

Septembre 2015

# NOTRE MILIEU

## LA HAUTE - BEAUCE

**26 et 27 septembre 2015**



fête de la  
**culture**  
À St-Évariste

Détails en page 4

**ESTAMPRO AGRANDIT**



C'est officiel: Estampro ajoute un autre 30 000 pieds carrés tout neuf, y compris de nouveaux bureaux sur deux étages!

Voici un croquis donnant une petite idée de ce à quoi devrait ressembler le résultat final. Le tout devrait être complété d'ici la fin novembre.

Détails en page 8

**12 SEPTEMBRE**

Vente de pommes



**Au profit**  
**du hockey mineur**

LA GUADELOUPE : 14<sup>e</sup> ave. face au garage Bolduc  
SAINT-HONORÉ : 527, Principale

## Formation IPAD !



facebook  
Photo numérique  
Google  
skype

**Mardi 9h30**  
- Intermédiaire  
**Mercredi 9h30**  
- débutant  
- expert  
jour à déterminer

**25\$ / 8 cours**

Inscription :  
418-459-3342 pst 225

**Bibliothèque**  
**de rue**



Détails en page 9

- \* Début des cours le 22 sept. 2015
- \* Au sous-sol de la bibliothèque
- \* IPAD disponibles



**AVIS PUBLIC  
AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR  
RÈGLEMENTS 465-2015  
ET 466-2015**

**AVIS EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LE SOUSSIGNÉ, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ :**

Que lors de la séance du conseil de la Municipalité de La Guadeloupe tenue le 8 juin 2015, le conseil a adopté le règlement # 465-2015 amendant le règlement d'urbanisme.

L'objet de ce règlement est de modifier le plan d'affectation des sols, en périmètre urbain, afin qu'il respecte les modifications apportées par le règlement #466-2015 au règlement de zonage #373-2007, et au plan de zonage en périmètre urbain qui lui est annexé, de la façon suivante:

- Agrandir la zone d'affectation commerciale C-703 pour ainsi permettre la construction résidentielle autre que les maisons mobiles permises dans la zone limitrophe R-500.
- Agrandir la zone d'affectation industrielle I-904, en diminuant la zone d'affectation commerciale C-818, pour corriger le chevauchement d'affectation pour une industrie qui a un projet d'agrandissement (matricule 7191 74 2822).
- Agrandir la zone d'affectation industrielle I-907, en diminuant la zone d'affectation commerciale C-819, pour y inclure une propriété ayant un usage industriel (matricule 7291 71 2892)

Un certificat de conformité a été émis par la MRC de Beuce-Sartigan pour le règlement # 465-2015 en date du 17 juin 2015.

Toutes personnes intéressées à ce règlement peuvent le consulter au bureau municipal aux heures régulières d'ouverture du bureau.

Ce règlement est entré en vigueur conformément à la loi.

Donné à La Guadeloupe ce 1<sup>er</sup> jour de septembre 2015

Marc André-Doyle, directeur général

**AVIS EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LE SOUSSIGNÉ, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ :**

Que lors de la séance du conseil de la Municipalité de La Guadeloupe tenue le 13 juillet 2015, le conseil a adopté le règlement # 466-2015 modifiant le règlement 373-2007 (zonage) et la carte de zonage qui lui est annexée.

L'objet de ce règlement est de :

- Agrandir la zone d'affectation commerciale C-703 pour ainsi permettre la construction résidentielle autre que les maisons mobiles permises dans la zone limitrophe R-500.
- Agrandir la zone d'affectation industrielle I-904, en diminuant la zone d'affectation commerciale C-818, pour corriger le chevauchement d'affectation pour une industrie qui a un projet d'agrandissement (matricule 7191 74 2822).
- Agrandir la zone d'affectation industrielle I-907, en diminuant la zone d'affectation commerciale C-819, pour y inclure une propriété ayant un usage industriel (matricule 7291 71 2892)

Un certificat de conformité a été émis par la MRC de Beuce-Sartigan pour le règlement # 466-2015 en date du 11 août 2015.

Toutes personnes intéressées à ce règlement peuvent le consulter au bureau municipal aux heures régulières d'ouverture du bureau.

Ce règlement est entré en vigueur conformément à la loi.

Donné à La Guadeloupe ce 1<sup>er</sup> jour de septembre 2015

Marc André-Doyle, directeur général

**Dates à retenir**

- Vendredi le 4 sept. 2015 : **4<sup>e</sup> versement de taxes 2015**
- Lundi le 7 sept. 2015 : **Fête du travail (bureaux fermés)**
- Lundi le 14 sept. 2015 : **Session du conseil 20h**
- Mardi le 15 sept. 2015 : **Conseil T.V. 18h**



Camil Lachance  
Tél. : 418-459-6530

**Prochain cours auto  
à La Guadeloupe  
20 sept. 20h**

Informations aux:

Tél. : 418-228-3005

Sans Frais : 1-877-228-3005

Renouvellement des cartes  
de membres Fadoq



**Samedi le 19 septembre**  
**Au sous sol de l'église, à la salle de l'âge d'or.**

De 9 heures à 16 heures, nous serons là pour vous accueillir.

Faisons-nous un devoir de venir renouveler nos cartes, ça éviterait bien des téléphones et les inconvénients qui s'y rapportent.

Nous vous sommes reconnaissants de prendre cet avis en considération.  
Merci!

Le conseil du Club de La Fraternité.

fadoq

FADOQ Club de l'Amitié  
CLAUDE ECHANTILLON  
N° de club  
0300 - 9876543  
N° de membre  
9876543  
coté 04/2013

JUSQU'À 35%  
DERABAIS

programme  
privileges

fadoq

ASSURANCES ET FINANCES -  
TOURISME ET VOYAGES - AUTO ET  
HABITATION - SANTÉ ET MIEUX-  
ÊTRE - LOISIRS ET PLUS ENCORE !

VISITEZ LE FADOQ.CA  
pour découvrir tous  
nos rabais et privilèges

PLUS DE  
1000 RABAIS  
AU QUÉBEC !  
**1 800 828-3344**  
[info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)



**Assemblée des Fermières  
de La Guadeloupe,  
Mercredi le 9 sept. 2015  
à 19h30  
au local des Fermières**



Les CFQ

## Avis public

Est par la présente donné :

Par le soussigné président de la Fabrique Notre-Dame de La Guadeloupe que :

Le 24 août dernier, le conseil de la fabrique a adopté une résolution à l'effet qu'elle souhaite vendre un terrain situé entre la 13<sup>ième</sup> et la 14<sup>ième</sup> rue Est, à La Guadeloupe, d'une dimension de  $\pm 17,550$  pieds carrés.

Toute personne intéressée par cette offre est priée de communiquer avec le secrétariat de la Fabrique au 418-459-3485.

Donné à La Guadeloupe, ce 25<sup>ième</sup> jour du mois d'août 2015.

Clermont Boulanger, Président d'assemblée

## Offre d'emploi

Journaliers de production  
Assemblage de poutrelles  
et de fermes de toit.



Horaire : Du lundi au vendredi  
7h à 16h30

266, 22<sup>e</sup> Avenue  
La Guadeloupe  
418-459-3733  
[info@structuresroyal.com](mailto:info@structuresroyal.com)

Salaire compétitif



## On vous prédit des économies

Anne Grimard |  
Roger Grimard | Justin Tremblay  
**418 459-3457**

Denis Tremblay  
**418 459-6341**

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

[PROMUTUE Lassurance.ca](http://PROMUTUE Lassurance.ca) |  | 



## RÉUNION DES FERMIERES



Toutes les membres sont invitées à notre réunion de début d'année :

**Mercredi le 16 septembre 2015 à 19h00**  
**Au local habituel, soit au sous-sol de la caisse populaire de St-Évariste.**

Nous partagerons nos beaux moments passés durant nos vacances d'été. Nous présenterons le programme de l'année ainsi qu'un compte-rendu de la journée d'automne tenue le 19 août dernier.

Pour terminer cette soirée en beauté, quoi de mieux qu'une bonne dégustation de mets préparés avec de succulentes pommes, ce fruit étant de circonstance en ce beau début d'automne !

Les non-membres désirant se joindre à nous sont très cordialement invités à venir constater le dynamisme des fermières de St-Évariste !

Brigitte Boutin,  
responsable du comité communication et recrutement.

**26 et 27 septembre 2015**  
**fête de la culture**

**Plusieurs artisans de la région vous présentent leurs créations**  
Plantes médicinales, savon, colliers de noisetier, produits de l'érable...

**Exposition de peintures**  
Inscriptions pour cours sur place

**Fermières de St-Évariste**  
Exposition jugée, pièces anciennes  
**80 ans de création !**

**à la salle Blanche de St-Évariste**  
**de 11h à 16h**

**Venez rencontrer les artisans et les créateurs de chez-nous !**

**Dîner suivi d'un après-midi récréatif le 23 septembre 2015 à la salle du club**

Les cartes de membres sont arrivées !

**JUSQU'À 35% DE RABAIS**

ASSURANCES ET FINANCES -  
TOURISME ET VOYAGES - AUTO  
ET HABITATION - SANTÉ ET  
MIEUX-ÊTRE - LOISIRS ET  
PLUS ENCORE !

PLUS DE  
1000 RABAIS  
AU QUÉBEC !

1 800 828-3344  
info@fadoq.ca

VISITEZ LE FADOQ.CA  
pour découvrir tous  
nos rabais et privilèges

**Bienvenue à tous les membres !**



# GYM St-Évariste

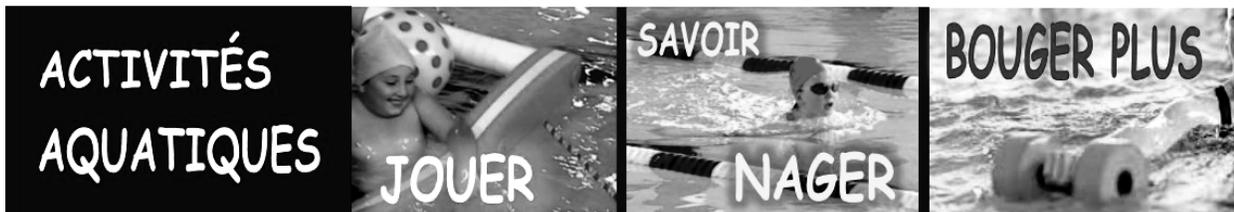
Il sera désormais possible pour moi de vous rencontrer au Gym de St-Évariste (Centre Aquatique et Récréatif de la Haute-Beauce) pour vous faire un programme d'entraînement et effectuer un suivi.

Les prises de pinces débuteront comme prévu dès le 5 septembre.

Pour des informations sur les coûts et autres détails, veuillez me contacter en message privé ou prenez rendez-vous au numéro :

**418 222-9015 en journée de 9h à 20h**

Joanie



<b>JOUER</b>	<b>BAINS LIBRE</b>	Lundi 7h à 9h30 (2 corridors)	Samedi 18h à 21h (2 corridors)
		Mardi 18h à 21h30 (1 corridors)	Dimanche 13h30 à 16h (aucun)
		Vendredi 19h30 à 22h (aucun)	
	<b>LOCATION</b>	<b>Louez la piscine 40\$/h 418-459-3342 pst 225</b>	

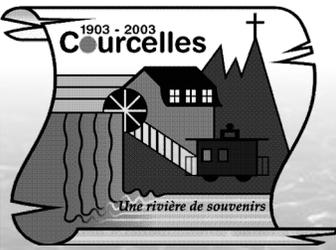
<b>SAVOIR NAGER</b>	<b>COURS de NATATION</b>	<b>Début des cours session automne 19 septembre 2015 (10 semaines)</b>	
	* Groupe	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
		8h30 Poisson-lune	8h30 Junior 2
		9h Junior 5 et 6	9h15 Étoile + Canard
		9h30 Junior 3	9h30 Junior 4
		10h Junior 7 et 8	10h Tortue de mer
		10h30 Salamandre	10h45 Salamandre
		11h Junior 9 et 10	11h Poisson-lune
		11h15 Canard + Tortue	11h30 Salamandre
		12h Loutre de mer	
	<b>Lundi</b>	15h30 Étoile + Canard	
	* Privé	<b>Samedi</b> 8h à 13h	<b>Mercredi</b> 16h30 à 19h 20h à 21h
		<b>Dimanche</b> 9h15 à 13h30	<b>Jeudi</b> 16h30 à 20h30
		<b>Lundi</b> 16h30 à 19h30	<b>Vendredi</b> 17h à 19h30

<b>BOUGER</b>	<b>AQUAFORME</b>	<b>Début des cours session automne 21 septembre 2015 (10 semaines)</b>	
	Aussi pour femmes enceintes	<b>Lundi</b>	<b>Mercredi</b>
		13h30 Aquaforme	19h Aquaforme
		14h30 Aquaforme	
		19h30 Aqua-GYM	<b>Jeudi</b> 15h30 Aquaforme
		c'est aquajogging 1h15	

**Inscription dès le 1er sept. 2015 :** loisirs@munlaguadeloupe.qc.ca  
418-459-3342 pst 225

Détails, descriptions et tarifs sur : [www.st-evariste.qc.ca](http://www.st-evariste.qc.ca)  
suivez nous sur facebook : Loisirs-Culture Haute-Beauce





# Boot Camp en PLEIN AIR

Automne 2015 - Courcelles

Du 14 septembre au 16 novembre

**Musculation, cardiovasculaire, intervalles, circuits, répétitions nombreuses.**

**S'adresse aux personnes voulant relever des défis, qu'elles soient débutantes ou avancées.**

**Exercices simples, faciles à suivre, sans chorégraphie, pour ceux qui aiment avoir chaud !**

**Diane Rancourt, 418-483-5796**

**Quand: Lundi 19h15**

**Où: Église**

**En cas de pluie : Aréna**

**Coût : 10 cours 90\$**

**Inscription : Cardio4saisons.com**

**Ou au numéro : 418-227-1470**



Lise Paré

## Trucs et astuces

### Mites alimentaires

Les aliments bio ont la particularité de n'être jamais traités aux insecticides, vous le savez, or sans les " généreuses aspersiones " d'insecticides au moment de la culture des plantes et après leur conditionnement dans l'alimentation dite traditionnelle, l'alimentation bio continue, elle, à vivre et à être bien tentante pour les insectes...

Parmi les hôtes tout-à-fait indésirables, se trouvent en tête, la mite alimentaire.

Soyons clair, c'est une sale bête et il est absolument indispensable de s'en débarrasser lorsqu'elle s'installe dans vos placards et, ensuite, de lui en refuser l'accès !

Comment les reconnaître ? Si vous voyez voler dans votre cuisine des sortes de papillons de nuit, si en ouvrant un sac de farine vous voyez s'envoler un genre de papillon : c'est elle !

Et attention, elles sont voraces et arrivent même à percer les sachets plastiques fermés pour s'introduire dans les aliments et festoyer tranquillement !

À quelle époque vont-elles prendre votre cuisine pour un B & B ?

Les mites se développent à la chaleur, donc à partir du mois d'avril-mai.

Quels sont leurs repas favoris ?

D'abord, elles savent ce qui est bon pour leur santé aussi elles n'apprécient que le BIO !!!

Ensuite ces gourmandes aiment particulièrement: la farine, les

céréales dont le riz, les pâtes mais aussi l'avoine, le quinoa, l'amarante bref, toutes les céréales, le sucre, le chocolat, les fruits secs leur procurent d'agréables desserts... Et parfois, même les aliments pour animaux sont inscrits à leur menu.

Il ne faut pas la confondre avec sa cousine, la mite des vêtements.

Quelques trucs pour se débarrasser de ces bêtes plus qu'indésirables :

Vous avez été victime d'une invasion en règle ?

Un seul mot d'ordre : " Jeter " et oui, il vous faudra jeter tous les aliments qui se trouvent dans un sac entamé non fermé. Vérifiez aussi les sacs fermés...on ne sait jamais avec elles ! Attention, même si l'aliment vous semble sain, sachez que l'on ne voit pas les oeufs donc, dans le doute : jeter, sinon vous risquez de vous retrouver de nouveau envahi ou pire de déguster vos pâtes farcies aux oeufs de mites ! Donc, n'oubliez pas : même ce qui ne semble pas infecté peut potentiellement l'être !

Deuxième étape, le Grand Nettoyage ! Aspirez l'intérieur de vos placards puis nettoyez tout avec du vinaigre blanc. Pour encore plus d'efficacité vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree, de citron ou de thym pour désinfecter encore plus. Nettoyez ainsi le placard, l'extérieur des boîtes...

N'oubliez pas les coins et recoins.

Vous voulez interdire votre cuisine aux mites ?

Lorsque vous achetez vos aliments en magasin bio et en période estivale, demandez-leur s'ils ont eu une invasion de mites, souvent même, les conseils sont affichés dans votre magasin. S'il y a eu une invasion et dans le doute, commencez par congeler pendant au minimum 24h (oui, la farine aussi peut se congeler) pour tuer les éventuels oeufs.



# St-Hilaire-de-Dorset

847, Rue Principale  
St-Hilaire de Dorset  
Tél. : 418-459-6872 Téléc. : 418-459-6882  
munsthilaire@telstep.net :

## Rappels !

- 1) Le 3<sup>e</sup> et dernier versement pour les taxes municipales est dû le 30 septembre.
- 2) À partir du mois de septembre, la cueillette des vidanges se fera aux 2 semaines. La prochaine cueillette est donc prévue le 14 septembre.

Suite...

## Mites alimentaires

Tout au long de l'année, prenez l'habitude, après vos achats de produits comme la farine, le chocolat, le sucre, les céréales (toutes les céréales), de les mettre dans un contenant hermétique type bocaux en verre qui se ferment parfaitement bien.

Assurez vos arrières, pour plus de sûreté :  
Vous pouvez placer une feuille de laurier fraîche, dans chaque bocal. Les mites n'aiment pas ça.

L'ail, et oui toujours lui., sera votre bouclier dans le combat contre les mites ! Placez-en dans vos bocaux et quelques gousses dans vos placards, que vous renouvellez de temps en temps...

On peut également mettre quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur du coton à démaquiller et hop dans le placard. Deux précautions valent mieux qu'une et votre placard sera parfumé...

Il existe des pièges spéciaux conçus pour les mites alimentaires: c'est une plaque imbibée de phéromones; ainsi les mâles sont attirés, viennent se coller dessus et ne peuvent plus repartir car la glue est très forte et oui, l'amour peut être un piège !! Les mâles finissent par mourir dessus (oui, c'est cruel, car ils agonisent) et les femelles ne peuvent donc plus être fécondées. La plaque dure six semaines maximum. On en trouve en supermarché et dans certains magasin bio également.

Mais bon, les moyens cités plus hauts sont tout aussi efficaces et moins...barbares !!!

<http://home.naturopathe.over-blog.com/article-les-mites-alimentaires-comment-s-en-debarrasser-105475384.html>



685, route des Îles  
à  
St-Hilaire de  
Dorset

## FERMETURE DU CAMPING SAISON ÉTÉ 2015 20 SEPTEMBRE 2015

Avec le mois de septembre, arrive la fin des vacances, la rentrée des classes et la fin de notre saison estivale. Il nous fera plaisir de vous servir jusqu'au 20 septembre.

### HORAIRE DU RESTAURANT

Lundi au jeudi	de 14h à 20h
Vendredi	de 14h à 21h
Samedi	de 8h à 21h
Dimanche	de 8h à 20h

**MERCI À TOUS NOS CLIENTS  
ET À L'AN PROCHAIN!**

**Alimentation** 2005 Inc.  
**MARCHE**  
**BONICHOIX** *Elite*

Méchoui Service de buffets chauds et froids  
Produits maison  
Débitage de viande pour congélateur

102, Du Moulin Courcelles  
Tél. : (418) 483-5243  
Claude Roy & Julie Bernard, prop.

  
**Le Poulet Frit**  
Ouvert 7 jours

## ESPACE À LOUER

Espace à louer (non chauffé) pour  
entreposage hivernal

Info Dany : 418-459-6921

Suite...

**ESTAMPRO**

Et qui dit agrandissement dit recrutement! Joignez-vous à une équipe à la fierté d'acier! Nous recherchons des opérateurs, ferblantiers, machinistes, soudeurs et journaliers.

Contactez-nous sans tarder au **418 459-3423** ou via notre site web au **www.estampro.com**

Voici une photo panoramique du chantier (gauche) et de notre usine principale (droite). Nous dépasserons bientôt les 100 000 pieds carrés de fabrication!



#### Emplois

Vous cherchez un environnement de travail stimulant, la possibilité de développer vos aptitudes et votre carrière?

ESTAMPRO est toujours à la recherche de gens qui sont motivés par l'atteinte de résultats et qui visent l'excellence. Nous offrons des conditions de travail sécuritaires, un programme d'avantages sociaux, l'accès à des formations et une rémunération à votre juste valeur.

Si vous désirez envoyer un C.V. ou une candidature générale pour travailler chez ESTAMPRO, simplement cliquer sur le lien "Appliquer sur un poste" et remplir le formulaire.



Julie Trépanier

Saviez-vous que...

## Chronique Santé



### Les pathologies des muscles

On compte environ 650 muscles dans le corps humain. Les muscles squelettiques représentent 40% de notre masse corporelle et permettent le mouvement. Ceux-ci sont contrôlés par des messages provenant des nerfs contrairement au muscle du cœur et de l'estomac qui fonctionnent par contrôle involontaire.

Les muscles sont composés de 75% d'eau, 20% de protéines, 4% de lipides, glucides, calcium, magnésium et potassium et de 0.7% de myoglobine.

Les muscles squelettiques peuvent être atteints par différents types de douleur : crampe, courbature, élongation, tension, déchirure, lumbago, torticolis, fatigue musculaire, sensation de lourdeur, de brûlure... et plusieurs parties du corps peuvent être victimes de ce type de douleur.

Soyez bien informé et recevez le bon traitement!

Julie Trépanier : - Orthothérapie - Ostéodynamie - Massothérapie - Soins des pieds

418-485-6204 [www.julieorthokine.com](http://www.julieorthokine.com)



## Rendez-vous Acadie-Québec 2015

Bonjour,

En tant que coprésident d'honneur du Rendez-vous Acadie-Québec 2015, je désire personnellement vous inviter à participer à ce grand événement qui se déroulera dans notre région, du **16 au 18 septembre** prochain.

J'ai participé au Rendez-vous Acadie-Québec 2013 à Dieppe, au Nouveau-Brunswick et je peux vous confirmer que ça été un excellent avantage pour mon entreprise et pour moi comme entrepreneur.

La curiosité est signe de développement et de créativité dans le monde des affaires. Sur place, en 2013, j'ai connu plusieurs secteurs d'activités en développement et progression en Acadie.

Je vous invite à découvrir les opportunités qui peuvent s'ouvrir à vous.

« Sortir pour s'en sortir » voilà ce qui mène l'entrepreneuriat à aller plus loin.

Nous pouvons prendre le temps de s'en parler si vous voulez.

Je suis disponible au : **418-588-6798 poste 222**  
ou par courriel à : **sjacques@deflexcomposite.com**  
ou par cell : **418-226-5804**

Nous vous invitons à vous inscrire rapidement. Plus il y aura d'entreprises de chez nous qui s'afficheront comme participantes, plus nous allons attirer des entrepreneurs et entreprises intéressantes du Nouveau-Brunswick.

Les organisateurs pourront aussi plus facilement nous guider vers les meilleures et le plus grand nombre de rencontres possibles. Vous pouvez vous inscrire directement sur le site **www.acadiequebec.ca**.

La programmation complète est sur le site web. Les ateliers et présentateurs du Nouveau-Brunswick et du Québec prévus seront certes excellents, mais je reste convaincu que ce sont les échanges entre entrepreneurs qui font le succès de cet événement.

J'espère pouvoir vous y accueillir là avec des membres de votre équipe. N'hésitez pas si vous voulez en discuter!

Serge Jacques, Président de Deflex Composites Inc.  
Coprésident d'honneur, RVAQ 2015

# Bibliothèque Municipale

La pluie d'étoiles filantes a laissé plusieurs livres-étoile sous le ciel de votre bibliothèque!  
Venez-nous voir, il nous fera plaisir de vous aider à trouver des lectures à votre goût.

Voici quelques-unes de nos nouveautés:



Mardi de 14h30 à 15h30  
et de 19h à 20h30  
Jeudi de 18h30 à 20h30

Le comité de bibliothèque  
459-3347

BIENVENUE  
À TOUS!

## La lecture en libre-service à La Guadeloupe !!!



Voici ce qu'on appelle une "Bibliothèque de rue". Tout comme la bibliothèque municipale, elle permet de lire souvent, en tout temps et gratuitement. Suite à la suggestion de madame France Jacques, notre bibliothèque a accepté de participer à la réalisation de ce projet. C'est ainsi qu'avec l'aide de son fils Guillaume, cette maisonnette a vu le jour et a pu être installée près de la piste cyclable, au coin de la 8<sup>e</sup> rue et de la 11<sup>e</sup> avenue.

La façon de faire est simple... Vous prenez le livre qui vous tente, vous le rapportez ou vous en déposez un autre en échange.

Et voilà ! C'est tout. Il s'agit d'un moyen pour partager nos livres et nos revues dans le respect et le plaisir.



Réalisée par France Jacques et Guillaume Brindley

# BOUCHERIE PIERRE LAVOIE



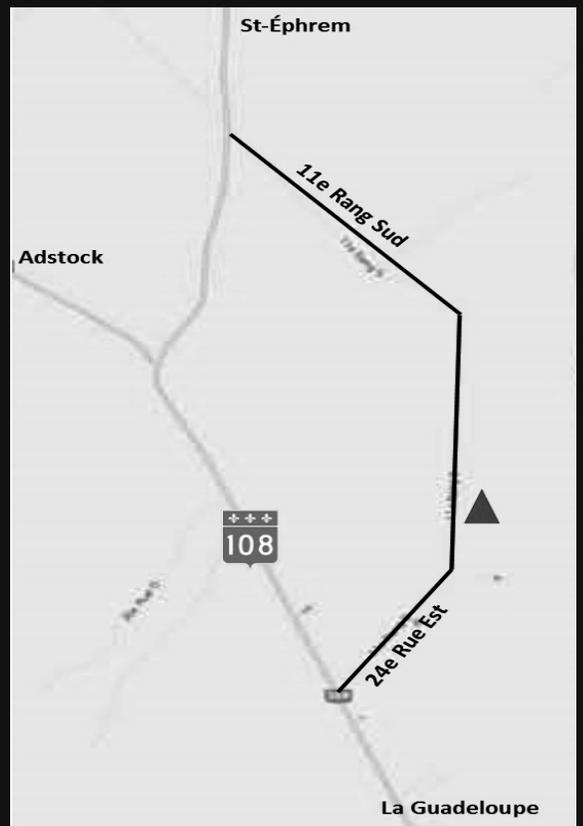
BOUCHER AVEC PLUS  
DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE

- Dépeçage de viande de gibier, porc, boeuf
- Chambre froide d'entreposage
- Pelage de gibier
- Emballage sous vide
- Marinades et plus

**PIERRE LAVOIE**

Le soir  
418 484-1972  
En tout temps  
418 222-7139

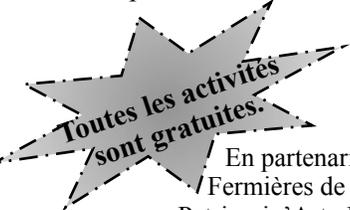
À ST-ÉPHREM Situé au 45, 11<sup>e</sup> rang Sud



Vendredi et samedi 25 et 26 septembre 10h à 16h	Samedi le 26 septembre	Dimanche le 27 septembre
<p><b>Pour tous</b> <b>5 expositions d'artistes</b> Artistes invités : Peintres : Denis Bellefleur, Sylvie Vachon Morin, Nicole Gagné, Solange Paré et la photographe, Diane Roy. <b>Galerie d'art</b></p> <p><b>Portes ouvertes Cercle des Fermières</b> Démonstrations de tissage et initiation sur un métier sur table. <b>Local des Fermières</b></p> <p><b>Auto Visite de l'église par Patrimoine'Art</b> (pause lors de funérailles). <b>Eglise</b></p> <p><b>Animation historique</b> : Venez prendre le thé au presbytère. <b>Bur. d'accueil touristique</b></p>	<p><b>9h</b> Initiation à la peinture à l'acrylique. Artiste invitée : Daïna Champoux, peintre <b>6-11 ans</b> <b>Sous-sol Sacristie</b></p> <p><b>10h à 12h</b> Rencontre et démonstrations avec l'artiste Denis Bellefleur, peintre figuratif, un des fondateurs de la Galerie d'art et l'initiateur du Symposium. <b>Galerie d'art</b></p> <p><b>11h</b> Les poules sa-vantes, conte éducatif et animé. Artiste invitée : France-Anne Blanchet accompagnée par ses 2 poules savantes Chance et Marius.  <b>6-11 ans famille</b> <b>Centre communautaire et sportif</b></p> <p><b>13h à 16h</b> Visite animée de l'église de St-Vital de Lambton par M. Luc Grondin. <b>Eglise</b></p> <p><b>13h30</b> Initiation à la peinture à l'acrylique. Artiste invitée : Daïna Champoux, peintre. <b>12-17 ans</b> <b>Sous-sol Sacristie</b></p> <p><b>13h30</b> Atelier de photos sur les fleurs. Artiste invitée : Diane Roy, photographe. <b>Adulte</b> <b>Galerie d'art</b></p> <p><b>14h à 16h</b> Cours de tricot pour débutants. <b>11-14 ans</b> <b>Local des Fermières</b></p> <p><b>15h30</b> Initiation à la peinture à l'acrylique. Artiste invitée : Daïna Champoux, peintre. <b>Adulte</b> <b>Sous-sol Sacristie</b></p> <p><b>15h30</b> Atelier de photos sur les fleurs. Artiste invitée : Diane Roy, photographe. <b>12-17 ans</b> <b>Galerie d'art</b></p>	<p><b>5 expositions d'artistes</b> <b>10h à 16h</b> Artistes invités : Peintres : Denis Bellefleur, Sylvie Vachon Morin, Nicole Gagné, Solange Paré, et la photographe, Diane Roy. <b>Pour tous</b> <b>Galerie d'art</b></p> <p><b>9h</b> Messe patrimoniale pour souligner l'histoire du presbytère. Invitée: Brigitte Caldwell, présidente de la Fabrique de St-Vital de Lambton. <b>Eglise</b></p> <p><b>10h</b> Criée des âmes, une vieille coutume française. Un encan au profit de la Fabrique, dirigé de main de maître par Ti-Pit Quirion. Apportez vos denrées, récoltes, jouets, artisanat au presbytère, une semaine avant ou la journée même. <b>Eglise</b></p> <p><b>11h30</b> Dîner familial et animation pour enfants <b>SVP, achetez vos billets avant le 23 sept. 5\$ / pers. Gratuit 10 ans et moins.</b> <b>Sous-sol Sacristie</b></p> <p><b>13h15</b> Conférence de presse. 1- Clôture des premières journées de la culture à Lambton. 2- Dévoilement de la Politique familiale et des aînés de Lambton. <b>Galerie d'art</b></p> <p><b>14h</b> Après-midi en musique. Artiste invité : Théo Forest Laplante parlera de son travail d'artiste: guitare, saxophone et chant.  <b>Sacristie</b></p> <p><b>15h30</b> Conte animé "Chair de poules/Frissons" avec popcorn. Artiste invitée : Guylou. <b>11-14 ans</b> <b>Biblio.</b></p>
<p><b>Vendredi 25 septembre</b></p> <p><b>10h à 16h</b> Démonstration de la technique du pastel par Nicole Gagné et Solange Paré. <b>Galerie d'art</b></p> <p><b>18h</b> Conte animé en pyjama avec popcorn. Artiste invitée : Guylou. <b>Enfants 2-10 ans avec leurs parents</b> <b>Biblio.</b></p> <p><b>19h</b> "L'Opéra: de la scène à l'écran, la musique classique au cinéma" Artistes invités : Valérie Bélanger (soprano), Kathrin Welte (mezzo-soprano), Emanuel Lebel (baryton), Benjamin Kwong (pianiste).  <b>Sacristie</b></p> <p><b>20h15</b> Chorale « Pour le plaisir ». Initiation au chant choral et spectacle participatif. <b>Sacristie</b></p>		



En cas de pluie toutes les activités ont lieu.



En partenariat avec:  
Fermières de Lambton,  
Patrimoine'Art, Bibliothèque municipale, Fabrique de St-Vital de Lambton, Comité de la politique familiale et des aînés

Réservez votre place pour chaque activité en communiquant avec la municipalité au **418 486-7438**.

Pour de l'information de 8h30 à 16h30:  
**418 486-7438** (avant l'évènement)  
ou de 10h à 16h :  
**418 486-2390** (durant l'évènement)

Une initiative de la Galerie d'art du presbytère en collaboration avec la Municipalité de Lambton.



# Commencer le Yoga :

Qu'est-ce que ça prend?

Lorsqu'on commence une nouvelle activité physique, il est important de bien s'équiper. Le Yoga ne nécessite pas beaucoup de matériel, mais quelques accessoires peu coûteux sont vraiment importants pour profiter au maximum de votre séance.

Le tapis est le plus connu et le plus essentiel de tous les équipements. Plusieurs modèles, grandeurs, couleurs, épaisseurs, sont à votre disposition. À vous de tester et de choisir celui qui deviendra votre partenaire! Ensuite, il vous faut des vêtements confortables, qui demeureront bien à leur place alors que vous aurez la tête en bas!

Les Yogis favorisent les vêtements amples, en fibres naturelles (coton, lin), qui ont des élastiques à la tailles, aux chevilles, et qui cachent bien le corps. Ici, en occident, nous avons opté pour des vêtements de sport, en lycra et extensibles. Encore une fois, cela est selon le goût et le confort de chacun. La sangle, quant à elle, servira à exécuter des postures plus difficiles, comme pour attraper les orteils avec les doigts. Il peut aussi arriver à l'enseignant de prodiguer un ajustement à l'aide de la sangle. Une ceinture de karaté ou un long foulard peut très bien faire l'affaire. Elle doit être rigide, non élastique. Les blocs (2) serviront à s'asseoir lors des méditations, ainsi qu'aux débutants pour adopter des postures plus difficiles, ou aux avancées pour aller plus loin dans les postures. Une bouteille d'eau est toujours la bienvenue, ainsi qu'une serviette, si vous transpirez beaucoup. Il existe d'autres items qui peuvent être utiles, comme des gants ou des bas anti-dérapants, qui peuvent vous servir si vous avez tendance à glisser sur votre matelas lorsque vous avez chaud. Une bouteille d'eau sera très appréciée pendant les enchaînements. Rester hydraté pendant un exercice physique est essentiel!

Tous ces éléments ne sont pas indispensables à la pratique du Yoga. Je pratique parfois directement sur le gazon, en pyjama. Par contre, pour une pratique en classe, ils vous permettront de rendre votre cours beaucoup plus agréable!

Au plaisir de vous voir pour la session débutant bientôt!

**Namasté!**

Cynthia P. Bertrand

## HORAIRE DES MESSSES

*Courcelles, La Guadeloupe, St-Évariste et St-Hilaire*



**Courcelles:** Dimanches : 13 et 27 sept. à 9h  
**La Guadeloupe :** Dimanches : 6 et 20 sept. à 10h30  
Mercredis : 9 et 23 sept. à 19h  
Jeudi : 17 sept. à 9h  
**St-Évariste:** Dimanches : 13 et 27 sept. à 10h30  
**Saint-Hilaire :** Samedi : 5 sept. à 16h30

# Badminton

Début le 23 sept. 2015

Les mercredis de : 19h à 21h  
Au Centre sportif La Guadeloupe  
Info : 418-459-3342 pst 225



Garage

A.D.G. RICHARD



MISE AU POINT - PNEUS  
BALANCEMENT & ALIGNEMENT ÉLECTRONIQUE  
INJECTION ÉLECTRONIQUE  
AIR CLIMATISÉ - REMORQUAGE



ACDelco

101, Rue Principale  
Courcelles, Beauce-Sud  
(Québec) G0M 1C0

Tél. (418) 483-5297  
Télé. (418) 483-5295

## MASSOTHÉRAPEUTE



Sylvie Trépanier

Membre  
monréseau+

**Massages**

- suédois de détente
- thérapeutique
- femme enceinte

Rendez-vous sur appel  
418-459-6301  
sylvie.trep@hotmail.com

# TIMBER MART

**Menuiserie  
Gérard Faucher inc.**

679, 4<sup>e</sup> Rue Est, La Guadeloupe  
(Québec) G0M 1G0  
T. 418-459-3319 · F : 418-459-6422  
mengfaucher@lino.com

Menuiserie générale · Quincaillerie  
Détaillant de bois et matériaux de construction  
Peinture Benjamin Moore, Sico  
Fabrication de palettes et de boîtes en bois

Éric Gosselin Cell. : 418-222-3760  
Carl Faucher Cell. : 418-222-3770  
Sylvain Faucher Cell. : 418-222-3710

# SOCCER: SAISON 2015

## FIESTA DU SOCCER SAINT-MARTIN

À Saint-Martin, les 14,15 et 16 août, pour souligner la fin de la saison avait lieu la Fiesta du Soccer. Les joueurs de La Guadeloupe ont pu démontrer leurs habiletés et bien sûr, avoir beaucoup de plaisir.

4,5 ET 6  
ANS



Bravo à l'équipe de 4,5 et 6 ans pour leur participation hors compétition au tournoi et à leurs entraîneuses : Sarah Gagné, Marie-Pier Gagné et Ariane Bégin.

7-8 ANS



Avec leur entraîneuse, Annie-Pier Brousseau, l'équipe des 7-8 ans célèbre leur victoire en finale. Le pointage était de 7-2.

9-10 ANS



D'autres champions ! Saint-Honoré s'est incliné en finale 8 à 3 contre les 9-10 ans. L'équipe accédait directement à la finale et était entraînée par Annie-Pier.



Zachary Veilleux et Jacob Roy déterminés à ne pas laisser ce ballon passer.



# U-10



Le U-10 peut être fier de sa belle saison !



# U-12



Loric Roy et ses coéquipiers sont très concentrés.



Le U-12 a s'est rendu en demi-finale !

Ils se sont rendus jusqu'à la demi-finale.

# 11-12 ANS 13-16 ANS

Belle participation au tournoi et tout au long de la saison.



Gabriel Fortin

Maverick Labonté



VIACTIVE



Les 7, 14 et 21 octobre 2015  
Départ : Salle Blanche St-Évariste

de 9h30 à 10h30



Une invitation  
à bouger  
et à se divertir

La pastorale

Bonjour,

Revoilà septembre, juste de prononcer ce mot, déjà ça nous parle de début, de départ, de travail, de courses, de réunions.....et de vie j'espère?

« De quoi parlez-vous en chemin ? » (Marc 9,30-33)

Peut-être de tous ses sujets et peut-être aussi d'autres.. Cette question est le thème de la journée de catéchèse de cette année (20 septembre). Depuis 2008 le 3e dimanche de septembre est consacré à la catéchèse. Pourquoi souligner par un dimanche, la catéchèse? Parce que c'est l'endroit où la plupart de nos jeunes entendent parler de Jésus pour la première fois.

«De quoi parlez-vous en chemin ?» En chemin, les disciples d'Emmaüs discutaient avec un inconnu. Ils partagent leur déception. Ils espéraient que Jésus allaient être leur libérateur des Romains....Mais il a été exécuté par les pouvoirs religieux et politiques. Et voilà que s'en qu'ils le sachent c'est Jésus lui-même qui explique les événements. Jésus leur dit qu'il fallait qu'il passe par la mort pour ressusciter.

Expliquer les Écritures nous en avons besoin nous aussi, et la catéchèse est un chemin pour entendre la Parole de Dieu et connaître plus Jésus.

Que cette année qui commence nous donne l'occasion de cheminer avec Jésus, le Christ et qu'ainsi nous en apprenions plus sur Lui et sur le sens de notre vie.

Bonne année à tous ceux et celles qui sont en apprentissage quelque soit votre âge.

Denise Lessard sscm agente de pastorale



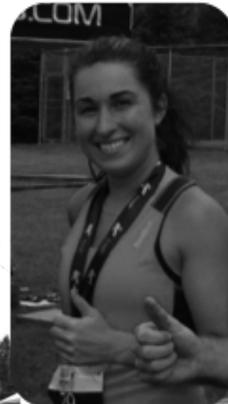
Samedi le 22 août 2015 a eu lieu le triathlon du Lac Poulin. Les participants devaient réaliser l'enchaînement des trois épreuves suivantes :

Natation : 750 mètres

Vélo : 20 Km (4 tours du Lac-Poulin)

Course : 5 km (1 tour du Lac-Poulin)

- Martin Bouchard-Roy a réussi un temps de 01:22:34.785. Il termine au 12<sup>e</sup> rang sur 57 chez les hommes.
- Cassandra Veilleux a fait un temps 01:39:16.883.
- Karen Talbot a fait un temps 01:45:39.126.



La Traversée internationale  
Lac en fête • MÉGANTIC

Le 7 août, Marylène Bouchard-Racine et Mathieu Bouchard-Racine du Club aquatique de la Haute-Beauce ont participé à l'épreuve du 1000 mètres libre à la Traversée internationale du Lac Mégantic.

Tous deux améliorent leur temps d'environ 3 minutes.

- Mathieu Bouchard-Racine : 27:56.00
- Marylène Bouchard Racine : 25 :29.00

Bravo !

L'équipe de balle 7-9 ans de La Guadeloupe a connu une excellente saison !  
Le tournoi de fin de saison s'est tenu à Lambton du 14 au 16 août. Après une victoire en demi-finale, ils se sont inclinés en finale.

Merci aux entraîneurs Steeve Doyon, Jennyson Tremblay et Miguel Plante.



Sur la photo : Nathan Bégin, Bastien Perreault, Christopher Guilbeault, Miguel Plante (assistant-Entraîneur), Marc-Olivier Bolduc, Jason Guilbault, Christopher Plante, Michael Roy, Steeve Doyon (entraîneur), Cédric Doyon, Oceanne Plourde, William Poulin, Absents(es): Jennyson Tremblay



## Mode de vie ou régime?

**Tous les spécialistes en nutrition vous le diront, pour perdre du poids durablement, il ne suffit pas de faire un régime, il faut aussi revoir son mode de vie. Et si la meilleure méthode pour maigrir était avant tout de changer son style de vie ?**

Pour qu'un régime soit efficace, il ne faut pas que changer la composition de son assiette. Il faut aussi et surtout regarder notre façon de vivre. Un mode de vie sain passe par une alimentation équilibrée et variée, une activité physique quotidienne et un sommeil réparateur. Et pourquoi un régime devrait toujours être synonyme de privation et frustration ? On a le droit de se faire plaisir à l'occasion, c'est bon pour notre moral. Avec un mode de vie sain, vous pourrez alors vous accorder à l'occasion une petite douceur sans vous sentir coupable !

Une alimentation équilibrée combinée à une activité physique régulière constitue un mode de vie sain et le meilleur des régimes!



## Qu'est-ce que le géocaching?

Le géocaching est un jeu de divertissement et d'aventure pour des utilisateurs de tout âge. À l'aide d'un récepteur GPS, un ensemble de coordonnées trouvées sur Internet (geocaching.com, le site officiel du jeu) qui vous indiquent l'endroit d'une cache (trésor), les «géocacheurs» (joueurs) recherchent des caches qui ont été préalablement installées par d'autres géocacheurs. Une fois trouvée, une cache peut fournir au visiteur une grande variété de récompenses ou de surprises. Ça semble facile, mais c'est illusoire. C'est une chose que de penser savoir où est une cache et une tout autre que de la trouver. De plus, il faut tenir compte de la précision (ou de l'imprécision) du GPS.

Pour plus de renseignement rendez-vous sur [geocaching.com](http://geocaching.com)

Le jeu commence ici à La Guadeloupe !

# Workout Tae-boxe *La Guadeloupe*

au Centre Sportif Armand Racine

**Lundi 14 sept.**  
jusqu'au 23 novembre  
**18h30h à 19h30**

**Session de 11 semaines**  
Coût de la session : 95\$  
à la fois : 12\$

*Valérie Bureau*  
(Instructeur en Aérobie)

Inscription :  
Lyne Rodrigue 459-6540

NOUVEAU À ST-HONORÉ  
INSCRIPTIONS

ÉCOLE DE DANSE

# PASSION

SOUS LA DIRECTION DE CINTHIA GRENIER  
23 ANS D'EXPÉRIENCE

CE QUE J'ENSEIGNE

BALLET JAZZ HIP-HOP DANSE MODERNE  
GIGUE ET CLAQUETTE DANSE D'ANIMATION

ÂGES REQUIS 4 ANS

MARDI LE 15 SEPTEMBRE 2015 DE 18H À 20H  
À ST-HONORÉ, À L'ÉCOLE SAINTE-THÉRÈSE

COÛT DE L'INSCRIPTION 10\$. REÇU D'IMPÔTS DISPONIBLE.  
INFO. / INSCRIPTION: CINTHIA GRENIER 418.313.0952

Septembre 2015

Jean-Guy Huard et  
Vanessa Lachance,  
propriétaires

690, 8<sup>e</sup> Rue Est  
La Guadeloupe



**418-459-3411**



**En tout temps PIZZA GARNIES**  
2 X 10" : 18,99 \$  
2 X 12" : 22,99 \$

**Déjeuners dès 6h A.M.**  
**Menus du jour cuisinés**  
**dès SEPTEMBRE**

**NOUS SERONS OUVERTS MÊME CET HIVER !**



**LG-GYMFIT**

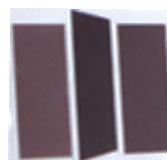
Lundi à 20h  
(1<sup>er</sup> cours : 21 septembre 2015)

Centre sportif La Guadeloupe

**115\$ / 10 cours**  
**15\$ / cours**

418.459.3342 pst 225

CONCEPTION,  
INSTALLATION ET  
FABRICATION  
D'ARMOIRES SUR  
MESURE



**ANDRÉ PATRY**  
PROPRIÉTAIRE

**LESARMOIRESDECOURCELLES**

CUISINE - SALLE DE BAIN

88 ROUTE PRINCIPALE, COURCELLES (QC) G0M 1C0  
T 418.483.5237 F 418.483.3237  
LESARMOIRESDECOURCELLES@HOTMAIL.COM