



Le journal **ADRIENNOIS**

DIX-NEUVIÈME ÉDITION - SEPTEMBRE 2025



Carlito Photo



HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA



Avec vous, pour vous!

chers citoyens et citoyennes
de Saint-Adrien et des environs

**ERIC
LEFEBVRE**

député de Richmond-Arthabaska



819 751-4477



eric.lefebvre@parl.gc.ca



Ferme familiale de viandes aux pâturages
Le meilleur bœuf de la paroisse !

fermefp@hotmail.com
819-993-0067



Éditorial

Bonjour à vous,

Au dernier numéro de notre journal, j'attirais votre attention sur la page couverture et je m'apprête à le faire encore!

Cette fois, la photo est une gracieuseté de Charles Marceau-Cotton. Est-ce que vous saviez que Charles est devenu photographe professionnel il y a quelques années seulement? C'est tout à fait surprenant quand on voit la qualité de ses photos et de son site internet. En fait, c'est que l'œil sensible et aimant de Charles, lui, est là, depuis toujours (autant pour capter l'environnement, la faune ou la beauté de l'humain).

Pour ce qui est du contenu de notre journal, nous accueillons une nouvelle collaboratrice, Delphine Mathieu, avec sa chronique Santé et bien-être. Notre village peut compter sur son expertise, sa sensibilité et son vécu qui en font une personne-ressource exceptionnelle.

Ce nouveau numéro est, encore une fois, le fruit de nombreuses collaborations, sans qui cette qualité et cette diversité de contenus seraient impensables.

Bonne Lecture
Lyse Trétiér

Note : Vous êtes plusieurs à nous faire part de votre engouement face à ce petit journal rédigé avec amour; n'oubliez pas qu'une copie virtuelle est disponible sur le site du village.

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	2
Le Beam, par Pilou.....	3
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	4
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	7
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	8
Yoga cœur dansant.....	10
La chronique du Centre Odaina, par Nina TD.....	11
La chronique du collectif, par Jean-Pierre Chapleau et Léa Brillant.....	12
La chronique du bureau de poste.....	15
Le camping de la rivière Nicolet.....	16
Les chroniques d'une naturopathe, par Delphine Mathieu N.D.....	17
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	20
Le terrain de jeux, par Planète Iz.....	21
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	25
La Pastorale, par Pierrette Poirier.....	27
Rucher Fleur de Miel, par Antoine Dolé.....	29
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	30
Le Mont Ham.....	32
Chronique MovMan.....	33
Soin corporel et énergétique par Mathieu Larrivée.....	35
Texte d'inspiration, par Sarah Houle.....	37
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trétiér.....	38
Publicité et commandite.....	41
Inauguration du chemin des semeurs.....	43

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: Charles Marceau, Claude Dupont

Correction de texte: Aline Piché, David Savoie,
Marie-Ève Laurendeau.



ÉCHOS DU ST-VRAC

PREMIER OASIS DE CASTOR À WATERVILLE JEUDIS TERROIRISANTS

Un pont entre villages, porté par le pain et la solidarité.

Nous sommes fiers d'annoncer l'ouverture du tout premier Oasis de Castor à l'extérieur de Saint-Adrien. C'est à Waterville, en partenariat avec Les Pains d'Aurélien, que cette belle aventure prend racine.

Mais au fait, qu'est-ce qu'un Oasis de Castor?

C'est un point de chute vivant, où se rencontrent produits du terroir, commandes communautaires et liens humains. On y récupère ses précommandes du St-Vrac, on y découvre des producteurs d'ici, et parfois, on partage un moment autour du bon goût local.

Ce partenariat avec Les Pains d'Aurélien est symbolique : c'est grâce à cette collaboration que nous avons pu offrir des fromages d'exception comme ceux de La Station et préparer l'arrivée d'un point de service 24h/7 dans leurs locaux.

C'est une étape importante pour Saint-Adrien : notre village rayonne au-delà de ses frontières en tissant des liens concrets avec d'autres communautés. Une nouvelle route d'abondance locale vient de s'ouvrir... et ce n'est que le début.



Les Jeudis Terroirissants ont connu un franc succès cet été! Chaque dernier jeudi du mois, le cœur du village s'est animé autour de repas simples, de boissons locales... et de belles rencontres.

Ces soirées ont permis de réunir plusieurs acteurs du secteur agroalimentaire local, dont la Ferme Dans l'Vent, la Ferme Francis Picard, le Café Chez GuiGui et le St-Vrac, pour célébrer ce qui nous unit et nous nourrit. Le public était au rendez-vous, nombreux à soutenir la cause et savourer l'abondance du terroir dans une ambiance festive. Les preuves sont faites: notre terroir rassemble. Et nous avons déjà hâte de revenir l'an prochain avec une édition encore plus grande, encore plus vivante.

NOURRIR LA CURIOSITÉ

Une nouvelle série d'ateliers pour nourrir votre curiosité

Cet automne et cet hiver, le St-Vrac vous invite à plonger dans l'univers agroalimentaire à travers une programmation d'ateliers, de conférences et de soirées informatives sur une foule de sujets liés à ce qu'on retrouve... dans votre assiette.

Cela fait plusieurs années que nous rêvions de créer cet espace d'apprentissage et de partage. Grâce à la subvention récemment obtenue, ce souhait devient enfin réalité.

Au fil des saisons, nous aborderons des thèmes aussi variés que passionnants : alimentation locale, nutrition, agriculture régénérative, transformation artisanale, et bien plus. Que vous soyez néophyte ou passionné, il y aura de quoi éveiller l'esprit et ouvrir l'appétit.

T-SHIRT ST-VRAC



Le style local prend forme !

Le St-Vrac aura bientôt ses propres t-shirts officiels, ainsi qu'une version exclusive pour nos membres Ours. Et la meilleure nouvelle : ils seront conçus et imprimés ici-même, à Saint-Adrien, grâce à une belle collaboration locale.

Que ce soit pour afficher fièrement votre appartenance au mouvement ou soutenir notre mission, ces t-shirts porteront haut les couleurs de l'alimentation solidaire.

Une précommande ouvrira le 5 septembre pour réserver les premiers modèles. Quantités limitées... soyez prêts !

PROCHAINES PRÉCOMMANDES

TYPES

DATE LIMITE

T-Shirt.....	5 septembre
Vrac + emballage.....	19 septembre
Poissonnerie.....	3 octobre
Produits ménagers.....	10 octobre

LE BEAM



Par Pierre-Philippe Côté, citoyen de Saint-Adrien



Le Mont Saint-Michel choisit Saint-Adrien pour sa campagne Automne : notre communauté à l'honneur sur la scène internationale

Le BEAM est fier d'annoncer que la marque de vêtements française Le Mont Saint-Michel a sélectionné Saint-Adrien comme décor principal pour l'éditorial de sa collection automne. Réalisée au cœur des paysages uniques de notre région, cette séance photo offre une vitrine internationale à notre village. Plusieurs mannequins et membres de l'équipe technique sont issus de la communauté de Saint-Adrien, ce qui témoigne du dynamisme local et du rayonnement de nos talents bien au-delà du Québec.

L'équipe de Le Mont Saint-Michel, réunie pour l'occasion, était composée de Stephen Channer, Steven Doman, Emaelle Rioux Grenier, Cloé Rioux Grenier, Geneviève Boivin Roussy, Ryan Strauss et Simon Beaumier, sous l'œil artistique de la talentueuse photographe Eva-Maude TC. Leur collaboration avec des talents locaux a permis de créer une campagne à la fois authentique et inspirante, mettant en valeur la richesse de notre région.

Pierre-Philippe Côté, candidat conférencier à SXSW : votez pour représenter la créativité estrienne à Austin

Toujours dans cet esprit d'ouverture et de rayonnement, Pierre-Philippe Côté, président du BEAM, présente sa candidature comme conférencier pour la prochaine édition du célèbre festival SXSW (South by Southwest) à Austin, Texas. Ce serait une occasion unique de porter la voix de notre région et de partager notre vision créative sur une scène internationale.

Le lien pour soutenir sa participation est accessible dès maintenant sur les pages Facebook et Instagram de Pilou. Nous invitons toute la communauté à voter et à partager l'information!

Le BEAM poursuit ainsi sa mission de soutenir la création et de faire rayonner la région, tout en favorisant des collaborations avec des partenaires internationaux et en mettant en lumière la richesse de notre communauté.

On invite la population de Saint-Adrien à devenir membre de soutien du BEAM pour nous aider dans la poursuite de notre mission! Rendez-vous sur le site du BEAM : www.lebeam.ca.

Pour cette édition du Courrier du Cœur, rendons hommage à un homme dévoué pour son village, **Michel Larrivée** alias Midas. Après plusieurs années de services rendus, il a accroché son trousseau de clés et profite maintenant d'une retraite bien méritée.



Durant les 20 dernières années, nous avons eu la chance de côtoyer un employé modèle, qui s'est démarqué par sa grande discrétion, sa disponibilité sans limite, doté d'une fierté hors du commun. Pour lui, tout ce qui devait être fait méritait d'être bien fait. Malgré toutes les responsabilités qui lui incombaient, il a su exécuter son travail de façon remarquable.

Ses habiletés comme homme à tout faire satisfaisaient tous les gens qui lui demandaient un service, une réparation ou une tâche à accomplir.

La direction générale ainsi que tous les membres du conseil ont eu la chance de bénéficier de ses nombreux talents. Nous le remercions sincèrement au nom de la communauté entière de Saint-Adrien pour ces années à bien la servir.

En terminant, nous lui souhaitons une retraite amplement méritée et souhaitons à Antoine Dolé la meilleure des chances dans l'exercice de ses fonctions en succédant à Michel.
L'Équipe de la municipalité

L'équipe de la municipalité



Il y a des piliers discrets dans nos villages, des gens qui, sans faire de bruit, tiennent les lieux ensemble. À Saint-Adrien, l'un de ces piliers vient de tirer sa révérence, balai en main et cœur grand ouvert.

À 78 ans, après tant d'années de service dévoué, tu as pris une retraite bien méritée. Mais avant de partir, tu as eu la générosité – et la patience ! – de passer trois semaines à mes côtés, pour me transmettre ton savoir, tes secrets bien gardés et, soyons honnêtes, quelques astuces qu'on ne trouve dans aucun manuel d'entretien !

Je ne te remercierai jamais assez pour cette passation pleine de sagesse, d'humour et de clins d'œil complices. Tu m'as légué plus qu'un poste : un état d'esprit, une rigueur tranquille, et un profond respect pour les lieux et les gens qui les habitent.

Merci pour tout Michel. Prends soin de toi et de ta femme... et surtout, ne te mets pas à souder ta chaise berçante au plancher, tu vas avoir de la misère à aller prendre ta marche !

Antoine Dolé



Je garde en mémoire un homme d'exception. Merci pour ta bienveillance, ta patience, ton soutien et ta gentillesse...
Merci d'être sur mon chemin...

Channer

Bonne retraite pleinement méritée Michel !
Quelle chance immense de t'avoir côtoyé jour
après jour durant ces 5 dernières années et
d'avoir découvert un collègue et ami
merveilleux, présent, disponible, serviable,
fiable, toujours prêt à aider et avec le cœur sur la
main. Tu m'as accueillie chaleureusement en
m'aidant à m'installer dans le bureau de poste
au sein de cette belle communauté de
Saint-Adrien et je t'en suis reconnaissante. Ta
présence quotidienne va me manquer et nos
petites discussions de corridors également,
mais je te souhaite une extraordinaire retraite
qui te permettra de profiter de la vie, de prendre
soin de toi, de réaliser les projets qui te tiennent
à cœur et de voyager avec ta belle Cécile. Bonne
retraite Michel ! xx

Marie-Soleil Jacques
(Bureau de poste St-Adrien)

Michel Larrivée
A Saint-Adrien il est né,
Sur la construction il a travaillé,
Et il continue même à souder!

Pour la municipalité il s'est dévoué,
Pour plusieurs belles années.
La salle communautaire, il l'a préparée,
Pour des décès, des mariages et plusieurs
tablées.

Travaillant, fiable et attentionné,
Toujours présent il était avec son trousseau
de clés,
Maintenant c'est à son tour,
De se laisser bercer d'amour.

Merci Michel!
Émilie Windsor

Merci Michel pour les 10 dernières années où
j'ai eu la joie de te côtoyer. Tu m'as
toujours épaulée dans mes demandes ou
dans mes projets, et j'étais toujours étonnée
de voir que tu réussissais à te retrouver dans
ton immense trousseau de clefs.

Au plaisir de te revoir ou se voir dans le village
et bonne chance dans ta retraite même si
je sais que tu n'es pas un homme qui peut
arrêter facilement.

Pauline Dumoulin

Salut Michel,
Tu as toujours été une personne fiable et
disponible pour la municipalité. Tu ne prenais
pas ton travail à la légère, mais toujours à
cœur. J'ai beaucoup apprécié nos échanges,
tes conseils avisés et ton aide précieuse tout
au long de mon mandat qui a marqué mon
expérience à la municipalité.

J'ai trouvé en toi, Michel, un ami sincère sur
qui je pouvais compter, surtout dans les
moments où j'avais le plus besoin de soutien.

Je te souhaite une excellente retraite, bien
méritée.
Merci Michel !

Richard Viau



La Meunerie

☎ 819 432-0705

🌐 lameunerie.org

✉ Contact@lameunerie.org

📘 facebook.com/lameuneriestadrien

Il est possible de louer La Meunerie pour vos rencontres de famille, vos réunions corporatives et vos événements privés. Contactez-nous!

Restez à l'affût de nos activités en suivant notre page Facebook ou en vous inscrivant à notre infolettre!

Merci à tous ceux et celles qui entretiennent notre vie de communauté!



La Meunerie

6 septembre 2025, 20 h — DJ Prana Papa, danse électro swing

Soirée de danse électro swing déguisée aux couleurs des années 1920 et burlesque avec DJ Prana Papa! Atmosphères swing et des Balkans, fréquences mélodiques, flow créatif et de la grosse basse énergétique... une soirée endiablée!

20 septembre 2025, 20 h — Moulin à Talents

Le Moulin à Talents est une expérience unique pour six jeunes de 12 à 35 ans accompagnés par des professionnels afin de les aider à améliorer leurs talents musicaux et leur prestation sur scène. Les participants vont co-crée un spectacle en moins de 48 h en suivant les instructions de leurs mentors. Venez découvrir ces artistes émergents dans un spectacle unique afin de souligner leur persévérance. Inscriptions jusqu'au 7 septembre.

4 octobre 2025, 20 h — Soirée Karaoké

Viens chanter, rire et vibrer avec nous lors d'une soirée festive et décontractée! Que tu sois diva dans ta douche, rockeur de salon ou simplement fan de bonnes vibes... TOUT LE MONDE a sa place sur scène! Choix varié de chansons en solo, duo, en gang : viens nous montrer ton groove ou simplement profiter du show!

19 octobre 2025, 15 h — Conte « Béton et pissenlit » par Félix Morissette

« Béton et pissenlit » est un conte lors duquel Félix Morissette fait battre le cœur de son quartier d'enfance. Il fabrique des légendes comme d'autres cultivent des jardins, avec un mélange de folie douce et de bienveillance. Conteur-auteur formé en environnement et en philosophie pour enfants, il fait pousser des histoires là où nul ne pensait trouver de la magie. Ce conte est recommandé pour un public de 10 ans et plus pour une meilleure compréhension.

31 octobre 2025, 16 h — Maison hantée et potluck

Pénétrez dans une Meunerie complètement transformée pour célébrer Halloween. Fantômes, sorcières, araignées, vampires... Qui sait ce que nous y trouverons cette année! Aurez-vous le courage de venir nous voir entre 16 h et 18 h 30 au sous-sol? La soirée se poursuivra à l'étage pour un souper potluck en famille dès 18 h; apportez vos plats à partager. Une belle façon de finir sa ronde de bonbons.

1er novembre 2025, 20 h — Talent Chaud Halloween avec Brigitte Charpentier

Joignez-vous à nous pour le traditionnel Talent Chaud, spécial Halloween! Arrivez déguisés, bien sûr! Une soirée aux nombreuses découvertes où les gens d'ici osent performer sur notre sympathique scène. Après le spectacle, on transforme la salle pour faire place à une fin de soirée dansante comme le veut la tradition.

15 novembre 2025, 20 h — Waahli

Waahli est un artiste montréalais d'origine haïtienne qui puise son inspiration musicale dans une enfance bercée par les mélodies traditionnelles. C'est toutefois à travers la culture hip-hop qu'il trouve sa voix et qu'il développe un style unique et captivant. Avec ses rythmes ancestraux, ses performances époustouflantes et ses textes incisifs, Waahli propose un hip-hop alternatif qui nous fait voyager aux quatre coins du globe. Sur scène, il captive son public grâce à son interaction généreuse et son énergie contagieuse, mettant en valeur la diversité culturelle.

29 novembre 2025, 20 h — Soirée des membres avec Lucioles

Vous êtes membres 2025 de La Meunerie? Vous êtes donc invités à cette soirée avec Les Lucioles. Le duo complice de Geneviève Chenel et d'Emmanuelle Poitras vous fera assurément sourire. Guitare, ukulélé, trompette, basse et voix pour vous divertir. Pour plus de détails sur la manière d'y participer ou pour devenir membre, visitez : www.lameunerie.org.

Nouveauté!!! Nous tiendrons cet automne des **ateliers folkloriques** de partage avec **Donald Dubuc** (9 oct., 6 nov. et 4 déc.). Contes, musiques, danses... Venez partager vos connaissances avec nous ou simplement vous immerger dans la tradition québécoise!

Restez à l'affût pour le retour des **mardis communautaires** dès le **7 octobre à 19 h**, ainsi que les projections **Les Grands Explorateurs** dès le **5 octobre à 19 h**, les dimanches soirs aux deux semaines, en collaboration avec la FADOQ.

MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

1589, rue Principale, Saint-Adrien (Québec) J0A 1C0

Tél. : (819) 828-2872 Téléc. : (819) 828-0442 Courriel. : municipalite@st-adrien.com

Élection municipale 2025

Afin de poser votre candidature lors de l'élection générale de votre municipalité, vous devez d'abord établir si vous remplissez les conditions pour vous présenter à un poste de membre du conseil. C'est ce qu'on appelle l'éligibilité.

Pour être éligible, une personne :

- doit avoir le droit d'être inscrite sur la liste électorale de la municipalité, en satisfaisant aux critères suivants en date du scrutin :
 - avoir 18 ans ou plus,
 - être de citoyenneté canadienne,
 - ne pas être frappée d'une incapacité de voter;
 - ne pas avoir été reconnue coupable d'une manœuvre électorale frauduleuse,
 - être dans l'une ou l'autre des situations suivantes :
 - Être domiciliée ou domicilié sur le territoire de la municipalité et au Québec depuis au moins six mois, soit depuis le 2 mai 2025 au plus tard,
 - être, la ou le propriétaire d'un immeuble ou l'occupante ou l'occupant d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la municipalité depuis au moins 45 jours, soit depuis le 18 septembre 2025 au plus tard (par exemple, être propriétaire d'un chalet);
- doit résider sur le territoire de la municipalité au moment du dépôt de sa candidature;
- ne doit pas être dans une situation d'inéligibilité.

Il est de votre responsabilité de vérifier si vous répondez aux conditions d'éligibilité à un poste de membre du conseil de votre municipalité.

Inéligibilité et inhabilité

L'inéligibilité concerne la capacité à poser sa candidature, alors que l'inhabilité concerne plutôt la capacité à exercer la fonction de membre du conseil.

La loi mentionne qu'une personne commet une infraction lorsqu'elle pose sa candidature tout en sachant qu'elle n'est pas éligible.

À titre d'exemple, sont inéligibles :

- certaines élues et certains élus :
 - les ministres des gouvernements du Québec et du Canada,
 - toute personne qui occupe un poste de membre du conseil d'une autre municipalité locale;
- les personnes qui occupent certaines fonctions professionnelles :
 - les fonctionnaires et les employés et employés de la municipalité,
 - les fonctionnaires et les employés et employés des organismes mandataires de la municipalité (par exemple d'un office municipal d'habitation),
 - les fonctionnaires du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation qui ne sont pas des salariées et salariés au sens du Code du travail,
 - les membres et les fonctionnaires de la Commission municipale du Québec qui ne sont pas des salariées et salariés au sens du Code du travail;
- certaines personnes impliquées dans l'élection générale du 2 novembre 2025 :
 - les candidates et candidats aux élections municipales d'une autre municipalité locale,
 - le personnel électoral de la municipalité,
 - l'agente ou l'agent officiel d'un parti politique autorisé, sa représentante ou son représentant officiel et leurs adjointes ou adjoints,
 - l'agente ou l'agent officiel et la représentante ou le représentant officiel d'une candidate ou d'un candidat indépendant pour l'élection générale, sauf s'il s'agit de la candidate elle-même ou du candidat lui-même;
- certaines personnes exerçant des fonctions particulières sur les plans administratif et judiciaire :
 - les juges des tribunaux judiciaires,
 - le directeur et les procureures et procureurs aux poursuites criminelles et pénales,
 - le directeur général des élections du Québec et les autres membres de la Commission de la représentation électorale.

En règle générale, toute personne ayant commis une infraction à la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités* entraînant son inhabilité ne peut poser sa candidature à un poste de membre d'un conseil municipal.

Le cumul de certaines fonctions avec celles d'élue ou élu municipal est par ailleurs interdit. Les fonctions qui peuvent entraîner l'inhabilité de la ou du membre du conseil d'une municipalité incluent les suivantes :

- celle de préfète ou préfet élu au suffrage universel d'une municipalité régionale de comté (MRC);
- celle de membre désignée ou désigné du conseil d'administration d'un centre de services scolaire francophone ou celle de membre élue ou élu, nommée ou nommé ou désignée ou désigné du conseil d'administration d'un centre de services scolaire anglophone (ou de commissaire d'une commission scolaire anglophone);
- celle de membre du Parlement du Québec ou du Canada;
- celle de directrice générale ou directeur général, de greffière ou greffier ou de trésorière ou trésorier de la MRC dont le territoire comprend celui de la municipalité locale où la personne est élue (en vigueur à partir du 19 septembre 2025);
- celle de directrice générale ou directeur général, de greffière ou greffier ou de trésorière ou trésorier d'une autre municipalité comprise dans la même agglomération ou dans la même MRC que la municipalité locale où la personne est élue (en vigueur à partir du 19 septembre 2025).

Afin d'éviter l'inhabilité, une personne élue au conseil d'une municipalité alors qu'elle occupe l'une des fonctions mentionnées ci-dessus doit cesser d'occuper ces fonctions avant le 31^e jour suivant la prestation de son serment comme membre du conseil de la municipalité.

Déclaration de candidature

Une fois votre décision prise, vous devrez vous procurer une déclaration de candidature, un document officiel disponible au bureau de la présidente ou du président d'élection de votre municipalité entre le 19 septembre et le 3 octobre 2025, à 16 h 30. Ce document sert à :

- établir votre identité en tant que candidate ou candidat;
- préciser le poste électif pour lequel vous vous présentez;
- identifier, le cas échéant, le parti ou l'équipe reconnue que vous représentez;
- présenter le nombre de signatures d'appui requises à votre candidature en vertu de la loi.
- Les signatures, qui proviennent des électrices et électeurs de la municipalité, ne peuvent être recueillies que par la personne qui soumet sa candidature ou par une personne désignée à cette fin sur la déclaration de candidature. Le nombre minimal de signatures d'électrices et d'électeurs appuyant votre candidature varie selon le poste électif et la taille de votre municipalité.

Une fois déposée et acceptée par la présidence d'élection, la déclaration de candidature, à l'exception de l'adresse de la candidate ou du candidat, devient publique et accessible à toute personne qui en fait la demande. Tant que cette étape n'est pas franchie, la confidentialité est préservée. La présidence d'élection ne peut pas dévoiler le nom des personnes qui se sont procuré le formulaire de déclaration de candidature.

Formation

Tout membre d'un conseil d'une municipalité doit, dans les 6 mois du début de son mandat et de tout mandat subséquent, participer à une formation sur l'éthique et la déontologie ainsi qu'une formation sur le rôle et responsabilités des élus offerte par la FQM. Le membre d'un conseil doit, dans les 30 jours suivant sa participation, déclarer celle-ci à la greffière-trésorière de la municipalité qui en fait rapport au conseil.



(819) 828-0325 <https://yogacoeurdansant.com/>

C'est le temps de s'inscrire !

YOGA PILATES au centre Odaïna dès le 21 septembre !

La fusion du yoga et du Pilates permet d'aller chercher de nombreux bienfaits. Le yoga amène le calme et



la conscience du corps et le Pilates complète avec des exercices spécifiques de renforcement et d'alignement qui développe la précision du mouvement. Ces deux disciplines, équilibrent et assouplissent nos articulations et nos muscles profonds favorisant ainsi une meilleure posture. Un cours qui entretient et améliore nos fonctions physiques.

SOMAYOG à Val des Sources dès le 24 septembre !

Il ne reste que quelques places dans le cours du jeudi soir 18h15 ! Mercredi matin 10h complet !

Cette technique enseigne véritablement le rapport corps-esprit. Elle dégage le corps de l'emprise des grands réflexes de survie et libère l'énergie prisonnière dans des tensions neuromusculaires involontaires et inconscientes. La pratique du Somayog permet d'habiter le corps. Apportant plus de présence au corps subtil qui se relie à l'esprit. Ainsi, il permet de réparer des disharmonies d'ordre énergétique, ou des empreintes karmiques actives, qui peuvent se manifester dans le corps sous forme de tension, de rigidité, de douleur ou même de maladie. Le Somayog est particulièrement favorable au déploiement de l'état méditatif, c'est le yoga du samadhi.



Au OM Studio de Victoriaville une Soirée de Yoga Danse !

Vendredi 10 octobre !



Une fusion qui permet d'intégrer progressivement les mouvements de la danse orientale à travers une recherche de souplesse et de fluidité qui éveillent les chakras et la puissance féminine (Shakti). Des musiques sacrées, douces et envoûtantes permettent de toucher la subtilité énergétique du yoga qui s'enchaîne comme une danse fluide et progressive. Le cours comprend une partie cardio qui active le feu suivit d'enchaînements Yin et d'une détente. Un cours qui régénère le corps dans

toute sa globalité.

MASSAGE YOGA THAILANDAIS

Une **technique de massothérapie unique et assez particulière qui s'inspire du yoga et de la méditation**. Une succession de pressions, d'étirements passifs, de frictions et de mobilisations articulaires où la respiration consciente occupe une grande place. Des points d'acupressions sont utilisés dans un but de relâcher les tensions physiques et émotionnelles. Ce type de massage améliore la souplesse, la mobilité articulaire et apporte une détente globale au corps et à l'esprit. Il rétablit l'équilibre énergétique, la circulation sanguine et renforce le système immunitaire.



Pour information et ou pour vous inscrire au cours de Yoga ou pour réserver un espace pour un massage !

(819) 828-0325, camilledenis@gmail.com <https://yogacoeurdansant.com/>



1631, rue Giguère, Saint-Adrien, 819-828-0919
centreodaina@gmail.com
<https://www.centreodaina.ca>
<https://www.facebook.com/centreodaina>
<https://www.facebook.com/cnaila>

Centre de santé globale, lieu de ressourcement et d'ancrage, espace de transformation personnelle et collective, cœur de cocréation et de conscience, vortex de vie et terre d'accueil des Étoiles!

RENCONTRES DE GROUPE POUR AUTOMNE 2025

Plusieurs cours et ateliers de groupe sont disponibles avec les détails sur notre site web <https://centreodaina.ca/activites>.

- Kirtans, Bains et Voyages Sonores
- Art du Chi: Qi Gong, Tai Ji Quan, Tantien, Relaxation
- Yoga Pilates, Gymnastique Sensorielle
- Portails, Célébrations Védiques
- Danse Contact Improvisation
- Atelier d'Écriture Inspirée

SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

- Massothérapie
- Naturopathie
- Ostéopathie
- Physiothérapie
- Soins thérapeutiques du corps physique
- Soins de détente
- Soins Bowen et Bodypnosis
- Soins énergétiques et harmonisation
- Hypnomassage
- Digito-puncture et/ou thérapie Coréenne des Mains
- Libération cellulaire, émotionnelle et des mémoires karmiques
- Thérapie crânio-sacrée
- Thérapie Dorn
- Accompagnement en relation d'aide
- Processus pour diminuer stress, anxiété, peurs
- EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Approche pour retrouver sa boussole intérieure, ancrer sa confiance en soi
- Thérapie en Féminin Sacré
- Accompagnement Enfant en Conscience
- Soins en périnatalité
- Soins vibratoires: tambour flûte et voix / vaisseaux de cristal et diapason / bols tibétains
- Astrologie Védique et Human Design



Une approche alternative pluridisciplinaire est disponible à Odaïna, favorisant une prise en charge personnalisée correspondant à vos besoins spécifiques. Voici l'éventail des possibilités.

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX ET PRODUITS ARTISANAUX CNAÏLA

Boutique libre-service sur place: Cristaux naturels, bijoux, produits d'artisans locaux, objets de purification et d'harmonisation. Les heures d'ouverture et les nouveautés sont mises à jour sur notre page <https://www.facebook.com/cnaila>. Super Patches disponibles sur place.

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES (pour soins et espace boutique)

Bienvenue à tous!

NOUVELLES DE NOTRE COLLECTIF POUR LA COMMUNAUTÉ

Léa C. Brillant, Animatrice communautaire

Retour sur l'été

Notre collectif n'a pas laissé les grandes chaleurs ralentir son dynamisme ! Voici quelques moments forts.

Depuis l'agora *Vieillir ensemble à Saint-Adrien*, tenue l'automne dernier, un comité oeuvre à mettre sur pied un réseau d'entraide pour soutenir nos aînés. Le 6 juin, une formation offerte par la Fondation AGES a permis à ce comité, ainsi qu'à d'autres membres de la communauté, de se former en « gériatrie sociale ». L'objectif : créer des **sentinelles attentives aux besoins des personnes âgées et aux signes de vieillissement accéléré**, afin d'y répondre de manière proactive.

Ensuite, une agora s'est tenue le 8 juin au BEAM, au terme de laquelle il a été décidé de former un **comité citoyen chargé de raviver la vocation communautaire de l'ancienne église**, en y aménageant, par exemple, des infrastructures collectives, en y organisant des activités ou en y créant un espace autogéré par et pour la communauté.

Nous avons aussi vécu une **magnifique saison dans notre Jardin pédagogique communautaire**. Chaque semaine, des familles ont « adopté » le jardin et le camp de jour y a fait des activités. Résultat : un espace verdoyant, foisonnant... et généreux ! En plus de nous offrir des collations fraîches tout l'été, les récoltes serviront à alimenter des activités scolaires et communautaires au cours des prochains mois.



Légende de l'image : Laurier et Joseph en pleine séance de désherbage au Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien.

De plus, le 31 août, une agora sur la démocratie municipale était prévue (au moment d'écrire ces lignes, elle n'avait pas encore eu lieu). Elle représentait une belle occasion de réfléchir ensemble à une démocratie locale ancrée dans notre réalité rurale. **Nous comptons d'ailleurs organiser une rencontre citoyenne avec les candidats aux élections municipales qui approchent, afin de mieux comprendre leur vision pour notre communauté.**

Et pour l'automne ?

Nous commençons en beauté avec la désormais traditionnelle **Fête des récoltes de Saint-Adrien**, le 20 septembre. *Tous les détails sur la page suivante !*



Légende de l'image : Le comité bénévole des Repas communautaires de Saint-Adrien : Anne-Lise Bué, Josée Dubois, Geneviève Chenel, Andrea Corbeil, Janine Picard, Jacinte Pouliot et Léa C. Brillant, ainsi que Louise-Andrée Roberge (absente sur la photo).

Nous sommes également fiers de soutenir les **Repas communautaires de Saint-Adrien**. Chaque quatrième mardi du mois, nous vous invitons à partager un dîner, aux saveurs locales et saisonnières, à petit prix, préparé avec amour par notre comité bénévole. Le premier repas aura lieu le **23 septembre**, avec des dates prévues le **28 octobre** et le **25 novembre**, avant une petite pause en décembre. Ils se tiendront à La Meunerie entre 11h30 et 13h, et nous offrons la livraison à domicile pour les personnes à mobilité réduite.

Repas communautaires de Saint-Adrien

Tarifs : 10 \$ adulte • 7 \$ aîné (65+) • 5 \$ enfant
(préscolaire ou primaire)

Réservez auprès de Janine (819 286 8076), Jacinte (819 828 0390) ou par courriel à coordinationpdcn@st-adrien.com pour recevoir le lien de réservation.

Ensuite, les **Mini-gyms reprendront en octobre**, un dimanche par mois, pour permettre aux familles de se dégourdir les jambes au gymnase de l'école.

Et bien sûr, le **Marché de Noël de Saint-Adrien** aura lieu le **13 décembre**. Vous êtes producteurs ou artisans et aimeriez participer au Marché ? C'est le

moment de déposer votre candidature. Envoyez-nous un courriel pour recevoir le formulaire !

Le **Collectif des lutins** sera aussi à l'œuvre cet automne. Depuis quelques années, des citoyens-lutins se réunissent pour confectionner à la main des cadeaux pour tous les enfants du village — offerts par le Père Noël au Marché de Noël. Une belle occasion pour les artisans de s'impliquer ou pour tous et toutes d'apprendre de nouveaux savoir-faire. Joignez-vous à nous pour créer ensemble ! Envoyez-nous un courriel pour rejoindre le collectif des lutins !

INFO : coordinationpdcn@st-adrien.com



Célébrons l'agriculture de proximité à la Fête des récoltes de Saint-Adrien !

où

Place du Marché de Saint-Adrien
1606 rue Principale (devant l'église)

quand

Samedi 20 septembre de 10h à 14h
service du repas de 11h à 13h

tablee des producteurs locaux

Chez Guigui mettra à l'honneur nos saveurs locales avec une **assiette généreuse** composée des produits de la Ferme Francis Picard et de la Ferme Dans l'Vent ainsi que des légumes du Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien et des Jardins d'Entre Lune et Sol. En dessert, La Brioche Champêtre proposera une création à base des fruits de la Bleuetière Le Champ Bleu et du miel du Rucher Fleur de Miel.

ambiance festive

Cette année, nous accueillons la **Caravane du bûcheron** ! Petits et grands s'affronteront dans des compétitions inspirées de notre patrimoine forestier : go-dendard, sciote et équilibre sur bûche, avec des prix à gagner... *et c'est gratuit* ! L'ambiance sera aussi portée par les sonorités folk de **Nicolas Lavoie accompagné de Justine Mongeau au violon**.

billets

Grâce au soutien du Fonds de la Politique nourricière de la Municipalité de Saint-Adrien, les billets pour ce copieux repas sont en vente au petit prix de 10 \$:

1. En personne, à l'accueil du Marché de Saint-Adrien ou Chez Guigui.
2. En ligne, par ici →





accessibilité écomobilité

TRANSPORT EN COMMUN POUR TOUS

Embarquement au Bureau de Poste
Stationnement incitatif ;
en arrière de l'hôtel de ville ou devant l'église

Laissez-vous conduire à votre destination

Économique

Pour :

- Travail
- Loisir
- Commissions
- Rendez-vous
- Études
- Visiter amis

Inscription gratuite
plusieurs départs par jour

Réservations :
le jour précédent
avant 14h00

819 879-7107

seulement
4 \$ par déplacement

Sécuritaire

De St-Adrien vers :

- Val-des-Sources
- Ham-Sud
- St-Camille
- Wotton
- St-Georges-de-Windsor
- Danville





CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Bonjour à tous,

Une belle saison se termine, mais une autre saison chatoyante débute avec ses beaux paysages colorés, tout comme notre belle variété de timbres. Nous en avons pour satisfaire tous les goûts, certains à l'effigie de personnes connues, de la communauté autochtone, de paysages, etc. Venez les découvrir ainsi que nos divers produits et services offerts: Moneygram, réacheminement/retenu de courrier, expédition directe, cartes VISA prépayées rechargeables, cartes Cash Passport Mastercard (idéal pour les voyageurs avec ses multiples devises étrangères), cartes-cadeaux (Amazon, Canadian Tire, Cineplex, Air Canada, etc.) et nos produits prépayés Xpresspost, boîtes à tarifs fixes, enveloppes, passeports, etc. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à passer au bureau ou consultez le site de postescanada.ca.

****Prenez note que le bureau de poste sera FERMÉ :**

Lundi 1er septembre 2025 (Fête du Travail)

Mardi 30 septembre 2025 (Journée nationale de la vérité et réconciliation)

Lundi 13 octobre 2025 (Action de Grâce)

Mardi 11 novembre 2025 (Jour du Souvenir)

Voici un rappel des heures d'ouverture régulières :

Lundi : 9 h - 11 h | 12 h 30 - 16 h 30;

Mardi au vendredi : 9 h - 11 h | 13 h - 16 h 30;

Samedi et dimanche : fermé.

Au plaisir de vous servir prochainement, passez un bel automne!

Tél. : (819) 828-0235

PETITES RÉFLEXIONS INTELLECTUELLES

À l'heure du « prêt à penser » à l'image du « prêt à porter » ou « prêt à manger », l'espèce humaine est de moins en moins encline ou capable de lire, calculer, s'orienter, voire de penser par elle-même. Sans avoir recours aux algorithmes, j'aimerais vous partager ces sages paroles d'IVAN ILLICH tirées de son ouvrage « La convivialité », paru en 1973.

« L'outil juste répond à trois exigences :

1. Il est générateur d'efficacité* sans dégrader l'autonomie personnelle.
2. Il ne suscite ni esclaves ni maître.
3. Il élargit le rayon d'action personnel.

L'homme a besoin d'un outil avec lequel travailler, non d'un outillage qui travaille à sa place. Il a besoin d'une technologie qui tire le meilleur parti de l'énergie et de l'imagination personnelle, non d'une technologie qui l'asservisse et le programme... »

Question : Selon vous, l'intelligence artificielle répond-elle à ces trois critères?

*Efficacité



CAMPING

DE LA
RIVIÈRE NICOLET

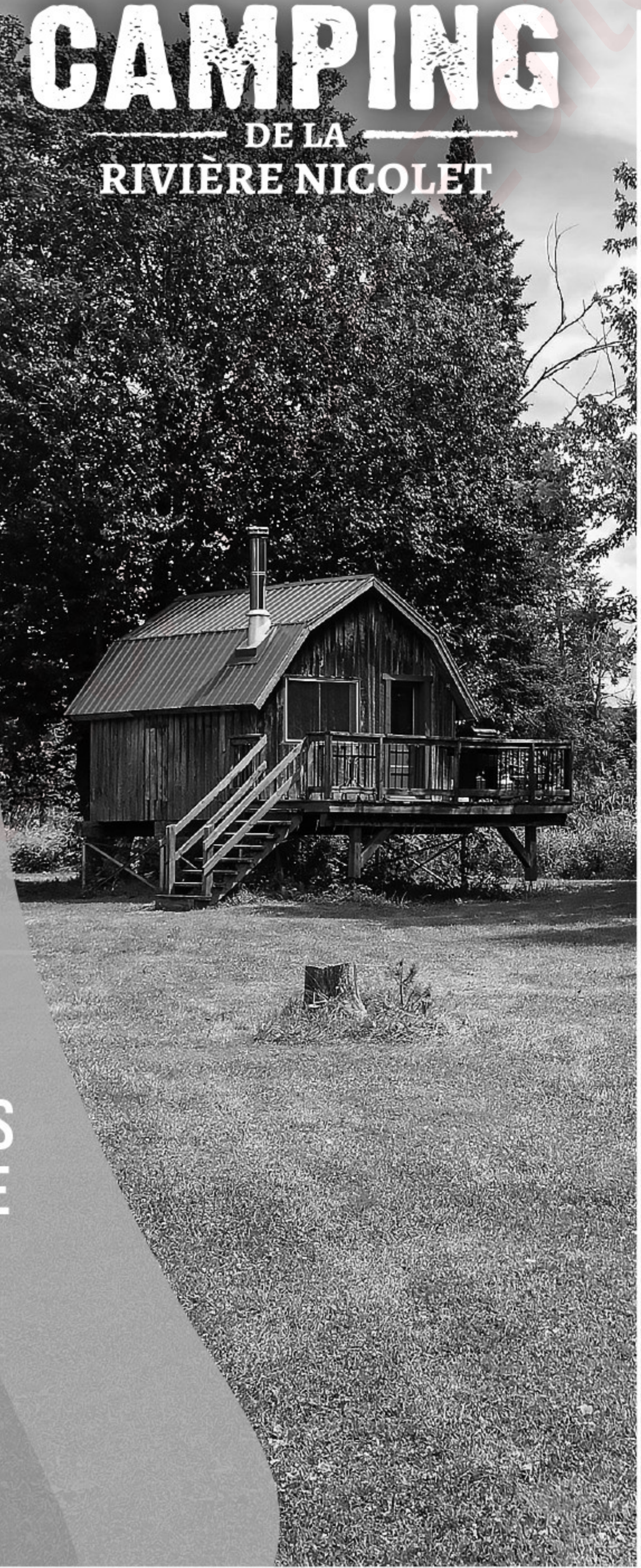
Chalets
et camping
en nature

25 %
de rabais

**SUR TERRAINS ET CHALET
DE SEPTEMBRE À OCTOBRE**

***Non-applicable lors des congés fériés.
Certaines conditions s'appliquent.**

campingrivierenicolet.com





Bonjour à tous!

Je suis très heureuse de rejoindre la belle équipe de bénévoles du journal Adriennois! Je voudrais commencer par me présenter, avant de débiter ma chronique trimestrielle : Je me passionne pour **la santé globale** et **l'épanouissement** de l'être depuis plus de 25 ans.

Après avoir travaillé pendant plus de 10 ans en tant qu'infirmière bachelière puéricultrice en France et au Québec dans différentes structures gouvernementales dont l'hôpital Sainte-Justine, auprès des femmes enceintes, des futurs parents, des prématurés, des bébés, des enfants, des mères et des parents en difficulté, je suis très heureuse d'oeuvrer maintenant en tant que naturopathe hygiéniste.

Une place de choix dans ma pratique (ce qui me passionne) est de :

- Aider les personnes à trouver les causes psycho-émotionnelles de leurs « Mal-A-Dit » (maladies) ou de leurs symptômes.
- Leur transmettre des outils pratico-pratiques pour s'épanouir pleinement!

C'est quoi la naturopathie ?

Le mot «naturopathie» a été inventé en 1895 par un Allemand du nom de **John H. Scheel**. Il est constitué des mots «nature» et «path» (le chemin). Il signifie donc littéralement, le sentier de la nature ou la voie naturelle. **Hippocrate** est reconnu pour être le père de la naturopathie. Il croyait en la **capacité d'auto-guérison du corps**. Il ne voulait pas étiqueter les maladies. Il affirmait que chaque malade était unique et que tout traitement se devait d'être individualisé.

La naturopathie est une philosophie, un art et une science qui visent à apporter à l'être humain le plus haut degré de santé possible en lui apprenant à gérer correctement ses habitudes de vie.

C'est une approche **holistique**. Cela consiste à prendre en charge la personne dans sa globalité. Ainsi, toutes les dimensions de la vie de la personne sont prises en compte : physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, environnementale, culturelle, énergétique et spirituelle.

En tant que naturopathe, je guide le client pour une meilleure harmonisation de la dynamique énergie-corps-esprit-âme en lien avec son environnement. Pour cela, je lui fais des suggestions visant à modifier



ses habitudes de vie, en tenant compte de tous les facteurs naturels de santé ET en fonction de la condition de santé et de vitalité du patient. Cette prise en charge est donc unique à chacun.

La naturopathie est tout à fait compatible et complémentaire avec un suivi médical traditionnel. Contrairement au médecin, le naturopathe ne fait pas de diagnostic.

C'est avec cette approche holistique que je vous offrirai des sujets variés dans le journal. Les thèmes abordés suivront en général les saisons. Allez c'est parti pour ma première chronique !

À l'Automne, on va aux pommes !

Une clé pour vivre en harmonie est de vivre au rythme des saisons ! Quoi de mieux que certaines traditions pour célébrer l'entrée dans l'Automne comme la fête des Récoltes de Saint-Adrien et aller cueillir des pommes seul.e, en famille ou entre amis!

Quels sont les bienfaits de la pomme, en plus d'être délicieuse?

Avertissement : Comme tout fruit ou légume, les pommes qui sont biologiques contiennent plus de nutriments, cela a été prouvé. Et les pommes conventionnelles peuvent contenir beaucoup de pesticides et de fongicides qui nuisent à votre santé. Alors, le plus possible, il faut les acheter **biologiques**.

Si elles ne sont pas bios, pour retirer la majorité des pesticides en surface, il faut soit retirer la peau, soit les faire tremper dans de l'eau avec du bicarbonate de soude (1c. à thé pour 500ml eau) ou avec du vinaigre de cidre pendant 15 minutes (90% eau et 10% vinaigre).

À noter que ces 3 méthodes ne permettent pas de retirer les pesticides présents dans la chair.

Les pommes offrent de nombreux bienfaits pour la santé car elles sont riches en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, ce qui les rend bénéfiques pour plusieurs aspects de la santé.

Manger 3 pommes par jour améliore la santé! Les pommes rouges sont les meilleures côté santé (plus d'antioxydants).

Voici certains de ses nombreux avantages :

- La pomme est le fruit qui contient le plus de **quercétine**, un antioxydant (flavonoïde). Ce sont les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la quercétine qui sont bénéfiques à plusieurs niveaux pour la santé, notamment pour le cœur.

- La pectine, fibre soluble de la pomme favorise la satiété et nettoie le côlon et les intestins.
- La pomme aide à réguler le taux de sucre dans le sang.
- Croquer une pomme à pleines dents est bénéfique pour la santé bucco-dentaire.
- Les pommes sont hydratantes grâce à leurs électrolytes et leurs oligoéléments. Idéales après vos séances d'exercices physiques!
- La peau d'une pomme biologique non lavée fraîchement cueillie contient un taux élevé de micro-organismes (pré et probiotiques) bons pour la santé intestinale et pour le système immunitaire.

D'un point de vue énergétique et spirituel, la pomme est un aliment ancien qui nous ramène à la source. Comme c'est un des premiers fruits connus de l'homme, elle nous apporte du **réconfort** et un **sentiment de protection**. Quand vous vous sentez tristes, impuissants, mangez une pomme. Conservées depuis très longtemps l'hiver pour nous aider à subsister pendant les longs mois froids, la pomme est un **rayon d'espoir**, nous reconnecte à la vie, à la renaissance, au soleil et à l'été... Cela fait du bien quand il y a plusieurs mètres de neige dehors!

Le simple fait de cueillir la pomme dans le pommier offre l'une des méditations d'ancrage à la Terre les plus puissantes qui soit.

Pensez à bien **remercier le pommier** qui a travaillé fort pour vous offrir cette pomme. La gratitude nous relie à tout le Vivant, à l'Unité et augmente notre paix intérieure et autour de nous.

Passez un bel Automne et croquez la vie comme une pomme, à pleines dents !



La Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Horaires d'automne:

Jeudi: 13h à 19h

Vendredi: 13h à 17h

Samedi: 12h à 17h

Besoin de vêtements et accessoires pour vous garder au chaud avec l'automne qui arrive? Notre changement de saison se fera bientôt. Venez acheter ce qu'il vous faut à la friperie; tuques, foulards, mitaines, bottes, manteaux, chandails chauds, alouette!

Restez à l'affût sur les médias sociaux, notre prochain événement à 1\$ s'en vient d'ici quelques semaines!

Situé au 5639, Chemin St-Rémi,
Saint-Adrien

Coaching
d'écriture

Accompagnement Thanadoula
par les mots

Inspiration

Ateliers créatifs

Récits de vie

Exploration
de la mémoire

Rituels de mots

Lettres d'adieu

Lyse Trottier: lysetrottier@gmail.com



Chronique d'une

MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

Comme pour chacune de mes chroniques, je dois me projeter à quand sortira l'Adriennois pour réfléchir à mes recettes. Pour l'instant, j'en suis à un peu fondre avec la chaleur de la fin juillet, mais je pense à septembre prochain! En septembre, c'est immanquable, c'est le début de la saison des pommes qui s'annonce et j'adore aller à l'auto-cueillette avec mes enfants. On en ramène plus qu'on peut en manger et on doit trouver de nouvelles façons de les cuisiner. Alors voilà une nouvelle recette qui m'a fait de l'oeil et que je souhaite partager avec vous:

Gâteau fondant aux pommes

Ingédients

- 2 tasses de farine tout-usage (je prends toujours la blanche non-blanchie)
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude (que j'appelle du soda)
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de muscade moulue
- ½ tasse de beurre mi-sel, ramolli (laissé sur le comptoir un bout!)
- 1 tasse de sucre
- 2 oeufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ½ tasse de crème sûre
- 2 tasses de pommes, pelées et tranchées
- ½ tasse de cassonade
- ¼ tasse de farine tout-usage
- ¼ tasse de beurre mi-sel, froid et en cubes

Optionnel: Sucre en poudre et lait

Méthode

- Préchauffer le four à 350F. Beurrer et fariner un moule à pain.

- Dans un bol de taille moyenne, mélanger les 2 tasses de farine, le soda, la poudre à pâte, la cannelle et la muscade. Réserver.

- Dans un grand bol, battre le beurre tempéré avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et soyeux. Ajouter les oeufs un à la fois en continuant à fouetter à chaque ajout, puis ajouter la vanille au mélange.

- Ajouter graduellement les ingrédients secs au mélange en alternant avec la crème sûre. Mélanger le tout. Ajouter les pommes et plier à l'aide d'une

spatule (langue de chat, maryse, dépendamment de votre éducation!). Verser le mélange dans le moule à pain beurré et fariné et égaliser le tout à l'aide de la spatule.

- Dans un petit bol (oui oui, faire de la pâtisserie ça salit toujours beaucoup de vaisselle!), combiner la cassonade avec ¼ tasse de farine. Y ajouter le beurre froid en cubes et mélanger avec les doigts jusqu'à ce que ça ait un look/texteure de crumble (un peu comme pour une croustade).

Ajouter ce crumble sur le gâteau de façon un peu uniforme.

- Cuire pour 55-60 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule un bon 10 minutes avant de démouler sur une grille pour le refroidir complètement.

Si vous voulez, vous pouvez mélanger du sucre en poudre et du lait pour faire un petit glaçage lustré (comme celui qu'on met sur les brioches à la cannelle!).

Voilà, bonne saison des pommes et bon appétit!



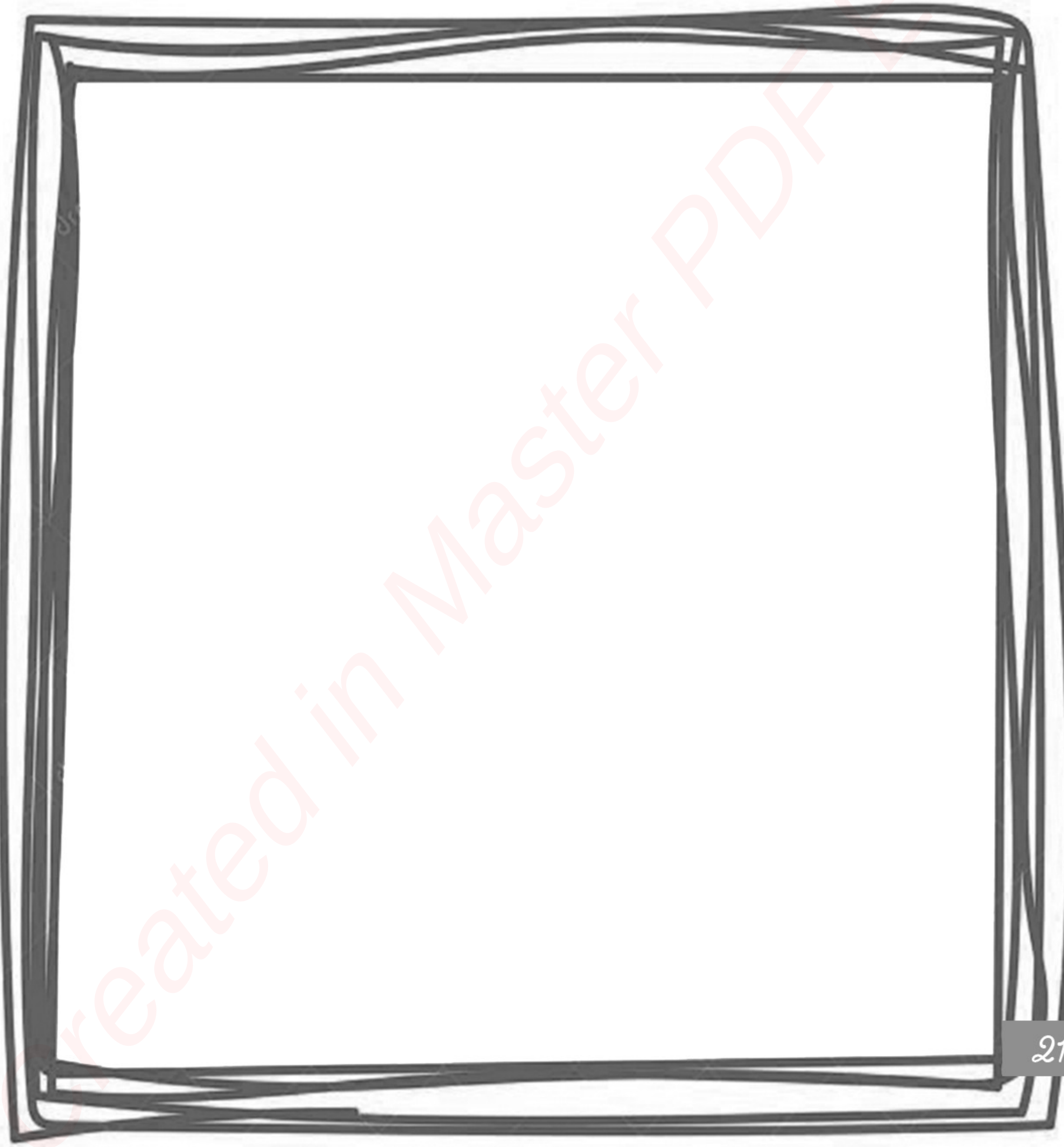
CONCOURS DE DESSIN

Dessine ton endroit favori à Saint-Adrien.

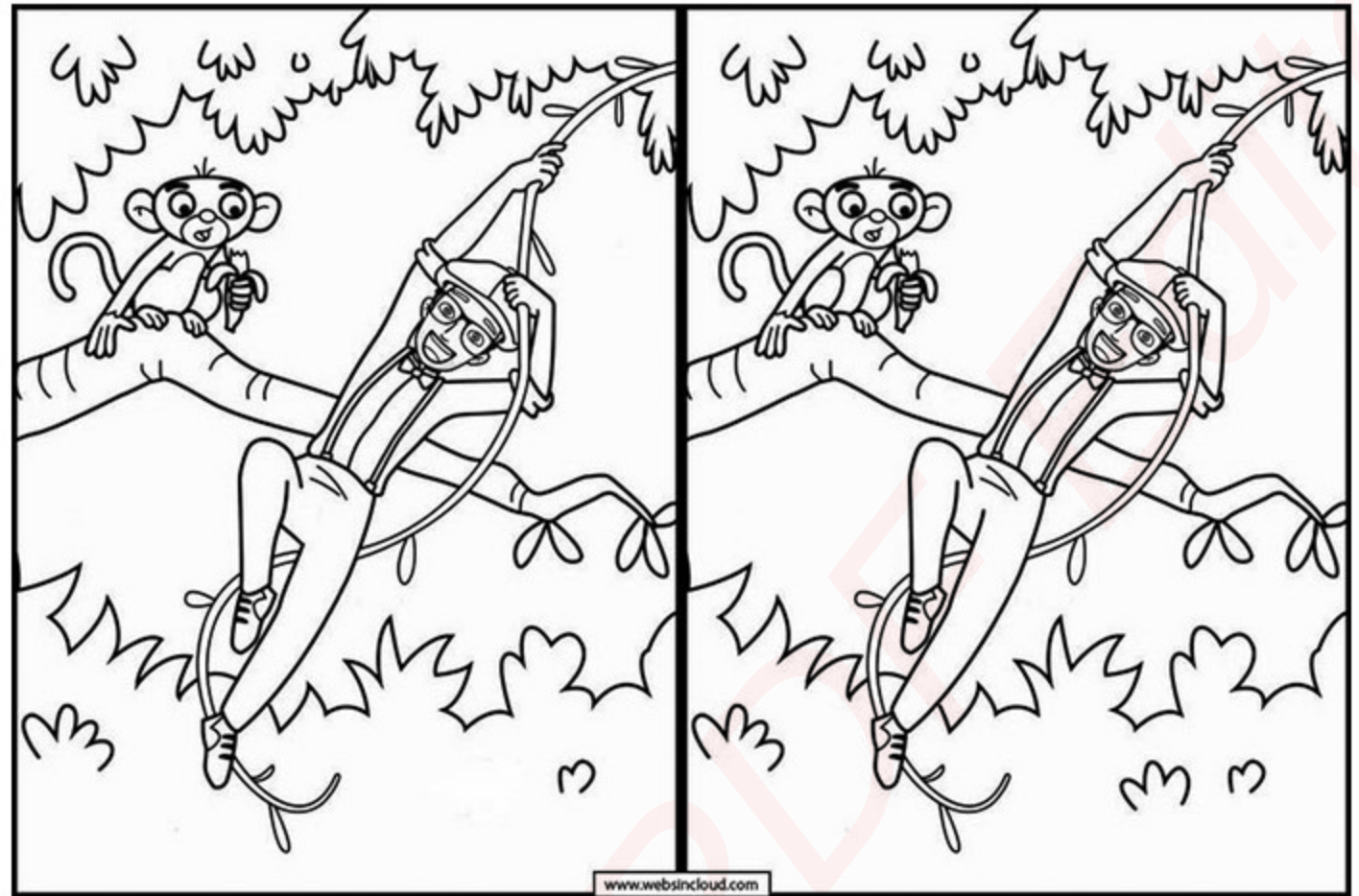
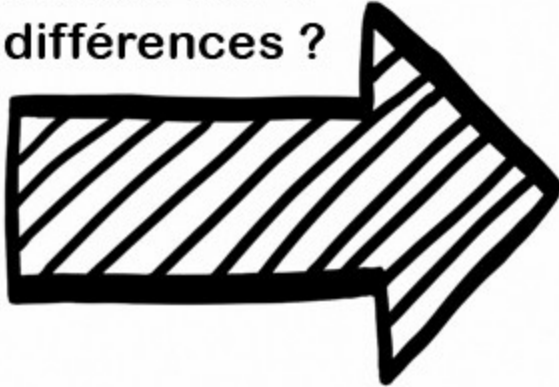
Est-ce le St-Vrac? L'école? Le parc? La Meunerie? La friperie? Le jardin communautaire? Chez toi?

Détache cette page et apporte-la à la friperie. N'oublie pas d'inscrire ton nom en bas!

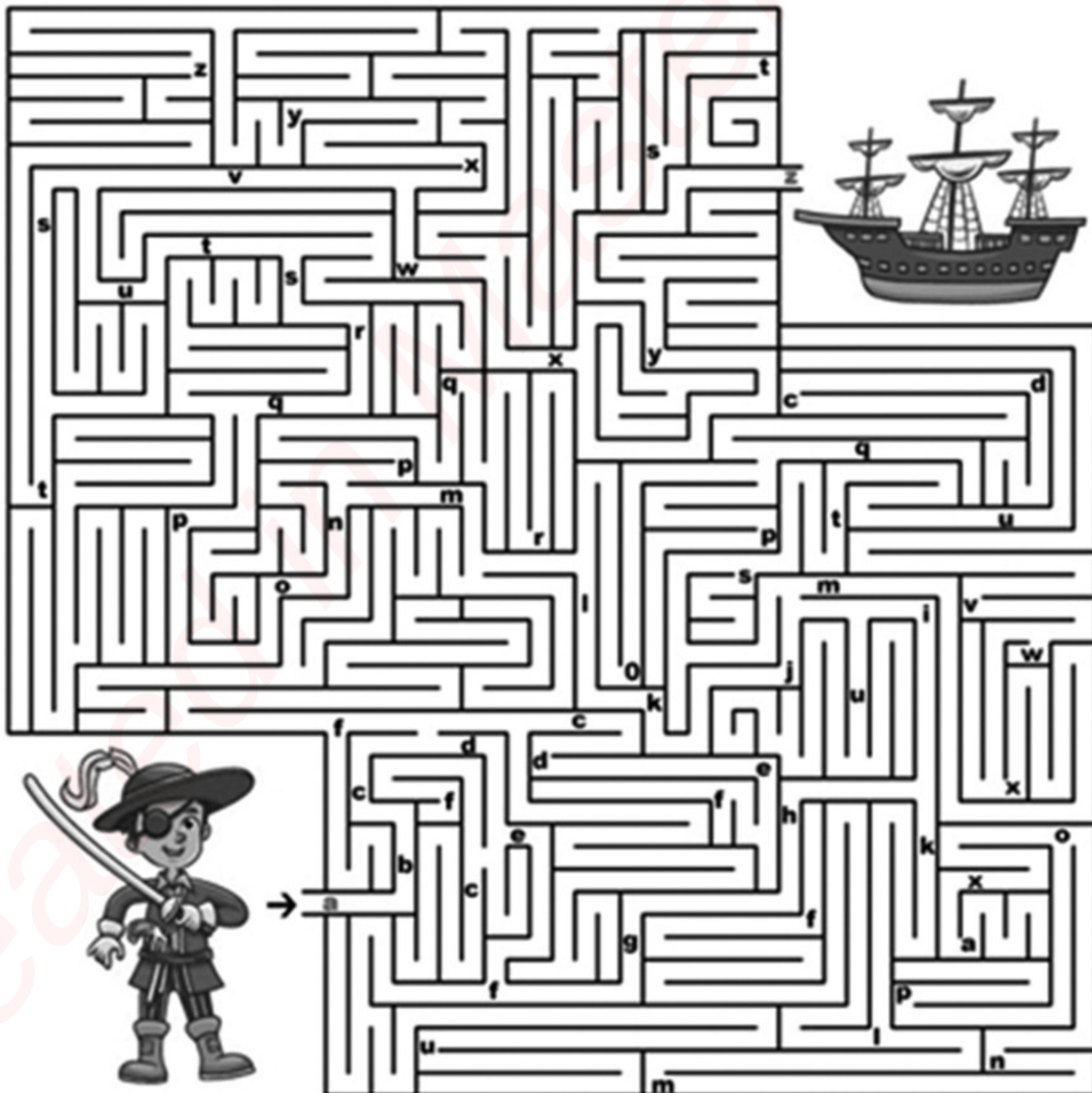
Le dessin du ou de la gagnant-e sera publié dans la prochaine édition du Journal Adriennois! Bonne chance!



Observe bien :
peux-tu
trouver les 5
différences ?



Aide le pirate à rejoindre son bateau,
suis les lettres de l'alphabet dans le bon ordre.



Jeu de calculs du zoo



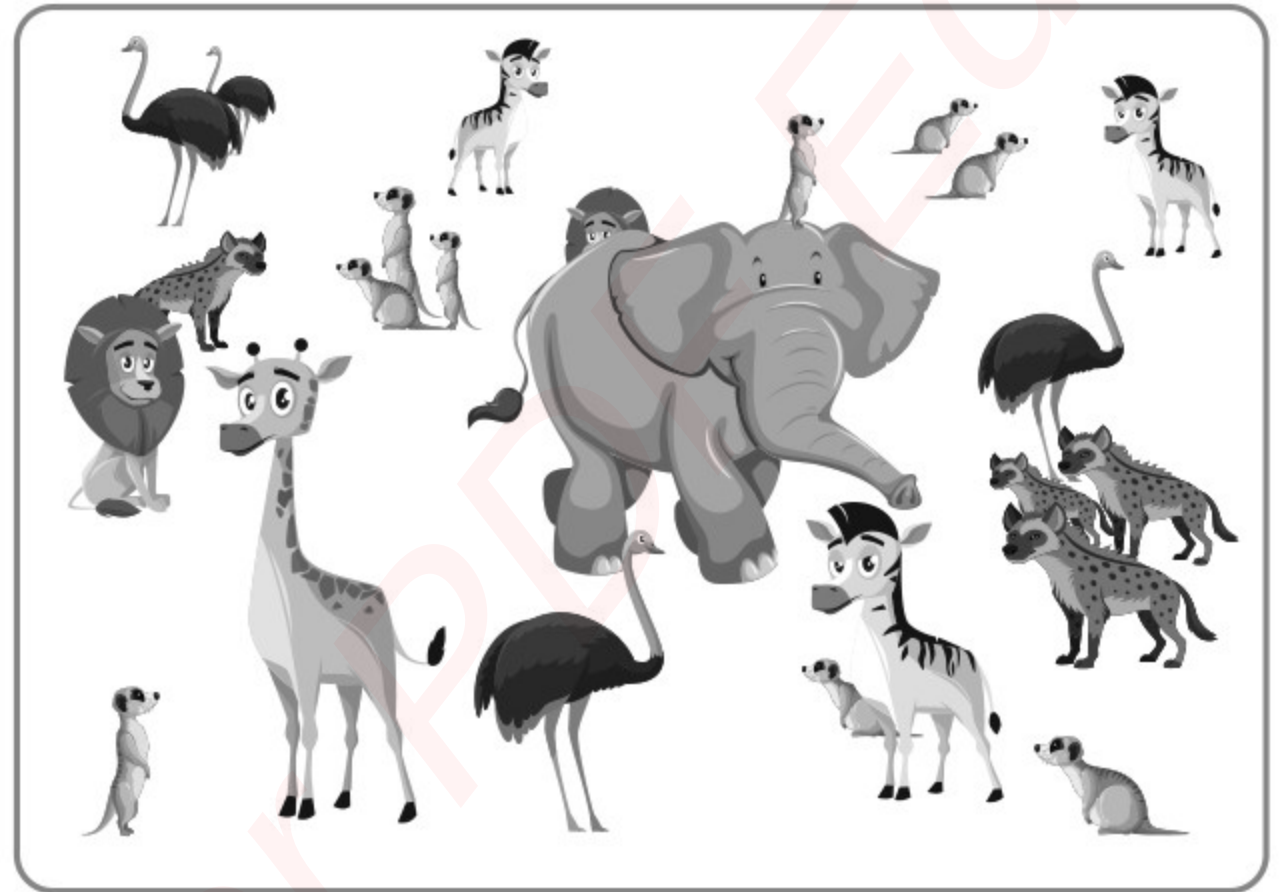
$$\text{Lion} =$$

$$\text{Ostriche} =$$

$$\text{Zèbre} =$$

$$\text{Fennec} =$$

Les animaux de la savane sont en sortie.
Compte-bien le nombre d'animaux qui est
demandé, puis résous les calculs pour
montrer tes compétences de sauveteur
animalier !



$$\text{Ostriche} + \text{Fennec} =$$

$$\text{Lion} + \text{Zèbre} =$$

Retrouve à quel chiffre correspond chaque s
en résolvant des calculs de pirates !

ARRR ! FAIS ATTENTION CE JEU N'EST PAS FAIT POUR LES MARINS D'EAU DOUCE !

$$10 - \text{Carte} = 6$$

$$8 + \text{Lunette} = 15$$

$$\text{Drapeau} + 7 = 13$$

$$\text{Couteau} + 9 = 14$$

$$\text{Carte} + \text{Drapeau} =$$

$$\text{Lunette} - \text{Couteau} =$$





Planète 12

Bonjour chers membres, Bonjour à tous.

Une autre année d'activités va commencer en ce mois de septembre 2025 pour l'année en cours. J'espère que vous avez profité de l'été, soit pour vous reposer, voyager, vous baigner, lire, profiter des spectacles estivaux, ou juste être entre amis ou avec votre famille. L'automne est à nos portes et votre club a des activités pour vous.

Prenons le temps de dire Merci à :

En juin dernier, Michel Larrivée a pris sa retraite comme homme d'entretien et de la maintenance à la municipalité. Depuis plus de 20 ans, nous étions habitués à ce que Michel soit toujours présent pour répondre à nos demandes, nos besoins. Pour les citoyens plus âgés, c'est comme si Michel faisait partie des meubles, (on disait cela dans le temps). Il faisait partie de la routine. Les membres du conseil d'administration du club et moi-même, on a eu le privilège, la chance et le plaisir de le côtoyer souvent et on a toujours eu une belle complicité. Il a toujours été présent, serviable, attentionné et surtout toujours disponible lorsque la Fadoq avait besoin de ses services ou d'autres choses. Cela fût agréable de pouvoir compter sur une personne responsable. Merci.

De la part du club Fadoq et en votre nom chers membres, nous tenons à remercier Michel ainsi que son épouse Cécile pour tout le travail accompli. Nous lui souhaitons une belle retraite très bien méritée. On aimerait que les deux soient présents au souper de Noël (28 novembre). On travaille fort pour les convaincre. C'est à suivre. PS : vous pouvez nous aider à les convaincre, si vous le voulez !

Aujourd'hui, la municipalité a trouvé en la personne de M. Antoine Dolé, un homme aussi attentionné et responsable. Nous en sommes très heureux. Félicitations Antoine.

Si vous ne voulez rien manquer, inscrivez déjà les dates sur votre calendrier 2025.

À chaque mois, les dates seront affichées dans le « Marchons Ensemble ». Il faut être abonné pour recevoir la publicité.

Voici un aperçu de nos activités de septembre 2025 à mai 2026

Vie Active : Faisons des exercices physiques offerts par Vie Active tous les lundis matin de septembre à décembre de 10h00 à 11h15 à la salle communautaire. Nous débuterons **le lundi 8 septembre**. Ceci est offert gratuitement à toute personnes intéressée.

Bingo : Un rendez-vous un lundi soir par mois de 19h00 à 21h00 au sous-sol du centre communautaire. Voici les dates pour l'année 2025 : **le 15 septembre, le 13 octobre, le 10 novembre et le 08 décembre.**

Petite mise au point : Cette année, concernant nos soupers, nous avons pris l'initiative d'essayer de nouvelles choses... tsé là-là des nouvelles choses... qui vont suivre après le souper et qui vont finir cette soirée en beauté pour vous (on a de l'espérance ici). Nous croyons que cela saura vous plaire et que vous allez vous amuser, ou que... vous aurez fait de nouvelles découvertes, ou que...etc etc.

Soupers Fadoq : Entre septembre 2025 et mai 2026, il y aura cinq (5) soupers de prévus pour vous. Réservez le vendredi soir du 12 septembre 2025 (fêtons l'automne) et le **28 novembre 2025** (fêtons Noël). Venez nous rejoindre à la salle communautaire pour 17h30. Nous serons présents pour vous accueillir et commencer à 18h00. Après le repas, la soirée se poursuivra avec une activité sous des thèmes différents à chaque rencontre.

Voici les autres dates pour l'année 2026 : le **13 février 2026** (Saint-Valentin), le **17 avril 2026** (sucrons-nous le bec) et le **22 mai 2026** (AGA).

Les Grands Explorateurs : À la salle communautaire, cela se passe un mercredi par mois de 13h15 à 16h00. Il y a une pause/collation vers 14h30. Nous allons devoir demander 5.00\$ par personne pour couvrir nos frais par spectacle.

Voici les dates pour l'année 2025 : le 24 septembre (Honduras), le 22 octobre (Odyssée des Glaces*** à ne pas manquer), le 19 novembre (Thaïlande), et le 10 décembre (Les Baléares).

En résumé, pour vous tous chers membres et citoyens:

Vie Active : Le 8 septembre : Tous les lundis de 10h à 11h15, salle communautaire.

Bingo : Le 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 08 décembre : lundi soir de 19h00 à 21h00, au sous-sol du centre communautaire.

Grands Explorateurs : le 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 10 décembre : mercredi après-midi de 13h15 à 16h00 à la salle communautaire.

Soupers : 12 septembre et le 28 novembre : vendredi soir de 17h00 à 23h00 à la salle communautaire.

Merci de votre présence et collaboration.

Le conseil d'administration

*Gaétan Larrivée Johanne Gingras Jeannine Picard
Céline Fréchette Aimée Côté Madeleine Picard Pauline
Dumoulin*



PAROISSE COEUR-IMMACULÉ-DE-MARIE WOTTON-SAINT-ADRIEN

Par Pierrette Poirier

Sur le plan pastoral, l'été 2025 a été marqué par deux événements particuliers. Parlons d'abord de la neuvaine à Saint-Antoine à la chapelle de Saint-Camille : elle a connu un bon succès semaine après semaine. Elle s'est déroulée du 17 juin au 12 août. Une soixantaine de personnes étaient présentes chaque semaine. Une nouvelle formule a été expérimentée. Sous le thème : **Témoins d'espérance**, à chaque semaine, un mouvement diocésain était présenté. Ceci a permis aux personnes présentes de connaître et d'apprécier ces mouvements qui s'adressent aussi bien aux jeunes qu'aux adultes pour les aider à vivre leur foi. Merci à l'équipe d'animation et à toutes ces personnes qui sont venues de la paroisse Cœur-Immaculé-de-Marie ou du diocèse pour présenter ces différents mouvements.

Un autre événement a attiré une grande foule. C'est la messe du festival country de Wotton, le 27 juillet dernier: environ 650 personnes y ont participé. Notre curé Gilles Baril a présidé cette célébration et à la grande surprise des festivaliers, il est monté dans la chaire pour prononcer son homélie toujours empreinte de messages sérieux et humoristiques.

Que dire de la chorale qui s'était mobilisée pour offrir de très beaux chants avant et pendant la messe! Comme en fait foi la photo, des gens venant de Wotton et de la MRC s'étaient joints pour cette occasion. Avec la cheffe de chorale Micheline Lambert et les musiciens Fernande Leroux et Jocelyn Dion, tout s'est bien déroulé. Une surprise pendant le concert : après avoir chanté **J'entends son violon**, Josée Dubois a fait sa gigue. Elle a été chaudement applaudie. Merci à tous les bénévoles qui ont rendu cette célébration vivante et priante en plus de la chorale.





Nous sommes Chanv.

Ici même au Québec, nous fabriquons des produits inspirés par les personnes qui les utilisent : vous.

Vous trouverez chez nous des soins du visage, des soins du corps, des soins du cuir chevelu et des soins traitants de la peau optimisés pour la vie réelle, et qui vous accompagnent au travers des quatre saisons. Nous croyons en l'efficacité des formules, en un design réfléchi qui respire le grand Nord et met la nature au cœur de la performance des produits.

Nous pensons que la beauté ne se fait pas sous un seul moule – vous nous inspirez à concevoir une élégance qui passera à travers le temps pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre vie.

Chanv c'est l'équilibre d'un tout, c'est l'harmonie appliquée pour une beauté sans compromis.



CHRONIQUE APICOLE

Le peuple de la ruche : épisode 2

L'ouvrière : une reine manquée au destin surchargé

Si le faux bourdon n' a pas de père, l' abeille ouvrière, elle, n' a pas de retraite. Ni vacances. Ni post-it pour penser à elle-même.

Née d' un œuf fécondé (à l' inverse du bourdon), l' ouvrière est une femelle incomplète : elle aurait pu devenir reine ... mais on ne lui a pas servi la bonne bouffe. Privée de gelée royale dès le troisième jour de vie larvaire, elle est condamnée à une existence de labeur intense... mais ô combien fascinante!

Une carrière en 6 actes (et en 40 jours, pas plus)

L' abeille ouvrière change de métier comme on change de chemise :

1. Jours 1 à 3 : Nettoyeuse. Elle lave les cellules, y compris celle où elle est née.
2. Jours 4 à 12 : Nourrice. Elle nourrit les larves de pollen et de gelée, avec des glandes hypopharyngiennes en pleine forme.
3. Jours 12 à 18 : Architecte et magasinnière. Elle produit la cire, bâtit les rayons, stocke le miel et le pollen.
4. Jours 18 à 21 : Gardienne. Poste de sécurité à l' entrée de la ruche. Attention aux intrus!
5. À partir de 21 jours : Butineuse. Enfin dehors, pour rapporter nectar, pollen, propolis et eau. Elle volera jusqu' à sa mort, souvent épuisée, en plein vol.

Des superpouvoirs insoupçonnés

Un GPS de compétition : grâce à la lumière polarisée et au champ magnétique terrestre, elle peut retrouver sa ruche à plusieurs kilomètres, même sous ciel couvert.

Une mémoire olfactive incroyable : elle peut mémoriser jusqu' à 5 odeurs en simultanée, ce qui l' aide à cibler les fleurs les plus rentables.

Une langue de spécialiste : la glosse (sa langue) peut atteindre 6,5 mm — plus que sa propre tête! — lui permettant d' atteindre le nectar au fond des corolles profondes.

Le saviez-vous?

Les ouvrières peuvent pondre ... un peu : si la colonie perd sa reine, certaines ouvrières pondent des œufs non fécondés (elles deviennent dites « Bourdonneuses »). Ces œufs donnent uniquement... des faux bourdons! Si l'apiculteur n'intervient pas, la colonie mourra...

Elles peuvent se rebeller : dans des cas extrêmes (surtout en l' absence de phéromones royales), certaines colonies entrent en « anarchie reproductive » — un sujet encore étudié!

Elles votent : le choix d' un nouveau site d' essaimage est un processus collectif où les butineuses exploratrices dansent pour convaincre les autres... Un vrai système démocratique!

> [Source : Seeley, T. D. (2010). *Honeybee Democracy*. Princeton University Press.]

Conclusion? L' ouvrière est à la ruche ce que le cœur est au corps : indispensable, invisible, infatigable. Un modèle de résilience collective, d' adaptabilité et de sens du devoir.

Mais surtout ... un destin de reine jamais vécu, et pourtant accepté. Peut-être la plus belle leçon que nous offre l' abeille.

Je vous remercie grandement de vos retours concernant ces petites chroniques apicoles, c'est très apprécié!

Je vous souhaite une belle fin d'été, et à bientôt .

Des nouvelles de la bibliothèque

Club de lecture, ouverture pour les enfants de l'école et du camp de jour, soirées d'artisanat Mailles&Mots... Une bibliothèque municipale n'est pas un espace poussiéreux pour ranger des livres, mais un lieu vivant où il fait bon discuter et découvrir. À Saint-Adrien, la bibliothèque a beau être petite, nous essayons de la garder active!

La bibliothèque tient salon

Un nouvelle activité met de l'avant la lecture à voix haute, pour le plaisir de lire et d'entendre de beaux mots. Vous êtes invités à passer une matinée à partager des extraits de textes, qu'ils soient de votre invention ou pas. De là naîtront, on l'espère, des petites causeries ou de grandes inspirations. Nos bénévoles se sont inspirés des "salons" des siècles passés, ces réunions distinguées où se mêlaient le plaisir d'une bonne conversation et le partage d'une compagnie agréable. Thé et biscuits fournis.

Suivez le bulletin mensuel "Marchons ensemble" ou notre page Facebook (fb.com/groups/bibliosaintadrien) pour connaître la date du prochain événement.



HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

reseaubiblioestrie.qc.ca

biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

Suivez notre page Facebook pour être au courant des dernières nouvelles : **Biblio de Saint-Adrien**

La bibliothèque municipale est un service gratuit pour tous les résidents de Saint-Adrien. Elle est dans l'école, l'entrée se fait via la porte blanche située sur le pignon opposé à l'église. Bienvenue!



Quelques nouveautés dans nos rayons

L'anomalie

Hervé Le Tellier

Après des turbulences intenses, un vol d'Air France se pose à New York. À son bord, 243 passagers qui vont faire face en atterrissant à une situation très étrange, avec des conséquences politiques mais aussi personnelles.

C'est un roman particulier et très intrigant, avec de multiples personnages, qui explore à la fois la complexité des relations, la trajectoire des destins et les réactions humaines face à un incident scientifiquement incompréhensible.

Il a reçu le prix Goncourt en 2020.

Frappabord

Mireille Gagné

En 1942, un entomologiste est recruté pour travailler dans un laboratoire militaire installé à Grosse-Île dans l'objectif de créer une nouvelle arme bactériologique.

Parallèlement à son récit, nous nous trouvons à l'époque contemporaine en pleine canicule. Une étrange épidémie de violence s'installe soudain aux abords du fleuve Saint-Laurent.

Un roman à saveur écologique, dérangeant, un brin effrayant.

Tant que le café est encore chaud

Toshikazu Kawaguchi

À Tokyo, visitez ce café très spécial dans lequel, en suivant certaines règles précises, il est possible de remonter le temps pour un court instant. Un court roman parfait pour le prochain club de lecture sur le Japon du 24 septembre.



Charlotte et la fin de l'esclavage au Québec

Webster et Valmo

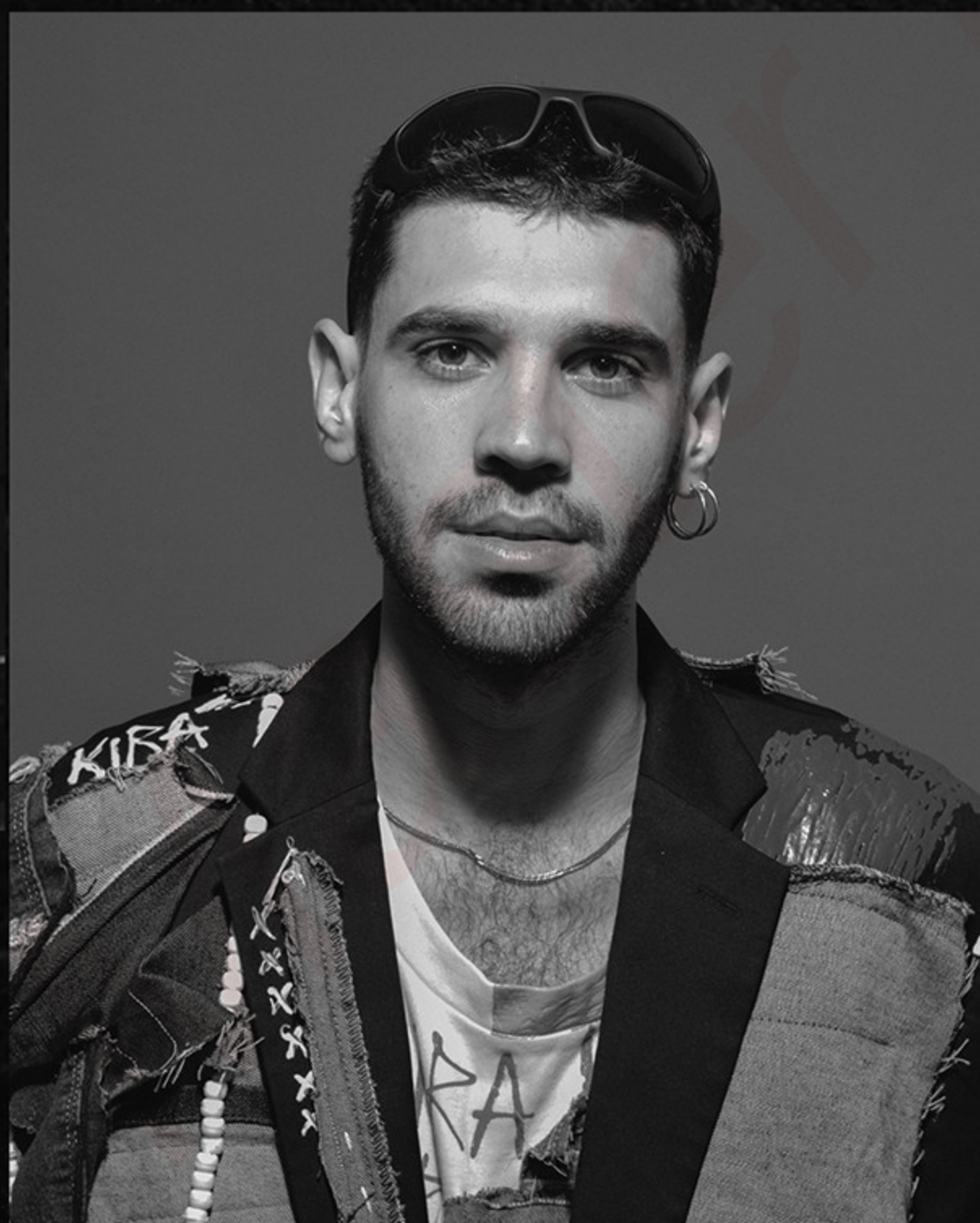
L'histoire de la vie d'une esclave noire, racontée de son point de vue, prétexte pour parler de l'esclavage au Québec au 18ème siècle. Le texte est écrit de façon poétique par le rappeur Webster. Un livre joliment illustré destiné aux adolescents mais qui peut plaire à d'autres publics.



Le Parc régional du Mont-Ham présente

10^e ÉDITION **MONTAGNE** **ET** **MUSIQUE 2025**

SPECTACLES GRATUITS
FOOD TRUCK et BIÈRE LOCALE



**MANU
CUT LA
FUNK**

27 SEPTEMBRE:
Animation familiale:

**TAMBOR DEL SOL
DAME CHAMPI
DOBLE G (Mexique)
KIRÀ - BALADERA TOUR (Brésil)
MANU CUT LA FUNK**

**Levé du soleil
14h à 16h
15h
17h
19h à 22h**

28 SEPTEMBRE:

**PETIT MARCHÉ DU MONT-HAM
MÉLISSA LÉTOURNEAU
PILOU**

**11h à 16h
13h
14h30**

Fiers partenaires



Desjardins
Caisse des Sources



montham.ca | info@montham.ca



MOVMAN

Des pieds et des mains

Par MovMan. « N'arrêtez jamais de bouger! »

Récemment, dans ma précipitation, je me suis brûlé sur la cuisinière. Aïe! Ce malencontreux événement m'a fait réaliser la fragilité de mes mains : elles supportent mal le chaud et le froid, elles s'égratignent facilement, elles peuvent même perdre un doigt ou deux par inadvertance. Alors, pour les protéger, j'ai enfilé des mitaines de four. Quelle révélation!

Je me sentais soudain invincible dans la cuisine. Nul besoin d'évaluer s'il est risqué de sortir une plaque de cuisson ou de manipuler un couteau par la lame. Non! Les mitaines me protègent. Fort de cette confiance renouvelée, j'ai décidé de les porter en tout temps. Je les enlevais pour dormir et me doucher, bien entendu, mais autrement, hop! Dans les moufles.

J'ai développé toutes sortes de techniques pour pallier la réduction de ma dextérité : je soulevais plus que j'agrippais, je prenais maintenant les objets à deux mains... Comme mes mitaines de four en tissu s'avéraient glissantes, je m'en suis procuré de nouvelles en silicone doublé, qui offrent une bien meilleure traction. Plus chères, mais vous devriez voir le relief!

Après quelque temps, la peau de mes mains est redevenue lisse et fine, une vraie merveille de délicatesse. Bon, elle était maintenant blême et souvent humide, mais au moins, finies les égratignures et la corne sur les coussinets!

J'admets que la perte de contact direct avec mon environnement me déstabilisait. Comme je ne percevais plus très bien la pression ou les textures, je devais me fier davantage à ma vision pour interpréter mes mouvements. Lorsque j'étais contraint de fonctionner à mains nues, pour une raison inexplicable, je me sentais vulnérable, trop sensible... Le moins longtemps possible, donc!

J'ai dû me résigner à retirer mes mitaines pour écrire cet article, malgré les risques de contamination bactérienne au contact du clavier de dactylo. Étonnamment, mes doigts me paraissaient gourds, maladroits. Qui aurait cru? Un ami m'a alors offert des gants qui me permettaient de les utiliser de manière indépendante. Quelle innovation!

Mon histoire devrait vous laisser quelque peu perplexe, voire incrédule. Qui préférerait sceller en quasi permanence une partie du corps aussi raffinée, composée de 27 os, 29 articulations, des centaines de ligaments et près de 17 000 terminaisons nerveuses dans une mitaine de four? Sa protection à tout prix compense-t-elle la perte de ses fonctionnalités?

Mais attendez un instant... Quel autre organe humain comprend presque autant d'os et de ligaments, encore plus d'articulations et le même nombre de doigts? N'enfermons-nous pas nos PIEDS dans leurs propres mitaines pour leur sécurité au détriment de leurs capacités naturelles? Au moins, mes mitaines de four ne bloquent pas mes poignets, elles...

Ne vous méprenez pas : j'en ai, des mitaines de four à la maison! Je les utilise lorsque la situation l'exige. J'en porte, des chaussures, des bottes, selon le contexte. Mais de grâce, autant que possible, laissez vos pieds en liberté! Ils deviendront robustes, flexibles, tactiles, préhensiles... si vous leur retirez leurs mitaines!



ESPACE-NATURE PETIT HAM

Gilles Pellerin

gpellerin@hotmail.com

Tél.: 819 828-2341

merci a tout ceux qui ont cru au projet!

WWW.PETITHAM.COM

TRAVAUX DE TOUT GENRE - Pelle à l'huile bio
Champs d'épuration (tous systèmes) Pelles 8 à 35 tonnes
Vente de sable - Aménagement de berges



EXCAVATION PELLERIN INC.

info@excavationpellerin.ca

Bur. **819 340.1927**

www.excavationpellerin.ca

RBQ: 5752-6279-01

Myofascialogie

Souffrez-vous de **DOULEURS CHRONIQUES** qui persistent depuis longtemps... ou quelques semaines, quelques mois, et vous ne savez plus quoi faire pour vous sentir mieux dans votre corps? Êtes-vous découragé, car peu importe les spécialistes que vous consultez, les résultats ne suivent pas?

La **MYOFASCIALOGIE** pourrait bien être la solution pour soulager vos douleurs.

Il s'agit d'un type de massage qui opte pour une technique douce et attentive, qui écoute profondément le corps de la personne. Unique en son genre, elle permet de libérer des tensions profondément et de restaurer de l'espace dans le corps de manière presque inimaginable. De nombreuses personnes, ayant tout essayé sans succès, sont venues me consulter et ont été étonnées des résultats : un corps détendu, quasi ou sans douleur, et une sensation de bien-être retrouvée.

Voici d'autres bienfaits à prendre en considération qu'apporte la **MYOFASCIALOGIE**:

- Une respiration plus libre et naturelle.
- Une diminution des douleurs chroniques et des tensions nerveuses.
- Une sensation de légèreté, comme si un poids s'était envolé.
- Un calme profond, qui apaise à la fois le corps et l'esprit.
- Amélioration de la posture
- Réduction du stress chronique et amélioration de la gestion émotionnelle
- Mobilité du corps accrue (souplesse++)
- Libération et transformation de traumatismes enfouis profondément dans le corps

Et beaucoup plus encore!!

Chaque séance est une invitation à relâcher ce qui ne vous sert plus – que ce soit des tensions physiques ou des mémoires émotionnelles accumulées. Et vous, que ressentiriez-vous si votre corps retrouvait son équilibre naturel? Vous aussi, vous souhaitez retrouver un corps apaisé? Prenez un moment pour vous. Votre bien-être commence ici.

Contactez-moi pour découvrir ce que la myofascialogie peut faire pour vous. Vous avez tout à y gagner en essayant cette approche!

Au **819-620-4760** ou par messenger sur **Facebook** (Mathieu Larrivee)
Au plaisir.



Cent mots

sans maux

Service de révision linguistique

Aide à la rédaction

Tutorat en français

Contactez-moi via ma page FB!

centmotssansmaux



Planète IZ

Isabelle Therrien 819.990.0072
iz.earthling333@gmail.com



Savonnerie artisanale

100% naturel

Doux pour le corps

À St-Adrien

laroseeenfleur@gmail.com



ekayogapureequilibre@gmail.com

819-552-9452



Marie-Christine Leblanc

Entraîneure Certifiée

Breathwork/ Yoga/ Fitness/ soin énergétique

Plan personnalisé:

adapté à ton sport, à tes besoins, suivi efficace





L'écoute

par Sarah Houle

L'art d'écouter peut sembler en apparence un art moins majestueux que l'art oratoire, il n'en est pourtant pas moins.

En effet, l'écoute véritable, c'est la faculté de se détourner de soi pour se tourner vers l'autre, dans une **offrande silencieuse**. Cela demande une présence totale, un respect profond, une ouverture.

Là où parler peut flatter l'ego, ce dernier écoute pour répondre. **L'art d'écouter, c'est suspendre cette réaction.**

C'est inviter le silence en soi pour accueillir ce que l'autre dit.

Ainsi l'écoute devient tel un refuge invisible, un espace sûr.

Elle peut alors devenir un siège de guérison et de libération.

L'écoute soutient la paix du cœur et aide à dénouer les tensions. L'écoute pacifie.

L'art d'écouter, c'est savoir écouter les silences.

Et ainsi arriver à se dégager du malaise que la personnalité peut ressentir dans ces moments, afin de permettre au temps d'agir. Les silences deviennent ainsi un espace pour mieux ressentir. Le temps fait immerger les vérités qui, autrement, resteraient tues. L'écoute patiente révèle.

Elle permet aussi de tisser des liens, en reconnaissant l'humanité de l'autre; là où de nombreuses paroles divisent, l'écoute rassemble.

La personne qui écoute se transforme elle-même, elle devient plus lucide, plus consciente de la richesse de l'autre.

La noblesse de l'écoute élève l'âme.



Entrevue Folie douce

avec Hélène G.R Par Lyse Trottier

Il est de ces gens qui inspirent. Hélène en fait définitivement partie. Bon, je devrais peut-être vous présenter ses magnifiques offres d'activités, sans attendre, mais depuis notre rencontre, j'ai hâte de vous parler de sa force! Est-ce qu'elle lui vient de sa capacité de bien s'entourer? Possiblement. Au moment de notre entrevue, elle attendait ses amis d'enfance qui allaient prendre possession, pour la fin de semaine, de l'Auberge Incroyable à Saint-Adrien.

Nous avons aussi été interrompues par une amie proche, Geneviève, qui m'a demandé d'ajouter son grain de sel à l'article: «Hélène a des mains magiques qui inspirent confiance aux animaux et aux papillons. Stp mentionne-le.»

Ly-Voilà, c'est fait. Alors, même la faune (parfois des animaux qui cherchent protection) se range à cet avis; Hélène inspire, d'emblée, avant même de montrer ses talents.

Et des talents, elle en a! Sur son site internet, on peut découvrir sa collection de bijoux originaux.

Ly-Justement, comment t'est venue l'idée de sculpter tes pendentifs, tes bagues?

He-Quand je faisais des assemblages pour des bijoux, il y avait le danger de trouver les mêmes designs/modèles d'ici peu de temps. Je n'aimais pas savoir que mes bijoux pouvaient ressembler aux autres. Et j'avais une amie, France, qui avait une sorte de savoir universel. Dès qu'elle entreprenait une nouvelle technique d'art, elle y excellait. Et elle m'avait appris comment sculpter avec la technique de la cire perdue.

Ly-Oui, ce que tu nous as enseigné dans un de tes ateliers (sculpter dans de la cire spéciale, plus dense que de la cire régulière, et à l'atelier, un moule sera coulé autour).

He-En plein ça. Avec cette technique, je peux créer des bijoux originaux et par la suite, les répliquer... La cire sera fondue et remplacée par...



Crédit photo: Annie Rousseau

Ly-De l'or, de l'argent ou... du bronze. Perso, au niveau des métaux en joaillerie, j'ai un petit faible pour le bronze.

He-De mon côté, j'aime beaucoup le cuivre, comme la toiture en cuivre du château Frontenac, que j'ai récupérée pour en faire des œuvres. Ce genre d'artéfact m'inspire tellement à créer des contes et légendes.

Ly-J'avais été fascinée par cette exposition créée à partir de la toiture... Je l'avais vue au Wagon Volant. On ne se connaissait pas encore, à l'époque. Mais, je te croisais, parfois là-bas, à Wotton.

He-Oui, en plus d'exposer au resto là-bas, comme artiste, j'étais responsable de leurs réseaux sociaux. C'est un style de mandat que j'aime beaucoup, qui me permet de déployer ma créativité autrement. J'aimerais bien remettre ça à mon emploi du temps pour une ou deux entreprises de plus.

Ly-Perso, j'ai adoré suivre un atelier avec toi, tu nous ouvres une porte pour un apprentissage de qualité. J'apprécie que je n'aie pas à me déplacer dans une grande ville pour parfaire mes connaissances, ou que je n'aie pas eu à prendre un cours de joaillerie au complet pour cette connaissance spécifique qui m'intéressait. Je sais que tu donnes aussi des ateliers de bijoux, en « open bar » dans des fêtes. Comme tu l'as fait quelques fois au café resto du village, Chez Guigui. Je n'ai pas eu l'occasion de venir te voir. Dis-moi, comment ça se passe?

He-Je suis présente, avec du matériel de base pour confectionner un collier. La personne qui vient à moi, fait un choix, et de là, je monte son collier ou je l'assiste afin qu'elle l'assemble elle-même. Parce que des fois, c'est de ça dont les gens ont le goût. Et pour moi qui prend plaisir à donner des ateliers, je comprends qu'il y a un plaisir à faire soi-même, alors je les accompagne là-dedans.

Ly-Oui, dans ton atelier, à la Source d'Arts de Val des Sources, j'ai compris, entre autres, comment ouvrir et fermer une maille de collier. C'est niaisieux, ça paraît un simple détail, mais je n'avais pas vu ça nulle part, pis ça me limitait dans mes élans. J'avais peur qu'une fois ma création terminée, une maille s'ouvre et me fasse perdre mon bijou, en douce, sans que je m'en rende compte.

He-Tu sais, je vais avoir plein de nouvelles offres d'ateliers à La Source d'Arts, dès cet automne!

Ly-C'est à surveiller!

He-Un de mes plaisirs dans ces groupes, ce sont les échanges spontanés entre les participants, j'aime porter attention aux histoires de vie.

Ly-Dans le groupe où j'ai été présente, deux participantes parlaient d'une de vos amies, en soins palliatifs. Elles créaient un bijou pour elle, d'ailleurs. Est-elle décédée maintenant?

He-Oui, c'est justement France, celle qui m'a initiée à la sculpture. Elle ne voulait pas d'un service funéraire ou de quelque chose comme cela. Alors, j'ai été un peu son organisatrice d'événement. Bien qu'elle était douée, elle n'avait jamais eu la chance de faire une exposition. Je lui



Crédit photo: Rachel Montcalm

ai alors suggéré d'organiser un vernissage pour une rétrospective de ses créations artistiques; la plupart avait été données à des amis, ou à des membres de sa famille. Chacun a contribué pour rassembler ses créations. Ensuite, on nous a prêté des présentoirs de grande qualité provenant du musée d'Art contemporain du Québec et même les services d'un artisan qui a confectionné des structures, sur mesure, afin de mettre en valeur ses œuvres.

Ly-Quelle poésie, finir sa vie par une exposition artistique. C'est grand ce que tu lui as offert! Ta créativité est sans limite, chère Hélène et je te souhaite longue vie à toi et tous tes merveilleux projets!

Vous aimeriez continuer de suivre Hélène?
Voici le site internet d'Hélène:
<https://www.lagalante.ca>

Sur fb, la programmation de la Source d'Arts à Val des Sources pour surveiller ses ateliers:
<https://www.facebook.com/LaSourceDArts>

L'artiste se déplace à domicile, ou reçoit sur rv à son atelier : pour plus d'infos: E-Mail ;
info@lagalante.ca

miotte

CRÉATIONS ARTISANALES

Confection de vêtements pour petits.
Peluches, doudous, etc.
"Quilting".

ATELIERS DE COUTURE

Pour enfants ou adultes.
Seul ou en petits groupes.
À Saint-Adrien.

ALTÉRATIONS DE VÊTEMENTS

Ourlet, fermeture éclair, etc.
Ajustement.
Devis gratuit.

www.miotte.ca

514-710-3942



Boutique
CADEAUX
& ARTISANS

1633 RUE PRINCIPALE,
SAINT-ADRIEN

Heures d'ouvertures :
Les jeudis et vendredis
de 10h à 17h

25%
de
Rabais

du 1 sept. au 30 nov. 2025

Sauf pour les produits d'artisans

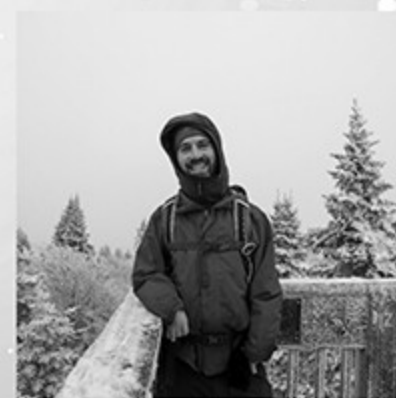
SÉANCES PHOTO

FORFAITS *

- Portrait individuel (2 photos) : **60\$**
 - Mini séance (30 minutes, 5 photos) : **100 \$**
 - Séance régulière (1 heure, 10 photos) : **150 \$**
 - Groupe (2 heures, 20 photos) : **250 \$**
 - Besoin autre (mariage, événement, séance personnalisée) : à discuter
- * **Réservation et dépôt de 25% de la valeur requis**

CONTACT

- Charles Marceau-Cotton
- carlitophoto22@gmail.com
- Téléphone : 819-352-3340
- Facebook (Messenger)
- Site web (carlitophoto.com)



WWW.CARLITOPHOTO.COM

AUBERGE INCROYABLE



Auberge située dans l'ancien presbytère.
6 chambres, piscine creusée, table de billard

Tél.: (873) 542-8282
info@aubergeincroyable.ca
1608, rue principale St-Adrien



POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

Notre mission première est de mettre à la disposition de la communauté un moyen de communication saisonnier concernant les sphères importantes de notre municipalité, tout en donnant de la visibilité aux entreprises locales et du plaisir aux lecteurs!

D'une portée saisonnière, la visibilité que nous offrons est à un prix très compétitif!

En annonçant dans le journal Adriennois, vous supportez ce beau projet de communauté. Nous croyons que notre journal communautaire contribue à garder notre village vivant et dynamique.

Vous trouverez ci-joint les différents plans de visibilité que nous offrons :

Format publicité	1 parution	4 parutions
Carte d'affaire	20\$	60\$
1/4 page	25\$	75\$
½ page	40\$	120\$
1 page	60\$	150\$
2 pages	75\$	200\$

ABONNEMENT

Vous n'habitez pas Saint-Adrien et aimeriez recevoir le Journal Adriennois? Il est maintenant possible de vous y abonner! Le coût est de 25\$ pour quatre parutions, payable en personne ou par chèque à la municipalité de Saint-Adrien. Une version numérique est également disponible gratuitement sur le site de notre municipalité.

Pour un abonnement

Veuillez contacter le bureau municipal de Saint-Adrien.
Téléphone: 819-828-2872

Pour une publicité ou des questions

N'hésitez pas à nous contacter par courriel ou par téléphone :
journal.adriennois@gmail.com Téléphone : 819-990-0072

Merci de votre précieux soutien!



AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

LA JAMBONNIÈRE

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

📍 3015 chemin St-Rémi, St-Rémi de Tingwick

✉ commande@jambonniere.com

☎ (819)-359-3700

🌐 www.jambonniere.com

🕒 Lundi au samedi: 9h à 17h
Dimanche: Fermé

**LA GRANGE
PARDUE**

FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

261, route 216 Ouest, Ham-Nord (Qc) G0P 1A0

www.lagrangepardue.com



Bleuétière
LE CHAMP BLEU

819-238-8312

873-542-8105

📱 [lechampbleu](https://www.facebook.com/lechampbleu)

5611, rue Dubois,
Saint-Adrien, Québec

Sentir la vie en nous et tout autour.
Calmer le mental, respirer, se centrer, rééquilibrer la posture. Le tout dans la bonne humeur, avec 11 exercices chinois de santé qui nous amènent doucement vers un enchainement de Tai Ji Quan.

J'enseigne avec joie, depuis 25 années, cet art subtil, puissant et bienfaisant. Au plaisir!

Chi
Art du Chi
méthode • stévanovitch

Centre Odaïna, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

Cécile Colson
819-990-2800
cecilecolson@artduchi.com



*Projets
Uniques &
Personnalisés*



À Saint-Adrien
[facebook.com/violettetattoo](https://www.facebook.com/violettetattoo)



Desjardins
Caisse des Sources

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

Inauguration du Chemin des Semeurs

Ham-Sud, le 4 juillet 2025. – Le député de Richmond, M. André Bachand, était de passage à Ham-Sud aujourd'hui afin de procéder à l'inauguration officielle du Chemin des Semeurs, une portion de la route 257 reliant Ham-Sud et Saint-Adrien, qui vient d'être reconstruite après plusieurs années de revendications.

D'une longueur d'environ 12 km, le Chemin des Semeurs constitue une artère d'importance pour l'ensemble de la région, tant pour des considérations économiques que touristiques. Sa réfection contribuera de façon importante à la sécurité des camions et voitures qui l'empruntent sur une base régulière.

Le député a souligné l'apport des citoyens et des représentants municipaux qui ont participé à ce projet. Ce projet a été rendu possible grâce à un investissement majeur de 17,5 millions\$ du gouvernement du Québec.

Citations

«Ce chemin devient plus qu'un axe routier : il devient un marqueur d'identité, porteur de sens, qui rappelle notre attachement à la terre, au dialogue et au respect des histoires qui s'y croisent. Dans le cas présent, renommer une route c'est poser un geste de reconnaissance. C'est aussi une invitation à regarder notre territoire autrement, avec sensibilité et ouverture.».

André Bachand, député de Richmond

« Je souhaite sincèrement remercier le ministère des Transports et de la Mobilité durable et le gouvernement du Québec, qui ont permis la reconstruction et le pavage du chemin grâce aux aides financières importantes accordées à la Municipalité. Ces investissements contribuent à la sécurité et à la qualité de vie des citoyens, en plus de renforcer l'attractivité du secteur d'un point de vue touristique.».

Serge Bernier, maire de Ham-Sud

« Cet investissement majeur pour notre route 257, devenue le chemin des Semeurs, est le résultat d'une concertation entre nos deux municipalités et surtout de la grande participation du gouvernement du Québec par l'entremise du ministère des Transport et de la Mobilité durable. Un merci spécial à notre député André Bachand, à notre préfet Hugues Grimard et à leurs équipes respectives. Sans eux rien n'aurait été possible. Merci aussi aux sept municipalités de la MRC pour leur appui. Quelle fierté pour nos communautés de posséder cet outil essentiel au développement de notre région. ».

Pierre Therrien, maire de Saint-Adrien

« Le Chemin des Semeurs est un tronçon important pour notre région. C'est une porte d'entrée pour plusieurs activités touristiques d'envergure qui permet l'accès annuel à plus de 50 000 visiteurs au Parc régional du mont Ham. En plus d'améliorer la sécurité sur ce tronçon, la réfection de cette route nous a permis d'amorcer des projets que nous souhaitons réaliser depuis longtemps qui auront un impact important sur le dynamisme économique de la région et le développement du parc. Notons également l'amélioration importante des conditions routières pour les citoyens d'Ham-Sud et de Saint-Adrien qui doivent emprunter cette route quotidiennement. Je souhaite souligner le travail important des élus qui ont entamé des démarches il y a plusieurs années pour arriver à ce résultat. Bravo à vous d'avoir contribué à la réalisation de ce projet majeur! »

Hughes Grimard, préfet de la MRC des Sources

– 30 –

Source : Dominique Samson-Desrochers
Conseillère politique
Bureau de la circonscription de
Richmond
819 469-5602



DANY GUILLEMETTE



SERVICES OFFERTS

- SOUDURE GÉNÉRALE
- RÉPARATION DE
MACHINERIE AGRICOLE
- USINAGE
- AUTRES

SOUDURE GÉNÉRALE

1714 RUE PRINCIPALE, ST-ADRIEN, QC, JOA 1C0

819 828-1691

819 570-5906

fadoq

Club Fadoq St-Adrien

Pauline Dumoulin 286 8880

QUI SOMMES-NOUS?

Le Réseau québécois FADOQ est le plus grand organisme d'Aînés au Québec et même au Canada, avec plus de 580,000 membres, 701 clubs, 16 regroupements régionaux et près de 4700 administrateurs bénévoles. Fort d'une longue et fructueuse tradition depuis 1962, la FADOQ demeure plus que jamais de son temps et est un joueur indispensable sur l'échiquier d'un Québec à la population vieillissante.

Sa mission : rassembler et représenter les personnes de 50 ans + dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. La FADOQ défend et fait la promotion des droits collectifs des Aînés, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités, notamment en loisir, culture, sport et plein air. Nous sommes là pour vous.

Le conseil d'administration de votre Club FADOQ de St-Adrien vous remercie pour votre engagement en prenant votre carte et en étant présent aux activités organisées pour vous.

Membre régulier : la carte est de \$ 30.00 pour 1 an et de \$ 55.00 pour 2 ans. Vous recevez 4 fois par année, la revue Virage vous informant de vos droits et autres sujets pertinent comme : les Assurance Intact et/ou Bénéva. Ou comment profiter des 1000 rabais et privilèges dans des commerces et/ou entreprises. On vous tient aussi au courant des activités dans votre région ou ailleurs dans la province et beaucoup plus encore.

Membre Affinité : c'est pour les moins de 50 ans : conjoint (e) ou ami (e) offert à \$ 12.00 pour 1 an. Cette carte vous donne droit aux activités du club de St-Adrien et par le fait même, vous encouragez votre appartenance au club de votre municipalité.

On vous donne rendez-vous un mercredi par mois pour visionner LES GRANDS EXPLORATEURS gratuitement.



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

PRÉSENT DANS RICHMOND

ANDRÉ BACHAND
DÉPUTÉ DE RICHMOND



819 879-1104



Andre.Bachand.RICM@assnat.qc.ca

Fière partenaire de votre communauté



MOULIN 7

MICROBRASSERIE
RESTO-PUB

