

# Aux Quatre Coins

OCTOBRE 2019 ♦ VOLUME XXXIV - NUMÉRO 8

## Le club de marche en plein essor



Le club de marche s'agrandit encore cet automne et vous êtes les bienvenus pour vous joindre à nous les mardi matins, de 10 h 15 à 11 h 15. Le point de rencontre est le stationnement du centre Paul-Lessard (5699, rue Principale), un parcours dans le quartier est priorisé, mais en cas de mauvaise température, nous utilisons une salle à l'intérieure, ce n'est donc jamais annulé. Ceux et celles qui ont des bâtons de marche peuvent les apporter, sinon Geneviève vous en fournit. Un beau club de marche adapté à la forme de chacun et où le plaisir est présent, puisque c'est un entraînement physique et social à la fois. Venez essayer! Parmi les participants sur la photo : Céline Blais, Nicole Gendron, France Tardif, Françoise Dubé Anderson, Mireille Leblanc, Jean-Claude Bergeron, Denise Therrien, Denyse Vincent, Fabienne Plasse et et l'animatrice Geneviève Gadbois.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

### SECTIONS

Aux Quatre Coins	3
Pages municipales	3 à 11
Loisirs et culture	2, 13-19, 31, 32
Organismes locaux	21
Chroniques	23 à 25
Information diverse	27 à 29
Index des publicités	29



**Collecte des  
gros rebuts  
Page 7**

### MANCHETTES

La Fête sucrée en famille pour l'Halloween Samedi 26 octobre de 9 h à 11 h 30	13
Brunch des Chevaliers de Colomb Dimanche 6 octobre de 9 h à 11 h	21
Les entreprises de chez nous Bébé Maude	23
Saviez-vous que La mise en demeure	25



# Programmation loisirs automne 2019

Wow! Nous avons un automne qui bouge, tant au niveau des cours pour adultes que de ceux pour enfants. Plusieurs groupes sont complets ou presque, que ce soit le yoga pour adultes, le cardio militaire, les deux cours de cardio tonus, la zumba familiale, les rencontres du groupe Viactive 50 ans et plus, le club de marche ou le club de course... Plusieurs nouveaux se sont joints aux habitués! Nous avons un bel automne en perspective. Référez-vous au calendrier à la page 5 pour connaître les détails des cours pour la session.

Il est encore temps de s'inscrire pour quelques cours qui viennent de débuter ou qui débutent au mois d'octobre. Voici les détails :

## Méditation avec bols tibétains

Explorez facilement différentes techniques de méditation Pleine Conscience. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ». À l'aide de ses bols chantants et d'instructions simples à la portée de tous, Paul Arcand vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien. Pour les méditants et les débutants.

Dates **28 septembre au 30 novembre**  
(9 semaines, excluant le 19 octobre)  
Quand Samedi de 10 h 30 à 11 h 45  
Lieu salle Agnès-Clément, local à l'arrière de l'édifice de l'ancienne Caisse (5670, rue Principale)  
Coût 80 \$ pour la session

## Initiation à la méditation

Chaque semaine un type de méditation est expérimenté. (Méditation sur le souffle, sur un mantra, marchée, sur le son, sur une qualité, comptée, sur un objet et méditation sur les émotions positives). Les soirées comprennent des exercices de relaxation, de respiration, des enseignements, la méditation enseignée et une méditation guidée. Méditation



Marie-Pier  
Bisson-Côté

offerte par Brigitte Isabelle du centre Équi-libre.  
Dates **2 octobre au 20 novembre** (8 semaines)  
Quand Mercredi de 19 h à 20 h 30  
Lieu salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard  
Coût 80 \$  
Matériel tapis de sol

## Surveillez la conférence santé du mois d'octobre!

Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre une conférence sous forme de présentation magistrale, accompagnée d'un PowerPoint.

### Comment traiter votre diabète

Quand **Lundi 7 octobre à 19 h**  
Lieu salle Agnès-Clément, local à l'arrière de l'édifice de l'ancienne Caisse (5670 rue Principale)  
Coût **GRATUIT** (contribution volontaire suggérée, pour un organisme local en lien avec le sujet)

Nous avons aussi un cours après l'école qui débute en octobre, voici les détails pour ce cours :

## Cardio Tonus (après l'école)

Un mélange de travail musculaire et cardiovasculaire adapté à chacun. Travail en circuit, chaque semaine les exercices proposés seront différents, vos enfants apprendront le pourquoi et le comment bouger sans se blesser, ils auront des exercices qu'ils pourront refaire à la maison. Geneviève va chercher les jeunes directement sur la cour d'école et les reconduire au SDG par la suite. Offert par Geneviève Gadbois B. Sc. kinésiologue  
Dates **1<sup>er</sup> octobre au 26 novembre** (9 semaines)  
Quand **Mardi 15 h 15 à 16 h** (45 minutes)  
Lieu Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard  
Coût 60 \$ par enfant  
Matériel Gourde d'eau, vêtements d'éducation physique, espadrilles.

Marie-Pier Bisson-Côté  
directrice des loisirs, des sports, de la culture  
et de la vie communautaire



Cet automne, nous avons deux groupes de cardio tonus, soit le mardi de 9 h à 10 h et le vendredi de 8 h 30 à 9 h 30. Plusieurs participantes sont présentes deux fois par semaine pour s'entraîner avec Geneviève! Voici le groupe du mardi matin, moins quelques absentes, vous êtes les bienvenus à venir bouger avec nous! En avant : Fabienne Plasse, Émilie, Sylvie Gosselin, Jeannine Labrie et Geneviève Gadbois. En arrière : Mireille Leblanc, Nicole Gendron et Françoise Dubé Anderson.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Le cours de cardio tonus enfant est offert après l'école. L'animatrice, Geneviève Gadbois retrouve les enfants à l'école et les reconduit au service de garde après l'activité.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



## Message de la présidente

La température aura changé en septembre de la même manière que l'on retire un « Band-Aid », mais il y avait quand même moyen d'en profiter non?! Merci à tous ceux et celles qui ont bravé le torrent et descendu la rivière le 22 septembre, faisant ainsi un beau succès de cette nouvelle activité de la Corporation des loisirs de notre Municipalité, qui, gageons-le, deviendra probablement un classique. Merci également aux participants de la course de canards, votre générosité fera beaucoup de bien aux gens qui ont recours à la banque alimentaire Moisson Haut-Saint-François.

Si vous voulez rester dans l'action, venez encourager votre journal communautaire le dimanche 6 octobre lors du tout premier brunch de l'année 2019-2020 des Chevaliers de Colomb. En effet, l'organisme nous fera encore une fois l'honneur de nous remettre une part des profits qui seront récoltés à cette occasion. N'oubliez pas également de vous inscrire à la Fête sucrée en famille et pour quoi ne pas venir assister aux réunions du Conseil?

Sur une note plus sérieuse, l'équipe du journal souhaite adresser toutes ses condoléances aux personnes endeuillées par le tragique accident survenu à l'intersection de la Route 112 et du chemin Paul le 2 septembre 2019 et impliquant sept personnes. C'est loin d'être une épreuve facile, mais il faut se relever et unir nos voix pour que les choses changent et qu'un tel événement ne se reproduise pas sur ce tronçon de route. Nous sommes de tout cœur avec les citoyens, alors que cette affaire nous concerne tous d'une certaine manière.

En terminant, je vous souhaite une bonne lecture et un bon automne.



Christine Lafrance

Christine Lafrance

## Message de la mairesse

Je ne peux passer sous silence la tragédie qui s'est produite le 2 septembre dernier au coin du chemin Paul et de la Route 112. Malheureusement deux jeunes hommes ont perdu la vie, soit Dominic Lemieux-Richard et Christophe Thivierge. Ce dernier était moniteur au SAE à l'été 2018 pour la municipalité d'Ascot Corner. Son nom de moniteur était « Sonic ». Je tiens, en mon nom et en celui du Conseil, à offrir toutes nos sympathies aux familles des victimes.

Depuis l'accident, beaucoup d'informations ont été dites et écrites. Voici une mise au point sur ce sujet. À la suite du décès de Monsieur Lionel Begin en 2003, lequel a été conseiller municipal durant les années 1976-1977, 1980 à 1989, 1993 à 2003, un comité pour la sécurité de la Route 112 a été mis en place. Des rencontres avec le ministère des Transports du Québec (MTQ) ont eu lieu afin de sécuriser la Route 112. Suivant ces rencontres, des correctifs ont été mis en place, soit : les feux de circulation à l'intersection du chemin Galipeau et de la Route 112, un terreplein à partir du carrefour giratoire de l'autoroute 610 jusqu'au chemin Galipeau,

une voie de protection pour l'intersection de la rue Boischatel et de la Route 112, des feux de circulation à l'intersection du chemin Biron, une diminution de la vitesse maximum à la sortie est (rue des Pins) de 90 km/h à 70 km/h. De toute évidence, nous ne pouvons pas dire que rien n'a été fait, mais il reste encore beaucoup à faire. Nous avons beaucoup de demandes de la part des citoyens et des commerçants tout le long de la Route 112. Nous continuerons à travailler avec le MTQ afin de rendre cette route le plus sécuritaire possible.

Aidez-nous à diminuer les coûts des déchets. Les coûts sont 260 \$ la tonne pour les déchets et 60 \$ la tonne pour la récupération. Le choix est facile à faire. Le vendredi 4 octobre prochain aura lieu la collecte des gros rebuts. Vérifier bien les objets qui ne seront pas ramassés (voir liste à la page 7) dans l'article de Marc Bernier et sur le site de la municipalité. Tous ces objets pourront être apportés au garage municipal lors de la journée Environnement le samedi 5 octobre.

Nathalie Bresse



Nathalie Bresse

**Prochaine réunion du conseil municipal**  
**Lundi 7 octobre à 19 h 30 à l'hôtel de ville**  
**Bienvenue à tous et à toutes!**

Pour tout savoir sur votre municipalité  
**[www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)**

**AUX QUATRE COINS**, le journal communautaire d'Ascot Corner, est publié dix fois l'an. Il est distribué gratuitement à tous les résidents d'Ascot Corner.

**Tirage** : 1350 copies. **Format** : 8 1/2" sur 11".

**Impression** : MJB Litho

**Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec** :  
D 8751399.

**Conception et mise en pages** :  
ORDINAPLUS INC. – 819 563-2854

**Révision** : Marie Gagnon

Membre de l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ) et de l'Association des journaux communautaires du coin (AJCC).



**Québec** 

La prochaine réunion du Comité du journal **AUX QUATRE COINS** aura lieu le mardi 15 octobre à 19 h dans le bureau de Marie-Pier du centre Paul-Lessard, 5699, rue Principale.

**Pour information** : Richard Lareau, éditeur, 819 563-2854

Journal communautaire **AUX QUATRE COINS**  
5699, rue Principale, # 7, Ascot Corner, QC J0B 1A0  
Télécopieur : 819 560-8561 – [journal.ac@live.ca](mailto:journal.ac@live.ca)

**En ligne** : [ascot-corner.com/journal-communautaire](http://ascot-corner.com/journal-communautaire)

**Facebook** : Aux Quatre Coins





# Répertoire téléphonique

## ORGANISMES

Bibliothèque Johanne-Demers-Blais (centre.ascot@live.ca)...	819 560-8562
Chevaliers de Colomb, <b>Normand Fréchette</b> .....	819 565-2871
Club FADOQ d'Ascot Corner, <b>Frances Stickles</b> .....	819 562-0290
Club de soccer Les Dribbleurs, <b>Éric Tremblay</b> .....	819 791-5736
Comité d'initiation sacramentelle, <b>Nicolas Poulin</b> .....	819 348-0764
Conseil d'établissement, <b>Nancy Morin</b> .....	819 829-0007
Corporation des loisirs, <b>Manon Saint-Louis</b> .....	819 829-2017
Cuisine collective, <b>Manon Saint-Louis</b> .....	819 829-2017
Journal Aux Quatre Coins, <b>Richard Lareau</b> .....	819 563-2854
(journal.ac@live.ca) – www.ascot-corner.com/journal-communautaire	
La Fabrique .....	819 562-6468
<b>Bernard Mutombo M. Leng Leng</b> .....	819 580-1741
Office municipal d'habitation, <b>André Croisetière</b> .....	819 943-4281
Table de concertation des personnes âgées du HSF	
<b>Pierre Daigle</b> .....	819 822-0712

## MUNICIPALITÉ

ascot.corner@hsfq.ca – www.ascot-corner.com

**URGENCE** – Pour toute urgence (police, service incendie, ambulance), composez le **911** – Pour toute autre urgence du domaine municipal, par exemple la voirie, composez le numéro de pagette **819 564-6411** et la personne responsable vous rappellera sous peu.

Bureau municipal, 5655, Route 112 ..... 819 560-8560

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h

Réservation de locaux

Centre Paul-Lessard, 5699, rue Principale..... 819 560-8562

**Jonathan Piché**, dir. gén. et secrétaire-trés. .... 819 560-8560, poste 2603

**Marie-Pier Bisson-Côté**, directrice des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire..... poste 2631

**Marc Bernier**, dir. services tech. - trav. pub. .... 819 560-8560, poste 2606

**Brigitte April**, tech. adm. et sec.-trés. adj. .... 819 560-8560, poste 2601

Techniciens en urbanisme et environnement

• **Guy Besner**..... 819 560-8560, poste 2602

• **Stéphane Roy**..... 819 560-8560, poste 2605

Mairesse, **Nathalie Bresse** ..... 819 820-0655

**Gina Castelli**, transport HSF, incendie, économie ..... 819 575-6194

**Eric Mageau**, PAI, transport et voirie..... 450 277-0517

**René R. Rivard**, sports, loisirs et culture ..... 819 566-7166

**France Martel**, PAI, développement résidentiel ..... 819 563-2121

**Christine Lafrance**, PAI, pacte rural, incendie ..... 819 679-2270

**Jean-Pierre Beaudoin**, PAI, environnement ..... 819 832-4741

## AUTRES SERVICES

**La municipalité est desservie par le 911**



Abus envers les aînés.....	819 346-0679
Agressions sexuelles (CALACS) .....	819 563-9999
Aide alimentaire, <b>Normand Fréchette</b> .....	819 565-2871
Al-Anon .....	819 820-5085
Alcooliques anonymes.....	819 564-0070
Ambulance.....	911

**Bureau de poste**..... 819 791-1627  
5699, rue Principale

Heures d'ouverture :

Lundi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mardi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 18 h

Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Vendredi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h

Samedi Fermé

Dimanche Fermé



Braconnage S.O.S. ....	1 800 463-2163
Centre anti-poison .....	1 800 463-5060
Centre d'action bénévole du HSF.....	819 560-8540
Centre de femmes La Passerelle .....	1 877 447-3423
Centre Jean-Patrice Chiasson.....	819 821-2500
Centre jeunesse de l'Estrie .....	819 564-7100
CLSC - CHSLD du H.S.F. ....	819 821-4000
Communication (services Québec).....	1 800 363-1363
Drogue : aide et prévention .....	1 800 265-2626
École de la Source-Vive .....	819 822-5678
École Le Ber .....	819 822-6869
Élixir (femmes prévention consommation) .....	819 562-5771
Gai écoute .....	1 888 505-1010
Info-crime Québec.....	1 800 711-1800
Jeu : aide et référence.....	1 800 461-0140
J.E.V.I. Prévention du suicide Estrie .....	819 564-1354
La Méridienne (femmes violentées).....	819 877-3050
L'Escale (maison pour femmes) .....	819 569-3611
Le Seuil (hommes en difficultés) .....	819 821-2420
Marie-Jeunesse .....	819 820-1500
MRC du Haut-Saint-François .....	819 560-8400
Parents anonymes du Québec .....	1 800 361-5085
Pompiers (administration).....	819 832-2442
Protection de la jeunesse .....	819 566-4121
Secours Amitié Estrie .....	819 564-2323
Société Alzheimer de l'Estrie.....	819 821-5127
Société protectrice des animaux .....	819 821-4727
S.O.S. Grossesse .....	819 822-1181
S.O.S. Violence conjugale.....	1 800 363-9010
Sûreté du Québec .....	819 875-3331
Tel-Jeunes .....	1 800 263-2266
Virage Santé mentale .....	1 800 449-2674



Mobilier • Cuisine  
Salle de bain • Walk-in



5477, Route 112, Ascot Corner  
**819 481-1122 • 819 346-2020**

cuisiascot.com

**Aux Quatre Coins EN LIGNE**  
**www.ascot-corner.com/**  
**journal-communautaire**



## OCTOBRE 2019

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
* À LA SALLE JEAN-HARDY ** À LA SALLE AURÉLIEN-RIVARD *** À LA SALLE A + À LA SALLE C & À LA SALLE AGNÈS-CLÉMENT / CAISSE • AU PARC POMERLEAU •• AU PARC GODDARD ••• AU PARC DUBREUIL ≈ À L'HÔTEL DE VILLE # À L'ÉCOLE DE LA SOURCE-VIVE		<b>1</b>  9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHÉ * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	<b>2</b>  18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>3</b>  19 H ZUMBA FAMILIALE **	<b>4</b>   <b>COLLECTE DE GROS REBUTS</b> 8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>5</b>  <b>8 H À 12 H JOURNÉE ENVIRONNEMENT</b> 9 H MINI-BASKET # 10 H 30 MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS &
<b>6</b>  9 H BRUNCH CHEVALIERS 9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	<b>7</b>  10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA ** 19 H COMMENT TRAITER VOTRE DIABÈTE & 19 H 30 CONSEIL MUNICIPAL ≈	<b>8</b>  9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHÉ * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	<b>9</b>  18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>10</b>  19 H ZUMBA FAMILIALE **	<b>11</b>   8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>12</b>  9 H MINI-BASKET # 10 H 30 MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS &
<b>13</b>  9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	<b>14</b>  10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA **	<b>15</b> 9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHÉ * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE * <b>JOURNAL DATE DE TOMBÉE 19 H RÉUNION</b>	<b>16</b> 18 H CLUB DE COURSE • <b>18 H 30 CARNAVAL HIVER (RÉUNION)</b> 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>17</b>  19 H ZUMBA FAMILIALE **	<b>18</b>   DATE LIMITE INSCRIPTIONS HALLOWEEN 8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL # 19 H 30 HEURE DU CONTE *	<b>19</b>  9 H MINI-BASKET #
<b>20</b>  9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	<b>21</b>  10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA **	<b>22</b>  9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHÉ * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	<b>23</b>  18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>24</b>  19 H ZUMBA FAMILIALE **	<b>25</b>   8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>26</b>  <b>9 H FÊTE SUCRÉE EN FAMILLE HALLOWEEN **</b> 9 H MINI-BASKET # 10 H 30 MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS &
<b>27</b>  9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	<b>28</b>  10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA **	<b>29</b>  9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHÉ * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	<b>30</b>  18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	<b>31</b>  19 H ZUMBA FAMILIALE **		



## CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

### PARLONS DIABÈTE



Le diabète est une maladie chronique dans laquelle le corps ne produit plus d'insuline ou ne l'utilise pas adéquatement. L'insuline est une hormone qui permet au sucre d'entrer dans les cellules et d'être utilisé comme source d'énergie. Le diabète conduit donc à un niveau de sucre trop élevé dans le sang (hyperglycémie).

#### Types de diabète :

Depuis 2018, on sait qu'il n'y a pas 2 mais 5 types de diabète. Toutefois, les plus fréquents et les plus connus demeurent :

**Le type 1**, parfois appelé diabète juvénile, car il apparaît le plus souvent pendant l'enfance, mais parfois aussi chez le jeune adulte. Dans ce diabète, c'est la disparition des cellules produisant l'insuline qui cause l'hyperglycémie.

**Le type 2** qui se manifeste généralement à l'âge adulte. Il se caractérise par une résistance à l'insuline de l'organisme. Le pancréas fabrique de plus en plus d'insuline jusqu'à l'épuisement et lorsque la quantité d'insuline ne suffit plus, le taux de glucose devient anormalement élevé. Le diabète de type 2 est généralement asymptomatique durant de longues années, son dépistage est donc essentiel car lorsque les symptômes se manifestent (fatigue et somnolence, envie plus fréquente d'uriner, soif intense, vision brouillée, etc.) le taux de sucre dans le sang est déjà trop haut depuis longtemps avec des conséquences potentielles pour plusieurs organes.

Il existe également un diabète dit de grossesse qui résulte d'une résistance des cellules à l'action de l'insuline, causée par des hormones du placenta. Certaines femmes ne parviennent pas à sécréter assez d'insuline pour contrebalancer l'effet de ces hormones, entraînant une hyperglycémie. Dans la majorité des cas, ce diabète disparaît après l'accouchement.

#### Vais-je pouvoir guérir ?

Le diabète n'est pas, a priori, une maladie qui se guérit. Toutefois, les patients qui présentent un diabète de type 2 et qui sont en surpoids important, s'ils parviennent à perdre du poids, peuvent parfois normaliser leur glycémie. Dans les faits, à part tôt dans la maladie, la guérison est rarement l'objectif. Ce que l'on veut, c'est contrôler le taux de sucre dans le sang, car c'est cela qui va, à la longue, endommager les petits vaisseaux et engendrer des complications (yeux, reins, nerfs et risque infectieux).

#### Votre pharmacien peut vous aider :

Le pharmacien peut aider pour le dépistage, mais aussi, vous conseiller sur les nombreux aspects qui peuvent améliorer le contrôle de la glycémie : habitudes de vie, programme d'éducation sur le diabète, alimentation, activité physique, gestion du stress, soins des pieds...

Enfin, il peut, en collaboration avec votre médecin, établir avec vous des « cibles » et vous aider à les atteindre.

#### Moment de la mesure de la glycémie

Au lever et avant les repas  
2 heures après un repas

#### Objectifs pour la plupart des patients

4.0 à 7.0 mmol/L  
5.0 à 10.0 mmol/L

Le diagnostic de diabète vient souvent de pair avec d'autres médicaments comme ceux pour l'hypertension. En effet, les valeurs recherchées sont plus basses pour les diabétiques, car cette maladie augmente significativement le risque « cardiovasculaire », c'est-à-dire, de faire un infarctus ou un AVC, etc. Là encore, votre pharmacien peut vous aider afin de maintenir votre pression artérielle sous les valeurs cibles.

Venez en parler avec nous !

*Christophe le pharmacien*

### Christophe Augé et Patricia Tremblay Pharmaciens propriétaires

#### Heures d'ouverture

Lundi et mardi 9h à 18h  
Mercredi au vendredi 9h à 19h  
Samedi 10h à 16h

Affiliés à :  **famiprix**

5543, route 112, Ascot Corner  
**819 791-LABO (5226)**





# Collecte spéciale des gros rebuts

Le vendredi 4 octobre se déroulera la collecte spéciale des gros rebuts et des objets encombrants. Lors de cette collecte, la Régie intermunicipale des Hameaux ne ramassera pas les objets encombrants qui vont au recyclage. Vous pouvez vous départir des matières recyclables le samedi 5 octobre au garage municipal situé au 5590, rue Blouin, de 8 h à midi lors de la Journée environnement.

Les objets que vous pouvez déposer en bordure du chemin sont : matelas, bain, douche, évier, lavabo, toilette, tapis et couvre-plan-cher (roulé), autres débris ménagers. Il faut porter attention afin que les paquets ou objets ne soient pas trop gros ni trop lourds. Les employés devront pouvoir les manipuler en toute sécurité.

Ces exigences s'appliquent pour tous les gros rebuts et objets encombrants. Le volume maximal admissible est de 2m<sup>3</sup> ou 70,62 pieds<sup>3</sup> par résidence.

En vertu de la loi sur l'environnement, du présent règlement numéro 509, art.19, notez que tout rebut ou tout objet contenant

un gaz ou un liquide de réfrigération, ou tout appareil de réfrigération comme les climatiseurs, les congélateurs, les réfrigérateurs etc. ne sont plus admissibles aux collectes spéciales des gros rebuts et des objets encombrants.

Il est strictement interdit de déposer des pièces ou carcasses de véhicules, des résidus dangereux, des matières recyclables pouvant être recueillies par le service de collecte des matières recyclables.

**AVIS : AUCUNS PNEU, APPAREIL ÉLECTRONIQUE, PEINTURE AINSI QUE TOUT ARTICLE RECYCLABLE NE SERONT ACCEPTÉS NI RAMASSÉS LORS DE CETTE COLLECTE.**

Vous pourrez vous départir de ces articles lors de la journée Environnement du samedi 5 octobre 2019.



Marc Bernier

Marc Bernier

Directeur des services techniques et des travaux publics

## Journée environnement du 5 octobre



Le 5 octobre, de 8 h à 12 h, beau temps, mauvais temps, se tiendra la Journée environnement afin de permettre à la population de se départir de différents types de rebuts et de résidus.

L'activité se tiendra au garage municipal, 5590, rue Blouin (rue derrière le restaurant Subway).

Voici la liste des matières et des résidus que vous pourrez apporter lors de la Journée environnement :

- Bois naturel : (branches ou parties d'arbres, exemple : bûches), retails de bois de construction non peint sans clous ni vis, feuilles mortes, résidus verts (aiguilles de pin, résidus de jardin, gazon, etc.) (Ces matières seront dirigées vers le compostage).
- Bois traité : peint ou vernis, meubles en bois matériaux de construction (bois seulement, pas de bardeaux d'asphalte, de laine isolante, de déclin de PVC ou autre matière que du bois. (Ce bois sera dirigé vers la valorisation énergétique : une fois sur place, merci de prévoir le séparer du bois naturel, s'il y a lieu).
- Pneus : un maximum de 8 pneus par résidence est accepté, les pneus doivent être déjantés et avoir un diamètre de moins de 48 pouces. Notez que c'est l'unique façon de vous départir de vos pneus.
- Bonbonnes de propane vides.
- Vêtements, chaussures et textiles de tout genre : vieux draps, couvertures, etc. (conteneur sur place à l'année)

- Métaux ferreux et non ferreux, incluant les électroménagers.
- Piles, cartouches d'encre, téléphones, répondeurs, cellulaires, ordinateurs, imprimantes, écrans, téléviseurs, ampoules fluocompactes et tubes fluorescents.
- Restes de peinture (incluant les contenants vides) et d'huile (incluant les filtres à l'huile et les contenants vides ainsi que les huiles de cuisson), dans des contenants étanches avec le nom du produit bien indiqué. Il est très important de ne pas mélanger des produits différents dans le même contenant à cause de réactions chimiques possibles.

Attention : Les matières et les résidus non recyclables et non compostables ne seront pas acceptés lors de la Journée environnement le 5 octobre.

### Compostage des feuilles mortes (Avec sacs de papier compostables grand format)

En collaboration avec la Régie intermunicipale sanitaire des Hameaux et GSI Environnement, il sera possible de déposer les feuilles mortes dans vos bacs bruns (en bordure de route) lors de la collecte régulière du lundi 11 novembre prochain. Pour être recueillis par les opérateurs, les feuilles mortes et autres résidus verts compostables devront être déposés dans les bacs bruns ou dans des sacs de papier compostables de grand format.

Marc Bernier

Directeur des services techniques et des travaux publics

## Collecte de produits électroniques désuets

Le samedi 5 octobre (Journée environnement), en collaboration avec l'Association pour le recyclage des produits électroniques du Québec (l'ARPE-Québec), la Municipalité d'Ascot Corner organise une collecte spéciale, de 8 h à 12 h au garage municipal situé au 5590, rue Blouin afin de ramasser les produits électroniques désuets, et ce, gratuitement. Ces collectes de produits électroniques sont ouvertes à tous les résidents de la MRC du Haut-Saint-François.



Tous les produits électroniques recueillis, comme les téléviseurs, les écrans, les ordinateurs et plus encore, seront pris en charge par l'ARPE-Québec, puis acheminés chez des entreprises approuvées, conformes aux normes en vigueur au Canada, pour être recyclés de façon sécuritaire, sûre et écologique. Pour la liste complète des produits acceptés, visitez [recyclermeselectroniques.ca/qc/quoi-faire/quoi-recycler/](http://recyclermeselectroniques.ca/qc/quoi-faire/quoi-recycler/).





**ASCOT CORNER 819 569-2575**

4388, Route 112  
Ascot Corner (Québec) J0B 1A0

Télécopieur : 819 569-2577  
[www.tardifdiesel.com](http://www.tardifdiesel.com)



CREATIONS  
**JADE**

**MÉDIAS ACTIFS : VÊTEMENTS ET ARTICLES PROMOTIONNELS**

**BOUTIQUE OUVERTE AU PUBLIC**

T-SHIRT DÉCORÉS

T-SHIRT SANS IMPRESSION : **3,99\$**

LIQUIDATION D'INVENTAIRE À **50%**

**OUVERT LE SAMEDI DE 9H À 12H**

**BRODERIE  
ET GRAVURE AU LASER**

**SÉRIGRAPHIE NUMÉRIQUE  
ET TRADITIONNELLE**

**IMPRESSION  
DIGITALE**

**SERVICE D'INFOGRAPHIE  
ET PAPETERIE**

[creationsjade.com](http://creationsjade.com) | 819 822.1833 | 1 888.822.1833 | [info@creationsjade.com](mailto:info@creationsjade.com)

## La capsule environnement de Jean-Pierre

Une soirée d'information au sujet des matières résiduelles, « ÇA VA OÙ? », aura lieu le lundi 18 novembre à compter de 19 h à la salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard. Cette rencontre est organisée afin d'aider notre collectivité à développer et raffiner nos saines habitudes de gestion de nos matières résiduelles. De plus amples renseignements seront diffusés lors de la prochaine parution du journal.

Les heures d'ouverture et de fermeture de notre écocentre situé à Bury sont disponibles sur la page



Internet de notre MRC sous la rubrique « environnement ».

Pour nos citoyens qui ont des rebuts destinés à l'enfouissement chez Valoris dans notre MRC, le montant est payable en argent seulement, merci d'en prendre note.



Jean-Pierre Beaudoin

*Conseiller municipal*

## Avancement des travaux du nouveau garage municipal et de la caserne



Les travaux se déroulent bien, Construction TIJARO a coulé les dalles de béton. Ils procèdent à l'installation de colombage d'acier pour les murs préfabriqués. Énergir a installé la conduite pour le gaz naturel jusqu'aux deux bâtiments. En octobre, Excavation M. Toulouse complètera la rue Suzanne-B.-Jacques. À gauche la caserne et à droite le garage municipal.

Photos : Marc Bernier

## Règlementation sur l'utilisation des armes à Ascot Corner

Votre Municipalité possède une réglementation concernant l'utilisation sur son territoire de plusieurs types d'armes. Voici l'article traitant de ce sujet :

« Constitue une nuisance et est prohibé le fait de faire usage d'une arme à feu, d'une arme à air comprimé, d'un arc, d'une arbalète à moins de 150 mètres de toute maison, bâtiment, édifice ou sentier multifonctionnel (piste cyclable ou sentier récréatif). À proximité d'un périmètre urbain, cette distance doit être d'au moins 500 mètres pour les armes à feu. »



Étant donné que cette réglementation a pour but de protéger et de sécuriser les personnes, celle-ci est sous la juridiction de la Sûreté du Québec.

Pour formuler une plainte, nous vous invitons à communiquer avec la Sûreté du Québec poste MRC du Haut-Saint-François au 819 310-4141.

Pour information supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 819 560-8560.



Stéphane Roy

*Inspecteur en urbanisme et en environnement*





## COMPTON—STANSTEAD

Même avec 70% des Québécois qui appuient la loi 21, tous les partis fédéralistes, M. Trudeau en premier, contesteront la légitimité du QUÉBEC. Seul le Bloc Qc vous représentera.

**Je suis David Benoit, votre candidat du Bloc Qc**

LE 21 OCTOBRE DANS COMPTON-STANSTEAD VOTONS

**DAVID BENOIT**



**La  
laïcité,  
c'est  
nous.**

Autorisé et payé par Claude St Germain,  
agent officiel du Bloc Qc  
Compton-Stanstead.

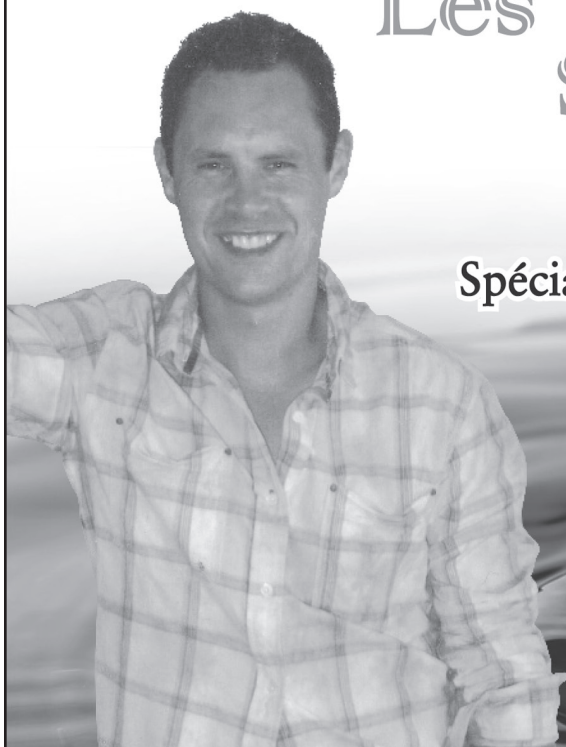
Les eaux 20 ans d'expérience  
**Sylvain Bernier**  
meilleur(e) qualité / prix / service

Résidentiel / Commercial / Agricole  
Spécialiste : Pompe à eau / Traitement d'eau /  
Puits de surface / Dégel d'eau  
Vente et réparation

**819 574-9551**

**[www.eauxsylvainbernier.com](http://www.eauxsylvainbernier.com)**

**R.B.Q. 5587-3426-01**



# Les permis pour brûlage... comment ça marche?

Il est important que vous sachiez que le règlement municipal exige que le citoyen qui désire faire un feu extérieur sans utiliser un foyer extérieur préfabriqué se procure auprès du service incendie un permis de brûlage au coût de 25 \$. Il est simple et facile de s'en procurer. Il suffit de contacter le service incendie au 819 832-2442 et de laisser vos coordonnées sur la boîte vocale pour qu'un officier du service vous rappelle. **Il faut compter entre 24 h et 48 h avant d'avoir un retour. Il est inutile que le citoyen compose le 911 pour ce genre de demande, car le traitement de la demande ne sera pas plus rapide.**

Sachez qu'il est obligatoire de suivre cette procédure, car advenant le cas où vous ne respecteriez pas cette procédure et que le service incendie doive se déplacer pour vérification suite à la réception d'une plainte, des amendes pourraient être émises! Toutefois si un citoyen désire faire un feu extérieur



à l'aide d'un foyer extérieur préfabriqué avec pare-étincelles, il n'est pas requis d'avoir un permis émis par le service incendie, mais certaines règles doivent être respectées :

- Le foyer doit être situé à 6 mètres de tout (bâtiment, patio, réservoir de gaz propane, arbustes, ligne de propriété).
- Le foyer doit être situé sur les côtés de la bâtisse ou en arrière-cour, jamais visible de la façade.
- Une personne majeure doit être présente en tout temps lors du brûlage.
- Les cuves de laveuse avec une grille de cuisinière au-dessus ne sont pas conformes.

En terminant, dans tous les cas, que vous ayez ou pas un permis de brûlage, si le service incendie reçoit une plainte de nuisance pour la fumée, l'extinction devra être réalisée. Bonne saison de brûlage!

*Dany Robitaille, directeur – Service incendie*

## Semaine de la prévention des incendies

La Semaine de la prévention des incendies se déroulera du **6 au 12 octobre** sur le thème « Le premier responsable, c'est toi! ». Prévenir les incendies à la maison, c'est votre responsabilité! Consultez nos **capsules de prévention** du ministère de la Sécurité publique.

## Vigilance des citoyennes et citoyens



Votre aide nous est précieuse. Voici comment nous aider si vous observez certaines problématiques sur notre territoire :

**Bris mineurs** qui ne demandent pas une intervention d'urgence, exemple : lumière de rue qui ne fonctionne pas, problématique sur la voie publique : nid-de-poule, problème sur l'accotement, etc. Appelez à l'hôtel de ville pour nous le signaler en composant le 819 560 8560, poste 0.

**Bris majeurs ou situations périlleuses** qui demandent une intervention immédiate. Pendant le jour : appelez à l'hôtel de ville pour nous le signaler. Pendant les heures de fermeture, utilisez la pagette d'urgence au 819 564-6411 et le responsable vous appellera.

Nous vous remercions de votre collaboration.

*Marc Bernier T.P.*

*Directeur des services techniques et des travaux publics*

## Vous désirez formuler une plainte à la municipalité

Pour formuler une plainte ou signaler une anomalie à la Municipalité, par téléphone : 819 560-8560, poste 0 (réception) ou par courriel : [ascot.corner@hsfq.ca](mailto:ascot.corner@hsfq.ca).

Laissez vos coordonnées ainsi que le but de votre intervention. Il est important de laisser vos coordonnées, car

nous ne pourrions pas considérer votre plainte. Par la suite, nous acheminerons votre demande à la personne responsable qui en fera le suivi et vous contactera au besoin pour vous informer du plan d'action et du délai afin de répondre à votre demande.

*Le Conseil municipal d'Ascot Corner*

## Abris d'auto temporaires

### Message de l'inspecteur municipal

Les abris d'auto temporaires sont **autorisés** durant la période **du 15 octobre au 30 avril seulement**. En tout autre temps, les abris d'auto doivent être enlevés (**toile et structure**). Les abris d'auto devront être installés à plus de 3 mètres de la rue afin de faciliter le travail du déneigement et de favoriser la visibilité lorsque vous empruntez la voie publique. Nous vous remercions de votre habituelle collaboration.

*Stéphane Roy, inspecteur municipal*







*Salon de coiffure*  
**Boîte**  **Secrets**

**Coiffure pour femme et pour homme**  
**Au plaisir de vous voir...**

*Elle et lui*

1568, rue du Chèvrefeuille  
Sherbrooke (Fleurimont)  
J1E 0J5



*Annie Péloquin*  
Styliste, maître coloriste  
**819 573-0060**

**IGA** Couture

***Fleurimont***

***East Angus***

2240, rue King Est  
Fleurimont (Québec)

**566-8282**

150, rue Angus Sud  
East Angus (Québec)

**832-2449**

# La bibliothèque Johanne-Demers-Blais vous accueille

## Fermeture de la bibliothèque

Prenez note que la bibliothèque sera fermée le mardi 15 octobre en raison de la fête de l'Action de Grâce. Pour éviter tout retard, vous pouvez déposer vos livres dans la chute ou laisser un message sur le répondeur de la bibliothèque.

## Octobre mois des bibliothèques publiques

Encore cette année, le réseau biblio fera tirer des prix pour le mois des bibliothèques publiques. Chaque fois que vous visitez votre bibliothèque, vous pouvez compléter un coupon pour une participation au tirage.

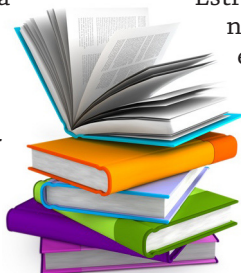
## Revue

Nous avons reçu pour nos abonnés, de nouvelles revues : 5/15; Ricardo; Cool; Clin d'œil; Coup de pouce; Elle.

Ils sont considérés comme document normal alors vous pouvez les apporter à la maison!

## Abonnement à distance

Il est maintenant possible de s'abonner à distance à l'adresse suivante : [www.reseaubiblioestrie.qc.ca](http://www.reseaubiblioestrie.qc.ca), sous l'onglet « m'abonner » rouge en haut de la page. Vous recevrez par la suite votre carte par la poste.



## Votre bibliothèque en réseau

Saviez-vous que votre bibliothèque est en réseau avec 51 autres bibliothèques en Estrie? Ce qui veut dire que si un livre ne se trouve pas sur nos étagères nous en faisons la demande à une autre bibliothèque qui nous l'enverra dans les meilleurs délais, et ce, gratuitement. Il est même possible de faire vos demandes vous-même à votre domicile au [www.reseaubiblioestrie.qc.ca](http://www.reseaubiblioestrie.qc.ca). Il suffit d'entrer tous les chiffres de votre numéro d'utilisateur à l'endos de votre carte. Votre NIP est constitué des quatre derniers chiffres de votre carte ou des quatre chiffres de votre numéro de téléphone si cela ne fonctionne pas.



Isabelle de Chantal

## Horaire et coordonnées

Mardi et jeudi	13 h à 17 h et 18 h à 21 h
Mercredi	15 h à 17 h et 18 h à 21 h
Samedi	10 h à 15 h
Pour nous joindre	5699, rue Principale 819 560-8562 <a href="mailto:centre.ascot@live.ca">centre.ascot@live.ca</a>

**L'abonnement à votre bibliothèque est gratuit!**  
**Au plaisir de vous voir!**

Isabelle de Chantal

# La Fête sucrée en famille pour l'Halloween

La municipalité d'Ascot Corner tient à souligner la fête de l'Halloween avec ses familles pour une quatrième année. Pour ce faire, vous êtes invités à la Fête sucrée en famille, le samedi 26 octobre, au centre Paul-Lessard. Voici tous les détails de la fête :

Quand **Samedi 26 octobre** de 9 h à 11 h 30  
Lieu Centre Paul-Lessard  
Coût 15 \$ par famille

Venez célébrer l'Halloween en famille avec nos animateurs! Plusieurs activités vous attendent : conte d'Halloween, bricolage pratique, cuisine sucrée, décoration de citrouilles thématique, chasse aux bonbons avec épreuves et autres surprises sucrées!

**Il faut vous inscrire en ligne** <http://ascot-corner.com/sport-loisir-et-culture/evenements/> **avant le 18 octobre pour réserver votre place et avoir votre citrouille.**

Marie-Pier Bisson-Côté



Les participantes et participants ont su mettre à profit leur talent artistique pour préparer des décorations originales pour l'Halloween.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



À l'Halloween, la préparation des citrouilles est un incontournable autant pour les petits que pour les plus grands.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté





# Municipalité d'Ascot Corner

5655, Route 112  
Ascot Corner (Québec)  
J0B 1A0

Téléphone : 819 560-8560  
Télécopieur : 819 560-8561  
Courriel : [ascot.corner@hsfqc.ca](mailto:ascot.corner@hsfqc.ca)

[www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)



LIT À  
PARTIR DE  
**375 \$**  
TAXES  
INCLUSES

**DANGER,**  
NOS LITS **AUGMENTENT**  
LA LIBIDO

Grand choix de tranches  
**LIVE EDGE**

Également disponible  
**FINI ÉPOXY**

Également lits de poutres,  
lits japonais, lits rustiques

## meublesdici.com

MEUBLES D'ICI – ARTISANS D'ICI – BOIS D'ICI  
30 RANG DU FLEUVE, ST.-BARTHELEMY J0K 1X0 | 514 512-1240



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK :  
BOIS DE GRANGE SUR MESURE

VASTE CHOIX DE  
PATTES DE TABLE  
**180 \$** la paire





# Fête des nouveau-nés 2019

La municipalité d'Ascot Corner travaille actuellement à la quatrième Fête des nouveau-nés qui se tiendra un dimanche de janvier 2020, pour les bébés de l'année 2019.

Nous voulons recevoir les jeunes familles et souligner l'arrivée des nouveaux bébés dans notre municipalité. Un brunch convivial sera organisé, un dimanche matin de 10 h à midi, pour rencontrer les familles et offrir le panier de bienvenue. Il y aura des animateurs sur place à la zone bout 'choux 0-5 ans et au bricolage pour les plus vieux.

Afin de commander le bon nombre de repas pour le brunch, de prévoir la quantité de paniers de bienvenue et d'animateurs pour les enfants, nous devons connaître le nombre de personnes présentes.

Merci de nous informer de la présence de votre famille au 819 560-8560, poste 2631 ou [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

Pour inscrire votre enfant à notre fête des nouveau-nés, nous devons connaître :

- Le nom de l'enfant
- Le sexe de l'enfant
- La date de naissance
- Le nom des parents
- Téléphone et courriel pour vous joindre
- Allergies alimentaires
- Noms et âges des frères et sœurs présents à la fête



Merci de nous envoyer vos informations **avant le 29 novembre 2019**, pour participer à l'événement et avoir votre panier de bienvenue!

Ceux qui le désirent peuvent nous envoyer une photo du nouveau-né. Il nous fera plaisir de la publier dans la rubrique « Les départs... Les arrivées ».

*Marie-Pier Bisson-Côté*

*directrice des loisirs, des sports, de la culture  
et de la vie communautaire*



Grand-papa Turgeon accompagnait son petit-fils lors de la Fête des nouveau-nés 2018. Photo : Andréane Rivard

Pour tout savoir sur  
votre municipalité



**[www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)**

## Travaux rue du Collège

Nous tenons à remercier toutes les personnes, citoyens résidents, visiteurs, personnel enseignant, transporteurs scolaires, pour votre patience à circuler lors des travaux sur la rue du Collège. Les travaux devraient être achevés et terminés très bientôt.

*Marc Bernier,*

*Directeur des services techniques et des travaux publics*



Le panier 2019 contenait : un toutou à l'effigie de la municipalité, un certificat cadeau de 20 \$ au IGA Couture, une rabais de 15 \$ chez Yoga vie, une carte cadeau de 10 \$ pour commander en ligne chez Petit tot, un certificat cadeau 10 \$ chez Bébé Maude (un gros merci pour la portion de commandite appliquée sur les toutous brodés), un certificat cadeau de 10 \$ chez chaton vert, une carte cadeau pour une formule homéopathique Capucin accompagnée d'un médicament homéopathique pour les dents et divers produits de la pharmacie Jean Coutu. Une valeur totale de 138 \$ par panier. Un énorme merci à nos généreux commanditaires! C'est à suivre pour le panier 2020...

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté





**FRANÇOIS JACQUES**  
Député de Mégantic



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

*Ensemble,  
pour développer  
notre comté!*

**Bureau de circonscription**  
220, rue Principale Est, bureau 228 N  
Cookshire-Eaton (Québec)  
JOB 1M0

**Téléphone : 819 875-5410**  
**Télécopieur : 819 875-3475**



[assnat.qc.ca](http://assnat.qc.ca) [Francois.Jacques.MEGA@assnat.qc.ca](mailto:Francois.Jacques.MEGA@assnat.qc.ca) Sans frais 1 800 567-3523



282, rue Angus Sud  
East Angus, QC JOB 1R0  
[www.bmrgdoyon.com](http://www.bmrgdoyon.com)

**Gilles Doyon**  
Propriétaire

**819 832-4944**  
**1 866 604-4944**

Matériaux de construction  
Quincaillerie spécialisée  
Portes et fenêtres  
Peinture Sico  
Décoration  
Couvre-plancher  
Armoires de cuisine  
Services de livraison  
et d'installation



*Gilles Doyon un jour, Gilles Doyon toujours!*



[ceramiquevachon.com](http://ceramiquevachon.com)

☎ 819.573.5289 - Poste 230  
✉ [cvjasmin@videotron.ca](mailto:cvjasmin@videotron.ca)

📍 4571, route 112, Ascot Corner (Qc) JOB 1A0



**Transport local et longue distance**

6165, route 112, Ascot Corner, JOB 1A0  
**819 620-3509**



**Transport lourd et hors norme**  
**Service de déneigement**



# Comité organisateur Carnaval 2020

Nous débiterons sous peu l'organisation de notre traditionnel carnaval d'hiver et vous êtes les bienvenus à venir partager vos idées pour rendre cet événement toujours unique. Nous gardons la formule qui fut un succès en 2019, soit un Carnaval du jeudi soir au dimanche après-midi. Vous pouvez déjà noter le carnaval à votre agenda, du **30 janvier au 2 février 2020**! Venez contribuer à cet événement familial. ☺



En 2019, le groupe Les Générations a livré une solide prestation pour le plus grand plaisir des carnavaliers. Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Chaque année, les mascottes attirent les enfants comme de véritables aimants. Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

La première rencontre d'organisation aura lieu le **mercredi 16 octobre, à 18 h 30**, à la salle Agnès-Clément, local à l'arrière de l'ancienne caisse, au 5670, rue Principale.

Vous voulez être bénévole lors de l'événement sans faire partie du comité organisateur? Il suffit de donner votre nom à Marie-Pier en composant le 819 560-8560, poste 2631 ou [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca).

Au plaisir d'organiser le 44<sup>e</sup> Carnaval avec vous. ☺

Marie-Pier Bisson-Côté



La tire sur la neige est toujours aussi populaire. Surtout que c'est un bonheur gratuit. Miam! Miam! Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



**CHEVALIERS  
DE COLOMB**  
Conseil 11929  
d'Ascot Corner

**GRAND CHEVALIER**  
Normand Fréchette, 819 565-2871

## NOS OBJECTIFS :

Être à l'écoute des gens du milieu, travailler à leur mieux-être par des activités fraternelles réalisées avec des bénévoles.

## Responsable des brunchs :

Normand Fréchette, 819 565-2871

## Deuxième responsable :

Maurice Vallée, 819 943-9043

**Relationniste :** François Riopel, 819 346-5933







*Pierre et Fabien, props.*

**Pizzeria**  
**Aux 2 frères**



Menu régulier • Menu pour les 12 ans et moins  
SPÉCIAUX du JOUR sur semaine de 11 h à 20 h

5626 route 112  
ASCOT CORNER, JOB 1A0

819 346-6333  
Fax : 346-2455

## DÉJEUNERS

Du lundi au vendredi  
**De 5 h 30 à 12 h**

Les samedis : **de 6 h 30 à 12 h**

Les dimanches : **de 8 h à 12 h**

## Un projet d'affaires en tête?

À la **SADC** du **Haut-Saint-François**, vous avez accès à plusieurs programmes pour le démarrage, l'acquisition ou l'expansion de votre entreprise.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous, nous vous accueillons sans frais pour discuter de vos projets et trouver la meilleure façon de vous aider à les réaliser.

[sadchsf.qc.ca](http://sadchsf.qc.ca)



Développement économique Canada pour les régions du Québec  
appuie financièrement la SADC

**SADC**

Société  
d'aide au développement  
de la collectivité  
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

**SADC du Haut-Saint-François**

47, rue Angus Nord, East Angus  
819 832-2447



**Distributions**  
**Payeur**  
inc.

**Martin Paré**  
PDG / CEO

**819 821-2015**

[www.payeur.com](http://www.payeur.com)

5379, rue King Est (Route 112)  
Ascot Corner (Sherbrooke) QC JOB 1A0

**MEILLEUR VENDEUR  
AU CANADA**  
CANADA'S BEST SELLER



## Corporation des loisirs d'Ascot Corner

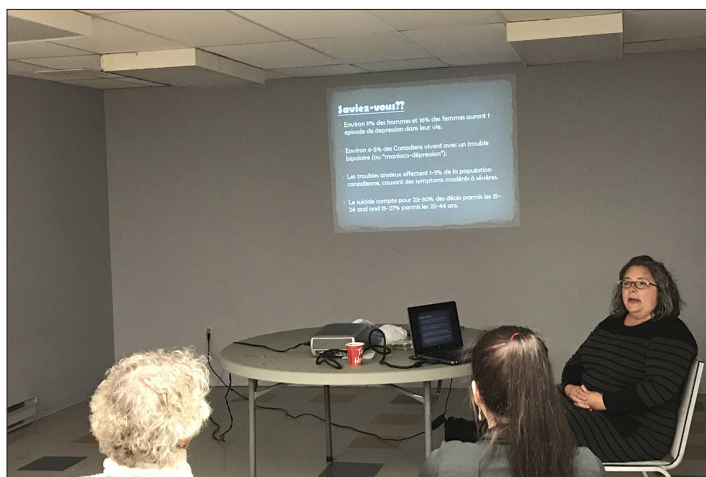
La Corporation est un organisme sans but lucratif regroupant des bénévoles fous de la culture, des arts et des loisirs. Notre but est d'organiser et coordonner des loisirs pour les citoyens d'Ascot Corner. La corpo est aussi partenaire avec d'autres organismes pour favoriser la réussite des activités. Vous êtes les bienvenus dans notre équipe dynamique, on a besoin de vos idées.

Présidente Manon Saint-Louis 819 674-0127  
Vice-président Stéphane Rioux

# Conférence Santé : *Tout sur l'anxiété et la dépression*

Le lundi 16 septembre avait lieu la première conférence santé offerte par Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix d'Ascot Corner, intitulée *Tout sur l'anxiété et la dépression*. Patricia a reçu six participantes pour cette première conférence conviviale avec beignes et café, qui avait lieu à la salle Agnès-Clément. Pour ceux et celles qui pourraient chercher cette salle, elle est située dans l'ancien bâtiment de la caisse Desjardins (5670, rue Principale). Il suffit de passer par l'extérieur à gauche, pour descendre l'escalier et se rendre à la salle qui se trouve au sous-sol du guichet automatique. Il y aura trois autres conférences santé cet automne, soit le premier lundi de chaque mois, à 19 h. Vous êtes tous invités le lundi 7 octobre pour la conférence *Comment traiter votre diabète*. La formule est simple, une présentation PowerPoint pour vous informer le plus possible sur le sujet, avec distribution de dépliants d'information à rapporter à la maison. Les conférences sont gratuites; les contributions volontaires seront remises à un organisme local en lien avec le sujet. Merci à Patricia de contribuer au dynamisme de notre municipalité par son action dans la communauté.

Marie-Pier Bisson-Côté



Le lundi 16 septembre, Patricia Tremblay, pharmacienne-propriétaire du Familiprix d'Ascot Corner animait la conférence santé *Tout sur l'anxiété et la dépression*. Trois autres conférences suivront le premier lundi de chaque mois. L'admission est libre. Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



## Desjardins

### Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke

SIÈGE SOCIAL  
1261, rue King Est, Sherbrooke

[www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

**819 565-9991**

### Avantages exclusifs aux membres

Bénéficiez de nombreux rabais,  
remises et privilèges exclusifs.  
Présenter votre carte pourrait être avantageux...  
Profitez-en dès maintenant!

Visitez le [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)  
pour en savoir plus...

# BAIN MAGIQUE<sup>MD</sup>

268, chemin Godin, bureau 108, Sherbrooke

**819 566-6599**

ou sans frais au **1 866 566-6599**

Marco Toulouse, propriétaire

R.B.Q. : 5594-9648-01



Obtenez une  
**CONSULTATION GRATUITE**  
à domicile

**Financement disponible**

Installation en aussi peu qu'une journée!





**G R O U P E  
...  
P A R É**

Gian-Carlo Paré ♦ gc@groupepare.ca  
819.437.4414 ♦ www.groupepare.ca

755, rue Paul-Desruisseaux  
Sherbrooke, QC J1J 4L9

Suivez-nous via facebook ♦ Les Dépanneurs du Groupe Paré



**ORDINAPLUS<sup>+</sup>** INC

*Faire-part économiques*  
- mariage  
- anniversaire

41, chemin Galipeau  
Ascot Corner, QC J0B 1A0  
Richard Lareau  
richardlareau@videotron.ca  
**819 563-2854**



**SYSTÈMES DE CLÔTURES  
ÉLECTRIQUES ET D'ABREUVEMENT**

**GALLAGHER**

**f**  
a.rivardinc@videotron.ca

**IMPORTATIONS A. RIVARD INC.**  
5827, Route 112, ASCOT CORNER (Québec) J0B 1A0 **819 562-6541**

**Pneus Mécanik F. Roberge inc.**



François Roberge  
Propriétaire

5630, rue Blouin  
Ascot Corner, QC J0B 1A0

Téléphone : **819 565-4934**  
Télécopieur : 819 565-4654

**M** maçonnerie  
**CORRIVEAU**

ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

POSE DE BLOCS, BRIQUES ET PIERRES

Licence RBQ : 2973-1700-82

Alexandre et  
Vincent Corriveau  
5010, Route 112  
Ascot Corner, QC

Téléphone : **819 346-2739**  
Télécopieur : 819 575-1739  
info@maconneriecorriveau.ca

**Vente en vrac, sur place ou livraison**

- Terre à platebande, à jardin, à pelouse
- Fumier, compost, galets de rivière
- Paillis de cèdre rouge, noir ou naturel
- Sable (mortier), pierre concassée ou décorative
- Mini-excavation, transport
- Déneigement

Les  
**Terreaux MN**

**Michel Nadeau**  
4495, Route 112  
(coin Galipeau)  
**819 820-6175**

**FERME  
AU PRÉ BLEU**



**FERME FRUITIÈRE**  
FRAISES • FRAMBOISES • BLEUETS

409, CHEMIN PAUL  
ASCOT CORNER (QUÉBEC)  
J0B 1A0

**819 832-3959**



**CLD** HAUT-SAINT-FRANÇOIS  
Centre local de développement

Tél. : **819 560-8500**

61, rue Laurier  
East Angus (Qc)  
J0B 1R0

**LE SOUTIEN  
NÉCESSAIRE  
POUR RÉALISER  
VOS PROJETS  
D'ENTREPRISES  
OU COLLECTIFS**

| **www.cldhsf.com** |

## Chevaliers de Colomb

## C'est un vrai départ...

Dans mon dernier article, je vous rappelais le brunch du 6 octobre et l'importance d'y participer. Encore aujourd'hui, plusieurs y participent sans savoir exactement **à quoi et à qui ça sert**. Voici donc quelques explications pour mieux vous informer.

Prenons l'exemple, le **brunch du 6 octobre**. À l'entrée, le montant de 10 \$ que vous allez déboursier, à quoi servira-t-il? En fait, il servira à un organisme de notre paroisse, cette fois-ci c'est le **Journal Aux Quatre Coins** qui en profitera. Il recevra, s'il y a 100 entrées payantes et moins, 3 \$ par entrée payante. S'il y a plus de 100 entrées payantes, il recevra 4 \$ par entrée. En revanche, pour obtenir de l'argent les gens du journal Aux Quatre Coins auront dû fournir des bénévoles pour le montage de la salle et des bénévoles pour la préparation et le service au comptoir où sont offerts : cretons, rôties, fèves au lard, saucisses, jambon, œufs, crêpes, café, jus, sirop d'érable véritable, confitures, desserts, etc. **Si tu es bénévole**, le brunch est gratuit. Si tu es participant, tout ce menu te coûte seulement 10 \$ au lieu d'une vingtaine au resto. En plus, chez nous, tu peux te servir à volonté.

L'autre partie du 10 \$, soit 6 ou 7 dollars, reste aux Chevaliers de Colomb pour payer toute la nourriture, les jus, le café, le matériel, etc. Et s'il reste de l'argent, il ira dans le compte des activités humanitaires des Chevaliers de Colomb.



## CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 11929



François Riopel

**Vous désirez être bénévoles?** Appelez **Normand Fréchette** au 819 565-2871. Il est le responsable de l'organisation des brunchs.

Il se fera un plaisir de vous attribuer un petit travail à faire. En terminant, je rappelle aux jeunes de 12 ans et moins que l'entrée pour le brunch est gratuite pour vous. C'est donc une invitation à venir en grand nombre de **9 h à 11 h** au centre Paul-Lessard le dimanche **6 octobre**.

J'espère que j'ai réussi à clarifier et à répondre aux interrogations qui me sont posées à l'occasion. Je souhaite vous y rencontrer et par la même occasion vous recevrez la planification des brunchs et des autres activités des Chevaliers de Colomb pour l'année 2019-2020. Au plaisir!

*François Riopel*

*Membre des Chevaliers de Colomb*

*Membre du CA du Journal Aux Quatre Coins*



Vous êtes cordialement invités au brunch du 6 octobre au profit du journal Aux Quatre Coins. Les bénévoles s'empresseront de vous servir une nourriture de qualité à prix abordable. Le tout à volonté.

Photo : Noël Bergeron

## CLINIQUE

*Michel Lessard*

Massothérapeute • Orthothérapeute



819 563-5349

6099, Route 112  
Ascot Corner (Québec) J0B 1A0



Réseau des  
massothérapeutes  
professionnels  
du Québec

### JE SUIS LÀ POUR VOUS AIDER

Massage sur chaise

Massage sur table

Traitement en détente ou thérapeutique

Possibilité de traitement à domicile

Sur rendez-vous du lundi au samedi

## Horaire des messes

**Mercredi 2 octobre à 8 h 30 :** Feu Paul-Émile Deblois

**Dimanche 6 octobre à 9 h 30 :** Feus Stéphane et Denis Blais; feu André Lavallière

**Mercredi 9 octobre à 8 h 30 :** Feu Jacques Talbot

**Dimanche 13 octobre à 9 h 30 :** Feue Yvonne et feu Émile Deblois; feue Monique Bolduc-Boucher

**Mercredi 16 octobre à 8 h 30 :** Feue Rolande Clément

**Dimanche 20 octobre à 9 h 30 :** Feu Albert Blondeau; feu Régent Fréchette

**Mercredi 23 octobre à 8 h 30 :** Feue Ginette Légaré

**Dimanche 27 octobre à 9 h 30 :** Feu Gaston Tardif; feue Lucille et feu Michel Brochu

**Mercredi 30 octobre à 8 h 30 :** Feu Yvan Blais

Le coût d'une intention de messe est de 15 \$

Lampe du sanctuaire : 5 \$





## ÊTRE MEMBRE DE LA CHAMBRE DE COMMERCE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

- C'est faire partie du plus grand regroupement d'affaires de la région avec plus de 200 membres
- C'est de la publicité à peu de frais
- C'est favoriser l'achat local
- C'est un important milieu de réseautage
- C'est obtenir une trentaine de rabais commerciaux
- C'est une inscription gratuite dans le répertoire des entreprises pour 10 300 copies, etc., informez-vous :



[www.chambredecommercehsf.com](http://www.chambredecommercehsf.com)  
[info@chambredecommercehsf.com](mailto:info@chambredecommercehsf.com)



Téléphone : 819 348-4352

# PLOMBERIE



**SPECIALITÉS :**  
**RÉSIDENTIEL ET RÉNOVATION**

JACQUES CLOUTIER

ASCOT CORNER (QUÉBEC)



2377, rue King Est  
Fleurimont (Québec)  
J1G 5G7

Tél. : 819 564-7018  
Télec. : 819 564-7701

Licence RBQ : 1330-6782-34

ISO9001

# RE/MAX

**MARIO GOUPIL**

Courtier immobilier

Cell. : 819.212.1214

[mario.goupil@remax-quebec.com](mailto:mario.goupil@remax-quebec.com)

[www.mariogoupil.com](http://www.mariogoupil.com)

*Un nom de confiance!*



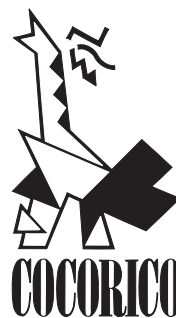
arpenteurs • géomètres  
SENCRL

**Christian de Passillé, a-g**

associé

[cdpassille@ecceterra.com](mailto:cdpassille@ecceterra.com)

789, rue Woodward, Sherbrooke (Québec) J1G 1W5  
téléphone : 819 563-0454, poste 103 | télécopieur : 1 844 696-7451  
sans frais : 1 877 650-2227  
[www.ecceterra.com](http://www.ecceterra.com)



## Salon Cocorico COIFFURE

Du style pour elle et lui  
*Nathalie Bresse*  
propriétaire

**819 823-8694**



**285, chemin Boucher, Ascot Corner**

R.B.Q. : 8005-5247-77



4422, rte 112  
Ascot Corner, JOB 1A0  
Fax. : 819 565-2996

**Tél. : 819 562-6448**

[www.excavationsteveleblanc.com](http://www.excavationsteveleblanc.com)



**Richard Matteau**  
président

[www.usinagerm.ca](http://www.usinagerm.ca)  
[info@usinagerm.ca](mailto:info@usinagerm.ca)

189, Angus Sud  
East Angus, QC  
JOB 1R0

- Usinage de précision, petite ou grande quantité
- Fabrication et conception de machinerie spécialisée
- Mécanosoudage

☎ 819 832-4803  
☎ 819 832-4911

☎ 1 877 832-4803  
☎ 1 877 832-4912



## Les entreprises de chez nous

## Bébé Maude

En 2014, constatant l'arrivée croissante de nouvelles familles sur le territoire, un groupe de citoyens nommé par résolution du conseil municipal d'Ascot Corner a travaillé de concert afin de mettre en place une politique familiale municipale (PFM) qui a pour but, encore aujourd'hui, de soutenir aussi bien les parents que les enfants, et de proposer une offre de loisirs bonifiée afin d'améliorer la qualité de vie du milieu communautaire. De manière plus concrète, les conclusions de cette démarche réflexive ont mis en lumière le souci commun de promouvoir le mieux-être de la population, le sentiment d'appartenance, l'engagement social et les saines habitudes de vie. Il est en ce sens plus facile de comprendre le slogan selon lequel la municipalité d'Ascot Corner est un milieu où il fait bon vivre.

Sonia Morin est une femme passionnée qui porte à bout de bras, depuis plus de 20 ans, le rêve qu'elle caressait durant sa grossesse : devenir propriétaire de sa propre entreprise. Ancienne employée du secteur bancaire convertie en travailleuse autonome après la naissance de sa fille, en 1998, elle gère *Bébé Maude*, un magasin spécialisé dans la vente de linge et d'articles neufs et usagers pour bébés et jeunes enfants, qui a aujourd'hui pignon sur rue au 5565 de la Route 112, près de la nouvelle pharmacie. Après avoir connu un succès d'estime dès ses débuts, Madame Morin n'a cessé de veiller à la croissance du personnel, à l'augmentation de la surface de vente et de l'offre pour ses clients. Ces derniers, accueillis avec le sourire, peuvent compter sur des produits de qualité en plus de profiter d'un service personnalisé, de judicieux conseils et d'une écoute respectueuse. Contrairement aux grandes superficies, le magasin *Bébé Maude* offre une relation de proximité par l'entremise de laquelle l'expérience client est basée sur l'ambiance familiale et la convivialité.



Rémi Robert

Sonia Morin tire profit du taux de natalité relativement stable en Estrie depuis plusieurs années en attirant des clients de la grande région de Sherbrooke et du Haut-Saint-François qui, par le bouche à oreille et les réseaux sociaux, partagent les avantages d'acheter localement. En plus des vêtements et des accessoires neufs, *Bébé Maude* vend aussi de l'usager, ce qui permet de faire œuvre utile et de satisfaire la préférence d'achat des familles à budget plus limité. D'ailleurs, la qualité et la propreté du linge et des articles usagers vendus sur place est indéniable puisque tout est lavé sur place avant d'être mis en vente. En combinant la marchandise neuve et usagée, cela permet ainsi de satisfaire certaines habitudes d'achat des clients, qui se tournent de plus en plus vers l'usager. Même dans ce secteur, dit fièrement la propriétaire, les mentalités évoluent!

Les clients développent de plus en plus le réflexe de regarder l'inventaire en général plutôt que de se précipiter spontanément vers les articles neufs ou dernier cri.

Les jeunes familles ou même les couples qui songent à avoir des enfants sont bien servis par un commerce de proximité comme celui-ci. Lors de notre visite, nous avons pu constater le dévouement de Madame Morin et la politesse de ses employés. En plus de l'inventaire décrit précédemment les clients peuvent trouver sur place fauteuils, jeux de société pour enfants, sièges d'auto, commodes, lits, tables à langer et même plus.

Vous pouvez visiter la page Facebook ou vous rendre sur le site Internet pour magasiner, commander en ligne, et profiter du service de livraison. Pour plus d'informations :

<https://bebemaude.com/>

Rémi Robert, journaliste



Marie-Claude Lapointe  
Mireille Mongeau  
Kristel Gagné

**819 823-2222**

2340, rue King Est  
Sherbrooke, Québec J1G 5G8

### SERVICES INFIRMIERS SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

(DES FRAIS S'APPLIQUENT)

#### Vaccination pour les voyageurs

(mardi, mercredi et vendredi sur rendez-vous)

Hépatite A, B, tétanos, fièvre jaune, typhoïde, **zona**, etc.

Mise à jour de votre immunisation

Conseils adaptés à votre type de voyage

#### Prélèvements sanguins (sur rendez-vous)

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8 h à 9 h 30

- Changement de pansements avec ou sans prescription
- Lavage d'oreilles avec frais et sous certaines conditions
- Aide après accouchement et allaitement
- Location de tire-lait électrique



**LIVRAISON GRATUITE**



## Chronique santé

## La dépression saisonnière

Saviez-vous que la lumière du soleil peut exercer une influence sur votre état de santé? L'automne et l'hiver, il se peut que vous souffriez d'une légère baisse de moral ou d'une dépression passagère due au manque de lumière.

Quel est le lien entre la lumière et les symptômes de dépression? Eh bien la lumière joue un rôle important dans la régulation de l'horloge biologique interne. Celle-ci contrôle plusieurs fonctions du corps suivant des rythmes bien précis, comme les cycles d'éveil et de sommeil et la sécrétion de diverses hormones selon l'heure du jour. Les symptômes dépressifs sont provoqués par un dérèglement de la chimie du cerveau découlant du manque de lumière.

Lorsque ce manque de lumière incommoder une personne à un point tel qu'elle n'arrive plus à fonctionner normalement, on dit qu'elle souffre de « dépression saisonnière » ou du « blues de l'hiver ». Dans les pays nordiques, on estime que ce trouble touche de 1 à 10 % de la population.

La luminothérapie est un traitement non médicamenteux reconnu pour son efficacité à contrer les effets du manque de lumière hivernal, incluant la dépression saisonnière. On l'utilise également pour traiter l'insomnie, pour contrer les effets du décalage horaire, et parfois comme traitement secondaire de la dépression en général. Elle consiste à exposer les yeux à une

lumière d'intensité et de spectre spécifiques qui s'apparentent à ceux de la lumière solaire.

Pour bénéficier de la luminothérapie, on doit s'exposer quotidiennement à une lumière d'une intensité supérieure à 2 000 lux. À titre de comparaison, la luminosité d'un bureau bien éclairé est de 300 à 500 lux et celle d'une journée pleinement ensoleillée peut dépasser 100 000 lux. Le standard cliniquement reconnu est une exposition lumineuse de 10 000 lux à la hauteur des yeux durant 30 minutes chaque jour, idéalement le matin.

Des résultats se font généralement sentir dès la première semaine, mais quatre semaines de traitement sont habituellement nécessaires avant d'obtenir une réponse optimale. Il est recommandé de débiter le traitement lorsque l'ensoleillement diminue à l'automne et de poursuivre jusqu'au printemps.

Si vous envisagez l'achat d'une lampe de luminothérapie, vous pouvez consulter votre pharmacien, qui saura vous prodiguer d'excellents conseils.

Mireille Mongeau



Mireille Mongeau



**Jean Coutu**

## VOUS AVEZ UNE PROBLÉMATIQUE D'INSECTES OU DE RONGEURS?

CONTACTEZ-NOUS DÈS MAINTENANT!



**ESTIMATION SANS FRAIS**

SERVICE RAPIDE 7/7

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL



1.873.662.2200



A1.GESTIONPARASITAIRE@OUTLOOK.COM



ASCOT CORNER (QUÉBEC)

# LES AUTOMOBILES 112



Réal St-Hilaire  
Propriétaire

**819 432-0090**

4630, Route 112  
Ascot Corner, QC  
JOB 1A0

- ACHAT
- VENTE
- ÉCHANGE

**lesautomobiles112.com**

Saviez-vous que?

## La mise en demeure : parfois obligatoire, toujours utile



Christine Lafrance

Une lettre de mise en demeure, contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas un ordre de la Cour et tout un chacun peut la rédiger. Vous l'aurez compris, dans la présente chronique, je vais tenter de démystifier pour vous le rôle de ce fameux document dont on entend souvent parler, mais qu'on ne souhaite pas recevoir. Cela m'apparaît pertinent, car plusieurs citoyens croient à tort qu'ils doivent absolument payer un conseiller juridique pour confectionner une mise en demeure et certains sont parfois déçus lorsque le récipiendaire de ladite lettre ne se conforme pas aux exigences qu'elle contient.

Lorsqu'un conflit éclate entre vous et un autre individu ou une entreprise, parce qu'il ou elle vous doit de l'argent, refuse de vous rendre un service ou un bien, refuse de vous indemniser pour un dommage subi ou encore refuse de respecter une entente, etc., vous devez dans certains cas obligatoirement mettre la partie adverse en demeure avant même de pouvoir saisir les tribunaux. Dans les autres cas, cela peut tout de même s'avérer pertinent de le faire, car cela peut permettre d'entamer des négociations sérieuses et de régler le litige hors cour.

L'objectif premier de la mise en demeure est de vous permettre d'expliquer clairement à l'autre partie ce que vous lui reprochez, ce à quoi vous vous attendez d'elle et les possibles conséquences qui l'attendent si elle fait défaut de remédier à la situation. Depuis l'entrée en vigueur du nouveau *Code de procédure civile*, en 2016, vous avez par ailleurs l'obligation, tant avant qu'après avoir envoyé la lettre, d'essayer de trouver d'autres solutions au litige avant de déposer une demande formelle devant la Cour.

Si vous n'êtes pas certain de savoir si la Loi requiert une mise en demeure dans votre situation, il vaudrait mieux consulter un avocat pour en avoir le cœur net ou en envoyer une quand même pour ne pas vous le faire reprocher plus tard dans le processus. Le fait de l'envoyer a somme toute certains avantages, comme de faire commencer la rétroaction des intérêts réclamés plus tôt et parfois d'obtenir le remboursement des frais de justice (timbre judiciaire, huissier, frais à ne pas confondre avec les frais d'avocat) si vous allez jusqu'à la Cour et gagnez.

Tel que mentionné d'entrée de jeu, si vous vous sentez assez à l'aise pour mettre vos idées sur papier, rien ne vous oblige à payer les services d'un avocat pour faire une mise en demeure. Le document a la même valeur juridique peu importe le titre de son auteur. Il faut faire bien attention au contenu que vous y mettez, car tout ce que vous écrirez pourra être utilisé contre vous devant la Cour (aveux, version contradictoire, menaces, etc.), alors soyez prudents, concis et respectueux malgré la tension. N'oubliez pas au passage de laisser un délai raisonnable à la partie adverse pour

qu'elle vous réponde. Le délai octroyé variera selon ce qui est réclamé à cette dernière.

Pour vous aider dans votre rédaction, bien que la Loi ne précise pas nécessairement ce qui doit se retrouver dans le document en question, je vous invite à consulter les modèles de mise en demeure que le ministère de la Justice met à la disposition de tous les citoyens sur son site Web.

Prenez note également que le fait d'envoyer une telle missive, ne met pas un terme au délai de prescription d'une action devant les tribunaux. De ce fait, si vous avez par exemple trois ans pour déposer votre poursuite, vous devez absolument timbrer votre demande introductive d'instance au palais de justice dans ce délai sinon votre droit de réclamer sera perdu.

La mise en demeure n'est en aucun temps un moyen de contourner les règles en matière de prescription des délais, alors méfiez-vous et n'attendez pas à la dernière minute pour mettre la partie adverse en demeure de se conformer à vos demandes. Si suivant la mise en demeure cependant, votre adversaire veut négocier, vous pouvez toujours vous entendre avec lui pour convenir que le délai de prescription sera suspendu durant un maximum de six mois.

Un autre élément important à savoir est que contrairement à une demande en justice qui doit être signifiée, la mise en demeure peut être transmise de différentes manières. Vous pouvez bien entendu faire appel à un huissier, mais vous pouvez aussi procéder par courrier recommandé, par courriel dans la mesure où vous obtenez une preuve qu'il a bien été reçu, ou encore en la remettant à qui de droit en mains propres, devant un témoin ou en lui faisant signer un accusé-réception. Peu importe votre choix, l'important est de conserver une copie de la lettre et une preuve de sa réception.

En terminant, ne soyez pas fâché ou déçu si la personne ne se plie pas à vos demandes, et ce, même si c'est un avocat qui a signé la lettre, car ce dernier n'a pas le pouvoir d'un juge et ce document n'est pas non plus un jugement. La mise en demeure constitue plutôt une tentative de règlement et un avertissement de ce qui peut arriver en l'absence de collaboration.

Pour toute question sur le sujet ou si vous avez une suggestion pour une chronique, n'hésitez pas à me contacter.

*Christine Lafrance, avocate associée*  
**CABINET LAFRANCE LÉGAL**  
85-20, rue Belvédère Nord, Sherbrooke  
Bureau : 819 679-2270  
Courriel : [clafrance@lafrancelegal.com](mailto:clafrance@lafrancelegal.com)





**CENTRE d'Action BÉNÉVOLE**  
Du Haut-Saint-François

- ♦ Popote roulante / repas communautaire
- ♦ Accompagnement-transport
- ♦ Pair (Appels sécurisants, rappel médicaments)
- ♦ PIED (Prévention des chutes) / ViActive
- ♦ Clinique impôt/Lire et faire lire, etc.

**cab@cabhsf.org      819-560-8540**  
**209, rue Des Érables Weedon Qc J0B 3J0**

**Pompes Traitements d'eau Bernier inc.**  
Puits artésien  
**www.eaubernier.com**

**Tel.: 819 563-9172 • Sans Frais 1 866 727-3010**

3370, rue King Est, Sherbrooke Qc J1G 5J3  
info@eaubernier.com  
www.eaubernier.com

Numéro de licence RBO : 8287-6285-45

DEPUIS 1949  
EXPERT EN EAU POTABLE



**GARAGE ROGER GOURDE**

**Spécialités :**

**FRAME MASTER (accidentés)**  
**Redressement de châssis**

- Débosselage • Peinture
- Alignement • Suspensions



679, chemin Galipeau, Ascot Corner **819 569-4040**

**GARAGE ROBERGE GAUDREULT**

**PATRICK GAUDREULT** 819 562-5935  
4987, ROUTE 112  
ASCOT CORNER QC J0B 1A0

**TÉLÉCOPIEUR : 819 562-3553**  
**GARAGEROBERGEGAUDREULT@GMAIL.COM**


- Dégel d'égouts et de drains à l'eau chaude
- Inspection par caméra couleur
- Marteau hydraulique
- Nettoyage haute pression
- Drain, machinerie, graffitis
- Transport de petites quantités
- Buckets 10 / 17 / 31
- Pieux vissés
- Drainage



**Donaldson**  
inspection par caméra  
MINI-excavation

**Téléphone : 819 820-0655 • Cellulaire : 819 822-4818**

**Luc Jacques SERVICE**  
819-821-0784 / 884-2209  
RÉPARATION D'APPAREILS MÉNAGERS  
DE TOUTES MARQUES



**819 821-0784 / 819 884-2209**



**Dans le respect de l'environnement, les huiles usées, filtres, contenants et aérosols peuvent être déposés à ces deux endroits :**

**Garage Roberge Gaudreault**  
4987, Route 112  
Ascot Corner QC J0B 1A0  
819 562-5935  
Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h



**SOGHU**  
Société de gestion des huiles usagées



**Municipalité d'Ascot Corner**  
5590, rue Blouin  
Ascot Corner, QC J0B 1A0  
819 564-6411  
Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h 30

## Opinion du lecteur

**Zéro déchet**

Terme très à la mode n'est-ce pas? Mais surprise! C'est d'une autre sorte de déchets dont je voudrais vous parler aujourd'hui. En **physique quantique**, il est démontré que les êtres humains sont faits d'énergie et de vibrations. Ce que nous émettons en vibrations peut être responsable d'améliorer la qualité de vie sur terre ou au contraire participer à la pollution comparativement aux rejets d'industrie, produits chimiques, etc. Nous savons que les êtres humains ont plutôt tendance à voir le négatif en tout et partout, ils parlent de ce qui les dérange, des dernières mauvaises nouvelles, ils critiquent tout ce que font les autres autant leur voisin que les dirigeants.

**Nous récoltons ce que nous semons**, il en est de même sur tous les plans. Nous savons que les pensées sont infiniment puissantes et que les conséquences sont énormes, car les pensées voyagent instantanément et sont captées par d'autres, alors on peut imaginer leur influence lorsqu'elles portent sur la colère, la déception, la déprime, la tristesse, les frustrations. Il est prouvé que toutes ces vibrations négatives participent aux événements regrettables telles les guerres, les fusillades, les suicides et même à notre mal-être. Si l'être humain ne voit que les défauts et les différences, c'est qu'il n'a pas compris qu'il est impossible que tous agissent, pensent, s'habillent, travaillent et comprennent la vie exactement de la même manière. Chacun est élevé différemment, avec des degrés d'évolution différents et c'est ce qui en fait un être unique qui peut apporter quelque chose de particulier à la Terre. Parfois je m'arrête à penser au miracle de la vie avec tous ces visages, ces cheveux, ces yeux, ces voix, tous uniques et je suis alors dans un état de gratitude et d'émerveillement...

Il faut savoir qu'en chaque être et en toute situation il y a deux côtés : un positif et un négatif. Il suffirait de se relier au côté positif, en faire le choix au quotidien, s'observer et apprendre à se maîtriser.

Comme ce serait agréable de voir et de parler des fleurs plutôt que des épines; du parfum de la rose plutôt que des égouts; de parler des qualités des autres et d'ignorer leurs défauts, inutile de s'en nourrir; de ce qui nous intéresse plutôt que de ce qui nous énerve; dire aux enfants combien on est heureux d'être leurs parents et qu'on les aime à chaque fois que nous sommes exaspérés, essayez et vous admirerez les résultats; d'apprécier l'aide que nous apporte

notre compagnon ou compagne de vie plutôt que de ressasser ce qu'il ou elle a oublié de dire ou de faire; prendre soin de nos choix de livres, films car eux aussi polluent notre esprit ou nous élèvent...

Ce que nous pouvons retenir de la physique quantique, c'est qu'étant tous connectés, tout ce que nous émettons en pensées, en paroles, en gestes influence non seulement la Terre mais tout le Cosmos. Wow, quelle belle tâche d'apporter le meilleur de nous-mêmes pour une planète ZÉRO DÉCHET pour que règnent l'harmonie, le bonheur et la joie de vivre! Il suffit de se réjouir d'être en vie tout simplement, d'accepter les événements et de ne souligner que ce qui en vaut la joie! Il suffit de prendre conscience des habitudes et conditionnements dont nous sommes programmés. La prochaine personne que nous rencontrerons, s'exercer à lui trouver une qualité plutôt qu'un défaut, à choisir une conversation agréable, joyeuse qui nous laissera à toutes deux un sentiment de plénitude. Grand défi n'est-ce pas avec les « **élections** » qui se préparent, ne pas chercher à abaisser et dénigrer les partis politiques qui ne font pas partie de notre intérêt, mais faire un choix éclairé pour le bien de tous et non voter par automatisme, tradition ou sympathie seulement, il n'est pas question de « gagner ses élections », mais de confier la population à une personne de confiance, et surtout y voir une belle opportunité à mettre en pratique ce facteur d'harmonie expliqué ci-haut.

Je termine avec une citation très inspirante qui démontre la possibilité d'avoir accès à notre nature profonde : « Un des meilleurs exercices, c'est de vous habituer chaque jour, plusieurs fois par jour, à respirer la lumière. Vous choisissez un endroit tranquille où personne ne vous dérange, vous prenez une pose commode et vous respirez : vous inspirez en imaginant que vous attirez la lumière cosmique, cette lumière infiniment plus subtile encore que la lumière du soleil, cette quintessence impalpable, invisible, qui pénètre tout. Vous faites pénétrer cette lumière en vous pour qu'elle circule à travers toutes vos cellules, tous vos organes... Ensuite, en expirant, vous la faites sortir de vous, vous la projetez pour illuminer, éclairer, aider le monde entier. C'est un exercice extraordinaire. » « OMA ». Allez! sommes-nous partants pour un monde meilleur? Ou du moins pour cultiver notre propre bonheur qui aura des répercussions inévitablement tout autour de nous!

*Évangéline Jacques, Ascot Corner*

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

### Assemblée générale annuelle

Vous êtes cordialement invités  
à l'assemblée générale annuelle  
qui se tiendra le **mardi 22 octobre à 10 h**  
au Centre communautaire (Manège militaire)  
563, rue Main à Bury.

**Pour plus d'information : 819 560-8540**  
Au plaisir de vous rencontrer!

**CENTRE**  
**D'Action** BÉNÉVOLE  
Du Haut-Saint-François





# Grille tarifaire 2019

	Prix unitaire	Total
<b>CARTE D'AFFAIRES</b>		
<b>9,3 cm de largeur X 5,8 cm de hauteur</b>		
Une parution .....	35,37 \$	35,37 \$
Deux parutions.....	32,15 \$	64,31 \$
Trois parutions.....	29,23 \$	87,69 \$
Quatre parutions.....	26,57 \$	106,29 \$
Cinq parutions .....	24,16 \$	120,79 \$
Six parutions .....	21,96 \$	131,77 \$
Sept parutions.....	19,97 \$	139,76 \$
Huit parutions.....	18,15 \$	145,20 \$
Neuf parutions .....	16,50 \$	148,50 \$
Dix parutions.....	15,00 \$	150,00 \$

<b>QUART DE PAGE – 19 cm de largeur X 5,8 cm de hauteur ou 9,3 cm de largeur X 12 cm de hauteur</b>		
Une parution .....	50,70 \$	50,70 \$
Deux parutions.....	46,09 \$	92,17 \$
Trois parutions.....	41,90 \$	125,69 \$
Quatre parutions.....	38,09 \$	152,35 \$
Cinq parutions .....	34,63 \$	173,13 \$
Six parutions .....	31,48 \$	188,87 \$
Sept parutions.....	28,62 \$	200,32 \$
Huit parutions.....	26,02 \$	208,12 \$
Neuf parutions .....	23,65 \$	212,85 \$
Dix parutions.....	21,50 \$	215,00 \$

<b>TIERS DE PAGE</b>		
<b>19 cm de largeur X 7,8 cm de hauteur</b>		
Une parution .....	62,49 \$	62,49 \$
Deux parutions.....	56,81 \$	113,61 \$
Trois parutions.....	51,64 \$	154,92 \$
Quatre parutions.....	46,95 \$	187,79 \$
Cinq parutions .....	42,68 \$	213,39 \$
Six parutions .....	38,80 \$	232,79 \$
Sept parutions.....	35,27 \$	246,90 \$
Huit parutions.....	32,07 \$	256,52 \$
Neuf parutions .....	29,15 \$	262,35 \$
Dix parutions.....	26,50 \$	265,00 \$

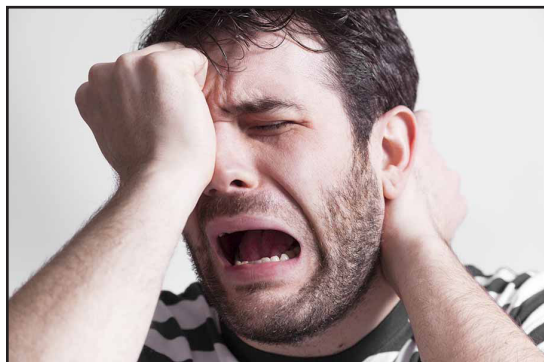
	Prix unitaire	Total
<b>DEMI-PAGE – 19 cm de largeur X 12 cm de hauteur ou 9,3 cm de largeur X 24,4 cm de hauteur</b>		
Une parution .....	93,14 \$	93,14 \$
Deux parutions.....	84,67 \$	169,34 \$
Trois parutions.....	76,97 \$	230,92 \$
Quatre parutions.....	69,98 \$	279,91 \$
Cinq parutions .....	63,62 \$	318,08 \$
Six parutions .....	57,83 \$	346,99 \$
Sept parutions.....	52,57 \$	368,02 \$
Huit parutions.....	47,80 \$	382,36 \$
Neuf parutions .....	43,45 \$	391,05 \$
Dix parutions.....	39,50 \$	395,00 \$

<b>TROIS QUARTS DE PAGE</b>		
<b>19 cm de largeur X 18,2 cm de hauteur</b>		
Une parution .....	139,12 \$	139,12 \$
Deux parutions.....	126,47 \$	252,94 \$
Trois parutions.....	114,97 \$	344,92 \$
Quatre parutions.....	104,52 \$	418,09 \$
Cinq parutions .....	95,02 \$	475,10 \$
Six parutions .....	86,38 \$	518,29 \$
Sept parutions.....	78,53 \$	549,70 \$
Huit parutions.....	71,39 \$	571,12 \$
Neuf parutions .....	64,90 \$	584,10 \$
Dix parutions.....	59,00 \$	590,00 \$

<b>PAGE COMPLÈTE</b>		
<b>19 cm de largeur X 24,4 cm de hauteur</b>		
Une parution .....	185,01 \$	185,01 \$
Deux parutions.....	168,27 \$	336,54 \$
Trois parutions.....	152,97 \$	458,92 \$
Quatre parutions.....	139,07 \$	556,27 \$
Cinq parutions .....	126,43 \$	632,13 \$
Six parutions .....	114,93 \$	689,59 \$
Sept parutions.....	104,48 \$	731,38 \$
Huit parutions.....	94,99 \$	759,88 \$
Neuf parutions .....	86,35 \$	777,15 \$
Dix parutions.....	78,50 \$	785,00 \$

**Petites annonces :**  
5 \$ par tranche de 25 mots - 5 \$ pour un visuel

**Prix de l'abonnement :**  
35,00 \$ (pour les non-résidents)



***Vous avez placé votre publicité ailleurs?  
Contactez-nous, nous vous consolerons!***

**Journal Aux Quatre Coins**

Richard Lareau, éditeur  
**819 563-2854 – richardlareau@videotron.ca**

# Index des publicités

A1 Gestion parasitaire .....	24	JF Transport .....	16
Arpenteurs-géomètres - ecce terra .....	22	Les Automobiles 112 .....	24
Aux Quatre Coins .....	28	Les eaux Sylvain Bernier .....	10
Bain Magique .....	19	Les Terreaux MN .....	20
Bloc Québécois .....	10	Luc Jacques Service .....	26
BMR G. Doyon Centre de rénovation .....	16	Maçonnerie M. Corriveau .....	20
Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François .....	26, 27	Meubles d'ici .....	14
Centre local de développement du HSF .....	20	Michel Donaldson, mini-excavation .....	26
Chambre de commerce du Haut-Saint-François .....	22	Municipalité d'Ascot Corner .....	14
Chevaliers de Colomb, conseil 11929 .....	17	Ordinaplus, édition électronique .....	20
Clinique Michel Lessard .....	21	Pair .....	29
Corporation des loisirs d'Ascot Corner .....	18	Pharmacie Jean Coutu, Lapointe et Mongeau .....	23
Créations Jade .....	8	Pizzeria Aux 2 frères .....	18
CuisiAscot inc. ....	4	Plomberie Labo inc. ....	22
Desjardins Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke .....	19	Pneus Mécanik F. Roberge inc. ....	20
Distributions Payeur inc. ....	18	Pompes Traitements d'eau Bernier .....	26
Excavation M. Toulouse .....	22	Remax D'Abord, Éric Godbout .....	30
Excavation Steve Leblanc .....	22	Remax D'Abord, Mario Goupil .....	22
Ferme Au Pré bleu .....	20	SADC du HSF .....	18
François Jacques, député de Mégantic .....	16	Salon Cocorico coiffure .....	22
Garage Roberge Gaudreault .....	26	Salon de coiffure Boîte à Secrets .....	12
Garage Roger Gourde .....	26	SOGHU .....	26
Groupe Paré .....	20	Tardif Diesel .....	8
IGA Couture .....	12	Usinage RM .....	22
Importations A. Rivard inc. ....	20	Vachon Céramique .....	16

## Centre des femmes du Haut-Saint-François La Passerelle

### LES ACTIVITÉS DU MOIS D'OCTOBRE

Mardi 1<sup>er</sup> octobre à 18 h : Charge mentale : faut que ça change  
 Jeudi 3 octobre à 10 h : Création de mosaïque  
 Mardi 8 octobre à 18 h : Élections fédérales 101  
 Mercredi 9 octobre à 13 h : Color café  
 Jeudi 10 octobre à 10 h : Présentation du projet photos  
 « Parfaites telles quelles »  
 Mardi 15 octobre (5 @ 7) : Tissons des liens avec les femmes  
 immigrantes – Sherbrooke  
 Mercredi 16 octobre à 13 h : Fête des membres  
 Jeudi 17 octobre à 10 h : Lancement de la Marche mondiale  
 des femmes 2020  
 Mardi 22 octobre à 18 h : Laboratoire écoféministe  
 Mercredi 23 octobre à 13 h : Comprendre Accès D  
 Jeudi 24 octobre à 10 h : L'assurance médicament, comment  
 ça marche?

Merci 29 octobre : Le Centre est fermé (formation)  
 Mercredi 30 octobre à 13 h : Des histoires de sorcières et de  
 féminisme  
 Jeudi 31 octobre à 10 h : Cuisine végété

Besoin d'un transport ou d'une halte-garderie?  
 Mentionnez-le lors de votre inscription.  
 C'est gratuit!

**Nos activités sont gratuites : réservez votre place.**

873 825-7060  
 Sans frais : 1 877 447-3423  
[info@cdflapasserelle.org](mailto:info@cdflapasserelle.org)  
[www.cdflapasserelle.org](http://www.cdflapasserelle.org)  
 275, rue Principale Est  
 Cookshire-Eaton



### C'EST :

Un appel sécurisant - Toujours à la même heure  
 - Chaque jour (du lundi au vendredi)

**GRATUIT** - Pour toutes personnes âgées, malades ou vivant seules

**POURQUOI** : Afin de s'assurer de leur bon état de santé

Tout le monde a besoin d'être rassuré et de savoir que quelqu'un veille sur eux. Le programme Pair est en fait une présence rassurante et bienveillante tant pour les personnes concernées que leurs proches. Pourquoi ne pas faire un cadeau (gratuit!) à vos parents, vos voisins ou à d'autres connaissances en les référant au programme Pair. Tel un grand frère ou une grande sœur, le programme Pair sera pour eux un appel qui leur apportera une tranquillité d'esprit. Alors, passez à l'action dès aujourd'hui!

**INSCRIPTIONS ET INFORMATION : 819 560-8540**





# ÉRIC GODBOUT

Courtier immobilier

Cellulaire : **819 571-5350**

Bureau : **819 822-2222**

*À Ascot Corner  
depuis 19 ans*



*Je vise votre  
satisfaction!*



**RE/MAX**

d'abord inc.  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**SECTEURS D'ACTIVITÉ : RÉSIDENTIEL • IMMEUBLES À REVENUS • TERRAINS**



**579 500 \$ Juste WOW!** Secteur de rêve dans une rue sans issue aux limites de Fleurimont. Magnifique maison avec un terrain de plus de 74 000 pi<sup>2</sup> avec une partie boisée pour une super intimité. Trois salles de bain, cuisine fonctionnelle à aire ouverte, plafond cathédrale pour maximiser la luminosité. Garage détaché sur 3 étages, etc.



**214 900 \$ La ville avec l'impression d'être à la campagne!** Entièrement rénovée au cours des dernières années, cette maison saura vous conquérir. Située dans une rue sans issue près de l'école primaire et des terrains de tennis presque privés...



**Nouveau prix : 249 900 \$.** 30 000 \$ sous l'évaluation municipale pour vente rapide! À qui la chance? Grand terrain et aucun voisin à l'arrière. Un garage double hauteur de 30 x 36 pieds. Piscine creusée. Immense balcon couvert. Grand bungalow tout brique à aire ouverte.



**Faites une offre.** Aucunes rénovations majeures à faire! Grand terrain avec arbres matures. Garage. Aucune offre raisonnable ne sera refusée!

## DATES DE TOMBÉE ET DE PUBLICATION POUR 2019

Numéro	Tombée	Publication	Numéro	Tombée	Publication
1	15 janvier à 15 h	1 <sup>er</sup> février	6	15 juin à 15 h	Début juillet
2	15 février à 15 h	1 <sup>er</sup> mars	7	15 août à 15 h	1 <sup>er</sup> septembre
3	15 mars à 15 h	1 <sup>er</sup> avril	8	15 septembre à 15 h	1 <sup>er</sup> octobre
4	15 avril à 15 h	1 <sup>er</sup> mai	9	15 octobre à 15 h	1 <sup>er</sup> novembre
5	15 mai à 15 h	1 <sup>er</sup> juin	10	15 novembre à 15 h	1 <sup>er</sup> décembre

Le contenu des espaces publicitaires et des articles doit parvenir au Comité de Journal pour les dates de tombée.

**Richard Lareau, 819 563-2854 – richardlareau@videotron.ca**



# Un gala festif pour clôturer les activités du SAE



Prestation par *Les Professionnels* (gymnastique), duo formé de Mya Vachon et Nathan Lamontagne-Charland.



*Welcome to mon camp* (danse) par le groupe des 8 ans.

Reportage photos : Marie-Pier Bisson-Côté



Coccinelle sait vraiment comment attirer son public.



**Gala du SAE du  
15 septembre  
2019**



Les expertes maquilleuses Coccinelle et Création.



*Les Scientifiques* (expérience) par Laurianne Caya et Laurie Laflamme.



*Toi + Moi* (chanson) par Olivier Lessard.



Numéros de magie (magie) avec Samuel Côté et l'animateur Saxo.



# Un gala festif pour clôturer les activités du SAE



Baby Shark (chant et danse) interprété par le groupe des 5-6 ans.



Les Froot Loops (danse gymnastique) avec Lauzanne Tessier, Lilianne Bachand, Sophia Toulouse et Maelly Toulouse.

Reportage photos : Marie-Pier Bisson-Côté



Cotton Eye Joe (danse country) par le groupe des 7 ans et les animateurs Doris et Paprika.



Crank it up (danse country) avec Lori Laflamme, Lori-Anne Caya, l'animatrice Pixel, Océane Rouleau et Kellykym Poissant.



Un bon Mr Freeze, ça se prend bien!



Le bricolage attire son lot d'adeptes.