



Ça m'chicotte
nous rassemble ...

LE VIVRE-ENSEMBLE



C. Vallières

Gabriel avait besoin d'un vélo pour se rendre au travail chez Volaille Giannone. Il a écrit aux membres du groupe des tam-tams, dont il fait partie : « Bonjour tout le monde. Comment allez-vous? De mon côté, tout va bien. Si vous connaissez quelqu'un qui veut vendre un vélo, faites-moi signe svp ». Jean-Pierre Doucet lui a répondu : « Allô Gabriel, j'ai ça, beau, bon, pas cher. » Gabriel s'est rendu chez Jean-Pierre et lui a demandé combien il le vendait. Ce dernier lui a répondu : « Je t'ai dit... beau, bon, pas cher... je te le donne! » Quel bel exemple du vivre-ensemble!

À force de vivre ensemble, on finit par se ressembler, à devenir
comme deux vases communicants, pour le meilleur et pour le pire. — Roger Lemelin



Texte : Alain Denis
Photo : François Perras

LE VIVRE-ENSEMBLE : NOTRE DÉFI COLLECTIF !

À moins de déménager sur une île déserte, nous vivons toujours en société et le vivre-ensemble restera un défi, à plus forte raison à notre époque où l'individualisme domine l'espace public.

Nos actions, nos paroles, nos gestes ont un impact sur le quotidien des gens nous entourant. Nous sommes parfois tant dans notre bulle que nous oublions notre intrusion dans celles des autres. Notre agressivité en auto, notre cellulaire en mode haut-parleur partout en public sont deux exemples éloquents parmi plusieurs de cette réalité.

Nous gagnerions à respecter les opinions différentes de la nôtre, à faire preuve de bienveillance. Nous gagnerions à délaissier plus souvent notre quincaillerie technologique et à revaloriser le contact humain, en personne, en chair et en os. Être davantage conscient de la présence de l'autre. Vaste sujet, bien sûr.

Le printemps dernier, lors d'une marche près de chez moi, j'ai été frappé par la quantité de déchets que nous jetons le long de la route. Verres à café, emballages de restauration rapide, mégots de cigarette, sans oublier une quantité phénoménale de cannettes de boissons gazeuses ou de bière. Un jour, j'ai apporté un sac à dos dans le but de les ramasser. Rapidement, mon sac était plein. Quelques jours plus tard, même parcouru, de nouvelles cannettes jonchaient déjà les levées de fossés.

En milieu rural comme le nôtre, une cannette à moitié pleine lancée d'un véhicule roulant à 50 km/heure a de bonnes chances d'atterrir, non pas le long du fossé, mais plusieurs mètres plus loin dans le champ. La suite ? Cette cannette risque fort d'être ramassée et déchiquetée par la machinerie des agriculteurs... et sera ensuite impossible à repérer dans la nourriture servie aux animaux, avec la conclusion désastreuse qu'on devine.

Alors que de nombreux résidents s'emploient à embellir Saint-Cuthbert, pensons au programme Les Fleurons du Québec, il est pour le moins désolant de voir ces efforts atténués par la multitude de déchets laissés sur notre passage.

Personne n'est parfait en tout temps, mais nous pouvons faire mieux, et pas seulement le long des rangs de la rivière Chicot, du Grand Sainte-Catherine ou de Saint-André. La route du vivre-ensemble est longue, rendons-la belle. Pschitt ! À notre santé !

« Pour apprendre à cohabiter, à se rapprocher, encore faut-il accepter de vivre ensemble la magie, les dérives ou les obstacles du quotidien. C'est l'espérance de beaucoup, la volonté de certains, la mienne en tout cas. »

— Jacques Salomé

Ça m'Chicotte

nous rassemble ...

Publié par l'organisme
Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert

Tirage : 1000 exemplaires
Parution trimestrielle

Équipe du Ça m'Chicotte

Comité : Raymond Bourgeois, Richard Lauzon, Sandra Quinn, Julie Rémillard, Paul Savoie, Claude Vallières.

Éditeur : Claude Vallières

Coordonnatrice : Danielle Demers

Mise en page : Claude Vallières

Correction / révision : Alain Denis, Danielle Demers, Claude Vallières.

Collaboration au présent numéro

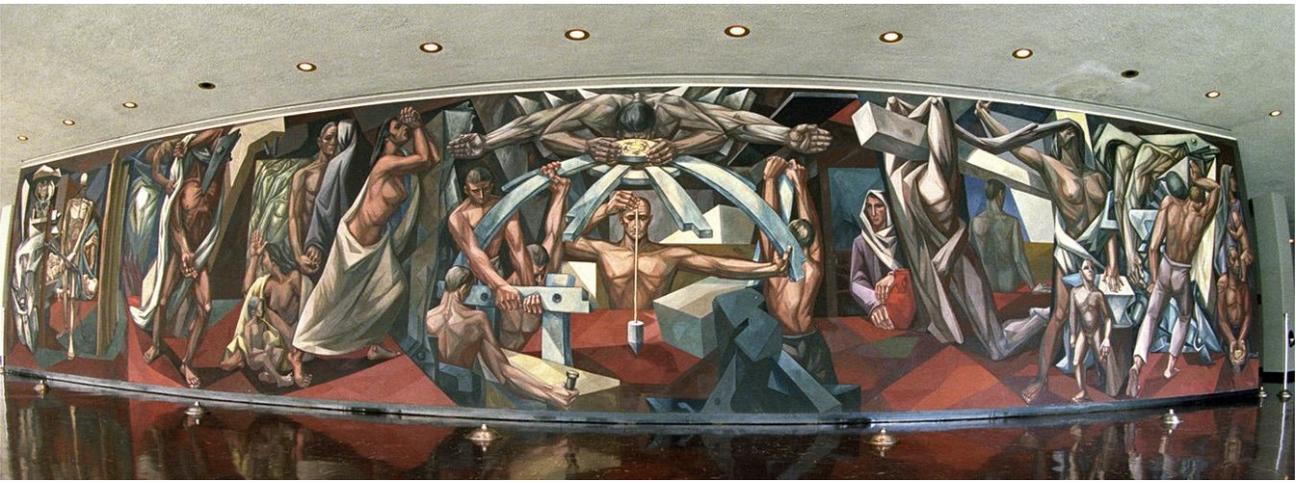
Rédaction : Alexandra Debrou, Alain Denis, Danielle Demers, Julie L. Larose, Richard Lauzon, Marianne Lefebvre, Sandra Lemieux, Gérald McKenzie, Isabelle Padula, Sandra Quinn, Julie Rémillard, Reine Roberge, Marc-André Toupin, Claude Vallières.

L'équipe se réserve le droit d'abrégier les textes, ainsi que de les publier ou pas.

Les textes n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

© Droits de reproduction autorisés
avec mention complète de la source.

♻️ Imprimé sur du papier recyclé.



La peinture murale réalisée au siège des Nations Unies par l'artiste espagnol José Vela Zanetti, s'étendant sur plus de 18 mètres de long et près de 4 mètres de haut, illustre la quête constante de l'humanité pour une paix durable.
Photo : ONU/John Isaac

UNIS DANS LA DIFFÉRENCE ET DANS LA DIVERSITÉ

Vivre ensemble en paix, c'est accepter les différences, être à l'écoute, faire preuve d'estime, de respect et de reconnaissance envers autrui et vivre dans un esprit de paix et d'harmonie.

Le 8 décembre 2017, l'Assemblée générale des Nations Unies a adopté la [résolution A/RES/72/130](#) proclamant le 16 mai Journée internationale du vivre-ensemble en paix. Cette journée est un moyen de mobiliser régulièrement les efforts de la communauté internationale en faveur de la paix, de la tolérance, de l'inclusion, de la compréhension et de la solidarité, et l'occasion pour tous d'exprimer le désir profond de vivre et d'agir ensemble, unis dans la différence et dans la diversité, en vue de bâtir un monde viable reposant sur la paix, la solidarité et l'harmonie.

S O M M A I R E

- 2- Éditorial
- 3- Déclaration de l'ONU - 16 mai
- 4- Les Amis de la Chicot / CA
Les marchés de Saint-Cuthbert
Les visites des Pouces verts
- 7- Le Petit Mondial
- 8- Aventures des retraitées actives
- 10- Bibliothèque / Âge d'or
- 11- Lire et faire lire
- 12- **CARTE BLANCHE**
- 14- Saint-Cuthbert m'inspire!
- 16- Le jardin de chez nous
- 18- Les recettes de Marianne
- 20- Chronique naturo'pathique
- 22- Le yoga par 4 chemins
- 23- La chronique de Julie L.
- 24- Ligue d'impro : FADOQ
- 25- Culture et patrimoine ; presbytère
- 26- Chronique littéraire
- 27- J'en appelle à la poésie
- 28- Mots croisés
- 29- Saviez-vous que ?
- 29- Pour nous joindre / Partenaires
- 30- Partenaires

Les États Membres sont invités à continuer d'agir en faveur de la réconciliation afin de contribuer à la paix et au développement durable, notamment en collaborant avec les communautés, les chefs religieux et d'autres parties prenantes, en prenant des mesures de réconciliation et de solidarité et en incitant les êtres humains au pardon et à la compassion.

CULTURE DE PAIX

Après la Seconde Guerre mondiale, l'Organisation des Nations Unies a été créée avec des objectifs et des principes qui visent surtout à préserver les générations futures du fléau de la guerre. L'un de ces objectifs est de parvenir à une coopération internationale pour résoudre les problèmes internationaux d'ordre économique, social, culturel ou humanitaire et promouvoir et encourager le respect des droits de l'homme et des libertés fondamentales pour tous sans distinction de race, de sexe, de langue ou de religion.

L'adoption par l'Assemblée générale le 15 janvier 2018 de la [résolution A/RES/72/130](#) proclamant le 16 mai Journée internationale du vivre-ensemble en paix s'inscrit dans le cadre : de la [Charte des Nations Unies](#), notamment les buts et les principes qui y sont énoncés, en particulier la volonté résolue de préserver les générations futures du fléau de la guerre ; et de la [Déclaration et du Programme d'action en faveur d'une culture de paix](#), qui sont le cadre universel dans lequel la communauté internationale, particulièrement le système des Nations Unies, doit promouvoir une culture de paix et de non-violence pour le bien de l'humanité, en particulier celui des générations à venir.

Site internet : Journée internationale du vivre-ensemble en paix - 16 mai

LES AMIS DE LA CHICOT DE SAINT-CUTHBERT



Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

LES JEUNES DU CAMP DE JOUR AU MUSÉE DE LA BIODIVERSITÉ DU QUÉBEC



Le 17 juillet, les enfants du camp de jour *L'air en fête* ont passé une journée – organisée par Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert – au Musée de la biodiversité du Québec, à Bécancour. 28 enfants ont pu profiter de cette sortie grâce à un don de la Fondation Ghislaine-Guindon. Un grand merci aux Autobus Vadnais pour nous avoir gracieusement offert le transport.

Ce musée scientifique a pour mission la mise en valeur et la conservation du patrimoine naturel. Par ces expositions intérieures et extérieures sur différents thèmes liés à la biodiversité ainsi que ses activités et ateliers, le musée contribue à sensibiliser et éduquer à une saine cohabitation avec la nature.



On nous a notamment présenté des animaux rescapés qui ne peuvent plus retourner dans la nature. Il était vraiment intéressant d'entendre l'histoire de chacun d'eux et de découvrir pourquoi ils avaient été adoptés par le musée. On a aussi découvert des animaux aquatiques dont on ignorait la présence dans notre région.



En plus des visites guidées, les jeunes ont participé à des jeux et des activités ludiques tout en apprenant. Au programme : rallye forestier, casse-tête collectif, course au nectar, identification d'animaux et corridor sensoriel (insectes).



Ce fut une journée bien remplie pour les enfants et les adultes qui les accompagnaient. On pouvait le constater dans l'autobus qui nous ramenait au camp de jour... plusieurs des enfants en ont profité pour piquer un petit somme !



Pour une deuxième année, les marchés d'été ont été une réussite! C'est grâce à vous, citoyennes et citoyens de Saint-Cuthbert! Votre présence chaleureuse et votre gentillesse ont été maintes fois soulevées par les exposants.

Ces marchés ne pourraient avoir lieu sans la présence de nos précieux bénévoles, qui nous aident à monter et démonter le site.



Danielle Plante

Mention spéciale à Normand, toujours fidèle au poste.

Un énorme merci à Danielle, qui vous accueille avec le sourire depuis le tout début de nos marchés.

Et finalement, un merci à nos exposants de nous faire confiance!

On vous attend au Marché de Noël, le dimanche 24 novembre, avec toutes sortes de cadeaux.



Julie L. Larose et Marie-Pier Morrissette

Marie-Pier et Julie, vos organisatrices de marchés.

MARCHÉ DE NOËL

Dimanche 24 novembre

Plus d'information à venir

Suivez notre page Facebook : Marché de Saint-Cuthbert
Pour soumettre votre candidature, écrivez-nous au
artisans.stcuthbert@gmail.com

Durant l'été 2024, *Les Pouces verts*, comité des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert, a organisé deux visites chez des artisans de chez nous. C'est avec beaucoup de générosité, qu'ils ont partagé leurs passions avec les personnes présentes à ces rencontres.

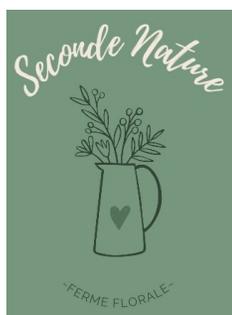
La première visite a eu lieu chez Ruxandra Maria Popescu et Louis-Philippe Mailloux de la ferme *Nouveau Paysan*, artisan semencier qui produit des semences ancestrales et patrimoniales pour le jardin.

Nouveau
Paysan
Artisan Semencier

Pendant que de son côté, Ruxandra s'occupait de leur nouveau-né, Louis-Philippe nous a fait le tour du propriétaire tout en nous informant sur toutes les facettes de leur métier qu'il qualifie de fascinant. Être semencier, c'est voir et participer à toutes les étapes du cycle des plantes. Une fois celles-ci rendues à maturité, on doit extraire les graines, les nettoyer, les tester pour vérifier leur qualité, vérifier qu'il n'y a pas de croisements non désirés, les stocker, les mettre en sachets et enfin, les mettre en marché. Une partie de leurs surfaces cultivées est consacrée à la recherche où ils font des croisements pour créer de nouvelles semences. Tout un défi !



Louis-Philippe Mailloux



Pour la deuxième visite, nous nous sommes rendus à la ferme florale *Seconde Nature* créée par Marie-Pier Morrissette. Elle y cultive des fleurs qui seront coupées et agencées dans de superbes bouquets.

Nous avons déambulé dans de magnifiques allées de fleurs aux couleurs et aux textures variées. Marie-Pier nous a expliqué comment elle planifie et cultive ses plantes de manière à obtenir des floraisons successives, des bulbes de tulipes utilisées au printemps jusqu'aux fleurs d'automne. Ainsi, elle peut toujours disposer de plusieurs variétés pour composer les bouquets destinés à sa clientèle. Il y a en a pour tous les goûts. La visite s'est terminée dans son atelier, endroit pour sécher et préserver les généreux surplus de dame nature. Plusieurs astuces et conseils nous ont été partagés. Une rencontre haute en couleur et en informations !

Merci, *Nouveau Paysan* et *Seconde Nature*, de participer à la vie de Saint-Cuthbert ! Par votre agriculture responsable, vous nous offrez des produits sains et de qualité qui viennent bonifier l'achat de proximité. Vous contribuez, à votre manière, à la survie de notre planète. Bravo !



Marie-Pier Morrissette

Les membres qui composent le comité *Les Pouces verts* sont :
Reine Roberge (responsable du comité), Francine Cloutier,
Danielle Demers, Nathalie Panneton et Mylaine Poirier.



Texte : Danielle Demers
Reine Roberge
Photos : courtoisie



LE PETIT MONDIAL

Texte : Alain Denis
Photos : Francine Béclair
Sandra Quinn

TOURNOI DE PÉTANQUE À SAINT-CUTHBERT LA DEUXIÈME ÉDITION, UN FRANC SUCCÈS!

Il y avait de l'action chez nous les 16, 17 et 18 août : les amateurs de pétanque étaient au rendez-vous nombreux, dès l'ouverture, dans le stationnement des Autobus Vadnais, pour la deuxième édition du Petit Mondial à Saint-Cuthbert, qui a connu un franc succès!

Environ 1500 personnes ont assisté ou participé à l'événement, dont 106 équipes – 80 équipes pour le méritas, 19 équipes pour le récréatif et 7 équipes juniors – un résultat parmi les meilleurs de l'année 2024! 250 personnes ont également assisté au spectacle de Réal Béland, présenté dans le cadre du tournoi.

Les Boulistes de Saint-Cuthbert remercient chaleureusement les commanditaires de l'édition 2024, les bénévoles ayant assuré la bonne marche des activités, ainsi que les joueuses et joueurs.



Les frères Félix et Laurent Beaudoin ont pu bénéficier des précieux conseils des champions canadiens Sonia Coulombe et Jean Michel Derlincourt.



Juniors de Saint-Cuthbert



Léo Lapointe et Laurent Beaudoin



L'équipe de Saint-Cuthbert, championne dans la catégorie Consolante 2 : Gilles Desjardins, Serge Jacques et Jean-Guy Beaudet.



Maryse Bergeron Albert, championne canadienne



Chloé et Rémi Paradis, de l'Équipe Paradis Proprio Direct, commanditaire officiel de l'événement, en compagnie d'Étienne Bertrand, responsable du Petit Mondial, et de Richard Belhumeur, maire de Saint-Cuthbert.



Équipe junior du Québec



Richard Belhumeur, maire de Saint-Cuthbert, en compagnie d'Étienne Bertrand, a participé à la pratique de pétanque avec les enfants du camp de jour.



Notre séjour au Pérou a été d'une durée de près de six semaines et nous avons une pause prévue de trois jours à mi-parcours. Même si cela n'avait pas été décidé avant notre départ, nous avons eu la possibilité de jumeler ce congé avec un week-end afin de nous permettre, à nos frais, une escapade en avion jusqu'à Cuzco pour aller voir le Machu Picchu, l'une des sept merveilles du monde moderne. On s'est dit que de ne pas y aller serait comme être à Paris et ne pas voir la tour Eiffel !

Pour s'y rendre, pas de vol direct, alors on prend deux vols d'une durée d'environ une heure chacun : Ayacucho – Lima et Lima – Cuzco. Nous étions bien logées dans un hôtel un peu à l'écart du centre que Flavie, la responsable du groupe des retraitées actives, avait réservé. Cuzco est une ville très différente de Ayacucho, beaucoup plus tranquille, pas autant de klaxons. Il y a cependant beaucoup plus de touristes. À une altitude de 3400 m, nous étions presque à la même hauteur que le village de Socos, d'où nous partions. Nous avons fait un tour du centre historique de la ville à pied avec un guide très intéressant qui nous a joué un peu de flûte de Pan pendant une pause bien méritée.



La journée consacrée à la visite du site du Machu Picchu a été longue et bien remplie. Réveil à 4 h, départ à 5 h en taxi pour un trajet d'environ une heure et demie jusqu'à la gare de Poroy d'où part l'Incarail vers Aguas Calientes (2040 m). Le voyage en train est confortable, avec des musiciens qui jouent de la musique péruvienne et autres dans un wagon panoramique où tout le monde danse et dont les fenêtres sont ouvertes sur des paysages magnifiques. La route ferroviaire longe la rivière Vilcanota dans la Vallée sacrée des Incas. Nous sommes arrivées à la gare d'Aguas Calientes, aussi nommée Machu Picchu Pueblo, en matinée.

Pour visiter le site archéologique du Machu Picchu (2430 m), il faut acheter les billets à l'avance. Notre heure d'entrée était à 15 h, alors nous avons la journée devant nous avant de prendre le bus qui nous conduit jusqu'à la citadelle inca. C'était le 8 mars, journée internationale des droits des femmes, et nous avons assisté à une cérémonie protocolaire avec beaucoup de discours officiels prononcés essentiellement par des hommes !

Enfin, vers 14 h, c'est le temps de monter dans l'autobus qui nous amène au Machu Picchu en escaladant une montagne sur une route sinueuse. Le guide qui nous accompagne pour la visite sur le site nous a rejointes à l'arrêt. Malgré le fait que la pluie ait décidé d'être de la partie, de se retrouver devant ce lieu majestueux, de voir le Machu Picchu de ses propres yeux était magique ! Nous avons parcouru un circuit avec notre guide William, qui nous expliquait des particularités au niveau de la construction et de l'histoire des lieux ainsi que de ceux qui y habitaient. Nous avons monté et descendu beaucoup de marches et pris de nombreuses photos.

Notre visite fut brève, mais ça en valait vraiment la peine de pouvoir fouler le sol de la civilisation inca et admirer leur ingéniosité dans l'agencement des pierres et dans les systèmes de canalisation, entre autres, pour bâtir cette ancienne cité. Le Machu Picchu, qui signifie « vieille montagne », figure sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco.

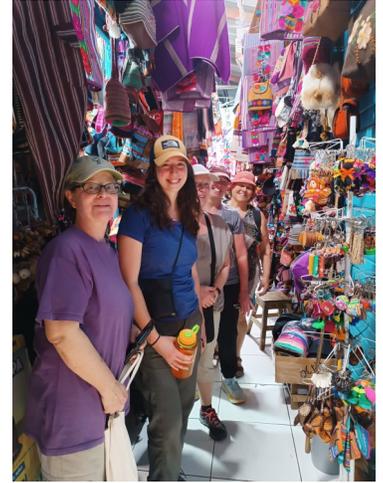


Une fois de retour à Cuzco par le train et le taxi et une bonne nuit de sommeil, le lendemain étant un jour pluvieux, on s'est promenées au centre de la ville. Après le dîner, mon aventure péruvienne s'est quelque peu teintée de malheur quand je me suis fait voler mon cellulaire près de l'entrée du marché San Pedro. Je venais de prendre une photo d'une bâtisse au loin et j'avais remis mon téléphone dans la poche de mon imperméable. Habituellement, je gardais toujours ma main sur l'appareil dans la poche pour le tenir, mais là, je me suis arrêtée à une table pour regarder des livres que j'ai manipulés avec la main protectrice. Pas plus d'une ou deux minutes plus tard, en me dirigeant vers le groupe qui était un peu plus en avant, je mets la main dans ma poche et constate l'horreur... Je me suis fait prendre par les fameux voleurs du marché dont on nous avait avisées de nous méfier.



J'ai pu me procurer un nouveau cellulaire pour continuer à communiquer avec famille et amis pendant le reste du voyage. Je croyais avoir perdu toutes les photos prises avec l'ancien, mais non ! Une des filles du groupe m'avait suggéré d'installer l'application Google Photos, ce que j'avais fait avant ma mésaventure. Mes photos avaient été sauvegardées via cette application et j'ai pu en retrouver la plupart.

Une autre journée dans la région de Cuzco a été consacrée à un voyage de groupe en minibus pour visiter trois attraits touristiques dans la Vallée sacrée des Incas : les ruines et le marché andin de Pisac, le village inca et la forteresse d'Ollantaytambo et la découverte de la fabrication des textiles traditionnels des Incas dans le village de Chinchero. Encore une fois, nous avons marché énormément, monté et descendu beaucoup de marches et les paysages tout autour étaient magnifiques ! Ces sites sont très bien aménagés et agréables à parcourir.



Avant de quitter Cuzco, nous sommes allées au Musée des Incas, où il y a des expositions de différentes civilisations préincas, avec des céramiques et autres trouvailles archéologiques.

De retour à Socos pour les dernières semaines de notre séjour péruvien, nous avons retrouvé nos familles et nos partenaires de Hatun Sacha, Teresa et Vladimir. Beaucoup de travaux prévus à l'horaire nous attendaient.



La première activité s'appelait *Ecotrueque*. Il s'agit d'une méthode pour encourager les habitants du village à recycler les matières plastiques et les contenants en métal. En échange d'un certain nombre de bouteilles de plastique ou de canettes, les gens reçoivent de jeunes plants d'arbres fruitiers ou des plantes ornementales. Nous sommes allées à la pépinière de Huamanga (autre nom pour Ayacucho) pour ramasser les 500 plants à donner le lendemain lors du troc. Nous étions là le jour où le maire de la ville venait inaugurer le site, on a alors eu droit à des discours de tous les officiels présents. Tout le monde nous remerciait de notre participation à rendre leur environnement un peu meilleur. Un employé nous a fait faire une visite des lieux en expliquant les différents types de plantes et d'arbres qu'ils font pousser pour contribuer à la reforestation des régions du district de Socos. Nous avons pu choisir une plante ornementale à offrir à chacune de nos familles.

La journée de l'échange, la participation des gens était bonne, il y a eu beaucoup de personnes et certaines sont reparties avec un bon nombre de plants. Un système de numéros a dû être mis en place pour éviter que les uns passent devant les autres. À la fin des classes de l'école primaire, les enfants nous ont fait rire : ils allaient chercher des bouteilles



500 plants à donner lors du troc

un peu partout et étaient fiers de repartir avec leurs plantes. Ils ont même essayé de faire tomber le bac de récupération de la place centrale pour en sortir les bouteilles de plastique !



Sandra avec le maire de la ville

La prochaine activité était l'ensemencement de truites dans deux villages situés à une altitude d'environ 4000 m. À Paucho, près de 500 bébés truites ont été introduites dans chacune des deux rivières tandis qu'à Samana, c'était 1000 petits poissons dans un grand bassin en béton. Nous avons été invitées à dîner à Samana, où ils nous ont servi des truites introduites dans le bassin en juin de l'année précédente.

(Suite et fin dans le numéro de décembre) Texte et photos : Sandra Quinn



Le 19 juillet dernier, la municipalité de Saint-Cuthbert a reçu un don de livres d'une valeur de plus de 1000 \$ de la part de La Maison du Pain d'Épices! Cette rencontre sympathique entre la fondatrice Dre Louise Mathieu-Mills, les enfants du camp de jour, le maire Richard Belhumeur, le conseiller responsable de la bibliothèque Vincent Bergeron, la directrice générale adjointe Nathalie Panneton, ainsi que l'équipe de la Bibliothèque Adélarde-Lambert a permis de rappeler l'importance de la lecture qui fait voyager... et de déguster des biscuits pain d'épices !



Dre Louise Mathieu-Mills parle aux enfants de l'importance de la lecture.



Photo de groupe avec le maire Richard Belhumeur, Dre Louise Mathieu-Mills, Vincent Bergeron, la responsable de la bibliothèque, Marie-Pier Lambert et Nathalie Panneton.



Lorsque que les livres sont prêtés, ils sont si vexés qu'ils ne reviennent jamais chez vous.

— Alfred Capus

Des livres pour tous les âges!



Voici les dates des dîners de l'Âge d'or de Saint-Cuthbert

- Jeudi 19 septembre 2024
- Jeudi 31 octobre
- Jeudi 5 décembre
- Jeudi 13 février 2025
- Jeudi 17 avril
- Jeudi 8 mai

Vous êtes invités à y participer.

Marie-Reine Belhumeur, présidente



POUR LE PLAISIR DE LIRE!

Le programme *Lire et faire lire* a repris ses activités à l'école primaire Sainte-Anne dans la classe d'Annie Doucet au printemps dernier. Chaque mercredi, pendant huit semaines, des bénévoles ont retrouvé les élèves pour partager des moments privilégiés de lecture.

Une nouveauté suggérée par la professeure, soit que les enfants nous lisent également des histoires, nous a fait connaître les talents en lecture de nos petits ami.e.s. Il s'agissait d'un véritable échange autour des livres.



Sandra Quinn

Cette année, le groupe de Mme Annie en 1^{re} année sera plus grand. Ainsi nous souhaitons recruter de nouvelles personnes bénévoles afin de pouvoir maintenir les groupes à 2 ou 3 élèves par lecteur/lectrice. Si cette merveilleuse aventure vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec moi. En plus d'aimer lire, il vous suffit d'avoir 50 ans ou plus, d'être disponible le jour, une heure par semaine pendant huit semaines consécutives. C'est une activité intergénérationnelle, basée sur les plaisirs de la lecture et des livres, qui permet un échange avec les enfants, de créer des liens avec les autres bénévoles ainsi qu'avec le personnel de l'école.

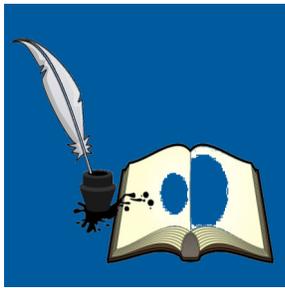
J'en profite pour inviter les parents/grands-parents à pratiquer l'activité *Lire et faire lire* à la maison avec vos enfants/petits-enfants. Venez faire un tour ensemble à la bibliothèque du village pour choisir des livres à partager en lecture. N'oubliez pas que ces moments de qualité à lire des histoires aux jeunes enfants sont un investissement en temps qui rapportent gros à long terme dans leur vie... Le plus beau cadeau à leur offrir!



MANIFESTATION MOUVEMENT POUR LA SUITE DU MONDE AU PARC LOUIS-QUERBES, À JOLIETTE VENDREDI 27 SEPTEMBRE, DÈS 11 H

Le *Mouvement pour la suite du monde* est un collectif réunissant des organisations syndicales, environnementales, communautaires, de la santé, économiques, étudiantes et des collectifs citoyens autour d'une vision démocratique de la transition environnementale et sociale. À travers diverses actions, nous nous mobilisons afin de forcer nos gouvernements à mettre en place des solutions démocratiques porteuses de justice sociale et environnementale.





« CARTE BLANCHE »

Voici la chronique du lectorat. *Ça m'Chicotte* vous invite à animer cette page de vos écrits, commentaires, histoires, opinions...

Pour nous joindre et soumettre un texte, voir à la page 29

SAINT-CUTHBERT EN SOLIDARITÉ AVEC GAZA par Marc-André Toupin

Le 15 janvier dernier, j'ai été très heureux de voir Saint-Cuthbert se positionner en faveur d'un cessez-le-feu à Gaza en Palestine. La résolution appelle en plus les autres municipalités québécoises, les provinces et le gouvernement fédéral à agir pour l'instauration d'une paix durable au Proche-Orient, notamment en sanctionnant Israël pour son occupation illégale des territoires palestiniens. À première vue, tout cela n'a rien à voir avec Saint-Cuthbert. Alors, pourquoi cette prise de position?

À la base, c'est une question de solidarité avec d'autres êtres humains. Rien ne peut justifier qu'une population entière soit attaquée, affamée, privée drastiquement de soins de santé, d'aide humanitaire et de refuge et même enfermée sur le territoire assiégé. C'est pourtant ce qui est en cours à Gaza. C'est un génocide. Personnellement, cela me donne froid dans le dos.

Plus troublant encore, le Canada est complice de ces actes. En plus de soutenir Israël sur la scène internationale, le Canada lui fournit encore et toujours des armes. Au moment d'écrire ces lignes, j'apprends que les États-Unis viennent d'approuver la vente à Israël de 50 000 obus de mortier... fabriqués par la société General Dynamics dont le siège social se trouve à moins d'une heure de Saint-Cuthbert. Tout à coup, l'enfer vécu par les Gazaoui.e.s se joue ici. Et ce n'est qu'un exemple parmi d'autres. Comment rester impassible devant cette réalité?

Nous avons la responsabilité de refuser que des atrocités soient commises en notre nom. C'est l'indignation de milliers de personnes qui a poussé le Canada à poser certains gestes encourageants – mais insuffisants – comme son vote pour un cessez-le-feu à l'ONU. Le fait que cette position ait été immédiatement rejetée par le gouvernement québécois me scandalise au plus haut point, et montre l'importance d'élever nos voix

D'autant plus que le Canada et le Québec, comme Israël, se sont construits en écrasant les peuples qui habitaient déjà sur le territoire. Pour contrer le colonialisme et sa violence, nous nous devons de soutenir tout autant le peuple palestinien que les peuples autochtones près de chez nous.

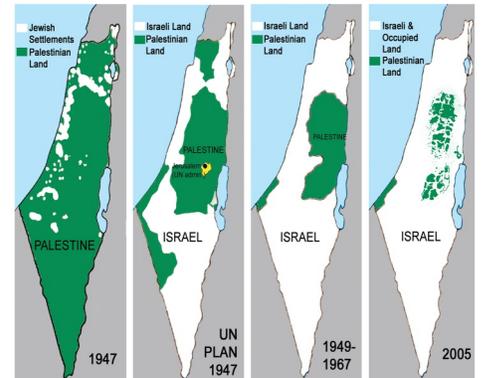
Je tiens à féliciter le Conseil municipal d'avoir adopté unanimement une résolution forte et claire en faveur de la justice et des droits humains. Comme plusieurs villes, organismes, acteurs politiques et personnalités publiques à travers le pays, notre village a mis son poids du bon côté de la balance.

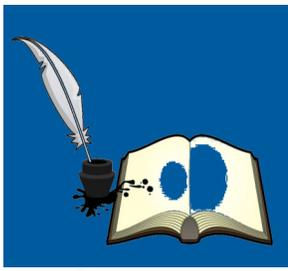
Évidemment, il reste énormément à faire tandis que la situation continue de se détériorer. S'il est tentant de se décourager, on peut au moins se réjouir de la mobilisation grandissante pour la cause palestinienne à travers le monde. Et les manières de participer à ce moment historique ne manquent pas : s'informer, sensibiliser ses proches, soutenir les voix palestiniennes et pro-palestiniennes sur les réseaux sociaux, boycotter les compagnies qui profitent de l'oppression du peuple palestinien, faire pression sur nos institutions pour qu'elles arrêtent d'investir dans ces mêmes compagnies, exiger des élu.e.s un vrai embargo sur les armes, manifester, etc. Par-dessus tout et avant tout, chacun.e doit refuser de prendre part à un génocide de toutes les façons qui s'appliquent à sa situation particulière.

Heureusement, une foule d'initiatives sont déjà en branle et beaucoup d'information circule. J'ai compilé à l'adresse suivante quelques-unes des ressources en ligne qui me semblent les plus pertinentes en vue d'en s'avoir plus sur le sujet et de s'impliquer: <https://tinyurl.com/stcuthpalestine>

Voici quelques ressources en ligne pour en savoir plus et pour s'impliquer :

- Les sites de Voix juives indépendantes, PAJU (paju.org) et Canadiens pour la justice et la paix au Moyen-Orient (CJPMO)
- Les pages Facebook Collectif Désinvestir pour la Palestine, Solidarité Sherbrooke – Gaza en Palestine, Hochelaga pour la Palestine
- TikTok : RAD de Radio-Canada – témoignages de personnes juives propalestiniennes <https://www.tiktok.com/@radpointca/video/7369675969466076422>
- La chaîne Youtube de Bisan Owda, Palestinienne à Gaza (en anglais) <https://www.youtube.com/@wizardbisan/playlists>
- Nations Unies : Histoire de la question de la Palestine <https://www.un.org/unispal/fr/histoire-de-la-question-de-palestine/>



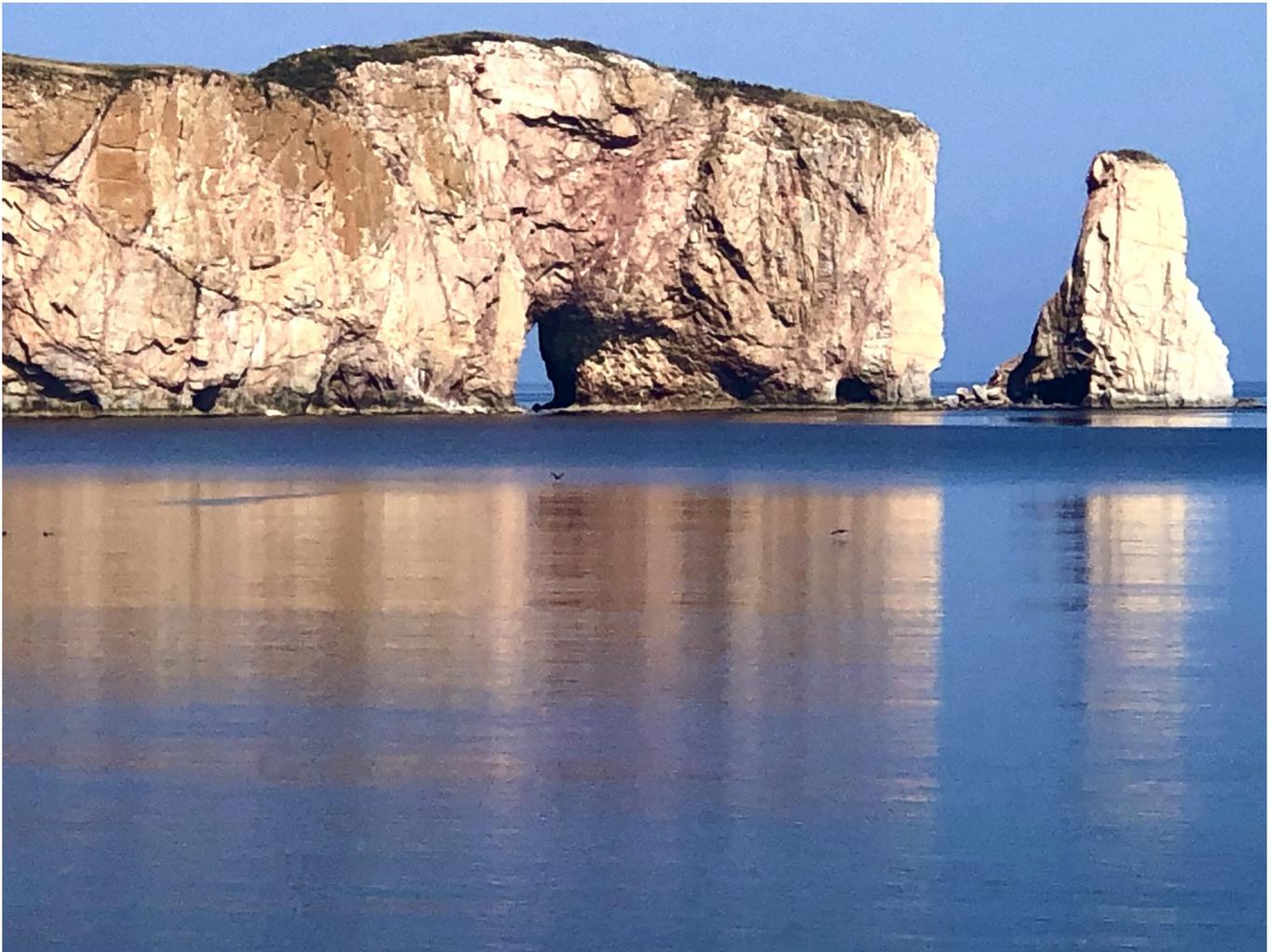


« CARTE BLANCHE »

Voici la chronique du lectorat. *Ça m'Chicotte* vous invite à animer cette page de vos écrits, commentaires, histoires, opinions...

Pour nous joindre et soumettre un texte, voir à la page 29

ROCHER AQUATIQUE FLOTTANT SUR L'EAU ET BAIGNANT DANS LA LUMIÈRE



À tout vent, toute lumière, le Rocher Percé s'imprime dans notre cerveau. Un bateau, la queue de la baleine île Bonaventure, partout dans le village il nous saute aux yeux, en images imprévisibles. Le [nombre d'or](#) de Breton, pape du surréalisme, le seul mot qui convient à ce monument éphémère. Il en aurait encore pour 10 000 ans à se perdre en éboulement.

Texte / photo : Gérald McKenzie

« Toutes ces stries qui s'organisent, toute cette distribution des couches géologiques par plateaux ondulés et par gradins interrompus, ces affaissements brusques, ces redressements parfois contre toute attente, ces zones du rose au pourpre... » Extrait d'ARCANE 17 d'André Breton*

Autour de 500 000 touristes viennent annuellement à Percé (*Gespeg* : bout de terre en langue Micmac), le Rocher en tête.

* En 1944, André Breton a séjourné au Québec. Il a passé une partie de l'été en Gaspésie, à Percé. Il y a rédigé une de ses œuvres les plus connues, Arcane 17.



Mika Bergeron

MIKA BERGERON... DE LA RELÈVE AU JARDIN DE CHEZ NOUS

Dans le but de nous assurer d'une bonne implantation des végétaux au *Jardin de chez nous*, l'organisme *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert* a embauché Mika Bergeron, un jeune de 16 ans, pour voir à l'entretien. C'est en bénéficiant du programme de financement « Emplois d'été Canada » que l'organisme a été en mesure de l'engager.

Quand Mika a appris qu'il y avait une possibilité d'emploi au jardin, il s'est dit que c'était une bonne occasion pour lui d'en apprendre plus sur le sujet et il a posé sa candidature. À la suite de son entrevue, le comité Emploi 2024 du jardin n'a eu aucune hésitation : il a obtenu le poste. Autant pour le comité que pour l'employé, c'était une première pour tout le monde. On a dû composer avec les imprévus.

Comme c'était le premier été suivant les plantations, le comité se demandait s'il y aurait assez d'ouvrage au jardin pour occuper une personne à temps plein. Ce fut tout le contraire, il y aurait eu du travail d'entretien pour deux personnes. Ce sera bon à savoir pour l'an prochain.

Danielle Demers et Mika Bergeron
Marché de l'été de Saint-Cuthbert

Au cours de l'été, Mika a été occupé principalement au désherbage. Nous avons même dû organiser des corvées avec des bénévoles pour lui venir en aide tant il y avait à faire. Son travail ne se limitait pas seulement à l'entretien, il devait aussi recevoir les gens qui passaient au jardin et les informer sur le projet dans son ensemble. D'autre part, il a participé aux *Marchés de l'été de Saint-Cuthbert*, de juillet et août, où il a présenté *Le jardin de chez nous* au public, une première pour lui. Au début, l'expérience le stressait, mais il a s'est vite senti confortable et a mené le tout d'une main de maître. Félicitations Mika !

Il a aussi accompagné les enfants et les animateurs du camp de jour pour une visite au Musée de la biodiversité du Québec, à Bécancour, et avec ces mêmes enfants, il a participé à une activité d'identification de plantes au jardin de chez nous.

Mika avec les enfants du camp de jour de Saint-Cuthbert
lors de la visite du Musée de la biodiversité du Québec.

Quand on lui demande ce qu'il retient de son expérience, Mika nous répond qu'il a beaucoup aimé travailler dehors même si parfois, les grosses chaleurs que nous avons eues cet été lui ont rendu la tâche plus difficile. Il a aussi aimé apprendre à identifier les plantes et à maîtriser les techniques de jardinage. De plus, ses expériences d'animation avec le public lui ont fait découvrir une aisance qu'il ne pensait pas avoir auparavant. Ce qu'il a trouvé plus difficile, c'est de travailler seul au jardin. Il aurait aimé partager ses journées avec une autre personne. On le comprend!

Mika décrit le projet du *Jardin de chez nous* comme « merveilleux ». Il ajoute que le jardin va perdurer et se bonifier avec le temps. Il espère que dans cinquante ans, cet espace continuera à nourrir la population. Pour lui, le jardin est un très beau projet, enrichissant pour tout le monde.



Les 9 et 10 août derniers, le jardin n'a pas été épargné par l'inondation sans précédent causée par la tempête Debby. À première vue, Mika était vraiment désolé. Il avait le sentiment que son travail n'avait pas servi à grand-chose, mais au cours des jours suivants, il a réalisé que ce n'était pas le cas. Bien sûr il y avait du dégât, mais la plupart des végétaux avaient survécu. Sa dernière semaine a été occupée au nettoyage et à replacer une partie de la paille entre les plantes.



Mika Bergeron, tu as fait un très bon et combien utile travail cet été! Le comité Emploi du *Jardin de chez nous* t'en remercie sincèrement. Tu es un jeune homme responsable et agréable à côtoyer. Ce fut un réel plaisir de vivre cette expérience avec toi!

LA JEUNE HISTOIRE DE MIKA

Natif de Saint-Cuthbert, Mika a toujours beaucoup aimé sa municipalité et les gens qui y vivent, ainsi que les projets, événements et activités qui ont lieu chez nous. Il a adoré l'école primaire Sainte-Anne ainsi que tous ses enseignants. Les nombreux projets auxquels il y a participé lui laissent l'impression qu'il a bien appris tout en s'amusant. Il en est aujourd'hui à sa dernière année du secondaire à l'école Pierre-de-Lestage, à Berthierville.

Ses études supérieures et son éventuel métier ou profession l'amèneront fort probablement à vivre ailleurs, mais il compte revenir vivre à Saint-Cuthbert un jour où, il l'espère, le dynamisme de la population sera toujours au rendez-vous et que de nombreux projets, comme celui du *Jardin de chez nous*, auront vu le jour.

L'expérience de travail de cet été a amené Mika à devenir membre des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert. Il est le plus jeune membre de l'organisme. Nous espérons que d'autres jeunes se joindront à lui dans cette démarche. La voix de sa génération apportera, très certainement, un vent de fraîcheur à notre organisation.

Le comité Emploi 2024 du Jardin de chez nous
des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert



De g. à dr. : Jean-Marc Lambert, Danielle Demers,
Richard Lauzon, Mylaine Poirier.



LE JARDIN DE CHEZ NOUS

Texte : Richard Lauzon
Photos : Vincent Bergeron
Claude Vallières

FIN DES TRAVAUX AU JARDIN DE CHEZ NOUS

Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert ont pu bénéficier du travail d'un étudiant dans le jardin durant l'été pour effectuer diverses tâches, dont la plus importante était le travail de désherbage. Mika Bergeron, l'étudiant engagé par les Amis de la Chicot, a été quelquefois aidé par des bénévoles pour effectuer cette tâche exigeante.

Le projet du jardin, réalisé en collaboration avec la Municipalité, les Amis de la Chicot et le ministère de l'Environnement et de la lutte contre les changements climatiques (MELCC), devait se terminer le 31 août 2024.

LA CHICOT DÉBORDE DANS LE JARDIN

Il restait quelques travaux que la Municipalité devait exécuter avec sa machinerie pour mener à terme tous les travaux mentionnés dans l'entente avec le MELCC. Le jardin était très beau lorsque les pluies diluviennes du 9 et 10 août l'ont endommagé. Voici un résumé des dommages causés :

- Le surpresseur fournissant l'air dans l'étang n'était plus fonctionnel.
- La pergola a été emportée par les eaux de la rivière.
- La paille servant de paillis a été emportée également par les eaux.
- Il y a eu beaucoup d'érosion et de boues sur les sentiers et les chemins du jardin.
- Quelques plantes n'ont pas survécu au déluge.
- Les fossés se sont remplis de sédiments et la canalisation permettant l'alimentation de l'étang a été complètement obstruée.

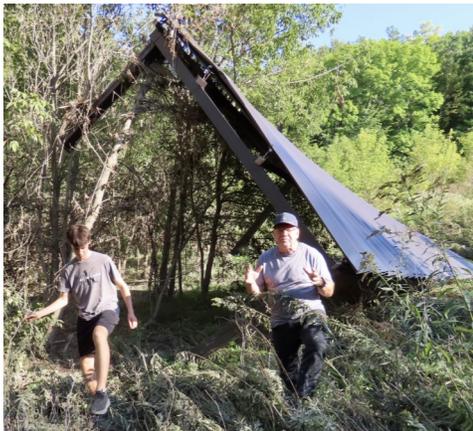


Cette réunion a eu lieu le 6 septembre. Il y a discussion entre autres sur l'état du jardin. Beaucoup de plantes ont tout de même repris de la vigueur même si elles ont été submergées. Il faut, le plus rapidement possible, remettre du paillis autour des plantes pour éviter que les mauvaises herbes les envahissent. On peut récupérer la paille qui a été emportée par les eaux, mais ce ne sera pas suffisant. Il faudra se procurer de la paille ou du paillis. **L'organisme les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert fera appel à de nombreux bénévoles pour réaliser les travaux de remise en place du paillis.**

On a discuté des différents travaux à effectuer pour remettre le jardin en bon état. Le surpresseur a été réparé et il est de nouveau en fonction. La pergola est trop endommagée pour être réutilisée. Il y a plusieurs travaux à exécuter avec la machinerie de la Municipalité, dont le plus important est de dégager la canalisation d'alimentation en eau de l'étang. Le comité du jardin a demandé de rencontrer le conseil municipal le plus rapidement possible pour discuter de la remise en état du jardin et de l'exécution de travaux par la Municipalité et les bénévoles.



Pas trop loin du jardin, Mika a retrouvé les parties du plancher de la pergola et les deux chaises que l'on pourra certainement récupérer. Par contre, la structure de la pergola est trop endommagée.



LE RAPPORT FINAL

Le rapport final ainsi que le bilan des revenus et dépenses destinés au ministère de l'Environnement et de la lutte contre les changements climatiques (MELCC), étaient en préparation lorsque les pluies abondantes ont endommagé le jardin. Ils ont été transmis au Ministère à la fin août. Le rapport final fait mention des dommages importants causés par les pluies très fortes.

L'état des revenus et dépenses du projet laisse voir que le budget a été respecté pour les dépenses en argent prévues au budget. Toutefois, les dépenses en nature par les bénévoles ont beaucoup excédé les prévisions. Autrement dit, le travail effectué par les personnes bénévoles s'est avéré beaucoup plus important que ce qui avait été prévu.

Tout ce qui avait été mentionné dans l'entente avec le MELCC a été réalisé, sauf l'installation des six panneaux d'interprétation, qui le seront prochainement. Le rapport final en fait mention.



Marianne Lefebvre

LES DUMPLINGS JIAOZI

Les dumplings, ces petites bouchées délicieuses, ont captivé les cœurs et les papilles des gens à travers le monde. Mais avez-vous déjà réfléchi à leurs origines et à la manière dont ils se sont transformés au fil du temps ? Plongeons dans l'histoire fascinante des dumplings.

Les dumplings, connus sous le nom de « jiaozi » en Chine, ont une histoire longue et riche qui remonte à plus de 1800 ans. Selon la légende, ils auraient été créés par un célèbre médecin pour soigner les engelures des oreilles des pauvres en hiver. Il enveloppait de la viande d'agneau et des herbes médicinales dans une pâte fine et faisait bouillir ces bouchées pour en faire une soupe nutritive. Ces premiers dumplings étaient non seulement délicieux, mais aussi remplis de vertus médicinales, ce qui en faisait un plat apprécié à la fois pour ses saveurs et ses bienfaits pour la santé.

Avec le temps, les dumplings ont évolué et se sont diversifiés. En Chine, ils sont devenus un plat traditionnel pour célébrer le Nouvel An lunaire. La tradition est de les préparer en famille, renforçant ainsi les liens familiaux et perpétuant une tradition ancienne. Les variations régionales des dumplings en Chine et ailleurs dans le monde sont nombreuses, avec des différences dans les ingrédients, les techniques de préparation et les méthodes de cuisson, reflétant la diversité culturelle de chaque pays.

Aujourd'hui, les dumplings continuent d'évoluer avec des chefs du monde entier qui expérimentent de nouvelles farces et techniques de cuisson. Que ce soit des dumplings traditionnels chinois, des gyoza japonais, ou des versions modernes avec des ingrédients inattendus, ces petites bouchées restent un favori universel.

Les dumplings, avec leur histoire riche et leur capacité à s'adapter à différentes cultures et goûts, sont bien plus qu'un simple plat. Ils représentent un lien culinaire entre les générations et les cultures. En dégustant des dumplings, nous participons à une tradition ancienne et célébrons l'ingéniosité humaine à travers la cuisine. Leur popularité mondiale témoigne de leur universalité et de leur capacité à rassembler les gens autour d'une table, créant des moments de partage et de convivialité. Que vous préfériez les jiaozi chinois, les gyoza japonais, les raviolis italiens ou les pierogi polonais, chaque bouchée de dumpling raconte une histoire.

DUMPLINGS VÉGÉTARIENS

Portions : 6 (30 dumplings)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Temps total : 35-40 minutes



INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
 15 ml (1 cuillère à soupe) de gingembre frais émincé
 1 gros oignon haché
 250 ml (1 tasse) de champignons shiitakes hachés
 250 ml (1 tasse) de champignons blancs, hachés
 250 ml (1 tasse) de tofu ferme émietté
 375 ml (1 1/2 tasse) de chou, finement déchiqueté
 375 ml (1 1/2 tasse) de carottes, finement râpées
 60 ml (1/4 tasse) de coriandre finement hachée
 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre moulu
 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soja réduite en sodium
 5 ml (1 c. à thé) de sucre
 30 de feuilles won ton carré du commerce

SAUCE AUX ARACHIDES (FACULTATIF)

- 60 ml (1/4 tasse) sauce hoisin
- 15 ml (1 c. à soupe) sauce soja réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) beurre d'arachide naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 1 gousse (1 c. à thé) l'ail émincée
- 5 ml (1 c. à thé) jus de citron



Toujours inclure les ingrédients dans l'ordre indiqué dans la préparation.

PRÉPARATION

- 1- Dans un wok ou une grande poêle, chauffer huile à feu moyen vif.
- 2- Ajouter le gingembre et cuire pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
- 3- Ajouter les oignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 5 minutes.
- 4- Ajouter les champignons hachés et le tofu, et faire sauter pendant 3-5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que tout liquide libéré se soit évaporé.
- 5- Ajouter le chou et les carottes et faire sauter pendant 2 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que tout le liquide libéré soit évaporé.
- 6- Transférer le mélange de légumes dans un grand bol, ajouter la coriandre et laisser refroidir.
- 7- Préparer la sauce : dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse et homogène. Rectifier l'assaisonnement au besoin, selon votre goût.
- 8- Dans le mélange de tofu, ajouter le poivre, l'huile de sésame, la sauce soja et le sucre.
Bien mélanger la farce.
- 9- Pour fabriquer les raviolis : placer une cuillère à thé de farce au centre de chaque feuille de pâte à won ton.
- 10- Pour sceller les raviolis, humidifier légèrement les bords de la pâte avec de l'eau. Pliez la feuille en diagonale pour former un triangle, puis pincez les bords pour sceller. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'air emprisonné à l'intérieur.
- 11- Option de pliage supplémentaire : vous pouvez également plier les deux coins du triangle vers le centre et les pincer ensemble pour former une forme traditionnelle de ravioli chinois.
- 12- Cuisson : chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive ou en fonte à feu moyen vif.
- 13- Placer les raviolis dans la poêle et faire frire pendant 2 minutes de chaque côté.
- 14- Verser une fine couche d'eau dans la poêle, couvrir et réduire le feu à moyen doux.
- 15- Laisser les raviolis cuire à la vapeur jusqu'à évaporation de l'eau.
- 16- Retirer le couvercle, augmenter le feu à moyen vif et laisser frire quelques minutes de plus jusqu'à ce que le fond des raviolis soit doré et croustillant.
- 17- Servir les raviolis et tremper dans la sauce aux arachides ou tout simplement dans de la sauce soja!

Marianne Lefebvre Dt.P.M.Sc.
 Nutritionniste spécialisée en nutrition internationale
 Résidente de Saint-Cuthbert
 info@mariannelefebvre.ca



CHRONIQUE NATURO'PATHIQUE

Les conseils d'une naturopathe



Alexandra Debrou

LES ZONES BLEUES

OÙ VIEILLESSE NE RIME PAS AVEC MALADIE

OÙ VIEILLIR ET VIVRE EN BONNE SANTÉ EST POSSIBLE

Lorsque j'ai pris connaissance du thème de ce numéro, le « vivre-ensemble », j'ai immédiatement eu le goût de vous parler des mystérieuses et fascinantes « zones bleues ».

En effet, il existe sur la planète 5 zones géographiques identifiées, des vallées ou des villages, qui comptent parmi leurs habitants une concentration exceptionnelle de nonagénaires et de centenaires qui vivent longtemps et en bonne santé !

Ces zones, officiellement identifiées, se trouvent au Japon (l'île d'Okinawa), au Costa Rica (la péninsule de Nicoya), en Sardaigne (la province de Nuoro), en Grèce (l'île d'Ikaria) et à quelques kilomètres de Los Angeles, en Californie (la ville de Loma Linda). Il y en a bien d'autres encore, en Équateur (Vilcabamba), au Pakistan (la vallée des Hunzas), en Chine (la vallée de Bama). Ce sont des communautés où les fondations de la vie sont pleinement exprimées : la santé et non pas la maladie, la vitalité et non pas la fatigue ainsi que l'amour. L'amour pour soi, l'amour pour les autres. Ces gens sont connectés à leur nature profonde et à la nature qui les entoure. Ils ont moins de stress et vivent mieux. Le « vivre-ensemble » est un des piliers de cette longévité.



Karen Walzer



Au-delà de cela, qu'est-ce qui explique ce phénomène physique ? Ces populations n'ont clairement pas le même climat, ni les mêmes conditions de vie, ni les mêmes ressources et encore moins le même bagage génétique. Elles sont parfois à l'opposé l'une de l'autre en ce qui concerne le niveau de pauvreté. Alors, qu'est-ce qui fonctionne au-delà des cultures ?

Ce qui est primordial, c'est de comprendre que la santé fonctionne comme un jeu. On ne peut pas jouer au jeu de la santé sans connaître et respecter les règles du vivant. Ces règles sont les mêmes pour tous. Et respecter les lois du vivant, ça s'apprend ! Ce sont les principes de l'hormèse.



Ninelroschina

Qu'est-ce que l'hormèse ?

L'hormèse, c'est s'exposer à certains types de stress, de façon courte, intense et de manière proportionnelle aux capacités de chacun. Ce qui va renforcer l'immunité, renforcer physiquement, mentalement et émotionnellement. Les principes de l'hormèse permettent même de rajeunir, quel que soit notre âge ! (Je vous parlerai d'antifragilité et des 4 portes d'entrée de l'hormèse dans un prochain article.)

Ainsi, lorsqu'on étudie la vie des habitants des zones bleues, on observe qu'ils appliquent, parfois malgré eux, parfois en pleine conscience et par choix, ces principes. La façon dont ils vivent leur vie est assez similaire. Ils ont les clés pour vivre sans stress et sans négativité. Dans ces zones, 5 critères sont remarquables :



Marcy Maloy

- Les rythmes de vie : le respect des rythmes de sommeil et de l'horloge interne.
- La nutrition au sens large : la façon dont on se nourrit et dont est nourri chacun de nos sens.
- La respiration : je vous rappelle que la respiration est un art ! On respire 25 000 fois par jour. 9 adultes sur 10 ne savent pas respirer et n'utilisent que 20 % de leur capacité pulmonaire.
- Le mouvement : le mouvement naturel n'est pas du sport... quelle joie de marcher, marcher pieds nus !
- L'état d'esprit : la qualité de nos vies dépend de la qualité des questions qu'on se pose.

Le message d'espoir à travers cet article, c'est qu'en consacrant un peu temps tous les jours pour nourrir les principes du vivant, pour rester en santé, en vitalité et en amour, on peut influencer notre longévité. On est acteur de sa santé au-delà des pathologies, des fragilités ou des prédispositions génétiques.

Si vous voulez en savoir plus sur les méthodes de l'hormèse, sur l'épigénétique, obtenir un accompagnement si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à consulter un naturopathe diplômé d'expérience qui scrutera attentivement et avec minutie votre mode de vie et votre hérédité et pourra vous faire des recommandations personnalisées à votre réalité, selon vos besoins personnels et vos possibilités individuelles.



Chris Willson

La santé ne résulte pas du hasard. C'est principalement notre façon de vivre qui justifie l'état de notre santé!

Prenez soin de vous !

Alexandra Debrou N.D.

Naturopathe diplômée

Saint-Cuthbertoise

naturopartage.contact@gmail.com

<https://sante-infobase.canada.ca/tableau-de-bord-sur-la-sante-des-personnes-au-canada/esperance-vie.html>

dernière mesure officielle en 2017 <https://www160.statcan.gc.ca/health-sante/expectancy-esperance-fra.htm>

L'épigénétique

c'est comment on **MANGE**,
comment on **RESPIRE**,
comment on **COMMUNIQUE** autour de soi,
la quantité de **MOUVEMENTS NATURELS**
qu'on fait
et la qualité du **SOMMEIL** qu'on a.

NATURO' Partage

L'espérance de vie augmente chaque année :
84 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes*

Mais pas l'espérance de vie en bonne santé... :
70 ans**

NATURO' Partage

Point sur la génétique

Saviez-vous qu'en ce qui concerne notre longévité (vivre longtemps en bonne santé), le patrimoine génétique ne compte que pour 10 à 25% ?

Et oui, les choix de vie qu'on fait au quotidien constituant l'épigénétique, comptent pour 75 à 90% !

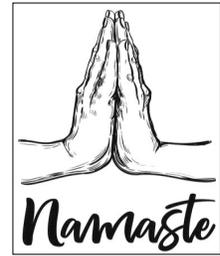
NATURO' Partage



Sandra Lemieux

AHIMSA अहिंसा

Ce principe yogique, basé sur la bienveillance et la non-violence, est aussi décrit comme : « le fait de ne causer de nuisance à nulle vie, incluant la sienne ».



Ahimsa, le symbole de non-violence

J'ai décidé de vous parler d'Ahimsa, un des plus importants principes du yoga. Et puisque la plus longue relation humaine que l'on aura tous à vivre est celle que l'on a avec soi, j'ai choisi de vous en parler sous cet angle.

Ahimsa, qui peut aussi se traduire par *autocompassion*, est l'art de s'aimer. Comme le fameux principe disant que « tout part de soi », à mesure que l'on est bien avec soi-même, il devient plus facile d'établir et d'entretenir des relations saines avec les autres. Parce que l'on est plus bienveillant et tolérant envers nous-mêmes, on l'est davantage avec autrui. C'est un principe si simple que l'humain, pris dans son train-train quotidien, tend à l'oublier.

Il est important de saisir que l'amour de soi et l'amour d'autrui sont fortement articulés l'un par rapport à l'autre. Une identité saine repose sur une saine estime de soi. Pour avoir la capacité d'aimer et de s'aimer, il faut avoir senti que l'on nous aimait. – Guy Corneau

Le principe de « paix intégrale » qu'est Ahimsa, est en fait une pratique qui s'impose si l'on veut vivre plus harmonieusement de l'intérieur vers l'extérieur. Il faut savoir apprécier le chemin parcouru, ainsi que les erreurs que l'on a commises pour en apprécier les leçons tirées.

L'autocompassion : pour ne pas se rendre malade !

Selon la Dre Kristin Neff, professeure de psychologie à l'Université du Texas dit que l'autocompassion doit être enseignée très tôt aux enfants. Cette pratique, dit-elle, aiderait les futurs adultes à ne pas rester coincés dans l'échec, à éviter qu'ils ressassent des sentiments néfastes à leur santé physique et mentale. Au point de vue physiologique, Neff dit que l'autocritique a plusieurs effets dévastateurs sur le corps, amenant inévitablement la personne en mode défensif, comme si elle était en guerre... *avec elle-même!* Ces mauvaises réactions pourraient engendrer la création de « patterns » difficiles à construire une fois l'enfant devenu adulte.



« La paix intérieure, c'est une chose qui s'apprend tout comme on apprend à lire et à écrire. » – Matthieu Ricard

La citation de Matthieu Ricard résonne en vous ?

Les résidents de Saint-Cuthbert sont invités à participer à pratiques AHIMSA ☺ individuellement ou en groupe.

1 COURS GRATUIT DE YOGA RESTAURATEUR SERA OFFERT À LA SALLE MUNICIPALE : MERCREDI 11 SEPTEMBRE À 19H.

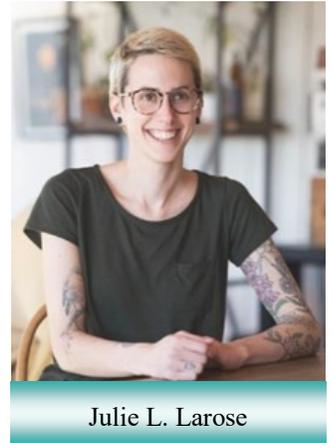
La programmation régulière reprendra le mercredi 18 septembre, au coût de 10 \$ par cours (pour dix cours) ou 95 \$ pour la session

Pour toute information supplémentaire
Courriel : lemieuxsandra@gmail.com
Téléphone : 450 750-0062



NOTRE COMMUNAUTÉ INTENTIONNELLE

Le thème *Le vivre-ensemble* m'a donné envie de mettre de côté la fabrication de produits naturels le temps d'un numéro et de vous parler un peu de mon mode de vie atypique. Nous vivons deux familles sous un même toit dans une maison unifamiliale. Julien (mon conjoint) et moi vivons depuis maintenant 7 ans et demi avec Mari et Pierre-Marc. Nous avons habité pendant un an en appartement à Montréal, puis nous avons acheté notre maison, ici à Saint-Cuthbert, il y a 6 ans et demi. Par pur hasard, Mari et moi sommes tombées enceintes en même temps, nous avons chacun un enfant de presque 4 ans : Simone (ma fille) et Léon, qui sont comme frère et sœur.



Julie L. Larose



Marilynne, Jean-Marc, Julie, Julien

J'ai appris depuis peu que cette façon de vivre avait un nom : communauté intentionnelle. *Communauté*, parce que nous nous sommes choisis, et *intentionnelle*, parce que nous avons un projet de vie commune, nous vivons ensemble comme le fait une famille.

Au quotidien, nous nous séparons les repas du soir (les soupers du lundi au jeudi sont répartis parmi les adultes), l'épicerie, les allers-retours à la garderie (les garderies des cocos sont situées à deux minutes l'une de l'autre), les tâches ménagères, etc. Malgré ce que plusieurs pensent, nous ne sommes pas tout le temps ensemble ! Chacun peut vaquer à ses occupations

seul s'il le désire. Lorsque nous avons magasiné notre maison, il était important d'avoir un grand espace de vie commune et des pièces de plus pour y faire des bureaux et un atelier.

D'où est venue l'idée d'habiter ensemble ? Je me souviens de cette conversation en voiture avec Julien entre Québec et Montréal : comment travailler moins afin d'améliorer notre qualité de vie ? C'est simple ! (enfin, presque !) Nous devons réduire nos dépenses. OK, mais comment faire ? En en parlant avec Mari et PM lors d'une soirée de jeux, on en est venu à rêver d'un projet d'autosuffisance où on pourrait habiter sur un même terrain afin de s'entraider au quotidien. Plusieurs soirées plus tard, un projet a commencé à prendre forme. Nous avons décidé de tester la colocation avant de nous embarquer dans celui-ci. La répartition des tâches quotidiennes a été une révélation pour moi. J'avais soudainement plus de temps libre dans mes journées... Wow !



Quelques mois seulement après notre déménagement, notre propriétaire reprenait notre logement. Pas question de se trouver un autre logement, nous allions trouver notre maison de rêve. Et c'est ainsi qu'après des heures de magasinage et quelques visites nous avons visité notre maison à Saint-Cuthbert. Dès notre arrivée, c'était clair que cette maison était la nôtre. Depuis, les rêves de départ ont légèrement changé, mais notre vision à long terme reste la même. Avec l'augmentation du coût de la vie, nous ne regrettons pas notre choix de vie.

À bientôt !

NOUVELLE LIGUE D'IMPRO POUR LES 50 ANS ET PLUS



**AINÉ(E)S
RECHERCHÉ(E)S**

VOUS ÊTES RÉSIDENT(E) DE LANAUDIÈRE ?

VOUS AVEZ 50 ANS ET PLUS ?

**VOUS N'AVEZ JAMAIS FAIT D'IMPROVISATION
MAIS ÇA VOUS TENTE ?**

**VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT DE L'IMPROVISATION
ET ÇA VOUS MANQUE ?**

VOUS ÊTES LE GENRE DE PERSONNE QUE NOUS RECHERCHONS !

AVEC L'EXPERTISE ET LE SOUTIEN D'UN ENSEIGNANT
PROFESSIONNEL DE THÉÂTRE CÔTE À CÔTE, VOUS
PARTICIPEREZ À TOUTES LES FACETTES DE
L'IMPROVISATION.

POUR INFO ET INSCRIPTION 450-477-3075
DÉBUT : AUTOMNE 2024

En partenariat avec :
Québec

théâtre CÔTE À CÔTE
cours spectacles troupes

théâtre CÔTE À CÔTE
cours spectacles troupes

théâtre CÔTE À CÔTE
cours spectacles troupes

En collaboration avec le gouvernement du Québec, le Théâtre Côte à Côte nous informe du lancement du RIAL : le Rassemblement d'improvisation des aînés de Lanaudière.

Le Théâtre Côte à Côte nous dit : « Nous souhaitons vous proposer des ateliers d'exploration et d'initiation à l'improvisation dans votre milieu de vie, et ce, gratuitement et selon l'horaire établi avec les participants. Nous sommes convaincus que cette activité pourrait intéresser tous les citoyens et résidents de 50 ans et plus. Nous prévoyons former des personnes responsables et constituer des équipes d'improvisation représentant les municipalités et organismes de la région. »

Fait à noter : il n'est pas nécessaire de faire partie de la FADOQ, ce projet s'adresse à toutes les personnes de 50 ans et plus.

Si vous avez le goût de participer, sachez qu'il y aura une séance d'information vers la mi-septembre et les ateliers débiteront à l'automne. Si vous désirez vous inscrire et pour plus d'information, contactez Yannick St-Laurent ou la présidente du Club FADOQ Belmond/St-Cuthbert.

Yannick St-Laurent, directeur artistique, Théâtre Côte à Côte
450 477-3075

France Laurens, présidente, Fadoq Belmond/St-Cuthbert
450 885-1530

RESTAURATION DU PRESBYTÈRE

La Municipalité de Saint-Cuthbert avait demandé à des architectes de faire le bilan de santé du presbytère et avait peut-être l'intention de l'acquérir pour y loger les bureaux municipaux. Au mois de juillet 2022, les architectes ont déposé leur rapport, dans lequel ils mentionnaient que le presbytère avait besoin de travaux majeurs de restauration.

La Fabrique de la paroisse de Saint-Cuthbert ainsi que Culture et patrimoine Saint-Cuthbert ont ensuite effectué des démarches pour la restauration du presbytère, classé monument historique par le ministère de la Culture en 1980. Ainsi, au début de l'année 2023, la Fabrique a demandé une aide financière au ministère de la Culture et des Communications.



Au mois de juillet 2023, le ministère a accordé une aide de 40 000 \$ pour des dépenses s'élevant à 50 000 \$ afin qu'une architecte effectue les plans et devis nécessaires aux travaux de restauration.

De nouveau, au début 2024, la Fabrique a demandé une aide financière pour effectuer les travaux recommandés par l'architecte. Une aide de 360 000 \$ a été accordée pour des travaux urgents, dont les coûts sont estimés à 450 000 \$. La Fabrique lancera un appel d'offres cet automne pour ces travaux, qui commenceront le printemps prochain.

Toutefois, même après ces travaux urgents visant la réfection complète de la galerie et l'étanchéité du bâtiment, il sera nécessaire de demander une aide financière additionnelle en 2025 pour assurer la restauration complète de l'édifice.

CONSTRUIT EN 1876 ET CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE LE 15 FÉVRIER 1980



Façade



Arrière



Côté est



Côté ouest



CHRONIQUE LITTÉRAIRE

INVITATION À LA BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-LAMBERT



Julie Rémillard

En ce début d'automne, j'aimerais partager avec vous quelques lectures qui pourront vous rappeler à quel point vivre ensemble et faire partie d'une communauté peut être bénéfique à l'individu.



***L'empathie, ça s'apprend* de Malene Rydahl**

Dans le livre *L'empathie ça s'apprend*, l'auteurice Malene Rydahl nous présente les arguments pour mettre en lumière l'apport de l'empathie dans le fonctionnement social de l'individu au sein d'un groupe. Elle préconise l'ajout de cours d'empathie dès les premières années d'école. L'objectif est d'allumer la flamme de l'empathie pour ainsi réduire l'intimidation et peut-être même avoir un impact sur la radicalisation dont on entend parler de plus en plus souvent. L'auteure est originaire du Danemark et a obtenu la citoyenneté française depuis peu. Elle a signé de trois autres volumes sur le bien-être et le vivre-ensemble. Une belle réflexion sur les priorités et les choix qui pourraient être faits dans nos sociétés.



***L'éthique pour tous* de René Villemure**

Un peu dans le même ordre d'idée, *L'éthique pour tous*, écrit par René Villemure (préface de Fred Pellerin) aborde de façon légère, mais recherchée, tout ce qui se rapporte à l'éthique qui, selon, lui est la base du vivre-ensemble. Même si ce livre a été publié il y a déjà quelques années (2019), il est toujours d'actualité. Une lecture rapide et très facile malgré le sujet qui peut paraître lourd. Vraiment un outil intéressant pour réfléchir et philosopher un peu. Un chapitre entier est d'ailleurs consacré au vivre-ensemble, abordant sous un angle différent la politesse, la confidentialité, la vérité et le mensonge ainsi que la loi et les mœurs.

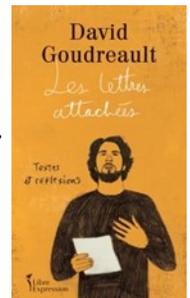


***Lettres d'Ukraine* recueil dirigé par Magdaline Boutros**

Dans *Lettres d'Ukraine*, on peut percevoir comment le vivre-ensemble peut donner force et résilience à un peuple et mettre en parallèle comment c'est parfois difficile, voire impossible pour deux nations de vivre ensemble ou, à tout le moins, de s'accepter comme tel. L'ouvrage rassemble des lettres écrites par des citoyens ordinaires, qui nous permettent de mieux comprendre, sous différents angles, l'ampleur de ce qui a été vécu par ce peuple depuis l'invasion russe.

***Lettres attachées* de David Goudreault**

Je souhaite aussi partager avec vous un recueil de textes intitulé *Les lettres attachées*. Ces textes ont tout d'abord été présentés par David Goudreault pendant trois saisons à l'émission *Bonsoir, Bonsoir de Radio-Canada*. Ils ont tellement touché les téléspectateurs que l'auteur a décidé de les publier. Monsieur Goudreault manie les mots avec finesse et intelligence. En traitant de divers sujets et présentant des enjeux de la société actuelle, il nous permet de nous ouvrir aux autres et ainsi de mieux les comprendre. Avec ses lettres, il devient, selon moi, un grand facilitateur du vivre-ensemble.



Comme toujours, nous tentons de bonifier vos choix de lecture par l'achat fréquent de nouveaux volumes tels que :

Ce que je sais de toi d'Éric Chacour (Prix des libraires de France 2024)

Tenir debout de Melissa Da Costa

Le prix de la liberté (tome et 2) de Nadège Roy

Lunchs vraiment pas compliqués de L'équipe du 5 ingrédients, 15 minutes

L'escadron volant de Muriel Romana

Québec rock (Offenbach vs Corbeau) de Michel Giguère, Christian Quesnel et Félix Rose

Les tomes 2 de *La delle* de Marthe Laverdière et *Garage Rose* de France Lorrain

Plusieurs bandes dessinées adultes originales



Bibliothèque Adélarde-Lambert

1891, rue Principale, Saint-Cuthbert

Téléphone : 450 836-4852, poste 3305

HEURES D'OUVERTURE

mardi de 15 h à 19 h / jeudi de 9 h à 11 h 30

samedi de 10 h à midi

***J'en appelle à la poésie!
Et bien voilà... PLACE À LA POÉSIE***
« *Il est grand temps d'allumer les étoiles!* » – Apollinaire

« Apprendre à vivre ensemble, cela devrait faire l'objet d'un cours. » – Hervé Bazin

JARDIN D'EDEN

Une colombe arc-en-ciel dans un système solidaire,
Une belle famille humaine en quête de sens et d'ère,
De la haine aux *je t'aime*, deux mondes qui s'entremêlent,
Entre monts et merveilles, ils s'envolent sur ses ailes.
« À vos âmes » citoyennes, *Imagine, J'ai un rêve* :
Dans un jardin d'Eden, Adam, Allah et Ève,
En conscience mutuelle, si chacun se tolère,
D'un élan fraternel, la paix sera sur Terre!
Vivre ensemble et sagesse, au nom de la jeunesse.
Respectons chaque espèce, la vie est une richesse.
Thé vertueux d'éveil, les fleurs montent à la tête.
Si l'Histoire se répète, peut-être pas la planète.
Notre destin commun est un chemin humain,
La Terre, notre jardin, l'amour, notre parfum.
Unis main dans la main, nous tisserons nos liens.
Co-écrivons demain, pour enfin ne faire qu'un.

BORIS VIAN

Vincent Avanzi

Sa date de naissance
sa date de décès
ce fut langage chiffré
Il connaissait la musique
il savait la mécanique
les mathématiques
toutes les techniques
et les autres avec
On disait de lui qu'il n'en faisait qu'à sa tête
on avait beau dire
il en faisait surtout à son cœur
Et son cœur lui en fit voir de toutes les couleurs
son cœur révélateur
Il savait trop vivre
il riait trop vrai
il vivait trop fort
son cœur l'a battu
Alors il s'est tu
Et il a quitté son amour
il a quitté ses amis
mais ne leur a pas faussé compagnie.

Jacques Prévert

VIVRE ENSEMBLE

On est des milliards sur la terre
Et nous avons tous en commun
Les mêmes envies et besoins
Que l'on désire satisfaire.
Comment dès lors être surpris
De voir naître autant de conflits
Lorsque la jalousie génère
La haine et déclenche les guerres.
Heureusement il y a des parents
Qui par l'exemple nous apprennent
Que la tendresse, le dévouement
Rendent les relations plus sereines.
Par la sociabilisation
Que prône toute éducation,
Les valeurs du bien vivre ensemble
Nous aident à mieux nous entendre.
L'entente en bonne intelligence
C'est le respect, la tolérance
L'honneur, la solidarité
Pour être plus fort, plus soudé
Autrui n'est plus un adversaire,
Un rival à éliminer
Mais un compatriote, un pair,
Un collègue ou un associé.
Autrui n'est plus un ennemi
Mais un camarade, un ami.
La force est toujours dans l'union
Afin qu'ensemble nous soyons.

Beauté

qui pourrait inventer
un nom plus beau
plus calme
plus indéniable
plus mouvementé

Beauté

Souvent j'emploie ton nom
et je travaille à ta publicité
je ne suis pas le patron
Beauté
je suis ton employé.

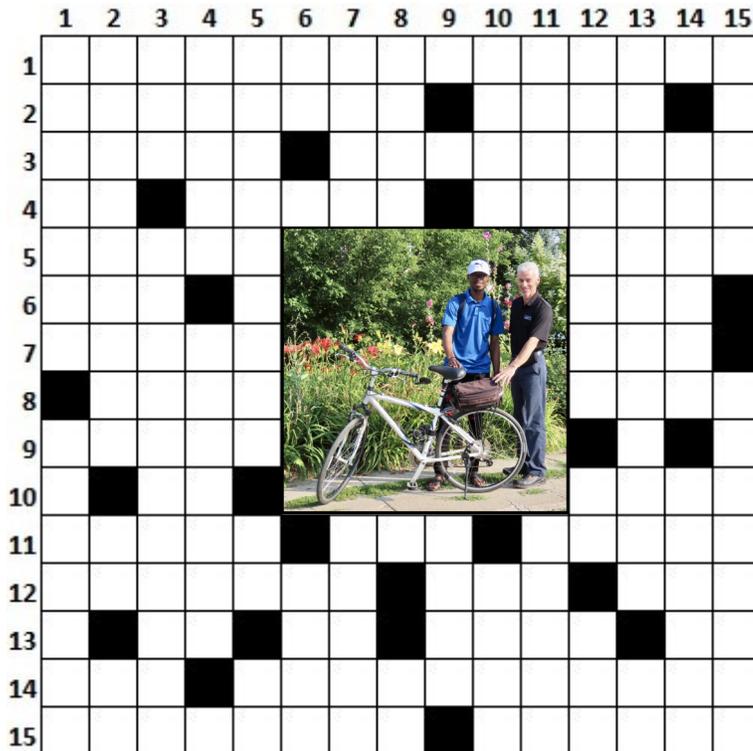
Louis Vibauver

Jacques Prévert

Note : lire un poème à haute voix donne une autre dimension. Essayez-le pour voir...

Mots croisés

Claude Vallières



Horizontalement

- C'est le thème de ce numéro.
- L'air, le feu, l'eau et la terre en sont – Écailler à moitié.
- Sein de femme – David Saint-Jacques en est un.
- Télévision – Transmet, transfert, laisse – Travail de l'esprit qui s'applique à connaître, à approfondir quelque chose (pl.)
- Garçon, gamin, gosse, gars en portugais – Agglomération, ville.
- Grec ou organisation basque – Unité de valorisation énergétique.
- Fait partie de l'équipe de Saint-Cuthbert, championne dans la catégorie Consolante 2 (prénom) – Ransom Eli Olds.
- Qui a rapport au raisin – Anneau de cordage.
- Passé simple d'uriner à la 3^e pers. sing.
- Diminutif d'Édouard – Il a travaillé au *Jardin de chez nous* durant l'été (prénom).
- Un parent dont la parenté est traçable exclusivement par les hommes – Organisation des Nations unies – Genre musical.
- Rejet, acquittement, suspension – Groupe québécois fondé le 15 mai 1981 – En proie à une émotion plus ou moins vive.
- Ils se suivent dans l'ordre alphabétique – Tout-terrain – Algue marine – Initiales d'un grand physicien théoricien.
- Adjectif possessif masculin – Mondiale, globale, cosmique.
- Commune en France dans le département de la Corrèze (Indice : c'est un peu toujours l'été là-bas) – Zones constituées par les alluvions apportées par les branches d'un fleuve à son embouchure dans la mer ou dans un lac.



« Nous sommes destinés à vivre ensemble sur le même sol de la même terre. »

– Yitzhak Rabin

Solution de juin

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | C | A | M | P | A | G | N | E | S | A | V | O | I | E | |
| 2 | U | L | E | M | A | O | M | A | N | C | A | N | A | | |
| 3 | R | A | S | E | P | E | R | R | O | N | K | O | N | | |
| 4 | C | I | O | B | O | L | E | B | E | R | L | U | E | | |
| 5 | U | N | T | E | L | L | | | | | L | A | I | S | |
| 6 | M | H | O | U | | | | | | | N | E | | | |
| 7 | A | D | E | L | E | | | | | C | D | M | | | |
| 8 | I | R | E | S | | | | | | O | C | E | | | |
| 9 | N | I | A | S | | | | | | N | A | N | | | |
| 10 | U | P | R | | | | | | | T | E | M | O | | |
| 11 | N | O | I | S | E | T | E | S | | O | R | N | E | R | |
| 12 | A | S | E | A | N | A | X | I | A | A | C | L | A | | |
| 13 | V | A | C | I | T | R | O | N | N | E | L | L | E | | |
| 14 | I | K | U | R | A | E | D | U | C | A | T | I | O | N | |
| 15 | K | A | R | A | T | E | E | S | T | O | N | N | E | | |

Verticalement

- Mot dans le titre d'un livre de David Goudreault – Tout le monde est d'accord.
- Ascenseur, monte-charge – Jeu de société chinois – On en trouve plus de 200 dans le corps humain.
- Vétérinaire à Toronto, New York – Arrivent à destination.
- Ville italienne – Personnage du Seigneur des anneaux.
- Sa capitale est Caracas – Titane – Rayon ultraviolet.
- Rouyn-Noranda – Il fume parfois en Italie.
- Utile sur un établi – Très utile et toutes sortes de façons de s'en servir.
- Cheville de fer tordu en forme de S – Versus.
- On y met souvent des cendres.
- Fromage blanc de Suisse – Rivage, rive, berge.
- Quote-part pour un repas à frais commun – Animal marin ou alphabet international.
- Soin de beauté destiné à embellir les mains et les ongles – ... and Bobby McGee – Pronom personnel neutre.
- Les jeunes du camp de jour ont visité ce musée – Lieutenant (abréviation).
- Temps, conditions climatiques – Elle pourrait devenir la première présidente des États-Unis.
- Prénom hongrois féminin qui signifie « qui allaite / petite maman » – Estimées, appréciées, mesurées.

Solution au prochain numéro



Saviez-vous que?



Texte tiré du livre
La paroisse de Saint-Cuthbert
de Florian Aubin

L'ONGUENT DESTREMPES

Qui n'a pas entendu parler de l'Onguent Destrempes aux vertus magiques et multiples? Plusieurs Destrempes ont fabriqué ou vendu cet onguent miraculeux : Eustache, Honoré, Joseph, Rémi, Philippe, Victor, Paul-Émile, Ovide, Armand...

On avait ouvert un comptoir à Montréal, à Trois-Rivières et même aux États-Unis, à une certaine époque. Remède célèbre et populaire, l'Onguent Destrempes pouvait guérir toutes sortes de maladies : le panaris, les furoncles, l'eczéma, les clous, la « gratelle », les cors au pied, les pustules, les gerçures, les blessures de tout genre, les maladies de la peau, etc. Certains descendants gardent le secret de cet onguent merveilleux, fait avec de la gomme de sapin et de produits naturels.

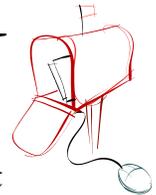
Une personne m'affirmait : « Au temps de la crise de 1930, avec 50 cents, on se procurait une boîte d'Onguent Destrempes, et avec cette boîte, on pouvait soigner toute la famille pendant un an ».

Hommage aux familles Destrempes !



Pour nous joindre

- ◆ Téléphonnez au bureau municipal et laissez un message pour Claude Vallières.
- ◆ Déposez votre correspondance au bureau municipal qui nous l'acheminera.
- ◆ Envoyez un courriel à cette adresse : amischicot.saintcuthbert@gmail.com
- ◆ Envoyez un message sur la page Facebook : **Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert**
- ◆ Envoyez un courriel au responsable du journal *Ça m'Chicotte* : clauddev126@gmail.com



PARTENAIRES / SOLIDAIRES

Racines Sauvages
SAVONNERIE ARTISANALE

✉ Info@lesracinessauvages.ca
 📷 [@lesracinessauvages](https://www.instagram.com/lesracinessauvages)
 🌐 [lesracinessauvages.ca](http://www.lesracinessauvages.ca)

LOCOMOTIV CO.

125, rue d'Iberville, Berthierville
450-499-1109

MICROBRASSERIE BREWING CO. - BERTHERVILLE
LOCOMOTIV CO.

Bières artisanales brassées sur place
Salle à manger, salon privé et terrasse
Menu bistrot et ardoise hebdomadaire
Programmation d'activités et jeux

QR code

Seconde Nature

Fleurs cultivées sans engrais chimiques ni pesticides

- Bouquet sur mesure
- Abonnement floral
- Mariage/ événement
- Fleurs séchées

secondenaturefermefflorale@gmail.com
450-758-1900

Instagram icon, Facebook icon

LANORAIE

MAISON des CAGEUX

EXPO MUSÉALE CAFÉ MARITIME

📷 [@columbo1806](https://www.instagram.com/columbo1806)
 🌐 www.maisondescageux.com

NATUROPATHES
Membres du Collège des Naturopathes du Québec

Alexandra Debrou N.D.
Julien Bauer N.D.

3071 Grand Rang Sainte Catherine J0K 2C0 Saint-Cuthbert
naturopartage.contact@gmail.com

Consultation sur rendez-vous
450.848.3636

NATURO'Partage

<https://www.facebook.com/naturopartage>

Sandra Lemieux
Enseignante de Yoga

450 750.0062
lemieuxsandra@gmail.com

SANTÉ EN ENTREPRISE - MUSICOTHÉRAPIE - YOGA POUR ENFANTS
YOGA HORMONAL - ATELIERS CRÉATIFS - YOGA POUR AÎNÉS
MÉDITATION

MARCHÉ ST-CUTHBERT

2135 rue Principale
St-Cuthbert
836-3303

365 jours de 8:00 à 21:00

Livraison : Frais pour le village de
St-Cuthbert: 2.00 \$
Extérieur : Minimum 4.00 \$ par
commande

Logo for Marché St-Cuthbert featuring a red apple and the word 'MARCHÉ' vertically.



Infirmière en soins
podologiques
services à domicile

Josée Durand
Infirmière B. Sc.

450-421-3437

Valrémi

RELAIS DE MOTONEIGE & VTT • CABANE À SUCRE

3271 Rang Petit Sainte Catherine
Saint-Cuthbert, QC, J0K 2C0
450-803-1393

info@sucrerlevalremi.ca
www.sucrerlevalremi.ca
www.facebook.com/sucrerlevalremi



Bourgeault et Fils Inc.
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
Depuis 1973
Résidentiel - Commercial - Industriel

Service de qualité de plus de 55 ans sur demande.
Vente et installation de système d'alarme de tous genres contre le feu et vol.

2040, Principale, St-Cuthbert, J0K 2C0
Tél: 450 836-2567-1586 - Cell: 450 803-2567 - Fax: 450 836-1587

Les Transports Laitiers
Donald Clément
Saint-Cuthbert

Les Transports Laitiers
Donald Clément Inc.
1321 rg Chicot Nord
St-Cuthbert, Québec
J0K 2C0

Tél: (450) 836-6687
Fax: (450) 836-0782
Cell: (450) 803-1623

RDB
RÉNOVATION
DAVID BARTHE

LES ÉQUIPEMENTS
Dubois
J.M.

Vente •
Pièces •
Service •

1721 Principale, St-Cuthbert, Qué., J0K 2C0
(450) 836-3626 • (450) 836-3487

BMR
QUINCAILLERIE

Josée Bourgeault
450 836-2567
guybourgeault@bellnet.ca

Quincaillerie St-Cuthbert inc.
2040, rue Principale
St-Cuthbert (Québec)
J0K 2C0

GARAGE NORMAND COURNOYER enrg.

- MÉCANIQUE GÉNÉRALE
- REMORQUAGE
- ESSENCE AVEC SERVICE

OUVERT TOUS LES JOURS

11, rue Du Moulin St-Cuthbert, Cité Berthier (Qc) J0K 2C0
Tél.: (450) 836-3553

MENUS
EXQUIS
Service traiteur

BUFFETS
CHAUD ET FROID
Service personnalisé

Baptêmes - Mariages
Funérailles - Cocktails
Réunions

450 836-4923
1211 Rue de Frontenac, Berthierville, Qc, J0K 1A0
menusequis@bellnet.ca

Manon Fafard
Christian Lacroix
Propriétaires

Vous servir est un plaisir!

SECUR AUTO inc.

MÉCANIQUE
GÉNÉRALE
ANTIROUILLE
INJECTION
PRÉVENTIF
CAMION

1850 Principale, St-Cuthbert, (Québec) J0K 2C0
Bur: (450) 838-7964 • Téléc: (450) 838-4589

Stéphanie Lauzon
Cell: (450) 803-7169

Élevage à l'ancienne
Maraicher en sol vivant
Produits artisanaux
Permaculture

FERME BEAUVAIS
Éleveurs de rêves Semenciers d'espoir

François et Silvia

3271, rang St-André
Saint-Cuthbert, Qc J0K 2C0
(514) 249-9970
www.fermebeauvais.ca
info@fermebeauvais.ca

ATELIER DE DÉBOSSÉLAGE
Carra TECH

Jean-Yves Plante
Tél.: 450-885-3862
Fax: 450-885-3604

Estimation Gratuite
Conforme aux critères des
compagnies d'assurance

1601, York
Saint-Cuthbert
(Québec) J0K 2C0

id

**impressions
d'autray inc.**

360, rue Montcalm
Berthierville (Qc) J0K 1A0
T. 450.836.3185
impressionsdautray@bellnet.ca

graphisme
impression
 finition

TURCOTTE
Réfrigération
VENTE & SERVICE
 CLIMATISATION - RÉFRIGÉRATION - VENTILATION
RÉSIDENTIEL COMMERCIAL AGRICOLE
RBQ : 5658-0244-01
 450 450 450
898-1860 898-4321 836-7009
 1771 Principale, St-Cuthbert Qc. J0K 2C0

MICHAUD CLÉMENT INC.
 Société de
 Comptables professionnels agréés
PAUL MICHAUD
 CPA auditeur, CA
GABRIELLE CLÉMENT
 MBA, CPA auditrice, CA
 1300, rue Notre-Dame
 Casier postal 1150
 Berthierville (Québec)
 J0K 1A0
 Tél.: 450.836.0500
 Fax: 450.836.4061
 gclement@gestionpm.ca

Atelier Kustom
SOUDURE SPÉCIALISÉE
USINAGE | UNITÉ MOBILE
Nous réalisons vos projets
"Kustom"
 Spécialisé dans l'acier inoxydable
 Conception et fabrication de machines - Convoyeurs de transport
 Réparation de tout genre | Service de coupe et de pliage



LA FABRIQUE DE SAINT-CUTHBERT
 C.P. 88, St-Cuthbert
 Co. Berthier, Québec
 J0K 2C0

fadoq
Club Belmond (St-Cuthbert)
 Lanaudière

TRANSPORT CASCO EXCAVATION
 Tél.: (450) 836-6564
 Cell.: (450) 803-0123
 Fax: (450) 836-6564
 RBQ: 8295-0197-24
Claude Moreau
 Propriétaire

 735, Rang Des Cascades, Berthierville, Qc J0K 1A0

VEC
 NOS OUTILS. VOS PROJETS!
 450 898-2001
 boutiquevec.com
 veclocation.com
 info@veclocation.com
 1780 rue principale,
 St-Cuthbert, J0K 2C0
 Boutique ouverte sur rendez-vous
VOTRE DISTRIBUTEUR D'OUTILS
DEWALT
 ROBUSTESSE GARANTIE

Action Loisir Saint-Cuthbert
 1891 rue Principale
 Saint-Cuthbert, Qc
 J0K 2C0
 (450) 803-7019
 actionloisir.saintcuthbert@gmail.com


EXCAVATION JUMONTIER


PARTENAIRES / SOLIDAIRES


Adapterre
 Rendez-vous sur demande partout au Québec
 Louis Lefebvre
 agronome
 info@adapterre.com
 450.421.5802
 adapterre.com


RENÉ VADNAIS & FILS INC.
 1850 Principale, Saint-Cuthbert (QC) J0K 2C0
 Tél.: 450-836-6650 / Téléc.: 450-836-4589
 c.vadnais@autobusvadnais.ca


univert
 HERBE DE BLÉ
Vincent Bergeron
 Directeur de la production
 Production Manager
 450 803-8042
 vincent@herbedebleunivert.com
 201, rue Marcel
 Saint-Cuthbert (Québec) J0K 2C0
 herbedebleunivert.com


LOCATION
 7 JOURS SUR 7
 24 HEURES
 À LA JOURNÉE
 À LA SEMAINE
 AVEC OU SANS OPÉRATEUR
450 836-1062
 FABRICATION



Marie-Ève Gélinas et Rose-Anne Lajoie
 Pharmaciennes propriétaires
 Affiliées

 780, rue Notre-Dame
 Berthierville (Québec) J0K 1A0
T: 450 836-8288
 F: 450 836-8090
 s7213proprio@familiprix.ca
 Suivez-nous sur:

 familiprix.com
Heures d'ouverture
 Lundi au mercredi: 9h à 18h
 Jeudi et vendredi: 9h à 19h
 Samedi: 9h à 17h
 Dimanche: 10h à 16h


AUBERGE MA-GI BEL AUTOMNE
 1801, Route Bel Automne, St-Cuthbert (Qc) J0K 2C0
450 499-4854
 www.aubergebelautomne.com

PARTENAIRES / OR



Volaille Giannone inc.
Giannone Poultry inc.

Poulet du 21^{ème} siècle • 21st century chicken
Volailles refroidies à l'air • Air chilled poultry

Siège social
2320, rue Principale, St-Cuthbert
(Québec) Canada J0K 2C0
Tél. : (450) 836-3063
1-800-267-3063
Fax : (450) 836-1508
e-mail : info@giannonepoultry.com



1-800-665-1015 www.amaro.ca

EAU DE SOURCE NATURELLE
amaro
L'EAU D'ICI

Des gens d'ici, qui aiment leur travail et qui le font bien. Laissez-nous vous le prouver : contactez-nous.

YVES Perron
DÉPUTÉ DE BERTHIER-MASKINONGÉ



BLOC Québécois

343, avenue St-Laurent
Louiseville (Québec) J5V 1K2

819-220-1210 1-866-311-1210
yves.perron@parl.gc.ca | yvesperron.quebec



FONDATION
G. Quindon L. Trudeau

Depuis 1760



Ferme Ancestrale
Toupin inc.

PARTENAIRES / ARGENT



CULTURE & PATRIMOINE
SAINT-CUTHBERT

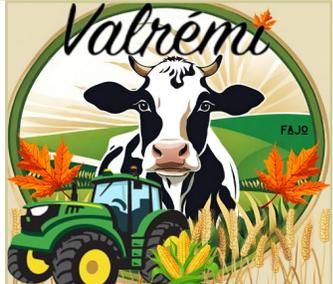


MEUNERIE SAVOIE inc. SEMENCES - ENGRAIS - PESTICIDES
PROKA - CALPOMAG
COMMERCANT DE GRAINS

Martin Savoie, CCA
171, route Fafard
St-Cuthbert (Québec) J0K 2C0
Cell.: 450 803-0052



Desjardins
Caisse de D'Au-tray



Valnémi
F&J

Mélanie Denis
CENTRE DENTAIRE

Dre Mélanie Denis
Chirurgienne-dentiste

450 836-1212
881, avenue Gilles-Villeneuve, Berthierville
www.centredentairemd.com



Viande Biologique
organic meat
certifié OCIA

La ferme Saint-Vincent
Élevage de boeuf et veau Charolais et de volailles certifiées biologiques

1171 Rang Nord de la rivière Chicot
Saint-Cuthbert (Québec) J0K 2C0
Téléphone: (450) 836-2590 Télécopieur: (450) 836-6769
Courriel: info@saint-vincentbio.com



Organisme des bassins versants de la Zone Bayonne

www.zonebayonne.com
administration@zonebayonne.com
750-c, rue Principale
Saint-Cleophas-de-Brandon (Qc) J0K 2A0
450-889-4242

Encourageons nos partenaires!

**Prochaine parution
décembre 2024**