

L'ÉCHO[📶] D'EN HAUT

Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Saint-Adalbert/Sainte-Félicité/Saint-Marcel/Saint-Omer/Saint-Pamphile/Sainte-Perpétue/Tourville

www.echodenhaut.org

Vol. 42 N° 4 | AVRIL 2026 | MENSUEL GRATUIT



Delphine Charrois

Journal communautaire L'Écho d'En Haut
CP 2001 à Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0
418 356-5491 (boîte vocale)

*** MERCI DE PRIVILÉGER LE COURRIEL ***

Site web : www.echodenhaut.org

Courriels :

Production du journal : info@echodenhaut.org

Comptabilité : comptabilite@echodenhaut.org

Pour devenir membre ou renouveler votre carte de membre : [Adhésion membre](#)

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Raymonde Bourgault

Vice-présidente : Jeannette Leclerc

Secrétaire : Marjolaine Bourgault

Administratrice : Angèle Cloutier

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Josée-Ann Anctil

(Conception, mise en pages, publicité, mise à jour du site web, médias sociaux)

JOURNALISTES À LA PIGE ET COLLABORATEURS

Yoland Bélanger, Karina Bilodeau, Pierre Daigle, Françoise De Montigny Pelletier, Marie-Ève Francoeur, Josie Fournier, Véronique Fournier, Candide Leblanc, élèves de l'école secondaire de la Rencontre.

COMPTABILITÉ

Annie Leblanc

Nous vous demandons de nous faire parvenir vos articles et vos demandes en publicité avant la **date de tombée qui est le 5 de chaque mois**. Le Journal se réserve le droit de publier ou de refuser de publier en fonction de l'espace disponible.

Nous ne publierons aucun texte à caractère polémique ou qui ne sera pas signé.

Vous aimeriez recevoir votre journal par courriel ?

Cliquez ici :

[Inscription au Journal L'Écho d'en Haut](#)

Il nous fera plaisir de vous ajouter à notre liste d'envoi.

Merci aux municipalités qui supportent les histoires et les gens d'ici et qui aident à assurer la pérennité de votre journal par leur soutien financier.



Sainte-Félicité



St-Clément



NOUVEAU! Un bottin des entreprises de l'Islet-Sud, facile d'accès!

Vous cherchez une entreprise? Avec ses liens cliquables, notre bottin vous permet d'accéder rapidement au site internet des diverses entreprises de L'Islet-Sud. Il sera maintenant disponible à la fin de chacune de nos éditions!

Concours membre Amis

Nos gagnants du mois de mars, qui se méritent chacun une boîte de chocolats à l'érable de la Société érablière Chouinard sont Madame Francine Couette et Monsieur Yoland Bélanger. Voici notre concours d'avril:

Tirage

L'ÉCHO D'EN HAUT
Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Devenir membre, c'est payant!

Devenez membre *Ami* de votre journal et courez la chance de gagner un sac de 30g de **tisane La Pamphilienne** de

LA CUEILLETTE
JARDIN-FORÊT
et la poulette!

En devenant membre *Ami* de votre journal communautaire, pour 20\$ par année, vous soutenez un média d'ici et vous encouragez les voix locales. Votre soutien fait toute la différence.

*Le tirage se fera le 30 avril 2026 parmi tous les membres *Amis**

Pour devenir membre, c'est ici : [Adhésion membre](#)

GENS DE CHEZ-NOUS

Marie-Josée nous partage son parcours. Une optométriste qui voit loin!

Texte de Marie-Josée Caron, propos recueillis par Marie-Ève Francoeur

J'ai un grand attachement pour ma région natale et je ne manque jamais une occasion de parler de St-Pamphile partout où je vais! J'y ai grandi, mes parents Noëlla Bélanger et Yvon Caron ainsi que ma sœur Isabelle y habitent toujours. Mon mari Charles Bourgault, fils de Louise Fortin et Gilles Bourgault, en est originaire également. Je suis l'aînée de 3 filles qui travaillent dans le domaine de la santé : ma sœur Isabelle est pharmacienne tandis que ma sœur Mélanie, qui habite à Donnacona, est infirmière. Nos réunions de famille avec les Caron ou les Bourgault sont toujours des moments privilégiés.

Je suis une fière finissante de 1985 de la Polyvalente St-Pamphile, comme elle s'appelait à l'époque. Mon parcours scolaire m'a amenée au Séminaire St-Augustin (CEGEP) en Sciences de la Santé puis à l'Université de Montréal pour le Doctorat en optométrie. Je peux affirmer que ma mère enseignante ainsi que tous mes enseignants ont su me transmettre le goût d'apprendre ainsi que mon intérêt pour les sciences. Je pense entre autres à Jean-Yves Mercier mon prof de chimie au secondaire! J'adorais aussi les cours d'histoire de Gaétan Godbout. J'aimais toutes les matières alors j'ai eu du mal à décider vers quelle profession me diriger... Mais le travail d'optométriste que j'ai choisi me comble car il combine la science et le désir d'aider les gens.

J'ai eu la chance de pratiquer plusieurs activités à St-Pamphile, étant jeune : piano, patinage artistique, corps de tambours et trompettes et karaté entre autres. L'implication communautaire de tous les bénévoles qui rendent tout cela possible pour les jeunes m'impressionne toujours. Le succès du Festival du Bûcheux en est un bon exemple.

Comme optométriste, je pratique dans l'Ouest-de-l'Île de Montréal depuis 35 ans où j'ai bâti une clientèle familiale fidèle et où j'ai fondé avec mes collègues l'une des cliniques les plus achalandées de la région, le Centre visuel Optika à Pointe-Claire. La clinique emploie une trentaine de personnes. J'ai le plaisir de côtoyer des patients à majorité anglophone et de toutes les cultures. J'ai été chargée de clinique à l'Université pendant une dizaine d'années où j'ai pu accompagner de nombreux étudiants dans leur apprentissage. Je suis aussi maître de stage pour des optométristes en pratique qui viennent se



perfectionner à notre clinique. J'ai fait partie de différents groupes de gens d'affaires de la région. En 2020, j'ai cédé mes responsabilités de propriétaire et je travaille maintenant à temps partiel.

Depuis quelques années, je fais régulièrement des examens de dépistage visuel chez les petits de la maternelle avec le programme l'École de la vue. C'est tellement important que les enfants voient bien pour bien apprendre!



J'ai aussi eu l'opportunité de faire des examens de la vue durant une semaine auprès de la population inuite du Nunavik (Nord du Québec), à Inukjuak en septembre 2025. Ce fut une expérience mémorable que je compte répéter en octobre 2026, cette fois à Kangirsuk. J'y ai découvert des paysages majestueux, des gens attachants possédant une culture ancestrale unique. Ces voyages sont organisés par une clinique de ma région qui coordonne l'envoi des équipements et des lunettes en collaboration avec les services de santé du Nunavik, qui prennent en charge

l'hébergement de l'optométriste et de l'opticienne. Les besoins sont grands et l'horaire très chargé lorsque nous travaillons là-bas. Les cas plus sérieux doivent être référés à l'ophtalmologiste qui visite les hôpitaux de Puvirnituk ou de Kuujuaq ou encore à Montréal. Les 14 villages du Nunavik étant dispersés, tous les déplacements se font en avion et sont souvent dépendants de la météo.

Du côté personnel, nous vivons à Kirkland et nous avons deux magnifiques enfants adultes : Gabriel, ingénieur logiciel et Myriam, podiatre, qui nous remplissent de fierté. Nous adorons faire des soupers de famille avec leurs conjoints ou faire du ski en famille! Je me suis impliquée dans leurs activités lorsqu'ils étaient plus jeunes. Maintenant qu'ils ne sont plus à la maison, je prends du temps pour apprendre l'espagnol et préparer nos voyages!



Tournoi de golf-bénéfice 2026

La Fondation des services de santé de la MRC de L'Islet

« Personnalité Coup de cœur »

Pour la 23^e année, la Fondation des services de santé de la MRC de L'Islet, en collaboration avec Promutuel Assurance Côte-Est, tiendra son tournoi de golf-bénéfice le lundi 17 août prochain au Club de golf de Saint-Pamphile.

Pour présider cette importante activité de collecte de fonds, la Fondation a fait appel à une personnalité « Coup de cœur » de la région. Il s'agit de madame Francine Chouinard de Sainte-Perpétue. Nous souhaitons reconnaître sa très grande implication à titre de bénévole incomparable dans la municipalité de Sainte-Perpétue mais aussi dans l'ensemble de L'Islet-Sud.

En 2024, elle a été récompensée par le Prix Hommage bénévolat-Québec à l'Assemblée Nationale afin de souligner son parcours bénévole exceptionnel. Enseignante de formation, elle cumule plus de 50 ans d'implication dans les domaines sportif, culturel et social. Elle a également joué un rôle clé dans la transformation de l'église de Sainte-Perpétue en Médiathèque-L'Héritage de L'Islet-Sud où elle siège au conseil d'administration. C'est une personne généreuse de son temps mais qui sait mettre du bonheur dans le cœur des gens qu'elle côtoie tout en étant créative et déterminée à atteindre les objectifs fixés par le groupe.



C'est pourquoi, le comité organisateur est très fier de souligner l'implication de cette personne dans la communauté de L'Islet-Sud. Nous invitons ceux et celles qui l'ont côtoyée et qui sont encore impliqués avec elle à venir lui témoigner amitié et reconnaissance en participant au tournoi de golf ou au cocktail-bénéfice qui aura lieu après le tournoi vers 16h au Club de golf de Saint-Pamphile.

Rappelons que cette activité permet d'amasser annuellement des sommes d'argent qui sont réinvesties pour améliorer les soins de santé dispensés à la population de la MRC de L'Islet.

Pour obtenir plus de renseignements, ou réserver des places, il suffit de contacter Mme Sylvie Talbot de Promutuel Assurance Côte-Est au 1-888-265-7940 poste 6705 ou par courriel à sylvie.talbot@promutuel.ca. Il est aussi possible de se rendre sur le site WEB de la Fondation à l'adresse suivante : fondationsantelislet.com pour s'y inscrire.

En l'espace de quelques mois, plusieurs féminicides ont rappelé avec brutalité une réalité souvent mal comprise : la violence conjugale ne surgit pas soudainement, elle s'installe, progresse et se renforce dans l'ombre.

Contrairement aux idées reçues, la violence conjugale débute rarement par des gestes physiques. Dans la majorité des cas, la relation s'ouvre sur une phase de séduction marquée par une attention constante, un discours valorisant et une connexion forte. Cette période crée un lien affectif solide et donne l'illusion d'une relation idéale.

La violence s'installe par petites touches. La jalousie est présentée comme de l'amour, des remarques surgissent sur les fréquentations ou l'apparence, des critiques sont déguisées en inquiétude et des demandes répétées de justification deviennent la norme.

Le féminicide devient alors le premier événement visible publiquement, alors qu'il constitue l'aboutissement d'une longue escalade demeurée invisible.

La violence conjugale n'est ni imprévisible ni soudaine. Elle est progressive, stratégique et ancrée dans des mécanismes de contrôle. Reconnaître ces dynamiques ne sert pas à chercher des coupables parmi les proches, mais à mieux détecter les signaux faibles et à intervenir sans aggraver le risque.

Comprendre l'invisible, c'est parfois la seule façon d'empêcher l'irréversible.

SOS Violence Conjugale : 1 800 363-9010

Le Havre des Femmes : 418 247-7622

Inspiré de l'article de Keven Thibeault, disparition et affaires criminelles québécoises.



Événements à venir!
 Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud
 11, rue de l'Église, Sainte-Perpétue

CONFÉRENCE
ROBIN BOUCHER
 17 avril formule 5 à 7

18 AVRIL 17h30
SPECTACLE DE LA RELÈVE
 SE ÉDITION

CONFÉRENCE
SUR LE PAIN AU LEVAIN
 28 AVRIL 10H

ALEXIS BLANCHETTE DAVID PARENTEAU
JEAN MARIE CORBEIL
 1 MAI 19H30

CONCERT D'ORGUE
 Claude Girard
 Organiste invité
 2 MAI 14H00

QUANDO Show
 HOMMAGE À ENGELBERT HUMPERDINCK
MAXIME FARAGO
 16 MAI 20H
 SPECTACLE SEULEMENT
 OU SOUPER + SPECTACLE
 www.mediathequheritage.com

Popote roulante

LA POPOTE ROULANTE EST UN SERVICE OFFERT AUX PERSONNES ÂNÉES, INVALIDES, CONVALESCENTES OU SE RELEVANT D'UN ACCOUCHEMENT.

LA POPOTE ROULANTE OFFRE DES REPAS CHAUDS, COMPLETS ET ÉQUILIBRÉS, LIVRÉS DIRECTEMENT À VOTRE DOMICILE.
 DISPONIBLE DANS LA MUNICIPALITÉ DE **ST-PAMPHILE** DU LUNDI AU JEUDI
 DISPONIBLE DANS LA MUNICIPALITÉ **DE STE-PERPÉTUE ET DE TOURVILLE** LES LUNDIS ET LES MERCREDIS
 DISPONIBLE DANS LA MUNICIPALITÉ **DE ST-ADALBERT 1X/2 SEMAINE** AU COÛT DE **7,50\$** INCLUANT LA SOUPE, LE REPAS ET LE DESSERT.

Pour vous inscrire ou pour toutes questions concernant la popote roulante, appelez Sophie Chouinard-Pelletier au 418 356-3737 poste 102.

maison DE LA FAMILLE
 de la MRC de L'Islet

Des activités variées au centre culturel Godend'Art

Par Karina Bilodeau

Le mois de mars a été occupé au centre culturel Godend'Art et a permis à toutes les générations d'y trouver plaisir et souvenirs. L'offre diversifiée est le résultat d'un travail collaboratif d'une équipe de bénévoles qui ont à cœur la culture et le patrimoine.

Une semaine de relâche sous le thème du Petit Prince



Les 3 et 4 mars, le centre proposait des activités pour les enfants autour de l'histoire du Petit Prince. Après avoir écouté simplement l'histoire du Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry, laquelle a été écrite il y a plus de 80 ans, les enfants présents ont eu, la première journée, à fabriquer une fusée qui était ensuite mise à l'essai. Aidés de leurs parents ou grands-parents, les jeunes ont eu bien du plaisir à fabriquer et à décorer leur fusée, puis à tenter de la faire décoller dans la cour extérieure. La deuxième journée, plus calme, a permis de poursuivre l'histoire du Petit Prince et de créer des fleurs en papier de soie. En suivant deux techniques différentes de création florale, les enfants participants ont pu repartir avec leurs fleurs à la fin de l'activité.

Un lancement de livre

Le dimanche 8 mars, le centre a accueilli Nicolas F. Paquin et Donald-Yvan Jacques pour le lancement de leur livre *D'ouest en ouest* paru il y a quelques mois à peine. Sous la trame d'une exposition éphémère qui présentait des planches du roman graphique en grand format, l'auteur et l'illustrateur ont d'abord présenté le personnage central de leur récit, le lieutenant d'aviation Ross Eveleigh Jonhson, québécois originaire de Westmount qui a péri lors de la Seconde Guerre mondiale. Tout en livrant des anecdotes liées au processus de création de ce livre unique, Nicolas et Donald-Yvan ont exposé avec passion le fruit de leur travail réalisé dans les dix dernières années et ont participé à une séance d'autographe après leur discours de présentation. Des exemplaires du roman graphique *D'ouest en ouest* sont en vente à la boutique La Pagaille.



Crédit photo : René-Claude Sénécal

Une activité interactive pour partager savoirs et savoir-faire

Le dimanche 22 mars, avec la participation de monsieur Alexandre Leblanc et de mesdames Paulette Dubreuil, Eve Francoeur et Marilyne Lapointe, les visiteurs du centre culturel Godend'Art ont eu droit à un



Crédit photo : René-Claude Sénécal

exposé sur l'histoire de certains outils de l'exposition *Ces outils d'autrefois* et à la démonstration de techniques de cardage et de tissage. Riche de ses expériences entrepreneuriales, Alexandre Leblanc a, dans un premier temps, raconté avec humour et passion comment plusieurs outils en salle ont façonné sa vie et celle de nos ancêtres. Dans un second temps, Paulette Dubreuil et Eve Francoeur ont montré l'utilisation du métier à tisser quand Marilyne Lapointe a expliqué comment carder la laine, savoir-faire acquis de sa grand-mère qu'elle peut maintenant à son tour transmettre à la prochaine génération.

En plus des expositions à découvrir, les activités proposées au centre culturel Godend'Art se veulent rassembleuses et porteuses du patrimoine de notre région. C'est avec un sentiment de satisfaction et de gratitude que l'équipe du centre culturel Godend'Art remercie les nombreux participants venus profiter de leur offre culturelle pendant le mois de mars.



BO. MONT
Expert

Conscient de vos besoins

- ◀ Déménagement
- ◀ Entreposage
- ◀ Transport spécialisé

482, boulevard Taché Est
Montmagny (Québec) G5V 1E2
418 248-9353 | 1 866 448-9353
bomontexpert.com

WebMark
SOLUTIONS

Services informatiques - Vente et réparation

Marc-André Vaillancourt

296, rue du Foyer Nord

info@webmarksolutions.ca

Saint-Pamphile (Québec)

(418) 710-6047

G0R3X0



Les bienfaits de l'horticulture sur la santé

Par Pauline Bissonnette

Depuis des milliers d'année, l'homme cultive des plantes ornementales pour leur beauté, leur parfum et leur valeur nutritive, elles sont devenues une partie intégrale de la vie humaine.

Plusieurs études démontrent l'impact de l'horticulture sur la santé humaine. En plus d'avoir des bienfaits sur la santé, l'horticulture apporte aussi des avantages économiques et environnementaux.

L'effet bénéfique le plus évident est l'impact positif sur notre physique. Le jardinage est un passe-temps pratiqué en extérieur, qui demande peu d'effort, qui favorise la mobilité et qui aide à prévenir les maladies liées à la sédentarité.



Le jardinage est un travail manuel qui apaise et permet de se détendre autant pendant qu'après l'activité horticole. Les plantes et les fleurs ont un effet anti-stress et accentuent le sentiment de bien-être.

Aussi, le jardinage stimule la créativité quand vient le temps de créer des plates-bandes ou des potagers. De plus, il est valorisé par ses pairs, accessible à tous, à chacun son horaire.

Tous nous savons que notre santé est liée à notre alimentation, le meilleur aliment est celui que nous



produisons. Les saveurs sont étonnantes et la qualité nutritive est bonifiée. Le fait d'obtenir un produit final, autant une rose qu'une tomate, apporte une fierté inestimable et augmente l'estime de soi.

Un autre avantage très intéressant du jardinage est l'aspect social. S'inspirer de nos collègues de jardinage tout en échangeant conseils et expériences peut-être très enrichissant, en plus de nous sortir de l'isolement.

En fait, le jardinage améliore la qualité de vie.

Avril : le mois parfait pour votre mise au point de vélo!

Par Pierre Daigle

Avril est le mois parfait pour commencer à penser à faire une mise au point sur votre vélo avant la saison estivale. Une bonne mise au point se fait en sept étapes :

1. Vérifier vos deux **roues** pour vous voir si elles ne sont pas faussées;
2. Vérifier l'**usure des pneus**;
3. Vérifier la **pression** des pneus :
La pression maximale est inscrite sur le côté du pneu. Plus votre pneu aura la bonne pression, plus il sera facile de pédaler et moins il aura de chance de faire des crevaisons.
4. Lubrifier la **chaîne** avec une huile sèche de préférence, pour garder votre chaîne propre plus longtemps. Évitez les huiles humides pour empêcher la poussière de se déposer sur la chaîne et de l'épaissir.
5. Vérifier et huiler la **roue libre ou la cassette** pour vous assurer qu'elle tourne sans friction. (La chaîne, roue libre ou cassette est la transmission de votre vélo.)
6. Pour ce qui est des **câbles de vitesses et de freins** :
Pour ceux qui entreposent leur vélo dans un endroit chauffé et sec, la plupart du temps les vitesses et les freins vont bien changer, à moins qu'ils étaient défectueux avant l'entreposage d'automne. Pour ceux qui entreposent leur vélo dans un endroit qui n'est pas chauffé, le risque d'humidité est fréquent. Vos câbles ont la possibilité de rouiller et de créer une friction avec la gaine et c'est à ce moment que vos vitesses et vos freins vont être plus difficiles à utiliser. Pour régler ce problème, il faut changer les câbles et les gaines au complet pour une utilisation plus agréable.
7. La dernière chose à faire, c'est de vérifier vos **canches rapides** pour que vos roues soient assez serrées.



Afin d'éviter l'irritation, je vous recommande de ne pas faire beaucoup plus de 15 à 30 minutes pour débiter la saison.

Finalement porter un cuissard aidera beaucoup à ne pas avoir d'irritation aux fesses lors des randonnées plus longue et les rendra plus agréables. Une selle de vélo, peu importe son épaisseur et sa forme ne suffira pas à régler ce problème. Bonne saison!

Un 8 mars avec la démarche **Génération, Deboutte!**

Par Françoise De Montigny-Pelletier

Le 8 mars souligne annuellement la *Journée internationale des droits des femmes*. À cette occasion, le 8 mars dernier, le Centre-Femmes La Jardilec, le Havre des Femmes et le Calacs Rive-Sud avaient invité femmes et fillettes au Centre communautaire de Tourville à un brunch-rencontre. Cette année, les participantes furent réunies sous la bannière *Génération, Deboutte!*

Emilia Castro, conférencière, y présenta un résumé des actions féministes, étapes franchies et à franchir.

Toutes générations concernées et solidaires

Il y a de cela cinquante ans, le journal *Québécoises, deboutte!* paraissait, utilisant ce cri de ralliement intégrant une expression typique de la parlure québécoise. Il fut inspiré par le Front de libération des Femmes et le Centre Femmes des années 70, puis inspira le slogan « Faire de la libération des femmes une revendication de la classe ouvrière ». Tout fut dit. « Deboutte! » n'était pas un adjectif, une qualification, mais un mot d'ordre, indiquant une direction. Il allait guider les orientations féministes dans leurs activités vers une unité de vision et d'action, comptant sur la solidarité des hommes. Un autre cri de ralliement fut: « Pas de libération des femmes sans libération du Québec! ». L'objectif étant de construire une société plus juste, égalitaire et libre. À cette époque, les femmes se voyaient encore refuser des fonctions, des participations aux responsabilités sociales et politiques. Elles devaient travailler, par exemple, à salaire de loin inférieur à celui des hommes et souvent même sans aucune rétribution, ou compensation. En 2026, malgré les droits acquis depuis un demi-siècle, beaucoup de situations demandent encore à être changées ou disparaître pour assurer l'égalité des droits entre hommes et femmes. Au Québec, depuis le début de l'année, on a compté déjà sept féminicides. Les jeunes filles et même fillettes font face à des stéréotypes et soumissions à des comportements qui leur sont imposés pour devenir conformes et acceptées. Ces situations provoquent trop souvent un climat anxigène chez elles, un blocage identitaire jusqu'à des pensées suicidaires.

Conférence, échanges et observations partagées

La conférencière Emilia Castro, une militante syndicaliste de longue date, démontra la nécessité que toutes les générations qui se côtoient doivent s'entraider et s'inspirer dans une démarche collective. D'origine chilienne et immigrée au Québec depuis plus de quarante ans, elle s'intégra au mouvement de revendication et de sensibilisation aux conditions de vie encore imposées aux femmes. Elle fut impliquée lors de la création du premier syndicat des garderies au Québec, puis élue au comité exécutif du conseil central de la CSN. Elle est membre du comité international de la Marche mondiale des Femmes. Elle

précisa qu'il ne s'agissait plus de parler «au nom de» mais plutôt «avec», donc toutes ensemble, toutes générations réunies. Avec projection de tableaux, elle partagea des données de l'Organisation mondiale de la Santé, entre autres, concernant 840 millions de femmes au monde, victimes de violences sexuelles ou conjugales. Elle rappela que de nombreuses femmes, pour un travail égal, pouvaient n'obtenir que 51% du salaire de leurs collègues masculins. Le taux d'emploi des femmes est de 61% alors qu'il est de 90% pour les hommes. Les femmes vivent davantage de conditions de pauvreté et sont aussi victimes de sexisme et d'inégalités sociales.

À la suite de cette conférence, une période d'échanges avec Emilia Castro fut consacrée aux questions qui lui furent posées sur son expérience militante, ses implications et constatations. On y a constaté sa pensée universaliste, reconnaissant la nécessité de créer des liens pour s'unir en pensée et en action dans une cause commune. Partageant le repas offert, les participantes se séparèrent en équipes pour échanger entre elles leurs ressentis, vécus et opinions. La dernière étape de ces échanges fut un atelier créatif, pendant lequel elles ont résumé et conclu par des dessins leur point de vue. Ce fut une rencontre non seulement instructive mais encourageante et dynamisante!



Avis de nomination

Marie-Claude Blanchet¹

M. David Landry, directeur général de la Caisse Desjardins du Grand-L'Islet, est heureux d'annoncer la nomination de M^{me} Marie-Claude Blanchet à titre de Directrice – Développement de marché.

Forte de son expérience comme gestionnaire, Marie-Claude saura pleinement s'accomplir dans ce nouveau défi. Bien ancrée dans la région, elle possède une excellente connaissance du milieu. Sa rigueur, son sens de l'organisation et son dynamisme représenteront assurément des atouts précieux pour notre Caisse.

Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe de la Caisse Desjardins du Grand-L'Islet et beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions.

Bienvenue parmi nous,
Marie-Claude!



¹ Représentante en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers Inc.

Tim

**27 avril
au 3 mai**

**Biscuit
sourire^{MC}**

**100 % est versé* à des
groupes comme
Fondation des services de
santé MRC L'Islet**

* Achats de Biscuits sourires avant taxes.
Dans les restaurants participants au Canada pour un temps limité. © Tim Hortons, 2026.

Boîte de 6 = 12\$ Boîte de 12 = 24\$
Pré-commande de biscuits du 1 au 23 avril auprès de
Karina Bilodeau, enseignante.
Karina.bilodeau@csscotesud.gouv.qc.ca
Ou de Nathalie Gauvin, infirmière, gaunat75@gmail.com

CPC à votre service

À voir et à faire au Godend'Art en avril!

DIMANCHE 19 AVRIL À 13 H 30

Les Filles du Roy

Mœurs et costumes
 Avec Carole Audy, Josée Michaud
 et René-Claude Senécal



Les Montréalistes. Francis Back, 1992.

DIMANCHE 26 AVRIL À 13 H 30

Conférence du dimanche au Centre culturel Godend'Art L'histoire de Chez Réjean Pizza



Originaire du Témiscouata, Réjean Lehoux a adopté St-Pamphile en 1974 et y a démarré un restaurant qui s'est développé et qui est aujourd'hui un emblème gustatif pour la région. Pendant sa conférence, Réjean racontera l'évolution de sa pizzeria et abordera son implication dans la communauté.



60 Rue du Foyer Nord
 418 356-5600
facebook.com/centreculturel.godendart

JEUDI 23 AVRIL À 19 H

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le moment parfait
 pour m'impliquer!



Vous êtes conviés à la 22^e assemblée
 générale annuelle du
 Centre culturel Godend'Art

LES 2 ET 3 MAI PROCHAINS

Billets
 en vente



Les Troubadours et les Guenilloux

Auditorium de l'école secondaire de la Rencontre

Sainte-Perpétue sauve son orgue Casavant...de l'oubli

Par Donald Lemelin, membre du comité Les amis de l'orgue Opus 1308

C'est en 1929 que la célèbre compagnie Casavant Frères réalisa l'instrument appelé Opus 1308, qui fut installé à l'Asile Sainte-Darie de Montréal. Après un déménagement, ce bel instrument apparaît dans l'église de Sainte-Perpétue en 1960. Il a eu des temps forts mais depuis, il s'est éteint avec le déclin de la pratique religieuse qui était son gagne-pain.



Maintenant, l'église a été désacralisée et un organisme à but non lucratif, La Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud, y a pris maison. L'activité y est revenue, mais l'orgue trône de tous ses éclats à l'arrière à l'étage, silencieux, presque malade. C'est alors que quelques personnes commencent à le regarder et échanger sur son état. Est-ce qu'il fonctionne encore? Je pense qu'il a des parties en mauvaise état! Plus personne n'y a touché depuis belle lurette. De là est venu l'idée de former le comité *Les amis de l'orgue Opus 1308*. Dernièrement, monsieur Daniel Dubé, organiste-titulaire de l'église de Saint-Jean-Port-Joli, a réveillé notre géant au pied d'argile au grand plaisir du Comité.

Un premier contact avec l'entreprise Casavant Frères a convaincu le vice-président de venir voir notre orgue. Constatant la valeur de l'instrument il est même prêt à l'acheter, convaincu qu'il peut la revendre facilement. À titre informatif, l'orgue comprend 2 claviers et un pédalier, 22 jeux et 1455 tuyaux.

La troisième étape devenait comme une évidence, il fallait trouver un spécialiste pour connaître l'état de l'orgue et ainsi entreprendre les correctifs en tout ou en partie si besoin. C'est ainsi que le facteur d'orgues monsieur Jean-Félix Bellavance de Saint-Hugues accepte d'examiner notre orgue pour évaluer son état, diagnostiquer les problèmes et prioriser les correctifs. Notre première demande était de faire le minimum de travaux pour permettre l'accompagnement de la chorale locale et organiser un concert à brève échéance.

Ce concert est prévu le samedi, 2 mai 2026, 14 heures en l'église de Sainte-Perpétue. L'artiste invité est l'organiste reconnu Claude Girard qui est aussi accompagnateur et professeur de musique.

Les amis de l'orgue Opus 1308 est un comité formé de sept membres ayant le projet de faire revivre et aimer ce bijou de la paroisse.

Les membres sont Daniel Bélanger, responsable du Comité, Denis Chouinard, André Bélanger, Stéphane Cloutier, Daniel Chouinard, Nancy Vaillancourt, organiste-titulaire de la paroisse, Jacques Pelletier et Donald Lemelin.

À la puissance de l'éclair

Par Annie Leblanc

Le 11 mars dernier, en veille d'une tempête de verglas annoncée, un phénomène peu fréquent en hiver s'est produit. En effet, un éclair a percuté un érable de la Société Érablière Chouinard à Ste-Perpétue. Littéralement foudroyé, l'arbre d'environ 55 cm (22 *pouces*) de diamètre a éclaté projetant d'imposants morceaux à plus de 15 mètres (50 *pieds*) et calcinant un tuyau principal (main) sur une distance de plus de 275 mètres (900 *pieds*). Les fils de métal qui retenaient le tuyau se sont complètement volatilisés sous la puissance de cette force de la nature.

Les éclairs et le tonnerre en chiffres

- ⚡ Un éclair libère environ 10 gigawatts (1 milliards de watts)
- ⚡ Dure environ 1 milliseconde
- ⚡ L'air entourant un éclair peut atteindre plus de 28000° C soit plus chaud que la surface du soleil
- ⚡ Le tonnerre peut produire plus de 120 décibels soit un des sons les plus forts qu'on retrouve dans la nature

À noter que malgré plusieurs tentatives, l'humain n'a pas encore à ce jour trouvé une méthode permettant d'emmagasiner toute cette énergie.

Crédit photo : Luc Chouinard



Érable foudroyé



Érable voisin de celui qui a été foudroyé



Assemblée générale annuelle

Vendredi, 1er mai 2026

19h00

Salles de l'âge d'or
 8 des bouleaux ouest
 Ste-Perpétue



Votre présence est importante.
 Votre implication et vos opinions sont importantes pour le maintien des activités du club (entretien de sentiers, signalisation, promotion du vhr, randonnées/activités, etc)

Pour plus d'informations:
lesdefricheurs.fqcq.qc.ca

Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale dans la MRC de L'Islet.



Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Téléphone / Fax : (418) 359-3348
 Sans frais : 1 877-359-3348
nouveauxsentiers@globetrotter.net
www.nouveauxsentiers.org

Appelez-nous !!
 Parce que votre santé mentale nous tient à cœur !!



Nouveautés Bibliothèque



familiprix

Dépistage Diabète

Pharmacie Familiprix Isabelle Caron,
 Myriam Miville Godbout et le
 Club Lions de Ste-Perpétue



St-Pamphile Jeudi le 16 avril
 de 9h à 12h et de 13h à 16h
 Veuillez prendre rendez-vous au 418-356-3341

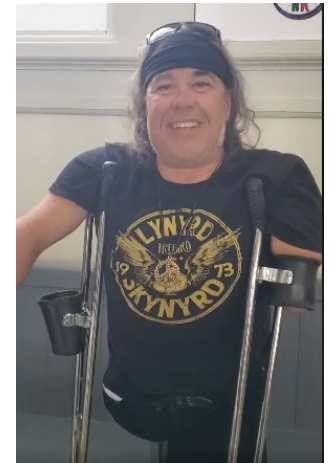


Ste-Perpétue Jeudi le 23 avril
 de 9h à 12h et de 13h à 16h
 Veuillez prendre rendez-vous au 418-359-3388

Martin Deschamps, en partage et en émotions

Par Françoise De Montigny-Pelletier

La Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud accueillait le vendredi 13 mars dernier, l'artiste auteur, compositeur et interprète Martin Deschamps. Il était accompagné en convaincante synergie de son camarade guitariste. Un auditoire fébrile attendait cette rencontre non seulement musicale mais avant tout humaine. Oui, l'expression musicale en est déjà une de communication vibrante, même sans paroles. Mais, celui qui, non seulement était attendu puis accueilli, lui-même accueillait toutes les personnes rassemblées comme des camarades, des membres d'une grande famille humaine. Ses interprétations déjà parlantes en soi et connues de l'auditoire qui l'accompagnait souvent, furent illustrées de témoignages de cet artiste, image de résilience et de persistance. En effet, Martin Deschamps consacra le temps nécessaire à expliquer son propre parcours lui ayant permis de vaincre les défis qui lui avaient été imposés dès sa naissance.



Crédit photo : Émilie
Melanson Boisjoly

Découverte et affirmation de soi, une recette du bonheur

C'est donc sous forme d'une conférence entrecoupée de prestation musicales que Martin Deschamps partagea son itinéraire de vie et d'expérimentations. Âgé de 56 ans maintenant, c'est depuis l'âge de 16 ans qu'il fait bénéficier les personnes venues l'écouter des leçons de son parcours dans le but de les encourager à identifier leurs propres aptitudes et talents et de se définir en potentiel d'actions. Une fois équipées de cette reconnaissance identitaire, elles deviennent prêtes et aptes à affronter les défis du destin et vaincre ses obstacles. Comme le dirait sans doute le médecin de la nation innue, Stanley Vollant, il faut s'accrocher au bâton des rêves et dessiner la façon de les réaliser. Né avec des déficiences physiques dues à la thalidomide, il fut privé d'une jambe et d'un bras, l'autre bras limité à sa moitié. Malgré cela, depuis son très jeune âge, il eut la curiosité et la volonté de tenter des gestes et des mouvements pour pouvoir se permettre des activités autonomes.



Crédit photo : Francine Chouinard

Il fréquenta l'école «régulière». Il eut alors accès à une jambe artificielle et des béquilles. Parallèlement, il a pu se voir créer deux doigts issus d'une chirurgie lui ayant divisé en deux le moignon de son bras. Il réussit ainsi à développer une capacité de préhension et déplacement au point de pouvoir s'exprimer par

des dessins très précis. C'est à 11 ans qu'il put s'équiper d'une batterie lui permettant avec ces percussions d'accompagner et rythmer des prestations musicales. On lui dit alors que pour la mériter, il allait « devoir manger des légumes »! Puis, plus tard, il aborda la pratique de la guitare basse qui l'accompagne depuis. L'utilisation de ce type d'instrument ne nécessitait que l'utilisation d'un doigt. Martin affirme « Être fiers de nos forces, tout le monde en a! ». Se présenter comme on est: « Se présenter comme je suis et différent ».

En troisième année du Cegep, il se spécialise en graphisme. La compagnie Bell favorisant l'embauche de personnes handicapées l'intègre dans son équipe. Son temps est alors canalisé par le dessin de plans pour des ingénieurs. Après son passage à la compagnie Bell, il se dit: « Martin, si tu veux le faire, fais le bien! ». Arrive un moment où le groupe Offenbach est à la recherche d'un chanteur après le décès de Gerry Boulet. En 1996, il avait obtenu le titre de meilleur chanteur à L'Empire des futures stars. Il répond donc à cet appel du groupe et s'y joint comme chanteur. Puis, il se fait installer un tuyau au doigt, ce qui lui permet d'utiliser la technique du toucher avec la guitare « slide ». Il se lance ainsi de nouveaux défis à réaliser avec de « nouvelles recettes ». Il enregistre son premier album solo *Comme je suis* en 2000, connaissant le succès de cette chanson thème qu'il dit avoir changé sa vie: « Le dire, le sortir, ça aide : une chanson triste est devenue positive! ». Comme une thérapie. Marié depuis 26 ans à Catherine Granger, leur fille Lou Granger Deschamps à la voix touchante et vibrante l'accompagne dans certaines prestations. Il se dit « un gars chanceux ». Il ajoute qu'on crée sa chance en « affrontant la vie avec un grand sourire », privilégiant l'humour pour alléger son destin.



Crédit photo : Gaëtan Pelletier

Visionnez son vidéoclip *Peace and love* qui exprime bien la philosophie de l'artiste et son engagement environnemental et social : <https://www.youtube.com/watch?v=AyVWI5g5j6U>



RE/MAX

René Bélanger

Courtier immobilier résidentiel agréé
418-356-8287
rene.belanger@remax-quebec.com



Desjardins
Caisse du Grand-L'Islet

Une exposition savoureuse et fascinante !

Par Sarah Nadeau

De mars à septembre, l'exposition « Les saveurs de la nature » vous est proposée au Centre culturel Godend'Art de Saint-Pamphile. La forêt québécoise regorge de richesses et cette exposition est une belle façon de la découvrir sous un nouvel angle. Un savoir que nos ancêtres des premières nations détenaient depuis fort longtemps et qu'ils nous ont transmis. Le monde végétal regorge de propriétés surprenantes et utiles à nous les humains depuis toujours.



La première section de l'exposition est dédiée à nos arbres qui sont une source inestimable comme ressource pour notre pharmacopée. L'aubépine est un arbuste qui peut soigner les maladies du cœur, comme la pression et les palpitations cardiaques.

La seconde section nous présente quelques fleurs et plantes avec des propriétés surprenantes. Par exemple, chez la quenouille, toutes les parties sont comestibles et se dégustent de façons différentes ! Ou bien, que le plantain, cette mauvaise herbe mal-aimée de nos pelouses, peut soigner les blessures et les plaies avec ses propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes.

La dernière section vous invite à la prudence. Malheureusement, certaines plantes sont toxiques ou mortelles. Il n'y en a pas beaucoup au Québec, mais il faut demeurer vigilants et les reconnaître est vraiment important. L'herbe à puce en fait partie et il serait bien malheureux de lui toucher par mégarde. Des irritations et des brûlures pourraient survenir à la suite de son contact. On dit que les symptômes peuvent durer jusqu'à une semaine !



La plupart des espèces de végétaux mentionnés dans l'exposition sont aussi présentés sous forme d'herbier. Les plantes ont été séchées et aplaties afin de les conserver durant plusieurs années. De plus, quelques espèces ont une fiche de recette. On vous invite à les photographier afin de les cuisiner une fois rendu à la maison. Finalement, l'exposition contient quelques affiches de l'artiste très talentueuse Marilou BR de La Pocatière. Je vous invite à visiter sa boutique en ligne pour un cadeau unique et original: www.mariloubr.com

Bonne découverte culinaire et thérapeutique !

LA CHRONIQUE DES JAGUARS
DE L'ÉCOLE SECONDAIRE DE LA RENCONTRE
Par Alyssia Bourgault, élève de 5e secondaire



SECONDAIRE EN SPECTACLE

Le 19 février dernier, secondaire en spectacle a eu lieu à l'auditorium de l'école et 21 numéros y ont été présentés.

Pour le premier numéro, ceux qui ont cassé la glace sont Félix Dubé, le chanteur et Raphaël Ouellet, le guitariste, qui ont fait avec succès **Je lève mon verre**. Pour le deuxième numéro, Camélia Bernard et Évelyne Bernier ont performé en chantant **Sur mon épaule**. Pour continuer, Joé Morneau, batteur et William Caron à la basse et au chant ont performé avec **Abitibi** de Longue distance, qui est le groupe de musique de Monsieur Nicolas, le professeur de musique de notre école. Pour le 4e numéro, Émilie Maheux, pianiste, Éva-Rose Côté et Bella Bélanger, au chant, ont toutes les trois fait un beau numéro harmonieux de **La symphonie des éclairs**, qui les a fait gagner le prix du jury. Pour la suite, Camélia avait un décor magnifique de pétales rouges, avec des roses rouges à la main, et elle a performé seule sur **All I want** version française. Océane Fortin, chanteuse et pianiste, a ensuite réalisé son numéro avec **Voilà**.

Le numéro coup de cœur du public et les seconds gagnants du jury, Charlie Ouellet et Antoine Pelletier, ont performé avec **Unholy confessions**. Pour le 8e numéro, Émile Maheux, finissante, a chanté **Je te laisserai des mots** et elle a aussi joué du piano. Évelyne Bernier, aussi finissante, a excellé avec la chanson **Dancing in the sky** pour ceux qui continuent de briller même s'ils ne sont plus là. Pour le 10e numéro, Bella Bélanger et Éva-Rose Côté ont chanté **Si jamais j'oublie**.

Pour continuer, Félix Gingras a performé à la batterie avec un **medley rock**. Émilie Maheux et Ariane Ouellet ont ensuite chanté **Mexico** de Kain, et elles ont réussi ce numéro haut la main. Pour le 12e numéro, c'était un band de rock, soit Raphael Ouellet, Mathys St-Amant et William Caron, qui ont performé sur **Indians**.

En hors concours, le premier numéro était Émilie Maheux, pianiste et chanteuse. Elle a performé **I'm getting old**. Ensuite, la chanteuse Bella Bélanger a chanté **Easy on me**, et elle a aussi très bien réussi son numéro. Le 3e numéro était Océane Fortin, une pianiste et chanteuse. Elle a performé sur **Back to december|apologize|you're not sorry**. Évelyne Bernier et Alice Leblanc, deux chanteuses ont performé sur **Jet Lag**, dont l'harmonie était très bonne. Bella et Éva-Rose sont remontées sur scène et ont réussi leur numéro **Man in me**. Camélia Bernard, une élève de 5e secondaire, a chanté **Angels**; c'était une chanson calme et harmonieuse. Le dernier numéro de la partie hors concours était composé de Xavier St-Pierre, Théo Mercier, Raphael et Charlie Ouellet et William Caron, qui ont performé sur la chanson **Nutshell**. Ils ont aussi été élus coup de cœur du public dans la catégorie hors concours. Pendant cet événement, il y avait aussi des élèves qui faisaient des numéros d'animation. Les thèmes de l'animation étaient sur les buttes de neige, Occupation Double, le vol au Musée du Louvre, sur les jeux olympiques, l'intelligence artificielle, Katy Perry et Justin Trudeau, etc.





Aidants scolaires

Des bénévoles pour nos milieux éducatifs

Bénévoles recherchés

Pour le programme Passe-Partout du Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud

Vous avez envie de faire une différence ?

Contribuez à :

- ✓ Soutenir l'éducatrice pendant les ateliers Passe-Partout
- ✓ Participer aux activités éducatives et aider à préparer le matériel
- ✓ Soutenir le développement de l'autonomie des enfants de 4 ans



Deux fois par mois,
participer aux ateliers
d'une durée de 2 h 30

Inscrivez-vous dès maintenant : aidantsscolaires.com/devenir-benevole
info@aidantsscolaires.com | [Suivez-nous sur Facebook](#)

Faites confiance à la SODISPA!

Avec notre expertise et notre engagement, nous sommes là pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets. Que ce soit pour le développement de votre organisation ou pour renforcer votre visibilité ou tout autre projet, la SODISPA est à votre disposition!

Ensemble, concrétisons vos objectifs !!

****Contactez-nous: info@sodispa.com****

La SODISPA vous souhaite un bon temps des sucres!



SOUPER DANSANT et CARTES

Les Doyens de Sainte-Perpétue vous invite à un souper dansant avec l'orchestre Grenier Père & fils à la salle de l'Âge d'Or (8, rue des Bouleaux Ouest à Sainte-Perpétue) :

- **Date :** DIMANCHE, le 26 AVRIL 2026
- **Activités :** Cartes (libre) à 13h, début de la danse à 15h et souper à 17h
- **Réservation :** Seulement les NON-MEMBRES doivent réserver leur place pour le souper et ce, avant MERCREDI, LE 22 AVRIL 2026 en communiquant au 418 359-2826 (laissez votre message)
- **Coût :** 20,00 \$ pour les membres et de 22,00 \$ pour les non-membres

Côté & Associés

Gestion Financière



Optimisation financière, fiscalité et transfert d'entreprise.

Louis-Philippe Côté
B.A.A., Pl. Fin.
Candidat M.Fisc.

Nous joindre
418 356-5364
203-35 rue Principale, Saint-Pamphile

sfcode.com



Les Doyens de Sainte-Perpétue vous invite à un BINGO qui se tiendra :

Mercredi, le 6 mai 2026 à 19h30
à la salle de l'Âge d'Or de Sainte-Perpétue
(8, rue des Bouleaux Ouest à Sainte-Perpétue)

Ouverture des portes à 18h30

Bon Printemps!

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

418 234-1893 | (Sans frais) 866 774-1893
Mathieu.Rivest.CDS@assnat.qc.ca

CRÉER DYNAMISER SOUTENIR



Chronique jeunesse : Gros dilemme! dépenser ou économiser?

Par Candide Leblanc

Dépenser pour avoir tout de suite ou attendre à plus tard?

Par exemple, j'aimerais acheter quelques livres que j'ai sur ma liste d'achat. Mais, je me suis dit que j'allais attendre pour le faire cet été. J'aurai donc plus de sous de côté pour faire mes achats.

Apprendre à gérer son argent c'est difficile, mais c'est utile! Ça peut nous aider à avoir plus d'autonomie, car on n'a pas toujours besoin de demander de l'argent à nos parents. J'apprends à gérer mon argent et une façon de faire que je mets en place, c'est regarder les prix des choses avant d'acheter. Une fois que j'ai choisi l'objet au prix qui me convient, je calcule les taxes pour savoir combien je dois accumuler. Ensuite, je mets des sous de côté dans une enveloppe et quand j'ai tout mon argent, j'achète.



Attendre m'aide aussi à ne pas acheter des choses inutiles. Mon autre petit truc pour économiser, c'est de me donner une limite d'argent quand je vais magasiner pour ne pas trop dépenser. Aussi, je mets un peu d'argent de côté pour plus tard, mais ça, c'est pas toujours facile à faire !!!!

J'aime bien avoir mon argent parce que ça me laisse de la liberté. Avec le temps, mes parents ont confiance en ma façon d'acheter. Travailler pour avoir un peu d'argent m'enseigne aussi la valeur de l'argent.

Idées de petites actions à faire pour gagner quelques sous :

- Échanger des cannettes. 1 sac= 24\$
- Vendre les objets qu'on n'utilise plus
- Faire des petites tâches

Dépenser c'est le fun mais souvent, c'est le fun pas longtemps. C'est pourquoi j'essaie de ne pas trop le faire. Ce n'est pas toujours facile, mais l'important c'est d'essayer et de s'améliorer.

Candide 😊

Service offert aux personnes admissibles ayant une déficience significative et persistante qui limite leur mobilité.



PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS!

Le Transport adapté L'Islet Sud est à votre service chaque jour de la semaine pour vous accompagner dans tous vos déplacements essentiels :

 **Transport Adapté Collectif L'Islet-Sud**

- ✓ Rendez-vous médicaux
- ✓ Épicerie et commissions
- ✓ Visites chez vos proches
- ✓ Activités communautaires

Contactez-nous 

 Par téléphone :
418-356-2116

 Site WEB :
www.transadaptelislet.ca

Les oiseaux, la nature, les érables et le printemps

Par Yoland Bélanger

Nous avons le plaisir d'habiter au Québec et d'avoir quatre saisons. Dépendant des années, certaines se font attendre comme cette année, avec un printemps qui tarde à arriver.

Ici dans L'Islet-Sud, c'est pour les propriétaires d'érablières que ce retard dérange le plus. Je lisais il y a quelques jours qu'à des endroits sur le bord du fleuve, comme à Baie-du-Febvre, des voiliers d'oies blanches sont redescendus un peu plus au sud car chez nous c'était encore gelé. Nos économies sont beaucoup liées à des saisons prévisibles. Dans L'Islet-Sud, le printemps c'est le sirop d'érable, à Baie-du-Febvre, ce sont les touristes qui viennent admirer ces milliers d'oies blanches.

Habituellement à cette période, nos érablières font bouillir et les oies sont sur le bord du fleuve. S'il y a une chose sur laquelle nous avons peu d'emprise, c'est bien la nature. Pour revenir aux oiseaux et au printemps, je vous ai placé la photo d'un « beau mâle » dindon sauvage faisant sa parade devant quelques belles dindes qui étaient à une certaine distance et qui semblaient peu s'en soucier. C'est certain qu'il saura les séduire! Il lui suffira d'être persévérant et combatif, car il y a plusieurs mâles dans ce groupe de treize que j'ai eu presque à chaque jour durant un mois le plaisir de voir sur mon terrain. C'est la 2^e semaine que ces parades sont débutées. C'est l'un des signes de l'arrivée du printemps.



Aussi depuis quelques jours, j'ai une bonne trentaine de « sizerins flammés ». Je les vois dans le cerisier près de ma mangeoire. Quelques-uns passent l'hiver avec nous mais ils sont moins nombreux. Ils passent les jours plus froids un peu plus au sud mais présentement ils arrivent en grand nombre. Comme tout est encore gelé, mes mangeoires leurs sont très utiles et même nécessaires. C'est un bel oiseau grisâtre dont les mâles ont la poitrine rosée d'où le nom « flammé ».

Ma troisième photo est celle de bourgeons d'érable qui avec un peu de chaleur pourront éclater. Cette variété d'érable est nommée « plaine ». Comme l'érable à sucre, nous pouvons en faire du sirop d'érable, mais je crois que le goût serait un peu différent.



Dans les jours qui viennent, il faudra se préparer pour l'arrivée des premières hirondelles. Ce sont les bicolores (bleu et blanche) qui sont les plus hâtives. Pour les printemps hâtifs, il n'est pas rare de voir des éclaircisseurs dès la mi-avril, mais cette année, on verra...il faudra être prêt, nichoirs installés et nettoyés, peints, piquets solidifiés, etc.

Parfois, je lis des articles dont certains auteurs conseillent de ne pas peindre les nichoirs. Dans mon cas, j'ai constaté que sur une suite de nichoirs, ceux défraîchis, peu ou pas peints à l'extérieur, sont ceux qui restent inoccupés.

Je vous souhaite un bon printemps avec un « beau temps des sucres » et pour les autres, prenez le temps de regarder la nature et les oiseaux. Le printemps c'est le temps de rêver à tout ce que nous ferons dans quelques semaines : les fleurs, le jardin, le camping, la marche, les vacances et les oiseaux.

Bon début de printemps !

Résultat du tournoi de 500 présenté vendredi 27 mars 2026

Trois premières positions :

- 1) Monique Bernier
- 2) Joseph Castonguay
- 3) Paul André Bérubé



Bravo à tous les participants félicitation aux gagnants.

Prochain tournoi vendredi 24 avril

Info : Robert Tardif
 418-291-2071

	DATES	Horaire des célébrations			
		pour le secteur			
Dimanche	12-avr	9 h 00	St-Marcel		
	12-avr	10 h 30	Tourville		
	12-avr	10 h 30	Ste-Perpétue		
Dimanche	19-avr	9 h 00	St-Omer		
	19-avr	9 h 00	St-Adalbert	Célébration de la Parole	
	19-avr	10 h 30	Ste-Perpétue		
Dimanche	26-avr	9 h 00	Ste-Félicité		
	26-avr	9 h 00	St-Marcel	Célébration de la Parole	
	26-avr	10 h 30	St-Pamphile		

Si vous avez besoin de rencontrer un prêtre, vous pouvez le faire en prenant un rendez-vous directement avec l'abbé Fernando au 418-894-4235. Il n'y a aucun frais lié à cette démarche.

Heures d'accueil Bureau Sainte-Perpétue
 mardi-mercredi-jeudi (8 h 00 à midi et de 13 h 00 à 16 h 00)





PROJECTION DE FILMS
Auditorium de l'École
secondaire de La Rencontre

23 AVRIL 19h : BAIE JAMES 1975, LE CHOC DES NATIONS

Plongée aux origines de deux révolutions : l'expansion fulgurante d'Hydro-Québec avec la construction de la centrale hydroélectrique La Grande, projet défendu par le Premier ministre Robert Bourassa, ainsi que l'éveil des nations autochtones. Un choc des civilisations où deux visions du monde se confrontent. Le Québec, porté par l'élan de la Révolution tranquille prend son destin en main. Tandis qu'au Nord, de jeunes Inuit et Cris se soulèvent, pour la première fois, dans le but de protéger ce qu'ils ont de plus précieux : leur territoire et leur culture. Au cœur du conflit, le chantier de la Baie James, le plus grand de son genre en Amérique du Nord.

7 MAI 19h : FOLICHONNERIES

En relation depuis 16 ans, François et Julie discutent avec un couple qui a décidé de ne plus être exclusif sexuellement. Cette conversation franche et sans tabou ébranle les deux êtres qui n'ont plus l'appétit sexuel du début. Les activités professionnelles, la routine, la vie de famille, la dépression ou la COVID longue ont progressivement eu raison de leur spontanéité dans la chambre à coucher. Aussi, ils décident de jouer le tout pour le tout afin de sauver leur union. Dans la maison familiale de Montréal, ils édictent des règles qui leur permettront d'explorer leurs désirs en s'ouvrant à l'échangisme.



Hop! La Vie! Du Sud de L'Islet

ACTIVITÉS POUR AVRIL 2026

CES ACTIVITÉS S'ADRESSENT À TOUS LES AÎNÉS DE L'ISLET-SUD, AUCUN COÛT N'EST RELIÉ À CES ACTIVITÉS, SAUF SI MENTIONNÉ DANS L'HORAIRE. VOUS ÊTES LES BIENVENUS.

07-04-2026 : 08:30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, Mme Darlène Corriveau de L'ABC DES HAUTS PLATEAUX fera l'animation ****JEUX COGNITIFS****.

12-04-2026 : 08:50 : Activités dîner, spectacle au Capitole de Québec **** LES GÉANTS DE LA CHANSON FRANÇAISE****. Le voyage est complet.

21-04-2026 : 10:00hre : **** ALLONS JOUER AUX QUILLES **** Nous formerons des ÉQUIPES de 4 à 6 personnes, selon le nombre de participants et nous jouerons des parties de 8 ou 9 égal ABAT. La location des allées sera défrayée par HOP! LA VIE!. Vous devez vous inscrire avant le 18 Avril à Lina Pouliot, 356-3934. Nous acceptons avec plaisir les SPECTATEURS et pour ceux qui le désirent nous irons dîner au RESTAURANT CHEZ RÉJEAN.

28-04-2026 : 08 :30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, nous recevons L'AQDR pour une conférence des AMBULANCES L'ISLET-SUD, **** SERVICES PRÉHOSPITALIERS D'URGENCE**** par Monsieur Mario Robitaille.

AU PLAISIR DE VOUS RECEVOIR.

Communiqué

Avril 2026



Activités culturelles :

• Dîner cabane à sucre, vendredi le 10 avril à l'Érablière Nathalie Lemieux, Saint-Pascal. Le départ se fera à 10h30 de la maison communautaire Joly. Vous pouvez apporter votre vin. Réservation auprès de Noëlla Lemieux.

• Festival canadien des tulipes à Ottawa, les 8 et 9 mai, Voyage organisé en collaboration avec VOYAGE La Pocatière. Pour toute demande d'informations et réservation, Contactez Isabelle Bonneau.

• Assemblée générale annuelle du club FADOQ, vendredi le 22 mai, au resto/théâtre La Roche à Veillon. Un dîner-déjeuner sera servi dès 11h30. Réservation auprès de Noëlla Lemieux.

• Souper/Théâtre, Tout sur le sexe, samedi le 29 août à 15h au centre culturel Berger à Rivière-du-Loup. Le départ aura lieu à la maison communautaire Joly à 13h15. Souper à 17h au restaurant le Saint-Patrice. Réservation auprès de Noëlla Lemieux. « Comédie sur le thème le plus universel qui soit, le sexe, mettant en vedette Laurent Paquin, Brigitte Lafleur et Simon Boudreau. Ensemble, ils vous proposent un survol de ce sujet aussi fascinant que controversé. Rires assurés ! »

Musique pour aînés, dans les résidences et pour les fêtes spéciales selon la demande.
 Info : Pierre Couture.

Activités de mise en forme :

Vie active Nouvelle formule. Gratuit et ouvert à tous. Pour toute demande d'informations, veuillez communiquer avec monsieur Pierre Couture.

50 ans et en forme. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez madame Geneviève Caron.

Activités santé et bien-être :

Yoga FADOQ. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Yoga sur chaise FADOQ. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Techniques d'apprentissage vocal. Pour informations et inscription, contactez Pierre Couture ou Nicole Biron.

COORDONNÉES :

Noëlla Lemieux : 418-598-3712 Pierre Couture : 418-607-3831 Geneviève Caron : 418-291-6994
 Johanne De Kinder : 418-598-1935 Nicole Biron : 418-598-7990
 Isabelle Bonneau, 418-856-4129

* Le club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli est une organisation à but non lucratif qui offre à ses membres une multitude d'activités en vue de maintenir les aînés actifs et intégrés dans leur communauté.

Guyline Leblanc, relationniste pour le Club FADOQ St-Jean-Port-Joli.

Souper dansant pour les aînés à Saint-Marcel

Souper dansant pour les aînés
 samedi 11 avril 2026 dès 16 h
 à la salle municipale de Saint-Marcel,
 à l'animation musicale
 Jean-Yves Grenier.

SVP, réservez pour le souper au
 418-356-2734 ou au 418-356-2718

Club des aînés de Saint-Marcel
 Prochain souper : 9 mai 2026

Moment de réflexion

Par Yoland Bélanger

L'histoire ci-après est issue d'un diaporama que j'ai un jour reçu d'une personne que j'apprécie et je voulais le partager avec vous, les lecteurs de l'Écho d'en Haut. C'est une belle réflexion des priorités que nous pouvons chacun de nous mettre en pratique dans nos vies, peu importe notre âge.

L'histoire du pot de mayonnaise jusqu'au café

Quand il te semble qu'il y a trop de choses dans ta vie, quand 24 heures ne te semblent pas suffisantes, rappelle-toi du pot de mayonnaise et du café.

Il était une fois un professeur de philosophie qui devant sa classe, prit un grand pot de mayonnaise vide et sans dire un mot, commença à le remplir avec des balles de golf. Ensuite, il demanda à ses élèves si le pot était plein. Les étudiants étaient d'accord pour dire que **OUI**.

Puis le professeur prit une boîte pleine de billes et la versa dans le pot de mayonnaise. Les billes comblèrent les espaces vides entre les balles de golf. Le prof demanda aux étudiants si le pot était plein et ils lui répondirent **OUI**.

Après, le professeur prit un sachet rempli de sable et le versa dans le pot de mayonnaise. Bien sûr, le sable remplit tous les espaces vides et le prof demanda à nouveau si le pot était plein. Les étudiants répondirent unanimement **OUI**.

Tout de suite après, le professeur ajouta 2 tasses de café dans le contenu du pot de mayonnaise et effectivement, le café combla les espaces entre les grains de sable. Les étudiants se sont alors mis à rire. Quand ils eurent fini, le prof dit : « Je veux que vous réalisiez que le pot de mayonnaise représente **LA VIE**.

Les balles de golf sont les choses importantes comme la famille, les enfants, la santé, tout ce qui vous passionne. Nos vies seraient quand même pleines si l'on perdait tout le reste et qu'il ne restait qu'elle. Les billes sont les autres choses qui comptent comme le travail, la maison, la voiture, etc. Le sable représente tout le reste : les petites choses de la vie. Si l'on avait versé le sable en premier, il n'y aurait eu de place pour rien d'autre, ni les billes, ni les balles de golf.

C'est la même chose dans la vie. Si l'on dépense toute notre énergie et tout notre temps pour les petites choses, nous n'aurons jamais de place pour les choses vraiment importantes.



Faites attention aux choses qui sont cruciales pour votre bonheur!

Jouez avec vos enfants (ou petits-enfants), prenez le temps d'aller chez le médecin, dinez avec votre conjoint, faites du sport ou pratiquez vos loisirs favoris. Il restera toujours du temps pour faire le ménage ou réparer le robinet de la cuisine. Occupez-vous des balles de golf en premier : les choses qui vous passionnent vraiment. Établissez vos priorités, le reste n'est que du sable...

Un étudiant leva la main et demanda ce que représentait le café. Le professeur sourit et dit : » c'est bien que tu le demande, c'était juste pour vous démontrer que même si vos vies peuvent paraître bien remplies, il y aura toujours de la place pour une tasse de café avec un ami...

Connaissez-vous les services Sakado?

Sakado

SARCA - Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud



- Aide pour un retour aux études
- Reconnaissance des acquis et des compétences
- Élève d'un jour
- Aide pour l'inscription

Sakado vous offre un service personnalisé mettant à votre disposition des conseillers qui vous accompagnent dans votre projet d'études.

Peu importe où vous êtes rendu dans votre parcours scolaire, Sakado est là pour vous outiller et vous guider à atteindre votre objectif!

Nos services sont gratuits. Ils sont offerts à toutes les personnes de 16 ans et plus qui vivent sur le territoire du Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud.

Si vous n'avez pas encore votre premier diplôme et que vous voulez être aidé pour commencer des études en formation générale des adultes (FGA) ou en formation professionnelle (FP), nous sommes là pour vous accompagner.

Services gratuits!

SARCA

FGA

FP

SAE


Services d'accueil de référence de conseil et d'accompagnement

Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud

Québec




Communiquez avec nous!
418 234-2574
tonprojet@tonsakado.ca



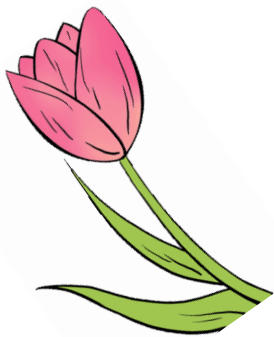
**POUR SAVOURER LA ROUTE
JUSQU'À LA CABANE**

Un service pratique, abordable et durable.
Trois offres adaptées à vos besoins :
Taxibus | Transport interrégional | Transport adapté

BIENVENUE À BORD !



Pour réserver : 1 844 598-8950
Achetez vos billets au acceslislet.com



**Souper
DANSANT**

19 avril à 15h



CLUB DE L'ÂGE D'OR DE ST-PAMPHILE
SALLE COMMUNAUTAIRE AU 3B, ELGIN SUD À ST-PAMPHILE
MUSIQUE : JEAN-YVES GRENIER

Coût membre 20 \$ et non-membre 22 \$

Un traumatisé crânien, c'est quoi?

Par Pierre Daigle

Lors d'une chute ou d'un accident, les personnes peuvent se cogner la tête et subir un traumatisme crânien cérébral (TCC). Je dirai TCC pour le reste de la chronique. Subir un TCC est un événement qui peut changer complètement la vie d'une personne et même celle de ses proches. Dans mon cas, j'ai vécu l'effondrement de ma vie professionnelle alors que j'étais propriétaire de magasins de vélos.

Il y a différents degrés d'atteinte à la suite d'un TCC :

- Traumatisme crânien léger;
- Traumatisme crânien modéré;
- Traumatisme crânien sévère;
- Traumatisme crânien sévère grave.

En général, on se remet d'un TCC léger à l'intérieur de quelques semaines ou de quelques mois, mais malheureusement, pour des degrés d'atteinte plus importants, plusieurs séquelles peuvent demeurer pour le reste de la vie, comme la fatigabilité qui nous oblige à être toujours prudents dans nos activités. Les atteintes de la mémoire sont fréquentes. Certains blessés peuvent avoir de graves problèmes à se rappeler des événements depuis leur blessure à la tête. Pour d'autres, ce sont des oublis fréquents, ce qui oblige à prendre des notes pour ne rien oublier.

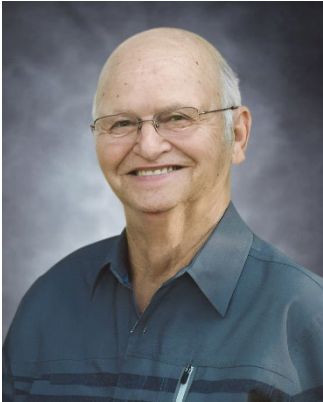
Après la chute ou l'accident, il est aussi possible de voir les difficultés suivantes :

- Une vision double, floue ou ne pas voir dans certaines parties de son champ visuel;
- Une perte de l'odorat et du goût;
- Une perte d'audition;
- Des difficultés d'équilibre;
- Des difficultés à se concentrer;
- Des difficultés à s'organiser et à planifier;
- Des difficultés à s'inhiber, on peut être impulsif;
- Des difficultés à trouver ses mots et/ou à bien articuler.

En lisant ceci, on comprend que ces séquelles peuvent avoir d'importants impacts sur les capacités des personnes ayant subi un TCC, principalement sur les activités plus exigeantes comme le travail et la conduite automobile. Toutefois, il arrive que la personne blessée puisse encore faire un travail de qualité mais que ceci lui demande plus de temps qu'avant ou certaines adaptations dans l'horaire ou les tâches (en raison, entre autres, de sa fatigabilité). Ceci est cependant souvent mal accepté dans un lieu de travail où la productivité et l'efficacité sont généralement recherchées et attendues. Ainsi, après un accident, il est souvent plus difficile de faire valoir nos compétences et expériences dans le domaine que nous connaissions. C'est aussi bien difficile pour une personne ayant subi un TCC de démontrer qu'elle peut être encore utile en travaillant selon ses capacités.

Il est donc important après une blessure, de s'occuper avec des activités qu'on aime. Pour ma part, ce qui m'a beaucoup aidé a été de trouver des loisirs durant la saison estivale comme les randonnées en vélo et la réparation de vélos. Lorsque la température n'est plus propice à la bicyclette, j'aime faire du bénévolat pour des organismes qui ont besoin d'aide pour faire des tâches de toutes sortes. Se tenir occupé et se sentir utile aident à passer des journées plus agréables tout en faisant une bonne action.

Voilà, vous en savez j'espère un peu plus sur la réalité d'une personne vivant avec les séquelles d'un TCC.



GAGNON, Claude

1933-2026

À la maison d'Hélène, le 8 mars 2026, à l'âge de 92 ans, est décédé monsieur Claude Gagnon, époux de madame Claudette Pelletier. Natif de Sainte-Perpétue, il demeurait à Saint-Pamphile, comté de l'Islet. Il était le fils de feu dame Lédy Pelletier et de feu monsieur Auguste Gagnon.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants et leurs conjoint(e)s : Suzie (Serge Roy), Robin (Lorraine Pellerin), Lucie (Tony Pelletier), Jean-Martin (Barbara Litalien), Marie-Claude (Sylvain Pelletier).

Ses petits-enfants : Claudia et feu Remy-Alexandre Roy, Frédérique, Raphaël et Tristan Gagnon, Joëlle, Elyse et Benjamin Pelletier, Sarah et Emcy-Léon Gagnon, Ariane, Aurore, Christophe et Malcom Pelletier ainsi que leurs conjoint(e)s.

Ses arrière-petits-enfants : Elia, Ezra, Mathis, Maxime, Béatrice, Charles-Owen, Mélodie, Matthew, Samuel, Ariella, Zachary, Juliette et Victor.

Ses frères et ses sœurs et leurs conjoint(e)s : Madeleine (feu Jean-Paul Vaillancourt), feu Raymond (Monique Clément), feu Solange (feu Jean Dupont), feu Laurence, Majorique (Aurelia Cyr), Rachel (feu Réal Riopel), feu Normand (Pierrette Pelletier), feu Raynald, Michel (feu Gisèle Bourgault; Louiselle Bois), Micheline (feu Raymond Lacroix).

Sont aussi affectés par son départ ses beaux-frères et belles-sœurs de la famille Pelletier, ses neveux et nièces, autres parents et de nombreux amis.

De sincères remerciements sont adressés au personnel de La Maison d'Hélène pour leur accompagnement et les soins en fin de vie d'une grande humanité. Notre reconnaissance également au personnel des Habitations Saint-Pamphile et à l'équipe des services de soins à domicile du CLSC de Saint-Pamphile pour leur soutien.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à La Maison d'Hélène, 350, avenue St-David, Montmagny (Québec) G5V 4P9 <https://www.jedonneenligne.org/maisonhelene/DIMMAISON/>

Les membres de sa famille vous accueilleront à la résidence funéraire

C. Lavoie et Fils

(De la Durantaye et Fils)

18, rue du Foyer Sud

Saint-Pamphile

Le vendredi 20 mars 2026 à compter de 13 h. Une cérémonie commémorative suivra à 14h30. Les cendres seront déposées ultérieurement au cimetière paroissial de Sainte-Félicité.

Pour renseignements ou pour transmettre vos messages de condoléances. (418) 356-3822, sans frais : 1-888-430-3822, télécopieur : (418) 356-5230, courriel : clavoie@deladurantaye.qc.ca Site web : www.deladurantaye.qc.ca. Maison funéraire membre de la Corporation des thanatologues du Québec.

Ça bouge à la Médiathèque



Il y a de l'activité dans l'air à la Médiathèque : yoga sur chaise et Tai Chi avec Nathalie Viel et danses country avec Jackie Lavallée sont au programme chaque semaine pour assurer la santé physique et le bien-être des participants de tout âge. Du plaisir, de belles rencontres et de nouvelles amitiés se créent au fil des rencontres.

Le chant est également un moment privilégié pour se faire du bien et faire revivre des souvenirs de notre jeunesse. En février, Danielle Cloutier et Suzanne Raymond sont venus égayé un dimanche en invitant les 40 participants à chanter des chansons d'autrefois avec les paroles sur grand écran. Que de souvenirs sont revenus en images et ont permis de beaux échanges entre participants.

Comme à l'habitude, le premier dimanche de mars était un rendez-vous chantant avec Raynald Mercier qui continue de nous divertir en invitant les gens à chanter avec lui des chants populaires que tous connaissent.

Une journée familiale de cabane à sucre a eu lieu pendant la semaine de relâche, une collaboration de la municipalité et de la médiathèque. Les érables ont poussé dans le café culturel donnant l'occasion aux jeunes d'apprendre les méthodes anciennes d'entaillage. Dégustation de tire sur la neige, chants et musique ont égayé cette journée qui a connu un grand succès auprès des familles.



C'est avec fierté que la Médiathèque poursuit sa mission d'offrir à tout L'Islet-sud et même aux régions avoisinantes, des activités culturelles, éducatives et de loisir pour toute catégorie d'âge.

D'autres rendez-vous de tous genres vous sont offerts régulièrement!

Comité Activités et spectacles

Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud

Emilie Clepper enchante Le Jasmin à Tourville

Par Françoise De Montigny-Pelletier

Le vendredi 20 février dernier, *Le Centre sportif Le Jasmin* accueillait cette auteure, compositrice et interprète résidant à L'Islet. Sa participation au programme des *Escapades* répondait bien aux objectifs souhaités : offrir des activités agrotouristiques et culturelles en associant les dégustations alimentaires au patrimoine et aux créations et expressions artistiques. Ateliers, spectacles, randonnées se croisant pour mener à la découverte du terroir de L'Islet et de ses saveurs.

Il était une fois la rencontre du Texas et du Québec

Un jour, un jeune musicien, habitant du Texas poussa sa curiosité dans une longue randonnée, jusqu'à atteindre le lointain Nord, à la hauteur du Québec. Une fois arrivé dans la ville de Québec, Russell Clepper eut besoin d'argent pour s'alimenter et payer l'essence de sa fidèle Westfalia qui l'avait conduit si loin. Il s'installa donc devant le Château Frontenac pour y chanter ses compositions de country-bluegrass et y recueillir quelques dons. C'est alors qu'une jeune québécoise, née en Suisse, vint l'écouter, appréciant sa prestation, le mariage de sa guitare et de sa voix. De fil en aiguille, de guitare en répertoire musical, un couple se forma, donnant naissance à deux garçons puis à Émilie! Son père vécu de nombreuses années au Québec et apprivoisa suffisamment le français pour pouvoir



composer des textes dans cette langue. Puis il retourna vivre au Texas, ce qui amena Émilie à séjourner au Nord et au Sud, entretenant des racines culturelles fusionnant le country-folk du sud à la musique traditionnelle québécoise. Dès l'âge de onze ans, elle s'exprima par le chant s'accompagnant de sa guitare. Elle poursuivit sa route imprégnée des rythmes et sons country l'inspirant dans ses propres compositions. Elle fit aussi des études en horticulture. En 2024, elle est nommée l'artiste de l'année en Chaudière-Appalaches.

Un auditoire convaincu et fusionnant avec l'interprète

La salle à dîner du *Jasmin* conçue pour recevoir aussi des prestations musicales était toute occupée par un auditoire attentif et participatif. Dès les premières chansons, de nombreuses personnes rythmaient les mélodies en bougeant et se balançant. Les chansons interprétées ce soir-là furent en majorité en anglais mais l'interprète en réserva quelques-unes en français aussi. Emilie annonça qu'elle allait



entreprendre sous peu une tournée au Texas, État dans lequel elle entretenait des liens familiaux et amicaux. Un des textes chantés référait à l'esprit de communauté qui en démarquait la population de cette région accolée à la frontière avec le Mexique. Elle précisa que sa tournée avait comme but de reconnaître avec ses textes l'esprit d'accueil et de solidarité de cette population n'approuvant pas le traitement imposé à leurs voisin-es de l'autre côté de la frontière, y reconnaissant plutôt des personnes qui leur ressemblaient dans leur simplicité et une belle humanité. Emilie choisit ses textes selon ses valeurs profondes, ses convictions, sans compromis et les messages qu'elle souhaite partager. C'est sa conscience sociale qui la guide. Pour son père comme pour elle, des faits vécus ont inspiré leurs textes. Son père, après avoir vécu le vol de sa voiture qu'il n'avait que prêtée pourtant, composa la très populaire chanson *Steel my car*. Dès qu'Emilie l'eut entonnée, de nombreuses personnes de l'auditoire l'accompagnèrent, en reconnaissant la mélodie et les paroles. Le timbre vocal de la chanteuse est très propre à la région qui a donné naissance au country-folk, surtout quand le rythme est dansant. Sa voix exprime alors l'émotion, tantôt revendicatrice, tantôt humoristique. Mais d'autres thèmes la font la transformer avec des sons moins saccadés, inspirés par des propos plus apaisants ou émus. Sa dextérité à la guitare accompagne sa voix et ajoute émotion et variations subtiles, de convaincants arguments pour les personnes à l'écoute!

La chanson du monde

<https://www.youtube.com/watch?v=fKOSrrVman4>

Avec son père Russell Clepper La Valse à Gaétan

<https://www.youtube.com/watch?v=oN66Si5fWLS>



Chevaliers de Colomb (Conseil 3075)
Ville de St-Pamphile (Québec) G0R 3X0

**Vente de pains des Chevaliers de Colomb
Conseil 3075 de St-Pamphile**

Du mercredi 29 avril prochain au samedi 2 mai, des Chevaliers de Colomb passeront de porte en porte dans tout l'Islet-Sud pour vous offrir des pains tranchés, blancs et de blé entier. Le but de cette activité est d'amasser des fonds pour les œuvres des Chevaliers de Colomb de notre Conseil. Une très grande partie sera remise à la Maison d'Hélène et pour l'Alzheimer, deux causes qui touchent nos concitoyens.

Nous vous invitons à être généreux.

Pour réservation :

Eddy Collin, Grand Chevalier
Gaétan Anctil, responsable
Yoland Bélanger, publiciste

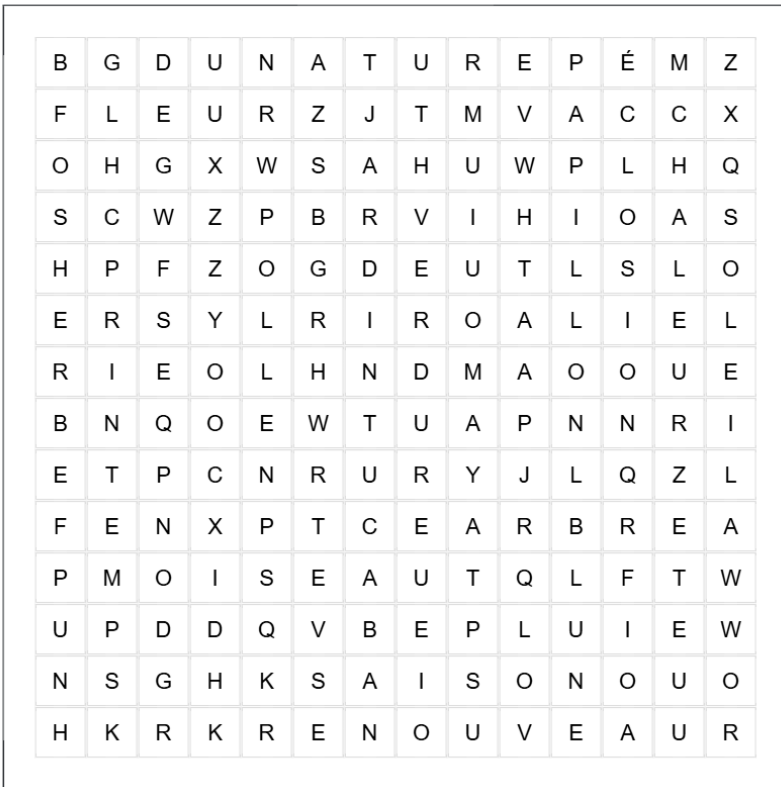
Tel : 418-359-7705
Tel : 418-356-2842
Tel : 418-356-5455

VOUS AVEZ
QUELQUE CHOSE À
VENDRE ?

UN SERVICE À
ANNONCER ?

Écrivez-nous pour
placer votre petite
annonce!

Printemps



Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

- | | |
|-----------|-----------|
| Arbre | Chaleur |
| Fleur | Herbe |
| Jardin | Nature |
| Oiseau | Papillon |
| Pluie | Pollen |
| Printemps | Renouveau |
| Saison | Soleil |
| Verdure | Éclosion |

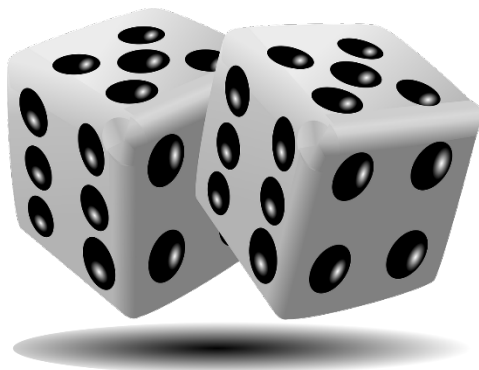


Section jeux

Mot mêlé



- | | | |
|----------------|------------|-------------|
| Bourgeons | Fleuraison | Printemps |
| Douceur | Fonte | Renaissance |
| Éclosion | Lapin | Renouveau |
| Ensoleillement | Nature | Réveil |
| Érable | Oiseau | Végétation |
| Fleur | Pâques | Verdure |



Toujours présent!

BERNARDGENEREUX.CA

BERNARD GÉNÉREUX

DEPUTÉ | CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP—KATASKOMIQ—TEMISCOUATA



Les Veilleurs

Travailleurs de milieu
au service des aînés



À LA RECHERCHE DE SERVICES ?

NOUS SOMMES PRÉSENTS POUR VOUS GUIDER SELON VOS BESOINS !

INFORMER DES RESSOURCES

ORIENTER VERS LES SERVICES

ACCOMPAGNER DANS VOS DÉMARCHES

MRC DE MONTMAGNY
Steeve Gobeil

@ s.gobeil@cabml.ca

☎ 418-248-7242 #106

MRC DE L'ISLET
Marie-Claude Maheu

@ mc.maheu@cabml.ca

☎ 418-248-7242 #115

Le journal l'Écho d'en Haut Inc., reçoit un soutien du **ministère de la Culture et Communications Québec** dans le cadre du programme *Aide au fonctionnement pour les médias communautaires*. Sincèrement merci !

Culture
et Communications
Québec

Date de tombée 5 mai 2026

Date de parution 10 mai 2026



ABONNEZ VOUS!

Restez informé des nouvelles régionales et des activités locales!
Abonnez-vous dès maintenant à notre page Facebook pour ne rien manquer de ce qui se passe chez nous!



L'ÉCHO[»] D'EN HAUT
 Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

FORMAT DE PUBLICITÉ	TARIF*
• Petite annonce ou prière	14\$+taxes
• Carte d'affaire	30\$+taxes
• Avis de décès, messe anniversaire ou message de sympathie	30\$+taxes
• ¼ de page	55\$+taxes
• ½ page	110\$+taxes
• 1 page	212\$+ taxes
• Publication facebook uniquement	25\$+taxes
TYPE D'ADHÉSION	TARIF ANNUEL
• Amis – Particulier <ul style="list-style-type: none"> ◦ Vous donne droit à une petite annonce par année, le droit de vote à l'assemblée générale annuelle et la possibilité d'être membre du CA 	20\$ taxes incluses
• Organisme communautaire <ul style="list-style-type: none"> ◦ Publication ¼ de page gratuit à tous les mois 	100\$+taxes
• Corporatif <ul style="list-style-type: none"> ◦ Publication de votre carte d'affaire à tous les mois gratuitement et rabais de 10% sur toute autre publication 	300\$+taxes

Faites-nous parvenir votre visuel à
info@echodenhaut.org

Bottin des entreprises de L'Islet-Sud

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Alpagas de St-Pamphile	St-Pamphile	Agriculture	
La Cueillette	St-Pamphile	Agriculture	418 356-8956
Ferme la source (biologique)	Ste-Perpétue	Agriculture	418 359-3193
Restaurant Ô Sommet des Délices	St-Adalbert	Alimentation et restauration	418 356-3330
Marché Bonichoix - Saint-Marcel	St-Marcel	Alimentation et restauration	418 356-2633
Casse-croûte Chez Titine	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-4444
Dépanneur J.O.	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-5834
Ferme un brin de folie	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-8424
Flamand Rose	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-7185
Marché TRADITION	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-3373
Restaurant chez Réjean	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-5836
VIFRANC™ Produits d'érable biologiques	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-3312
Voisin Famille Simard St-Pamphile	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-2933
Accomodation Leclerc inc.	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2746
Casse-Croûte le Traiteur	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2717
Dépanneur Lemelin	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2011
L'Enjoué crème et Café	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	581 999-9728
Marché Tradition Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2221
Assurance Beaulieu enr.	St-Pamphile	Assurances	418 356-3131
Promutuel Assurance Côte-Est	St-Pamphile	Assurances	418 248-7940
Équipements d'érablières CDL inc.	St-Adalbert	Boutique et Magasins	418 356-5153
Boutique La Pagaille	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-3732
Boutique Telus-Koodo	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418-356-3373
Korvette - Chaîne familiale québécoise	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-2910
La jungle de compagnie - Boutique sympathique pour animaux	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-1306
La Variéteck	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-5423
Mercerie Réjean Gauvin - Vêtements pour hommes, femmes, enfants	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-3115
Perle & Verres	St-Pamphile	Boutique et Magasins	
Dominion & Grimm équipement d'érablières	Ste-Perpétue	Boutique et Magasins	418 359-2787
Gagnon Meubles	Ste-Perpétue	Meubles	418 359-2424
Coiffure Brigitte Chouinard	St-Adalbert	Coiffure & Esthétique	418 356-2060
Marie-Soleil Coiffure	St-Adalbert	Coiffure & Esthétique	418 356-2258
Salon Amy-Belle enr	St-Marcel	Coiffure & Esthétique	418 356-5855
Salon Mary C	St-Marcel	Coiffure & Esthétique	418 356-3391

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Coiffure Chantal Giroux & bronzage	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5109
Coiffure Isabelle Mercier	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5632
Coiffure Plus Enr.	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2568
Esthétique Ann-Pier Vaillancourt	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2997
Foucart Tattoo	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	581 232-3834
Icône Clinique esthétique	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8653
Institut Dyane Bernier inc.	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5277
Karina Leblanc Maquillage Permanent/Esthétique	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8300
Nostalgie Coiffure	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-7900
Salon A. Bernard	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 710-0137
Salon Domi-Coiffe	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2759
Studio Elizabeth Pelletier	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5819
Coiffure Mary-Fée	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3246
Salon d'esthétique Caroline	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-2208
Salon d'esthétique Marianne	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3101
Salon d'esthétique Tahnee Pelletier	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-2959
Salon Mode Coiffure	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3001
Construction Réalise inc.	St-Adalbert	Construction/Rénovation	418 356-2989
Quincaillerie Réjean Morneau	Ste-Félicité	Construction/Rénovation	418 359-2532
Ateliers Chouinard Inc.	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418-356-3884
Centre de rénovations Maurie Jalbert	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-3352
Claude Pelletier Ébénisterie	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-6789
Construction et rénovation Benoît Moreau inc.	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-6880
Ferblanterie Côte du Sud	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-2701
Magasin Coop BMR St-Pamphile	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-3373
Roby T Construction	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-8958
Steve Leclerc artisan ébéniste	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-8064
BMR express La Coop Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2221
Carl Bourgault, électricien	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-1331
Construction et rénovation Lau-Ro	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2704
Construction et rénovation Martin Pelletier	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-3098
Construction et rénovation Michaël Pelletier	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 356-7902
Magasin Coop BMR Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2221
Plomberie KMB inc.	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 356-7785
Déneigement & excavation Bélanger & fils	St-Pamphile	Déneigement	418 356-5048
Les cultures FMS	St-Pamphile	Déneigement	418 356-2109
Service d'entretien de gazon et déneigement J.C. Plourde	St-Pamphile	Déneigement	418 356-2102

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Services Arboricoles des Hauts	St-Pamphile	Fleuriste et horticulture	418 356-7668
St-Pamphile Fleuriste	St-Pamphile	Fleuriste et horticulture	418 356-2603
Garage Alain Bourgault	St-Adalbert	Garage & mécanique	418 356-2212
Atelier mécanique 285	St-Marcel	Garage & mécanique	418 356-2673
Anctil Automobiles 2008 Inc.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5511
Atelier débosselage & Peinture Joël Vaillancourt	St-Pamphile	Garage & mécanique	418-356-2809
C.L. Sports	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3350
Centre mécanique St-Pamphile	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5015
Danny Anctil Services	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5200
Garage André Gagnon	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-2826
Garage C.S. Blanchet	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3040
Garage GMP Inc.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3325
Garage Yvon Vaillancourt	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3646
Mécanique nautique Steven Morrissey	St-Pamphile	Garage & mécanique	450 775-4978
Usinage J.S.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3111
Aupro, atelier d'usinage	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3251
Garage Bourgault	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3163
Garage Hervé Bélanger	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-2422
Garage JessAuto	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-0001
Garage Raymond Beaulieu	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3015
Garage Thibodeau et fils	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-2783
Mécanique O' P. C.	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-1415
Coopérative d'Habitation du Bel Avenir	St-Pamphile	Hébergement	418 356-7375
Les Chalets de Sophie	St-Pamphile	Hébergement	418 873-5589
Motel St-Pamphile	St-Pamphile	Hébergement	418 356-3183
TSP Évasion	St-Pamphile	Hébergement	418 356-3322
Bar le Storm / Salon de Quilles St-Pamphile	St-Pamphile	Loisirs et culture	418-356-5590
Domaine de Laclerc-Peltrie	St-Pamphile	Loisirs et culture	418 356-6211
Maison funéraire C. Lavoie & fils Inc.	St-Pamphile	Maison funéraire	418 356-3822
Foyer d'Accueil St-Adalbert	St-Adalbert	Résidence de personnes âgées	418 356-2472
Le Marcellois	St-Marcel	Résidence de personnes âgées	418 356-2420
Résidence Dumas	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3828
RTF-Lynda St-Pierre	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3242
RTF-Sonia Blanchet	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3211
Villa Joie de vivre	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-2504

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Résidence L'Abri des Appalaches	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	
RTF Rosalie Gignac	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	
Résidence d'accueil Robin Joncas	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	418 359-2919
Résidence Odette Blanchet	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	418 359-1344
-			
Hélène Gagnon, massothérapeute	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 710-6015
Massothérapie Kaysandra Jalbert	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-6794
Massothérapie Mathieu Robichaud	St-Pamphile	Santé & Bien-être	514 884-4800
Pharmacie Isabelle Caron & Myriam Miville-Godbout	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-3341
Savonnerie artisanale Escale nature	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-3628
Soin des pieds naturothérapeute Diane Miville	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-2102
Clinique de santé émotionnelle L'Accalmie	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-6454
Clinique d'hygiène dentaire Johanne Rousseau	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 966-9068
Pharmacie Isabelle Caron & Myriam Miville-Godbout	Ste-Perpétue	Santé & Bien-être	418 359-3388
Coupe à forfait G. Blanchet enr.	St-Marcel	Service	418 356-3365
Affûtage & foresterie J.L. Inc	St-Pamphile	Service	418 356-5720
Côté et Associés gestion financière	St-Pamphile	Service	418 356-5364
Diane Bérubé (infographie, conception graphique)	St-Pamphile	Service	418 356-8717
Lettrage et enseigne SDL	St-Pamphile	Service	418 710-0140
Tonte & toilettage Monique Pelletier	St-Pamphile	Service	418 356-2551
GC Câble	St-Pamphile	Service	418 356-5276
Vision Trame	St-Pamphile	Service	418 356-2288
Webmark Solutions	St-Pamphile	Service	418 710-6047
Caisse Desjardins du Grand-L'Islet	St-Pamphile	Service	418 356-3336
Les Huiles Lord (produits pétroliers)	Ste-Perpétue	Service	418 359-2181
Stacy Avoine Photographie	Ste-Perpétue	Service	418 359-2146
Coordonnerie Richard	St-Pamphile	Textile	418 356-5694
Textiles Gauvin	St-Pamphile	Textile	418 356-2434
André Duval, transport	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5159
Autobus St-Adalbert	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5121
Entreprises Castonguay et Deschênes inc., excavation	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5847
Réal A. Gauvin inc.	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5121
TransRay Gauvin	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-3762
Transybel	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-3045

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
A.M.L. Caron Inc	St-Marcel	Transport/Excavation	418-356-2612
Concassage Marc-Syl Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3842
Entreprise Denis Leblanc	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-8977
Excavation Germain Leblanc	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-2704
Les Transports Régi	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5225
Transport Daniel Vaillancourt Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3231
Transport et excavation Steve Morneau	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-7284
Transport M.F. & Fils inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5649
Transport Maxi J.P. Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5176
Transport Ray Gauvin inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-2160
Transport René Bélanger	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5227
Transport St-Pamphile	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3322
Transport TBM inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3371
Hervé Chouinard, excavation	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2924
Les entreprises Florent Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2366
Transport C.M.R. (Lafontaine Lumber)	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2500
Transport Daniel Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2236
Transport Joz	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2181
Transport Normand Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 569-4883
Bois Cargault Inc.	St-Pamphile	Usine	418-356-5099
Bois Daaquam	St-Pamphile	Usine	418 356-5656
Maibec	St-Pamphile	Usine	418 356-3331
Matériaux Blanchet Inc.	St-Pamphile	Usine	418 356-3344
Pamphi-Bois	St-Pamphile	Usine	418 356-7246
Bois de sciage Lafontaine	Ste-Perpétue	Usine	418 359-2500
Nortek	Ste-Perpétue	Usine	418 359-3500

**Si vous souhaitez ajouter, modifier ou retirer une entreprise de ce bottin, écrivez-nous :
info@echodenhaut.org**