Saint-Cuthbert – mars 2025 – Vol. XIII, nº 4

Ça m'Chicotte

nous rassemble ...

Quel est l'avenir de notre patrimoine bâti?

À LIRE : ledevoir.com/opinion/idees/856009/idees-preservons-clochers

Éditorial

Ça m'Chicotte

Texte : Claude Vallières

L'avenir de notre bâtiment patrimoinial

Cet édifice ne sera plus une église, alors que voulons-nous faire de ce patrimoine bâti ? Le conserver ou le laisser se dégrader au cœur du village ? Quelle sorte d'héritage voulons-nous léguer à nos enfants ? Nous avons, concernant ces questions, un choix à faire en tant que collectivité.

Bien que le maire et son conseil ne soient pas trop intéressés de s'occuper de ce dossier, la Fabrique de la paroisse de Saint-Cuthbert et l'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert ont à cœur le patrimoine bâti de la municipalité. Ils considèrent que l'église et le presbytère sont des richesses inégalées sur notre territoire et souhaitent que nous puissions travailler toutes et tous ensemble pour trouver une nouvelle vocation pour ce bâtiment.

Pour ce faire, l'organisme Culture et patrimoine Saint-Cuthbert, en collaboration avec la Fabrique, prévoit organiser d'ici l'été une rencontre pour informer et consulter les citoyens et citoyennes sur cet important dossier.

Nous sommes convaincus que vos idées et vos opinions nous aideront à faire progresser ce projet. Nous avons un très grand défi devant nous… à nous de faire honneur à Saint-Cuthbert.

Vive notre patrimoine bâti !

« L'audace sert à convaincre quand on n'est pas entendu. »
– Sonia Lahsaini

« Un village sans cloche est comme un aveugle sans canne. »
– George Swinnock

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, Luc Ferland, Julie L. Larose, France Laurens, Marianne Lefebvre, Sandra Lemieux, Sandra Quinn, Julie Rémillard, Paul Savoie, Odette Sarrazin, Marc-André Toupin, 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.

Culture et patrimoine Saint-Cuthbert a entamé un ouvrage avec l'aide du Conseil du patrimoine religieux du Québec visant à identifier les églises dans la province qui ont changé de vocation parmi les 2 746 lieux de culte, dont 2 526 sont des églises. Il y a 129 lieux de culte qui ont été démolis.

Usage des églises	Nombre
Bibliothèque	10
Commercial	58
Communautaire	75
Culturel	58
Institutionnel	23
Multifonctionnel	123
Plateau sportif	22
Résidentiel	29
TOTAL	448

Culture et patrimoine Saint-Cuthbert projette d'identifier les nouveaux propriétaires des églises qui ont changé de vocation. Ce travail permettra de nous donner de nouvelles idées à partir de ce qui s'est fait ailleurs.

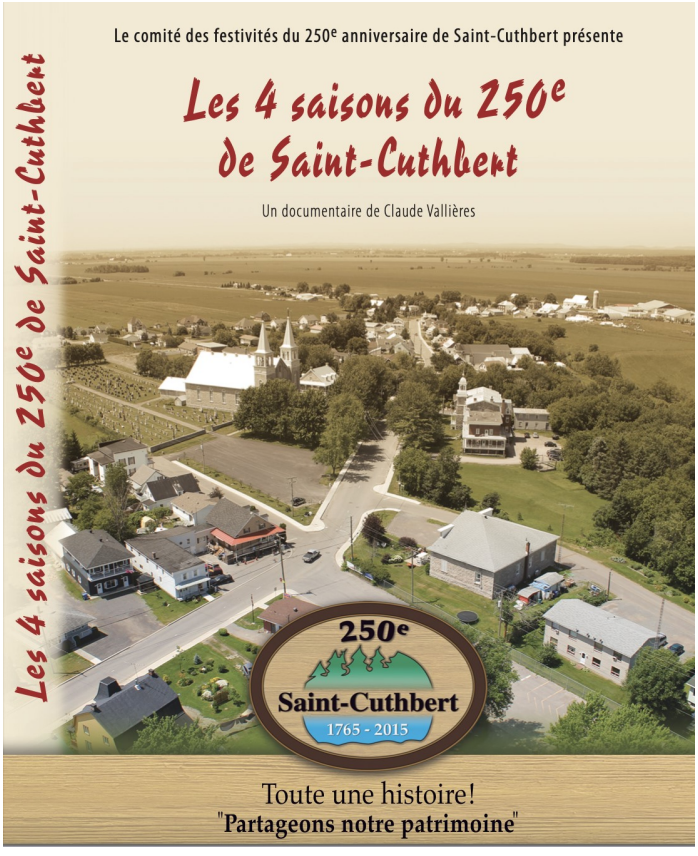
Sachez que la Fabrique de la paroisse et Culture patrimoine accepteront toutes suggestions, solutions et tous projets pour le changement de vocation de l'église afin d'en permettre la sauvegarde. Merci de vous impliquer dans ce projet.

Nous vous informerons de l'évolution de ce dossier en temps et lieu.

CULTURE ET PATRIMOINE SAINT-CUTHBERT INVITE LA POPULATION À UN GRAND RENDEZ-VOUS

Nous voulons souligner avec les citoyennes et citoyens le 10e anniversaire des festivités du 250e de la fondation de Saint-Cuthbert, qui ont eu lieu au cours de l'année 2015.

Projection du documentaire ***Les 4 saisons du 250e de Saint-Cuthbert***
par Québec Son sur écran géant avec sonorisation haut de gamme. Durée : 2 h 10.
Ce sera intéressant de se remémorer toute l'ambiance festive de l'année 2015.



On vous attend en grand nombre !

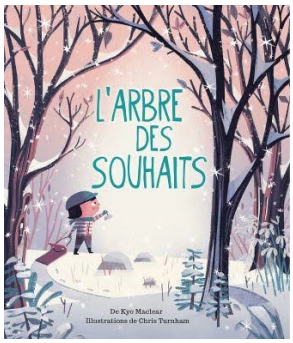
Vendredi 16 mai à 19 h 30 à l'église

Un cocktail vous sera offert
à la fin de la projection.

Les nouvelles des jeunes de l'école…

École primaire Sainte-Anne

Texte :
Mme Annie
Mme Lucie
Mme Lydia



L'arbre des souhaits

Au retour des Fêtes, plusieurs enseignantes ont parlé à leurs élèves des résolutions à prendre pour le Nouvel An. C'est toujours bon d'essayer de s'améliorer et de se donner un défi à relever.

Dans certaines classes, les enseignantes ont lu l'album *L'arbre des souhaits*. Après une belle discussion sur ce qu'il est important de souhaiter dans la vie, les élèves de 1re, 2e et 5e-6e ont écrit sur un cœur en carton leur souhait pour la nouvelle année. Une fois les cœurs plastifiés, les élèves les ont suspendus dans un arbre de la cour de récréation. Au gré du vent, les cœurs se bercent et font miroiter une myriade de couleurs et de belles pensées pour l'avenir.

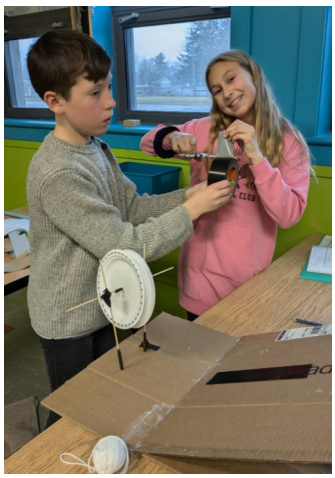
Santé, bonheur et prospérité à tous pour 2025 !
Et beaucoup d'amour !

Les inventeurs

Texte : Mme Christine

Cet automne, ma classe de 5e année et celle de Mme Lydia avons fait des inventions. En équipe, nous devions inventer un jeu d'adresse original, écologique, sécuritaire, résistant et comportant au moins deux machines simples. Une fois le projet terminé, nous avons rempli une fiche sur laquelle était inscrit le nom de l'invention, les règles du jeu et les machines utilisées.

Nous avons bien apprécié réaliser notre projet et découvrir celui des autres.



Nager pour survivre

Texte :
Mme Christine
5e année

En novembre et en décembre, notre classe et celle de Mme Lydia sommes allées à la piscine pour suivre des cours de natation nous apprenant à survivre en cas d'urgence. Nous avons bien apprécié ces cours. Nous étions déçus d'avoir seulement deux cours! Les sauveteurs étaient gentils, attentifs et à l'écoute de chacun de nous.

Le nouveau logo de l'école Sainte-Anne

Texte : Mme Lucie

Depuis quelque temps, vous avez sûrement remarqué le nouveau logo de l'école Sainte-Anne. Les élèves avaient été invités à faire des dessins et proposer leurs idées. Celles qui revenaient le plus souvent ont été gardées (soleil, champs, eau, livres). Ces composantes ont été stylisées afin de donner forme au logo.

Le soleil évoque la lumière et la chaleur, symbolisant l'optimisme et l'énergie positive qui caractérisent l'environnement d'apprentissage de l'école. Le visage du soleil représente également l'éveil et le rayonnement des enfants.

Les composantes du logo

Soleil + Livre + Champs

Les formes courbées et fluides suggèrent la flexibilité et l'adaptabilité de l'approche pédagogique de l'école, qui vise à répondre aux besoins individuels des enfants pour encourager leur créativité et leur développement personnel.

Une combinaison de pages ouvertes d'un livre et des sillons d'un champ souligne l'importance de l'éducation et de la lecture comme fondement de la croissance et du développement intellectuel des élèves dans l'environnement agricole où évoluent les enfants de la région.

L'usage de multiples couleurs dans les rayons/pages illustre la diversité et l'inclusion, reflétant la variété des expériences et des apprentissages proposés à l'école. Elles évoquent également le ciel, la nature et le soleil.

Ce nouveau logo apparaît maintenant sur toute la correspondance de l'école, ainsi que sur le site Facebook École primaire Sainte-Anne.

De plus, madame Sophie Pellerin a impliqué tous les élèves de l'école dans la conception d'une mosaïque représentant notre nouveau logo. Elle a préparé environ 150 cubes de bois bien égaux que les élèves ont peints aux couleurs du logo. Elle a ensuite fait le montage de tous les cubes selon leur couleur. Puis elle a encadré le tout d'une belle bordure de bois noire.
Merci beaucoup, madame Sophie !

LES AMIS DE LA CHICOT DE SAINT-CUTHBERT

Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

ÇA BOUGE AVEC LES AMIS DE LA CHICOT
ACTIVITÉS, ATELIERS, PROJETS… ACTIONS

Lors de l'assemblée générale annuelle de l'organisme *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*, tenue en octobre dernier, le CA a présenté aux membres son plan d'action 2025 : offrir à la population plus d'activités liées à l'environnement telles que des conférences, des ateliers ou autres projets.

ATELIER SUR LA LACTOFERMENTATION

Le 2 février dernier, à l'initiative de Marc-André Toupin, les gens ont eu l'occasion de participer à un atelier sur la lactofermentation : une méthode de conservation toute simple pour conserver nos légumes et, ainsi, réduire le gaspillage alimentaire. Voir page 9.

ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS

Le 23 mars dernier, Julie L. Larose, de Racines Sauvages, a donné un atelier de fabrication de produits cosmétiques naturels qui, en plus d'être très sains pour la peau, éliminent les rejets toxiques dans l'eau. Voir page 8.

SOMMAIRE

2- Éditorial
3- Les 4 saisons du 250e
4- Nouvelles des jeunes de l'école
6- Les Amis de la Chicot / CA
7- Nos bords de route, j'me ramasse
8- Atelier de Julie L. Larose
9- Atelier de Marc-André Toupin
10- Chronique naturo'pathique
12- Un SOS de la Chicot
13- CARTE BLANCHE
14- Le 20e de Zone Bayonne
16- Rendez-vous horticole (TPHA)
17- Amis de l'environnement de Brandon
18- Nos bords de route, j'me ramasse
20- Saint-Cuthbert m'inspire!
22- La chronique de Julie L.
23- Les recettes de Marianne
24- Le yoga par 4 chemins
25- La page de Paul
26- Culture et patrimoine
29- Lire et faire lire
30- Chronique littéraire
31- J'en appelle à la poésie
32- Mots croisés
33- Pour nous joindre / Partenaires

LE JARDIN DE CHEZ NOUS

Les travaux du printemps s'en viennent à grands pas : entretien général et réaménagement des sentiers au jardin. Nous aurons besoin de **nouveaux bénévoles** pour venir appuyer l'équipe des bénévoles « réguliers », qui s'impliquent depuis le tout début du projet. **Quelques heures, ici et là, suffisent… Merci de nous contacter : amischicot.saintcuthbert@gmail.com / 450 836-7828**

RENDEZ-VOUS HORTICOLE TPHA DE LANAUDIÈRE

Le 15 mars dernier, notre organisme a été invité à participer au *Rendez-vous horticole* organisé par le programme de *Technique de production horticole agroenvironnementale* (TPHA) du Cégep régional de Lanaudière à Joliette. Parmi les 29 exposants présents, notre kiosque y a présenté *Le jardin de chez nous*. Voir page 16.

NOS BORDS DE ROUTE, J'ME RAMASSE!

Dans le but de sensibiliser et de susciter l'implication des citoyens en matière de propreté de notre belle communauté, un comité s'est formé pour organiser une activité de nettoyage de nos bords de route. Il s'agit d'un projet pilote, une première. Merci à l'organisme *Les Amis de l'environnement de Brandon* pour leur soutien et leurs précieux conseils. Voir page suivante.

Est-ce que lire le Ça m'Chicotte… nous rassemble ?

L'ENVIRONNEMENT, ÇA COMMENCE CHEZ NOUS !

Le saviez-vous ? Les déchets qui se retrouvent dans les fossés sont source de pollution pour notre environnement. L'eau qui s'y écoule se dirige vers les ruisseaux puis les rivières et, éventuellement, vers le fleuve Saint-Laurent.

Notre organisme s'associe aux *Amis de l'environnement de Brandon* dans leur projet « Nos bords de route, j'me ramasse ! ». Forts de plusieurs années d'expérience en la matière, les organisateurs du projet sont d'un grand soutien.

Les Amis de l'environnement de Brandon

Notre objectif est de susciter un intérêt commun dans la population et créer un mouvement collectif afin que, chaque année, cette activité se poursuive et en vienne à couvrir tout le territoire de Saint-Cuthbert avec la participation de la population.

Nos bords de route j'me ramasse!

NOS BORDS DE ROUTE, J'ME RAMASSE !

Nos bords de route j'me ramasse!

Une première à Saint-Cuthbert

Samedi 3 mai

De 9 h à 12 h

L'organisme *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert* supervisera un projet pilote de nettoyage communautaire de nos fossés. Un comité a été formé pour planifier et organiser **l'activité qui se déroulera rue Principale, à la sortie du village vers le sud, et les rangs Nord et Sud de la rivière Chicot.**

Par ailleurs, nous savons que des citoyens du rang Saint-André S.-O. se mobilisent de leur côté pour participer au grand ramassage du 3 mai. Nous invitons toute la population à faire de même et, ainsi, contribuer à l'amélioration de notre vivre-ensemble.

Tous ensemble, on va y arriver…

Vous pouvez aussi le faire à votre façon...

Si oui, S.V.P. nous en informer. Merci.

amischicot.saintcuthbert@gmail.com

450 836-7828

Les Amis de la Chicot Saint-Cuthbert

Municipalité de Saint-Cuthbert

Grand merci Amaro, notre principal partenaire

En espérant que le projet « Nos bords de route, j'me ramasse ! » fasse aussi prendre conscience aux gens qui prennent nos fossés pour des poubelles d'attendre d'être rendus à la maison pour les mettre au rebut.

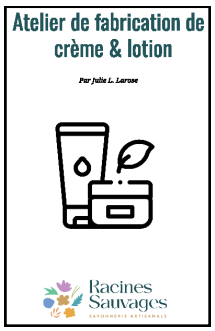
Atelier de fabrication de crème ou de lotion pour le corps

Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

Julie L. Larose

Cet atelier a été créé par Julie L. Larose, de l'entreprise *Racines Sauvages,* dans le but de susciter l'intérêt pour faire nos propres produits cosmétiques et nous outiller pour que nos premiers essais soient teintés de succès. Le dimanche 23 mars, une douzaine de personnes y ont participé au sous-sol du presbytère de Saint-Cuthbert.

Dans un premier temps, ce fut la partie théorique. Nous avons discuté des avantages pour le corps de faire nos produits cosmétiques naturels adaptés à nos besoins et, aussi, des impacts positifs sur l'environnement qu'ils engendrent en éliminant nos rejets toxiques dans l'eau.



Nous en avons aussi beaucoup appris sur les ingrédients et le matériel nécessaires ainsi que les techniques de fabrication d'une crème ou d'une lotion personnalisée. Le tout était accompagné d'un document d'information complet et de pistes pour reproduire l'expérience à la maison.

Par la suite, nous sommes passées à la partie pratique de l'atelier. Avec l'aide de Julie et des documents fournis, nous avons créé notre propre recette de crème ou de lotion. Puis, à partir d'une panoplie d'ingrédients de qualité qui nous étaient fournis, nous nous sommes lancées dans la fabrication.

C'était vraiment très excitant et le tout se déroulait dans une atmosphère d'entraide et de complicité. Tout le monde est retourné fièrement à la maison avec sa création en main. Nous avons passé un après-midi du tonnerre ! Un immense merci Julie !

Atelier pratique sur la lactofermentation

Marc-André Toupin

Quel plaisir ce fut de participer à cette activité si joviale et tellement instructive. Le tout a commencé par une présentation de la naturopathe Alexandra Debrou qui nous a informé des bienfaits de la lactofermentation sur la santé (voir pp. 10-11). Puis, Marc-André a pris la relève en nous partageant son savoir-faire pratique en la matière.

Fort du bagage d'informations reçu, le groupe s'est mis à l'œuvre… À partir de topinambours biologiques cultivés et offerts par Marc-André, nous avons préparé et empoté nos propres lactofermentations.

Le topinambour est un légume racine indigène de l'Amérique de Nord. Vivace et de culture facile, il a plusieurs propriétés bénéfiques sur la santé. Toutefois, il peut provoquer des flatulences. La lactofermentation le rend beaucoup plus facile à digérer.

Quelques semaines après avoir participé à cet atelier, je déguste mes topinambours lactofermentés avec grand plaisir. Ils sont croustillants et vraiment délicieux.

Grand merci à
Marc-André et Alexandra !

Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

CHRONIQUE NATURO'PATHIQUE
Les conseils d'une naturopathe

Alexandra Debrou

LACTOFERMENTATION - RETOUR SUR L'ATELIER DE MARC-ANDRÉ TOUPIN

La lactofermentation est une méthode de conservation consistant à plonger les légumes ou les fruits dans une saumure (eau salée ou simplement du sel en quantité suffisante pour obtenir une saumure par dégorgement des légumes ou des fruits), les privant de tout contact avec l'oxygène. Cette méthode, si elle est bien suivie, est sécuritaire pour des années et propose de nombreux avantages.

Important : tous les légumes et fruits peuvent être lactofermentés à condition d'être comestibles crus.

Alexandra et Marc-André

Les règles de bases pour que tout se passe comme prévu :

Se laver les mains
Équipement propre
Légumes frais et sains
Bon sel = ni iode ni antiagglomérant! Les sels suivants sont parfaitement adaptés : sel d'Himalaya, sel de mer, sel gris, fleur de sel, chlorure de calcium de qualité alimentaire.
Bonne eau = eau potable salubre et propre à la consommation humaine : pas de chlore (un repos de 30 minutes sur le comptoir permet au chlore de s'évaporer), pas de fluor (renseignez-vous auprès de votre municipalité pour savoir si l'eau de votre aqueduc est fluorée*. Vérifiez les étiquettes des eaux achetées en bouteille! Le fluor ajouté est un poison pour l'organisme).

*La municipalité de Saint-Cuthbert n'ajoute pas de fluor à l'eau de l'aqueduc. Information recueillie le 3 février 2025 auprès de monsieur Larry Drapeau - directeur général et greffier-trésorier.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Les légumes ou les fruits placés en saumure produisent de l'acide lactique pour se protéger des micro-organismes étrangers (leur peau abrite les bactéries lactiques nécessaires en grande quantité, pensez-y lors de la préparation). Ils créent ainsi une flore sans faille, invivable pour les indésirables comme : E. coli, botulisme, salmonelle, listeria, clostridium, staphylocoques.

MAGIE DE LA FERMENTATION

Diminution de la toxicité par la neutralisation de certaines substances toxiques comme le cyanure, les phytates, la saponine, etc.
Diminution des glucides et autres substances qui causent des flatulences. Les bactéries lactiques consomment les sucres des légumes et des fruits!
Augmentation de la valeur nutritive par production d'antioxydants, d'acides aminés, de protéines, de vitamines C, B, et K et des fabuleux enzymes!

Les bactéries lactiques prédigèrent les aliments lors de la fermentation. Ils créent des enzymes qui vont donc ensuite nous aider à la digestion! Ils rendent les nutriments des légumes biodisponibles (c'est à dire plus facilement assimilables, notamment le fer, le zinc qui sont plus faciles à absorber).
Les aliments lactofermentés se digèrent donc mieux (grâce aux enzymes) et, consommés lors d'un repas complet, ils facilitent la digestion de l'ensemble de tout ce qu'on va alors manger!

Les bactéries lactiques vont agir comme des **prébiotiques** en nourrissant les bonnes bactéries de notre flore intestinale et comme des **probiotiques** en ajoutant des bonnes bactéries à notre flore!

Un bon microbiote intestinal favorise
→ un meilleur système immunitaire général
→ une diminution de l'inflammation générale
→ une diminution des irritations intestinales et généralisées
→ une diminution des réactions auto-immunitaires
→ une diminution du cholestérol sanguin
Certains avancent même qu'il aurait des effets de prévention du cancer.

Comment savoir si ma préparation est comestible?
On ne peut pas passer à côté d'une lactofermentation ratée! L'odeur pestilentielle ou la présence de moisissure répugnante vous tiendront loin de tout risque de consommation. Sachez qu'en général tout ce qui se passe sous la surface de la saumure est sans danger.

Exemples d'aspect *bizarre* :
Film blanc en surface = sans danger (température de stockage supérieure à 25°, manque de sel dans la saumure)
Dépôt blanc dans le fond = sans danger
Ail bleu ou vert, liquide coloré, changement de couleur sauf cas très loufoque = sans danger
Saumure trouble, gluante, bulles = sans danger
Légumes mous = sans danger
Odeur de souffre = sans danger (crucifères, radis, oignons)
Odeur de vinaigre = sans danger (acide)

Moisissures = on jette (ustensiles sales, légumes qui ne sont pas immergés, présence d'air, espace libre trop important).

Malgré tout, dans le doute, on ne prend aucun risque. L'alimentation comble nos besoins nutritionnels, mais nourrit aussi nos sens. Il est important de vous sentir à l'aise et d'apprécier ce que vous mangez.

Si vous voulez en savoir plus sur l'alimentation santé, obtenir un accompagnement pour cibler les meilleures habitudes à adopter et 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 adaptées 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

Photos : Claude Vallières

Un SOS de la Chicot (appel à l'aide)

Aujourd'hui, j'ai lu le journal *Ça m'Chicotte*.* Un appel urgent de la rivière m'a terrassée.

Pas un oubli de notre part, mais le temps passe rapidement, des obligations pour les unes et préoccupations pour les autres.

Pensez, déjà la parution du 50e numéro. Immédiatement, j'ai pensé au 100e, même avant d'en faire la lecture.

Et nous pensons à tout ce qui se passe dans notre communauté : l'avenir de l'église et du presbytère qui sont des joyaux de notre municipalité. Serons-nous capables de les sauver ?

La rivière a été frappée durement par les pluies torrentielles le 9 août 2024. Nos pensées vont aussi aux gens touchés par l'inondation.

À un certain moment, la pluie est devenue un rideau gris. On dirait des cordes qui tombaient du ciel.

La nature s'est déchaînée. La terre gorgée d'eau n'en pouvait plus. Les fossés, les ruisseaux et la rivière se sont gonflés. Pas de répit, l'eau monte, monte en apportant ponts, arbres, roches et terrain. Désolation partout.

,

Après cette soirée (nuit) d'enfer, le lendemain j'ai réalisé l'étendu des dégâts. Le visage du ruisseau et celui de la rivière ont changé et ceux-ci resteront marqués à jamais.

Il faut que les citoyens s'unissent pour soutenir la Chicot. Le comment est une question épineuse. Les changements climatiques sont déjà arrivés.

Des questions se posent. Pourrons-nous trouver une solution pour revitaliser notre rivière?

Et maintenant, elle est en dormance. L'énergie (la force de l'eau) a tout emporté sur son passage rendant une partie de la rivière transformée.

J'ai une pensée pour toi, chère rivière!

Une Cuthbertoise, Marie-Reine

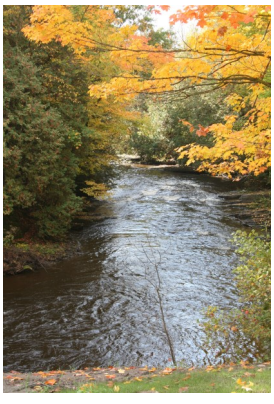
* *Ça m'Chicotte*, déc. 2024, p. 15

Un grand ménage pour assainir la rivière Chicot avec Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert et Zone Bayonne

Au cours du printemps et de l'été prochain, nous serons toutes et tous conviés.es à un autre grand nettoyage des abords de notre rivière. Les Amis de la Chicot ainsi que Zone Bayonne seront porteurs de ce projet récurrent. Vous souhaitez offrir une journée ou deux à votre rivière ?

Vous obtiendrez toutes les informations et les dates au kiosque des Amis de la Chicot lors de l'événement du *Rendez-vous cœur du village*, qui se tiendra le 17 mai 2025. Il sera même possible de vous inscrire comme bénévoles pour participer à ce grand rendez-vous de nettoyage de la Chicot.

La Chicot



Texte : Jean-Pierre Gagnon / Photos : Claude Vallières

« 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

Rejeter le fascisme, chérir l'entraide

Marc-André Toupin

Ces dernières semaines, j'ai eu peu de moments sans ressentir colère, inquiétude ou désemparement devant ce qui se passe aux États-Unis. C'est une vraie guerre contre la réalité. On tente d'effacer les personnes trans et toute forme de diversité, jusque dans la recherche scientifique. Les personnes sans statut, elles, sont traquées et emprisonnées outre-mer, à la merci des pires abus. Les oligarques et leurs médias attisent la haine de ces groupes vulnérables pour justifier un agenda terrifiant : dérober les masses de tout ce qu'elles ont, y compris la démocratie. Et lorsqu'ils auront besoin de nouveaux boucs émissaires, qui cibleront-ils ?

Quoi qu'on pense des menaces de Trump, les frontières ne nous protègent pas d'un tel régime. Blâmer les immigrant.e.s ou les moins nanti.e.s est de plus en plus banal au Québec, mais pas question de taxer davantage les riches (mieux vaut couper en santé). Au fédéral, le chef conservateur est un démagogue champion de la « bouc-émissarisation ». Il est notamment anti-syndicat, pro-privatisation, proche de l'extrême droite (et endossé par Elon Musk). Bon. Que faire, sinon stresser ?

La corvée de nettoyage du 3 mai, étonnamment, donne une piste de réponse. Nous sommes invité.e.s à nous prendre en main collectivement, à agir sur ce qui est en notre contrôle. Or, ce principe s'applique autant à nos bords de routes, qu'à nos façons d'être en relation les un.e.s aux autres. Ici même, par des actions concrètes, nous pouvons faire de Saint-Cuthbert un lieu durablement inclusif et accueillant, où l'on rejette les rhétoriques qui ont pour but de nous diviser. Suivant la même logique, nous pouvons nous organiser pour mieux surmonter les défis présents et à venir – sans laisser personne derrière.

J'imagine des réseaux de partage et d'entraide, des sessions de popote collective, des projections de documentaires, de l'éducation populaire… Je crois qu'il est possible d'accomplir énormément en mettant en commun du temps et des ressources, en dehors d'un cadre officiel. Cela dit, je serais ravi de voir se tisser une courtepointe d'initiatives informelles, communautaires et municipales allant dans le même sens. D'ailleurs, c'est déjà en cours. Je m'estime choyé d'habiter dans un village vibrant d'implication sociale et environnementale – qu'on pense à la bibliothèque, au dépannage alimentaire, au yoga abordable, aux loisirs, au jardin en permaculture, au journal que vous lisez en ce moment, à nos instances démocratiques locales… la liste est longue d'activités qui font du bien et du lien !

Il est très stimulant de construire à l'échelle locale. Pour autant, je trouve que cela n'a de sens qu'en étant solidaire des luttes qui nous dépassent, et qui souvent concernent des personnes en situation plus périlleuse que la nôtre. On ne peut espérer rendre le monde libre, juste et respirable qu'en faisant front commun avec celles et ceux qui tentent de faire de même.

Alors, par où commencer ? Personnellement, j'ai envie d'avoir des discussions autour du sujet – pour créer des liens, trouver ce qui nous rassemble et identifier des pistes d'actions motivantes.

Si cela vous parle en tout ou en partie, je vous invite à m'écrire à : lenticelle@proton.me

Zone Bayonne célèbre 20 ans
de protection des cours d'eau de la région
Saint-Cléophas-de-Brandon, Québec

La genèse

Texte : Patricia Brouillette

Cette année marque une étape importante pour **la Zone Bayonne (OBVZB)**. Nous célébrons avec fierté nos 20 ans d'engagement pour la préservation et la protection des rivières, des lacs, des milieux humides de notre territoire et de la biodiversité qui s'y trouve.

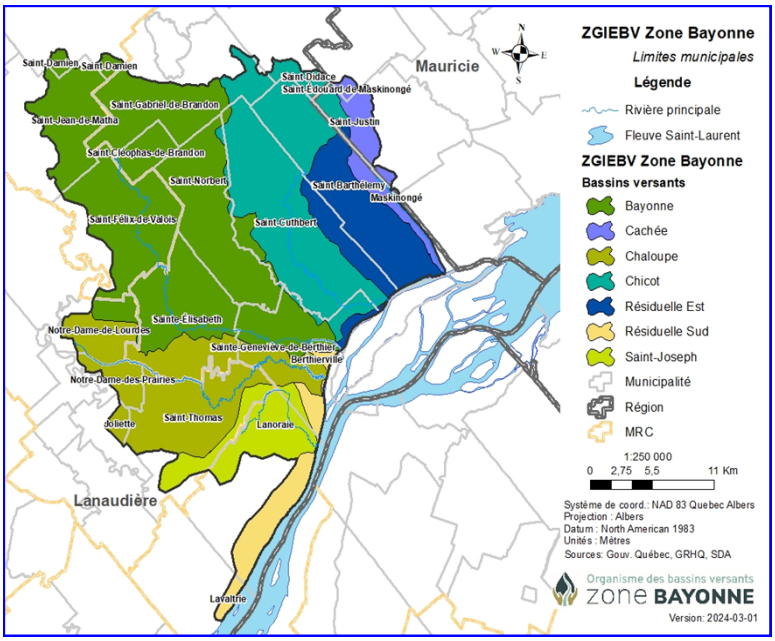
Notre histoire débute en 1995 lorsque des citoyens et citoyennes de Saint-Cléophas-de Brandon se sont réunis pour protéger un petit ruisseau fortement pollué qui coulait près de chez eux. Ce ruisseau nommé Desrosiers rejoint la rivière Bayonne quelques kilomètres plus loin. C'était le début du concept de bassin versant pour la rivière Bayonne. L'organisme fut officiellement créé en 2005. Au printemps 2009, le territoire s'est élargi, intégrant d'autres cours d'eau de la région et a pris le nom de Zone Bayonne.

Depuis 16 ans, le bassin versant de la rivière Chicot fait partie de ce regroupement avec quatre autres bassins versants : Bayonne, Cachée, La Chaloupe et Saint-Joseph, et deux zones résiduelles Est et Sud. Le territoire de la Zone Bayonne couvre près de 900 km^2 et englobe 21 municipalités à l'intérieur des régions de Lanaudière et de la Mauricie.

La mission de Zone Bayonne

Depuis deux décennies, Zone Bayonne travaille en collaboration avec des citoyens, des chercheurs et des décideurs pour assurer un avenir durable à nos cours d'eau.

Nous menons de nombreux projets : **restauration des habitats par la plantation, nettoyage des berges, surveillance et échantillonnage de la qualité de l'eau, inventaire des espèces fauniques et floristiques, sensibilisation et mobilisation de la population, incluant les établissements scolaires, les organismes et des institutions de la région sur les enjeux de l'eau.**



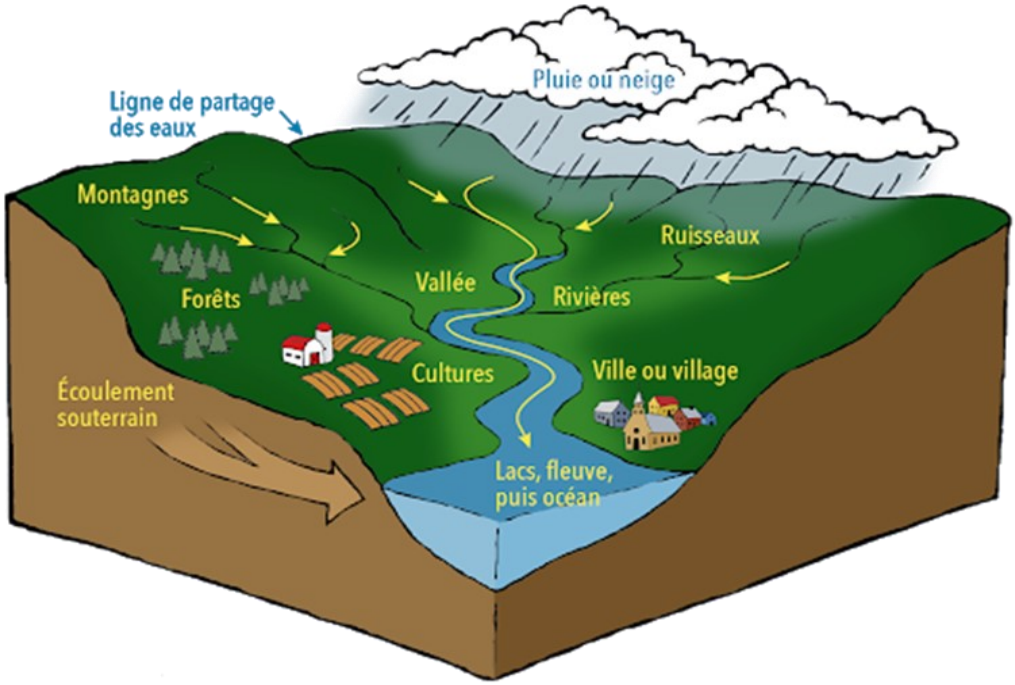
Zone Bayonne a mis en place une Table de concertation regroupant diverses parties prenantes afin de développer un plan directeur de l'eau. Grâce à l'engagement de ses bénévoles, de ses partenaires et de la communauté, l'organisme a su faire une différence tangible dans la protection des écosystèmes de la région.

Monsieur Louis Trudeau, cofondateur des Amants de la Bayonne (devenu Zone Bayonne), nous a offert une devise que nous souhaitons ne jamais oublier.

« Quand tu réussis à faire aimer le cours d'eau par un(e) citoyen(ne), la mobilisation devient possible. Ça s'appelle le sentiment d'appartenance. Le réflexe de le protéger vient naturellement ensuite. »

Qu'est-ce qu'un bassin versant ?

Un bassin versant est l'ensemble d'un territoire drainé par un cours d'eau. Il est délimité par les crêtes des montagnes et les dénivellations du terrain, qui déterminent le sens d'écoulement des eaux. Ces crêtes et dénivellations forment la ligne de partage des eaux. L'ensemble des eaux qui s'y écoulent finit par rejoindre un point de sortie nommé « exutoire », qui peut être un lac, une rivière, un fleuve ou un océan, selon l'échelle du bassin versant considérée. (ROBVQ, 2025[1])



Source : https://obvfleuvestjean.com/quest-ce-quun-bassin-versant/

À propos de Zone Bayonne

Zone Bayonne fait partie du Réseau des organismes des bassins versants du Québec (ROBVQ). Saviez-vous que le Québec méridional est couvert par quarante organismes de bassins versants ayant la même mission que nous? Sur le site du ROBVQ, sous l'onglet OBV du Québec, vous pourrez en apprendre davantage sur les multiples affluents alimentant notre Saint-Laurent.

Participez à notre 20e anniversaire !

Pour marquer ce vingtième anniversaire, **Zone Bayonne** organisera une série d'évènements tout au long de l'année. L'un des temps forts sera l'assemblée générale prévue le 12 juin prochain. À cette occasion, votre OBV se dotera de couleurs festives pour bien souligner son vingtième.

Vous voulez vous impliquer et faire une différence pour la santé de la Chicot qui coule près de chez vous ? Contactez-nous pour en savoir plus ! Pour nos 20 ans, pourquoi ne pas profiter de cette occasion spéciale pour devenir membre?

CONTACT

Pour suivre tous les autres évènements spéciaux prévus pour nos 20 ans et même vous impliquer en devenant membre, voici les liens et contacts pertinents :

- Visitez notre site Web : https://zonebayonne.com
- Abonnez-vous à notre infolettre
- Suivez-nous sur Facebook

[1] https://robvq.qc.ca/le-concept-de-bassin-versant

Rendez-vous horticole TPHA de Lanaudière

Texte : Danielle Demers
Photos : Claude Vallières

Ce rendez-vous horticole a été créé par le programme de *Technique de production horticole agroenvironnementale* (TPHA) du Cégep régional de Lanaudière à Joliette, une première cette année. Félicitations à toutes les personnes qui ont participé à son organisation. C'était très, très bien.

Quelle belle journée enrichissante ce fut ! Toutes les personnes, et elles étaient très nombreuses, qui ont visité cet événement sont sûrement d'accord là-dessus. Il y en avait pour tous les goûts.

Exposants

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

Une panoplie de 29 exposants liés au domaine horticole ont offert aux visiteurs leurs produits et partagé avec eux leurs connaissances ainsi que leurs passions. L'atmosphère était chaleureuse et très dynamique parmi tous ces gens amoureux de la nature.

Notre organisme, *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*, faisait partie des exposants. Notre kiosque y présentait *Le jardin de chez nous*, forêt nourricière publique et pédagogique, dont nous sommes les gestionnaires en collaboration avec la Municipalité pour certains aspects du projet. Les nombreuses personnes qui nous ont visités ont démontré beaucoup d'intérêt pour le jardin. Ce fut une occasion en or pour créer des liens. Nous aurons de la visite l'été prochain…

Toutes sortes de champignons

Conférences

Au programme, quatre conférences très intéressantes et instructives.

- Yvan Perreault : Les produits forestiers non ligneux (PFNL) à implanter en couvert boisé
- Camille Toupin : L'horticulture au service de l'alimentation locale
- Anaïs de Valicourt : Choisissez les plantes médicinales à mettre au jardin en fonction de vos besoins
- Éric de Lorimier : Comment bien choisir ses arbres fruitiers pour planter dans Lanaudière ?

Ateliers

Multiplication de végétaux : semis et bouturage.

Visites guidées

Serres et installations du département d'horticulture du Cégep de Lanaudière de Joliette.

Odette Sarrazin

Texte : Odette Sarrazin
Photos : Luc Chartrand

LES AMIS DE L'ENVIRONNEMENT DE BRANDON

Les Amis de l'environnement de Brandon est un organisme à but non lucratif dont la préoccupation est la santé du milieu naturel. Il a pour objectif de promouvoir la conservation des ressources et la protection de l'environnement en misant sur la concertation et la coopération de l'ensemble des intervenants dans ce domaine, et ce, depuis 30 ans.

Pour mieux réaliser leur mission de protéger l'environnement et de prendre soin du territoire, deux sous-comités citoyens de Brandon unissent leurs forces : *Nos bords de route, j'me ramasse!* et le *Comité vigilance de la Brandonnie* sous les auspices des Amis de l'environnement de Brandon, organisation connue pour la distribution gratuite d'arbres depuis 1995.

NOS BORDS DE ROUTE, J'ME RAMASSE !

Ce sous-comité œuvre depuis trois ans sous trois volets. Le projet comprend un volet éducation/ sensibilisation pour un plus grand respect de l'environnement et l'amélioration de nos pratiques sur tout ce qui touche les déchets et la récupération; un volet organisation/mobilisation pour une corvée collective de nettoyage des bords de route; un volet culturel par le biais d'une exposition itinérante qui vise à conscientiser et motiver les gens à prendre soin de leur environnement. « Préparons-nous à la corvée du samedi le 3 mai 2025, dans Brandon » : souligne Luc Ferland, responsable de ce sous-comité.

VIGILANCE DE LA BRANDONNIE

Ce sous-comité réunit le Comité vigilance hydrocarbures (CVH) Brandon et Saint-Gabriel : une collectivité. Le sous-comité Vigilance de la Brandonnie a des antennes sur les enjeux tant national, régional que local. Par exemple, au niveau provincial, le déploiement de parcs éoliens sans plan de gestion intégrée des ressources énergétiques, ouvrant la porte à la privatisation d'Hydro-Québec. Aux niveaux régional et local, le projet d'agrandissement du lieu technique d'enfouissement à Saint-Thomas. La gestion des matières résiduelles est d'ailleurs un sujet d'actualité depuis 1994 auprès des Amis de l'environnement de Brandon. Vigilance de la Brandonnie poursuit les activités entreprises par le passé : notamment assister et participer aux assemblées municipales, organiser les débats *Vire au vert* lors des prochaines élections et promouvoir la Chaise des générations de Mères au front.

https://monjoliette.com/deux-sous-comites-citoyens-de-brandon-dunissent-pour-lenvironnement/

LES AMIS DE L'ENVIRONNEMENT DE BRANDON

PROJET : NOS BORDS DE ROUTE, J'ME RAMASSE!

Texte et photos
Luc Ferland

Un sous-comité des Amis de l'environnement de Brandon, *Nos bords de route, J'me ramasse!* a été remis sur pied à l'automne 2024, composé d'Odette Sarrazin, Robert Laforge, Manon St-Onge, Pierre Nantel, Chantal Glenisson et Luc Ferland.

Le projet comprend deux volets : Un volet sensibilisation, éducation et mobilisation et un volet organisation d'une corvée collective de nettoyage des bords de route.

Pour les Amis de l'environnement de Brandon, le développement durable passe d'abord par le respect de notre environnement dans nos habitudes de vie et la sensibilisation aux différents outils pour préserver les ressources de notre environnement. Pour ce faire, différentes activités sont organisées pour prendre conscience de nos habitudes et améliorer nos comportements.

UN VOLET SENSIBILISATION, ÉDUCATION ET MOBILISATION

⇒ Rencontre d'information et d'éducation, portant sur l'une des facettes du développement durable s'adressant à tous les participant.es au projet et à la population en général, précédant la journée de la corvée collective.

⇒ Proposer des ateliers dans les écoles dans le but de sensibiliser les jeunes à prendre soin de leur environnement et comprendre toutes les facettes de la récupération :

⇒ À la suite des ateliers, il est prévu que chaque école :
- organise une activité spéciale avec les élèves en lien avec l'environnement.
- transmette l'information aux parents sur le contenu des ateliers et les saines habitudes à prendre, de même qu'une invitation à se joindre à la corvée de nettoyage du 3 mai dans leur municipalité.

⇒ Dans le but de poursuivre la sensibilisation et la promotion du respect de notre environnement, continuer le projet d'exposition à partir de la banque de photos déjà existante.

⇒ Assurer l'envoi de courriels à tous les organismes du secteur de Brandon pour les sensibiliser à et les inviter à participer.

⇒ Maximiser l'usage des réseaux sociaux pour faire la promotion d'un sain environnement et de nos événements.

Organisation de la corvée collective pour le 3 mai 2025

⇒ Municipalités ciblées : Ville de Saint-Gabriel, Municipalité de Saint-Gabriel de Brandon, Saint-Damien, Mandeville, Saint-Didace. Trouver un responsable pour chaque municipalité.

⇒ Demander un support financier à chacune de ces municipalités, en collaboration avec les bénévoles de chacune des municipalités.

⇒ Démarches financières également auprès des Amis de l'environnement de Brandon, du député Yves Perron, de la Caisse Desjardins du Nord de Lanaudière, des municipalités participantes, d'Agir Maskinongé et, finalement, demande de commandites lors d'achat de matériel.

⇒ Solliciter la présence d'un employé municipal dans chacune des municipalités concernées pour nous aider à assurer la sécurité, pourvoir aux besoins des bénévoles en action sur le terrain la journée de la corvée et ramasser les sacs de déchets et rebuts sur le bord des routes.

⇒ Achat de matériel nécessaire : pinces, gants, sac, dossards, cônes, drapeaux, contenants de 5 gallons, affiches de ralentissement, etc.

⇒ Pour assurer la sécurité, informer la Sûreté du Québec, demande de permis au Ministère des Transports, contact avec l'organisme QUAD Les randonneurs ou autres organismes dans le but d'avoir des bénévoles pour assurer la sécurité avec nous.

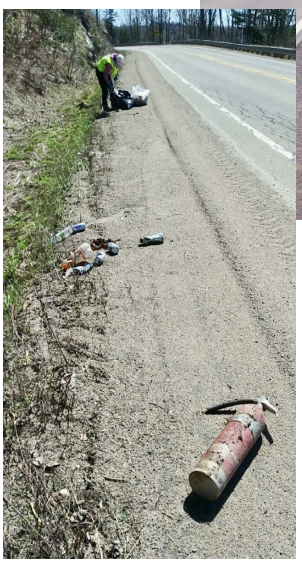
⇒ Faire le tracé des différentes routes et planifier le déploiement des bénévoles dans chacune des municipalités.

⇒ Café et collations pour encourager les bénévoles tout au long de l'événement. Organisation d'un lunch communautaire dans les différentes municipalités. Création d'un lien virtuel au retour de la corvée entre les différents groupes.

⇒ Réserver des locaux pour le regroupement des gens au début de la journée et le partage du dîner pour les bénévoles,

⇒ Encourager les initiatives des différentes écoles.

⇒ **Planifier pour chaque municipalité :**
- La livraison des déchets ramassés.
- La distribution de toutes les matières consignables à un organisme pouvant répondre à des besoins particuliers.
- Voir avec Agir Maskinongé la possibilité d'identifier les matières ramassées.



Texte : Danielle Demers
Photos : gracieuseté de Marcel Chênevert

Marcel Chênevert : menuisier-ébéniste, un métier, une passion...

Marcel Chênevert

Originaire de Saint-Cuthbert, Marcel Chênevert est de la huitième génération de cette grande famille ayant élu domicile chez nous vers les années 1735. Il habite rue Principale, dans la maison construite par son grand-père sur une partie de la terre ancestrale de la famille. Depuis 1980, il partage sa vie avec Ghislaine Lambert, avec qui il a eu quatre enfants. Ils sont maintenant grands-parents de six beaux petits enfants.

Marcel est un menuisier-ébéniste réputé pour son travail minutieux. Il excelle dans la restauration de maisons ancestrales. Pour lui, le patrimoine bâti de Saint-Cuthbert révèle une partie de nous-mêmes et il faut en prendre soin. Il a développé plusieurs habiletés manuelles en travaillant avec son père Simon et en observant son oncle Camille Chênevert, qui était forgeron, métier transmis de père en fils depuis de nombreuses générations. Depuis sa tendre enfance, Marcel a toujours aimé travailler le bois. Il a fait ses études secondaires en la matière. Il se dirigeait avec enthousiasme vers ce métier avant que, caprice du sort, il doive prendre la relève sur la ferme familiale, car personne de ses frères ou sœurs ne désirait se consacrer à l'agriculture.

Marcel a été producteur laitier pendant 25 ans. Il a ensuite délaissé ce type d'agriculture, devenue trop industrielle à son goût, pour élever des brebis et créer avec sa conjointe Ghislaine Lambert et leur fils Philippe la fromagerie-boucherie *Il était une bergère*. C'était vraiment le style d'agriculture qu'il aimait, mais comme beaucoup de petits producteurs du Québec, l'entreprise n'a pas survécu aux difficultés financières rencontrées au cours de son existence. La crise liée à la listériose les a frappés de plein fouet, alors que les distributeurs ne voulaient plus s'approvisionner auprès des petits producteurs du terroir, et cela, pendant cinq ans. En plus de l'élevage, de la fabrication des fromages, de la coupe de viande, ils se sont vus obligés d'assumer eux-mêmes la mise en marché de leurs produits. C'était énormément de travail et beaucoup moins efficace au niveau de la distribution. On se souviendra, avec délice et nostalgie, des bons produits qu'on pouvait se procurer à leur sympathique *Il était une bergère*.

Marcel s'est ensuite tourné vers ses passions de jeunesse : la menuiserie et l'ébénisterie. Il a d'abord suivi son cours à la Régie du bâtiment du Québec pour obtenir sa licence puis il s'est lancé… Il a créé *Réno Marcel Chênevert*. Au début, il craignait de manquer de travail, mais ça n'a vraiment pas été le cas, bien au contraire. Ses journées, ses semaines, ses mois ont vite été bien remplis et c'est toujours le cas à ce jour. En 2023, son fils Philippe s'est joint à son entreprise. Marcel se dit très heureux dans son travail. Quand il se lève le matin, il a hâte d'aller travailler. Il désire continuer ainsi tant que sa santé le lui permettra.

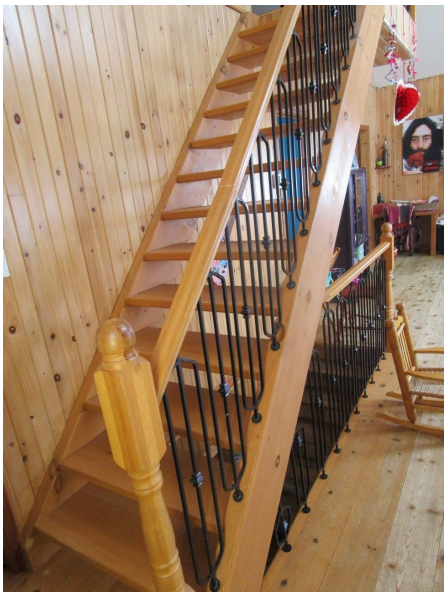
Agrandissement d'une maison ancestrale à Saint-Barthélemy en respectant le style de l'époque.

Traîneau pour enfant

Construction d'un four à pain

Roulotte en bois

Rénovation au sous-sol du presbytère de Saint-Cuthbert



Escalier

Table et chaises de cuisine
(fabriquées quand il s'est marié)

Vivre à Saint-Cuthbert

Marcel apprécie grandement de vivre à Saint-Cuthbert. Il y est profondément enraciné. Il nous dit : « C'est une belle communauté. Le territoire est magnifique et notre rivière Chicot aussi. J'ai été élevé au bord de la rivière Chicot où l'été, quand j'étais enfant, on s'y baignait tous les jours. Les gens se réunissaient à l'église, au restaurant et dans les différents commerces du village. » Il déplore le fait qu'il n'y a plus de lieu de rassemblement à Saint-Cuthbert.

L'avenir de notre église le préoccupe grandement. Pour lui, il est urgent qu'on s'en occupe. On doit lui trouver une nouvelle vocation pour la sauvegarder, ne pas la laisser aller vers la dégradation.

Gazébo

Félicitations, Marcel Chênevert, pour toutes tes belles créations parsemées ici et là dans notre environnement. Comme c'est bon de t'entendre en parler avec passion et de tout ton cœur!

Autres réalisations :

- Salles de bain
- Installation d'une rampe – chœur de l'église
- Rénovation de la maison de sa fille Myriam
- Bâtiments de la Ferme Beauvais
- … et plusieurs autres

LA CHRONIQUE DE JULIE L.

UN PEU DE SOLEIL DANS NOTRE HIVER GRÂCE À LA *FLEUR DU SOLEIL*

Julie L. Larose

J'ai le goût de vous parler d'une réalité qui me tient vraiment à cœur : l'achat local. Parmi les nombreux avantages de l'achat local, les répercussions positives sur l'environnement sont non négligeables. Dans mon quotidien, autant pour la maison que pour mon entreprise, je privilégie les entreprises locales. Une de mes fiertés est d'utiliser de l'huile de tournesol biologique du Québec dans la fabrication de mes savons et de plusieurs autres produits.

J'ai envie de vous parler de cette huile de tournesol et de ses bienfaits pour la peau. C'est une huile polyvalente à avoir dans ses armoires lorsqu'on fait ses produits corporels. On privilégiera alors une huile biologique du Québec.

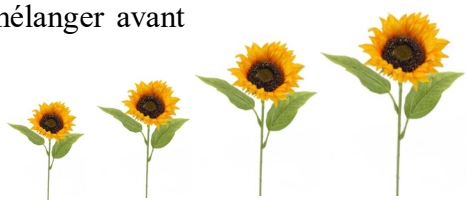
On l'aime parce qu'elle préserve l'hydratation naturelle de la peau en formant une barrière protectrice grâce à ses acides gras. L'huile de tournesol a des propriétés anti-inflammatoires : elle peut apaiser les irritations, les rougeurs et les inflammations cutanées. Elle convient à tous les types de peaux, même les peaux sensibles. Cette huile est appréciée pour les soins du visage puisqu'elle est non comédogène, ce qui signifie qu'elle n'obstrue pas les pores de la peau, en plus d'aider à réguler la production de sébum.

Voici quelques façons rapides d'utiliser l'huile de tournesol dans votre quotidien :

- En cuisine! Ce n'est pas le sujet de cette chronique, mais elle a très bon goût. Chez nous, nous apprenons à l'utiliser en remplacement de l'huile d'olive.

- Comme démaquillant en remplacement d'une lotion démaquillante. Simplement retirer l'huile avec une débarbouillette humide une fois démaquillée. L'huile qui restera sur la peau la nourrira.
- Comme huile de base pour les macérations de plantes.
- Comme gommage. Ajoutez du sucre fin à de l'huile de tournesol pour en faire un gommage pour le corps.
- Comme baume pour la peau sèche. Au bain-marie, faites fondre 1 cuillère à soupe de beurre de karité. Ajoutez-y l'huile de tournesol et mélangez. Vous pourriez ajouter 5 gouttes d'une huile essentielle pour un peu d'odeur. Laissez refroidir avant utilisation.
- Comme liniment oléocalcaire. Le liniment est une préparation nettoyante et hydratante. On peut l'utiliser comme une sorte de crème, comme démaquillant ou encore comme nettoyant pour les fesses de bébé (testé et approuvé par Simone!). Dans une bouteille à vaporisateur, versez-y une part d'huile de tournesol (ou une autre huile végétale) et une part d'eau de chaux. Mélangez, puis vaporisez sur la zone désirée. Le mélange se sépare rapidement, il suffit de mélanger avant chaque utilisation.

Bonne rencontre avec l'huile de tournesol !



Marianne Lefebvre

CURRY AUX LÉGUMES D'HIVER QUÉBÉCOIS

Voici une recette originale de curry de légumes d'hiver, qui met en valeur des produits typiques de notre terroir québécois et s'inspire de la réconfortante cuisine indienne.

Dans l'esprit d'un curry réconfortant, utilisez des légumes d'hiver locaux – pommes de terre, chou, carottes et préparez-les dans une sauce au lait de coco parfumée aux épices (curry, curcuma, cumin). Une touche de sirop d'érable permet d'harmoniser les saveurs et d'ajouter une douceur typiquement québécoise. Accompagnez le curry d'un riz parfumé ou de pain naan.

INGRÉDIENTS / pour 4 personnes

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco ou d'huile végétale locale
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, légèrement écrasées
- 2 cm de gingembre frais, pelé et coupé en fines lamelles
- 10 ml (2 c. à thé) de curry indien en poudre
- 1 petit chou-fleur détaché en bouquets
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en bâtonnets
- 1 courge musquée (environ 300 g), pelée et coupée en cubes
- 2 petites pommes de terre de variétés québécoises, coupées en quartiers
- 1 conserve (environ 400 ml) de lait de coco
- Environ 125 ml (1/2 tasse) d'eau (ajustable selon la consistance souhaitée)
- 1 conserve de pois chiches (environ 400 g), rincés et égouttés
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Sel et poivre du moulin, au goût

Pour servir (facultatif) : Quelques feuilles de coriandre fraîche. Riz basmati ou un autre riz de votre choix.

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile de coco à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Laissez revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide .
2. Saupoudrer le curry en poudre sur le mélange. Laissez cuire pendant environ 1 minute afin que les épices libèrent leurs arômes.
3. Ajouter ensuite les légumes préparés (chou-fleur, carottes, butternut, pommes de terre) dans la cocotte. Versez le lait de coco et l'eau. Mélangez bien pour que tous les légumes s'imprègnent de la sauce. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre (et les autres légumes) soient tendres.
4. Incorporer les pois chiches rincés et laissez mijoter encore 5 minutes pour que leur saveur se mêle aux légumes. Ajustez l'assaisonnement avec le sirop d'érable, le sel et le poivre.
5. Servir immédiatement le curry bien chaud, garni de quelques feuilles de coriandre fraîche. Accompagnez ce plat de riz basmati (ou d'un autre riz local) pour un repas complet.

CONSEILS

Texture de la sauce : pour un curry plus crémeux, vous pouvez mixer légèrement une partie des légumes avec un mixeur plongeant avant d'introduire les pois chiches.
Adaptabilité : n'hésitez pas à varier les légumes selon vos disponibilités locales (panais, céleri-rave, etc.) pour personnaliser votre curry.
Préparation à l'avance : ce plat se bonifie après quelques minutes de repos et peut également être réchauffé pour les jours d'hiver froids.

Marianne Lefebvre Dt.P.M.Sc.
Nutritionniste, conférencière et experte en nutrition interculturelle, info@mariannelefebvre.ca

Sandra Lemieux

Je sors des sentiers battus, fais une sortie de route volontaire. Tandis que la musique joue à la radio, je fais un petit saut dans le passé pour une meilleure vision de l'avenir. Comme le disait Maya Angelou : « Si tu ne sais pas d'où tu viens, tu ne sais pas où tu t'en vas. »

Je suis cool… (Gilles Valiquette) En 1973, quand Gilles Valiquette a sorti sa chanson, le mouvement hippie commençait à battre de l'aile, mais la population mondiale prenait ça cool, avec raison. À ce moment-là, on n'était que 4 milliards d'habitants à sillonner la surface terrestre. C'était assez d'espace pour ne croiser personne, assez d'espace pour ne pas voir d'embouteillages, de grands espaces pour lancer nos vidanges par la fenêtre de la voiture le long des autoroutes sans que trop de gens ne s'en aperçoivent. À cette époque, j'avais 5 ans et ce n'était pas rare qu'un adulte nous amène faire un tour d'auto avec sa cigarette au bec, sa caisse de bière sur la banquette. Quand on s'assoyait sur ses genoux pour tenir le volant, on se sentait en sécurité, on se sentait important aussi! Lui s'occuperait des pédales et du *shift*. C'était tellement merveilleux de faire *des tours de machine*. Je me souviens de bien des affaires qui ne se font plus aujourd'hui. Personne n'est à blâmer car à ce moment-là, c'était juste cool. On n'avait pas de lois pour protéger l'intégrité physique et psychologique de personne ! Et mon idole, c'était Evel Knievel. Bien qu'il ait popularisé le port du casque de protection, ce cascadeur à moto a eu un nombre record de fractures. Un tour de machine en respirant de la robine et de la fumée de cigarette, ce n'était rien à côté de Knievel.

Moi, ***tout sourire***, à gauche Terre des Hommes 1973

MON IDOLE EVEL KNIEVEL Pris en feu, dans les airs !

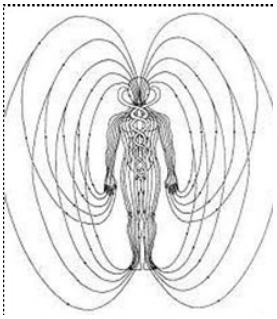
J'entends frapper... (Michel Pagliaro)

Aujourd'hui, on compte 8,2 milliards d'habitants sur la planète. La population a doublé, les routes sont bondées et la crise climatique nous frappe de plein fouet. Malheureusement, il y a des gens moins conscientisés qui se croient toujours en 1973. On est pris dans un engrenage dans lequel on a du mal à sortir, on consomme beaucoup trop et on sait très bien que le retour dans le passé est impossible. Il nous faut changer nos comportements de surconsommateurs. Je me pointe du doigt ici.

Ayoye… (Offenbach)

J'ai failli manquer de freins l'autre jour quand j'ai vu quelqu'un lancer son sac de déchets au sol puis vider son cendrier en plein milieu d'un stationnement d'hôpital. Où vont aller ces déchets? Ici, dans mon rang, il y avait aussi cet hurluberlu qui lançait toujours ses canettes de bière devant chez nous. On les ramassait toutes les semaines. Une personne qui boit de l'alcool au volant… et qui pollue en plus… Ayoye!

Quand les hommes vivront d'amour… (Raymond Lévesque)



Sentez-vous le moteur surchauffer? J'ouvre la fenêtre. *Inspire, expire*… En yoga, on nous apprend le principe de l'unité : l'unité avec soi-même, le monde qui nous entoure et la nature. Ce principe nous enseigne que nous faisons partie d'un grand tissu social, à la manière d'une toile finement tissée. Imaginez un cercle qui ne contient que vous, puis un autre plus grand qui contient vous et votre famille, puis un autre contenant vous et vos amis, puis un autre plus grand qui contient vous et vos voisins, puis un plus grand encore qui contient vous et les habitants de votre municipalité, etc. Jusqu'à ce que vous atteigniez un gigantesque cercle à l'échelle planétaire. Imaginez qu'une toile est tissée autour de chaque personne que vous rencontrez, partout autour de vos amis, vos voisins, votre famille, etc. C'est le principe de l'illusion de séparation : dans plusieurs pratiques spirituelles, dont le bouddhisme, on dit que tous les êtres humains sont interconnectés et ne forment qu'un. Oui, même avec nos amis réfractaires. Il faut être patient...

Créer le monde que nous voulons est bien plus puissant que de détruire celui dont nous ne voulons plus.

– Marianne Williamson

J'lâche pas… (Corbeau)

On a l'impression d'être arrivé dans un cul-de-sac, mais il ne faut pas lâcher le volant. Si la majorité des habitants de la planète s'inquiète de l'avenir, c'est tout de même bon signe, non ? Tant pis pour ceux qui lancent leurs déchets par la fenêtre, ce n'est plus cool en 2025. Gardons notre attention sur les actions concrètes à poser pour favoriser la coexistence harmonieuse avec nous-mêmes, dans notre environnement et avec ceux qui cohabitent dans chacun des cercles de notre tissu social, à petite puis à plus grande échelle. Je sens que c'est le début d'un beau road trip !

Yoga avec Sandra : les mercredis dès 19 h à la salle communautaire de Saint-Cuthbert. Une heure pour prendre conscience, une heure pour se faire du bien.

« La page de Paul... »

DOUCEMENT VERS L'ÉTÉ...

Texte : France Laurens
Photos : Claude Vallières

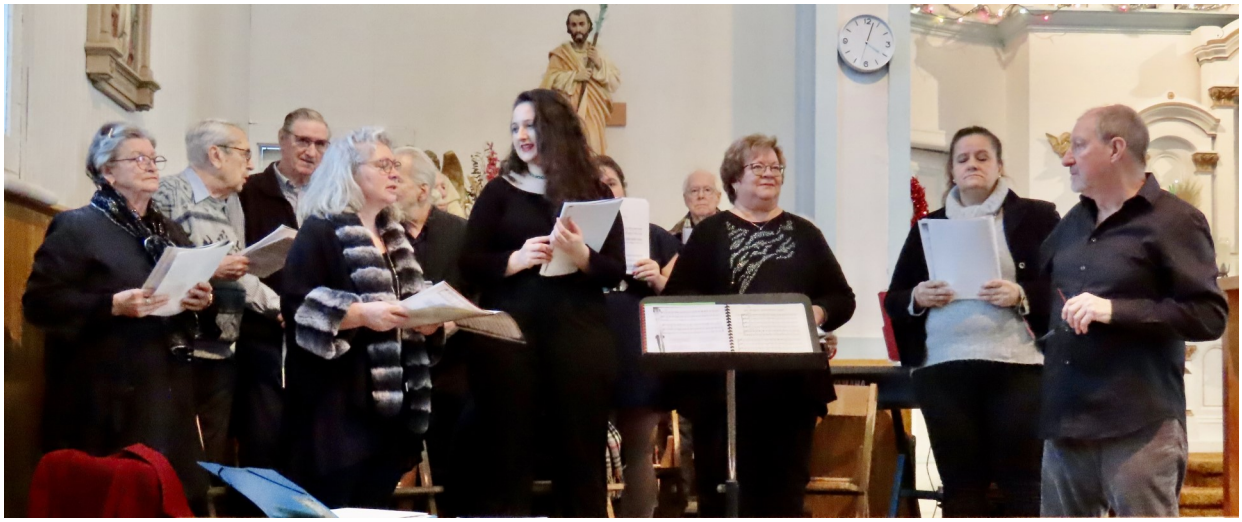
Vingt-quatre décembre de l'an deux mille vingt-quatre
Le glas sonne, c'est la dernière messe de Noël
en l'église de Saint-Viateur d'Anjou

24 décembre, veille de Noël : comme tous les ans, une messe de minuit nous attend, mais cette fois-ci on la célèbre à 16 h. En ces circonstances exceptionnelles, notre évêque Mgr Louis Corriveau est là dans la vieille église décorée de ses apparats de Noël, avec à ses côtés les marguilliers Lucille, André, Yvon et le petit Jésus de cire qui repose dans les bras de France, et qui sera déposé dans la crèche auprès de Marie et Joseph.

Église de Saint-Viateur

De g. à dr. : André Désy, France Laurens, Yvon Tranchemontagne, Mgr Louis Corriveau, Lucille Raymond et le cérémoniaire.

Les paroissiens et leurs familles sont au rendez-vous en très grand nombre. Les images défilent derrière les paupières closes, et l'écho résonne encore de tous ces beaux chants de la nativité alors que la chorale s'en donne à cœur joie. Du haut de sa statue, Saint-Viateur regarde l'église bondée de personnes heureuses d'échanger pour cette dernière visite.

Raymond, le cœur fébrile, célèbre sa dernière messe avec Mgr Corriveau. Un curé fier du devoir accompli et heureux de retrouver ses fidèles.

M. Pascal Gross dirige la chorale qui accompagne cette cérémonie pour une dernière fois dans l'église de Saint-Viateur.

À la fin de la messe, Raymond nous invite à partager le verre de l'amitié. Toutes et tous se précipitent vers l'autel afin de le féliciter et lever un verre à sa santé.

« La lumière y est entrée, et à la sortie, l'obscurité nous a consternés ». Rien ne sera plus pareil : la pandémie nous a surpris et maintenant, c'est la fermeture définitive. L'église ne sera plus fréquentée. Elle est fermée depuis minuit ce vingt-quatre décembre de l'an deux mille vingt-quatre. Nous tournons la page.

Merci aux marguilliers des fabriques de Saint-Viateur et de Saint-Cuthbert pour leur support.

Merci, Raymond,
de nous avoir tant donné
pendant toutes ces années.
Tes paroissiens et tes amis qui
t'aiment et ne t'oublient pas.

À bientôt.

Texte et photos :
Line Fafard

Line Fafard

Les tourneuses de bas

Le 8 février avait lieu l'événement *Les tourneuses de bas* à la bibliothèque municipale de Berthierville, qui a réuni plus d'une dizaine de tricoteuses avec leur machine à tricoter mécanique. Plusieurs ateliers étaient proposés : montage, démontage de machine, tricot et remontage.

À gauche : Marcelo Ribeiro Martins et son partenaire.

Cette célébration patrimoniale du tricot sur machine circulaire ancienne incluait la participation de l'artiste textile de Makeloo Studio : Marcelo Ribeiro Martins, un passionné des textiles, fileur, tricoteur, crocheteur et tisserand.

Le Cercle de Fermières de Saint-Norbert y était et a présenté les *Arts textiles*, une exposition-démonstration de différentes pièces de tissage, de tricot, de couture et de fléché.

Texte : Sandra Quinn
Photo : gracieuseté de Sandra Quinn

Lire et faire lire

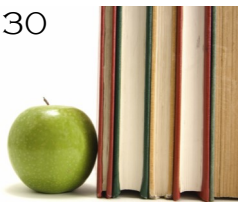
C'est avec grand plaisir que j'ai reçu la confirmation de la part de Mme Annie, enseignante de la 1ère année, que les rénovations de l'école Sainte-Anne seront assez avancées pour nous permettre un retour en classe au printemps!

Entretemps, une idée lancée en blague a été prise au sérieux par Alexandra Debrou, et j'ai commencé à faire la lecture, en anglais, aux enfants et parents du groupe La Constellation – École maison de D'Autray. Ces familles de Saint-Cuthbert et des environs se réunissent une fois par semaine dans un des chalets du village. Je suis heureuse de me joindre à toutes et tous afin de pouvoir répondre à cet aspect de l'école à la maison, soit l'apprentissage de l'anglais, car, pour ma part, il s'agit de ma langue maternelle!
Avec la réouverture de la bibliothèque, le plaisir de lire et la transmission de celui-ci pourra continuer dans toute la communauté, au-delà des murs de l'école qui nous accueillera de nouveau bientôt!

La libellule est généralement associée à la symbolique de la transformation.

L'été s'en vient...

Photos :
Claude Vallières



CHRONIQUE LITTÉRAIRE
INVITATION À LA BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-LAMBERT

Julie Rémillard

La grosse qui rêvait d'amour de Nadia Tranchemontagne

Je suis vraiment heureuse de vous présenter le premier roman d'une auteure bien de chez nous et qui assurément fera sa place dans le monde littéraire au Québec. Chrystine Brouillet en a fait l'éloge à l'émission *Salut Bonjour week-end* et plusieurs publications vantent aussi son talent. Nadia Tranchemontagne, qui s'est tout d'abord fait connaître comme créatrice de contenu et par son implication dans la lutte à la grossophobie, nous interpelle d'une façon différente sur cet enjeu. Dans son premier roman, elle nous fait vivre l'histoire de Samuelle, une jeune femme qui vit beaucoup de souffrances en lien avec son poids et les perceptions liées à celui-ci, les siennes mais aussi celles de ses proches (voire sa mère, qu'on aime bien détester) et de la société en général. On suit l'héroïne dans son cheminement, dans son changement de perception, une évolution qui devrait nous donner de grandes leçons de vie. L'écriture est vivante et remplie d'images, le roman de 248 pages se lit facilement et on s'attache à Samuelle à qui on ne souhaite que le meilleur.

Il n'est jamais trop tard pour mieux se nourrir de Louise Lambert-Lagacé et Josée Thibodeau

Louise Lambert-Lagacé et Josée Thibodeau sont deux nutritionnistes bien connues qui, depuis quelques années, sont particulièrement sensibles à la condition des plus âgés. Dans ce livre, elles nous présentent des solutions pour nous permettre de vivre un vieillissement optimal et d'avoir une bonne qualité de vie, ainsi que d'avoir plus d'énergie et de force au quotidien. Vous y trouverez une foule d'informations intéressantes ainsi que des recettes faciles et rapides composées d'ingrédients sains, mais surtout favorisant la consommation de protéines. Il n'est jamais trop tard pour bien faire…

Votre bibliothèque rénovée et améliorée vous accueille depuis le 18 février 2025. Plusieurs nouveautés vous attendent dont :

La psy de Freida Mc Fadden
Dernière soirée de Lisa Gardner
Un roman au four de Marie-Sissi Labrèche
Les recettes de Janette de Janette Bertrand
La sage-femme d'Auschwitz de Anna Stuart
Mon père est un pigeon voyageur de Francine Ruel
N'attends pas le bonheur, crée-le! de Chantal Lacroix

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**

Le cancre

Il dit non avec la tête
Mais il dit oui avec le cœur
Il dit oui à ce qu'il aime
Il dit non au professeur
Il est debout
On le questionne
Et tous les problèmes sont posés
Soudain le fou rire le prend
Et il efface tout
Les chiffres et les mots
Les dates et les noms
Les phrases et les pièges
Et malgré les menaces du maître
Sous les huées des enfants prodiges
Avec des craies de toutes les couleurs
Sur le tableau noir du malheur
Il dessine le visage du bonheur.

Le chat et l'oiseau

Un village écoute désolé
Le chant d'un oiseau blessé
C'est le seul oiseau du village
Et c'est le seul chat du village
Qui l'a à moitié dévoré
Et l'oiseau cesse de chanter
Le chat cesse de ronronner
Et de se lécher le museau
Et le village fait à l'oiseau
De merveilleuses funérailles
Et le chat qui est invité
Marche derrière le petit cercueil de paille
Où l'oiseau mort est allongé
Porté par une petite fille
Qui n'arrête pas de pleurer
Si j'avais su que cela te fasse tant de peine
Lui dit le chat
Je l'aurais mangé tout entier
Et puis je t'aurais raconté
Que je l'avais vu s'envoler
S'envoler jusqu'au bout du monde
Là-bas où c'est tellement loin
Que jamais on n'en revient
Tu aurais eu moins de chagrin
Simplement de la tristesse et des regrets

Il ne faut jamais faire les choses à moitié.

Il pleut

Il pleut Il pleut
Il fait beau
Il fait soleil
Il est tôt
Il se fait tard
Il
Il
Il
Toujours Il
Toujours Il qui pleut et qui neige
Toujours Il qui fait du soleil
Pourquoi pas Elle
Jamais Elle
Pourtant Elle aussi
Souvent se fait belle !

Mea culpa

C'est ma faute
C'est ma faute
C'est ma très grande faute d'orthographe
Voilà comment j'écris
Giraffe.

Les prodigues de la liberté

Entre les dents d'un piège
La patte d'un renard blanc
Et du sang sur la neige
Le sang du renard blanc
Et des traces sur la neige
Les traces du renard blanc
Qui s'enfuit sur trois pattes
Dans le soleil couchant
Avec entre les dents
Un lièvre encore vivant

Un beau matin

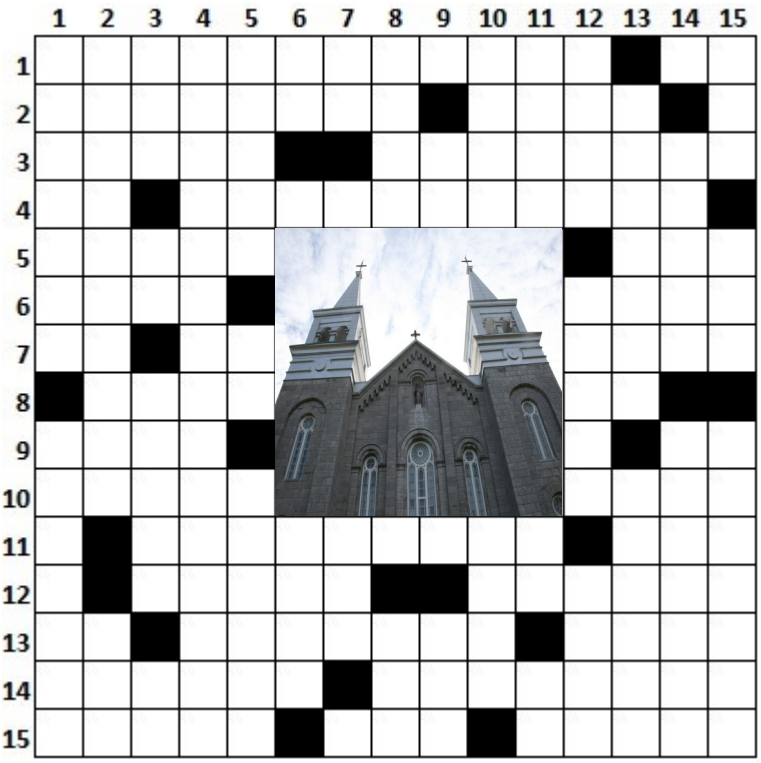
Il n'avait peur de personne
Il n'avait peur de rien
Mais un matin un beau matin
Il croit voir quelque chose
Mais il dit Ce n'est rien
Et il avait raison
Avec sa raison sans nul doute
Ce n'était rien
Mais le matin ce même matin
Il croit entendre quelqu'un
Et il ouvrit la porte
Et il la referma en disant Personne
Et il avait raison
Avec sa raison sans nul doute
Il n'y avait personne
Mais soudain il eut peur
Et il comprit qu'il était seul
Mais qu'il n'était pas tout seul
Et c'est alors qu'il vit
Rien en personne devant lui.

Tous ces poèmes sont de Jacques Prévert.
Sa poésie est du mouvement littéraire surréaliste.

Lire du Prévert à haute voix révèle toute la richesse sonore de sa poésie.

Mots croisés

Claude Vallières



« Il faut être fier d'avoir hérité de tout ce que le passé avait de meilleur et de plus noble »

– Gandhi

Solution de décembre

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	C	A	M	C	H	I	C	O	T	T	E	■	P	A	■
2	O	H	I	O	■	F	A	■	R	O	L	L	I	N	G
3	C	I	N	Q	U	A	N	T	I	E	M	E	■	G	I
4	C	R	O	U	S	T	A	D	E	S	■	N	D	L	R
5	I	■	S	E	N	Ça m'Gâcotte						A	R	I	A
6	N	E	■	L	E							V	■	C	R
7	E	G	A	I	E							I	B	I	D
8	L	A	I	C	S							G	O	S	E
9	L	U	■	O	■							A	L	M	A
10	E	L	I	T	E							T	S	E	U
11	■	T	S	■	N	O	U	V	E	L	L	E	■	S	■
12	L	■	O	T	C	■	R	I	M	B	A	U	D	■	L
13	I	T	E	R	A	T	I	V	E	■	B	R	O	U	E
14	N	A	T	U	R	E	■	I	E	N	A	■	N	U	S
15	E	R	E	C	T	E	U	R	■	C	H	I	C	O	T

Horizontalement

1. L'église de cette paroisse a fermée le 24 décembre 2024 – Il est menuisier-ébéniste à Saint-Cuthbert (initiales).
2. Servent souvent à la couverture des maisons – Nouvelle société interafricaine d'assurance.
3. Un logiciel – Action de coter.
4. A tribute to Peter Gabriel – Provoqueraient.
5. Ville en Chine au cœur de la Mongolie-Intérieure – Entreprise d'Entraînement Pédagogique.
6. Contredire, contester – Affaiblir, élimer, mousser, éroder.
7. Schutzstaffel – Article défini contracté – La moitié d'un plat.
8. Agences de presse de Russie – Négation.
9. Redonne – Tellure.
10. Basta – Groupement Agricole d'Exploitation en Commun.
11. Épuisées – Adresse d'un site ou d'une page sur internet.
12. Austère, réservé, discret – Elle donne des cours de yoga à Saint-Cuthbert (prénom).
13. En yoga, son originel à partir duquel l'univers se serait structuré – Aigle d'Australie – Voyelles dans le nom de notre curé Raymond.
14. Propres, distinctes, soignées – Ramasser, récolter.
15. Capables, habiles, talentueux – Arbres (conifères) à fruits rouges – Ils étaient jadis les souverains russes.

Verticalement

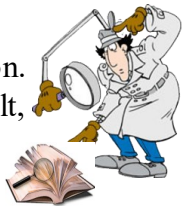
1. Dans le titre du documentaire qu'on présentera à l'église le 16 mai prochain – Prénom de notre curé Bourgeois.
2. Spécialistes des soins aux arbres surtout d'agrément – Nom du personnage interprété par Yves Trudel dans les Elvis Gratton.
3. Compagnie aérienne italienne – Cube qui sert à jouer – Aident à tenir les tasses – Pronom personnel, 2e pers. sing.
4. Dans le logo *J'me ramasse.*
5. Chaque partie d'un tout divisé en trois parties égales – Coutumes, mœurs – Équidés à rayures blanches et noires vivant en Afrique.
6. Versus – Chemineras, se dirigeras, partiras, sortiras.
7. C'est-à-dire, id est – Venue au monde.
8. American Society of Civil Engineers – Test de connaissance en français.
9. Métal précieux – Du verbe avoir.
10. Greffa, assembla – Crochet en S.
11. Employai, utilisai – Société anonyme – Information Technology.
12. Ensemble des cérémonies en usage dans une communauté religieuse – Genou à l'envers – Ignorants, stupides.
13. Qualité de l'enfant aîné – Après, ensuite, ciel, futur.
14. Enlevées, retirées, déplacées – Contrée, origine, région.
15. Organisation syndicale québécoise – Pas amateur – Ils peuvent être au chocolat ou sortir d'un orage.

Solution au prochain numéro

Saviez-vous que?

Ce texte est tiré du livre *Saint-Viateur 1909-2009*

Cette magnifique petite église en brique, qui ne manque pas d'élégance, a été érigée en 1911 par les paroissiens de Saint-Viateur sur le lot 240 du cadastre de Saint-Cuthbert, au milieu du rang York.

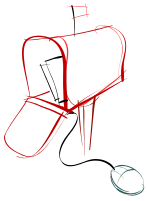


De 1909 à 1912, l'église est desservie par voie de mission. En 1909, c'est la nomination du 1er curé, Pierre Eugène Guilbeault, le début des registres paroissiaux et la construction du presbytère.

Au printemps 1910, on commence aussi à charroyer du caillou pour les fondations de l'église et du sable pour le mortier. Les gens charroient 350 voyages de pierres et 120 de sable.

La construction commence le 1er mai 1911 sous les auspices d'une grand-messe à la Très Sainte-Vierge et se poursuit sans encombre, ni accidents, ni de trop de mésentente. Vers la fin de septembre, tout est à peu près terminé. L'église fut ouverte au culte avec une première messe Te Deum le dimanche du Rosaire, le 1er octobre 1911, à la grande joie des paroissiens. La bénédiction de l'église se fit en présence de Mgr Joseph Archambault le vendredi 13 octobre 1911.

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

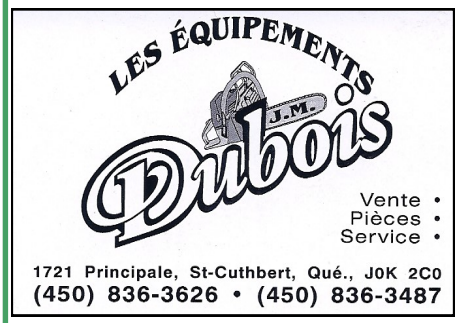
Racines Sauvages
SAVONNERIE ARTISANALE
info@lesracinessauvages.ca
@lesracinessauvages
lesracinessauvages.ca

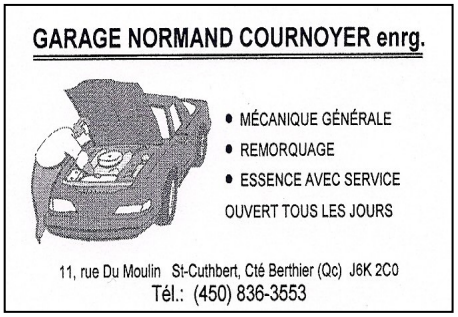
Seconde Nature
FERME FLORALE
Fleurs cultivées sans engrais chimiques ni pesticides
~Bouquet sur mesure
~ Abonnement floral
~ Mariage/ événement
~ Fleurs séchées
secondenature.fermeflorale@gmail.com
450-758-1900

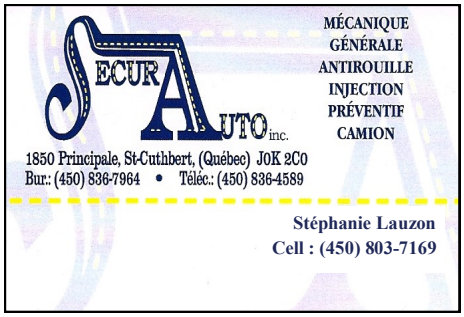
LANORAIE
MAISON des CAGEUX
EXPO MUSÉALE CAFÉ MARITIME
@columbo1806
www.maisondescageux.com

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







Encourageons nos partenaires!

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

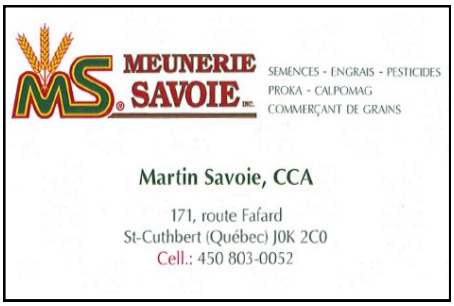
FABRICATION
LOCATION
7 JOURS SUR 7
À L'HEURE
À LA JOURNÉE
À LA SEMAINE
AVEC OU SANS OPÉRATEUR
450 836-1062

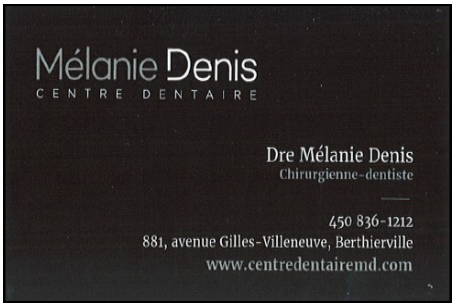
Marie-Ève Gélinas
et Rose-Anne Lajoie
Pharmaciennes propriétaires
Affiliées familiprix
780, rue Notre-Dame
Berthierville (Québec) J0K 1A0
T: 450 836-8288
F: 450 836-8090
s7213proprio@familiprix.ca
Heures d'ouverture
Lundi au mercredi : 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 19 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 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 juin 2025