

Échos Ste-Marie

Volume 43 Numéro 7 Mars 2021

L'influence de la couleur



Le vert c'est le rayon de l'équilibre.

C'est un bon tonique pour les nerfs fatigués.

La simple vue d'un pré verdoyant, d'arbres et de plantes, peut avoir un effet apaisant.

Le vert c'est le rayon de l'équilibre. C'est un bon tonique pour les nerfs fatigués. La simple vue d'un pré verdoyant, d'arbres et de plantes, peut avoir un effet apaisant.

Il est associé à la nature. C'est la couleur de l'équilibre, c'est une couleur qui rassure et qui apaise. Le vert inspire confiance, et recommandé en salle de réunion pour convaincre un client.

Les tapis de billard sont verts, c'est pour calmer les joueurs et pour qu'ils soient plus performants.

Il est recommandé dans les cuisines car il ouvre l'appétit.

Recherche et montage par Louise Fortier

Mars 2021



SOMMAIRE

NOUVELLES MUNICIPALES
LA PAGE DES AÎNÉ(ES)
LA PAGE VERTE
TOUT SIMPLEMENT SANTÉ
PRÉVENTION INCENDIE
ET SI UN JOUR... ÇA M'ÉTAIT UTILE
SÛRETÉ DU QUÉBEC

PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY/CENTRE
DE LA BIODIVERSITÉ DU QUÉBEC
GALART 17È ÉDITION/COURS DE YOGA
CULTURE CENTRE DU QUÉBEC
FILET DE PORC À L'ÉRABLE
ANNONCES ET POTINS
CALENDRIER

ÉCHOS STE-MARIE est un journal d'informations communautaires publié mensuellement de septembre à juin. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Sainte-Marie-de-Blandford.

AUX LECTEURS ET LECTRICES DU WEB: MERCI DE NOUS LIRE CHAQUE MOIS.

N.B. Veuillez prendre note que tous les articles et communiqués publiés dans ce journal, sont sous la responsabilité de leurs auteurs. Notre journal n'est pas un média pour exprimer notre opinion. Nous mettons l'accent sur l'information. Merci!

L'Équipe du journal

Responsable: Monique Fortier

819-283-2202

Courrier: moniquefortier10@gmail.com

Marie Lemay

Louise Fortier



NOUVELLES MUNICIPALES

Pour vous Marielandaise & Marielandais,

Bonjour chers citoyennes et citoyens de Ste-Marie, c'est toujours un plaisir de vous partager certaines informations de ce qui se passe dans notre municipalité au niveau de votre conseil municipal surtout en période de confinement qui nous empêchent de se voir en présentielle. Je vous souhaite que nous retrouvions notre liberté d'agir le plus rapidement possible car moralement et physiquement, nous en avons tous besoin...

Tout d'abord, l'année 2021, si les subventions sont au rendez-vous, sera une année de projets. Vous penserez peut-être que c'est parce que c'est une année d'élection. Je vous rassure, ce n'est pas le cas car l'année dernière à cause de la COVID, nous n'avons pu réaliser les objectifs que nous nous étions fixés, ce n'était que partie remise. Au moment où je vous écris nous sommes en appel d'offres pour la construction de l'entrepôt municipal dont la subvention à 65% nous a été octroyé via le programme RÉCIM. La première pelletée de terre devrait se faire en juillet, si tout se passe bien. Pour les autres projets, des appels d'offres publics ont été lancés pour les travaux à effectuer dans les différents secteurs dont je vous avais fait part dans le document des faits saillants du budget qui avait paru dans le journal (voirie – eau potable).

En plus de ces travaux, nous amorcerons une réflexion avec vous et différents partenaires concernant les actions à poser dans le but de revitaliser notre municipalité. Nous sommes accompagnés du Ministère des Affaires Municipales et de l'Habitation (MAMH), de la MRC soutenue par une personne ressource qui nous guiderons vers un plan d'action réaliste et réalisable pour notre communauté. Nous aurons à réfléchir ensemble de l'avenir de notre municipalité en définissant les actions qui nous permettront de dynamiser et de revitaliser notre milieu. Mon proverbe fétiche depuis des années... Seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin! D'ailleurs j'aimerais remercier les personnes qui ont écrit au conseil ou qui m'ont interpellé via courriel, de l'intérêt que vous portez pour le développement de Ste-Marie de Blandford, heureuse de voir que vous voulez contribuer à cette démarche.

Le comité MADA de notre municipalité travaille fort et participe activement pour la nouvelle politique qui nous permettra également d'inscrire certains éléments à notre plan d'action. J'espère que vous avez pu répondre au sondage car il est important pour le comité d'avoir votre vision des besoins pour les personnes plus âgées. Nous constatons, malheureusement, que beaucoup de personnes qui étaient des piliers dans notre communauté nous ont quitté vers des résidences privées à l'extérieur de notre municipalité. Quand nos aînés quittent notre communauté, une partie de la mémoire collective se perd c'est pourquoi il est important de favoriser la rétention en offrant plus de services ou d'activités qui permettent à ces personnes de demeurer avec nous.

La municipalité a entériné l'entente de collaboration pour les situations d'insalubrité pour les habitations sur le territoire de la MRC de Bécancour. Cette entente provient d'une préoccupation de la table de concertation services sociaux généraux et vise à mettre de l'avant des initiatives favorisant l'amélioration des conditions de logement des résidents et résidentes de la MRC qui a implanté le projet de soutien <Ensemble et bien logé>. Le comité est formé de plusieurs partenaires du communautaire, du CIUSSS-MCQ, du municipal, de l'OMH, du service incendie et de la MRC afin de mieux coordonner les actions pour agir de façon concertée dans le cas de situations d'insalubrité au bénéfice des individus, de l'entourage et, ultimement, de l'ensemble de la communauté.

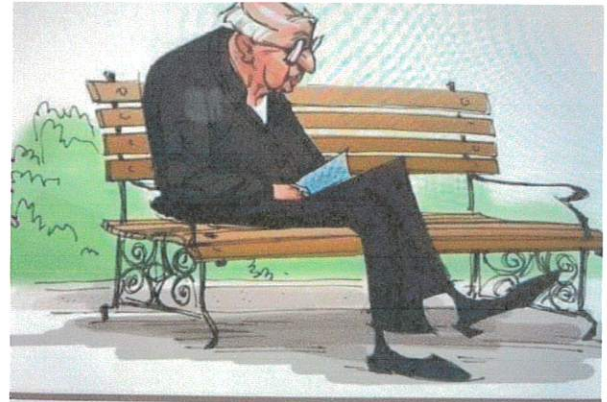
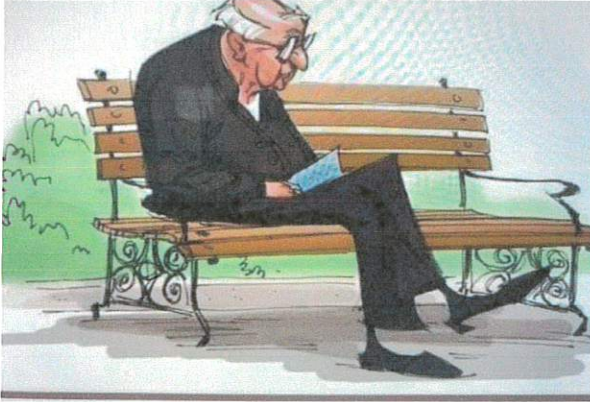
Nous avons autorisé le Directeur général à faire une demande d'aide financière dans le cadre du programme ÉcoPerformance du Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles dans le but de remplacer le système de chauffage à l'huile par des unités de chauffage et de climatisation à énergie électrique.

Notre prochaine rencontre du conseil aura lieu le **lundi 1^{er} mars 2021, à 19h30** par visio-conférence et sera enregistrée et disponible sur le site internet de la municipalité. Si vous avez des questions, vous pouvez écrire à la Direction générale : dg@saintemarielandford.qc.ca.

Ginette Deshaies, mairesse

La page des aîné(e)s

par Louise Fortier



R.É.F.L.E.X.I.O.N.S

J'ai demandé à un ami qui a traversé 70 années et qui va vers les 80...
Quels changements ressent-il ?
Voici sa réponse :
Après avoir aimé mes parents, mes frères et sœurs, mon conjoint, mes enfants et mes amis, j'ai maintenant commencé à m'aimer.
J'ai réalisé que je ne suis pas « Atlas ».
Le monde ne repose pas sur mes épaules.
J'ai arrêté de négocier avec les vendeurs de légumes et de fruits. Quelques sous de plus ne vont pas me ruiner et cela pourrait aider le pauvre à économiser pour les frais de scolarité de sa fille.
Je laisse un gros pourboire à ma serveuse.
L'argent supplémentaire pourrait lui redonner le sourire.
Elle travaille beaucoup plus dur pour vivre que moi.
J'ai arrêté de dire aux personnes âgées qu'elles ont déjà raconté cette histoire plusieurs fois.
L'histoire les fait voyager dans leur mémoire et revivre leur passé.
J'ai appris à ne pas corriger les gens, même quand je sais qu'ils ont tort.
Le fardeau de rendre tout le monde parfait n'est pas à moi.
La paix est plus précieuse que la perfection.
Je fais des compliments librement et généreusement.
Les compliments sont un exhausteur d'humeur non seulement pour le bénéficiaire, mais aussi pour moi.
Et une petite astuce pour le bénéficiaire d'un compliment, jamais, ne JAMAIS le refuser, dire simplement « Merci. »

J'ai appris à ne pas me tracasser pour une broutille, par exemple, une tache sur ma chemise.
La personnalité parle plus fort que les apparences.
Je m'éloigne des gens qui ne m'apprécient pas. Ils ne connaissent peut-être pas ma valeur, mais moi, oui.
Quand mon partenaire de tennis, de golf réussit un beau coup,
Je lui dit Bravo !
Je reste cool quand quelqu'un se croit supérieur, je ne suis dans aucune compétition.
J'apprends à ne pas être gêné par mes émotions.
Ce sont mes émotions qui me rendent humain.
J'ai appris qu'il vaut mieux laisser tomber l'ego plutôt que de briser une relation.
Mon égo me tiendra à l'écart, alors qu'avec les relations, je ne serai jamais seul.
J'ai appris à vivre chaque jour comme si c'était le dernier.
Après tout, c'est peut-être le dernier.
Je fais ce qui me rend heureux.
Je suis responsable de mon bonheur, et je me le dois à moi-même.
Le bonheur est un choix.
Vous pouvez être heureux à tout moment, choisissez de l'être !
Je partage ceci pour tous !
Pourquoi attendre d'avoir 60 ans ou 70 ans ou 80... ?
Pourquoi perdre du temps pour son bien-être ?

Présenté par Louise Fortier

LA PAGE VERTE



présenté par Louise Fortier

COMBIEN DE TEMPS METTENT-ILS À SE DÉCOMPOSER?

PAPIER TOILETTE	2-4 SEMAINES
PELURES DE BANANES	3-4 SEMAINES
SACS EN PAPIER	1 MOIS PAPIER
JOURNAL	1.5 MOIS TROGNON
DE POMME	2 MOIS
PAPIER CARTON	2 MOIS
GANT DE COTON	3 MOIS
PELURE D'ORANGE	6 MOIS
CONTRE-PLAQUÉ	1-3 ANS
CHAUSSETTE EN LAINE	1-5 ANS
CARTON DE LAIT	5 ANS
MÉGOT DE CIGARETTE	10-12 ANS
CHAUSSURE EN CUIR	25-40 ANS
BOITE D'ACIER ÉTAMÉ	50 ANS
TASSE EN PLASTIQUE MOUSSE	50 ANS
SEMELLE EN CAOUTCHOUC	50-80 ANS
CONTENANT EN PLASTIQUE	50-80 ANS
CANNETTE EN ALUMINIUM	200-500 ANS
BOUTEILLE DE PLASTIQUE	450 ANS
COUCHE JETABLE	550 ANS
LIGNE DE PÊCHE	600 ANS
SAC EN PLASTIQUE	200-1000 ANS

CELA SENSIBILISERA LES GENS AU FAIT QUE LE PLASTIQUE EST L'UNE DES PRINCIPALES RAISONS LIÉES À L'EFFET DE SERRE MONDIAL.

Tout simplement santé!



Les dangers du pamplemousse

Santé Nature Innovation

Jean-Marc Dupuis .

Régulièrement, les médias mettent en garde les populations contre les interactions du pamplemousse avec certains médicaments.

Les risques du pamplemousse sont majeurs, avec de nombreux médicaments. Les effets indésirables de ces médicaments peuvent être multipliés par 20 par un simple verre de jus de pamplemousse, avec des conséquences potentiellement fatales.

Voici pourquoi, et voici comment vous protéger :

Le pamplemousse bloque la métabolisation de certains médicaments

Lorsque vous avalez un médicament, celui-ci passe dans votre sang puis il est utilisé par votre organisme : des enzymes vont « digérer » le médicament pour le transformer en substances utilisables par vos cellules, qui vont l'absorber, le « consommer », puis rejeter des déchets par les urines.

Le problème est que le pamplemousse contient des produits actifs appelés furanocoumarines, qui bloquent de façon irréversible un de nos enzymes, le CYP3A4.

Or, cet enzyme CYP3A4 est précisément celui qui sert à assimiler de nombreux médicaments contre le cancer, l'hypertension, les problèmes cardiovasculaires, les problèmes urinaires, ainsi que des médicaments immunodépresseurs (qui affaiblissent le système immunitaire) et des anti-infectieux, des analgésiques (antidouleur) et des tranquillisants (la liste de ces médicaments est à la fin du message).

Voici donc ce qui arrive aux personnes qui prennent du pamplemousse en même temps que ces médicaments :

Leurs médicaments passent dans leur sang et ne sont pas « consommés » comme ils devraient l'être, (en langage médical, on dit « métabolisés »), parce que l'enzyme est bloqué. La concentration sanguine en médicament s'élève, jusqu'à atteindre l'overdose, avec des effets graves incluant « mort subite, blocage rénal aigu, arrêt de la respiration, saignements gastro-intestinaux, destruction de la moelle osseuse chez les personnes ayant un système immunitaire affaibli. » [1]

« Prendre un comprimé avec un verre de jus de pamplemousse est comme prendre 20 comprimés avec un verre d'eau », explique David Bailey, le pharmacologue canadien qui a découvert ce phénomène il y a 20 ans, et qui s'est spécialisé dans l'étude des interactions entre médicaments et pamplemousse. « Il s'agit d'overdose accidentelle. » [2] Des études avaient en effet déjà indiqué que boire un verre de 200 mL de pamplemousse par jour, trois jours de suite, provoque une hausse de 330 % de la concentration sanguine de simvastatine, un médicament très couramment prescrit contre le cholestérol, par rapport à un verre d'eau.

Malheureusement, il existe de plus en plus de médicaments qui sont métabolisés par l'enzyme CYP3A4 – et dont la métabolisation est donc bloquée par la consommation de pamplemousse.

Comment vous prémunir?

Si vous ne prenez aucun médicament, pas de problème, vous pouvez continuer à vous régaler de ce fruit délicieux.

Si vous prenez des médicaments, vous n'êtes pas forcément obligé d'arrêter le pamplemousse. Vous devez vous renseigner à votre pharmacien.

Présentation Monique Fortier



SSIRMRCB BULLETIN

PREVENTION 2021

Rétrospective 2021

Nous voilà déjà, depuis quelques mois, en 2021! L'heure est au bilan et il m'est permis d'admettre que vous faites, encore cette année, un excellent travail de prévention! Il ne faut pas oublier que :

Le premier responsable, C'est toi!



Interventions

Concernant les interventions, nous avons répondu à un total de 107 appels. Voici quelques chiffres importants :

- 12 appels d'entraide (autres services incendie, accidents de la route, entraide aux paramédics);
- 11 alarmes automatiques diverses (une baisse de 50% comparativement à 2019);
- 6 appels de sauvetage hors-route;
- 7 feux de bâtiments, dont 4 ont, malheureusement, causés des dégâts importants;
- 4 feux de cheminée.

Le temps sec de l'année dernière nous a passablement occupés avec pas moins de 25 appels de vérification et/ou de feux d'herbes. Nous vous rappelons qu'il est très important de respecter les consignes de votre service de prévention ainsi que celles de la SOPFEU.

<https://sopfeu.qc.ca/>

Permis de brûlage

L'importance d'avoir un permis de brûlage prend tout son sens afin d'être au courant des mesures et des consignes en vigueur pour le temps de l'année concernée. Pour l'obtention d'un permis il faut simplement téléphoner au bureau du SSIRMRCB au 819 288-5694, prendre rendez-vous avec l'agent en prévention incendie, une petite visite et le tour est joué!!!

Et que ce soit pour un feu de plaisance ou un permis de brûlage vous devez de respecter les suivantes :

- Tout feu doit être, de l'ignition à l'extinction finale, sous la responsabilité d'une personne adulte afin de décider des mesures à prendre et des actions pour en garder le contrôle et en faire l'extinction.
- La personne responsable doit avoir un moyen d'extinction sur place.

Évitez les ennuis,

Le permis c'est gratuit!

NOUS TRAVAILLONS AVEC VOUS, POUR VOUS!!

Je suis toujours présent pour répondre à vos questions, à vos commentaires et à vos suggestions pour améliorer le service de sécurité incendie. N'hésitez pas à communiquer avec moi.

Guy Lemieux,
Agent en prévention
incendie



g.lemieux@mrcbecancour.qc.ca

Chronique « Et si un jour ça m'était utile... »
La médiation citoyenne une avenue possible...

Il arrive que des conflits ou des situations difficiles surviennent et qu'on ignore comment les gérer. Équijustice propose la médiation citoyenne pour obtenir le petit coup de pouce pour faire face à ces situations.

Vous vivez une situation difficile :

- avec un proche concernant le placement d'un parent en résidence ?
- avec un membre de la famille qui vous demande constamment de l'argent ?
- avec une personne de votre résidence ?
- reliée à de la maltraitance ou de l'intimidation ?

Équijustice peut vous aider !

Équijustice propose une justice équitable et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

Les trois organismes Équijustice situés au Centre-du-Québec s'unissent pour vous présenter ;

La médiation citoyenne

La médiation est un processus sécuritaire par lequel un tiers impartial tente, à travers l'organisation d'échanges entre les personnes de permettre à celles-ci d'être :

Écoulées

Les médiateurs vous accueilleront et vous écouteront, sans jugement. Ils exploreront avec vous vos attentes face à la situation et les différentes options qui s'offrent à vous.

Accompagnées

Les médiateurs favoriseront un climat de respect et de dialogue, sans parti pris. Avec leur appui, chacun sera amené à identifier les conditions favorables à une bonne communication.

Soutenues

Les médiateurs seront une ressource importante pour vous préparer à développer vos outils de communication.

Gratuit et confidentiel, le service de médiation citoyenne est accessible à tous. Les personnes qui désirent être accompagnées dans une démarche encadrée par des professionnels peuvent contacter un organisme Équijustice.

équijustice

ARTHABASKA/ÉRABLE

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

équijustice

NICOLET-YAMASKA-BÉCANCOUR

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

équijustice

DRUMMOND

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne



SERVICE DE LA PRÉVENTION ET DES COMMUNICATIONS

MISE EN GARDE – Vol d'identité (Prestations frauduleuses)

La Sûreté du Québec vous invite à la vigilance en vous rappelant les bons réflexes à adopter pour vous prémunir d'un vol d'identité.

De plus en plus de vols d'identité sont commis relativement à des demandes frauduleuses de prestations diverses auprès d'organismes gouvernementaux (p. ex. les prestations canadiennes d'urgence ou les prestations d'assurance-emploi). Il est important de savoir que la fraude ne prend pas de pause.

Comment se protéger?

- Ne donnez jamais vos renseignements personnels ou vos informations bancaires lors d'un contact non sollicité, peu importe le moyen (par courriel, texto, compte de médias sociaux ou par téléphone).
- Vérifiez la validité de toute demande qui vous est adressée d'une source sûre (p. ex. sur un site web sécurisé ou une facture officielle).
- Vérifiez les paramètres de sécurité et de confidentialité de tous vos comptes, appareils et connexions. Consultez les mesures à prendre sur le site Pensezcybersécurité.ca.

Comment détecter un vol d'identité?

- Consultez sur une base régulière vos relevés de comptes bancaires et vos relevés de cartes de crédit (conteste immédiatement tout achat qui vous est inconnu).
- Consultez également vos informations fiscales, afin de détecter toute anomalie auprès des agences gouvernementales aux niveaux provincial et fédéral.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

Des prestations ont été frauduleusement demandées en votre nom?

1. Selon votre situation de fraude :

Pour des prestations liées à la COVID-19, consultez les directives sur le site de l'Agence du revenu du Canada, ou composez le 1 833 966-2099.

Pour des prestations liées aux programmes administrés par Revenu Québec, composez le 1 800 267-6299 ou formulez une [plainte en ligne](#).

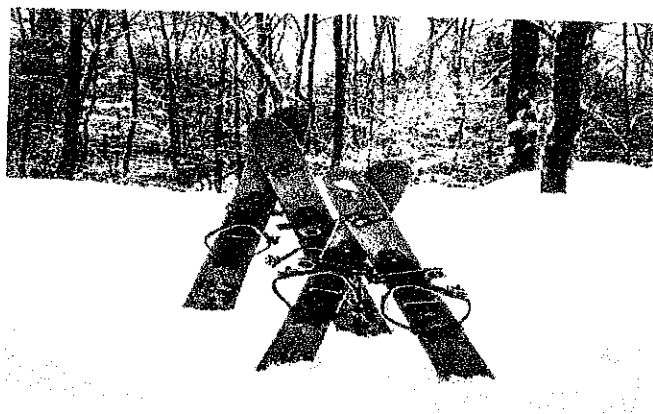
2. Communiquez avec la Sûreté du Québec au **310-4141** ou ***4141 (cellulaire)** ou votre service de police local.

Consultez les fiches [Aide-mémoire - Vous êtes victime d'une fraude?](#) et [Aide-mémoire - Prise de plainte pour fraude](#) sur le site web de la Sûreté du Québec [@signalement fraude](#).

3. Signalez la fraude auprès du [Centre antifraude du Canada](#) ou composez le 1 888 495-8501.

Parc régional de la rivière Gentilly

La relâche est à nos portes, il est donc temps de planifier vos activités de plein air! Que ce soit pour la raquette, le ski hok ou le fatbike. Que ce soit pour Papa Ours, Maman Ourse ou Bébé Ours, n'oubliez pas de réserver à l'avance soit via notre site web ou par téléphone au 819-298-2455.



Centre de la Biodiversité du Québec

☺ GRANDE NOUVELLE ☺

Nous sommes très heureux de vous annoncer que le Musée - Centre de la Biodiversité réouvrira les portes de ses expositions le 1er mars pour la semaine de relâche! ☺

D'ici là, l'équipe se prépare pour vous offrir quelques nouveautés et rendre votre visite sécuritaire selon les normes du gouvernement.

À partir du mois de mars ceux-ci redeviendront payants afin de pouvoir continuer à les entretenir adéquatement! Merci de votre compréhension!

On a bien hâte de vous accueillir de nouveau! ☺

Tourloutre!

POUR RÉSERVATION ET PRIX: 1-866-522-5665

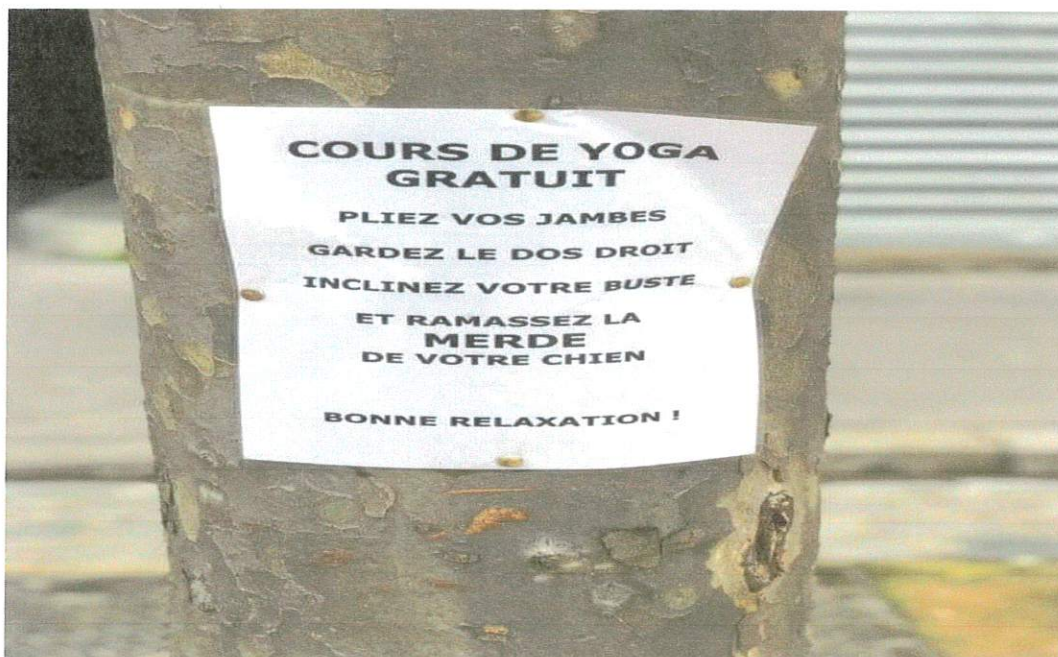
1800 Ave des Jasmins, Bécancour (secteur Ste-Angèle-de-Laval)



Place au dévoilement des finalistes de la 17e édition du GalArt !

Prix Littérature de la Société Saint-Jean-Baptiste Centre-du-Québec

- **Marc-André Fortin, pour le recueil de contes *À villages découverts***
- **Monique Juteau, pour le roman *Le marin qui n'arrive qu'à la fin***
- **Centre de la biodiversité du Québec, pour le circuit interactif *l'Écho des origines***





Culture
Centre-du-Québec
Développer l'essence culturelle

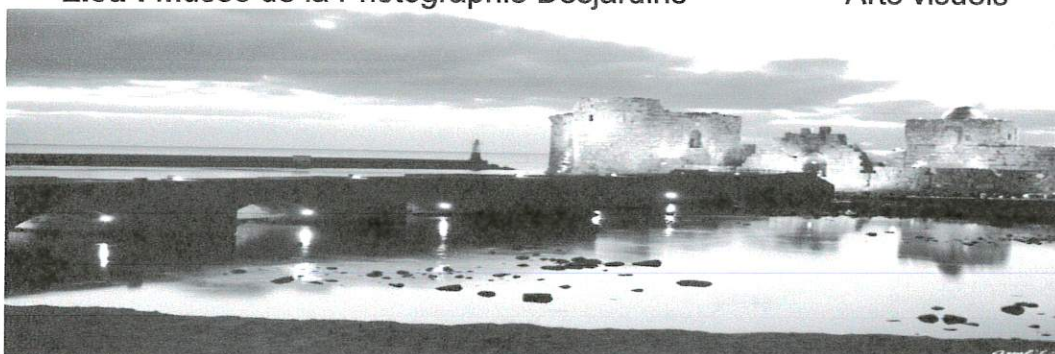
RÉOUVERTURE DU MUSÉE DE LA PHOTOGRAPHIE DESJARDINS

MUSÉE DE LA PHOTOGRAPHIE DESJARDINS

23 février 2021 au 23 mai 2021

Lieu : Musée de la Photographie Desjardins

Arts visuels



Le Musée de la Photographie Desjardins accueillera à partir du 23 février 2021 deux expositions d'envergure internationale ainsi que la reprise des visites guidées de la collection permanente des appareils et artéfacts du Musée.

« **Photoholic part 2** » est la suite de l'exposition présentée en 2019 du photographe, **M. John Wilhelm**. Il nous fera découvrir plusieurs nouvelles réalisations inspirées de la pandémie ainsi que plusieurs œuvres classiques de l'artiste suisse.

Oscar Mitri photographe né au Caire, en Égypte. Nous présentons l'exposition « **Péninsule arabe** » une série photos de style documentaire qui nous fait découvrir les pays du Maghreb. Ayant œuvré pour le National géographique, l'artiste photographe présente ses coups de cœur. Ces deux expositions se poursuivent jusqu'au 23 mai.

Le Musée est ouvert au public du mardi au vendredi de 11h00 à 17h00 et le samedi et dimanche de 10h à 17h00. L'entrée est de 15\$ et 7.50\$ pour les détenteurs(trices) de la carte Accès Loisir de Drummondville et membre Desjardins.

400 rue Hériot, Drummondville 819-474-5782

Filet de porc à l'érable

Filet de porc à l'érable

Ingrédients

- 2 filets de porc
- 3/4 tasse sauce chili
- 1/2 tasse sirop d'érable
- 1 enveloppe soupe à l'oignon



Préparation

Mélanger ensemble la sauce chili, le sirop d'érable et la soupe à l'oignon. Mettre la sauce sur les filets de porc dans la mijoteuse.

Cuire à basse température environ 4-5 heures.

Pour la cuisson au four ajouter un peu d'eau et cuire à 300F environ 2 heures.

Note:

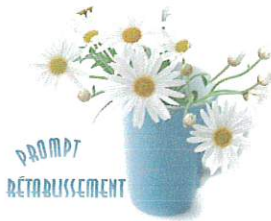
Le sirop d'érable peut être remplacé par de la cassonade.

ANNONCES ET POTINS



Le monde change quand nous changeons !

Marianne Williamson



Prompt rétablissement à tous ceux et celles qui souffrent, nous sommes de tout cœur avec vous et vous êtes dans nos pensées.

Il faut regarder la souffrance dans les yeux pour pouvoir partager celle de ceux qui souffrent.

Rosa Candida



TRANSPORT VERS TROIS-RIVIÈRES:

AUCUN EN 2021

Petit mot de la biblio :

Les heures d'ouvertures sont :

Mardi de 13h00 à 14h30

Mercredi de 18h25 à 19h25



Pour les petites annonces veuillez envoyer votre texte à Monique Fortier au courriel moniquefortier10@gmail.com ou au 819-283-2202.

L'adresse du site web soit www.saintemariedeblandford.org
En cliquant sur l'onglet « Journal Échos Ste-Marie », vous pouvez consulter le journal local.



RAPPEL IMPORTANT: La date de levée pour vos articles ou annonces dans les potins est le 15 du mois précédant le mois de parution du journal (exemple: le 15 janvier pour le journal de février). Il est très important de respecter cette date.



**A
VOTRE
SERVICE**

**A
VOTRE
SERVICE**

**A
VOTRE
SERVICE**



DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC 59
Québec (Québec) G1A 1A4 Tél. 581 628-1849

Bureau de circonscription
625, avenue Godefroy, bureau 202
Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529
Donald.Martel.NICO@assnat.qc.ca

**FMK
EXCAVATION**

FRANÇOIS MARTEL

T 819 298-4390 2325, CHEMIN DES MILANS
C 819 698-9390 BÉCANCOUR G9H 4C4

TERRE, SABLE, GRAVIER ♦ EXCAVATION DE TOUS GENRES
TERRASSEMENT ♦ TRAVAUX AU LASER ET GPS

RBO 5650-8344-01



LOUIS PLAMONDON

Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet
NICOLET, QC, J3T 1C6

Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522
1-866-693-2041

louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com

[LouisPlamondonBQ](https://www.facebook.com/LouisPlamondonBQ)



1596 Marie-Victorin, Deschaillons-sur-St-Laurent, QC G0S 1G0

Tél : 819-292-2020 Courriel : info@spaminformatique.ca

Ventes et réparation de matériels informatiques.

Cartouches d'encre et imprimantes

Service en atelier, à distance ou a votre domicile.

Ventes et réparation de tablettes Android.

Réparation de produits Apple (iPhone, iPad, iMac et MacBook)

À votre service depuis 10 ans! Un grand merci à tous nos clients!

**GENTILLY
AUTOMOBILES**



Jean Carignan

Président Directeur Général

www.gentillyautomobiles.com

3650, boul Bécancour, Gentilly, Ville de Bécancour, Québec - G9H 3W4
Téléphone: 819-298-2868 Télécopieur: 819-298-3758