



2026
DEUXIÈME
ÉDITION

LE JOURNAL

Bienvenue à



Sainte-Hedwidge

L'ÉCHO DE LA RIVIÈRE

QUELLE EST VOTRE ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE DURANT L'ÉTÉ ?

MOTO

KAYAK ET
PADDLE
BOARD

J'ADORE PRENDRE
MON CAFÉ LE
MATIN AVEC UN
BEAU SOLEIL ET
ÊTRE DEHORS



MIREILLE GIRARD



MAXIME SOUCY

FAIRE DU
VÉLO ET
PEINDRE À
L'EXTÉRIEUR

ATTENDRE À
L'HIVER POUR
PELLETER



SUZANNE CÔTÉ



LINE CÔTÉ



GUY LANGLAIS

RELAXER EN
CAMPING
AVEC TOUTE
LA FAMILLE

METTRE DE
L'HUILE À
MOUCHE



JOHANNE BONNEAU



DANIEL MOLSON GILBERT

MOT DES ÉLUS

QUEL EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR D'ÉTÉ ?

GUY PRIVÉ, MAIRE



Les vacances en famille au chalet, au mois de juillet, font partie de mes plus beaux souvenirs d'été. C'était un moment privilégié pour décrocher du quotidien et passer du temps de qualité avec mes proches.

DANIEL MIGNEAULT, CONSEILLER 1

Mon plus beau souvenir d'été était lorsqu'il y avait le souper dans les rues. C'était beau de voir tous les gens préparer l'événement afin que tout le village puisse profiter de cette belle journée. C'était une journée remplie d'activités et une belle occasion de discuter et de rire avec tout le monde.



JEAN-DENIS GUAY, CONSEILLER 2

Mon plus beau souvenir d'été remonte à mon enfance, lorsque nous passions nos journées à faire toutes sortes d'activités dans la municipalité avec nos amis.

Je me rappelle comme si c'était hier de nos interminables parties de cachette, où nous devions compter sur la grosse roche avant de partir à la recherche des autres. Nous passions aussi des heures à jouer aux policiers à vélo, sillonnant les rues du village à la recherche de « suspects » imaginaires.

Ces moments simples, remplis de rires demeurent parmi mes plus beaux souvenirs d'été.



HÉLÈNE LAVOIE, CONSEILLÈRE 3

Lorsque nous étions jeunes, les étés passés en famille au chalet étaient remplis de plaisir et de simplicité. Je me souviens encore des longues baignades dans la rivière, des journées ensoleillées et des rires partagés. Un de mes plus beaux souvenirs est d'aller cueillir les petites fraises des champs chez ma tante Lucie avec mon papa. Nous aimions tellement ces moments passés ensemble. Le parfum des fraises, la chaleur de l'été et la présence de mon père restent gravés dans mon cœur comme un précieux souvenir d'enfance.



AUDREY LAUNIÈRE, CONSEILLÈRE 4

Mon meilleur souvenir d'enfance, c'est lorsque j'allais chez mes grands-parents l'été et que je mangeais des crêpes au déjeuner, au dîner et même au souper.



FREDÉRIC POTVIN, CONSEILLER 5

Mon plus beau souvenir d'été c'est au lac des commissaires en familles et amis. C'était au début du COVID alors que tout était fermé.

Nous nous sommes réunis 5-6 familles et, malgré le mauvais temps, nous avons passé une semaine de vacances mémorable. Nous avons fait la thématique du "souper presque parfait", chaque famille faisait le souper pour la gang aléatoirement. Alors à chaque soir, c'était une surprise pour le repas.



JOHANNIE BOUCHARD, CONSEILLÈRE 6

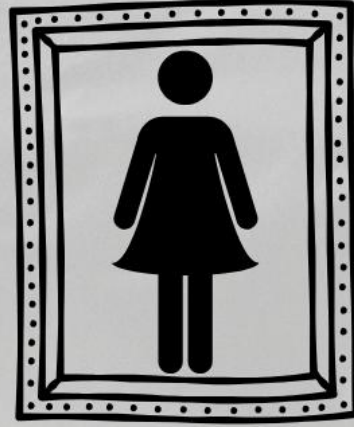
Mes plus beaux souvenirs d'été sont souvent les plus simples. Voir mes enfants jouer dans la cour, entendre leurs rires et profiter de chaque moment passé avec eux remplit mon cœur de bonheur. J'aime prendre un bon café sur mon balcon le matin, en profitant du calme et de la douceur de l'été. Les petites sorties pour une crème molle, les vacances en famille et les escapades improvisées font aussi partie de ces moments précieux. Ce sont toutes ces petites joies, remplies d'amour et de simplicité, qui rendent mes étés si spéciaux et que j'attends avec impatience année après année.



EMPLOYÉS MUNICIPAUX



**ÉRIC AUDY, CHRA
DIRECTEUR GÉNÉRAL,
GREFFIER, TRÉSORIER**



**SYLVIE LANGLAIS
SECRÉTAIRE ET
GREFFIÈRE ADJOINTE**



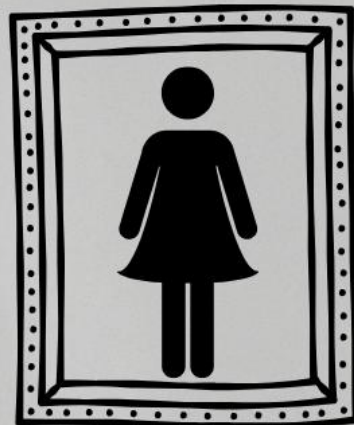
**MARIE-FLORENCE COUTURE
COORDONNATRICE DE LA
MAISON DES JEUNES
INTERVENANTE SOCIALE**



**SABRINA GUAY
AGENTE DE DÉVELOPPEMENT
ET TRÉSORIÈRE ADJOINTE**



**PAUL BOUCHARD
RESPONSABLE VOIRIE
ET INSPECTEUR ADJOINT**



**LISE FORTIN
VOIRIE**



**YVON LANGLAIS
VOIRIE**



**CHRISTINE FLAMAND
BRIGADIÈRE**

MESSAGE DU SERVICE D'URBANISME

SAVIEZ-VOUS QUE :

EN VERTU DU RÈGLEMENT SUR L'EAU POTABLE NUMÉRO 2012-002

ARROSAGE DE LA VÉGÉTATION

L'ARROSAGE MANUEL, À L'AIDE D'UN TUYAU MUNI D'UN DISPOSITIF À FERMETURE AUTOMATIQUE, D'UN JARDIN, D'UN POTAGER, D'UNE BOÎTE À FLEURS, D'UNE JARDINIÈRE, D'UNE PLATE-BANDE, D'UN ARBRE ET D'UN ARBUSTE EST PERMIS EN TOUT TEMPS.

PÉRIODES D'ARROSAGE

L'ARROSAGE DES PELOUSES, HAIES, ARBRES, ARBUSTES OU AUTRES VÉGÉTAUX DISTRIBUÉS PAR DES ARPERSEURS AMOVIBLES OU PAR DES TUYAUX POREUX EST PERMIS UNIQUEMENT DE 20H À 23H LES JOURS SUIVANTS :

A) UN JOUR OÙ LA DATE EST UN CHIFFRE PAIR POUR L'OCCUPANT D'UNE HABITATION DONT L'ADRESSE EST UN CHIFFRE PAIR ;

B) UN JOUR OÙ LA DATE ET UN CHIFFRE IMPAIR POUR L'OCCUPANT D'UNE HABITATION DONT L'ADRESSE EST UN CHIFFRE IMPAIR.

QUANT AUX SYSTÈMES D'ARROSAGE AUTOMATIQUE, IL EST PERMIS D'ARROSER UNIQUEMENT DE 3H À 6H LE DIMANCHE, LE MARDI ET LE JEUDI.

LES CRÉATIONS MAGNÉTIQUES
Sylvie Savard
Offrez la santé en cadeau !



Aide le corps à se guérir de lui-même
Solution naturelle Thérapeutique pour :

- Migraine
- Maux de dos
- Allergies
- Fatigue chronique
- Arthrite
- Arthrose
- Équilibre
- Circulation sanguine
- Tendinite
- et plus encore

f Sylvie Savard Directrice * Téléphone : 418-630-6333

Vous pouvez visiter Gosylvie.superpatch.com OU scannez le code QR

Pour retrouver votre santé pensez de vous patcher!!!



RESTAURANT OUVERT DE 5H À 20H30

Jeu de cartes à vendre 15 \$



**Ces dessins ont été réalisés
par les enfants du camp de jour 2025
de Sainte-Hedwidge.**

Les profits iront à la MDJ

Contactez Sabrina Guay 418-275-3020 poste 4



**À vos côtés
pour vous soutenir
dans vos projets**

Jean-Michel Ouellet, CPA
101-915 boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 275-5313 | info.slsj@mallette.ca

MALLETTE
Des comptables et bien plus.

LES B.B.Q.

LES BIENFAITS SUR LE MORAL ET LE SOCIAL

- **RENFORCEMENT DES LIENS : CUISINER ET MANGER ENSEMBLE CRÉE UNE ATMOSPHÈRE DE PARTAGE ET DE DÉTENTE PROPICE AUX ÉCHANGES, CE QUI PERMET DE RESSERRER LES LIENS AMICAUX.**
- **BIEN-ÊTRE ET CONVIVIALITÉ : LE RITUEL DU GRIL, LES ODEURS ALLÉCHANTES ET L'AMBIANCE FESTIVE EN PLEIN AIR STIMULENT LA BONNE HUMEUR ET AIDENT À ÉVACUER LE STRESS DE LA SEMAINE.**
- **MOTIVATION POUR MANGER ÉQUILIBRÉ : LES REPAS GRILLÉS SONT SOUVENT ACCOMPAGNÉS DE GRANDES SALADES FRAÎCHES OU DE LÉGUMES COLORÉS, APPORTANT UN BOOST DE VITAMINES.**



LES AVANTAGES POUR LA SANTÉ





- **UNE CUISINE PLUS LÉGÈRE : CONTRAIREMENT À LA FRITURE OU LA CUISSON À LA POÊLE, LE GRIL PERMET À LA GRAISSE DE S'ÉCOULER, CE QUI ÉVITE D'AJOUTER DES MATIÈRES GRASSES COMME DU BEURRE OU DE L'HUILE.**
- **PRÉSERVATION DES NUTRIMENTS : LA CUISSON RAPIDE À HAUTE TEMPÉRATURE PERMET DE CONSERVER UNE GRANDE PARTIE DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX DES VIANDES, POISSONS ET LÉGUMES.**
- **DIVERSITÉ ALIMENTAIRE : LES BROCHETTES ET LES GRILLES VARIÉES PERMETTENT D'AUGMENTER FACILEMENT VOTRE CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE POISSONS (RICHES EN OMÉGA-3), EXCELLENTS POUR LE CŒUR.**

La mobilité partout pour tous!

Places disponibles pour les
citoyens de Sainte-Hedwidge



POUR INFORMATION
ACCÈS TRANSPORT DOMAINE-DU-ROY
901, boul. Saint-Joseph, Roberval (Québec) G8H 2L8

 418 679-0333
 info@accestransport.com
 www.accestransport.com
 Accès Transport Domaine-du-Roy

**TRANSPORT
ADAPTÉ**



MRC DOMAINE-DU-ROY
SÉCURITAIRE-ABORDABLE-ACCESSIBLE



CONCOURS

SURVEILLEZ LA PUBLICATION FACEBOOK POUR AVOIR
LA CHANCE DE GAGNER
CE MAGNIFIQUE ENSEMBLE DE PLATS TUPPERWARE

À GAGNER
↘



TIRAGE LUNDI 29 JUIN 2026
BONNE CHANCE À TOUS !!!

ESTIMATION
GRATUITE !!!
418 637-5429

EXCAVATION G.J.N.P

164, RUE ALPHONSE STE-HEDWIGE QC. G0W 2R0



- ➔ **TRANSPORT EN VRAC
PETITE ET GRANDE QUANTITÉ
TERRE, SABLE, GRAVIER,
MATÉRIAUX CONCASSÉS (0 3/4, 3/4 NET)**
- ➔ **INSTALLATION DE FOSSE SEPTIQUE ET GÉLINITE**
- ➔ **CONSTRUCTION DE CHEMIN DE CHALET
ET CHEMIN FORESTIER**
- ➔ **EXCAVATION RÉSIDENNELLE, INDUSTRIELLE,
MUNICIPALE ET COMMERCIALE**
- ➔ **INSTALLATION DE PONCEAU**
- ➔ **DRAIN FRANÇAIS**
- ➔ **DÉBROUSSAILLAGE**
- ➔ **DÉNEIGEMENT**
- ➔ **EXCAVATION DE FONDATION**

L'AUBERGE DE L'AMITIÉ ROBERVAL

Campagne de financement pour agrandir l'Auberge de l'Amitié

Depuis 1978, l'Auberge de l'Amitié offre un lieu d'hébergement sécuritaire, chaleureux et bienveillant aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale. Jour après jour, notre équipe s'engage à offrir un accompagnement humain, un soutien concret et des services essentiels pour assurer la sécurité et favoriser le mieux-être de la clientèle.

Au fil des années, nos services se sont développés, la clientèle a augmenté et notre désir d'offrir des services confidentiels et adaptés aux besoins des femmes ainsi qu'à leurs enfants est présent plus que jamais. Pour parvenir à répondre adéquatement aux besoins des femmes et des enfants de la MRC Domaine-du-Roy et de la communauté de Mashteuiatsh, l'Auberge doit s'agrandir, elle aussi.

Campagne de financement



PLUS DE 10 000 \$ EN PRIX À GAGNER !



AUTRES PRIX

- **Cellier** offert par Meubles Gilles Tremblay
- **Nuitée et forfait familial** au Village historique de Val-Jalbert
- **Forfait familial** au Zoo Sauvage de Saint-Félicien
- 150 \$ au **restaurant Le Draveur**



Procurez-vous vos billets dès maintenant!

Chaque billet contribue concrètement à l'agrandissement de l'Auberge afin d'offrir des services mieux adaptés aux besoins des femmes et des enfants d'ici.

MESSAGE DES TRAVAUX PUBLICS

DEPUIS QUELQUE TEMPS, PLUSIEURS ACTES DE VANDALISME ET DE GRABUGE ONT ÉTÉ CONSTATÉS SUR LE TERRITOIRE DE LA MUNICIPALITÉ DE STE-HEDWIDGE. CES GESTES NUISENT À LA QUALITÉ DE VIE DE TOUS, CAUSENT DES DOMMAGES AUX INFRASTRUCTURES ET DEMANDENT TEMPS ET ARGENT POUR LES RÉPARATIONS.

LA MUNICIPALITÉ TIENT À RAPPELER QUE CES ACTES SONT INACCEPTABLES ET QUE TOUTE PERSONNE PRISE EN FAUTE S'EXPOSE À DES CONSÉQUENCES ET SANCTIONS.

AFIN D'ASSURER LA SÉCURITÉ DES LIEUX PUBLICS ET DE PROTÉGER LES BIENS MUNICIPAUX, DES CAMÉRAS DE SURVEILLANCE SERONT INSTALLÉES À DIFFÉRENTS ENDROITS STRATÉGIQUES AU COURS DES PROCHAINES SEMAINES.

NOUS DEMANDONS LA COLLABORATION DE TOUS AFIN DE PRÉSERVER UN MILIEU DE VIE RESPECTUEUX, SÉCURITAIRE ET AGRÉABLE POUR L'ENSEMBLE DE LA COMMUNAUTÉ.



MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION ET DE VOTRE VIGILANCE.



COMITÉ COUREURS DES BOIS

LE COMITÉ TIENT À REMERCIER TOUS LES GENS, COMMANDITAIRES AINSI QUE LES BÉNÉVOLES QUI ONT PARTICIPÉ DE LOIN OU DE PROCHE À PÊCHE EN FÊTE. C'EST GRÂCE À VOUS TOUS QUE CETTE FIN DE SEMAINE EST UN SUCCÈS, ANNÉE APRÈS ANNÉE !!!

UN MONTANT DE 429,50 \$ A ÉTÉ REMIS À LA MAISON DES JEUNES (POURBOIRES DU SAMEDI SOIR)

NOUS VOUS RAPPELONS QUE VOUS AVEZ JUSQU'AU 1ER SEPTEMBRE 2026 POUR VOUS PROCURER VOTRE CARTE DE MEMBRE AU COÛT DE 30\$

ÊTRE MEMBRE VOUS INTÉRESSE ?

POUR ÊTRE ÉLIGIBLE, VOUS DEVEZ ÊTRE :

- RÉSIDENT
- NATIF
- CONJOINT OU ENFANT D'UN NATIF, AINSI QUE LEUR CONJOINT
- PAYEUR DE TAXES
- CONJOINT OU ENFANT DE PAYEUR DE TAXES, AINSI QUE LEUR CONJOINT

NOUS SOUHAITONS UNE BELLE SAISON ESTIVALE À TOUS !!!

ACTION BÉNÉVOLES DE STE-HEDWIDGE

TU VEUX FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

T'IMPLIQUER AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES, HANDICAPÉES OU EN DIFFICULTÉS AFIN D'AMÉLIORER LEUR QUALITÉ DE VIE ET DE LES SORTIR DE L'ISOLEMENT ?

NOUS RECHERCHONS DES TRANSPORTEURS ET CELA SELON VOTRE DISPONIBILITÉ, TU AS SEULEMENT UNE JOURNÉE À OFFRIR DANS TA SEMAINE ET BIEN C'EST PEUT-ÊTRE CELLE QUI FERA LA DIFFÉRENCE POUR UNE PERSONNE DANS LE BESOIN.

TU AS BESOIN D'UN TRANSPORT : CONTACTER RÉJEANNE RODRIGUE 418-275-4767.

LES CARTES DE MEMBRES SONT MAINTENANT OBLIGATOIRES POUR LES PERSONNES DÉSIRANT PROFITER DES SERVICES D'ACTION BÉNÉVOLES DE STE-HEDWIDGE ET ÊTRE ADMISSIBLE À ASSISTER À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.

POUR INFORMATION SUR LA CARTE DE MEMBRE PAR COURRIEL À : ACTIONBENEVOLE.STEHEDWIDGE@GMAIL.COM

OU AUPRÈS D'UN MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

LINE CÔTÉ, CAROLE GUAY, DORIS DION, RÉJEANNE RODRIGUE, ISABELLE MIGNEAULT, SYLVIE MASSICOTTE, MARJOLAINE ARCHAMBAULT

***À NOTER QU'IL Y AURA DES CHANGEMENTS À L'ORGANISME EN OCTOBRE PROCHAIN MAIS QUE D'ICI CE TEMPS LÀ LES SERVICES SONT TOUJOURS DISPONIBLES.

REGARDER LES RÉSEAUX SOCIAUX EN SEPTEMBRE POUR PLUS DE DÉTAILS SUR LES CHANGEMENTS.



LES BIENFAITS DE JOUER AU DEK HOCKEY

Pour les enfants... et pour les adultes!

Un sport
accessible,
amusant et
rassembleur!

POUR LES ENFANTS



DÉVELOPPE LA CONDITION PHYSIQUE

Améliore l'endurance,
la force, la coordination
et la motricité.



FAVORISE LA CONFIANCE EN SOI

Chaque pratique aide
à progresser, relever
des défis et être fier
de soi.



APPREND LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

Développe l'entraide,
le respect et l'esprit
d'équipe.



DIMINUE LE STRESS ET AUGMENTE LE PLAISIR

Une activité amusante
qui permet de se
dépasser et de s'amuser!



CRÉE DES AMITIÉS

Des liens solides se
forment sur la surface...
et en dehors!

POUR LES ADULTES



AMÉLIORE LA SANTÉ GLOBALE

Excellente activité
cardiovasculaire
qui aide à rester
en forme.



RÉDUIT LE STRESS

Permet de décrocher,
de se vider l'esprit
et d'évacuer les
tensions.



ESPRIT D'ÉQUIPE ET CAMARADERIE

Renforce les liens
sociaux et crée un
sentiment
d'appartenance.



PLAISIR ACCESSIBLE À TOUS

Pas besoin d'être
un pro! Le dek hockey
est pour tous les
niveaux et tous les âges.



GARDE L'ESPRIT COMPÉTITIF... EN S'AMUSANT!

Le plaisir du jeu,
la compétition saine
et le dépassement
de soi.

BOUGEZ! AMUSEZ-VOUS!
FAITES PARTIE DE LA FAMILLE
DEKOLAC SAINT-PRIME!



Une communauté active,
un sport rassembleur,
UN PLAISIR DURABLE!

INFORMEZ-VOUS AUPRÈS
DE DEKOLAC SAINT-PRIME
ET JOIGNEZ-VOUS À NOUS!



**Votre dépanneur CaRo
vous souhaite une
belle saison estivale.**

CaRo

VOTRE DÉPANNEUR



**Des feux
d'artifices pour
illuminer vos
célébrations!**



**Fraîcheur, saveurs et plaisir
sous un même toit!**



**Une belle variété de
produits SAQ**



MORT DE FATIGUE AU VOLANT?

La fatigue ne se contrôle pas, même avec de la volonté. Il est donc important d'en reconnaître les signes! Si vous ressentez de la fatigue lorsque vous conduisez, la seule solution est de vous arrêter afin de vous reposer. À ce propos, la Sûreté du Québec tient à rappeler les signes de fatigue à ne pas négliger, mais aussi quelques conseils.

Voici les signes détectables d'une conduite avec les facultés affaiblies par la fatigue au volant d'un véhicule :

- **Bâiller souvent;**
- **Avoir des picotements dans les yeux;**
- **Éprouver de la difficulté à garder les yeux ouverts;**
- **Avoir des réactions plus lentes ou des pertes de mémoire.**

Lorsqu'un de ces signes survient, prenez les précautions nécessaires dans le but d'éviter un accident.

À savoir que baisser la vitre, augmenter le volume de la radio, chanter ou changer de position ne sont pas des solutions efficaces et durables pour contrer la fatigue au volant. Ce sont plutôt des mythes!

Or, il existe quelques trucs pour éviter la somnolence lors des longs trajets en voiture :

- **Se reposer avant de partir et prévoir des pauses régulières;**
- **S'arrêter dans un endroit sécuritaire et faire une sieste de 15 à 30 minutes dès les premiers signes de fatigue;**
- **Demander à un passager de prendre le volant si possible;**
- **Éviter autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes normalement réservées au sommeil;**
- **Planifier ses déplacements en tenant compte des moments où la fatigue se fait le plus souvent sentir;**
- **Réduire sa vitesse, après un certain temps, le surplus d'information à traiter provoque de la fatigue;**
- **Éviter la fatigue visuelle en diminuant par exemple l'éclairage du tableau de bord;**
- **Tenir compte de tout problème médical qui peut augmenter les risques de fatigue.**

Si jamais vous avez un coup de fatigue en conduisant, arrêtez-vous en toute sécurité. Que ce soit dans un stationnement d'une halte routière, d'une aire de service ou d'un commerce, ce sont toutes des places qui ne compromettent pas votre sécurité et celle des autres. Cependant, assurez-vous de respecter la signalisation et la réglementation. Rappelez-vous également qu'en plus de ne pas être sécuritaire, se garer sur l'accotement d'une autoroute est illégal.

Pour toutes questions relatives à la fatigue au volant, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la Société de l'Assurance Automobile du Québec (SAAQ).

LE VILLAGE DE Sainte-Hedwidge

CÉLÈBRE AVEC FIERTÉ



UNE DAME *centenaire*

Moïsette Lavoie, 4 juin 1926

100 ans de vie, de souvenirs, de courage,
de bonté et d'amour partagés au sein de
notre belle communauté

Félicitations et merci !

VOTRE HISTOIRE EST UNE RICHESSE 
POUR SAINTE-HEDWIDGE

100 ans



Vision Informatik

Cybersécurité • Informatique • Câblage Structuré • Services Gérés

VOTRE INFORMATIQUE, NOTRE EXPERTISE.

Nous transformons vos défis technologiques en solutions
innovantes pour soutenir la croissance de votre
entreprise.

PARTENAIRES CERTIFIÉS

Microsoft • Fortinet • Lenovo • VMware
Acronis • HPE • Lexmark • 3CX

NOS SERVICES

- Cybersécurité
- Réseautique & infrastructure
- Services gérés
- Support technique
- Téléphonie IP
- Câblage structuré
- Vente d'électroniques

CONTACTEZ-NOUS

418 679-5809

support@visioninformatik.com
visioninformatik.com

SAVIEZ-VOUS QUE :

**À LA NAISSANCE D'UN NOUVEAU-NÉ, LA MUNICIPALITÉ, EN
COLLABORATION AVEC
JEAN COUTU CAROLINE LAMONTAGNE, VOUS OFFRE UN PANIER-CADEAU.
DE QUOI FAIRE PLAISIR À TOUTE LA FAMILLE!**



**POUR VOUS PROCURER VOTRE PANIER CADEAU, VEUILLEZ EN FAIRE LA
DEMANDE AU BUREAU MUNICIPAL AUPRÈS DE SABRINA GUAY :
418 275-3020 POSTE 4**

PÉPINIÈRE
Jardin d'Or
ST-FÉLICIEN
418-679-3593



50 **ième**

ANNIVERSAIRE

*Merci à notre fidèle clientèle pour
votre confiance et votre soutien au fil
des années.*

*C'est grâce à vous que notre passion
grandit jour après jours !*

**Restez à l'affût, de belles promotions vous attendent
tout au long de la saison!**



2393 rang St-Eusèbe, Saint-Félicien

GROUPE

VML

**FIERS
DE S'IMPLIQUER
DANS SON MILIEU**



JEAN
LAPIERRE
M É C A N I Q U E
ET VENTE DE REMORQUES

RALLYE

LA MUNICIPALITÉ DE STE-HEDWIGE VOUS INVITE À PARTICIPER À UN RALLYE À TRAVERS LE VILLAGE ! UNE BELLE OCCASION DE S'AMUSER, BOUGER ET REDÉCOUVRIR NOTRE MILIEU DE VIE AUTREMENT.

À GAGNER



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

EN FAMILLE, PARCOUREZ DIFFÉRENTS ENDROITS DU VILLAGE ET RÉPONDEZ À DES QUESTIONS, ÉNIGMES ET DÉFIS AMUSANTS.

LE DÉPART SE FERA À LA MAIRIE À 13H00 ET L'ARRIVÉE AU MÊME ENDROIT (MAXIMUM 16H00) APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LE PARCOURS.

LE RALLYE AURA LIEU LE SAMEDI 27 JUIN (REPORTÉ AU DIMANCHE 28 JUIN EN CAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE).

À APPORTER :

• TÉLÉPHONE OU APPAREIL PHOTO

• CRAYON

• BONNE HUMEUR ET ESPRIT D'ÉQUIPE

TIRAGE LUNDI LE 29 JUIN 2026



DEPUIS  1950

BIJOUTERIE Perron

ROBERVAL • MÉTABETCHOUAN

Aujourd'hui encore, comme en 1950, les contacts humains et le service personnalisé demeurent la priorité à la Bijouterie Perron.

 BIJOUX EN OR ET ARGENT	 RÉPARATION DE BIJOUX ET MONTRES	 GRAVURE PERSONNALISÉE	 CRÉATIONS SUR MESURE	 ACHAT D'OR	 CERTIFICATS ET ÉVALUATIONS
---	--	---	---	---	---

De génération en génération,
MERCI DE FAIRE CONFIANCE À UNE ENTREPRISE D'ICI.

 884 boul. Marcotte
Roberval (Québec)
G8H 2A5

 418 275-2072





AVOCATS & NOTAIRES

Confiance

Votre référence pour des conseils et services juridiques dans plus de 20 domaines de droit.

Engagement

www.sblavocats.com | 418-668-3011

Collaboration

Six places d'affaires pour vous servir

Respect

Alma - Saguenay - Dolbeau-Mistassini
Roberval - Saint-Félicien - Shawinigan

ALLERGIE SAISONNIÈRE



Jean Coutu

Quels sont les signes et les symptômes d'une allergie saisonnière?

Parmi les symptômes de rhinite allergique les plus fréquents, on retrouve :

- un larmoiement abondant;
- une sensation de démangeaison parfois importante aux yeux, au nez, à la gorge, aux oreilles ou au palais;
- des éternuements répétitifs;
- des écoulements nasaux;
- des yeux rouges;
- un gonflement des paupières.

Quels sont les mois pour les allergies saisonnières?

Il existe plusieurs périodes en fonction de chaque type d'allergie :

- En mars ou en avril, lors du premier dégel du printemps, le pollen des arbres provoque les premières allergies saisonnières.
- Ensuite, au début de l'été, ce sont les graminées (foin, gazon, brome, pâturin) qui entrent en scène.
- Puis, les pollens d'herbacées (allergies à l'herbe à poux) viennent fermer le bal de la mi-juillet jusqu'aux premiers gels du sol en automne.

Combien de temps dure une allergie saisonnière?

La durée des allergies saisonnières varie considérablement d'une personne à l'autre et dépend aussi des allergènes en présence. Les symptômes de rhinite allergique durent habituellement aussi longtemps que l'exposition aux allergènes continue.

Pour les allergènes comme les pollens du printemps, les symptômes peuvent durer de quelques semaines à plusieurs mois, en fonction des conditions climatiques qui affectent la durée de la floraison des plantes. Par exemple, un printemps précoce ou un été prolongé pourrait étendre la période de production de pollen et prolonger la période des symptômes pour les personnes allergiques. Quant aux allergènes comme les moisissures ou les acariens, les symptômes peuvent se manifester tout au long de l'année, mais peuvent être exacerbés pendant certaines saisons.

Comment distinguer une allergie saisonnière d'un rhume?

Pas toujours évident de différencier un rhume d'une allergie saisonnière tant les symptômes peuvent être similaires. En effet, les deux conditions peuvent causer de l'écoulement nasal, des éternuements, de la toux, de la congestion nasale, des maux de tête, de la fatigue, de l'insomnie ou une altération de l'état général. Il existe néanmoins de petites différences qui peuvent vous aider à faire la distinction entre rhume et rhinite allergique :

- En cas d'allergie saisonnière, l'écoulement nasal prend la forme de sécrétions fluides, claires et abondantes, tandis que les sécrétions du rhume sont souvent plus épaisses et colorées.
- La rhinite allergique ne provoque généralement pas de fièvre ou de maux de gorge.
- Contrairement au rhume, il n'est pas rare qu'une rhinite allergique dure plus de 10 jours.

Comment soigner/soulager une allergie saisonnière?

Quand on souffre d'une allergie, la meilleure chose à faire consiste à éviter tout contact avec la substance allergène, ce qui est relativement facile à faire dans le cas d'un aliment, d'un médicament ou d'un animal. Pour les pollens, toutefois, c'est plus compliqué puisqu'ils sont présents dans l'air pendant la belle saison. Malgré tout, il est possible de limiter son exposition au pollen pour soulager ses symptômes d'allergies saisonnières en suivant ces quelques bons conseils :

- Gardez les fenêtres fermées à la maison, et privilégiez l'air conditionné autant que possible pour éviter de faire entrer des allergènes dans votre résidence.
- Portez des lunettes de soleil à l'extérieur pour protéger vos yeux du pollen qui se trouve dans l'air.
- Roulez les fenêtres fermées en auto et utilisez plutôt le climatiseur.
- Évitez de faire sécher les vêtements et la literie à l'extérieur, puisque le pollen peut adhérer aux tissus.
- Gardez le gazon court, car l'herbe qui pousse fleurit et libère du pollen.
- Éliminez la présence de l'herbe à poux dans votre environnement.
- Après une journée en plein air, prenez une douche ou un bain, lavez bien vos cheveux et changez de vêtements, car le pollen peut adhérer aux vêtements, à la peau et aux cheveux.
- Évitez d'aller dehors le matin et par temps sec, chaud et venteux. Pratiquez plutôt vos activités extérieures en fin d'après-midi ou après de fortes pluies, lorsque le taux de pollen est plus faible.
- Portez un masque filtrant la poussière pour jardiner ou tondre la pelouse.
- Informez-vous de l'indice pollinique avant de sortir pour connaître la densité de pollen présent dans l'air.

Quels sont les traitements/médicaments contre les allergies saisonnières?

Voici plusieurs médicaments et produits offerts en vente libre ou sur ordonnance pour vous aider à maîtriser vos symptômes de rhinite allergique et à profiter plus pleinement du beau temps!

- Les antihistaminiques
- Les solutions salines
- Les décongestionnants
- Les gouttes pour les yeux
- Les corticostéroïdes nasaux

NE LAISSEZ PAS LA RHINITE ALLERGIQUE GÂCHER VOTRE QUOTIDIEN!

Prenez le temps de discuter avec votre pharmacien(ne) pour obtenir les meilleurs conseils pour soulager vos allergies saisonnières, et n'hésitez pas à faire à nouveau appel à son expertise si vos symptômes persistent.

Autobus **NÉRON**



ENVIROLOGIE

La gestion de vos
matières résiduelles
EST UN CASSE-TÊTE?
Nous avons la solution.

Découvrez nos services >

**UNE
ENTREPRISE
D'ICI!**

Présente partout au
Saguenay-Lac-Saint-Jean!

90 000
TONNES DE MATIÈRES
RÉSIDUELLES SOLIDES
PAR ANNÉE

**L'IMPACT
ENVIROLOGIE**

33 000
FOYERS DESSERVIS
PAR SEMAINE

11 000 000
LITRES DE BOUES USEES
PAR ANNÉE

NOS SERVICES



COLLECTE DE DÉCHETS

- Résidentielle et commerciale
- Tous les formats et fréquences
- Service entièrement personnalisable
- Collecte de recyclage mixte ou spécifique



LOCATION DE CONTENEURS

- De tous les formats et genres
- Pour tous types de résidus
- Résidus de construction, rénovation et démolition (CRD)



DESTRUCTION DE DOCUMENTS

- Destruction à votre place d'affaires, selon vos besoins
- Service sécuritaire et confidentiel
- Déchiquetage de documents
- Destruction de supports informatiques



GESTION DES RÉSIDUS LIQUIDES

- Transport de grands volumes par semi-remorque
- Pompage de résidus divers
- Pompage, nettoyage et déblocage



VIDANGE DE FOSSES SEPTIQUES

- Services en secteurs éloignés
- Fosses septiques en tout genre
- Petites et grandes installations



ENVIROLOGIE
.CA

**3 PLACES
D'AFFAIRES**

au Saguenay-Lac-Saint-Jean

ROBERVAL > 282, boul. Marcotte,
DOLBEAU-MISTASSINI > 338, 7^e Avenue
SAGUENAY > 3485, rue des Générateurs

418 765-0175 | 581 543-0260 | info@envirologie.ca



Appel de candidatures

Pompier(ère) Temps partiel

Le **Service de sécurité incendie Roberval** recherche des personnes intéressées à postuler à une banque de candidatures en vue de combler des postes de **pompier(ère) à temps partiel**.

Sous l'autorité d'un officier supérieur, le pompier ou la pompière a pour mission principale de prévenir et de combattre les incendies, ainsi que de protéger les vies humaines, les biens et l'environnement. Il ou elle intervient rapidement lors des appels d'urgence, en respectant les procédures et directives en vigueur.

UN EMPLOI AU COEUR DE L'ACTION

- ❖ Procéder à l'inspection des véhicules du service;
- ❖ Entretien adéquatement les équipements, les accessoires, la caserne et signaler tout incident;
- ❖ Agir selon les normes apprises durant la formation et se conformer aux directives ou aux demandes émises par les officiers supérieurs;
- ❖ Effectuer des visites de prévention incendie résidentielles et participer à la formation et aux entraînements exigés.

LE PROFIL RECHERCHÉ

- ❖ Posséder un excellent esprit d'équipe, être passionné par l'action;
- ❖ **Être disponible pour un emploi sur appel visant les territoires de :**
Lac-Bouchette, Saint-François-de-Sales, Saint-André-du-Lac-St-Jean, Chambord, Roberval et Sainte-Hedwidge
- ❖ Résider dans un rayon maximal de **8 km** de la caserne pour laquelle la candidature est soumise;
- ❖ Détenir un permis de conduire de **classe 5** et détenir ou s'engager à détenir avant la fin de la formation, un permis de **classe 4A**;
- ❖ Fournir une preuve de bonne conduite émise par une autorité compétente et répondre aux exigences médicales et physiques requises à l'emploi.

LA FORMATION

La formation que tu devras suivre sera d'une durée de **306 heures** incluant les lectures et les travaux, et s'étalera sur environ **2 ans**. Celle-ci sera dispensée en formule hybride, soit en visioconférence ou en présentiel, selon le sujet abordé. Cette formation se soldera par l'obtention d'un diplôme émis par l'École Nationale des Pompiers du Québec.

CE QUE NOUS OFFRONS

- ❖ Une expérience de travail palpitante qui te donnera un sentiment d'appartenance, de fierté et de devoir accompli;
- ❖ La possibilité de progresser au sein du Service, grâce à des formations;
- ❖ Des conditions de travail intéressantes régies par une convention collective.

UN MOT SUR LE SSIR

Regroupant en son territoire les municipalités de Lac-Bouchette, Saint-François-de-Sales, Saint-André-du-Lac-St-Jean, Chambord, Sainte-Hedwidge et Roberval, le Service de sécurité incendie Roberval compte parmi ses missions premières la protection et la sauvegarde des vies, des biens et de l'environnement, l'amélioration de la qualité de vie des citoyens et l'implication sociale.

CETTE OFFRE VOUS INTÉRESSE?

Envoyez votre CV à l'adresse courriel rh@roberval.ca avant le **30 août 2026** en indiquant le titre du poste en objet.



ENVIRONNEMENT
HYDROGÉOLOGIE
GÉOTECHNIQUE

GENNEN INC

345 RUE DES SAGUENÉENS BUREAU 290

CHICOUTIMI QUÉBEC

G7H 6K9

GENNEN@VIDEOTRONCA

418-549-5678

**sports
experts®**



**PLUS GRAND CONCESSIONNAIRE
MULTIMARQUES DE LA RÉGION**



**NOUVELLE SUCCURSALE 1218 PRINCIPALE ST-PRIME 418-902-3030
ALMA 2500 AVENUE DU PONT SUD 418-662-6140
CHAMBORD 1454 PRINCIPALE CHAMBORD 418-342-6202**

HOROSCOPE SPÉCIAL SAINTE-HEDWIGE



BÉLIER
21/03 - 20/04

CHIFFRE CHANCEUX (17-14-72)

ATTENTION AUX COUPS DE SOLEIL! N'oubliez pas votre crème solaire. Votre bonne humeur survivra à un léger bronzage de homard.



TAUREAU
21/04 - 20/05

CHIFFRE CHANCEUX (33-28-45)

VOTRE MISSION DE L'ÉTÉ : RÉSISTER À UNE DEUXIÈME CRÈME GLACÉE. EN RÉALITÉ, C'EST MISSION IMPOSSIBLE. PROFITEZ-EN, C'EST L'ÉTÉ!



GÉMEAUX
21/05 - 21/06

CHIFFRE CHANCEUX (7-99-61)

VOUS AUREZ TELLEMENT D'INVITATIONS QUE VOUS RISQUEZ DE VOUS TROMPER DE BARBECUE. SOURIEZ ET APPORTEZ UNE BOUTEILLE DE VIN, ÇA PASSERA INAPERÇU.



CANCER
22/06 - 22/07

CHIFFRE CHANCEUX (13-48-01)

VOUS PLANIFIEREZ VOS VACANCES À LA MINUTE PRÈS... JUSQU'À CE QU'UN IMPRÉVU VOUS FASSE DÉCOUVRIR QUE LA SPONTANÉITÉ PEUT ÊTRE AGRÉABLE.



LION
23/07 - 22/08

CHIFFRE CHANCEUX (09-84-56)

VOUS PASSEREZ PLUS DE TEMPS À CHOISIR VOTRE SAVEUR DE SLUSH QU'À LA BOIRE. LA BONNE NOUVELLE? IL N'Y A PAS DE MAUVAIS CHOIX.



VIERGE
23/08 - 22/09

CHIFFRE CHANCEUX (34-18-71)

LES MOUSTIQUES AIMENT VOTRE ÉNERGIE. MALHEUREUSEMENT, ILS VEULENT AUSSI GOÛTER À VOTRE SANG. N'oubliez pas votre chasse-moustiques!



BALANCE
23/09 - 22/10

CHIFFRE CHANCEUX (11-44-22)

L'AVENTURE VOUS APPELLE! MÊME UNE SIMPLE SORTIE AU DÉPANNEUR POURRAIT SE TRANSFORMER EN EXPÉDITION MÉMORABLE.



SCORPION
23/10 - 22/11

CHIFFRE CHANCEUX (92-06-15)

VOUS TENTEREZ PEUT-ÊTRE DE VOLER LA VEDETTE AUX FEUX D'ARTIFICE. BONNE CHANCE, ILS SONT DIFFICILES À BATTRE!



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

CHIFFRE CHANCEUX (66-02-47)

VOUS HÉSITEREZ ENTRE FAIRE DU KAYAK, DU PADDLEBOARD OU SIMPLEMENT PROFITER DU SOLEIL. POURQUOI NE PAS FAIRE LES TROIS?



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

CHIFFRE CHANCEUX (53-08-91)

VOUS PROFITEREZ PLEINEMENT DE CES MOMENTS CHALEUREUX EN FAMILLE ET ENTRE AMIS. LES SOIRÉES AUTOUR DU FEU SERONT PARMI VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS.



VERSEAU
21/01 - 19/02

CHIFFRE CHANCEUX (36-04-59)

VOTRE COUR DEVIENDRA LE LIEU DE RASSEMBLEMENT DE L'ÉTÉ. AMIS, FAMILLE ET MOUSTIQUES SERONT AU RENDEZ-VOUS.



POISSON
20/02 - 20/03

CHIFFRE CHANCEUX (54-90-69)

VOUS SEREZ DANS VOTRE ÉLÉMENT PRÈS DE L'EAU. ATTENTION TOUTEFOIS : LES POISSONS N'ONT PAS BESOIN DE CRÈME SOLAIRE, MAIS VOUS, OUI!



Coopérative de Consommation
de Ste-Hedwidge

MESSAGE IMPORTANT À TOUS NOS MEMBRES

Ce message s'adresse à tous les membres de la coopérative qui sont transférés vers Cogeco et à tous les membres qui seront transférés vers Cogeco Connexion

Depuis le 27 avril 2026, Cogeco Connexion a commencé à migrer (transférer) nos membres vers le nouveau système de Cogeco Connexion (Système Épico).

Comme vous avez pu le constater, le 01 mai 2026, nous avons pris dans votre compte votre paiement relié au forfait de la coopérative pour mai 2026.

La Coopérative vous informe que tous les clients qui seront transférés vers Cogeco Connexion en mai 2026, la Coopérative de Consommation va procéder au remboursement de votre paiement au prorata des jours de service que vous avez eu en mai 2026.

Exemple : Si dans le mois vous avez été branché le 05 mai 2026 et que votre forfait était de 93\$ taxe incluse par mois, nous allons faire une règle de trois, c'est-à-dire que nous allons prendre 93\$ divisé par 31=3\$ par jour.

Vous avez été branché le 05 mai 2026, donc vous serez remboursé pour 26 jours à 3\$ soit 78\$ taxes incluses, Le remboursement sera fait le 01 juin 2026 par dépôt direct dans votre compte

Le même processus sera utilisé pour ceux qui seront branchés en juin. Votre paiement sera pris le 01 juin et le 01 juillet et vous serez rembourser par la suite.

.....

AUTRES COMMUNIQUÉS

Comme mentionné à notre dernière assemblée générale, le Conseil d'administration de la Coopérative de consommation de Ste-Hedwidge a décidé de rembourser un mois gratuit à tous les membres **qui seront restés fidèles** jusqu'au **31 mai 2026** et ce, conditionnel à ce qu'il soit membre de la Coopérative depuis cinq (5) ans.

Ce montant vous a été déposé par dépôt direct dans votre compte le 01 juin 2026. Donc, le premier juin, vous avez eu 2 dépôts dans votre compte. Un dépôt pour le prorata du mois de mai pour ceux qui ont été branché en mai 2026 avec Cogeco Connexion et un dépôt pour le mois gratuit **en guise de fidélité jusqu'au 31 mai 2026**.

Veillez prendre note que tous ceux qui sont branchés avec Cogeco Connexion doivent contacter Cogeco Connexion pour tous problèmes réseaux. Vous ne pouvez plus contacter nos personnes ressources soient Messieurs Guy Privé et Raynald Paradis.

FRAIS COGECO POUR TRANSFERT

Certains membres se sont plaints que Cogeco Connexion a chargé des frais d'installation de 30,00\$ plus taxe sur la facture. Vous ne devez pas payer ces frais, vous devez appeler pour les faire créditer 1-800-665-5151 et s'ils ne veulent pas me contacter par e-mail (coopcablo1986@gmail.com) ou 418-879-7362 avec votre nom et votre numéro de facture, je vais l'envoyer aux personnes concernées,

Daniel Bouchard, secrétaire-trésorier

RECETTES À ESSAYER AVEC VOS ENFANTS

POPSICLES À SAVEUR DE GÂTEAU AU FROMAGE



INGRÉDIENTS

- 1 TASSE DE FROMAGE À LA CRÈME
- 1/4 DE TASSE DE CRÈME SURE
- 1/2 TASSE DE SUCRE EN POUDRE
- 1/3 DE TASSE DE LAIT D'AMANDES
- 1/2 CUILLÈRE À THÉ D'EXTRAIT DE VANILLE
- 1/2 TASSE DE MINI-GUIMAUVES
- 1/2 TASSE DE PÉPITES DE CHOCOLAT
- 9 BISCUITS GRAHAM ENTIERS
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE BEURRE FONDU

PRÉPARATION

- DANS VOTRE ROBOT CULINAIRE, COMBINER LE FROMAGE À LA CRÈME, LA CRÈME SURE, LE SUCRE EN POUDRE, LE LAIT D'AMANDES ET LES EXTRAITS DE VANILLE. ACTIVER JUSQU'À CE QUE ÇA SOIT LISSE ET HOMOGENÈ.
- TRANSFÉRER DANS UN BOL ET AJOUTER LES GUIMAUVES ET LES PÉPITES DE CHOCOLAT.
- VERSER LE MÉLANGER DANS DES PETITS VERRÉS DE 3 ONCES OU DES MOULES À POPSICLES EN LAISSANT ENVIRON 1/2 POUCE POUR LA CROÛTE.
- DANS UN ROBOT CULINAIRE, AJOUTER LES BISCUITS GRAHAM ET ACTIVER JUSQU'À CE QUE ÇA FORME DES MIETTES.
- PENDANT QUE LE ROBOT TOURNE TOUJOURS, AJOUTER LE BEURRE FONDU TRANQUILLEMENT JUSQU'À CE QUE LA TEXTURE RESSEMBLE À DU SABLE MOUILLÉ.
- AJOUTER DANS LES POPSICLES.
- AJOUTER LES BÂTONS.
- CONGELER PENDANT AU MOINS 6 HEURES.

POPSICLES AUX PETITS FRUITS, YOGOURT ET ÉRABLE



INGRÉDIENTS

- 2 TASSES DE PETITS FRUITS, FRAIS OU CONGELÉS (FRAISES, FRAMBOISES, CAMERISES, BLEUETS, ETC.)
- 1/2 TASSE D'EAU
- 1/2 TASSE DE SIROP D'ÉRABLE
- 1/2 TASSE DE YOGOURT NATURE

PRÉPARATION

- AU MÉLANGEUR, BROYER TOUS LES INGRÉDIENTS POUR LES « POPSICLES » AFIN D'OBTENIR UN MÉLANGE LISSE.
- RÉPARTIR LE MÉLANGE EN PARTS ÉGALES DANS LES MOULES.
- INSÉRER LES BÂTONS ET METTRE AU CONGÉLATEUR POUR UN MINIMUM DE 4 HEURES AVANT DE LES DÉMOULER.

**RAFRAÎCHISSEZ VOTRE ÉTÉ AVEC DE DÉLICIEUX
POPSICLES FAITS MAISON !**

FADOQ STE-HEDWIDGE

BONJOUR À TOUS NOS MEMBRES FADOQ,

MERCI POUR VOTRE BELLE PARTICIPATION LORS DU SOUPER DE NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU 7 MAI DERNIER.

NOUS REMERCIONS SINCÈREMENT MME SUZANNE GUAY POUR LES ANNÉES QU'ELLE A DONNÉES AU SERVICE DES AÎNÉES DE NOTRE MUNICIPALITÉ.

NOUS ACCUEILLONS AVEC PLAISIR COMME NOUVELLE MEMBRE DU COMITÉ, MME CAROLE BOUCHARD QUI ŒUVRERA AVEC MESDAMES CLAIRE BOISVERT, CLAUDETTE ARCHAMBAULT, SUZANNE CÔTÉ, DENISE BONNEAU, SYLVIE MASSICOTTE ET MOI-MÊME, LINE TREMBLAY.

JE SOUHAITE À TOUTES ET TOUS UN TRÈS BEL ÉTÉ ET AU PLAISIR DE VOUS REVOIR À L'AUTOMNE PROCHAIN.
LINE TREMBLAY, PRÉSIDENTE

Vous aimeriez recevoir le journal à la maison, mais vous n'avez pas d'adresse postale à Ste-Hedwidge?

Faites parvenir votre demande à Sabrina Guay :

418 275-3020, poste 4

developpement@ste-hedwidge.qc.ca



Tarifs :

- 6 \$ pour une édition***
- 20 \$ pour les 4 éditions***

**Déneigement
et
entretien
Sassy**

Déneigement et Entretien Sassy
entretiensassy.com
418-630-6333

Services Offerts Commercial, Résidentielle & Pourvoirie

- Rotoculteur de Jardin "Nouveau"
- Nettoyage Printanier Pelouse & Asphalte
- Balai mécanique
- Concasseur à Roches
- Nivelage de Terrain & Chemin
- Entretien de Sentier Forestier "petit disponible"
- Tonte de Gazon
- Débroussaillage Vertical & Horizontal
- Fauchage
- Essouchage d'arbres
- Déboisement de terrain
- Élagage de Brise vent Cultivateur & Blesetière ect.
- Excavation petit travaux
- Broyeur d'arbres
- Tonte Bord de Chemin
- Tonte Blesetière
- Déneigement
- Dégaçage / Sablage
- Transport * Nouveau*



Scannez
moi !



Sassy vous simplifie la vie!

**TREMBLAY
CANTIN**
ASSURANCES

Services offerts :

- ***Mécanique générale***
- ***Réparation de moteurs et de transmissions***
- ***Changement d'huile***
- ***Vente de pneus***
- ***Pose de pneus***



Services à venir :

- ***Alignement***
- ***Lavage intérieur / extérieur***

Notre équipe



Des nouvelles du nouveau développement (Garage) à Mashteuiatsh en date du 25 mai 2026



***Ouverture prévue en août
2401, rue Nashkue***

COMMENT RÉUSSIR UN CHÂTEAU DE SABLE ?

1. Choisir sa matière première, le sable : Un sable argileux est plus solide, s'empile mieux et dure plus longtemps. Ce sable contient de l'argile, en grains microscopiques, mélangée à des grains de sable de forme pointue et de plusieurs grosseurs. C'est mieux que des grains arrondis par les vagues de la mer ou le courant d'une rivière.
2. Mouiller le sable : Il faut ajouter au sable juste ce qu'il faut d'eau pour que les grains adhèrent les uns aux autres. En effet, les molécules d'eau vont se faufiler entre les grains de sable et les lier. Le mieux, c'est d'utiliser de l'eau salée. En effet, lorsque le château sèche, les grains de sel prennent la place de l'eau et solidifient la construction.
3. Compacter le sable mouillé pour faire durer la sculpture plus longtemps : Pour cela, on peut utiliser des moules. En tapotant le récipient de sable mouillé, les grains de sable se rapprochent les uns des autres et l'eau forme encore plus de liens. Mais attention, il faut tapoter, et non pas donner de grands coups !
4. Figoler : Si tu veux retravailler ton œuvre lorsqu'elle est sèche, il te suffit de l'humidifier avec un vaporisateur. Dernier conseil : travaille à la fin de la journée, lorsqu'il fait moins chaud.



CONNECTER. PROTÉGER. COMMUNIQUER.
DES SOLUTIONS FIABLES, ADAPTÉES À VOS BESOINS.



STARLINK
INTERNET HAUTE VITESSE
OÙ QUE VOUS SOYEZ



SYSTÈME DE SÉCURITÉ AJAX

SÉCURITÉ INTELLIGENTE. PROTECTION SANS COMPROMIS.

Système d'alarme sans fil fiable, évolutif et facile à utiliser, pour protéger ce qui compte le plus.



INSTALLATION STARLINK

INTERNET HAUTE PERFORMANCE PARTOUT, MÊME LÀ OÙ LES AUTRES N'Y VONT PAS.

Installation professionnelle de votre système Starlink pour une connexion rapide et stable.



BOOSTER CELLULAIRE

AMÉLIOREZ LA RÉCEPTION CELLULAIRE À LA MAISON, AU CHALET OU AU BUREAU.

Vente et installation de solutions de renforcement de signal cellulaire pour des appels clairs et une meilleure connexion.

NOS SERVICES

- ✓ Vente et installation de systèmes de sécurité AJAX
- ✓ Installation Starlink
- ✓ Vente et installation de booster cellulaire
- ✓ Réseaux et câblage
- ✓ Solutions sur mesure pour les particuliers et entreprises



jdfortin@divisiontelecom.ca
Division Télécom

📍 1633 chemin du parc industriel,
Roberval (QC) G8H 2M9

☎ Tel: **418 515 3420**



BSP : SE20062992



RBQ : 5773-8635-01

TÉMOIGNAGES DES JEUNES D'ICI

**NOUS AVONS DEMANDÉ À NOS ADOLESCENTS :
LES JEUNES DEVRAIENT-ILS COMMENCER À TRAVAILLER TÔT OU
PROFITER D'AVANTAGE DE LEUR ADOLESCENCE?**



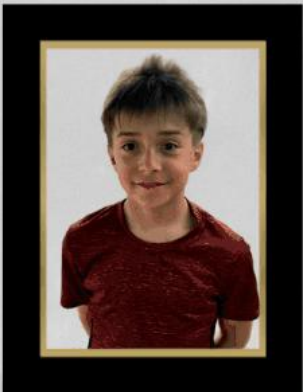
ARIEL FORTIN

Les jeunes devraient profiter de leur adolescence parce qu'ils n'en ont qu'une et pas deux. Tandis que le travail, tu dois le faire tout le reste de ta vie, donc je trouve que ce serait mieux de profiter de l'adolescence.

Oui, nous devons travailler tôt, car nous devons amasser de l'argent pour notre permis, notre appartement, notre auto, etc. Après cela, nous pourrions profiter de notre argent dans notre vie adulte.



**FRANCIS-OLIVIER
LAVOIE-TREMBLAY**



**IZAAK
SOUCY-BONNEAU**

Selon moi, les jeunes devraient travailler tôt pour avoir de l'argent de poche afin de s'acheter des objets utiles pour nous.

Selon moi, les jeunes devraient travailler tôt, car tout coûte extrêmement cher et, en travaillant, on peut se payer plus d'activités avec nos amis. Cela fait en sorte qu'on peut en profiter davantage. Même si nous travaillons, nous avons tout de même le temps d'en profiter.



RÉBÉCA BERNIER



Friponnerie d'Hedwidge

Nouveauté à la friperie !!!

Nous avons décidé de mettre
la vente à 5\$ à l'année



Vêtements, chaussures et bourses
5 \$ le sac

Argent comptant seulement

L'équipe de la Friponnerie

MARDI

KARINE
BRASSARD

HÉLÈNE
GILBERT

CHRISTINE
FLAMAND

MADELEINE
ARCHAMBAULT

MARJOLAINE
ARCHAMBAULT

JEUDI

CAROLE
BELLEY

IL EST IMPORTANT DE RESPECTER NOS BÉNÉVOLES LORS DE VOS VISITES À LA
FRIPONNERIE !

LEUR IMPLICATION BÉNÉVOLE DOIT DEMEURER AGRÉABLE EN TOUT TEMPS



SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK :
FRIPONNERIE D'HEDWIDGE

ERIC TANGUAY EXCAVATION & DENEIGEMENT
RBO: 8329-8919-31

Services

- Terre jaune, noire et mixte
- Gravier brut
- Gravier concassé 0- 3/4
- Sable

Conception

- Fosse Septique
- Puit à eau de surface
- Drain français
- Entrée d'eau
- Égout
- Terrassement
- Bloc décoratif pour mur de soutènement

SERVICES DE CONCASSAGE ET DE TAMISAGE

418-275-7016 Eric 418-879-6969
Manon 418-879-6972
eric.tanguay.excavation@hotmail.com

2196B Rue St-Dominique Roberval Qc. G8H 2M9

JEAN DUMAS
MULTICONCESSIONNAIRE
Hyundai

SOUVENIRS D'ICI

LA PARADE DE LA SAINT-JEAN-BAPTISTE !!!



CONFLITS ENTRE LES JEUNES

Pourquoi les conflits arrivent-ils entre les jeunes ?

Les conflits font partie de la vie et peuvent arriver pour plusieurs raisons :

- ◆ Un malentendu ou une mauvaise communication.
- ◆ Des opinions ou des goûts différents.
- ◆ De la jalousie ou de la compétition.
- ◆ Une blague qui a été mal reçue.
- ◆ Le partage d'un objet, d'un espace ou d'une activité.
- ◆ Des rumeurs ou des messages sur les réseaux sociaux.
- ◆ Le sentiment de ne pas être écouté ou respecté.

Comment régler un conflit ?

- ✓ Écouter l'autre sans l'interrompre.
- ✓ Expliquer calmement ce que l'on ressent.
- ✓ Chercher une solution qui convient aux deux personnes.
- ✓ S'excuser lorsque c'est nécessaire.
- ✓ Pardonner et tourner la page.
- ✓ Demander l'aide d'un adulte si le conflit devient trop difficile à régler.

On n'est pas obligé d'être d'accord pour bien s'entendre 🤔

Un petit geste aujourd'hui peut éviter que le vase déborde demain.

Voici quelques trucs pour ne pas faire déborder ton vase :

- **Parle à quelqu'un de confiance** : un parent, un ami, un enseignant ou un intervenant.
- **Exprime-toi autrement** : dessine, écris, fais de la musique ou du bricolage.
- **Bouge** : marche, fais du sport, danse ou joue dehors pour évacuer le stress.
- **Prends de grandes respirations** lorsque tu sens la colère ou la frustration monter.
- **Prends un moment pour toi** : lis, écoute de la musique ou fais une activité que tu aimes.
- **Parle de tes émotions** avant qu'elles deviennent trop grosses.
- **Demande de l'aide** lorsque tu en as besoin. Il n'est pas nécessaire de tout gérer seul.

Rappelle-toi : vider son vase un peu chaque jour est plus facile que d'attendre qu'il déborde !



CAOQUETTE, THÉRIALD & RENAUD INC.
ARPENTEURS - GÉOMÈTRES

1138, Suite 203, Boul. du Sacré-Cœur, Saint-Félicien, G8K 2R2, (418) 679-1035
773, Suite 200, Boul. Saint-Joseph, Roberval, G8H 2L4, (418) 275-5151
1660, Boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini, G8L 1H6, (418) 276-2478
553, Suite 6, 3e Rue, Chibougamau, G8P 1N8 (418) 748-4282

CONFLITS ENTRE LES JEUNES

Coche la bonne réponse

1. Crier aide toujours à régler un conflit. Vrai Faux
2. Écouter l'autre personne peut aider à trouver une solution. Vrai Faux
3. Les conflits peuvent arriver même entre de bons amis. Vrai Faux
4. Les rumeurs peuvent parfois créer des conflits. Vrai Faux
5. Demander de l'aide à un adulte est une mauvaise idée. Vrai Faux

Défi de la semaine

Essaie de faire 3 gestes amicaux cette semaine : Aider un ami. Dire un compliment.
 Inviter quelqu'un à jouer. Partager quelque chose. Encourager une personne.

Combien en as-tu réalisés ? ___ / 5

Quiz : Ton vase déborde-t-il ?

Coche la meilleure réponse.

- | | |
|---|--|
| 1. Quand je suis fâché(e), je...
<input type="checkbox"/> Crie sur tout le monde.
<input type="checkbox"/> En parle à quelqu'un ou prends une pause.
<input type="checkbox"/> Garde tout à l'intérieur. | 2. Quand un ami me blesse avec ses paroles, je...
<input type="checkbox"/> Lui explique calmement ce que je ressens.
<input type="checkbox"/> Me venge.
<input type="checkbox"/> Ne dis rien et reste fâché longtemps. |
| 3. Quand je suis stressé(e), je...
<input type="checkbox"/> Fais une activité que j'aime.
<input type="checkbox"/> Lance mes choses partout.
<input type="checkbox"/> M'enferme dans ma chambre sans parler. | 4. Quand je vis une grosse émotion, je...
<input type="checkbox"/> Demande de l'aide si j'en ai besoin.
<input type="checkbox"/> Fais semblant que tout va bien.
<input type="checkbox"/> Me mets en colère contre tout le monde. |

Défi-réflexion

Nomme trois choses que tu peux faire avant que ton vase déborde :

1. _____
2. _____
3. _____



Saviez-vous que ...



- Le Soleil a 4,5 milliards d'années, soit la moitié de sa vie prévue. D'ici 5 milliards d'années, il va enfler, puis rétrécir et, finalement, s'éteindre.
- La vie publique et la réputation peuvent être tout aussi importantes pour les poissons que pour les humains. Les poissons reconnaissent et se souviennent des autres individus et construisent des réseaux sociaux complexes. Ils savent quand ils sont observés par les autres et modifient souvent leur comportement en conséquence.
- Il existe quelque 320 000 espèces de végétaux et l'on en trouve sur tous les continents, même en Antarctique. Parmi ces végétaux, on estime qu'il existe 60 065 espèces d'arbres actuellement connues de la science, sur notre planète.
- La banane et le riz ont plus de gènes que l'être humain :
26 000 pour les hommes, contre 36 000 gènes pour le fruit exotique
et 50 000 gènes pour le riz.
- Grâce au Soleil, on peut créer des photos dans des tons de bleu: des cyanotypes.
Pour cela, on mélange deux produits chimiques pour obtenir une solution photosensible. Celle-ci va donc réagir à la lumière. On trempe une feuille de papier dans cette solution, puis on place un objet dessus. Après 10 minutes au Soleil, on enlève l'objet et on rince le papier à l'eau froide. Ce qui était caché par l'objet devient blanc, et le reste bleu.
- L'iris versicolore est la fleur emblématique du Québec depuis 1999.
Cette magnifique plante indigène s'épanouit près des marais et cours d'eau, symbolisant la richesse écologique de notre belle province.
- les oiseaux migrent la nuit. On voit les bernaches arriver le jour, donc on a tendance à penser que tous les oiseaux migrent de jour, mais la plupart migrent la nuit. C'est parfois si intense que, lorsque le soleil se couche aux États-Unis, on peut voir par satellite tous les oiseaux migrateurs s'envoler comme de gros nuages!
- Même si les poissons n'ont pas de cordes vocales, ils excellent dans la communication entre eux par le biais de divers sons, odeurs, impulsions électriques et mouvements. Par exemple, le poisson-couteau et le poisson-éléphant peuvent envoyer et recevoir des signaux électriques pendant la parade nuptiale, la navigation et la recherche de nourriture.
- Si Ottawa se transforme chaque printemps en une immense mer de tulipes, c'est grâce à un geste de gratitude qui traverse les générations. En 1945, à la fin de la Seconde Guerre mondiale, les Pays-Bas ont offert au Canada 100 000 bulbes de tulipes pour remercier les soldats canadiens d'avoir contribué à la libération du pays. Chaque année depuis, cette tradition se poursuit. Les tulipes de la capitale canadienne restent l'un des symboles les plus puissants d'amitié entre deux nations.



Le Centre Jardin est arrivé chez Canadian Tire!



Que vous soyez passionné de jardinage ou simplement prêt à profiter de l'été, notre Centre Jardin a tout ce qu'il vous faut pour créer un espace extérieur à votre image!

**Passez nous voir dès maintenant chez Canadian Tire
Ouvert tous les jours de 9h00 à 17h00**



PUITS ARTÉSIENS

PUITS DE SURFACE

FORAGE DIRIGÉ

FORAGE ENVIRONNEMENTAL

RÉPARATION DE POMPE

GÉOTHERMIE

POUR NOUS JOINDRE :

 **418-662-2692**

 **puitspdd@cgocable.ca**

 **www.puisatiersdelisle.ca**

**100 % de la région
depuis 45 ans**





ON VOUS VOIT COMME PERSONNE CITOYEN INVESTI

ENTREVUE

Q - DEPUIS COMBIEN DE TEMPS RÉSIDEZ-VOUS À SAINTE-HEDWIDGE ?
R - DEPUIS MA NAISSANCE

Q - QUE SIGNIFIE SAINTE-HEDWIDGE À VOS YEUX ?
R - STE-HEDWIDGE, C'EST MON VILLAGE. IL Y FAIT BON VIVRE ET TOUT LE MONDE SE CONNAÎT.

Q - VOUS ÊTES IMPLIQUÉ DEPUIS COMBIEN D'ANNÉES AU SEIN DE NOTRE MUNICIPALITÉ.
R - DEPUIS TOUJOURS. J'AI PARTICIPÉ À L'INITIATION À LA CATÉCHÈSE, À L'ATELIER DE THÉÂTRE, À LA BIBLIOTHÈQUE, AU MARCHÉ DE NOËL, À LA FRIPERIE, AUX REPAS APRÈS LES DÉCÈS, ETC.

Q - QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ VOTRE CHOIX DE VOUS IMPLIQUER À LA FRIPERIE ?
R - JE TROUVAIS CE PROJET À LA FOIS INTÉRESSANT ET ESSENTIEL. AVEC LE COÛT DE LA VIE QUI NE CESSE D'AUGMENTER, TOUTE INITIATIVE PERMETTANT AUX GENS D'ÉPARGNER ET D'AIDER LES PERSONNES DANS LE BESOIN EST PLUS IMPORTANTE QUE JAMAIS.

Q - EN 3 MOTS, COMMENT VOUS DÉCRIRIEZ-VOUS EN TANT QUE PERSONNE ?
R - J'AIME LA BONNE ENTENTE, PARTICIPER AUX ACTIVITÉS ET M'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ.

Q - QUEL EST VOTRE ENDROIT COUP DE COEUR À SAINTE-HEDWIDGE ?
R - LA RUE ÉLIE. C'EST LA RUE OÙ J'AI GRANDI.

Q - QUEL EST VOTRE CHIFFRE CHANCEUX ?
R - 79

Q - QUELLE EST VOTRE COULEUR PRÉFÉRÉE ?
R - LE VERT, SOUS TOUTES SES TEINTES.

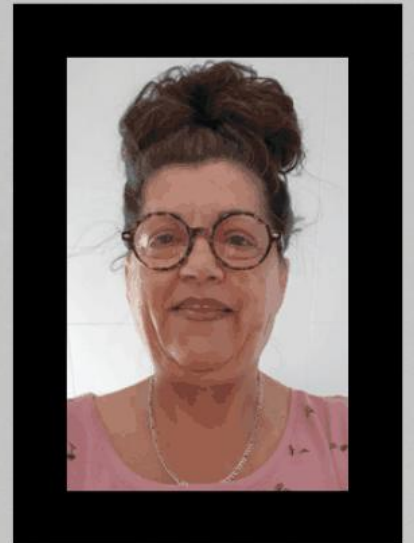
Q - QUEL EST VOTRE SIGNE ASTROLOGIQUE ?
R - LION

Q - QUELLE EST VOTRE PLUS GRANDE FIERTÉ ?
R - MA FAMILLE

Q - NOMMEZ-MOI UNE CHOSE QUE VOUS DÉTESTEZ ?
R - LES NOUVELLES TECHNOLOGIES.

Q - QUELLE EST LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE DANS LA VIE ?
R - L'HONNÉTÉTÉ

Q - PARTAGEZ-NOUS UN SECRET QUI RESTERA ENTRE VOUS ET NOTRE BELLE MUNICIPALITÉ !
R - JE SUIS UNE PERSONNE PEUREUSE DE NATURE. J'AI PEUR DES GRENOUILLES, DES COULEUVRES ET DE TOUT CE QUI TOUCHE À LA MORT, ETC. BREF, J'AI PEUR D'AVOIR PEUR!



**MARJOLAINE
ARCHAMBEAULT**



Vivre sa
meilleure vue

OPTORÉSEAU

ST-FÉLICIEN
418 679-0112

MÉTABETCHOUAN
418 349-9000

ROBERVAL
418 275-0621

DOLBEAU-MISTASSINI
418 276-6203

Dr Morggan Debaets
Dr Jean-Yves Gosselin
Dr Guy Leblanc
Optométristes

**CHAQUE CITOYEN
INVESTI REÇOIT
UNE CARTE CADEAU
DE 50 \$ CHEZ
OPTO-RÉSEAU**

CAMP DE JOUR 2026



COORDONNATRICE : SOLEIL
MARIE-FLORENCE COUTURE

ANIMATRICE : CANTALOUPE
REBECA BERNIER

ANIMATRICE : CLOCHETTE
MÉGANE LANGEVIN

ANIMATEUR : IGLOO
ALEX BOUCHARD



VENEZ NOUS VOIR !

📍 BIJOUX
📺 BOUTIQUE CADEAUX
🔧 RÉPARATION

SUIVEZ NOUS SUR  !

418 275-4828
bijouterieturcotte.com



📍 1101, BOULEVARD MARCOTTE ROBERVAL QC, G8H 2B5

NP
NET PLUS

Bonnes pratiques

LE GUIDE DES BACS P.R.O.P.R.E.S

Appliquer les bonnes pratiques du Guide des bacs propres aide vraiment la collecte. Un bac brun bien préparé se vide plus facilement, réduit les odeurs, limite les liquides et décourage les mouches et autres nuisibles. Quelques gestes simples font toute la différence!



Papier et carton

Placez du carton dans le fond de votre bac brun et du papier journal, essuie-tout et/ou serviettes de table entre les couches de matières organiques.



Résidus de jardin

Laissez sécher vos résidus verts ou placez-les dans un sac en papier avant de les déposer dans votre bac brun afin de réduire l'humidité.



Ombre

Placez votre bac à l'ombre pour limiter les odeurs et gardez le couvercle fermé afin d'empêcher les mouches d'y entrer.



Papillotes

Réalisez des papillotes avec du papier journal pour y placer vos matières organiques.



Rincez les bacs

Rincez régulièrement votre bac brun et petit bac de cuisine avec une solution d'eau et de vinaigre ou un savon doux biodégradable.



Évitez les liquides

Évitez les liquides pour limiter le détrempeage des résidus : votre bac restera plus propre et les matières colleront moins aux parois.



Saupoudrez

Saupoudrez un peu de chaux ou de bicarbonate à l'occasion pour réduire les odeurs et éviter les vers.

QUIZ : TESTE TES CONNAISSANCES GÉNÉRALES !

- Histoire** : En quelle année le Canada est-il devenu une fédération ?
a) 1608 b) 1763 c) 1867 d) 1982
- Sport** : Combien de joueurs par équipe sont sur la glace au hockey (incluant le gardien) lors du jeu régulier ?
a) 5 b) 6 c) 7 d) 8
- Politique** : Comment appelle-t-on le chef du gouvernement du Canada ?
a) Le premier ministre b) Le président c) Le gouverneur général d) Le lieutenant-gouverneur
- Science** : Quelle est la planète la plus proche du Soleil ?
a) Vénus b) Mars c) Mercure d) Jupiter
- Culture** : Qui a peint la célèbre œuvre « La Joconde » ?
a) Pablo Picasso b) Vincent Van Gogh c) Claude Monet d) Léonard de Vinci
- Géographie** : Quel est le plus grand océan de la Terre ?
a) Atlantique b) Indien c) Arctique d) Pacifique
- Histoire** : Qui a fondé Québec en 1608 ?
a) Jacques Cartier b) Samuel de Champlain c) Louis Hébert d) Frontenac
- Sport** : Dans quel sport retrouve-t-on le tournoi de Wimbledon ?
a) Tennis b) Golf c) Soccer d) Baseball
- Politique** : Combien de provinces compte le Canada ?
a) 8 b) 9 c) 10 d) 13
- Science** : Quel gaz les plantes absorbent-elles principalement pour la photosynthèse ?
a) Oxygène b) Azote c) Dioxyde de carbone d) Hydrogène



Tu as terminé le quiz ! Maintenant, défie tes amis
pour voir qui obtiendra le meilleur score.

Réponses :
1. c) 2. b) 3. a) 4. c) 5. d) 6. d) 7. b) 8. a) 9. c) 10. c)

Alexis Brunelle-Duceppe

Député de Lac-Saint-Jean

*Au service
des citoyens et citoyennes
de Lac-Saint-Jean !*



Alexis.Brunelle-Duceppe@parl.gc.ca

418 669-0013 | 1 800 667-2768

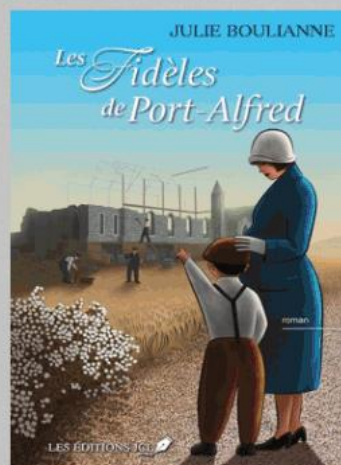
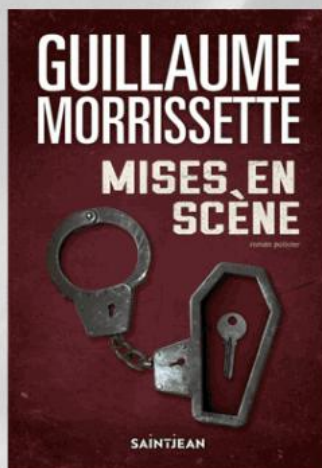
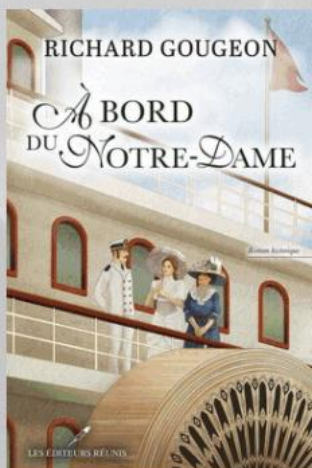
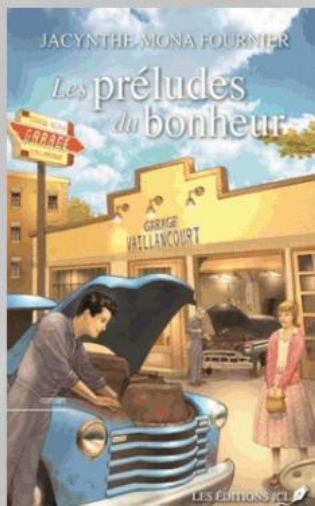
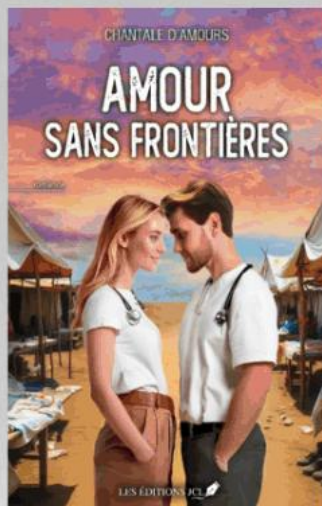
@alduceppe   



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE SAINTE-HEDWIGE

Jun 2026

COUPS DE CŒUR DE PLUSIEURS LECTEURS ET PEUT-ÊTRE LE VÔTRE...



ET NOUS EN AVONS ENCORE PLUS...

PETITE ÎLE À VENDRE SUR LA RIVIÈRE OUIATCHOUANICHE



Vous pouvez contacter : Yves Rodrigue au 418-630-1351

3 TERRAINS DE VILLÉGIATURES À VENDRE

Vous pouvez contacter :

Daniel Migneault au 418-770-6898 ou 418-275-0105

ou

François Migneault au 418-671-3205 ou 418-275-0105



**Superbe terrain
boisé à vendre**

- **3 acres (130 680 pi²)
avec cours d'eau**
- **Accès facile**
- **Bois mature**
- **Secteur paisible**
- **Zone résidentielle**
- **À 15 km de la ville de
Roberval**

**Prix demandé : 89 500 \$
(environ 0.68 \$ / pi²)**

**Pour information :
Denis : 418 679-6368
Guy : 418 879-2701**

BINGO!

Gros lot : 1 200 \$

Bonanza : 250\$

3 370 \$ en prix



Tous les mercredis 18h30
Salle communautaire
1090, rue Principale

On vous attend en grand nombre !!!
Comité des loisirs

Bienvenue chez Maxi !

Nous sommes heureux de
faire partie de votre
communauté.

Sonny Plourde
Directeur du magasin
Maxi de Roberval





JEUX

MOTS CACHÉS

QUAND ELLE SE POSE SUR NOUS, ON DIT QUE C'EST UN SIGNE DE CHANCE IMMINENTE.

S	C	F	P	U	C	E	C	C	O
C	A	O	C	T	R	M	I	H	L
A	B	U	M	E	I	O	G	E	I
R	E	R	A	R	Q	U	A	N	B
A	I	M	N	M	U	C	L	I	E
B	L	I	T	I	E	H	E	L	L
E	L	C	E	T	T	E	S	L	L
E	E	I	N	E	E	R	L	E	U
P	A	P	I	L	L	O	N	L	L
E	A	R	A	I	G	N	E	E	E

ARAIGNEE



PUCE

SCARABEE

PAPILLON



MOUCHERON

LIBELLULE

CHENILLE

CRIQUET

ABEILLE

MANTE

FOURMI

CIGALES

TERMITE



JEU ASSOCIATIF

Relie chaque situation à la bonne pratique !



LES BONS GESTES POUR MA MUNICIPALITÉ

- Je jette mes déchets à la poubelle.
- Je prends soin des espaces verts et du mobilier urbain.
- Je suis poli et je respecte les autres.
- Je garde ma municipalité propre.
- Je suis prudent et je respecte les règles pour la sécurité de tous.



LES MAUVAIS GESTES QUI ABÎMENT MA MUNICIPALITÉ

- Je ne tague pas les murs. ❌
- Je n'abîme pas le mobilier urbain. ❌
- Je ne jette pas mes déchets par terre. ❌
- Je ne grimpe pas sur les clôtures et les barrières. ❌
- Je ne me bats pas et je respecte tout le monde. ❌



Chaque petit geste compte pour une municipalité propre, agréable et accueillante !

Ensemble, faisons de notre municipalité un endroit où il fait bon vivre !



CHERCHE ET TROUVE LES INSECTES SUIVANTS:



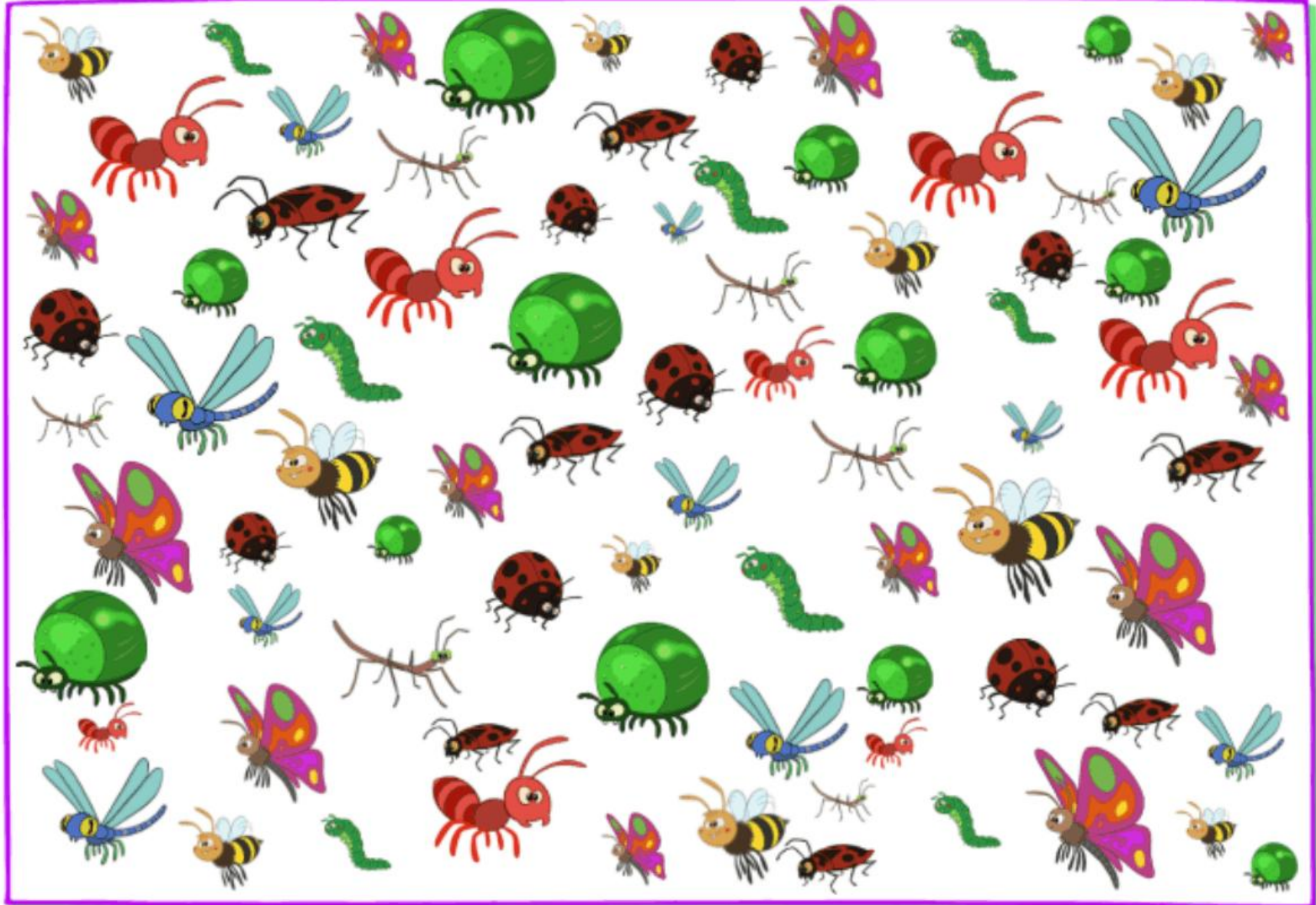
X10



X 8



x 12





**TROUVE LES
10 DIFFÉRENCES**



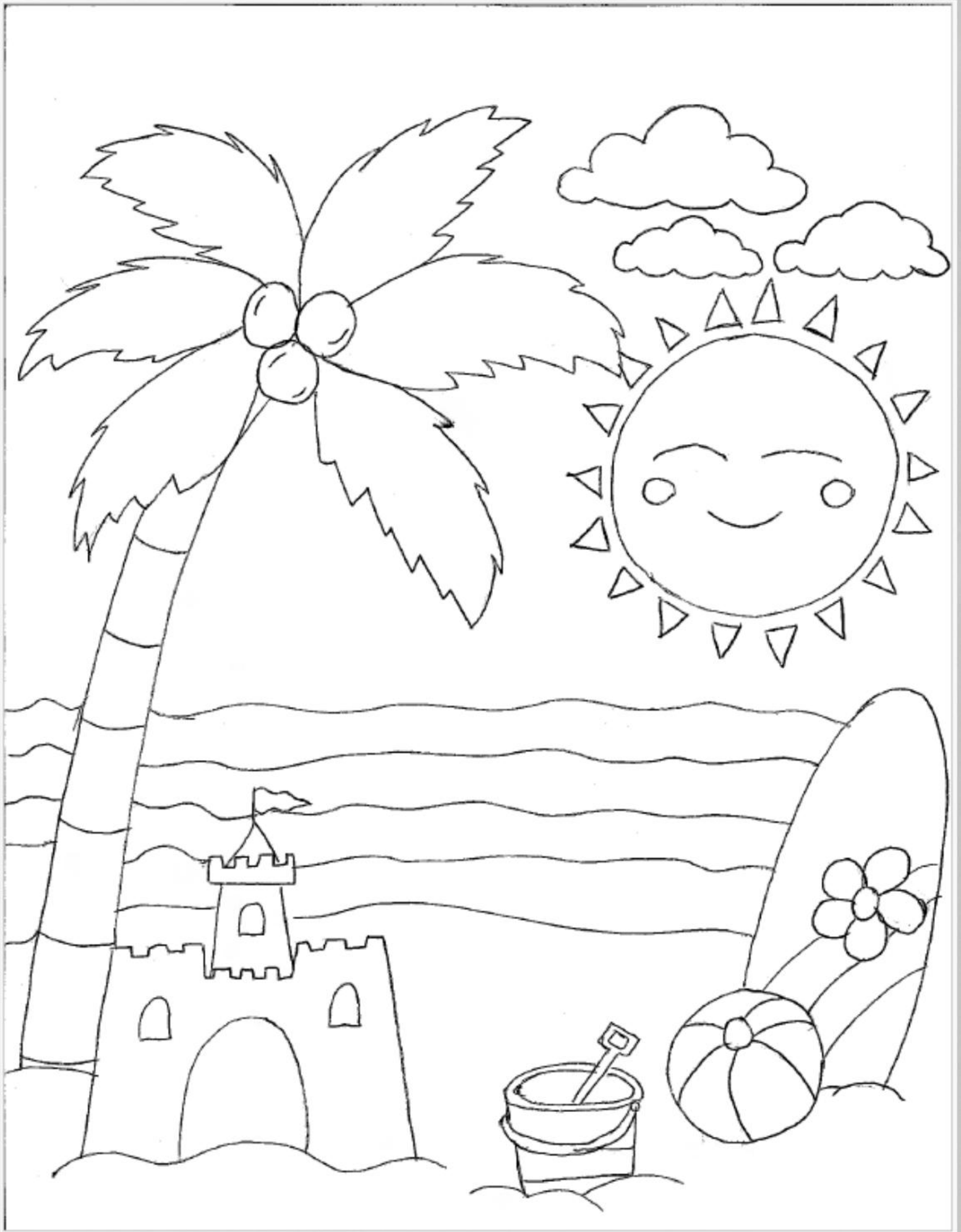
**LES PROFITS RÉALISÉS PAR LE JOURNAL
SONT REDIRIGÉS VERS :**

- DES TIRAGES
- LA RÉDACTION ET L'IMPRESSION DU
JOURNAL
- DES CONCOURS
- DES ACTIVITÉS



**LE TOUT, SANS FRAIS POUR LES
CITOYENS !**

L'ÉCHO DE LA RIVIÈRE



**À GAGNER
2 FOIS**

**TIRAGE LE 29
JUN 2026**



CONCOURS DESSIN

NOM :
PRÉNOM :
N° DE TEL :