Saint-Cuthbert – décembre 2024 – Vol. XIII, nº 3

Les Amis de la Chicot
SAINT-CUTHBERT

Ça m'Chicotte

nous rassemble…

50e NUMÉRO

À la UNE du premier numéro de notre *Ça m'Chicotte,*
en septembre 2011, le maire de l'époque, Bruno Vadnais,
souhaitait une « longue vie au journal ».
13 ans plus tard, le *Ça m'Chicotte, publié* par l'organisme
Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert, est toujours bien vivant !
Voyez à la page 33 les thèmes abordés au fil des ans.

Éditorial

Ça m'Chicotte

Quelques pistes de réflexion pour 2025

Claude Vallières

Ça m'Chicotte nous rassemble : c'est la devise de notre journal depuis sa création en septembre 2011. Nous voilà au 50e numéro, qui nous rappelle les thèmes ayant inspiré le contenu de chaque édition.

Depuis 13 ans, *Ça m'Chicotte* a tenté d'archiver la mémoire collective de notre communauté en étant témoin de la plupart des activités citoyennes à Saint-Cuthbert. Je crois que nous avons réussi à le faire le mieux possible grâce à la collaboration de la population.

Néanmoins, je me demande s'il y a beaucoup de gens qui lisent *Ça m'Chicotte*. On peut se poser la question : ce journal est-il utile et nécessaire ? Est-ce que ça vaut la peine de continuer ? La réponse nous appartient, gens de Saint-Cuthbert. Quel est l'avenir du *Ça m'Chicotte* ?

Ce serait certes un tour de force que de se rendre au 100e numéro, mais pour cela, nous aurons besoin à court terme de volontaires pour prendre la relève, à défaut de quoi, nous publierons notre dernier numéro en décembre 2025. Vous avez le goût d'embarquer ? Voir à la page 33 pour nous joindre.

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 : 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, Sandra Quinn, Claude Vallières.

Collaboration au présent numéro

Rédaction : Alexandra Debrou, Danielle Demers, Line Fafard, Andrée Girardeau, Julie L. Larose, Marianne Lefebvre, Sandra Lemieux, Nathalie Panneton, Danielle Plante, Sandra Quinn, Julie Rémillard, Paul Savoie, Claude Vallières.

L'équipe se réserve le droit d'abréger 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.

Par ailleurs, la rivière Chicot joue un rôle fondamental sur tout le territoire de notre municipalité. Elle a sûrement une histoire qui vaut la peine d'être racontée. Le projet d'en faire un livre serait un legs intéressant pour la collectivité. Pour ce faire, nous devrons bâtir une équipe de travail pour la conception de ce projet qui pourrait s'échelonner sur plusieurs années.

Autre sujet sur lequel réfléchir : notre église, construite entre 1875 et 1879, a un urgent besoin d'attention. Trouver une nouvelle vocation à ce bâtiment qui trône au cœur du village, depuis un siècle et demi, est actuellement le plus grand défi de la population cuthbertoise. L'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert, en collaboration avec la Fabrique de Saint-Cuthbert, veut relever ce défi. Nous invitons tous les organismes locaux ainsi que les membres du conseil municipal à se réunir le lundi 16 décembre. L'objectif est d'établir un plan d'action pour éventuellement rencontrer la population à ce sujet en début d'année.

Ça m'Chicotte, la Chicot et l'église nous appartiennent. En tant que citoyennes et citoyens de Saint-Cuthbert, nous devons nous impliquer collectivement dans ces dossiers. Que l'histoire de la Chicot, l'avenir du *Ça m'Chicotte* et la nouvelle vocation de l'église deviennent LE sujet de discussion afin de trouver des solutions face à ces trois défis. Profitons du temps des Fêtes pour en parler avec nos proches, parents et amis.

Au nom de l'équipe du *Ça m'Chicotte,* je vous souhaite de joyeuses Fêtes et une année 2025 favorable à nos projets collectifs.

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. – Winston Churchill

« La page de Paul… »

Sur la chicot
reflets d'automne
hiver hâtif ?

Publié dans le premier numéro du *Ça m'Chicotte* en septembre 2011

Saint-Cuthbert, le 28 septembre 2011

Grand bonheur à vous,

Il y a belle lurette que j'avais le désir de vous écrire, et bien me voici allongée dans mon lit à vous abreuver de mon existence. Je suis un cours d'eau qui prend sa source dans la nuit des temps… engendré d'un glacier et devenu foetus que la « mère » Champlain enfanta au soir d'une ère géologique. J'ai dormi longtemps dans l'imaginaire de cette mer, qui peu à peu, me déposa dans ce lit de roches précambriennes épousant une faille à la fois douce et rocailleuse. Toute la nature me souhaita la bienvenue et m'invita à participer à l'aménagement de ce territoire. Me sentant désirée, c'est alors qu'une chaleur de vivre envahit mon destin et m'inspira pour offrir ce tortueux ruban aquatique en cadeau à tout mon voisinage: une rivière…

Comme j'étais limpide, franche, bénéfique et belle. J'étais fière, je me sentais utile et forte… je savais que j'avais un rôle important à jouer et je comptais bien le faire de mon mieux. La flore et la faune m'ont accueillie naturellement et me laissèrent grandir rejoignant ainsi l'autre grande faille dans laquelle coule notre grand Saint-Laurent. Des siècles plus tard, arrivèrent les humains qui, reconnaissant ma beauté, s'installèrent sur mes abords. Aussitôt, nous nous sommes apprivoisés et c'est ainsi que je suis très vite devenue pour mes alentours une source de vie.

Les Autochtones me côtoyaient tous les jours et m'avaient donné un nom, mais je ne m'en souviens plus… il y a tellement longtemps. Je me souviens tout de même d'un certain intendant nommé Talon qui, en 1665, me nomme: Rivière du Chiquot. J'ai tout de suite aimé ce nom pour sa sonorité et aussi je le trouvais si charmant. Plus tard, on a changé son orthographe, mais moi ça ne me fait rien car c'est la sonorité que j'aime. Vers les années 1760, les Anglais m'appelaient « Great Chicotte River ». Cette fois-là, je n'ai pas aimé du tout, je garde mon premier nom.

Vous savez, j'ai coulé à travers de nombreuses saisons et je vous ai été très souvent salutaire. Je trouve que l'on se ressemble beaucoup. Tout comme vous, j'aime les rayons du soleil, les reflets des clairs de lune, les arbres et leurs racines qui s'abreuvent à mes rives, les feuilles qui ombragent mon courant, la pluie qui danse sur mes vagues, la neige qui m'engourdit chaleureusement… j'ai appris à m'adapter à toutes les saisons car je suis naturelle. Le printemps, je suis plutôt fébrile et nerveuse et je me repose surtout l'été. J'aime bien l'automne qui m'embellit de toutes ses couleurs, moi aussi j'aime être coquette. Et l'hiver, je me la coule douce. Voilà, j'habite mon environnement. Je suis certaine que vous aussi faites cela car nous avons le même habitat.

Quel beau patrimoine territorial nous avons! Combien de fois je vous ai accueillis à la baignade, vus accoster en chaloupe pour vous reposer sur mes rives et même souvent taquiner le poisson. Combien de gouttes d'eau j'ai vues couler sous nos ponts et combien d'énergie et de sueurs j'ai versées dans vos moulins. Oui, je participais de bonne source à votre aventure humaine.

Mais je dois vous avouer que j'ai traversé des saisons très difficiles depuis quelque temps. Il y a certainement eu des erreurs de parcours issues de notre cohabitation. Je me suis souvent sentie si seule à résister devant ce brutal envahissement désordonné, insensé et cancéreux. J'agonisais lentement, les poissons me fuyaient, les oiseaux me regardaient de haut, les humains ne voulaient plus de mon eau... je puais, on se servait de moi comme d'un dépotoir. La flore et la faune étaient tellement tristes de ne plus avoir de complicité avec moi que dernièrement elles m'ont demandé si cette faille géologique avait perdu la logique de la terre et de la vie. Je leur ai crié: « Non, résistons ensemble! » Au secours! Nous ne voulons pas mourir. Aidez-moi à survivre, surtout pour les enfants qui sont très conscients de mon utilité et qui veulent retransmettre à leurs enfants ce superbe patrimoine que les glaciers ont légué à la «mère» Champlain qui me déposa jadis dans cette faille qui m'est si intime.

Un beau jour de printemps, tout en sortant de mon abri hivernal, je fis la rencontre de gens d'un petit village nommé Saint-Cuthbert, qui ont bien voulu me réapprivoiser. J'en suis restée toute perplexe, car il y a si longtemps que je ne croyais plus en l'amitié. C'est alors que « Les Amis de la Chicot » ont reconnu les erreurs du passé et se sont donné comme mission de neutraliser ce cancer qui m'habitait en réparant les cicatrices laissées dans les veines de mon territoire. Comme je suis heureuse et reconnaissante aujourd'hui de revoir des amis qui veulent m'aider à mieux respirer encore longtemps. Ne vous excusez pas d'avoir ignoré ma vulnérabilité, vous étiez trop occupés à autre chose et vous ignoriez probablement l'impact de vos actions sur mon bien-être et sur le vôtre.

On dit que le temps fait bien les choses, moi j'y crois, car aujourd'hui je sens que vous voulez renouer avec cette cohabitation de jadis qui nous permettait le bonheur. Partageons encore cette même complicité pour la beauté. Je vous lance ce magnifique défi : « Embellissons-nous mutuellement ! » Vous, les humains, n'ayez crainte de vous impliquer car vous faites partie de cette nature, au même titre que moi et mes amies de toujours, la flore et la faune. Je sais que tout cela vous chicote car je connais la complicité qui nous anime l'un et l'autre, vivre et survivre ensemble. Soyons fiers de léguer le même testament à nos descendants, celui d'être convaincus que nous sommes dépendants l'un de l'autre.

Je vous suis restée très fidèle et je suis toujours à la même adresse.

Je suis tellement bien ici parmi vous.
J'ai vraiment hâte de recevoir encore de vos nouvelles.
Au nom de la flore et de la faune, je vous remercie du fond de mon lit.

Je vous aime...

La Chicot

Saint-Cuthbert, le 4 décembre 2011

Salutation à notre somptueuse rivière Chicot,

Nous prenons quelques minutes de votre temps pour vous tirer de votre lit. C'est avec grand intérêt que nous avons lu votre lettre. Nous sommes aussi en désaccord avec les actes posés dans le passé et nous trouvons désolant l'état de votre santé. Votre message nous a permis de réaliser à quel point vous êtes essentielle pour nous. Dommage qu'il ait fallu toutes ces années pour s'en rendre compte !

Le bruit magnifique de l'eau qui coule dans vos veines témoigne de la vie qui vous habite. Tout est donc possible tant que votre cœur bat encore. Un signe indéniable de cette vie est sans aucun doute la présence de la faune et de la flore qui vous côtoient. Elles dépendent de vous tel un enfant dépend d'une mère. Redonnons à la rivière Chicot toute la chaleur de vivre que la « mère » Champlain souhaitait pour sa progéniture.

Malgré les erreurs de jugement qui ont été commises, vous avez su résister à la maladie qui vous affecte depuis tant d'années. Il serait temps pour nous de réagir à votre appel de détresse. Jeunes et moins jeunes devront unir leurs forces afin de rétablir votre état naturel. Imaginez notre fierté de léguer à nos descendants un patrimoine territorial unique où les humains et la nature cohabiteraient en harmonie.

Nous rêvons d'une rivière invitante où il ferait bon s'y rejoindre au fil des saisons. Une eau limpide favoriserait la baignade et attirerait sans doute une immense variété de poissons au grand bonheur des pêcheurs. De plus, les amateurs de canot ou de kayak pourraient sillonner vos méandres. En hiver, c'est sur nos patins que nous profiterions du magnifique paysage enneigé que vous nous offrez.

Poursuivons nos rêves jusqu'à imaginer la collaboration de tous les propriétaires riverains qui permettrait l'aménagement d'un sentier pédestre et d'une piste cyclable le long des berges de la rivière. Des bancs et des tables à pique-nique favoriseraient les sorties en famille ou entre amis. Ainsi, votre ruban aquatique serait le reflet de notre nouvelle complicité et de nos rapprochements.

Les élèves de 6e année et leur enseignante Lucie Lavallée
École Sainte-Anne de Saint-Cuthbert

Nous pouvons nous compter chanceux et fiers que la faille nous ait choisis pour traverser notre municipalité. « Embellissons-nous mutuellement » est vraiment un magnifique défi qui nous permet, à nous les jeunes, de rêver à une cohabitation interactive, à l'image de notre jeunesse. Sur cette promesse de vivre et survivre ensemble, nous vous souhaitons, madame la rivière, une existence calme et limpide.

Au revoir !

Ma réponse à la rivière… de Marie-Reine Belhumeur

Le 2 mars 2012

U*n message d'une amie de la rivière. Je peux vous dire maintenant que la rivière que j'avais oubliée, que je ne voyais plus, est toujours là avec nous.*

N*on, des gens ont rencontré ma rivière et m'ont ouvert les yeux à ce patrimoine insoupçonné de la belle histoire de notre village.*

E*t aujourd'hui, ma rivière me réveille doucement en me racontant les péripéties de sa vie.*

A*h! Je ne pensais pas que ton histoire était si riche en aventures, de ta naissance jusqu'à nos jours!*

M*ais la personne qui a écrit ce texte (la rivière) dans le journal Ça m'Chicotte mérite des félicitations car l'intérêt est là du début à la fin.*

I*l me faut dire que, maintenant que les saisons se succèdent pour toi, pour moi, cela se dessine d'une autre manière en pensant à toi.*

E*t deux belles photos de mon amie qui offrent un clin d'œil charmant à tous. Pourquoi pas en ajouter dans le prochain journal?*

D*e ton lit, tu me fais vivre le grand cauchemar que les hommes t'ont fait subir au fil des ans.*

E*t cela me rend bien triste, me sentant coupable de ne pas avoir prêché et agi pour ton bien-être.*

L*es plantes et les amis ne sont pas toujours en harmonie avec une rivière cancéreuse. Une tumeur sera bientôt enlevée grâce aux égouts. Sommes-nous capables de sauver notre amie?*

A*vec la volonté et le pouvoir que nous avons comme êtres humains, nous te sauverons… n'en doute pas.*

C*hez toi, tu nous invites à vivre une nouvelle amitié qui a été longtemps ignorée, pauvre toi, pauvre moi et pauvre nous.*

H*abitats magnifiques sur tes berges que je ne connais pas beaucoup. Je ne te vois qu'au printemps lors de la crue des eaux.*

I*l reste à dire aux sauveurs de mon amie que j'aimerais faire ma petite part bien simplement: par exemple, augmenter mes connaissances, ce que vous faites si bien.*

C*'est avec ce journal qui, j'espère, aura une longue vie.*

O*h! Tu cries au secours. Je suis certaine que les enfants renseignés par un groupe de personnes expérimentées voudront te sauver de ce grand malheur.*

T*e dire à mon tour que je t'aime. Mon vœu le plus sincère à toi ma belle: un prompt rétablissement. Que la santé soit bientôt avec toi…*

Les nouvelles des jeunes de l'école...

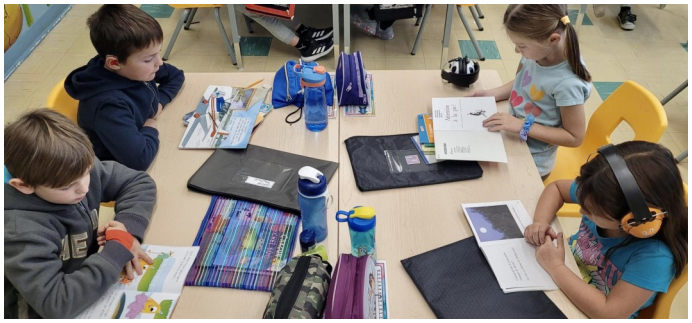
École primaire Sainte-Anne

Les p'tits dinos travaillent fort en 2e année

Mme Lucie
2e année

Puisque notre thème de classe tourne autour des dinosaures, mes élèves sont mes p'tits dinos.

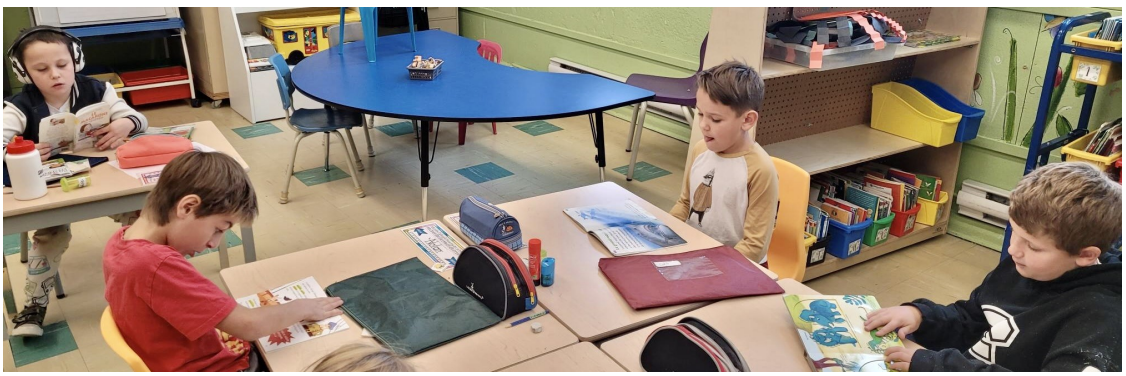
Nous avons découvert que puisque les dinosaures ne lisaient pas, ils sont disparus de la planète. Comme les élèves de 2e ne veulent pas disparaître, ils travaillent fort leur lecture 30 minutes par jour.



Nous travaillons aussi très sérieusement les nombres de 0 à 100, l'ordre croissant et décroissant ainsi que les bonds de 2, de 5 et de 10. Nous utilisons une corde attachée entre deux chaises qui nous sert à placer nos nombres selon la contrainte mathématique demandée.

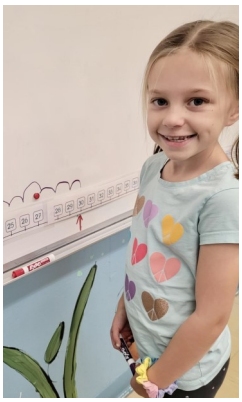
Pour arrondir des nombres à la dizaine, nous utilisons une droite numérique au tableau. Nous plaçons un aimant sur notre nombre et comptons les bonds avant et après, jusqu'à la dizaine la plus proche. C'est une technique gagnante, nous sommes des champions !

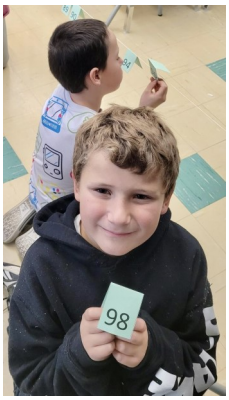
À bientôt !



L'équipe des enseignantes

Les élèves, regroupés en équipes allant de la maternelle à la 6e année, ont eu la chance de vivre un bel après-midi lors de la journée du 31 octobre. Sept activités en rotation étaient proposées à nos *petits monstres* d'Halloween.

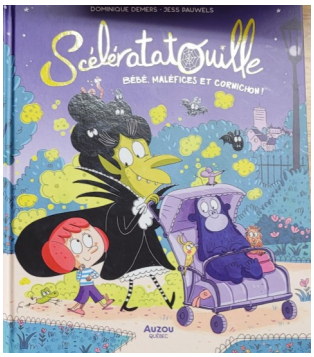


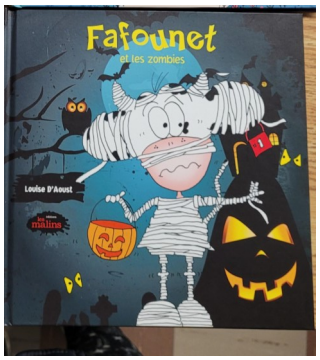


Dans la classe de Mme Lydia, les enfants ont décoré un biscuit en y mettant du crémage de couleur et des petits bonbons. Miam, un vrai régal !

Chez Mme Christine, c'était les jeux de société. Chaque élève pouvait choisir un jeu qu'il aime et y jouer avec les membres de son équipe.

Dans la classe de Mme Frédérique, les histoires d'Halloween étaient à l'honneur. Certains grands se sont portés volontaires pour lire aux petits. Voici les livres qui ont été présentés.





Du côté de Mme Sophie, il fallait bouger au rythme du *Just Dance.* Tout le monde debout, on suivait les modèles à l'écran !

Chez Mme Lucie, les élèves ont créé leur personnage d'Halloween. Citrouilles, chauve-souris et monstres Frankenstein étaient les modèles offerts. Voici un aperçu du travail des enfants.

Dans la classe de Mme Annie, il faisait plutôt noir. Des objets étaient cachés et il fallait les retrouver à l'aide d'une lampe de poche.

Enfin, au gymnase, on retrouvait un grand jeu. Deux équipes s'y rejoignaient pour jouer à *sentinelle*. Dans un grand bol, les enfants devaient venir prendre des yeux, sans se faire voir, et les ramener à leur équipe.

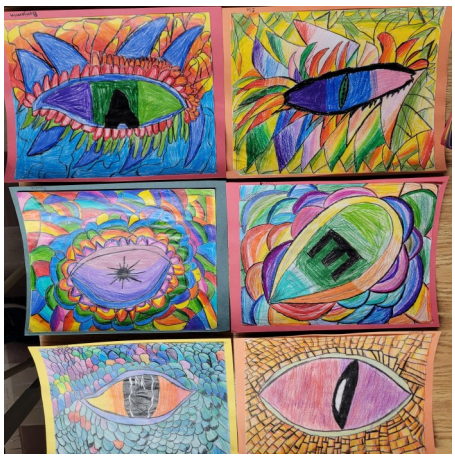
Ce fût un bel après-midi, qui donnait le ton pour le reste de la soirée !

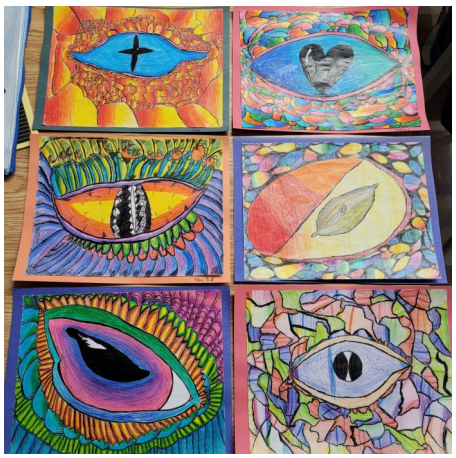
Joyeuse Halloween à tous !

ART PLASTIQUE EN 5E ET 5E/6E ANNÉE

Mme Christine
Mme Lydia

Cette année, les élèves du 3e cycle vivent des échanges de groupes pour certaines matières. Par exemple, les sciences ont lieu chez Mme Christine, les arts chez Mme Lydia. Le premier projet d'art a été long à faire. Il a demandé de la patience et de la minutie. Après avoir observé les caractéristiques des yeux de certains animaux, chaque élève devait créer son propre œil de dragon. Une fois le dessin complété (forme de l'œil, paupière et écailles), chaque élément devait être coloré en effectuant un dégradé de couleur voisine. Nous avons ainsi bien exploré le cercle chromatique pour savoir quelles couleurs pouvaient être jumelées. Voici de magnifiques œuvres réalisées par nos grands de l'école.





LE COQUELICOT

Mme Christine, 5eannée
Mme Lydia, 5e/6e année

Pour souligner le jour du Souvenir le 11 novembre, la plupart des enseignantes ont abordé le sujet avec leurs élèves, petits ou grands. Ainsi, la classe de 5e de madame Christine et la classe de 5e-6e de madame Lydia ont fait un collectif sur la thématique des champs de coquelicots.

Tout comme les élèves de madame Lucie en 2e année, ils ont lu le poème *Au champ d'honneur* de John McCrae. Profitant de la période de musique avec madame Karine en 2e, les élèves ont écouté la chanson *Beau coquelicot* et *Le dernier rappel* joué à la trompette par un soldat canadien. Moment très solennel!

Savais-tu ? Le coquelicot est le symbole du jour du Souvenir. Il est porté sur le revers gauche de nos vêtements, près du cœur pour rendre hommage au sacrifice des soldats en temps de guerre.

Un coquelicot pour se souvenir de ceux qui ont combattu. Se souvenir des blessés et de ceux qui les ont soignés. Se souvenir des disparus à la guerre. Se souvenir des survivants. Un coquelicot pour la paix !

Au Canada, nous soulignons le jour du Souvenir le 11 novembre. Le jour du Souvenir commémore la fin de la Première guerre mondiale le 11 novembre 1918 à 11 h : la onzième heure, du onzième jour, du onzième mois.

31 OCTOBRE

Mme Christine
5e année

Pour les élèves de la classe de 5e année, le 31 octobre a eu cette année une signification différente. En effet, un camarade de classe d'origine mexicaine nous a fait vivre un avant-midi à son image.

Tout d'abord, Mateo nous a donné une dictée en espagnol… Oh! Ce n'était pas facile. Il a d'ailleurs toute notre admiration pour son courage dans son apprentissage du français.

Par la suite, nous avons souligné la tradition mexicaine de « Le Jour des morts ». Un chemin de feuilles se rendait à un autel en hommage à nos défunts. Les élèves ont partagé avec beaucoup d'émotions des souvenirs de personnes ou d'animaux tant aimés. Nous avons aussi partagé le pain traditionnel des morts.

Voici quelques informations transmises (les phrases ont été écrites par Luis Mateo Hernandez Guillot) :

Le Jour des morts ou Dia de Muertos existe depuis plus de 3000 ans.
Le pain des morts est fait avec du sucre, du macis et de l'amour.
L'autel est utilisé pour se rappeler les morts.
L'autel est composé de fleurs d'oranger, de photos des morts, de papier déchiqueté, de nourriture et de nappe.

Ensuite, nous avons joué à la Lotteria, jeu traditionnel du Mexique, et avons écouté le film *Coco*.

Merci Mateo pour cet avant-midi mémorable !

LES AMIS DE LA CHICOT DE SAINT-CUTHBERT

Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES AMIS DE LA CHICOT DE SAINT-CUTHBERT

Le 8 octobre dernier, 39 personnes se sont réunies au Centre communautaire Chevalier-De Lorimier pour l'AGA de notre organisme. Outre les points techniques relatifs à une telle assemblée, ce fut l'occasion de prendre connaissance de ce qui s'est passé au cours de l'année, d'échanger et de participer au plan d'action pour l'année qui vient.

De g. à dr. : membres du CA de l'organisme
Julie L. Larose, administratrice, Denis Pelchat, vice-président,
Benoit Brizard, secrétaire, Danielle Demers, présidente, Marcel Gravel, trésorier.

RAPPORTS ANNUELS DES COMITÉS ET DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

COMITÉ *MARCHÉ DE SAINT-CUTHBERT*

Objectif : promouvoir l'achat local et régional

- Trois marchés d'été : juillet, août, septembre
- Marché de Noël *Envoyons d'l'avant !*
- Responsable du volet exposants du *Rendez-vous au cœur du village*

Dans l'ensemble, les marchés ont été appréciés par les exposants et les gens y sont venus en grand nombre.

COMITÉ DU *ÇA M'CHICOTTE*

Depuis la dernière AGA, il y a eu quatre numéros :

- Décembre 2023 : « Du cœur à l'ouvrage »
  Une nouvelle chronique : Le yoga par 4 chemins
- Mars 2024 : Le voyage
- Juin 2024 : Notre église en état de survivance
- Septembre 2024 : Le vivre-ensemble
- Le numéro en décembre 2024 sera le 50e.

COMITÉ *LES POUCES VERTS*

- Objectif : embellissement de notre communauté

- *Rendez-vous au cœur du village* : échanges de végétaux, dons de framboisiers et d'arbres, atelier de fabrication de jardinières suspendues et de pots à fleurs.
- Visites de jardins à Saint-Cuthbert : *Nouveau paysan*, artisan semencier et *Seconde Nature*, ferme florale.

Une belle saison 2024 ! Les membres du comité sont satisfaits de la participation de la population aux différentes activités et se préparent déjà pour l'an prochain.

COMITÉ *ENVIRONNEMENT*

Il faut remettre à l'avant-plan la mission des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert : l'environnement

Une proposition :

- La rivière Chicot doit être une priorité dans nos actions.
- Il faut la célébrer : trouver un temps propice pour célébrer la Chicot.
    - Le jour de la Chicot / semaine de la Chicot à chaque année.
- Des activités autour de notre rivière. Proposer un plan d'action à long terme.
- Pourquoi pas un livre : L'histoire de la Chicot et de ses ponts/moulins, etc.
    - Cela pourrait être un legs des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert à la collectivité.

RAPPORT DE *CULTURE ET PATRIMOINE SAINT-CUTHBERT* (CPSC)

(Trois membres des Amis de la Chicot siègent sur le CA)

L'église : un projet de grande envergure. En ce moment, c'est le plus gros défi auquel Saint-Cuthbert doit faire face. Ensemble, il faut trouver une nouvelle vocation pour ce bâtiment.

Proposition : l'organisme CPSC souhaite rencontrer la population pour l'informer et la consulter à ce sujet et, pour ce faire, demande l'appui de l'organisme Les Amis de la Chicot.

Amendement à cette proposition : dans un premier temps, il vaut mieux inviter tous les organismes et les membres du conseil municipal à s'impliquer dans ce dossier afin d'adopter un plan d'action commun, pour ensuite rencontrer la population à ce sujet.

Cette proposition, telle qu'amendée, a été adoptée par l'assemblée générale.

RAPPORT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Publication et gestion financière du journal *Ça m'Chicotte*
- Aide au comité et gestion financière du *Marché de Saint-Cuthbert*
- Implication dans la gestion du *Jardin de chez nous*
- Emplois d'été Canada : emploi d'un étudiant pour *Le jardin de chez nous* (Merci à la Municipalité de Saint-Cuthbert qui a participé financièrement en bonifiant le salaire de l'étudiant)
- Camp de jour *L'Air en Fête* : visite au *Musée de la biodiversité du Québec* à Bécancour et activité d'identification de plantes au *Jardin de chez nous*
- En collaboration avec l'organisme Zone Bayonne :
    - Activité d'écoute et d'identification de chants de grenouilles au *Jardin de chez nous*
    - Présentation sur l'état de santé de la rivière Chicot
- Distribution de cadeaux de Noël aux enfants de familles défavorisées de Saint-Cuthbert en collaboration avec Action Loisir Saint-Cuthbert
- Tirage bénéfice

PLAN D'ACTION 2025 DU CA

- Poursuivre les projets en cours
- Organiser plus de conférences et d'ateliers liés à l'environnement
- Planifier les étapes du projet : L'histoire de la rivière Chicot
- Célébrer la Chicot
- Appuyer l'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert

LE JARDIN DE CHEZ NOUS

Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

Le 12 septembre 2024, une réunion a eu lieu entre le conseil municipal, le conseil d'administration des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert et le comité du *Jardin de chez nous* de l'organisme. À la suite de cette réunion, le conseil municipal a décidé de former un nouveau comité.

Membres de ce comité de cogestion du jardin : deux conseillers municipaux, Vincent Bergeron et Sylvain Toupin, et deux bénévoles des Amis de la Chicot, Danielle Demers et Claude Vallières.

La reconnaissance du Chicot

Du nouveau pour notre organisme. Dorénavant, un symbole/signe de reconnaissance sera remis annuellement à une personne s'étant démarquée par son engagement dans notre communauté. Un trophée sur lequel sera fixée une plaquette portant le nom de la personne ainsi que l'année. Elle le gardera jusqu'à la prochaine AGA où il sera remis à une autre personne, qui à son tour, le conservera à son domicile… et ainsi de suite… une reconnaissance partagée.

Notre CA a profité du rassemblement lors de notre AGA 2024 pour souligner la reconnaissance de l'organisme envers deux bénévoles : Normand Vignola, qui participe fidèlement à tous nos projets et activités, et Réjean Rousseau, pour sa présence assidue au *Jardin de chez nous*, dès les premières plantations en 2023 jusqu'aux dernières corvées de l'automne 2024. Bravo à vous deux et merci pour votre implication communautaire !

Réjean et Normand vont se partager le trophée *La reconnaissance du chicot*. Il séjournera six mois chez l'un et six mois chez l'autre.

Grand merci à Paul Savoie, citoyen de Saint-Cuthbert, qui a conçu et fait ce magnifique trophée qui trônera fièrement dans différentes demeures au fil des ans !

Réjean Rousseau et Normand Vignola

SOMMAIRE

2- Éditorial
3- La page de Paul
4- La Chicot nous écrit
6- Salutation à notre Chicot
7- Réponse à la rivière Chicot
8- Nouvelles des jeunes de l'école
12- Les Amis de la Chicot / CA
14- Environnement et Zone Bayonne
16- Bénévole de l'année 2024
17- CARTE BLANCHE
18- Saint-Cuthbert m'inspire!
20- Aventures des retraitées actives
22- Le Club de l'âge d'or
23- Les recettes de Marianne
24- Chronique naturo'pathique
26- La chronique de Julie L.
27- Le yoga par 4 chemins
28- Culture et patrimoine : le fléché
30- Chronique littéraire
31- J'en appelle à la poésie
32- Mots croisés
33- Thèmes des *Ça m'Chicotte*
33- Pour nous joindre / Partenaires

L'ÉTAT DE SANTÉ DE NOTRE CHICOT

Le 18 novembre 2024, à la demande des Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert (LACSC), l'*Organisme des bassins versants de la Zone Bayonne* a présenté aux citoyens un portrait de l'état de santé de notre rivière. Pendant plus de deux heures, Patricia Brouillette, directrice générale, et Fanny Beaudoin, coordonnatrice de l'organisme, ont informé les 22 personnes présentes, qui les ont écoutées avec grand intérêt.

LES 5 PROBLÉMATIQUES PRIORISÉES PAR LE PLAN DIRECTEUR DE L'EAU (PDE)

Le contenu de la présentation était basé sur les cinq problématiques priorisées dans le Plan directeur de l'eau (PDE) 2024-2034, définies en collaboration avec la Table de concertation de Zone Bayonne. Ce plan constitue l'outil de planification territoriale stratégique utilisé pour assurer la pérennité des ressources en eau et de ses usages.

Les cinq problématiques priorisées sont :

- Mauvaise qualité de l'eau
- Destruction et/ou dégradation de la qualité des milieux humides et hydriques
- Dégradation et perte d'habitat faunique
- Inondation de zone avec enjeux
- Problème d'approvisionnement en eau

PORTRAIT ET DIAGNOSTIC DU BASSIN VERSANT DE LA RIVIÈRE CHICOT

À l'aide de cinq stations d'échantillonnage installées à des endroits stratégiques le long de la rivière, Zone Bayonne mesure la qualité de son eau depuis plusieurs années. L'organisme surveille aussi la dégradation et la perte d'habitat faunique.

À la lecture des tableaux présentés, nous réalisons que nous avons encore beaucoup à faire pour redonner à notre Chicot un milieu de vie sain et pour que la bonne qualité de l'eau, qu'on trouve dans la partie forestière de notre municipalité, s'étende à l'ensemble de son cours jusqu'à son embouchure au fleuve Saint-Laurent.

Pour en savoir plus : https://st-cuthbert.qc.ca/environnement/

De g. à dr. : Marcel Gravel, trésorier de LACSC, Fanny Beaudoin et Patricia Brouillette de Zone Bayonne, Danielle Demers, présidente LACSC.

NOS PRÉOCCUPATIONS

Après la présentation, les conférencières ont laissé la parole à l'assistance pour connaitre les préoccupations de chacun et aussi de tenter de trouver, en groupe, des pistes de solutions. Les participants ont été appelés à nommer ce qui peut freiner la réalisation de ces solutions et, aussi, ce qui peut les faciliter.

Patricia et Fanny, merci pour le travail que vous faites pour notre Chicot ainsi que pour votre présentation du Portrait du bassin versant de la rivière Chicot.

Josée Bourgeault

Josée Bourgeault bénévole de l'année 2024 !

Texte : Nathalie Panneton
Photos : Danielle Demers

C'est avec grand plaisir que la Municipalité recevait le 15 novembre dernier, lors d'un souper et d'une soirée festive, ses fidèles bénévoles ainsi que les différents organismes locaux. C'était pour le conseil municipal l'occasion de les remercier et souligner leur apport remarquable et tellement précieux au sein de la communauté.

Au cours de cette soirée, les élus ont souligné l'engagement de Josée Bourgeault, femme d'affaires bien connue des Cuthberthois, propriétaire de la Quincaillerie Saint-Cuthbert. Madame Bourgeault est responsable de l'organisation de la guignolée depuis de nombreuses années et a grandement participé à la mise en place d'un comptoir alimentaire afin de distribuer hebdomadairement un panier de denrées aux personnes dans le besoin. Trésorière de l'organisme Action Loisir Saint-Cuthbert, elle s'implique dans de nombreuse activités, notamment l'Halloween, la Randonnée des Loups-Garous, le tournoi de pétanque et le Rendez-vous au cœur du village.

En témoignage de leur appréciation et pour souligner son dévouement, sa contribution exceptionnelle et la remercier de sa grande générosité et de sa disponibilité, les élus municipaux l'ont désignée « bénévole de l'année 2024 ».

La Municipalité de Saint-Cuthbert tient à réitérer ses remerciements aux nombreux bénévoles pour leur implication. Ceux-ci jouent un rôle primordial dans le succès des différents événements et dans la vitalité de notre milieu. Nous vous en sommes très reconnaissants.

De g. à dr. : Sylvain Toupin, conseiller, Elyse Fafard, conseillère, Josée Bourgeault, bénévole, Richard Belhumeur, maire, Richard Dion et Vincent Bergeron, conseillers.

Josée signe le livre d'or de la municipalité.

« 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 33

ON TRICOTE POUR ÇA M'CHICOTTE

Andrée Girardeau
de Rouyn-Noranda

Moi, je ne tricote pas seulement avec mes mains, je tricote aussi avec mon cœur!

Quelle idée m'est passée par la tête de bien vouloir tricoter une descente de bain? Je voulais un tapis moelleux, on m'a donc suggéré ce fil chenille. Wow! Je me suis dit : à la grosseur qu'il a, je ne trouverai jamais d'aiguilles à tricoter assez grosses pour réaliser ce tricot. Mais comme je ne suis jamais prise au dépourvu... un petit tour à la quincaillerie, achat d'un goujon 3/4 de pouces. J'ai ensuite été voir mon voisin Yvon pour qu'il me « patente » des aiguilles à tricoter.

Yvon scie le goujon en deux, aiguise un bout pour le tricot et visse à l'autre bout une sous-patte de chaise pour l'arrêt du travail. Merveilleux, me voilà fin prête pour commencer mon tapis qui aura 34 pouces de large par 61 pouces de long. Comme vous pouvez le constater, je dois m'installer sur la table de cuisine pour tricoter car, l'air de rien, c'est pesant et un peu difficile à manipuler, mais « qui veut la fin veut les moyens ». J'y mets le cœur, car j'ai bien hâte d'avoir les deux pieds sur ma descente de bain. Je ne sais vraiment pas ce que je ferai avec le restant de la balle de ce fil chenille… je vais prendre le temps d'y penser. Avez-vous des idées ?

Texte : Andrée Girardeau
Photos : gracieuseté d'Andrée Girardeau

Texte : Danielle Demers
Photos : gracieuseté de Geneviève Lebrun

Atelier Kustom
une entreprise de chez nous

Qui ne connaît pas Atelier Kustom, situé dans le village de Saint-Cuthbert ? La plupart des résidents ont été témoins de son évolution, dont voici les grandes lignes.

Son propriétaire, David Sylvestre, natif de Saint-Cuthbert, a appris à souder étant très jeune. Personne de confiance, il a acquis son expérience dans différentes compagnies où il a travaillé et est rapidement devenu une référence grâce à son expertise et son leadership. Il se considère chanceux d'avoir fréquenté de si bonnes écoles de formation.

David au tout début dans le garage familial

Création de l'entreprise

En 2007, David décide de tenter sa chance comme entrepreneur et crée Atelier Kustom qui voit le jour dans le garage de ses parents, Marielle Brizard et Gilles Sylvestre. Graduellement, sa clientèle augmente. Il achète son premier camion. Ses parents l'encouragent et l'appuient sans relâche.

En 2008, sa conjointe, Geneviève Lebrun, se joint à David dans l'aventure et elle est toujours, à ce jour, une précieuse collaboratrice. Le père de Geneviève ayant toujours été dans les affaires, cette dernière en savait long sur la gestion d'une entreprise. Côté famille, le couple aura deux enfants : Olivier et Théo, aujourd'hui âgés de 10 et 7 ans.

Quelques années plus tard, David et Geneviève achètent une propriété située sur la rue Principale, où se trouvait un garage de 30 pi. x 100 pi. Atelier Kustom s'y installe. Au début, David travaille seul à la production, mais rapidement il engage un employé puis, un deuxième puis… le volume de la clientèle ne cessant d'augmenter, il faut encore plus d'espace. Une série d'agrandissements débute pour devenir, au fil du temps, ce magnifique atelier de 15 000 pieds carrés, qui trône fièrement dans notre municipalité et peut accueillir de grands projets.

De g. à dr. : Olivier, David, Geneviève, Théo

Nature de l'entreprise

Chez Atelier Kustom, on travaille principalement l'acier inoxydable. Pour l'usinage des pièces, on part de la conception et la mise en plan pour ensuite, découper le métal au laser, le plier et, enfin, passer à la soudure pour assembler le tout. C'est un travail qui demande beaucoup de précision et de minutie. L'acier inoxydable est souvent utilisé dans les projets sanitaires et alimentaires. Les soudures doivent donc être pleines et propres pour éviter tout risque de contamination bactérienne.

Dans le but de s'assurer de la qualité de la production de l'atelier, David et ses 10 employés ont une très bonne organisation de leur travail et une éthique irréprochable. La clientèle de l'entreprise provient majoritairement des domaines agricole et industriel, mais le secteur résidentiel n'est pas en reste. Il y a des clients de Saint-Cuthbert et de municipalités de Lanaudière, et même de Montréal.

Machinerie industrielle
(bug avec chaînes)

Une partie de l'intérieur de l'usine actuelle

RÉALISATIONS

À l'aide de ses équipements performants et de son expertise du travail de l'acier inoxydable, Atelier Kustom conçoit et fabrique sur mesure des produits comme des convoyeurs, tables d'assemblage, pompes hydrauliques, remorques et pièces pour véhicules. Dans le domaine résidentiel, on peut admirer : clôtures, portes extérieures pour sous-sol, escaliers et rampes, comptoirs de cuisine et éviers, hottes et même des piscines creusées. https://atelierkustom.ca/. Les réalisations les plus marquantes de l'atelier sont, en partenariat avec des électriciens, la création d'équipements industriels automatisés performants, durables et facilement réparables. Lors de votre prochain passage au cœur de notre village, remarquez les supports pour suspendre les jardinières fleuries, rue Principale, fabriquées par Atelier Kustom ainsi que l'œuvre d'art *Plie, déplie* de Yolande Harvey, située devant l'église, assemblée par l'entreprise.

L'œuvre d'art – *Plie, déplie*

Machinerie alimentaire

Passerelle pour Donald Clément
de Saint-Cuthbert

PHILOSOPHIE DE L'ENTREPRISE

David et Geneviève sont proches des employés, et l'équipe est comme une grande famille. Ils apprécient cette proximité à laquelle ils tiennent et ont l'intention de conserver cette relation dans l'avenir. Ils aiment que les employés s'impliquent, qu'ils aient leur mot à dire pour améliorer tel ou tel aspect de l'entreprise. On travaille dans le respect mutuel. On doit toujours rester à l'affût et être vigilant pour maintenir la qualité et continuer à offrir un bon service.

Être entrepreneur, pour le couple, c'est oser et se faire confiance; créer et développer une image de qualité; avoir un sentiment d'appartenance à quelque chose qu'on a bâti de nos mains; regarder vers l'avenir en ayant créé une entreprise qu'on pourra léguer aux générations futures. Leurs deux enfants sont déjà présents dans l'entreprise. Ils aiment y participer à leur manière et apprennent beaucoup.

L'AVENIR

David et Geneviève veulent continuer à subvenir aux besoins de leur clientèle dans une ambiance agréable. Rester proches des employés et des clients et offrir un service de grande qualité. Ils verront sous quelle forme tout ça va se poursuivre, mais ils désirent demeurer à échelle humaine. Ils sont des gens simples, n'ayant aucune intention d'épater avec le succès de leur entreprise. Ils sont fiers de leurs parcours, mais il s'agit d'une fierté toute personnelle, qu'ils gardent pour eux. Ils sont heureux!

Toutes nos félicitations pour avoir créé l'Atelier Kustom, une entreprise locale d'envergure!

LES AVENTURES DES RETRAITÉES ACTIVES – suite et fin

Texte et photos : Sandra Quinn

Nous nous sommes rendues dans le village de Luyanta, où la majorité des hommes de la communauté nous attendaient afin de procéder à la construction d'une serre sur le terrain du centre de santé. Celle-ci est destinée à la production de légumes et servira également à l'éducation en jardinage pour les femmes enceintes et avec de jeunes enfants qui visitent le centre. Avant le début des travaux, nous avons été témoins d'une discussion animée entre les membres de la communauté et les responsables du projet au sujet de ce qui allait être produit dans la serre. Tout ceci se passait en langue quechua. Teresa a pu nous traduire l'essentiel de ce qu'il s'est dit. Elle nous a aussi expliqué que dans de petites communautés comme celle-ci au Pérou, quand une tâche est à accomplir pour la communauté, chaque famille doit y participer, à défaut de quoi elle doit débourser un petit montant en dédommagement. Bel exemple de vivre-ensemble !

Étant donné que les travaux pour monter la structure étaient très exigeants physiquement, ce sont surtout les hommes qui les ont effectués. Ils avaient déjà coupé et préparé les arbres nécessaires pour la construction. Nous avons aidé à dégager le sol de ce qui y poussait avant que le squelette de la serre soit fixé, ensuite tout le monde a participé à l'installation d'une toile de couleur verte qui venait recouvrir le tout. Cette belle expérience fut couronnée d'une invitation à un repas de fête typiquement péruvien : les femmes du village nous avaient préparé des plats de cochon d'Inde grillé accompagné de pommes de terre ! C'était bon à s'en lécher les doigts !

Parmi les autres activités auxquelles nous avons participé, il y avait la plantation d'arbres sur un terrain très escarpé à une hauteur de près de 4000 m. Ce travail étant trop demandant pour nous, nous l'avons laissé aux jeunes étudiants qui nous accompagnaient cette journée-là. Notre contribution a été de les aider à transporter les plants jusqu'au bord de la falaise.

À la fin de notre séjour dans les familles à Socos, nous avions à préparer un repas communautaire afin de les remercier de nous avoir accueillies dans leurs maisons. Nous avons choisi une recette de Ricardo, un spaghetti aux lentilles, car ne contenant pas de viande, la sauce se conservait mieux sans réfrigération. Nous avons utilisé la cuisine de la garderie *Inicial*. Un beau moment partagé avec tous les membres des familles avant de leur dire au revoir.

Les trois derniers jours du voyage se sont passés à Ayacucho. Les partenaires avaient préparé un horaire pour nous et nous ont fait visiter plusieurs endroits de la province. Nous sommes allées au site préhistorique Pikimachay, où l'on retrouve une grotte qui date de plus de 20 000 ans. Ensuite, dîner à Quinua, magnifique petit village où la céramique péruvienne est mise en valeur et près d'où se trouve le monument de La Pampa de Ayacucho. C'est un sanctuaire historique avec un obélisque de 44 mètres de haut qui a été édifié en l'honneur de la bataille de l'indépendance des Péruviens face aux Espagnols. Le dernier arrêt de cette journée était au musée des ruines de la civilisation Wari, une culture qui dominait la région avant les Incas.

Étant donné que nous étions à Ayacucho au moment de la semaine sainte qui précède Pâques, nous avons pu prendre part aux célébrations tout autour de la place centrale, la *Plaza de Armas*. C'est une fête religieuse d'une grande importance au Pérou et la ville reçoit des gens de partout pour participer aux cérémonies et voir les processions. Les toiles créées au sol dans les rues de la place, avec du brin de scie coloré ou des pétales de fleurs, sont spectaculaires et éphémères, car les processions passent dessus chaque soir.

Pour finir notre périple, nous avons visité le jardin zoologique d'Ayacucho, où l'on retrouve des animaux du pays ainsi que des oiseaux tel que le condor, qui est un emblème et en voie de disparition. Lors de notre dernière journée, Teresa nous a invitées chez elle et nous avons préparé et dégusté ensemble un repas typique. On nous a également remis un document signé par le maire de Socos, soit une résolution de la municipalité en reconnaissance des multiples travaux auxquels nous avons participé pendant notre séjour.

Ce fut un départ quelque peu émotif pour les membres du groupe après avoir partagé la vie péruvienne au cours de ces quelques semaines. Nous avons fait nos adieux à l'aéroport d'Ayacucho avant d'entamer le long voyage de retour jusqu'à Montréal. Dans nos valises, en plus de quelques souvenirs matériels, nous rapportons plein de souvenirs précieux à chérir au fil des ans et beaucoup de reconnaissance pour l'accueil et l'encadrement dont nous avons bénéficié de la part de Teresa et Vladimir de l'organisme Hatun Sacha. ¡Muchas gracias por todo!

Dîner du Club de l'âge d'or de Saint-Cuthbert

Texte et photos : Danielle Plante

Le repas de l'âge d'or du 19 septembre avait pour thème *Multicolore* et a réuni 60 personnes.

Le dîner du 31 octobre, *La reine de l'Halloween*, a rassemblé 52 personnes. Plusieurs se sont déguisés, au grand plaisir des gens présents, et après tirage, un prix en argent a été remis parmi celles et ceux qui se sont prêtés au jeu du déguisement. Le repas était succulent, le décor de circonstance et nous avons eu le bonheur d'accueillir Shrek et sa famille. De nombreux prix de présence ont fait des heureux. Un encan a terminé la journée et la récolte a été fort appréciable. Merci de votre générosité ! Qui est la reine de l'Halloween ? La citrouille, bien sûr !

Conseil d'administration du Club de l'âge d'or de Saint-Cuthbert

De g. à dr. assis : Eugène Morel, Jocelyne Morray, Diane Drainville.
Debout : Diane Labelle, Danielle Plante, Ghislaine Dubord, Marie-Reine Belhumeur.

À noter que le prénom Gisèle sera à l'honneur pour la petite histoire de fin d'année. Par ailleurs, nous encourageons le service Liratoutâge, car la lecture réduit le stress, stimule le cerveau, améliore la mémoire, enrichit le vocabulaire, permet de mieux dormir, développe l'imagination et augmente la concentration. Un livre écrit par Romy Lauzon, âgée de 9 ans, sera disponible pour celles et ceux qui désirent le lire. Nous vous invitons ensuite à inscrire vos commentaires dans le carnet prévu à cet effet.

Marie-Reine animait la rencontre. Le thème de l'année est *Les étoiles*. Nous vous invitons à décorer la vôtre et à remettre votre création le 13 février 2025, date ou 3 prix en argent seront remis.

Pour plus d'information, contactez Marie-Reine Belhumeur, 450 836-2890

Marianne Lefebvre

SAGAMITÉ MODERNE ET SIMPLIFIÉE

La sagamité, plat traditionnel autochtone, est une soupe nourrissante à base de maïs, d'haricots et de courges qui a traversé les siècles. Dans cette version revisitée, nous modernisons la recette en utilisant des ingrédients accessibles et une méthode de préparation plus rapide, tout en conservant les saveurs originales. Avec des haricots rouges, de la courge musquée et du maïs surgelé, ce plat végétarien est non seulement réconfortant mais aussi riche en fibres et en nutriments. Cette sagamité végétarienne est à la fois nourrissante et réconfortante, parfaite pour une journée d'automne!

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon moyen, haché finement
- 1 petite (environ 4 tasses) courge musquée, pelée et coupée en dés
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve
- 1 L (4 tasses) d'eau
- 375 ml (1 ½ tasse) de maïs surgelé
- 500 ml (2 tasses) de haricots rouges cuits
- 125 ml (1/2 tasse) de pruneaux séchés dénoyautés, coupés en petits morceaux
- Poivre au goût
- Graines de citrouille rôties pour la garniture

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon haché et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
2. Ajouter la courge musquée en dés et faire revenir 5 minutes.
3. Ajouter l'eau et les herbes salées dans la casserole, porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Remuez de temps en temps.
4. Ajouter les haricots cuits, le maïs surgelé et les pruneaux séchés. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Servir bien chaud, parsemé de graines de citrouille rôties et accompagné d'une tranche de bon pain beurrée.

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

L'HORMÈSE, GAGE D'ANTIFRAGILITÉ

Chose promise, chose due. C'est donc dans ce numéro que je vais vous parler plus précisément de l'hormèse. Rappelez-vous, dans le dernier article, je vous disais : « 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. »

En effet, vieillir c'est perdre ses capacités adaptatives jusqu'au moment où il n'y en a plus, le moment de la mort. L'hormèse permet d'améliorer les capacités adaptatives en nous faisant travailler dans l'inconfort sans douleur ni violence, toujours de manière progressive. Il s'agit de trouver du confort dans l'inconfort et de trouver de la liberté dans la contrainte.

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. Aller aux limites, de façon brève mais répétée, sans les dépasser. Il s'agit de s'approcher de la zone inconfortable et d'arriver à se détendre.

Les quatre portes d'entrée de l'hormèse :

1- L'exposition volontaire au très chaud (ex. : sauna, bain de Salmanoff) ou au très froid (ex. : Wim Hof, toumo tibétain). Un corps humain adulte a en moyenne 120 000 kilomètres de réseau vasculaire. Dans le cadre d'une exposition volontaire au très froid, le froid va faire se resserrer les vaisseaux (vasoconstriction), puis dès qu'on sort de l'exposition au froid, les vaisseaux vont se dilater (vasodilatation). Cette réaction de vasoconstriction puis de vasodilatation s'appelle la chasse vasculaire. La chasse vasculaire, comme le suggère son nom, permet de « flusher » tous les vaisseaux du corps, c'est un exercice hypotenseur et drainant majeur.

2- La privation volontaire de respirer, comme l'hypoxie intermittente.

3- La privation volontaire de nourriture comme le jeûne intermittent ou le jeûne long.

4- Le sport à intervalle de haute intensité (HIIT).

En plus de renforcer votre confiance en vous et votre estime de vous-même, ces quatre types de pratique servent à vous renforcer de l'intérieur en stimulant une cascade neurohormonale vertueuse. Elles ont aussi des effets majeurs sur l'immunité. Elles permettent notamment la sécrétion de l'hormone de croissance, la sécrétion des hormones qui régulent la croissance cellulaire, la sécrétion de facteurs de protection des neurones, la transformation des graisses blanches en graisses brunes, etc.

Zoom sur les mitochondries
Les mitochondries sont comme les petits moteurs qui produisent l'énergie dans nos cellules. Entre 25 et 75 ans, nous en perdons 75 %. La pratique de l'hormèse est la seule et unique façon de freiner la perte des mitochondries et d'en reproduire !

La pratique de l'hormèse permet au corps de ne plus être résilient (revenir à son état initial) mais d'être antifragile : revenir plus fort qu'avant !

Connaissez-vous l'adage qui dit « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts » ? En ce qui concerne les lois du vivant, c'est vrai SI ET SEULEMENT SI cela respecte notre capacité adaptative ET SI c'est suivi d'un temps de repos suffisant.

Toutes ces pratiques, bien appliquées, auront pour effets de ralentir votre âge chronologique en rajeunissant votre âge biologique.

Si vous voulez en savoir plus sur les méthodes de l'hormèse ou obtenir un accompagnement pour l'essayer en toute sécurité, 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.

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

LA CHRONIQUE DE JULIE L.

QU'ON EN COMMUN LE MARC DE CAFÉ, LE SUCRE ET LE SEL ?

Julie L. Larose

Les vacances des fêtes arrivent à grands pas ! Je vous propose des recettes simples de gommage (ou exfoliant) pour vous offrir un moment de détente. Un gommage, c'est un produit de soin de la peau qui sert à éliminer de façon mécanique, grâce à des particules abrasives (marc de café, sel, sucre, etc.), les cellules mortes accumulées à la surface de l'épiderme. En frottant de façon circulaire le produit sur votre peau, les particules décrochent les cellules mortes et les impuretés qui s'y trouvent.

À quoi ça sert tout ça ? Le gommage permet de révéler une couche de peau plus neuve et plus lisse. Il permet aussi de prévenir les pores obstrués, ce qui peut être bénéfique pour les peaux sujettes aux imperfections ou aux points noirs. Après un gommage, la peau est mieux préparée à absorber les crèmes ou les sérums que vous utilisez. Les produits pénètrent plus facilement car ils ne sont plus bloqués par une couche de cellules mortes. On peut exfolier notre peau une fois par semaine (ou aux deux semaines pour les peaux sensibles). Ce que j'aime avec le gommage, c'est qu'on peut tout trouver pour une recette dans la cuisine.

Voici quelques idées :

Gommage pour le corps au marc de café (recette des Mauvaises Herbes) :

- 1/3 de tasse de marc de café (pour une meilleure durée de vie, utilisez du marc séché)
- 2 c. à soupe de sucre
- 4 c. à thé d'huile de coco

Mélangez. Appliquez sur les zones à exfolier en faisant des mouvements circulaires. Rincez.

Si vous en faites plus pour avoir une réserve, assurez-vous de ne pas faire entrer d'eau dans votre contenant, pour éviter la moisissure.

Gommage pour le visage au sucre :

- 1 c. à soupe de sucre (idéalement fin pour éviter les irritations)
- 1 c. à soupe d'huile de coco (ou huile d'olive)

Mélangez et appliquez sur le visage en massant délicatement et en faisant des mouvements circulaires. Rincez.

Gommage pour le visage ou le corps au sel :

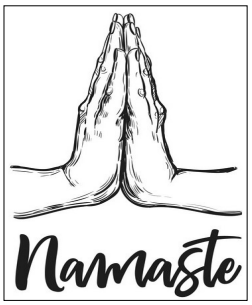
- 4 c. à soupe de sel (sel de mer ou sel rose; pour le visage, le sel doit être fin)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou autre huile végétale de bonne qualité)

Mélangez et appliquez en massant délicatement en faisant des mouvements circulaires. Rincez.

Comme tout nouveau produit qu'on utilise sur la peau, je vous conseille de l'essayer sur une petite partie de la peau afin d'éviter toutes réactions.

Bon moment de détente et heureux temps des Fêtes !

Sandra Lemieux



L'EAU… À VOTRE SANTÉ !

De tous les éléments de la nature, l'eau est certainement la plus fascinante. Comme par magie, l'eau est en constante recirculation dans l'atmosphère, dans les cours d'eau, les animaux et les plantes, elle se régénère sans cesse.

Depuis le début des temps, l'eau est considérée comme une énergie divine à l'origine de la vie. Déjà, alors que nous étions fœtus, lovés dans le ventre de nos mères, nous étions *comme des poissons dans l'eau*, isolés, protégés, confortables dans notre bulle. Il est facile de comprendre que pour la plupart d'entre nous, l'immersion dans l'eau procure bien-être et réconfort instantané.

L'eau a toujours servi au développement humain, tant au plan pratique que spirituel : pêcher, naviguer, boire, se purifier… L'eau, pleine de vertus !

BIENFAITS DE L'EAU CHAUDE

On perçoit l'eau chaude comme bienfaisante pour le corps et l'esprit (les bains chauds et les spas en sont de bons exemples). Nous prenons souvent un bain pour nous calmer, nous offrir une pause, un moment de relaxation bien mérité. En effet, se glisser dans l'eau chaude aura pour effet de ralentir le flot des pensées ainsi que de réduire les douleurs physiques et musculosquelettiques. L'eau chaude apporte la sérénité.

BIENFAITS DE L'EAU FROIDE

L'eau froide fait partie de plusieurs mouvements de bien-être en ce moment (vous avez entendu parler des bains de glace?). Si vous n'avez jamais essayé de réduire la quantité d'eau chaude durant la douche, essayez-le, surtout si vous avez tendance à vous sentir moins enthousiaste en ces temps de grisaille. La douche froide a pour avantage de stimuler le système immunitaire, d'améliorer la circulation en plus de donner un regain d'énergie, elle permet un renforcement de la résistance mentale et d'accroître la résilience émotive. L'eau froide est revigorante.

ÉCOUTER

Pour apaiser le mental, rien de mieux que de s'asseoir près d'un cours d'eau et d'écouter le doux son des vagues ou de l'écoulement de la rivière. Le bruit de l'océan, notamment, aurait en quelques minutes pour effet de réduire la tension musculaire en plus de diminuer la fréquence du cœur. Écouter le son des vagues ou de la pluie qui tombe est une excellente façon de se laisser glisser dans les bras de Morphée.

OBSERVER

L'eau fascine et est objet de contemplation dans plusieurs cultures. Depuis mon arrivée à Saint-Cuthbert, je n'oserais pas compter le nombre d'heures que j'ai passées à marcher et méditer près de la Chicot. Comme chacun des éléments de la nature (eau, air, soleil et terre) est source de vie, il semble naturel d'être respectueux envers eux. Il est donc primordial de maintenir la santé de notre rivière, elle qui aurait tant à nous raconter !

Cette rivière regorge de souvenirs : mon conjoint y pêchait avec son frère lorsqu'ils étaient gamins. Malgré les intempéries qui y ont fait des ravages lors des événements récents, je lui souhaite longue vie et, de surcroît, *un bon 50e à la publication qui lui fait honneur en portant son nom !*

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

Texte : Line Fafard
Photos : gracieuseté de Line Fafard

Inauguration du Club du fléché D'Autray

En 2017, la MRC de D'Autray présentait le projet *Pour la suite du geste… rassemblons-nous !* Le fléché a ainsi été mis à l'honneur lors d'ateliers d'initiation à cette technique. Ils ont été présentés durant plusieurs années à Saint-Cuthbert sous la supervision de Marie-Berthe Guibault-Lanoix, maître de cet art.

Line Fafard et l'exposante Liliane Desrosiers-Paradis

Écharpes style L'Assomption et Chénier de Line Fafard

Marie-Berthe Guibault-Lanoix

Symbole de l'identité québécoise, la ceinture fléchée, grâce à ses couleurs vives, a marqué l'imaginaire collectif des Québécois et fait référence aux héros de notre histoire, les Patriotes. Le fléché descend d'une pratique ancienne, développée au 19e siècle chez les femmes artisanes de la région de Lanaudière.

Thérèse Gagnon, Liliane Desrosiers-Paradis et Monique Picard, les trois premières élèves de Marie-Berthe Guibault-Lanoix.

Table d'initiation de fléché

Le 29 septembre dernier, le Club du fléché D'Autray a vu le jour à Saint-Norbert. Lors de l'inauguration, il y a eu présentation de l'exposition permanente – incluant bracelets, nœuds papillon, boucles d'oreilles, colliers pour chien, parures de cou ou de chapeaux, signets et porte-clés – ainsi qu'une démonstration d'initiation. Plusieurs artisans ont exposé leurs réalisations.

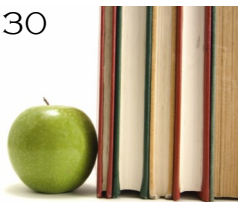
Quelques créations exposées

Yves Perron, député du Bloc québécois (Berthier-Maskinongé), Cécile Boulard, présidente du Club du fléché D'Autray, et Philippe Murphy, président de L'Association des artisans de ceinture fléchée de Lanaudière.

Le Club du fléché D'Autray offre des ateliers d'initiation pour les débutants, de perfectionnement, d'accompagnement. C'est un lieu de rencontre unique pour échanger sur cette technique. Du jamais vu au Québec!

Marcelo Ribeiro, apprenti flécheur

Exposition permanente



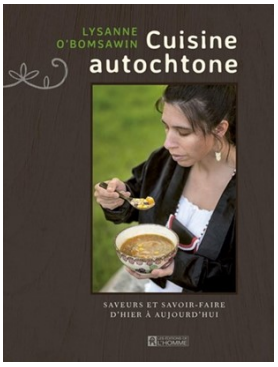
CHRONIQUE LITTÉRAIRE
INVITATION À LA BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-LAMBERT

Julie Rémillard

Avec les Fêtes à nos portes, j'ai envie de partager avec vous quelques livres qui vous permettront d'élargir vos horizons culinaires et, je l'espère, vous donneront le goût de cuisiner et d'apprendre.

Dans les cuisines du monde de Mariane Lefebvre

Tout d'abord, pour faire un lien avec sa chronique que vous retrouvez dans nos pages, je vous suggère le livre de Marianne Lefebvre, dont la bibliothèque a récemment fait l'achat afin de vous dévoiler quelques-uns de ses secrets. Les recettes publiées dans *Ça m'Chicotte* sont un peu comme l'apéritif, le livre est à prime abord un recueil de recettes, mais il regorge aussi d'informations autant culturelles que géographiques en lien avec l'alimentation et les pays d'origine. Vous aurez le goût de voyager par les mets que vous serez en mesure de préparer, mais vous découvrirez aussi une foule d'informations pertinentes ainsi que des personnes et des souvenirs touchants.

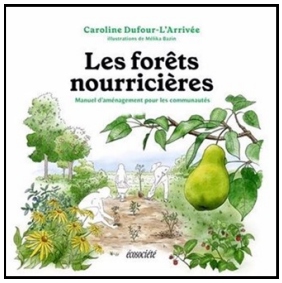


Cuisine autochtone de Lysanne O'Bomsawin

Pour notre plus grand bonheur, voici un livre de recettes consacré à l'histoire et à la culture autochtone au Québec. Il est présenté par Lysanne O'Bomsawin, une cheffe cuisinière Abénakise de la communauté d'Odanak. On y retrouve des recettes de plats traditionnels comme la bannique, des recettes de gibier aux épices boréales, sans compter une gelée de pimbina, de la sagamité ou peut-être même de l'écureuil croustillant au miel épicé. Créatif et informatif, ce livre mérite d'être lu et aussi regardé, les photos y sont des plus alléchantes.

Cuisine solo de Julie Desgroseilliers, dietétiste

Trop souvent, le fait de vivre seul génère peu de motivation à se préparer des repas variés. Sans compter que le fait de cuisiner pour quatre ou pour six nous laisse avec de grandes quantités qui ne sont pas toujours intéressantes à manger pendant plusieurs jours d'affilés. Dans *Cuisine solo*, Julie Desgroseilliers nous présente plusieurs recettes et trucs pour rendre la cuisine attirante même lorsqu'on vit seul.e.



Les forêts nourricières de Caroline Dufour-L'Arrivée

Ce guide pratique suit le courant actuel visant l'auto-suffisance et la production locale, il nous présente plus d'une douzaine de projets en provenance de plusieurs régions du Québec permettant de présenter les divers défis de chacune de ces communautés selon leur milieu. Est-il possible de penser qu'un jour, la forêt pourrait plus que contribuer à nous donner fruits ou quelques noix ?

Disponibles à votre bibliothèque dès la réouverture.

En plus des volumes présentés dans cette chronique, vous pourrez retrouver les nouveautés suivantes :

Photosensible de Sophie Thibault
Cent ans d'amour de Janette Bertrand
3800 matins de Gino Chouinard
Baignade d'Andrée A. Michaud
Le loup gris de Louise Penny
Promesse cachée de Lucinda Riley
et beaucoup d'autres !

N'oubliez pas : si tout se déroule comme prévu, votre bibliothèque version 2.0 sera de nouveau là pour vous accueillir à partir du 4 février dans un décor renouvelé.

Bibliothèque Adélard-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

« La poésie s'est écoulée Comme le miel des astres Dans les trous noirs D'éternité sans nom »
– Lucien Francoeur

Speak what

Il est si beau de vous entendre parler
de « La Romance du vin »
et de *L'Homme rapaillé*
d'imaginer vos coureurs des bois
des poèmes dans leurs carquois

nous sommes cent peuples venus de loin
partager vos rêves et vos hivers
nous avions les mots
de Montale et de Neruda
le souffle de l'Oural
le rythme des haïkus

speak what now

nos parents ne comprennent déjà plus nos enfants
nous sommes étrangers
à la colère de Félix
et au spleen de Nelligan
parlez-nous de votre Charte
de la beauté vermeille de vos automnes
du funeste octobre
et aussi du Noblet
nous sommes sensibles
aux pas cadencés
aux esprits cadenassés

speak what

comment parlez-vous
dans vos salons huppés
vous souvenez-vous du vacarme des usines
and of the voice des contremaîtres
you sound like them more and more

speak what now

que personne ne vous comprend
ni à Saint-Henri ni à Montréal-Nord
nous y parlons
la langue du silence
et de l'impuissance

speak what

« productions, profits et pourcentages »
parlez-nous d'autres choses
des enfants que nous aurons ensemble
du jardin que nous leur ferons

délestez-vous de la haine et du cilice
imposez-vous votre langue
nous vous raconterons
la guerre, la torture et la misère
nous dirons notre trépas avec vos mots
pour que vous ne mouriez pas
et vous parlerons
avec notre verbe bâtard
et nos accents fêlés
du Cambodge et du Salvador
du Chili et de la Roumanie
de la Molise et du Péloponnèse
jusqu'à notre dernier regard

speak what

nous sommes cent peuples venus de loin
pour vous dire que vous n'êtes pas seuls.

Tiré de *Speak what*, © VLB éditeur, 2001

Marco Micone

L'Amérique inavouable (extrait)

L'homme au regard incertain
Marche au bout de la nuit
Où les rebelles se font précis
La rue est son refuge
Quand le ciel n'est plus
Qu'un fouillis d'étoiles attiédies

Sous le ciel bleu de l'automne clair
Blue-jeans blues sur les boulevards
Et désir sur les tatouages sacrés
C'est l'extase facile made in the USA
À même les étoiles filantes de l'Eldorado yankee
Où les stars de posters sont laminées d'éternité
Comme des têtes d'affiche directement de nulle part

Pour fuir la quiétude troublante des banlieues
Les gitans caressent la brise au coin des rues
Alors que les filles s'abreuvent à la source du temps

La vie est au beau fixe dans la déréliction rurale
Chaque chaîne est une ouverture sur le satori
Les yeux fixés sur l'écran cathodique
Quand le soir tombe en satellite oublié
Sur l'ennui cellulaire du rêve américain

Des familles dérivent devant les baies vitrées
Comme des astronomes sous le ciel de l'Antiquité
Les jeux sont faits et plus rien ne va qui vaille
Lorsque l'existence même est mise en veilleuse

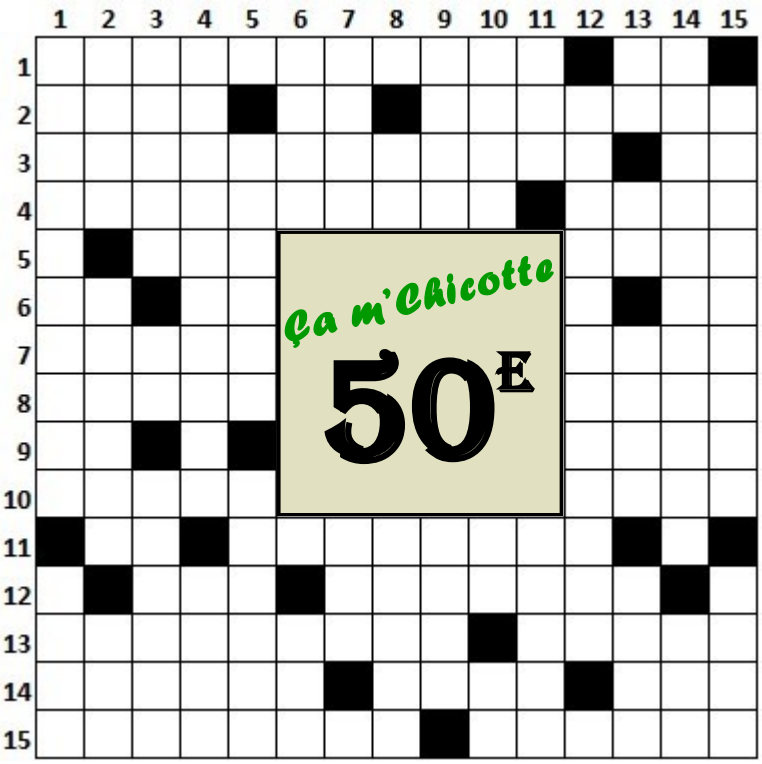
Tiré de *Entre cuir et peau*, © Les Éditions Typo, 2005

Lucien Francoeur

Note : lire un poème à haute voix lui donne une autre dimension.

Mots croisés

Claude Vallières

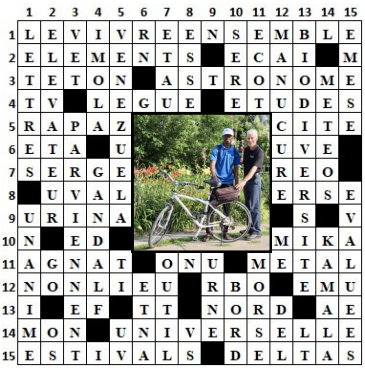


X + V + X + X + X + V = L

« L'avantage d'être intelligent, c'est qu'on peut toujours faire l'imbécile, alors que l'inverse est totalement impossible. »

– Woody Allen

Solution de septembre



Horizontalement

1. C'est son 50e numéro – Pennsylvanie.
2. État des É.-U. dont la capitale est Columbus – Entre mi et sol – Dans le nom d'un groupe rock britannique.
3. C'est le thème de cette édition – Il est toujours armé.
4. Souvent elles sont faites avec des pommes – Note de la rédaction.
5. On en a besoin au Japon – Embarras, tracas.
6. Néon ou négatif – Article – Il fut élu chef du Parti libéral du Québec en 1978 (Init.).
7. Amuse, déride, anime – Ibidem.
8. Profanes, séculiers – Bière allemande.
9. Lutécium – Ville du Québec ou dans une expression d'origine latine qui veut dire « mère nourricière » - - - - mater.
10. Aristocrate, bourgeois, gratin – Un sage chinois, Lao - - - -.
11. Taylor Swift – Récit habituellement court.
12. Office des transports du Canada – Il a écrit *Une saison en enfer* et *Le Dormeur du val.*
13. Répétitive, répétée – Cette pièce québécoise créée en 1978 a été jouée 3322 fois. La dernière représentation a eu lieu le 22 avril 2017 à la salle Maurice O'Bready (Sherbrooke).
14. Le monde physique, l'ensemble des choses et des êtres – Pont sur la Seine – Dévêtus, dénudés.
15. Qui produit l'érection – Notre rivière.

Verticalement

1. Insecte de l'ordre des coléoptères – Prénom de celle qui a écrit sur le Club du fléché D'Autray.
2. Se prononce « haïr » mais ne s'écrit pas comme ça – En ajoutant un « L » au début, il devient le premier ministre du Québec – Instrument de musique à cordes pincées.
3. Fils de Zeus et d'Europe, il est un roi de Crète – Paresseux ou Artificial Intelligence – Genre de plante cryptogame.
4. Le symbole du jour du Souvenir – Ruse, artifice, moyen.
5. Lichens – Feuille volante ou petit cahier que l'on insère dans un ouvrage imprimé.
6. Institut français d'analyse transactionnelle – On le plante.
7. Les noces où l'eau a été changée en vin – Canton suisse.
8. Toronto-Dominion – Vivre dans la langue de Dali, Picasso et Pablo Neruda.
9. Classifie, sépare – European Music Exporters Exchange.
10. Orteils à Londres – Réalisateur, producteur et scénariste français né le 18 mars 1959 à Paris (Init.) – North Carolina.
11. Orme dans la langue de Shakespeare – Araignée.
12. Hôtel quatre étoiles, rue Belzile, à Rimouski.
13. Constante d'Archimède – Docteur – Pièces de vaisselle, récipients – Adverbe et/ou conjonction.
14. Tournures propres à la langue anglaise – Symbole de l'élément chimique de l'ununoctium au numéro atomique 118.
15. Nom de la tricoteuse de la descente de bain – Poids dont on charge un navire pour assurer la stabilité.

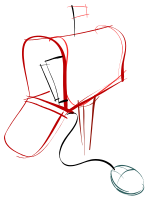
Solution au prochain numéro

THÈMES DU *ÇA M'CHICOTTE* AU FIL DES ANS

- Sauvons notre patrimoine
- Virage vert… on en discute
- Presbytère, patrimoine historique
- Saint-Cuthbert, la fierté d'y vivre
- Une collectivité en action
- L'environnement, on s'en occupe
- *Ça m'Chicotte* reçoit des fleurs
- Bienvenue, Saint-Cuthbert accueille
- *Ça m'Chicotte* a 10 ans
- Heureux solstice d'hiver
- L'école au cœur de la communauté
- Un simple vol pour un papillon
- J'embellis Saint-Cuthbert
- Tête de caboche
- La beauté
- Le grand événement du printemps
- Les fleurons du Québec
- L'arbre
- Cultivons notre avenir
- *Ça m'Chicotte* reprend son envol
- La culture est dans tout… tout est dans la culture
- Adélard Lambert, folkloriste canadien-français
- Le 250e… toute une histoire!
- La famille au cœur du 250e
- L'avenir? Notre défi!
- Le vivre-ensemble
- Saint-Cuthbert, une collectivité en action
- L'incendie du couvent Sainte-Anne
- La musique… énergie universelle
- De génération en génération, les ainé.e.s sont les piliers de la famille.

Y a-t-il un fil conducteur pour l'ensemble de ces thèmes? Merci de nous envoyer vos commentaires.

Pour nous joindre



- Téléphonez 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* : **claudev126@gmail.com**

PARTENAIRES / SOLIDAIRES

Racines Sauvages
SAVONNERIE ARTISANALE
info@lesracinessauvages.ca
@lesracinessauvages
lesracinessauvages.ca

Seconde Nature
FERME FLORALE
Fleurs cultivées sans engrais chimiques ni pesticides
~Bouquet sur mesure
~ Abonnement floral
~ Mariage/ événement
~ Fleurs séchées
secondenature.fermeflorale@gmail.com
450-758-1900

LANORAIE
MAISON des CAGEUX
EXPO MUSÉALE CAFÉ MARITIME
@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

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

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@sucrerievalremi.ca
www.sucrerievalremi.ca
www.facebook.com/sucrerievalremi

Le jardin comestible .com de vos rêves

Guy Bourgeault et Fils Inc.
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
Depuis 1973
Résidentiel - Commercial - Industriel
Service de nacelle de plus de 55 pieds 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 J.-M. Dubois
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, Cté Berthier (Qc) J6K 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
Vous servir est un plaisir!
Manon Fafard
Christian Lacroix
Propriétaires
BUFFETS CLAUDE

SECUR AUTO inc.
MÉCANIQUE GÉNÉRALE
ANTIROUILLE
INJECTION
PRÉVENTIF
CAMION
1850 Principale, St-Cuthbert, (Québec) J0K 2C0
Bur.: (450) 836-7964 • Téléc.: (450) 836-4589
Stéphanie Lauzon
Cell : (450) 803-7169

FERME BEAUVAIS
Éleveurs de rêves
Semeurs d'espoir
Élevage à l'ancienne
Maraîcher en sol vivant
Produits artisanaux
Permaculture
François et Silvia
3271, rang St-André
Saint-Cuthbert, Qc J0K 2C0
(514) 249-9970
www.fermebeauvais.ca
info@fermebeauvais.ca

ATELIER DE DÉBOSSELAGE
Carro 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

impressions d'autray inc.
360, rue Montcalm
Berthierville (Qc) J0K 1A0
T . 450.836.3185
impressionsdautray@bellnet.ca
graphisme
impression
finition

PARTENAIRES / BRONZE

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

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

Atelier Kustom .ca
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

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

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

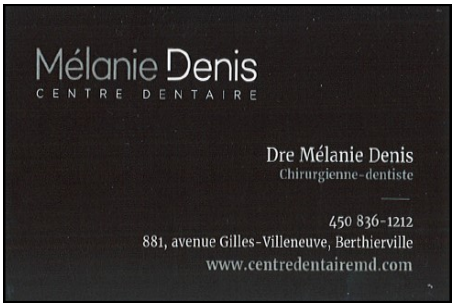
FABRICATION
LOCATION
7 JOURS SUR 7
À L'HEURE
À LA JOURNÉE
À LA SEMAINE
AVEC OU SANS OPÉRATEUR
450 836-1062

Marie-Ève Gélinas
et Rose-Anne Lajoie
Pharmaciennes propriétaires
Affiliées familiprix
780, rue Notre-Dame
Berthierville (Québec) J0K 1A0
T: 450 836-8288
F: 450 836-8090
s7213proprio@familiprix.ca
Heures d'ouverture
Lundi au mercredi : 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 19 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 16 h
Suivez-nous sur
familiprix.com

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

PARTENAIRES / OR

PARTENAIRES / ARGENT



Encourageons nos partenaires!

Prochaine parution mars 2025