

A photograph of a white bear, likely a Kermode bear, climbing a snow-covered tree branch. The bear is white, contrasting with the dark, snow-laden branches. The background is a clear blue sky. The title 'Le Petit Bavard' is overlaid in a large, white, italicized font with a black outline.

Le Petit Bavard

Édition Avril 2013



Sommaire

Pages 3 à 6	La Vie municipale
✳	Nous joindre
✳	Calendrier
✳	Bibliothèque Municipale
Pages 7 à 9	Communiqué
✳	CSSS
✳	Desjardins Caisse du Centre Mékinac
Pages 10 et 11	Friperie Seconde Vie
Pages 12 à 19	Bava-Truc
✳	Le temps des sucres !
✳	La prédiction printanière de Fred
✳	Les féculents, bons pour mon régime ou pas !
✳	Quelle est l'origine du poisson d'Avril
✳	Marchons pour la planète
Page 19	Le Pouce vert
Pages 20 à 21	Mots de nos lecteurs
✳	Ma soirée VIP avec Véro
Page 22	Notre vedette du mois
✳	Félicitations à notre jeune « Cabrioles »
Pages 23 et 24	Santé
✳	Le massage est une science, mais aussi un art !
Pages 25 à 26	Semainier
✳	Messe et Adace
✳	Prière d'avril
Page 27	L'Âge d'Or
Page 28	Annonce
Pages 29 et 30	Offre de services et petites annonces
Page 31	Mot de vos éditrices
Pages 32 à 35	Merci à nos collaborateurs
Page 35	Adage et dicton d'avril
Page 36	Nous joindre

La Vie municipale

Séance du conseil a eu lieu le **3 avril 2013**.

Afin de prendre connaissance des sujets traités lors de la séance du conseil, nous vous rappelons que les textes intégraux des décisions du conseil municipal sont disponibles pour consultation à l'Hôtel de Ville.

Prochaine séance du conseil

Se tiendra, le **1^{er} mai 2013** à la salle Anna Nobert à compter de 19 heures. Il nous fera grandement plaisir de vous y accueillir.

Une séance du conseil qui saura vous informer de votre monde municipal. Soyez présents en grand nombre, nous apprécions votre présence !

Bureau municipal

**1212, rue Principale
Saint-Roch-de-Mékinac, Québec
G0X 2E0
Tél. / Téléc. : 819 646-5635**

**Courriel : stroch@regionmekinac.com
Visitez le : www.strochdemekinac.com**

Horaire

Lundi au mercredi : 8 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 16 h 30

Jeudi : 8 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 16 h Vendredi : Fermé

Prendre note qu'à compter du 7 mai prochain la cueillette des ordures se fera hebdomadairement jusqu'au 8 octobre

Calendrier : Collecte des Ordures : mardi
Récupération : mercredi

Avril 2013

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai 2013

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sac-cadeau pour nouveaux résidents

Dans le cadre de la politique familiale, les responsables ont préparé un sac-cadeau de bienvenue pour les nouveaux résidents arrivés au début de l'année 2011. Celui-ci informe les nouveaux résidents de tous les services offerts par notre municipalité. Vous pouvez vous le procurer à l'Hôtel de Ville en vous en adressant à Mme Sylvie Genois.

Bibliothèque Municipale

Horaire : Jeudi de 13 h à 16 h et de 18 h 30 à 20 h 30
Lieu : Sous-sol de l'école, 1216, rue Principale
Responsable : Mme Lise Bérubé

Changement d'horaire à la bibliothèque

Prendre note que la bibliothèque va changer d'horaire. Exceptionnellement, à compter du jeudi 21 mars jusqu'au 26 avril, elle sera ouverte **tous les jeudis aux mêmes heures d'ouverture qu'auparavant**. Nous nous excusons de l'inconvénient apporté à ce changement à l'horaire.



Mon livre coup de cœur !

Quel livre avez-vous aimé lire dernièrement ? Écrivez-nous un court texte de l'histoire et pourquoi vous le recommandez, histoire de piquer notre curiosité. Déposez votre texte à la bibliothèque.

Saviez-vous que...



Votre bibliothèque municipale vous offre de nombreux documentaires pour adultes de grande qualité et bien diversifiés. Étant donné qu'ils sont rarement achetés par les individus, car trop dispendieux, la force du Réseau BIBLIO permet de le faire pour vous, alors pourquoi ne pas en profiter!

Curieux de connaître la vie de nos personnalités publiques? Les biographies de Jean-Pierre Ferland, du Doc Mailloux et de Louise Forestier ne sont que quelques exemples. Vous désirez acquérir une nouvelle voiture ? Consultez le Guide de l'auto 2013.



En manque d'inspiration pour le brunch familial du dimanche? Essayez « Les matins gourmands du Club des petits déjeuners ». Vous y trouverez 70 recettes qui ont de la personnalité !

Il y a aussi de magnifiques livres d'exposition ayant comme thème : voyages autour du monde, les grandes capitales, les bijoux, cinéma, mythologie. C'est à voir et à consulter.

Et c'est **GRATUIT!**

Vous êtes déjà un usager de la bibliothèque? Rendez-vous au catalogue en ligne à www.simbacqlm.ca et entrez le livre désiré ou consultez-nous pour connaître la thématique de l'exposition reçue lors du dernier échange.

Si vous n'êtes pas un usager, présentez-vous à la bibliothèque, demandez votre carte d'usager et votre **NIP** pour avoir enfin accès, vous aussi, à des milliers de documentaires!

L'équipe de la bibliothèque municipale

Communiqué



Saviez-vous qu'une personne âgée sur trois fait une chute dans une année? Vous avez plus de 50 ans? Vous êtes préoccupé par la prévention des chutes?

Vous êtes invité à notre journée annuelle sur la prévention des chutes. Il s'agit d'une rencontre conviviale où vous aurez la chance d'apprendre et d'échanger avec d'autres personnes sur la thématique des chutes.

Au menu:

- Atelier par un podiatre concernant le choix des chaussures;
- Atelier par un pharmacien des liens entre la médication et le risque de chute;
- Atelier par un kinésiologue des liens entre l'activité physique et la prévention des chutes;
- Collation fournie;
- Prix de présence.

Lieu : Club des Aînés, à St-Tite

Date : Mercredi 24 avril 2013

Heure : 13 h 15

Durée approximative: prévoir 3h



Pour informations / réservations: Maryse Paradis

Tél. : (418) 362-2727 poste 5050

Tél. : (418) 365-7555 poste 5050

Invitation à la 2^e assemblée générale annuelle

Les dirigeants de la Caisse Desjardins du Centre de Mékinac sont heureux d'inviter tous les membres de la Caisse à venir assister à l'assemblée générale annuelle :

Date : Mardi 23 avril 2013

Heure : 19 h

Lieu : Salle des Aînés de Saint-Tite
480 boul. St-Joseph

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une pour les questions destinées aux membres du conseil d'administration et l'autre pour les questions destinées aux membres du conseil de surveillance.

2 000 \$ en prix de présence !

Parmi les membres présents, il y aura tirages de 20 prix de 100\$ chacun en bons d'achat chez les commerçants membres de l'Association des gens d'affaires de Saint-Tite.



Tirage spécial

En nouveauté cette année, un tirage spécial parmi les jeunes parents membres de la Caisse qui seront présents.

Un montant de 100 \$ en Régime Enregistré d'Épargne Études (REEE) sera tiré parmi ceux qui ouvriront un compte parents pour enfants d'ici le 31 mai 2013 (enfant âgé de 4 ans et moins au 23 avril 2013). Pour participer : complétez un coupon à la pause et une préposée vous contactera dans les jours suivants pour prendre rendez-vous. Le tirage aura lieu le lundi 3 juin 2013.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Kathy Baril Coordonnatrice, Service administratif

Tél. : (418) 365-7591, poste 3424

Tél. : 1 (866) 365-7591, poste 3424

Erratum du changement d'heure !

Encore une fois, soit la deuxième fois consécutive où je me fourvoie dans le changement d'heure... Je n'ai pas d'excuse mais disons que mes recherches ont une influence européenne et m'ont induit en erreur plus d'une fois cette année !





À tous les mardis de 13 à 16 heures

Le « **Comité Écolo 100%** » tient à remercier tous les gens qui nous visitent régulièrement dans notre local à la Vallée-de-Mékinac. On démontre un intérêt régulièrement pour nous apporter des articles et prendre connaissance des nouveaux arrivages ou tout simplement pour nous dire Bonjour!

Nous tenons à vous remercier de votre participation et de votre générosité. Il est toujours possible de se joindre au « **Comité-Écolo 100%** ». Faire un peu de bénévolat dans un tel projet et dans sa communauté est profitable pour soi et pour les autres. Venez nous rencontrer, vous constaterez par vous-même qu'il y a des bienfaits à s'impliquer volontairement.

Besoin : un fer à repasser pour faciliter l'entretien des vêtements. Si vous avez cet article et êtes prêt à faire un don.

Vêtements pour hommes : Nous avons une forte demande pour des vêtements de travail ou pour le quotidien. Malheureusement, nous ne pouvons satisfaire les demandes pour l'instant. Alors, si vous avez des vêtements pour hommes, vos dons seront grandement appréciés.

Besoin : Nous sommes toujours à la recherche de petites étagères, meubles de rangement pour classer nos vêtements et autres articles divers. Si vous avez de petits meubles de rangement dont vous aimeriez vous départir, nous sommes disponibles à passer les

prendre à votre domicile, il suffit de téléphoner et nous passerons vous libérer dans les plus brefs délais.

Tél. : (819) 646-5824

N'oubliez pas que chaque article reçu est inspecté avant de se retrouver dans l'étalage de la friperie. Si le « Comité Écolo 100% » considère un article désuet, il sera transformé en tout autre usage selon ses possibilités de transformation. Car, si l'intérêt persiste, dès l'automne nous transformerons des vêtements en sacs réutilisables, nous confectionnerons des costumes d'Halloween, des poupées et également des mitaines pour toute la famille !



La « Méga-Vente » du printemps se poursuit; nombreux articles présélectionnés en vente de 25 ¢ à 1 \$ la pièce. Vêtements saisonniers pour toute la famille et articles divers. Cette vente se déroulera tout le mois de mars et avril.

N'oubliez pas qu'aucune offre raisonnable ne sera refusée !

Tous les profits de la Friperie sont remis aux Loisirs Saint-Roch au bénéfice de nos enfants.

Ghyslaine Pelletier, responsable

Tél. : (819) 646-5195

Marlène Doucet, conseillère municipale

Tél. : (819) 646-5824

Le temps des sucres !



Le temps doux qui a semblé vouloir s'installer au début du mois de mars annonçait une année record dans nos érablières. La sève était déjà abondante et le sirop était clair et particulièrement savoureux. Les acériculteurs, comme la famille Doucet qui font les sucres pour leur plaisir depuis plusieurs printemps, s'entendaient pour dire que la saison démarrait plus tôt que d'habitude et de surcroît, dans l'abondance.

Pour avoir de bonnes coulées, ça prend du gel la nuit et du temps doux le jour. Ce sont les conditions idéales pour stimuler les érables dans leur production de sève.

Malgré tout, certaines cabanes à sucre ont ouvert leurs portes aux environs du 15 mars, date qui précède de peu la célébration de l'arrivée du printemps avec le traditionnel repas de fèves au lard, jambon, omelettes dans le sirop, grillades, crêpes et tire sur la neige.

À l'érablière Nico & Jaco Doucet, c'est le branle-bas de combat car les premières coulées de la saison sont attendues de tous !

Malgré que les journées commencent tôt le matin et finissent très tard, ce temps est alloué aux retrouvailles en famille et entre amis. On déguste de copieux repas, de la tire sur la neige, on joue aux cartes, on se raconte des moments de chasse et pêche et on se remémore de bons moments.

600 entailles fournissent une eau particulièrement bonne, cette année. «Cela fait trois ans qu'ils n'avaient pas produit un sirop clair comme ça», racontent les propriétaires en ajoutant que ce dernier a même un petit goût de caramel.

Même si la saison des sucres a débuté en lion, cela ne veut pas dire qu'elle sera exceptionnelle. Dame nature est à l'origine de tout le succès espéré. Cette année, contrairement au mois de mars de l'année dernière où nous avons enregistré des températures record, précisément le 18 mars 2012, le mercure avait atteint les alentours d'un 20° en Mauricie et un 27° à Montréal. Les années se suivent et ne se ressemblent pas !

C'est la veille officielle du premier jour du printemps, mais l'hiver s'est assuré de laisser sa trace avant de laisser sa place. Une tempête s'est abattue sur la province en laissant sur son passage pas moins que de 30 cm par endroits. Mais le redoux est revenu, laissant croire que cette dernière bordée de neige est en fait la « tempête des sucres », celle qui annonce le début des coulées abondantes de ce petit sirop doré si délectable et tellement recherché en cette période par tous les amateurs.

Bonne coulée....

Bava-Truc



La prédiction printanière de Fred !

Fred, la marmotte officielle du Québec, nous a prédit un printemps tardif ! Peinant à bouger, tirée de son sommeil profond, Fred la marmotte officielle de la province, qui vit à Val-d'Espoir, en Gaspésie, a signifié que le printemps ne se pointerait pas avant six semaines.

Le principe du jour de la marmotte est simple : le rongeur, tiré de son sommeil hivernal, sort de son terrier. Si le ciel est couvert, la marmotte ne verra pas son ombre et demeurera à l'extérieur, signe que l'hiver se terminera bientôt. Si, au contraire, le soleil brille, elle prendra peur en voyant son ombre et retournera se cacher sous terre, indiquant que l'hiver durera six semaines supplémentaires.

Cette année, ce jour de prédilection est tombé pile avec notre carnaval d'hiver. On se souvient de la couverture nuageuse en cette journée d'activités hivernales. Sans marmotte, suite à l'observation météo, nous savions que le printemps se ferait attendre !

Et la météo dans tout ça?

Bien que les responsables des différentes cérémonies prétendent le contraire, les prédictions des rongeurs sont loin d'être toujours exactes; des météorologues ont évalué les données des 40 dernières années pour en venir à la conclusion que le taux de réussite des marmottes est en fait de... 37 %, soit à peine plus d'une bonne prédiction sur trois... soyez patient le printemps viendra.....

Les féculents: bons pour mon régime ou pas ?

La place des féculents dans une alimentation fait partie des choses les plus débattues.

Qu'en est-il aujourd'hui ? On remet l'église au milieu du village...



Le terme féculent n'est pas très scientifique. On désigne par ce mot des aliments qui sont principalement composés de glucides, mais qui ne sont pas non plus "sucrés" au sens traditionnel.

Il ne faut donc pas s'en priver, mais en manger en respectant notre appétit !

Les féculents occupent une grande place dans notre alimentation :

- Céréales (ou produits dérivés, comme les farines ou les semoules);
- Légumineuses (haricots, secs, pois chiches, lentilles, etc.);
- Tubercules (pommes de terre, patates douces).

Le seul problème, c'est qu'ils ont acquis ces dernières années une mauvaise réputation. De nombreux régimes consistent en effet à éliminer sans pitié tout ce qui ressemble à un féculent, pour leur préférer des aliments riches en protéines.



Pourquoi sont-ils déconseillés dans le cadre des régimes ?

Les féculents nous apportent beaucoup de calories; enfin, tout dépend à quoi on les compare. À poids égal, ils se trouvent entre la viande et les légumes. Mais compter les calories pures ne sert pas à grand-chose. Si les féculents ont la réputation de "faire grossir", c'est essentiellement pour trois raisons:

- Ils sont de la famille des sucres, or nous consommons trop de sucre;
- Nous mangeons volontiers des féculents raffinés (pain blanc, riz lavé, etc.);
- Les féculents sont souvent consommés avec des produits gras ou sucrés: tartine de confiture, pâtes au fromage, etc.

Tout est dans la manière de les manger !

Il ne faut cependant pas oublier que les féculents sont aussi des aliments précieux. Ils représentent en effet une source d'énergie très efficace. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils représentent la base de l'alimentation des humains pratiquement partout sur terre !

Il est donc recommandé de consommer des féculents à chaque repas mais, selon son appétit et pas plus.

Par ailleurs, les féculents ne nous apportent pas que des glucides complexes. Ils peuvent, s'ils sont bien choisis, nous apporter beaucoup de fibres, ce qui est le cas des céréales complètes, des

vitamines et minéraux, mais aussi des protéines comme les légumineuses qui en sont riches.

Féculents : 4 conseils pour en tirer le meilleur



Il est facile de dépasser la dose de féculents. Arrêtez de les manger dès que vous avez l'impression d'avoir l'estomac plein !

Préférez toujours les céréales complètes aux céréales raffinées. Pain, pâtes et riz sont aujourd'hui faciles à trouver en version complète, profitez-en !

Vous bénéficierez non seulement des bienfaits santé, mais aussi d'un goût beaucoup plus riche. Ayez la main légère sur ce qui accompagne les féculents: beurre, crème, fromage, sauce ou confiture en version sucrée, etc. Voyez les féculents comme un accompagnement. Ils devraient représenter à peu près un quart de votre repas, pas plus !

Buon appetito !

Quelle est l'origine du poisson d'Avril !



Les « Têtes à claques » ont leur version, mais reste que le poisson d'avril se doit d'être drôle, pourquoi ?

En fait, l'origine précise est mal connue. Du point de vue historique, il semble que ce soit lié au calendrier... En 1564, on décida que l'année ne devait plus commencer le 25 mars, mais le 1er janvier. Jusque-là, les cadeaux du jour de l'An étaient échangés vers la fin mars, début avril.

Les gens semblent donc avoir pris l'habitude de rendre visite aux amis le 1^{er} avril et d'apporter de petits cadeaux, histoire de semer le doute sur la date réelle du jour de l'An... Une blague qui est sans doute à l'origine du poisson d'avril !

Mais pourquoi un poisson accroché dans le dos et pas un autre animal ? Sans doute parce que le début d'avril correspond à la fin du carême chrétien. Le carême est une période d'abstinence pendant laquelle on ne mange pas de viande. La viande est souvent remplacée par du poisson.

Cet animal vit en parasitant le dos des humains et n'a une espérance de vie que très éphémère. Espérons que ce poisson fort sympathique ne fasse pas partie des espèces menacées de disparaître...



Marchons pour la terre le 21 avril

Le printemps va bientôt nous réchauffer le visage et l'âme et avec lui, viendra le Jour de la Terre. Une occasion pour réfléchir, agir et... marcher ! Un petit pas pour l'homme et un grand pas pour la planète. Marchons pour un futur plus vert et plus sain. Lien internet : www.equiterre.org pour des choix écologiques, équitables et solidaires.

Le Pouce Vert



Ma chronique horticole ce mois-ci est une demande spécifique concernant le recyclage. Cette démarche aide directement la planète en recyclant les contenants utilisés à la production de plants. Mon entreprise est soucieuse de son empreinte écologique en cultivant biologiquement tous mes légumes et il va de soi que l'emballage doit être aussi écologique et autant que possible recyclé.

Comme à chaque année, je suis à la recherche de contenants de pots de fleurs, de caissette, de jardinière, etc. Profitez de l'arrivée du printemps pour nettoyer vos cabanons et disposer de vos pots accumulés avec les saisons. Je récupère également les paniers carrés ou avec anses, en carton ou en cèdre, ceux qui ont été utilisés pour le transport des fraises et fruits (pommes, pêches).

Les Jardins Fleuris

Marlène Doucet (819) 646-5824

Mots de nos lecteurs



Ma soirée VIP avec Véro

Le 14 mars dernier je faisais partie des 10 heureuses gagnantes qui ont eu le bonheur de participer, en compagnie d'une invitée, à une soirée « VIP » à l'Aubainerie, avec nul autre que Véronique Cloutier.

Nous étions attendues à Drummondville à l'inauguration d'un nouveau

magasin de l'Aubainerie.

Nous avons découvert en primeur la nouvelle collection d'été de Véro. Choyées et agréablement reçues avec le champagne, suivi de bouchées dînatoires, nous avons reçu une carte-cadeau pour assurer nos prochains achats, ainsi qu'un arrangement floral de « Roses Drummond ».

Sur place, une équipe de styliste « Les Effrontés » nous ont rencontrées individuellement pour évaluer notre silhouette et nous guider pour le choix de nos futurs vêtements et qui nous sont appropriés. Pour compléter le tout, notre palette de couleurs, afin de rehausser notre teint et celle de notre chevelure. Merci à cette

équipe formidable, actuelle et branchée. Quelle expérience enrichissante pour chacune d'entre nous !

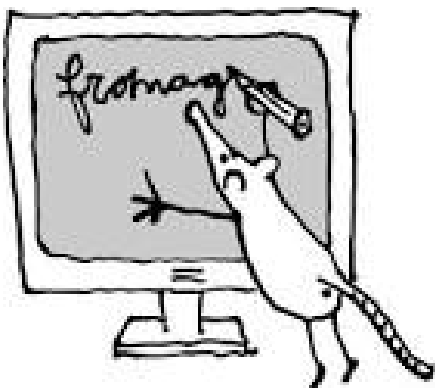
Parlons maintenant de l'enfant chérie des Québécois ! Véronique Cloutier, celle qui offre maintenant une collection de vêtements tout-aller, en vente exclusivement dans toutes les Aubaineries. Avec toute sa gentillesse, Véro était disponible pour les prises de photos et signer des autographes, au grand plaisir de tous et a ravi les citoyens de Drummondville, ville natale de son chéri.

Pour moi, cette femme remplie de talents me vaut toute mon admiration ! On sent chez elle, une femme accomplie et heureuse dans la vie. Sa présence auprès des gens, sa gentillesse légendaire nous dépassent. Accessible, sans artifice et tellement généreuse. Aimée de tous et pour moi, de la rencontrer en personne, ne fait que renforcer toute mon admiration pour elle.

Cette soirée mémorable, je l'ai vécue avec mon amie Michelle. Ce fut un moment agréablement partagé et encore une fois particulier à notre grande amitié. Merci pour tout Michelle...

« Fan » inconditionnelle de Véro... Marlène

Écrivez-nous !



Vos réussites, vos expériences et vos aventures peuvent être très inspirantes. Vous aimeriez les partager avec nous à la rubrique « Mots des lecteurs »? Faites-nous-en part !

Notre « Vedette » du mois

Félicitations à notre jeune « Cabrioles » !

Le 24 mars dernier avait lieu le spectacle de patinage artistique de fin de saison des « Cabrioles » de Saint-Tite. Au moins 400 personnes étaient présentes pour encourager et admirer les performances de ces 53 jeunes filles et garçons de la région. De tous âges, avec synchronisme et talents, ils nous ont offert un spectacle rempli de prouesses et d'agilité.



Un spectacle divertissant. Bravo à tous et plus particulièrement à Mlle Émie Doucet, fille de Louiselle Chandonnet et Steve Doucet.

Cette dernière pratique ce sport avec toute son assiduité qu'on lui connaît. On souligne ta longue persévérance et ton amélioration depuis les dernières années. Pas à pas, dans le monde de la fantaisie artistique, tu as évolué jusqu'à ce moment de gloire sous le regard attentionné de sa famille.

Bravo Émie !

Santé

Le massage est une science, mais aussi un art !



Il est reconnu qu'aucune machine ne peut remplacer une main experte d'un massothérapeute.

Un massage de détente, thérapeutique ou énergétique, détend et revitalise tout le corps.

Le massage apporte des bienfaits considérables pour la santé. La circulation sanguine permet d'assouplir et de relâcher les tensions musculaires. La détente du corps et de l'esprit stimule le système nerveux autonome qui met celui-ci dans des conditions optimales de santé.

Votre digestion va s'améliorer, votre pression sanguine va diminuer, des substances chimiques antidouleurs (cortisone, endogène) seront sécrétées et les actions hormonales s'équilibrent.

Voilà certains bienfaits d'un massage, d'un effet considérable sur le système nerveux par son effet sédatif sur les terminaisons nerveuses cutanées et l'apaisement de tout le corps.

Le massage peut soulager ou dissiper des migraines, détendre les muscles douloureux et supprimer l'insomnie. Le massage peut créer un climat propice à la guérison en éveillant un sentiment de bien-être.

Le massothérapeute travaille les zones corporelles au moyen de ses pouces, de ses doigts et de ses mains. Le massage avec huile corporelle provoque entre autres un échauffement du muscle et une activation de la circulation sanguine.

Une diminution du stress et une activation de la circulation sanguine produisant alors une encourageante amélioration de l'état général.

La massothérapie est votre alliée, qu'il s'agisse de gérer votre stress, douleurs musculaires, mobilité réduite, nervosité, baisse d'énergie, insomnie, maux de tête, cou, dos, bras, jambes, nerf sciatique, courbatures, engourdissements, fragilité osseuse et articulaire, troubles circulatoires ou baisse d'énergie...

Excellente suggestion-cadeau à l'approche de la fête des Mères! Offrez-lui un certificat de soins pour elle, chaque soin prodigué est adapté selon les besoins et antécédents des personnes, dans un milieu calme, champêtre et approprié à la détente !

La massothérapie peut apporter un réel bien-être à toute personne. Faites confiance à votre massothérapeute et profitez de ce moment qui vous a été offert ou que vous vous accordez !



Mme Ghyslaine Pelletier
Massothérapeute
Saint-Roch-de-Mékinac
Tél. : (819) 646-5195

Semainier

Adace : 7 avril Célébrée par Mme Léa Chandonnet

Adace : 14 avril Célébrée par Mme Léa Chandonnet

Adace : 21 avril Célébrée par Mme Léa Chandonnet

Messe : 28 avril à 19 h 30

Salle Anna Nobert (Âge d'Or)

À l'intention de Mme Marcelle Larivée Pronovost

Recommandée par Mme Renée Pronovost

Célébrée par l'Abbé Yves Marcil



Soirée-Spectacle à l'Église de Saint-Joseph-de-Mékinac

Fête du Printemps pour le 125^e Anniversaire, **Samedi le 6 avril 2013 à 19 h 30 au coût de 6\$ / personne.** L'Église sera transformée en salle de spectacle pour l'occasion. Dans la première partie : le conte historique, l'histoire de l'église, émotion et humour au rendez-vous. En deuxième partie : danse sociale, country et rétro avec musicien. Nous vous attendons en grand nombre, faites vite les places sont limitées.

Pour information : Angèle Roy au (819) 646-5591

Francine Juneau au (819) 646-5588

Hélène Bellemare au (819) 601-8685

Marie-Paule Doucet au (819) 646-5534

Yolande Juneau au (819) 646-5506



Prière d'Avril

Prière pour le couple chrétien

Seigneur, nous voulons te remercier pour tous les couples chrétiens unis dans le sacrement de mariage.

Ton Amour est à la source de leur amour conjugal et tu chemines à leurs côtés dès leur première rencontre.

Dans ce sacrement de l'alliance, tu t'engages avec eux et tu leur fais confiance pour être signe de ton Amour pour les hommes.

Seigneur, nous voulons te rendre grâce :

Pour leur joie de vivre et de progresser dans la confiance;

Pour la richesse de leurs différences

Et leur volonté de s'ajuster l'un à l'autre;

Pour la fécondité de leurs couples;

Pour l'assurance de ta fidélité dans les épreuves traversées.

Seigneur, nous voulons te prier :

Pour tous les couples engagés dans le sacrement de mariage;

Pour ceux ou celles qui se retrouvent seuls après des années de vie partagée;

Pour ceux qui hésitent et cherchent leur vocation;

Par ton Esprit, Seigneur, envoie-les. pour être à ton image, les témoins vivants de la beauté de l'amour des époux.

Amen

Âge d'Or

Dîner du mois : 9 avril 2013

Tous les mardis : 9 h 30 : Jeux de cartes

: 13 h Bingo, Dards, Cartes, Baseball Poche

Prochaine réunion du conseil sera le 9 avril à 15 h 30

Mercredi 20 mars a eu lieu les jeux de secteur à St-Roch. Nous avons reçu 59 joueurs et notre journée fut une belle réussite. Merci à nos organisateurs et à tous nos bénévoles.



Mardi 16 avril, cabane à sucre. Coût 16 \$, billets auprès de Denise Defoy au 819-646-5739

Bienvenue à tous !

Samedi 20 avril, Élections de l'Âge D'Or

13 h : Réunion spéciale : Affiliation à la FADOQ

13 h 15 : Élections

**FERME DE LA GAULE
ÉLISE GAUTHIER
TROIS-RIVES
(ST-JOSEPH-DE-MÉKINAC)**

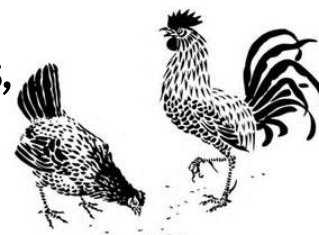
**Téléphone : (819)646-5241
Courriel : elulyu@gmail.com**



**SPÉCIAL
10\$_{ch.}**

Élevage attentionné, quelques races dont le lapin à poils courts,
« Tête de Lion » et le « Mini-Rex »

Beau choix de couleurs: Caramel, Gris, picoté et Blanc



Vente de nourriture en Vrac • Granule • Maïs • Foin



Annonces Classées

Le retour de la garderie

Émilie Doucet

Pour information : (819) 646-5007



Besoin d'aide pour entreprendre le grand ménage du printemps ?

J'offre mes services d'entretien de maison, lavage de plafond, peinture et autres petits travaux.
Prix compétitif !



Demander Marcel au (819) 646-5616

Œufs frais à vendre : couleurs variées. Provenant d'une ferme de Trois-Rives. Œufs de cailles miniatures et tellement délicieux ! À essayer en œuf miroir avec les enfants ou à la coque dans un bon vinaigre assaisonné !

Recherche également des boîtes d'œufs vides !

Œufs frais à seulement 4 \$ / douzaine

Marlène (819) 646-5824



À Vendre : Ordinateur « ACER » à écran plat de 19", imprimante et meuble d'ordinateur incluant le tiroir pour le clavier. Seulement 300 \$ Information : (819) 646-5616

À vendre

Lot pour nouvelle maman

Bain « océan Wonder », thermomètre frontal, thermomètre auriculaire, siège à bain en tissu, siège d'auto coquille avec base, pare-UV et moustiquaire, un tire-lait manuel, tableau d'activités « step 2 », centre d'activités « Fisher Price » rectangulaire fixe 3'x4', tapis d'éveil 2 étapes, chauffe-lingettes, ensemble de lit Winnie l'ourson 4 pièces, mobile fixe, serviettes, couvertures, bavettes, chaussures, pantoufles vêtements pour garçon entre 0 et 2 ans, habit de neige et plus encore !

Vêtements à partir de 25¢ pièces

Demander Élise au (819) 646-5241



À Vendre

Console Wii, presque neuve.

Incluant 2 manettes avec batteries rechargeables, 1 manette avec fil, 1 fusil, 1 volant, 1 nunchuk et 10 jeux.

Prix : 250 \$

Tél. : 819-646-5541

À Vendre : Micro-ondes blanc 850 Watts avec hotte et éclairage intégré. Marque Spacemaker de GE. En bon état. Dimension environ: 30" de large x 16 ¼ " de hauteur x 15" de profond.

À qui la chance? Faites une offre!

(819) 646-5144

Mots de vos Éditrices



Vive le printemps !

Heureuses d'accueillir enfin le retour des beaux jours. Et quel réconfort de sentir à nouveau la chaleur du soleil à l'approche d'une saison pleine de promesses.

Et plus encore, notre grand ménage du printemps... Tout comme nous, cette corvée nous pèse dessus, on a besoin d'une motivation, alors on fait quoi ? On attend une belle journée ensoleillée, on s'accompagne de notre musique préférée et c'est parti !

Finalement, cette corvée du grand ménage terminée, n'est-elle pas aussi le temps d'une joyeuse réflexion à la planification de nos activités familiales et amicales pour la période estivale? Et ce, tout en beauté et avec ceux qu'on aime. Ne dit-on pas qu'il y a toujours un bon côté à toute chose !

Bonne corvée et pensez à la satisfaction du bien fait pour les jours futurs..... Il ne vous restera plus qu'à prendre du bon temps, avec un air dégagé et admirer votre environnement qui, à sa façon, a fait son grand ménage !

Bon printemps fleuri, et surtout ne te découvre pas d'un fil

Merci à tous nos collaborateurs



Julie Boulet

Députée de Laviolette
Porte-parole de l'opposition officielle
en matière de transport



Les foresteries S.N. Doucet inc.

Excavation, déneigement
Fosse septique traditionnelle et écologique

Téléphone : **819 646-5802**
Cellulaire : **418 365-8708**

1120, Domaine de la source
St-Roch-de-Mékinac
Québec G0X 2E0



R.B.Q. : 8259-913518

GARAGE R TESSIER
INC.



MÉCANIQUE & REMORQUAGE

TEL. 819-646-5146
CELL. 418-365-0462



Diesel
Essences
Mazout
Lubrifiants
Graisses

381, route 153
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
Téléphone : 418 365-5979
Télécopieur : 418 365-3121

www.petrolesjacob.com

GROS ET DETAIL

BATTERIE
Mauricie



Marc Bélisle
propriétaire

89, Route 153
St-Tite (Québec)
G0X 3H0

Fax : (418) 365-4430

e-mail : batteriemauricie@globetrotter.net

VOTRE SPÉCIALISTE EN BATTERIE DE TOUS GENRES

(418) **365-5600**

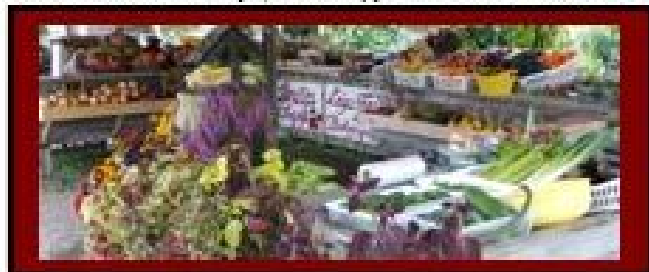


TREMBLAY BOIS MIGNAULT LEMAY
ANDRÉ LEMAY
Avocats

Iberville Un, bureau 200, 1195, avenue Lavigerie,
Québec (Québec) G1V 4N3
Téléphone : 418-658-9966 Télécopieur : 418-656-6766
alemay@tremblaybois.qc.ca
Site Web: www.tremblaybois.qc.ca

LES JARDINS FLEURIS FRUITS et LÉGUMES

1500 Route 155, (km 26), *Saint-Roch-de-Mékinac*



Centre Jardin

Fleurs annuelles

Fleurs Coupées

Pains Chaud

Poissons Fumés

Fromage Frais

Marlène Doucet, propriétaire Tél : (819) 646-5824

Maraîcher depuis 1995 Un Plaisir de vous servir!



Guytane Dulong
Guy Damphousse
Pharmaciens

Pharmacie Dulong & Damphousse

260, rue du Moulin

Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

Téléphone : (418) 365-7543

Télécopieur : (418) 365-8505

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 12h30

Livraison gratuite

Membre affilié à

Proxim

www.groupeproxim.ca



**Dessureault, Lemire,
Désaulniers, Gélinais
& Lanouette s.e.n.c.r.l.**

comptables agréés

Guy Désaulniers, C.A.

Associé - Directeur

501, rue Notre-Dame

Saint-Tite (Québec)

G0X 3H0

Tél. : 418-365-7511

Fax. : 418-365-7635

Courriel: gdesaulniers@didgl.ca

Trois-Rivières • Shawinigan • Nicolet • Saint-Tite

Sainte-Croix • Saint-Étienne de Lévis



Desjardins

Caisse du Centre de Mékinac

Coopérer pour créer l'avenir

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec)
G0X 3H0

*Afin d'être plus accessible
pour mieux vous servir,
informez-vous de
nos centres de services.*

Téléphone 418 365-7591 / Télécopieur 418 365-3889
www.desjardins.com/caisseducentredemekinac
Courriel : caisse.t10081@desjardins.com



associés

**Section des eaux et ingénierie
environnementale**

1610, rue Bellefeuille, 55-01
Trois-Rivières (Québec)
Canada G8A 6H7



téléphone : 819 372-5293
télécopieur : 819 372-5480

Adage et dicton d'Avril

- ❖ Avril a 30 jours. Si 31 il avait, personne ne s'en plaindrait.
- ❖ Avril le doux, quand il se fâche, est le pire de tous.
- ❖ Jamais pluie de printemps n'a passé pour mauvais temps.
- ❖ Quand avril se met en fureur, il est le pire des laboureurs.
- ❖ En avril ne te découvre pas d'un fil, en mai tu feras ce qu'il te plaît...



Responsables du Journal

Nous joindre :

Marlène Doucet (819)646-5824
m.doucet@xittel.ca

Chrystyne Poulin (819)646-5545
chrystyne_poulin@hotmail.com

Correction : Mme Michelle Périgny

Prochaine parution

L'Équipe du Journal Le Petit Bavard vous convoque à son prochain rendez-vous prévu pour le 3 mai 2013. Toute demande de parution sera accordée si présentée d'ici le 19 avril. Merci !