-Brompton
(Québec) JOB 2PO

Le Saint-Denisien est un journal communautaire mensuel, imprimé par Imprimerie HLN et distribué gratuitement aux résidents de Saint-Denis-de-Brompton par Postes Canada.



Québec



L'équipe du journal Le Saint-Denisien se dégage entièrement de toute responsabilité concernant un article ou une publicité publié(e) dans le journal.

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE :
MERCREDI, 31 MARS 2021

JARDIN COMMUNAUTAIRE



25 bacs de disponibles
(premier arrivé, premier servi)

Coût : 30\$ par bacs d'une
grandeur de 4' x 8'

Réservation :

Carole Tardif au 819 212-6118 ou
au cultureloisir@sddb.ca à compter
du 15 mars jusqu'à ce que tous les
bacs soient réservés.

Les bacs sont situés derrière l'hôtel
de ville



CAMP DE JOUR 2021



\$ Coûts

Résident

Été : 370\$

Semaine : 90\$

Non-résident

Été : 550\$

Semaine : 120\$

Deux programmes*



Ce camp te fera découvrir et
participer à une panoplie de
nouvelles activités : jeux collectifs,
arts, sports, sciences, cuisine.



Prêt à bouger? Ce camp te
permettra d'expérimenter de
nouveaux sports et de perfectionner
tes habiletés sportives

Séance d'informations

Virtuellement
13 avril à 19h30

Inscriptions

Du 18 mars 8h00
au 23 avril 16h00

En ligne à

www.loisirssddb.com

Par téléphone au 819-640-
2717 ou au 819-212-6118

** Une programmation variée sera offerte à votre enfant en respectant les recommandations de la santé publique. Toutefois, puisque la situation évolue rapidement, nous ne sommes pas en mesure de vous dévoiler maintenant les sorties et activités spéciales qui agrémenteront notre été. Nous vous transmettrons ces informations par courriel en mai, au moment où nous aurons une idée plus claire de la tournure des événements. Merci de votre compréhension.*

Dates

Du 28 juin au 13 août
Semaine supplémentaire
du 16 au 20 août
Du lundi au vendredi, de
7h00 à 17h00

LE BIEN MOURIR

MICHEL BUREAU, MÉDECIN · JACQUES NADEAU, PSYCHOTHÉRAPEUTE

Chacun y pense mais vite on refoule dans son subconscient la pensée de sa propre mort. Cette pensée réapparaît lors de la mort d'un ami ou d'un proche.

Pour moi, comment cela sera-t-il? Des scénarios tristes surgissent dans notre intérieur. Si je pouvais mourir d'un coup, idéalement dans mon sommeil, comme cette tante trouvée morte le matin, 89 ans, belle mort, pas d'angoisse, pas de souffrance, pas de perte de dignité, pas de fardeau pour la famille. Ou encore une mort lente de vieillesse. Mais peut-être devrai-je vivre une longue agonie de cancer, de maladie de Parkinson, ou encore de maladie d'Alzheimer, de démence. Triste à mourir.

LA MORT NATURELLE

Environ 70 000 personnes meurent au Québec chaque année; 15 000 ont une mort subite de traumatisme ou crise aiguë mais la majorité des 55 000 autres meurt de mort naturelle due à la vieillesse ou à une ou plusieurs maladies chroniques.

Ces personnes sont soutenues dans la dernière tranche de leur vie, la dernière année, ou les derniers mois de vie par les proches aidants. Elles ont besoin d'une approche palliative de soins de confort plutôt qu'une approche curative à domicile, en maison des aînés, en CLSC, à l'hôpital ou en maison de soins palliatifs comme Aube Lumière. Ce sont des soins d'accompagnement imprégnés de compassion et de générosité. La personne en fin de vie accepte doucement cette fin de vie comme une fatalité inéluctable. Ce soutien des autres est le cœur du bien mourir.

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR; CONTRÔLER SA MORT

Pour d'autres personnes, moins nombreuses, c'est différent. Elles appréhendent la fin de vie et veulent contrôler leur propre mort. Elles veulent l'Aide Médicale à Mourir. Elles ne veulent pas devenir un fardeau pour autrui, elles craignent de perdre leur dignité, elles veulent éviter de souffrir ou elles refusent de devenir une personne démente, recroquevillée dans un fauteuil roulant, inconsciente, attendant la mort. En réponse à cette souffrance et ces appréhensions, environ 2 300 personnes (année 2020) ont demandé et reçu l'Aide Médicale à Mourir. C'est 3,3 % des décès annuels. Ce taux croît chaque année et devrait se stabiliser vers 5 % des décès. Même à ce taux, l'Aide Médicale à Mourir reste un cas d'exception parmi les personnes en fin de vie.

Qui sont ces personnes? Pour la majorité, elles sont atteintes de cancer (75 %), puis de maladies neurologiques, de maladies cardiaques ou respiratoires et autres. Elles sont presque toutes âgées de plus de 60 ans.

Pourquoi demandent-elles l'Aide Médicale à Mourir? Parce que leur maladie est incurable et elle cause des souffrances

que rien ne peut soulager. Presque toutes ont bénéficié des soins palliatifs qui sont devenus insuffisants pour elles-mêmes, alors que ces soins réussissent généralement à accompagner le mourant dans une fin paisible.

Qui décide de l'Aide Médicale à Mourir et comment cela se passe-t-il? C'est la personne malade et elle seule qui décide de demander et recevoir ce soin ultime. Ce n'est pas son médecin. Attention, ce n'est pas la mort sur demande mais un devancement de la mort elle-même annoncée par la maladie grave afin de soulager leurs souffrances. Les critères pour recevoir l'Aide Médicale à Mourir sont stricts. La personne doit avoir l'aptitude à décider pour elle-même, avoir une maladie incurable, des souffrances, un déclin irréversible de sa maladie et la perte de ses capacités physiques. Le tout doit être confirmé par deux médecins. La personne choisit la date et le lieu : domicile, hôpital, maison de soins palliatifs si elle y est déjà. Elle décède sous médication, entourée de ses proches qui l'aiment, dans une atmosphère sereine et digne.

DOIT-ON ÉLARGIR L'ACCÈS À L'AIDE MÉDICALE À MOURIR ?

Plusieurs trouvent trop restrictif l'accès à l'Aide Médicale à Mourir. Plusieurs personnes souffrantes, atteintes de maladie incurable veulent aussi l'Aide Médicale à Mourir même si leur mort n'est pas imminente. La loi change actuellement et l'Aide Médicale à Mourir devient possible pour ceux-ci. Mais plus de changements encore sont réclamés, comme cette personne qui ne veut pas mourir comme son père décédé de maladie d'Alzheimer dans la perte de dignité. Elle est au stade précoce de la maladie mais elle voudra l'Aide Médicale à Mourir quand elle deviendra démente. Elle veut le décider maintenant alors qu'elle en est capable. C'est son droit dit-elle, c'est sa vie et sa mort à elle. Beaucoup pensent comme elle. Cependant la loi actuelle ne permet pas cette décision anticipée pour démence annoncée.

LE DÉBAT SOCIAL

Ceux qui font les lois craignent l'abus, la dérive vers la mort sans respect de la personne vulnérable ou de la personne démente. Cette crainte est justifiée. Décider d'avance pour soi de l'Aide Médicale à Mourir pour motif de démence pourrait être acceptable mais il ne faut pas risquer de laisser autrui décider de la mort d'une personne démente. Ce serait un crime.

Le débat social sur ce sujet est engagé et nous en faisons tous partie. Le législateur voudra prendre le temps d'entendre les citoyens avant d'élargir l'accès à l'Aide Médicale à Mourir. Il craint le glissement vers la « mort sur demande », sous prétexte que chacun décide pour soi-même. Il voudra fixer les indications et les limites de ce soin ultime. Il faudra trouver et implanter les moyens pour empêcher tout abus possible en permettant à tous et toutes de mourir dans la dignité.

CHRONIQUE MUNICIPALE

LIANE BOISVERT • DIRECTRICE GÉNÉRALE



PÉRIODE DE DÉGEL : DU 8 MARS AU 7 MAI 2021

Le Ministère des Transports rappelle aux utilisateurs de véhicules lourds et aux expéditeurs que les limites de charge autorisées sont réduites en période de dégel sur l'ensemble des chemins publics. Il en est ainsi chaque année afin de tenir compte de la capacité portante plus faible du réseau routier durant cette période.

Saint-Denis-de-Brompton fait partie de la zone 1. Selon les informations disponibles au moment d'écrire ces lignes, la période de dégel pour cette zone est établie du lundi 8 mars (00 h 01) au vendredi 7 mai (23 h 59). Notez que selon l'évolution des conditions météorologiques, le début et la fin de la période de restriction des charges peuvent être avancés ou retardés. Consultez le site de Transport Québec pour obtenir les informations à jour à l'adresse suivante : <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/entreprises-partenaires/ent-camionnage/degel/Pages/Periode-de-degel.aspx>

Nous comptons aussi sur votre collaboration pour éviter d'entreprendre ou de poursuivre des travaux de construction nécessitant l'utilisation de machinerie lourde pendant cette période où nos infrastructures de chemin sont extrêmement vulnérables.

DÉGEL HÂTIF : PRUDENCE SUR LES ROUTES DE GRAVIER

Redoublez de prudence sur les routes de gravier : avec les températures en montagne russes qu'on connaît, les chemins de gravier dégèlent rapidement et des ornières ont tendance à se former avec le passage répété des voitures et camions.

CHANGEMENT D'HEURE ET RAPPEL POUR CHANGER LES PILES DES APPAREILS

En mars 2021, nous sommes passés à l'heure d'été **dans la nuit du samedi 13 au dimanche 14 mars 2020**. Si ça n'est pas déjà fait, pensez à changer les piles de vos avertisseurs de fumée et/ou de monoxyde de carbone.

COLLECTES DES MATIÈRES ORGANIQUES (COMPOSTABLES)

À compter du mercredi 7 avril prochain, les collectes de compost reprendront de façon hebdomadaire, à tous les mercredis et ce jusqu'au 24 novembre 2021.

CONGÉ DE PÂQUES

Les bureaux seront fermés à l'occasion du congé pascal, **le vendredi 2 avril et le lundi 5 avril**

INSCRIPTION AUX ALERTES MUNICIPALES

Citoyens de Saint-Denis-de-Brompton, n'oubliez pas de vous inscrire à notre système personnalisé d'alertes. Aidez-nous à vous tenir bien informés : inscrivez-vous sur le site web de la municipalité à l'adresse : <https://sddb.alertesmunicipales.com/>. En cas de difficulté, communiquez avec le secrétariat : il nous fera plaisir de vous aider à procéder.

BALISES DE REPÉRAGE



L'installation des balises de repérage, réalisée en 2017, sur le territoire de la municipalité vise à accroître la sécurité des citoyens et à faciliter le travail des services d'urgence tel que la police, les pompiers, les premiers répondants et les ambulanciers. Ces balises leur assurent de pouvoir repérer votre propriété de manière efficace lors d'un appel d'urgence.

Il est de votre responsabilité de vous assurer que ces balises demeurent visibles et en bon état. Le *Règlement n° 624 concernant l'installation de balises de repérage* de la Municipalité, qui prévoit les règles applicables en la matière, peut être consulté sur notre site web.

L'été dernier, nous avons procédé à une vérification systématique des balises sur tout le territoire et nous avons dû remplacer environ 80 balises manquantes ou endommagées.

L'article 6 du règlement établit que les frais de remplacement d'une balise, à cause d'une intervention autre que par la Municipalité ou ses mandataires, sont à la charge des propriétaires.

Ainsi, lorsque vous constatez que votre balise a été endommagée, il est important que vous nous rapportiez l'incident sans délai. S'il s'avère, après vérification, que les dommages ont été causés par la faute de la Municipalité ou de ses sous-contractants (entrepreneur en déneigement, camion à déchets, etc, ...) nous procéderons au remplacement de la balise sans frais. Dans le cas contraire, vous devrez assumer les frais applicables (totalisant 50 \$ + taxes s'il faut remplacer le poteau et la plaque d'adresse).



Le règlement prévoit aussi une série d'infractions punissables par une amende minimale de 100 \$. Ces infractions comprennent notamment le fait :

- **d'endommager** ou de laisser endommager une balise de repérage;
- **de négliger d'entretenir les abords** de toute balise de repérage installée sur sa propriété, ou sur la propriété qu'il occupe, de façon à ce qu'aucun arbre, arbuste ou tous autres végétaux, ou tout autre obstacle tel que la neige n'en obstrue la visibilité;
- d'installer ou de laisser installer, accrocher ou laisser accrocher, quelque objet sur la balise de repérage, d'apposer ou laisser **apposer quelque matière nuisant à l'identification du numéro civique** affiché sur la balise de repérage;
- **de négliger d'aviser la Municipalité de tout bris ou dommage causé à une balise** de repérage située sur l'immeuble dont il est le propriétaire ou l'occupant
- **de déplacer** ou de laisser déplacer toute balise de repérage par toute autre personne que celle désignée par la Municipalité ou ses mandataires;
- **et d'entraver l'accès** de sa propriété ou de la propriété qu'il occupe, à toute personne ou mandataire désigné par la municipalité aux fins d'y installer, d'y réparer, de remplacer ou de déplacer une balise de repérage;

Notez que le respect de ce règlement sera dorénavant assuré par notre service de sécurité incendie et qu'on en fera un point à vérifier lors des visites de prévention résidentielles.

Pour rapporter un bris, demander une nouvelle balise ou pour toute autre demande à ce sujet, n'hésitez pas à communiquer avec le secrétariat des services techniques; contactez Mme Sonia Maurice, au poste 25 ou à l'adresse smaurice@sddb.ca.

AVIS PUBLIC

Est donné par la soussignée, secrétaire-trésorière de la susdite municipalité, de l'entrée en vigueur du *Règlement n° 694 déterminant les modalités de publication des avis publics municipaux* adopté lors de l'assemblée ordinaire du 2 mars 2020.

Ce règlement entre en vigueur le jour de la publication du présent avis, conformément à la loi.

Toute personne peut prendre connaissance du contenu de ce règlement aux bureaux de la Municipalité situés au 2050, rue Ernest-Camiré, Saint-Denis-de-Brompton ou sur le site internet de la Municipalité au lien suivant : <https://www.sddb.ca/>.

**DONNÉ À SAINT-DENIS-DE-BROMPTON
CE 2 MARS 2020**

Liane Boisvert
Directrice générale et secrétaire-trésorière

L'ASSEMBLÉE DU CONSEIL MUNICIPAL

**Les séances du conseil municipal se dérouleront au
Centre communautaire situé au 1485, route 222,**

**LE 12 AVRIL 2021
À 19 H 30**

Pour la durée de la pandémie, les assemblées du Conseil se tiennent à huis clos au Centre communautaire. Les séances sont enregistrées et les enregistrements sont rendus disponibles pour visionnement sur le site Internet de la Municipalité dans les jours suivants.

Le projet d'ordre du jour ainsi que les règlements à adopter sont généralement disponibles sur le site web de la municipalité et à l'hôtel de ville à compter du vendredi précédant l'assemblée.

CALENDRIER DES COLLECTES 2021



Les collectes ont lieu les mercredis
(se référer à la légende suivante au début de chaque semaine)

- D** DÉCHETS
- R** RECYCLAGE
- C** COMPOSTAGE
- E** ENCOMBRANTS
- F** FEUILLES D'AUTOMNE

ALERTES MUNICIPALES
SOYEZ INFORMÉ IMMÉDIATEMENT
QUAND ÇA COMPTE!
Service gratuit
INSCRIVEZ-VOUS
sddb.alertesmunicipales.com

MARS 2021

	L	M	M	J	V	S _D
R	1	2	3	4	5	⁶ ₇
D C	8	9	10	11	12	¹³ ₁₄
R	15	16	17	18	19	²⁰ ₂₁
D	22	23	24	25	26	²⁷ ₂₈
R	29	30	31			

AVRIL 2021

	L	M	M	J	V	S _D
				1	2	³ ₄
D C	5	6	7	8	9	¹⁰ ₁₁
R C	12	13	14	15	16	¹⁷ ₁₈
D C	19	20	21	22	23	²⁴ ₂₅
R C	26	27	28	29	30	

MAI 2021

	L	M	M	J	V	S _D
						1 2
D C	3	4	5	6	7	⁸ ₉
R C	10	11	12	13	14	¹⁵ ₁₆
D C	17	18	19	20	21	²² ₂₃
R C	24	25	26	27	28	²⁹ ₃₀
	31					

CONGÉ PASCAL

Les bureaux municipaux seront fermés à l'occasion du congé pascal, le vendredi 2 avril et le lundi 5 avril

SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

Elles se dérouleront à huis clos au Centre communautaire le lundi 12 avril à 19 h 30.

LA BIBLIOTHÈQUE

Mardi de 10 h à 12 h et de 17 h à 19 h

Jeudi de 10 h à 12 h et de 17 h à 19 h

Samedi de 10 h à 15 h



Signée
Veronique


Design intérieur
& extérieur

- Service à domicile
- Habillage de fenêtre sur mesure
- Plan d'aménagement 2D et 3D
- Consultation rénovation et maison neuve
- Conception de mobilier sur mesure
- Cuisines et salles de bain

Veronique Gagné
Décoratrice certifiée

819 674 3555
www.signeveronique.com

I M P R I M E R I E



L I T H O G R A P H E S

ROBERT CÔTÉ

Tél. : **819.566.7611**
 Sans frais : 1.800.267.7611
 Cellulaire : 819.570.5512
 Téléc. : 819.569.1414
 Courriel : robert@imprimeriehnl.com
www.imprimeriehnl.com

2605, rue Hertel, Sherbrooke (Qc) J1J 2J4

GGB 

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Industriel / commercial / résidentiel

819 345-1147

Guy Bombardier, M.E.L. St-Denis-de-Brompton, Qc

FONDATIONS RBQ : 8280-9427-32
Raymond Camiré propriétaire

Rock Simard 2002 INC.

- RÉSIDENTIEL et COMMERCIAL
- ESTIMATION GRATUITE
- EXCAVATION
- DÉPLACEMENT de MAISON
- BITUMINAGE
- DALLE FLOTTANTE
- DALLE STRUCTURALE
- FINITION de PLANCHER de BÉTON

Tél.: **819 843-1637** Fax: **819 868-8053**
Cell.: **819 560-1920** Courriel: rocksimard2002@hotmail.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

André Bachand
député de Richmond



Hôtel du Parlement
Bureau RC 53a
Québec (Québec) G1A 1A3

Bureau de circonscription
192 rue du Roi
Asbestos (Québec) J1T 1S3
Tél. 819-879-1104
1-800-567-3596
andre.bachand.RICM@assnat.qc.ca

Depuis **1972**
ENTREPRISE Familiale

ENT. MICHAEL GOSSELIN
St-Denis de Brompton

819 679-3394
rachelecamire@gmail.com
arrestrie.com

- Abattage
- Émondage
- Essouchement
- Excavation et drainage

 **Marie Des Anges**

819-679-0119

- Prélèvements sanguins
- Injections et vaccinations
- Retraits de points, lavage d'oreille

Marie Battistini, inf. bsc

Services disponibles à domicile, pharmacies, entreprises et résidences pour personnes âgées

Depuis 1984 **Fissures de l'Estrie**

Bureau : **819 564 4053**
www.fissuresdelestrie.ca
Membre APDHC
RBQ 5677-9671-01

Réparation fissure de béton
Drainage de fondation
Intérieur - Extérieur
Réparation piscine de béton
Béton estampé
Débouchage de drain



Dominic Goupil 819 578-8439

340, chemin Duclos, Saint-Denis-de-Brompton, Qc, JOB 2P0

MÉCANIQUE

Vélo
Denise Belzil



Entretien et réparation de vélos

- Pièces et accessoires
- Service professionnel
- + de 30 ans d'expérience

1883, route 222
Saint-Denis-de-Brompton
819 276-1006
info@denisebelzil.com

OUVERT DU MERCREDI AU SAMEDI

 **LES FRÈRES CAMIRÉ**

Foin et paille
Produits de l'érablé
Travaux de labourage - débroussaillage, etc.

Gervais Camiré 819-846-0088
Raymond Camiré 819-868-1027
Cell: 819-560-1920

1365 A, route 222, Saint-Denis-de-Brompton, Qc. - JOB 2P0

Les Entreprises Gervais Camiré

Rénovation résidentielle
intérieure et extérieure
Construction



1365, Route 222, St-Denis-de-Brompton, QC
Tél. : (819) 846-0088 (rés.), 572-5700 (cell.)
L.R.B.Q. : 8245-4679-07



GARAGE MARTIAL PRUNEAU INC.

1970 route 249, c.p. 89, Saint-Denis-de-Brompton (Québec) JOB 2P0
courriel : garagemartialpruneauinc@videotron.ca



T. 819 846.3277

Vente de pneus de toutes marques,
Entreposage disponible,
Mécanique générale, Freins,
Silencieux, Suspension,
Injection, Alignement,
Remplace et réparation de vitres



www.garagemartialpruneau.com



GASTON GODBOUT
2675, ch. du Moulin
Saint-Denis-de-Brompton

Entretien et réparation de petits moteurs
Tondeuses • Souffleuses • Tracteurs
Scies à chaîne, etc.
Possibilité de transport



Tél.: 819.276.0577



Celui qui cultive un jardin cultive le bonheur !

PAYSAGISTES
Chantal Lambert

2500 CHEMIN DU MOULIN
ST-DENIS-DE-BROMPTON
WWW.PCLAMBERT.COM
819-846-4464

MENTION DU JURY 2020
FAÇADE INVITANTE

LAURÉAT 2019
CÔTÉ COUR
FAÇADE INVITANTE



Les entreprises

Ghislain Laroche

- excavation
- transport en vrac
-

Cell. : (819) 823-2535
Bur. : (819) 846-0880
Fax : (819) 846-0877




Mathieu Bélisle et Renée Messier
Pharmaciens propriétaires

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au mercredi : 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 19 h
Samedi : 9 h à 16 h

2027, route 222, St-Denis-de-Brompton
819 276-1176