



# *Le journal* **ADRIENNOIS**

HUITIÈME ÉDITION - DÉCEMBRE 2022



*Joyeuses fêtes Saint-Adrien!*





# Violette Tattoo

facebook.com/  
violettetattoo



À Saint-Adrien



## YOGA

COEUR DANSANT

(819) 828-0325

<https://yogacoeurdansant.com/cours/>

CAMILLE DENIS

**Somayog**

lundi 19h

**Yoga Danse**

mardi 17h30



**Satyam Tarot**

*Par le cœur, lis le Tarot  
miroir de l'âme*

Individuel : Skype ou en personne  
Dans vos partys : mini-lectures fun

Christine-Claire  
Tarolière  
satyamtartot@gmail.com  
819-460-3379

## Planète IZ

**Graphiste**  
création de logo, mise en page,  
affiche, retouche photo.

**Disponible pour projets  
personnalisés:**

Murales,  
peintures,  
vêtement  
personnalisé.

**Produits disponibles en stock:**

-Au comptoir St-Vrac

-Au Mont-Ham

-À la Maison grise

-À la Meunerie durant les  
marchés



Visitez ma boutique virtuelle  
pour une grande sélection de  
vêtements et d'accessoires

fabriqués au Québec:

[https://artofwhere.com/  
fr/artistes/planete-iz](https://artofwhere.com/fr/artistes/planete-iz)

Isabelle Therrien

Tél.: 819.990.0072

[iz.earthling333@gmail.com](mailto:iz.earthling333@gmail.com)



Planète Iz



Planète Iz



**lysetrottier.qc.ca**

formatrice

contes, écriture

(873) 542-8108

**Offre de services d'ACCOMPAGNATRICE  
DANS LE PROCESSUS DE VOTRE DEUIL.**

Formation Monbourquette, expérience comme  
bénévole d'Albatros, étude de rites  
funéraires...

Simplicité et confidentialité; chez vous ou par  
téléphone au: 819-344-5136,  
(H.repas) : Sylvie Berthaud

Contribution volontaire  
**DIRE SON DEUIL POUR S'EN LIBÉRER**



# Éditorial

Avez-vous vu la magnifique vidéo de « Faire danser un village » où l'on voit des gens de St-Adrien danser sur une chanson de Pilou ? Si ce n'est déjà fait, je vous invite à la trouver sur le web. Ce document visuel est un magnifique hommage à la vitalité de notre communauté.

Pour ma part, cela m'a mise face à une évidence, celle que je ne suis pas à l'aise de danser en public. Je me suis donc inscrite aux ateliers de Biodanza d'Ariane Stéphanie Côté. Mon emballement a été si grand que je vous convie à une entrevue avec elle dans ma rubrique Spiritualité et folie douce des gens d'ici, et ce, même si je vous avais déjà entretenus de danse intuitive dans le précédent numéro !

Nous en sommes donc à notre huitième édition ! Même si à elles seules nos chroniques valent le détour, Line Mallet nous propose, une fois de plus, un quiz des plus ludiques avec, à la clef, des prix alléchants.

Vous êtes plusieurs à nous faire part de votre engouement face au renouvellement de votre journal. N'oubliez pas qu'une copie virtuelle est disponible sur le site de la ville.

Bonne lecture!

*Lyse Trottier*

## TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Fanny Héraud.....	1
Nouvelles du BEAM, par Gabrielle Patry-Raîche.....	4
Nouvelles de la Meunerie, par Isabelle Therrien.....	5
Le courrier du coeur, par Gen câlins.....	7
Chronique MovMan.....	9
Des nouvelles de l'école, par Joanie Bélanger.....	10
Chronique du comité de développement, par Léa C.Brillant.....	12
Gîte sur l'arc en ciel.....	14
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	15
Le Mont Ham.....	17
Chronique du Bureau de poste, par Marie-Soleil Jacques.....	18
La Sage Maison, par Lucie Benoît.....	18
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	19
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	21
Taroscope, par Christine-Claire Mallet.....	23
Le terrain de jeux, par Maude Ouellet et planète Iz.....	25
Le Quiz des fêtes, Par Line Mallet.....	29
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	31
Histoire et ancêtre, par Jean-Marie Dubois.....	33
Folie douce et spiritualité des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	36
Espace Nature Petit Ham.....	39
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	42
Terre-mère en santé; Humanité enchantée, par Sylvie Berthaud.....	43
La Ferme dans l'vent, par Aline Piché.....	46
Poésie, par Marie-Josée Legault.....	48
La chronique Desjardins, par Caroline Massicotte.....	49

**Coordonnatrice et graphiste:** Isabelle Therrien

**Photographes:** Antoine Dolé, Jean-Pierre Chapeau,  
Marie-France Filteau

**Correctrices:** Sabrina Lucas, Sophie Lafleur, Marion Deschênes,  
Marie-Mai Barlow, Aline Piché



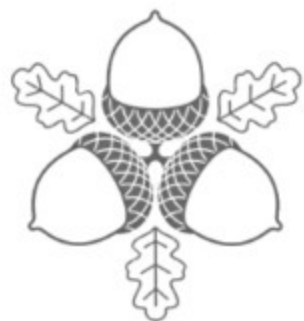
# NOUVEAU MENU TOUT CHAUD

**Servi au kilo  
en magasin,  
dans la limite  
des quantités  
disponibles.**

**N'oubliez  
pas d'apporter  
vos contenants!**







# COMPTOIR ST-VRAC

**ALIMENTATION EN VRAC | FRUITS & LÉGUMES  
VIANDES, POISSONS & FRUITS DE MER  
METS CUISINÉS | BIÈRES, CIDRES & VINS  
SANTÉ | HYGIÈNE | PRODUITS MÉNAGERS**

## NOUVEAUTÉS

**BIG MOUNTAIN FOODS  
Galettes végétaliennes  
originales**

400 g

**7<sup>03</sup>**  
membre



**SENSIBLE PORTIONS  
Pailles aux légumes  
bio**

142 g

**4<sup>59</sup>**  
membre



**LOTUS FOOD'S  
Soupe ramen interdit  
miso blanc bio**

80 g

**2<sup>88</sup>**  
membre



**LOTUS FOOD'S  
Ramen riz perle de  
jade bio (4 nids)**

283 g

**8<sup>29</sup>**  
membre



**LE PALUDIER  
Sel de Guérande  
moulu**

500 g

**5<sup>09</sup>**  
membre



**THE PUR COMPANY  
Gomme balloune et  
menthe glacée**

77 g

**4<sup>62</sup>**  
membre



**ATTITUDE  
Couches pour  
bébé (taille 1 à 6)  
Formats variés**

**22<sup>02</sup>**  
membre



**AISLE  
Coupe menstruelle  
(taille A)**

**41<sup>60</sup>**  
membre



**DR. BRONNER'S  
Savon de castille pur  
18-en-1 rose bio**

946 ml

**23<sup>37</sup>**  
membre



**DRUIDE  
Lait corporel de  
chèvre bio**

200 ml

**16<sup>19</sup>**  
membre



**RICOLA  
Pastilles miel  
citron équinacée**

75 g

**4<sup>27</sup>**  
membre



**RESCUE  
Pastilles saveur  
originale**

50 g

**8<sup>15</sup>**  
membre



**ST-FRANCIS  
Tonique immunitaire  
quotidien**

50 ml

**20<sup>97</sup>**  
membre



**ST-FRANCIS  
Tonique immunitaire  
quotidien - Enfant**

50 ml

**19<sup>35</sup>**  
membre



## EN VEDETTE



**LES CANCANEUSES  
Oeufs de cane en liberté  
À la cane blanche**

sixaine

**7<sup>89</sup>**  
membre

Pour Maryse et Daniel, tous les deux non-voyants, À la cane blanche est plus qu'une production d'œufs de canes, c'est une façon d'acquérir de l'autonomie et de prendre leur place dans la société. **Leurs canes sont nourries de grains, sans antibiotiques et sans hormones.** Elles vivent en petits groupes de 30 dans de vastes enclos avec chacun un bassin extérieur.



# **BIENTÔT! RÉSERVEZ VOTRE SOUCHE DE NOËL**



**10 GÉNÉREUSES PORTIONS**

**DISPONIBLE EN PRÉ-COMMANDE  
AU COURANT DU MOIS DE DÉCEMBRE**

**GARDEZ L'OEIL OUVERT!**



[WWW.COMPTOIRSTVRAC.COM/SOUCHE](http://WWW.COMPTOIRSTVRAC.COM/SOUCHE)



Depuis la fin de l'été, Le BEAM a participé, élaboré, géré et été impliqué dans plusieurs projets et événements régionaux. Tout d'abord, au mois d'août dernier, a eu lieu le Court Circuit d'arts, une activité qui visait à rapprocher les gens des artistes et à faire découvrir leur démarche et le milieu qui les inspire.

S'en est suivi, au mois de septembre, la signature de la programmation musicale de la 23<sup>e</sup> édition du Symposium des arts de Danville, de plus que la tenue du Sommet des Forces Fraîches, une initiative d'économie sociale élaborée par l'équipe du Mangrove et du BEAM, où des porteurs de projets de différents horizons ont eu la chance d'explorer l'idéation de nouveaux projets innovateurs.

Plusieurs membres du BEAM ont également participé à divers tournages et à la postproduction de ceux-ci, dont pour des capsules du Mois de l'économie sociale, lesquelles seront diffusées tout au long du mois de Novembre sur les réseaux sociaux. Restez à l'affût !

### Louer l'église pour le temps des fêtes

Enfin, il est possible de se réunir pour le temps des fêtes, que ce soit en famille, entre amis ou entre collègues, et nous pouvons faire partie de ces beaux moments en vous proposant nos commodités ! Effectivement, nous offrons à votre disposition une grande salle multifonctionnelle toute équipée, avec une capacité d'accueil de 125 personnes, ainsi qu'un service de traiteur et d'hébergement, en collaboration avec l'Auberge Incroyable (ancien presbytère) en plus du service de raccompagnement. Notre équipe saura vous allouer un service personnalisé et vous soutenir tout au long de votre processus organisationnel.

### Louer l'église pour vos activités personnelles ou professionnelles

Les noces d'argent de vos parents arrivent à grands pas ? Vous recherchez un endroit où tenir votre prochain gala d'entreprise ? Vous vous demandez où célébrer le baptême de votre petit dernier ? Un lac-à-l'épaule s'organise du côté de votre employeur ? Avec son ambiance unique et chaleureuse, le BEAM est une belle option pour vous. Que ce soit pour des projets de petite ou de grande envergure, l'église demeure disponible pour tous vos événements, à l'image de sa genèse qui la voulait impliquée au cœur même de la vie sociale et communautaire.

Parlez-nous de vos projets en nous contactant à [info@lebeam.ca](mailto:info@lebeam.ca) ou en téléphonant au 873-542-8383.



© Le Sommet des Forces Fraîches

**Légende :** De gauche à droite: Jean-Daniel Petit et Pierre-Philippe Côté qui discutent des projets, des visions et des caractéristiques d'un porteur de projets dans une transition sociale, économique et écologique des communautés.



© Valléry Rousseau

**Légende :** La grande salle transformée en salle de réception lors d'un mariage.



# La Meunerie

☎ 819 432-0705

🌐 lameunerie.org

✉ reservations@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!**

**Vous souhaitez nous supporter dans nos activités pour 2023? Devenez membre ou renouvelez votre adhésion via notre site Web.**

**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!**







☎ 819 432-0705

🌐 lameunerie.org

✉ Contact@lameunerie.org

📘 facebook.com/lameuneriestadrien

---

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

### 3 décembre – Party des membres

Voici une soirée privée organisée annuellement pour remercier nos membres. Cette année, ce sont nos belles Triplettes qui assureront l'ambiance! Tous les membres 2022 sont invités, en plus des nouveaux membres 2023 qui pourront obtenir leur adhésion à partir du mois de novembre. Pour moins d'un dollar par semaine, soutenez la mission de La Meunerie!

### 17 décembre – Soirée QUIZ

On poursuit la tradition du quiz de connaissances générales. Les questions concoctées par Pierrick Dupont touchent toutes sortes de sujets. Vous voulez y participer? L'inscription est nécessaire et les places sont limitées! Le quiz débute à 19h.

### 28 janvier – Spectacle des frères Flibotte Blues Band à venir

### 11 février – Talent Chaud Amour

Venez encourager les gens de la région alors qu'ils performent sur notre scène! Vous voulez participer au Talent Chaud? Veuillez consultez notre site internet ou notre page Facebook pour les détails concernant les inscriptions.

### 25 février – Lancement des vidéos-balados *Les racines des Sources*

Présentation en primeur du 1<sup>er</sup> vidéo-balados *Les racines des Sources*. Un projet où on en apprendra plus sur la vie de certains aînés de la région des Sources. Nous invitons tous les participants, partenaires et membres de la communauté à se joindre à nous pour une soirée réseautage.

---

### Les mardis communautaire

Chaque mardi soir dès 19h, la Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient de façon hebdomadaire selon l'élan ou le besoin. Nous ferons une pause quelques semaines durant le temps des Fêtes et serons de retour dès le 17 janvier! Visitez notre page Facebook ou notre site web pour plus d'informations sur ce qui s'en vient!

**L'équipe de la Meunerie vous souhaite de joyeuses Fêtes!**



# LE COURRIER DU *Cœur*

par Gen Câlin

Tellement d'amour déployé pour cette nouvelle édition, merci de vos partages!

Je tiens à remercier personnellement et au nom de La Meunerie de St-Adrien, une personne qui a su nous supporter depuis presque 10 ans. **Pierre Therrien**, notre maire du village. Il a cru au projet d'une salle de spectacle communautaire dès le tout début et ce jusqu'à maintenant. Un tel projet dynamisant pour la communauté n'aurait pu être possible sans son appui. Il a su montrer une ouverture et une écoute envers une multitude de projets au coeur de notre petit village, lui permettant de fleurir vers les changements. Merci pour tout Pierre!

## Margot, ma grande fille

Je ne serais clairement pas celle que je suis aujourd'hui sans toi. Tu m'as choisie pour être ta maman et je t'en suis reconnaissante. Avec ton papa, tu nous as propulsés dans le monde de la parentalité il y a 5 ans.

Tu nous apprends et nous apporte tellement! Sache que s'il y a parfois des difficultés dans notre quotidien, je t'aime même si je te chicane. Merci pour ton dynamisme et ton élan de vie, pour ta présence et ton adaptation au quotidien depuis la naissance de ta sœur.

Je t'aime  
Maman



À toutes ces **mamans bienveillantes** qui m'ont épaulée dans ma propre aventure de la maternité, je vous remercie du fond du cœur!

J'ai reçu beaucoup de vous. Que ce soit un partage d'expérience, la proposition de s'occuper de mon bébé lorsque j'en ai eu besoin, un conseil, une discussion pour apaiser mes inquiétudes, une passation d'articles de bébé, une petite attention, un câlin, un moment passé ensemble, un bonjour chaleureux, un sourire, je chéris tous ces doux gestes. C'est la chose la plus précieuse pour une maman que de se sentir accompagnée et soutenue sur ce long chemin, beau et sinueux. J'en ressors avec un sentiment à la fois de protection et d'empuancement. Merci! Je souhaite continuer à tisser ces liens d'amitié avec vous.

De tout coeur,  
Andréa



# Spécial

# PIERRE THERRIEN

## Félicitations pour 25 ans à la mairie!

Cher Pierre,  
Nous, tes sœurs, désirons t'offrir nos plus sincères félicitations pour tes 25 années à la mairie de notre village natal. Ce poste exige beaucoup de temps, d'ouverture, d'implications diverses et de travail d'équipe. Pierre, tu as toujours été très fier de ton village et de ses habitants et, avec raison. Tu te fais un devoir d'être présent aux activités aussi souvent que possible et d'encourager les commerces locaux. Le maintien de l'école et des autres services de proximité ont toujours été de la plus haute importance pour toi. Beaucoup d'eau a coulé sous les ponts depuis tes débuts en politique municipale, lorsque tu as débuté à titre de conseiller, il y a déjà plus de 35 ans de cela. Avec les employés municipaux et les différents collègues du conseil, qui se sont succédés au cours des années, vous avez su, tous ensemble, réaliser de beaux projets, qui font de St-Adrien ce qu'il est aujourd'hui. Nous sommes très fières du travail accompli et des belles réalisations effectuées durant toutes ces années. Nous te souhaitons une belle continuité et encore une fois, bravo à toi cher frère!

*Tes sœurs qui t'aiment beaucoup  
Johanne Guylaine Suzie et Caroline*



Cher collègue,  
C'est un immense plaisir d'avoir pu partager plus de 12 années à tes côtés au Conseil de la MRC.

Nous avons affronté de grands bouleversements, mais ensemble, nous avons aussi assisté au renouveau de nos communautés. Ton travail est remarquable et ton dévouement est incontestable. Merci pour ton implication comme préfet-suppléant et bravo pour toutes ces années d'engagement politique.

*Hugues Grimard, préfet de la MRC des Sources et maire de Val des Sources*

Pour ta ténacité, ton dévouement, ton écoute, ta capacité à gérer tes dossiers, tes connaissances, les représentations, tes discours improvisés faits avec ton cœur et pour toutes ces heures consacrées à la municipalité que tu chéris tant, merci! Nous sommes fiers de souligner tes 25 ans à la mairie de Saint-Adrien, ainsi que tes 12 ans comme conseiller.

*Ta famille qui t'aime*

Cher Pierre, cher maire,  
Mais aussi père et fier,  
25 ans, c'est bien du temps,  
Mais ça passe rapidement!

Entre caserne et garage,  
Poubelles et recyclages,  
Compost et égout,  
Tu as vraiment touché à tout.

Par ta persévérance et ta capacité de négocier,  
On a encore une école et bientôt une route asphaltée,  
Pour ton village, tu as su oser,  
Tout en gardant les cordons bien serrés.

Mais une communauté c'est plus que ça,  
Surtout une formée d'Adriennois,  
Où l'écoute et l'ouverture ont été appliquées,  
Et regardons où ça nous a mené.

D'un terrain de baseball auto-financé,  
À chanter dans les veillées,  
Ta présence est bien plus que politique,  
Et ça, tout le monde le sait.

25 ans, ça se fête,  
Et surtout, ça se remercie,  
Pour les heures au-delà du mandat,  
Et bien sûr, pour la bonne compagnie.

Bonne continuation,  
*Les élus es et employés es municipaux*



# MOVMAN

## Devenir apte pour être utile

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

Je m'amuse parfois à observer des personnes qui s'entraînent. Je les reconnais à leur tenue vestimentaire, leur équipement spécialisé ou leur jargon technique : *sets, reps, charge maximale, etc.* Lorsque je discute avec elles, tout semble tourner autour de petits éléments d'anatomie humaine : les biceps, les quadriceps, les ischiojambiers et plusieurs autres termes du dictionnaire visuel – sauf les pieds, ces grands oubliés du fitness. Même les journées sont compartimentées : cardio de zone 2, musculation des jambes, intervalles haute intensité...

J'analyse bien entendu leurs mouvements – c'est, après tout, dans ma nature! L'un d'entre eux, le *pull-up*, me laisse perplexe. Je regarde un homme à l'impressionnant physique suspendu par les deux mains à une barre. Il tire vaillamment son corps jusqu'à ce que son menton dépasse celle-ci et exécute ainsi jusqu'à vingt répétitions. Je ne peux m'empêcher de penser : « Mais comment se fait-il qu'il n'ait pas encore réussi à grimper dessus, s'il est si baraqué? » Après tout, ce mouvement n'est rien d'autre que la première partie d'une technique qui pourrait par exemple servir à monter sur une branche d'arbre ou passer un mur de briques. Pourtant, un consensus semble élever ce mouvement au rang de fin en soi...

J'avoue avoir de la difficulté à comprendre la raison pour laquelle ces personnes déploient tous ces efforts. Si nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ou nos aïeux défricheurs nous regardaient dépenser notre énergie sans motifs évidents, ils se poseraient sans doute les mêmes questions que moi :

- Pourquoi cours-tu?
- Pour participer à un marathon.
- Et pourquoi participes-tu à un marathon?
- Parce que je veux être en forme.

On s'active pour contrer les effets de la sédentarité, parce qu'une étude révèle que ça diminue de X % les risques de telle maladie ou pour mieux paraître en maillot de bain. En soi, ces raisons sont valables et tant mieux si elles encouragent les gens à bouger, parbleu!

Toutefois, de mon point de vue, l'entraînement devrait d'abord être une manière de **devenir apte pour être utile**. Il faut que ça serve à quelque chose! Si j'apprends à soulever des charges, c'est pour être en mesure d'aider mes voisins lors de déménagements ou de corvées physiques, ce qui développe mes habiletés à soulever des charges. Ainsi, la frontière entre l'acquisition et l'utilisation de mes capacités apparaît floue, voire artificielle...

Bien entendu, tous les mouvements ne sont pas forcément pratiques au quotidien : je n'ai pas régulièrement besoin de grimper à une branche d'arbre – bien que ce soit très amusant! Mais lorsque j'ai eu à remonter sur un quai sans échelle après une baignade (sans mon habit de superhéros, il va sans dire), j'étais content de ne pas devoir arrêter à mon menton!

J'en conviens, les exécutions partielles peuvent être nécessaires pour conditionner le corps à effectuer des mouvements plus complexes. Mais **l'acquisition de techniques complètes qui contribuent à accomplir des actions concrètes** devrait, à mon humble avis, être à la base de ce que l'on appelle l'entraînement. Et c'est beaucoup plus amusant!





# DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Saviez-vous que cette année, nous avons la chance d'avoir des classes à double niveau? Ce qui veut dire que le nombre d'enfants à l'école a augmenté! L'école est passée de 26 à 53 élèves en quatre ans seulement! C'est incroyable et nous sommes très fiers des résultats de tous nos efforts.

## **Voici notre superbe équipe-école pour cette année :**

Christine Jacques en maternelle (avec Jeanne Poirier partageante le jeudi), Maxie-Anne Fréchette Larrivée en 1-2e année (qui sera remplacée par Geneviève Guimond en avril), Judy Morin en 3-4e année, et Fanny Vaillancourt en 5-6e année. Maxime Audet et Robert Thibault en éducation physique, sans oublier Amélie Nolet-Larrivée comme TES. Ensuite, Amélie Bédard en anglais, Nathalie Létourneau comme orthopédagogue et Félix-Antoine Payette comme agent de réadaptation. Finalement, Sylvie Boutin et Véronique Turcotte comme surveillantes.

La rentrée scolaire a commencé en beauté avec l'équipe-école, les parents et les élèves lors d'une épluchette de blé d'Inde.

Le mois d'octobre a été bien rempli! Une sortie aux citrouilles a eu lieu le 13 octobre. La semaine précédant l'Halloween, les élèves ont eu la chance de vivre une activité de bricolage et d'art corporel. Un grand merci à Emmanuelle Calvé pour l'animation de l'activité, à Geneviève Chenel de la Meunerie, à l'OPP pour l'organisation du tout et à Ventilation MD pour le don des tuyaux qui a permis la création d'un monstre tentaculaire vivant! L'halloween a été célébrée royalement avec une activité de décoration et exposition de citrouilles, un défilé dans les rues le 31 octobre en après-midi et la lecture d'album d'Halloween dans le noir dans des cabanes fabriquées par les enfants!



En décembre viendront plusieurs autres activités surprises en lien avec les Fêtes!

Sur ce, je vous laisse sur une partie de discours de la présidente du Conseil d'établissement de l'école, Valérie Gagnon :

Grâce à notre équipe-école et la générosité des parents d'élèves ainsi que de la belle communauté de Saint-Adrien, il ne se passe pas grands jours sans activités spéciales! La morale de cette histoire est que nous sommes tous gâtés d'avoir cette belle richesse qui est l'école du village et tout ce qui l'entoure! Alors, prenons-en soin tous ensemble afin que ça dure longtemps!

## **JARDIN COMMUNAUTAIRE PÉDAGOGIQUE**

L'opération de fermeture du jardin a eu lieu avec les élèves, en octobre et novembre avec l'aide de Valérie Gagnon et Isabelle du service de garde. Il y a eu désherbage et récolte des légumes pour une activité de cuisine qui a eu lieu avec Isabelle au service de garde.

On réfléchit actuellement à une série d'ateliers pour inclure toute la communauté aux activités du jardin avec les jeunes et tous ceux et celles qui ont gardé leur cœur d'enfants!



# accrochée

par Émilie Burelle

Aimants, boucles d'oreilles,  
accessoires à cheveux en tissu recyclé

facebook.com/accrochee  
accrochee.com



**MOULIN 7**  
**MICROBRASSERIE**

298 boul. St-Luc, Val-des-Sources, Qc  
819-716-0686 info@moulin7.com

**Fière partenaire de votre  
communauté!**



## BUFFET LISE

**LISE - JOCELYN - MATHIEU - ALEXANDRE**

1661 Principale, St-Adrien  
Cell. Jocelyn: 819-357-6750

Tél.: 819 828-0298  
Cell. Lise: 819 357-0983

Traiteur, méchoui & service aux tables • Succulents repas servis chauds ou froids  
(funérailles, mariages, repas cabane à sucre, brunch, party de tous les genres)

**NOUVEAU!** Service de boîte à lunch chaud ou froid

**buffetlise23@hotmail.com**



# NOUVELLES DE VOTRE COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Assemblée générale annuelle et bilan des activités

Jean-Pierre Chapleau, Président

## Notre assemblée générale annuelle

Joignez-vous à nous le 12 décembre.

L'année 2022 tire déjà à sa fin ! Nous nous affairons à la préparation de notre prochaine assemblée générale annuelle (AGA) qui se tiendra le 12 décembre à 19 h, à la salle communautaire (au 2<sup>e</sup> étage du Centre communautaire).

L'AGA du Comité de développement, c'est un moment clé pour la vie communautaire de notre village. C'est là qu'on vous rend des comptes, c'est là qu'on jette les bases du plan d'action pour l'année qui vient, c'est là qu'on élit notre nouvelle équipe.

À chaque AGA, nous donnons aussi la parole à des acteurs de notre communauté qui, eux aussi, travaillent pour vous. Cette année nos invités seront :

- Geneviève Chenel qui vous parlera de la Meunerie et de ses projets ;
- Clémence Hourlay qui vous mettra à jour sur tout ce qui se passe à la bibliothèque ;
- Léa C. Brillant, coordonnatrice du Plan de développement de notre communauté nourricière (PDCN), qui vous parlera de ce qu'elle fait pour dynamiser notre communauté nourricière.



## Une année bien chargée encore une fois

### Un petit aperçu de nos dossiers majeurs

Oui, une année bien chargée encore une fois ! Je me limite à vous parler ici de quelques dossiers majeurs. Nous présenterons à l'AGA un bilan complet de nos activités.

L'accueil des nouveaux arrivants a encore une fois été prioritaire pour nous, avec la distribution, en main propre, de paniers d'accueil débordants de produits de nos producteurs et artisans locaux. Je souligne que cette tradition est importante, car elle permet de créer un lien avec les nouveaux arrivants et de les inclure dans la belle dynamique communautaire qui nous caractérise.

Beaucoup d'activités aussi du côté de notre nouveau Fonds d'aide au développement communautaire (FADCS) qui a permis cette année, sans les nommer toutes, de donner un petit coup de pouce financier à des initiatives telles que la Sage maison, le Parc École et Faire danser Saint-Adrien. Nous vous présenterons un rapport exhaustif des activités du fonds lors de l'AGA.

Je ne peux pas terminer sans vous parler du PDCN qui a été sans conteste notre dossier majeur pour une seconde année. Grâce à l'implication de nombreux acteurs de la communauté, supportés par nos élus municipaux, nous avons pu compléter avec succès toutes les étapes du programme pour aboutir à un plan d'action impressionnant. Au-delà des nombreuses retombées directes que ce plan d'action a déjà et aura pour le bien-être de nos concitoyens, nous sommes très fiers de l'effet mobilisant qu'il a. Pour garantir la bonne réalisation de notre imposant plan d'action, nous avons pu, encore une fois grâce au soutien et à la confiance du Conseil municipal, procéder à l'embauche d'une coordonnatrice, en la personne de Léa C. Brillant, à qui je passe la parole pour la suite.



*Légende de l'image :* Les paniers d'accueil offerts aux nouveaux arrivants de Saint-Adrien.



## L'agroalimentaire de proximité, une affaire de communauté

J'ai l'honneur (et le bonheur) d'assurer la coordination du plan de développement de notre communauté nourricière (PDCN) depuis le début du mois de septembre. C'est avec beaucoup d'humilité que je tâcherai, au cours des deux années de mon mandat, de réaliser notre ambitieux plan d'action en nourrissant des liens riches de sens entre nos producteurs, notre terroir et notre communauté, pour assurer une sécurité alimentaire de proximité.

« À travers la démarche du PDCN, nous souhaitons favoriser la prise en charge locale de toutes les facettes de notre réalité nourricière, de la terre à l'assiette, avec un souci de respect de la vie et de l'environnement, ainsi qu'un souci d'épanouir pleinement notre communauté et d'augmenter son niveau de résilience.

- La vision de notre communauté nourricière

De nombreux projets sont en train de germer. Ceux-ci ne pourraient voir le jour sans l'implication soutenue du comité technique du PDCN et l'engagement de la communauté. Je me résume ici à vous présenter deux initiatives auxquelles vous pouvez participer.

### Marché de Noël de Saint-Adrien

Le lien entre le nourricier et le besoin de se rassembler est évident à Saint-Adrien. L'ambiance chaleureuse de notre petit marché estival en est la preuve ! Pour préserver cette chaleur au cœur de l'hiver, je suis heureuse de vous proposer un Marché de Noël aux couleurs de notre communauté, qui aura lieu le 10 décembre de 12h à 17h dans l'ancienne église du village, au BEAM.

Ce marché est structuré autour de notre offre nourricière pour célébrer nos producteurs, encourager la collaboration et favoriser une consommation locale pendant le temps des fêtes. Ambiance musicale, gastronomie locale, activités pour les enfants et pour la communauté... même le Père-Noël sera de la fête ! C'est un rendez-vous à ne pas manquer.

### Pour une bibliothèque nourricière

Pour outiller et inspirer notre communauté, je travaille présentement auprès de Clémence Hourlay afin de bonifier l'offre de livres en lien avec l'activité nourricière à la bibliothèque de Saint-Adrien.

Quels sont vos livres de référence dans le domaine du nourricier ? Manuel d'agriculture, guide pratique sur la conservation, livres de recettes locales, essais engagés... Quels livres souhaitez-vous voir sur les tablettes de notre bibliothèque ?

Aimeriez-vous plutôt prêter vos livres portant sur l'activité nourricière ? Nous souhaitons également faciliter le partage de livres entre les citoyens, en créant un système qui permettra d'emprunter les livres d'une autre personne de la communauté.

Pour offrir vos suggestions pour les achats de livres ou partager votre propre collection, communiquez avec moi !

\*

Je vous invite à consulter (ou reconsulter) notre plan d'action, disponible sur le site web de la municipalité sous l'onglet « L'agroalimentaire de proximité » et à communiquer avec moi via l'adresse courriel [coordinationpdcn@st-adrien.com](mailto:coordinationpdcn@st-adrien.com) pour toute opportunité de collaborer, de partager et de fêter ensemble. Au plaisir de participer, à vos côtés, à un futur aux saveurs de notre communauté !

### Comité voisins voisines Accueil des nouveaux arrivants

Cher.e.s nouveaux et nouvelles arriv.e.s,  
votre présence sera appréciée et valorisée au moment  
du Marché de Noël de Saint-Adrien, où, avec la joie  
de mieux vous connaître, des attentions spéciales  
vous attendent pour célébrer avec nous.  
Une invitation particulière vous parviendra.

Les Voisin.e.s

### Assemblée générale annuelle du Comité de développement

Quand : lundi 12 décembre à 19 h  
Où : salle communautaire





# Gîte SUR L'ARC EN CIEL

*Un petit paradis pour vous*

NOS MEILLEURS VOEUX  
DE PAIX ET DE JOIE

EN CETTE SAISON DES FÊTES ET  
PENDANT TOUTE LA NOUVELLE  
ANNÉE 2023

*Sylvie & Richard*

**ATTENTION NOUVEAUTÉ**  
**SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE OUVERT AU PUBLIC**  
**CERTIFICAT CADEAU DISPONIBLE**

**Informations et réservation : (819) 286-8477**

**Courriel : [gitesurlarcenciel@outlook.com](mailto:gitesurlarcenciel@outlook.com)**

**Facebook : [@gitesurlarcenciel](https://www.facebook.com/@gitesurlarcenciel)**

# 292670



Comme la révision de la réglementation municipale est en cours, voici quelques informations pertinentes en attendant que celle-ci soit accessible sur le site web :

### STATIONNEMENT DE NUIT DURANT L'HIVER

Article 12 – Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public entre 23 h et 7 h du 15 novembre au 1er avril inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité.

### DÉNEIGEMENT DES ENTRÉES PRIVÉES

Nous désirons vous rappeler que, selon le règlement municipal sur les nuisances, il est interdit de jeter ou déposer de la neige ou de la glace venant d'un terrain privé sur les chemins municipaux. Quiconque contrevient à cette règle commet une infraction et est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 300 \$.

De plus, le Code de la sécurité routière du Québec stipule que nul ne peut jeter, déposer, lancer, ni laisser se détacher du véhicule qu'il conduit, ne permettre que soit jeté, déposé ou lancé de la neige, de la glace ou une matière quelconque sur un chemin public. Quiconque contrevient à cette règle commet une infraction et est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 100 \$.

Nous vous demandons donc de ne pas transporter de l'autre côté du chemin ou d'étendre le long des accotements la neige résultant du déneigement de vos entrées privées, car ces gestes enneigent la chaussée et la rendent moins sécuritaire pour les usagers et peuvent causer des problèmes lors du déneigement.

### ABRIS D'HIVER TEMPORAIRES ET CLÔTURES À NEIGE

Les structures temporaires telles que les abris temporaires (Tempo) et les clôtures à neige sont autorisées du 15 octobre au 1er mai et ne sont pas tolérées en autre temps. La Municipalité tient à vous rappeler que ces éléments à caractère temporaire doivent être enlevés complètement (toile et structure) au plus tard le 1er mai.

### DISPOSITIONS GÉNÉRALES

Leur implantation doit tenir compte des distances séparatrices au même titre qu'un élément fixe. Les usages et constructions temporaires ne peuvent être exercés que pendant une durée limitée. À la fin de la période d'autorisation, toutes les constructions temporaires et accessoires impliqués par l'usage doivent être immédiatement enlevés.

Ces usages doivent nécessairement respecter les dispositions relatives au triangle de visibilité, à l'affichage, au stationnement hors rue et ne présenter aucun risque pour la sécurité publique ni aucun inconvénient pour la circulation des véhicules et des piétons.

Les bâtiments temporaires, quels qu'ils soient, ne peuvent comporter aucun logement.

### ABRIS D'HIVER ET CLÔTURES À NEIGE

Les abris d'hiver doivent être localisés sur l'aire de stationnement ou sur la voie d'accès y conduisant, être situés à une distance minimale de un mètre du trottoir ou, en l'absence de trottoir, de la bordure de la rue.

### TRIANGLE DE VISIBILITÉ

Toute plantation d'arbres, d'arbustes, de haies, toute érection de clôture et tout autre aménagement paysager doit respecter les dispositions relatives au triangle de visibilité du présent règlement.

### BOIS DANS L'EMPRISE DES CHEMINS PUBLICS

Article 14 – Constitue une nuisance et est prohibé le fait de laisser, de déposer des billots de bois sur l'emprise des chemins municipaux.

### UN RAPPEL AMICAL À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIENS

- À l'intérieur du périmètre d'urbanisation identifié au plan de zonage de la municipalité, il est défendu de laisser un chien en liberté.



- Vous ne pouvez laisser votre animal errer dans un endroit public ou sur une propriété privée autre que la vôtre.
- Hors des limites de votre bâtiment, de votre logement ou de votre terrain, votre chien doit être tenu en laisse et être accompagné d'une personne raisonnable qui en a le contrôle.
- Hors des limites de votre bâtiment, de votre logement ou de votre terrain, vous devez immédiatement enlever les matières fécales produites par votre animal et en disposer d'une manière hygiénique.
- Quiconque, incluant le gardien d'un animal, contrevient aux dispositions de ce règlement commet une infraction et est passible, en outre des frais, d'une amende minimale de 50 \$ et maximale de 300 \$. Nous demandons donc à tous les propriétaires de chiens d'être vigilants. Nous sommes convaincus que l'application de ces règles assurera un bon voisinage dans le respect du choix de chacun, de posséder ou non, un chien.

### HEURES D'OUVERTURE DE LA PATINOIRE

Du lundi au vendredi :

Patinage : 18 h 30 à 20 h 00  
Hockey : 20 h 00 à 21 h 30

Samedi et dimanche :

Patinage : 13 h 00 à 15 h 00  
Hockey : 15 h 00 à 16 h 30  
Patinage : 18 h 30 à 20 h 00  
Hockey : 20 h 00 à 21 h 30

\* Le port du casque est recommandé pour les jeunes de 3 à 14 ans

Merci de respecter l'horaire

### ÉCHÉANCE DES RÈGLEMENTS D'EMPRUNT FIGURANT SUR LE COMPTE DE TAXES

Taxes spéciales	Date de début	Date de fin	Emprunt
Acquisition d'immeuble	1 janv. 2019	31 déc. 2029	115 000 \$
Entrepôt d'abrasif	1 janv. 2035	31 déc. 2035	350 000 \$

### DEMANDE DE PERMIS DE BRÛLAGE

- Le permis de brûlage doit être demandé minimum 24 heures à l'avance, en tout temps, par toute personne désirant faire un feu d'herbe, de broussailles, de matières inflammables, de produits végétaux, un feu de camp ou un feu de joie (sauf pour un feu de cuve de 24 pouces de diamètre ou un foyer extérieur).
- Le permis est gratuit.
- Les demandes de permis doivent être faites auprès de Dany Guillemette au (819) 570-5906.

### LOI SUR LE TABAC

- Il est interdit de fumer au Centre communautaire. Cette interdiction de fumer est aussi valide au Chalet des Loisirs, à la Maison des Jeunes ainsi qu'à la bibliothèque municipale.

Dorénavant, une demande de permis de réunion devra être faite pour toute location de salle. Dès qu'il y a consommation ou vente de boissons alcooliques, que ce soit pour une soirée en famille ou une réunion, un permis sera obligatoire. Les formulaires sont disponibles au bureau municipal ou directement sur le site de la Régie des alcools, des courses et des jeux au : <https://www.racj.gouv.qc.ca/service-en-ligne.html>





PARC RÉGIONAL DU

**Mont-Ham**

# **CRAMPONNE-TOI!**

**360 DEGRÉS DE DÉCOUVERTES DANS VOTRE COUR ARRIÈRE!**

**RABAIS SUR L'ABONNEMENT ANNUEL POUR LES RÉSIDENTS DE LA MRC DES SOURCES.** FAMILIAL: 70\$ INDIVIDUEL: 50\$

## **HÉBERGEMENTS DISPONIBLES**

Camps rustiques, tentes prospecteurs, tipis, espaces tente.

## **CAMPING AU SOMMET**

Activité organisée - calendrier sur le site Web.

## **AVEC MON CHIEN**

Dernier week-end de chaque mois  
Calendrier sur le site Web.

Informations et réservations au [montham.ca](http://montham.ca)

# **SOYEZ FIER DE VOTRE MONTAGNE!**





Bientôt les festivités arriveront à grands pas et vous songez peut-être déjà à préparer vos envois de cartes des fêtes ou de colis. Venez découvrir nos nouveaux timbres de Noël qui égayeront vos magnifiques cartes de vœux ainsi que nos cartes cadeaux pour faire vos achats en ligne ou en boutique de façon sécuritaire. Nous avons des cartes prépayées VISA (25 \$ - 500 \$) ainsi que des cartes VISA prépayées rechargeables qui peuvent être rechargées au bureau de poste, en ligne ou par l'application Postes Canada Carte Prépayée. Nous avons également différentes cartes cadeaux pour satisfaire vos besoins (Amazon, Cineplex, Itunes, Canadian Tire, Air Canada et autres...).

Pour vous assurer que vos cartes ou colis des fêtes arrivent dans le délai convenu, consultez les directives et les outils sur le site : [postescanada.ca/datesexpedition](https://postescanada.ca/datesexpedition).

Petit rappel : Pour ceux qui désirent écrire au Père Noël, sachez que vos lettres ne nécessitent aucun timbre.

#### **Heures d'ouverture du bureau de poste :**

Lundi : 09h - 11h / 12h30 - 16h30

Mardi au Vendredi : 09h - 11h / 13h - 16h30

Samedi & Dimanche : Fermé

#### **\*Prenez note que le bureau de poste sera fermé :**

-Lundi 26 décembre 2022 (lendemain de Noël)

-Lundi 2 janvier 2023 (lendemain du Jour de l'An)

Passez de belles fêtes !

Tél. : (819) 828-0235



Saint-Adrien, 31 octobre 2022

Notre équipe au sein du CA de la Sage Maison vient de franchir deux ans d'activités depuis le début.

Nos cinq membres se rencontrent au moins une fois par mois avec une conseillère du GRT (Groupe de ressources techniques) affilié à la Fédération des Coopératives de l'Estrie.

À la suite d'une demande de subvention fédérale, nous avons reçu avec joie un montant de 56,000\$ de la SCHL (Société canadienne d'Hypothèque et de Logement), considéré comme un financement initial pour nous aider dans nos premières démarches et activités auprès de professionnels, telles que le plan d'affaires, les permis, la conception, les plans et devis, etc.

Où sera bâtie notre chère Sage Maison au village?

On l'ignore encore, mais nous savons que la Municipalité travaille fort pour nous localiser. On se croise les doigts!

Nous remercions toutes les personnes qui nous encouragent dans ce projet. Plusieurs nous ont fait savoir qu'elles espéraient un jour avoir leur petit logement dans la Coopérative de Solidarité et d'Habitation.

Décembre est déjà là et Noël approche. Pauline, Lorraine, Marthe, Pierre et moi-même Lucie, nous vous souhaitons d'avance un temps des Fêtes rempli de partage et de bonheur d'être ensemble!



# Des nouvelles de la bibliothèque

Cette dernière saison a été marquée par le retour des événements à la bibliothèque. Nous avons profité du jeu d'évasion La bibliothèque de l'oncle Alfred, conçu par Extraction, une entreprise de Val-des-Sources. La bibliothèque a été transformée en un lieu mystérieux, plein d'énigmes à résoudre... Vous voir collaborer en famille ou entre amis était très amusant!

Les plus jeunes et leurs familles se sont, quant à eux, réunis pour les heures du conte, désormais animées par Marie-Hélène Savard, qui y met tout son cœur et sa patience. Ce sont des moments précieux à partager avec les enfants, en toute simplicité, pour nourrir l'amour des livres.



**La prochaine heure du conte aura lieu dimanche le 11 décembre à 10h30.**

En coulisses, il se discute des envies de club de lecture. Le concept n'est pas encore tout à fait arrêté, mais contactez-nous si vous êtes intéressés!

C'est beau de voir notre petite bibliothèque vivre comme cela. Les livres sont de bons prétextes pour les rencontres et les échanges. Le socle de tout cela, notre collection, grandit tranquillement au fil des acquisitions. OUI nous prenons les dons! Nous prenons aussi les suggestions d'achats, car le but est que la collection de livres réponde à vos envies et vos besoins.

## HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h  
Jeudi de 18h30 à 20h

**819 828 0137**

**[reseaubiblioestrie.qc.ca](http://reseaubiblioestrie.qc.ca)**

**[biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca](mailto: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!



### Présentation des bénévoles

Elles sont fidèles au poste pour enregistrer vos nouveaux emprunts, vous aider à réserver les dernières sorties en PEB ou encore déménager les meubles du local une troisième fois en une saison. Voici, ce mois-ci, deux bénévoles très précieuses qui se présentent via un questionnaire concernant leurs goûts littéraires.

### Louise-Andrée Roberge

**Quel est ton marque-page?** Je collectionne les marque-pages de partout et il en traîne partout dans la maison...sinon en cas d'urgence majeure, je prends un bout de papier, une facture, une photo.

**Quel livre a marqué ton enfance?** Tintin, Astérix, Lucky Luke, Jo Zette Jocko.

**Quel personnage de livre aimerais-tu être?** La Belle au bois dormant...J'aime dormir.

**Comment choisis-tu tes livres?** Suggestions d'amis lecteurs, dans les magazines de lecture, essais et erreurs.

**Quel est ton lieu favori pour lire?** Voyage d'une parisienne à Lhasa, Alexandra David Neil (Note: je pense que Louise-Andrée a donné son livre favori plutôt que son lieu favori, mais peut-être aime-t-elle lire à Lhasa).

**As-tu besoin de silence pour lire?** Pour lire, les bruits environnants et la musique douce ne me dérangent pas, sauf la radio ou la télé...

#### 10 livres que tu as aimés :

J'aime les auteurs qui me font voyager...

- Andrea Camilleri (tout)
- Donna Léon (tout)
- Jo Nesbo (tout)
- Tony Hillerman (tout)
- Jean-Christophe Rufin (tout)
- M.C. Beaton (tout)
- Peter May (tout)
- Michel Tremblay (tout)
- Fred Vargas (tout)
- Mylène Gilbert Dumas (tout)

### Line Mallet

**Quel est ton marque-page?** Mon marque-page a souvent été un signet fabriqué par des enfants vivant en institution médicale et éducative en France. Mais aujourd'hui c'est un signet que j'ai reçu à ma fête de la part d'une petite fille du village! Merci Héloïse!

**Quel livre a marqué ton enfance?** Le livre qui a marqué mon enfance est le livre dont j'ignore le titre, les illustrations et l'histoire! Je sais juste que la petite fille avait un surnom : Fleur de Miel! Elle était en désaccord avec son père, sans doute chef d'un village, et il y avait allusion à un calumet de paix qui a, par la suite, pu apaiser les tensions entre père et fille. Je recherche ce livre depuis 20 ans.

**Quel personnage de livre aimerais-tu être?** Haha pas de personnage de livre mais à chaque fois que je grimpe sur mon vélo je lui crie « allez Pégase » et j'ai l'impression de voler! (Pégase étant le cheval de Hercule ...).

**Comment choisis-tu tes livres?** Je choisis mes livres selon la première de couverture, le style calligraphique et enfin la 4ème de couverture. Souvent aussi par des « coups de cœur » d'autrui et depuis que je suis maman, je scrute aussi les images des albums jeunesse et ce que ça peut apporter à mes filles.

**Quel est ton lieu favori pour lire?** J'adore lire partout! Dans les transports en commun même si ça me rend malade, en patientant, dans ma maison, dans mon lit ou même sur le canapé ou proche du feu, bref partout... quand je peux !

**As-tu besoin de silence pour lire?** Pas besoin de silence, quand je suis plongée dans mes pages je n'en sors que très rarement!

#### 10 livres que tu as aimés :

- Khaled Hosseini m'a amené beaucoup d'émotions avec Les cerfs volants de Kaboul
- L'ombre du vent de Carlos Ruiz Zafón
- La liste de mes envies de Grégoire Delacourt
- Éloge de la faiblesse d'Alexandre Jollien (une pépite !!)
- Les trois livres de L'amie prodigieuse d'Elena Ferrante
- Le classique avec la trilogie de Game of Throne
- Les deux livres de Bête à sa mère ainsi que La bête et sa cage de David Goudreault
- Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire de Jonas Jonasson
- Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en a qu'une de Raphaëlle Giordano
- La part de l'autre d'Eric-Emmanuel Schmitt
- Le journal d'Anne Frank
- La vérité sur l'affaire Harry Quebert

...ensuite je suis devenue maman et j'ai commencé à lire plus de livres pour enfants (rire) mais l'un des premiers que j'ai aimé lire à mes filles a été : Le géant de David Litchfield



Bonjour à tous.

Samedi le 15 octobre, nous avons célébré notre dernier repas préparé par le Buffet Lise dans le cadre du souper FADOQ. Nous avons profité de l'évènement pour demander à Fernande et Ronald de venir nous faire danser. Cela faisait plus de 2 ans et ça nous manquait.

Vous êtes venus en grand nombre (92 personnes) pour souligner le travail dévoué de Lise et Jocelyn durant toutes ces années. Par l'entremise de votre conseil d'administration, ils ont reçu un \$ 100.00 en certificat cadeau pour les remercier de nous avoir fait déguster de bon repas. Nous espérons que la relève sera assurée pour le futur.

#### **Merci Lise & Jocelyn**

Le 22 octobre a eu lieu une rencontre de discussion sur les valeurs, les services, les besoins qui concernaient les aînés de la municipalité. Car celle-ci a l'intention de devenir une Municipalité Amie Des Aînés (MADA). **Merci** à tous ceux qui se sont déplacés et qui ont pris part à cette rencontre, cela fût très apprécié et vous nous avez nourri de bonnes suggestions, d'idées pour continuer notre cheminement vers un plan d'action.

Après cette rencontre nous avons eu le loisir d'être encore bien servis par Buffet Lise avec un Méchoui. Comme on est gâtés! Merci encore.

**Le prochain souper-danse sera le 18 février 2023.** On espère que la relève sera présente. On vous tient au courant. (Mettez cela sur votre futur calendrier de 2023).

#### **Votre Club :**

Le Club des Aînés de St-Adrien de Ham a vu le jour en 1974. Il a changé de nom en 1988 pour devenir le Club Fadoq Saint-Adrien. Il y a eu plusieurs personnes qui ont soutenu le club et qui le font encore en s'impliquant soit dans le conseil d'administration, soit en participant à des jeux, car à l'époque les membres jouaient beaucoup à des jeux et cela c'est transformé avec le temps juste en souper avec de la danse.

Moi, Pauline, votre présidente, je suis arrivée en 2015 et on a jugé que je devais prendre le poste de présidence. Quelle surprise! Jusqu'à ce jour, assumer cette responsabilité est un privilège car j'ai eu la chance d'avoir des anciens membres du conseil qui sont restés et des nouveaux qui se sont joints à l'équipe. Quelle belle et excellente équipe. Je leur en suis très reconnaissante.

Maintenant j'aimerais que vous commenciez à penser que certains vont nous quitter éventuellement. On veut que le club continue sur sa lancée avec les projets en cours et/ou en intégrant de futurs projets, alors il est temps de penser à de la relève. Vous avez 50 ans et plus, vous voulez «bénévolier» une heure ou deux par mois...venez discuter avec nous, venez nous rejoindre. Nous serons heureux de vous accueillir au conseil d'administration.



**Remerciement :**

Dans la municipalité cette année, on se doit de souligner en grande pompe les 25 ans du règne en tant que Maire de M. Pierre Therrien. Merci pour tout le travail et le bénévolat que cela implique. Félicitations Pierre pour toutes ces années et merci d'être membre du club depuis tes 50 ans.

Il y a aussi une autre personne que l'on se doit de souligner avec ses 25 ans de services; Il s'agit de la Directrice Générale de la municipalité, Mme Maryse Ducharme. Félicitations de la part des membres du Club. Eum eum, tu dois être proche de pouvoir prendre ta carte Fadoq.... (rires) passe nous voir.... Félicitations Maryse pour toutes ses années.

Merci à tous de continuer à nous soutenir et bienvenue aux nouveaux membres.

Vérifier les activités de l'hiver (plusieurs projets) qui vont commencer en janvier 2023. Voir les informations dans le feuillet du Marchons Ensemble de janvier et un publipostage éventuellement.

**Votre Conseil d'Administration :**

Mme Céline Fréchette, Administratrice  
Mme Jeannine Picard, Administratrice  
Mme Aimée D. Côté, Secrétaire  
M. Gaétan Larrivée, trésorier  
Mme Madeleine P. Bergeron, Vice-Présidente  
Mme Pauline Dumoulin, Présidente.

Merci à Messieurs Mario Pruneau, Christian Côté & Adrien Gagnon pour leur aide.



# Taroscope

-Par Christine-Claire Mallet



## Le dernier tarot

C'est l'automne à l'heure où j'écris ces quelques mots et j'avais le goût de vous proposer un tirage d'intériorité pour les longs mois qui viennent...

Mais auparavant, je veux vous dire que ceci est mon dernier article dans le Journal l'Adriennois pour la prochaine année.

## Tirage d'intériorité

Ce tirage est basé sur 3 des symboles contenus dans la carte de l'ermite, IX L'Hermite. Nous tirerons donc 3 cartes. Une carte pour la lanterne de l'ermite, une pour son bâton et une pour sa cape.



Avant de procéder à ton tirage, tu peux sortir l'arcane IX du jeu, et la poser devant toi.

Puis, mélange ton jeu en infusant une intention ou une question comme celle-ci : « De quoi ai-je besoin pour m'accompagner intérieurement cet automne et durant tout l'hiver ? »

2

1

3



**Carte 1 :** La lanterne : cette carte décrit les énergies, les forces et ressources qui viennent éclairer ton chemin vers toi durant cette période.

**Carte 2 :** Le bâton : cette carte te parle des éléments ancrés dans ta vie, qui vont t'aider à demeurer solide sur tes pieds.

**Carte 3 :** La cape : finalement, la cape te dévoile ce qui va te supporter, te protéger, te réchauffer durant ces mois d'hiver.

**Un exemple :** voici ce que j'ai trouvé pour moi-même en pratiquant ce tirage :



**La Lanterne :** ce qui va éclairer mon chemin d'intériorité, c'est de maintenir intérieurement un sens d'accomplissement, un sens du cercle vertueux et de me maintenir dans une action inspirée.

**Le Bâton :** ce qui va m'aider à garder mon ground et à rester solide sur mes pieds, c'est de m'amuser ! Ha ha ha ! Je ne m'attendais pas à ça ! Garder un esprit joueur et aimant, m'assurer que mon enfant intérieur vibre, joue, crée, saute dans les flaques d'eau et se roule dans les feuilles d'automne... Merci à Mana qui m'aide beaucoup dans ce sens !

**La Cape :** ce qui va me réchauffer cet hiver, c'est mon cœur. Si je parviens à maintenir vivante la fontaine d'amour qui déborde au milieu de ma poitrine, alors non seulement la cape me tiendra chaud, mais je deviendrai moi-même une cape pour les autres.

Voilà un petit tirage tout simple et bien sympathique créé par Heather Demetrios

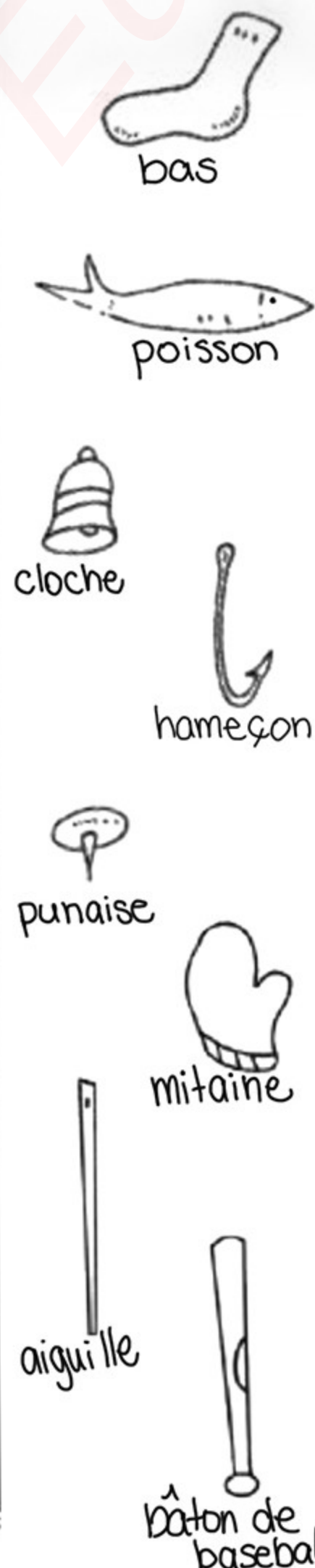
Je vous souhaite un bon retour à l'intérieur, après les festivités estivales et les récoltes d'automne ! Quant à moi, je serai sûrement de retour dans les pages de l'Adriennois un de ces jours...

Bel hiver à vous.

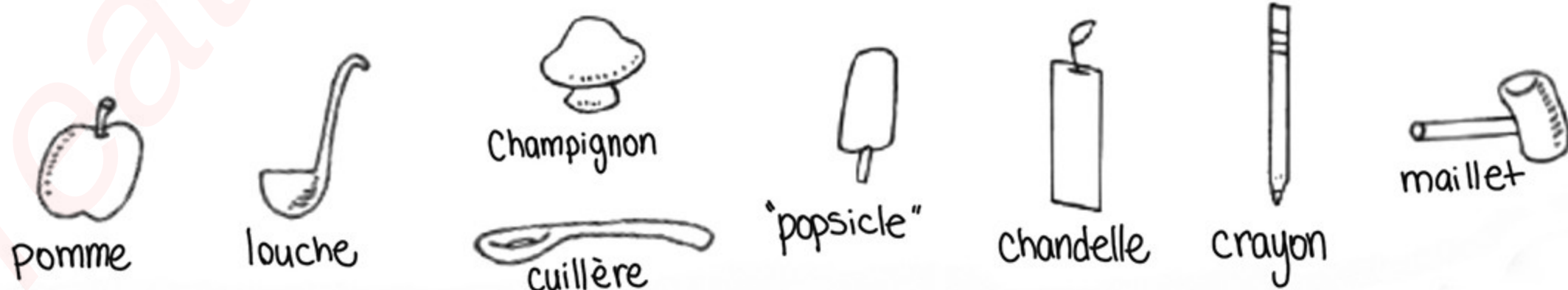


# CHERCHE ET TROUVE

DANS LA GRANDE IMAGE, ENCERCLE TOUS LES ÉLÉMENTS DEMANDÉS.



In the big picture, find these objects.

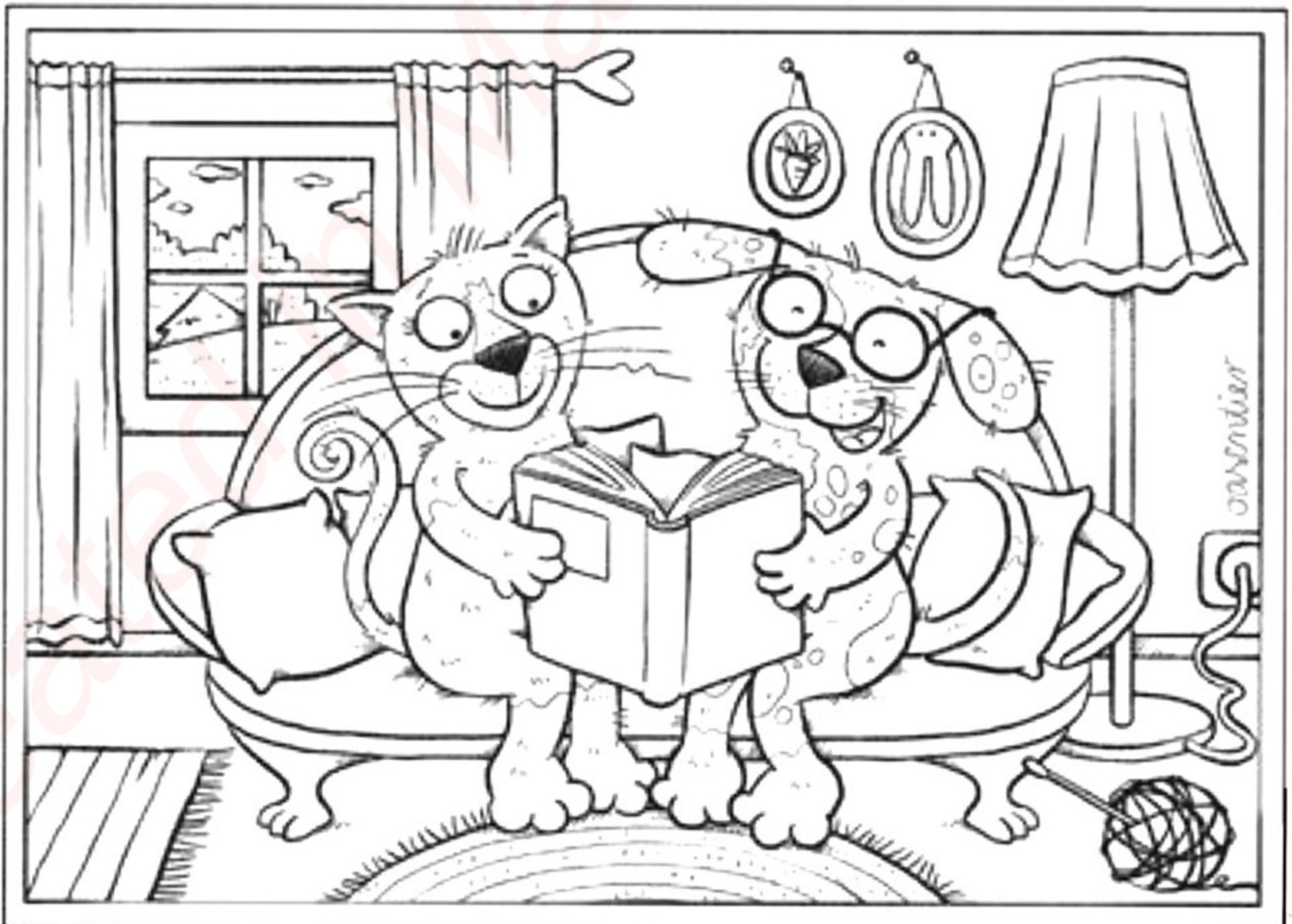




# TROUVE LES 8 ERREURS



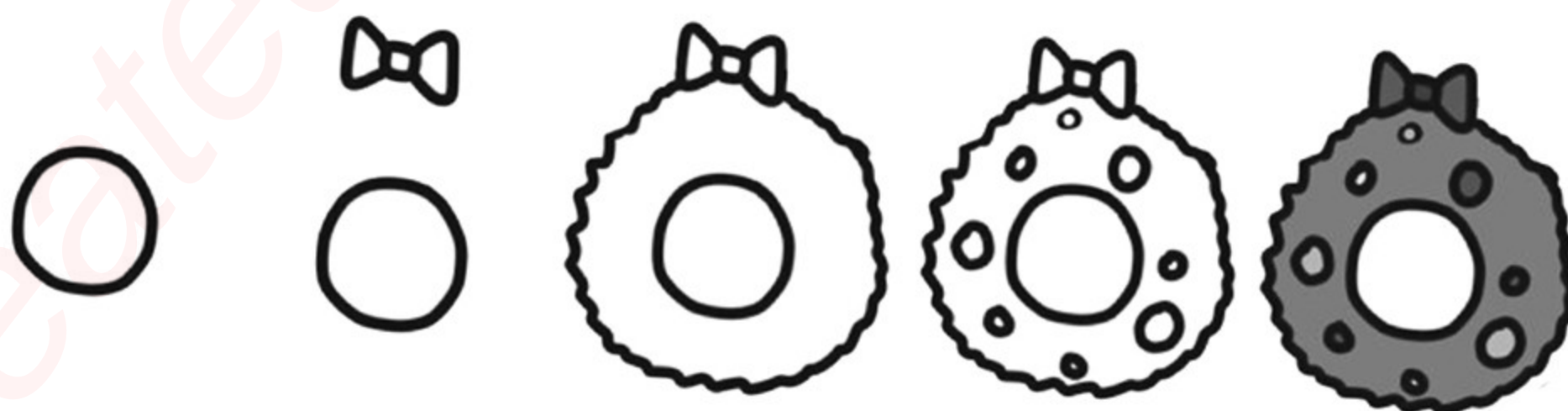
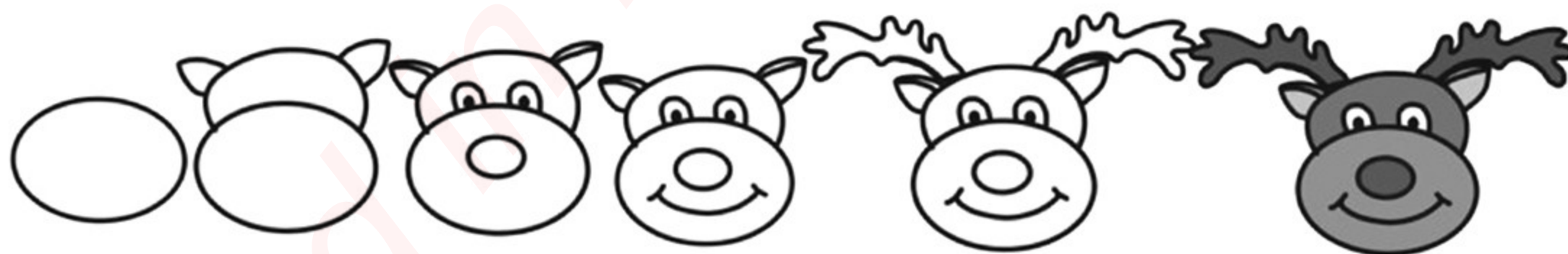
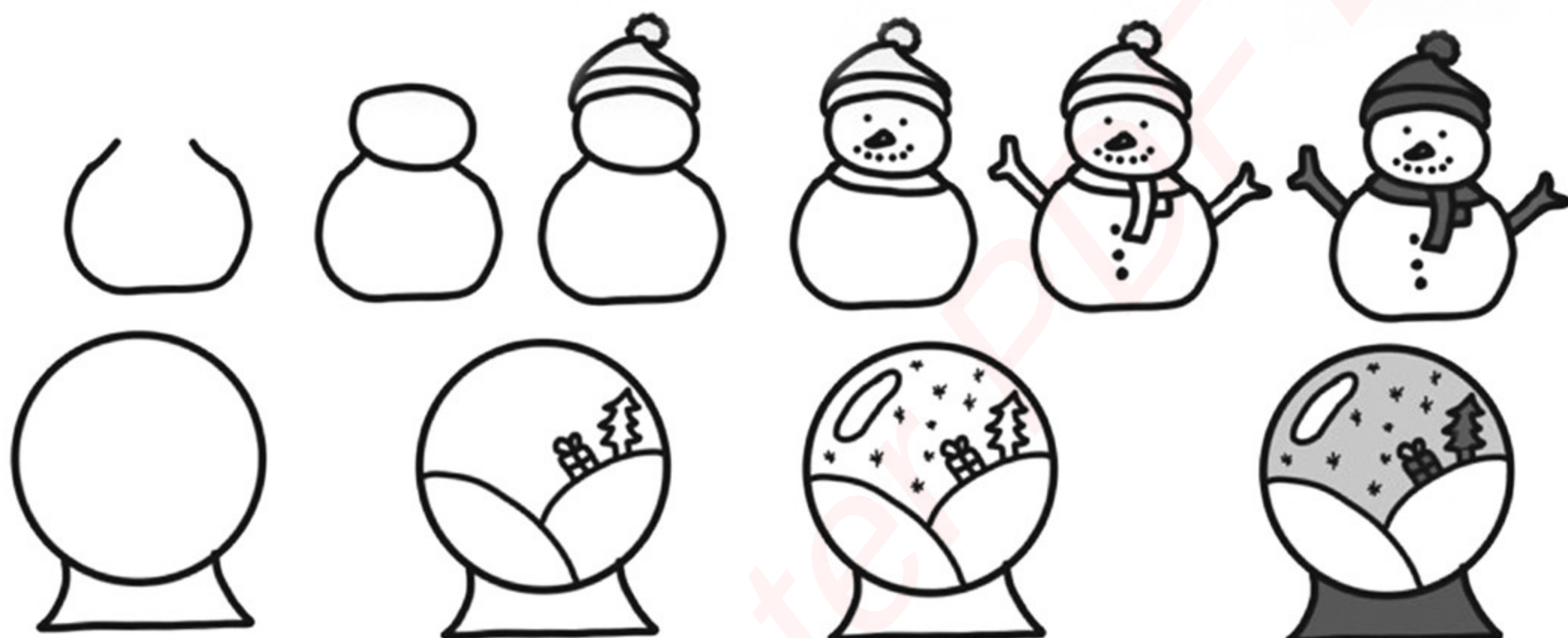
ENCERCLE-LES ICI



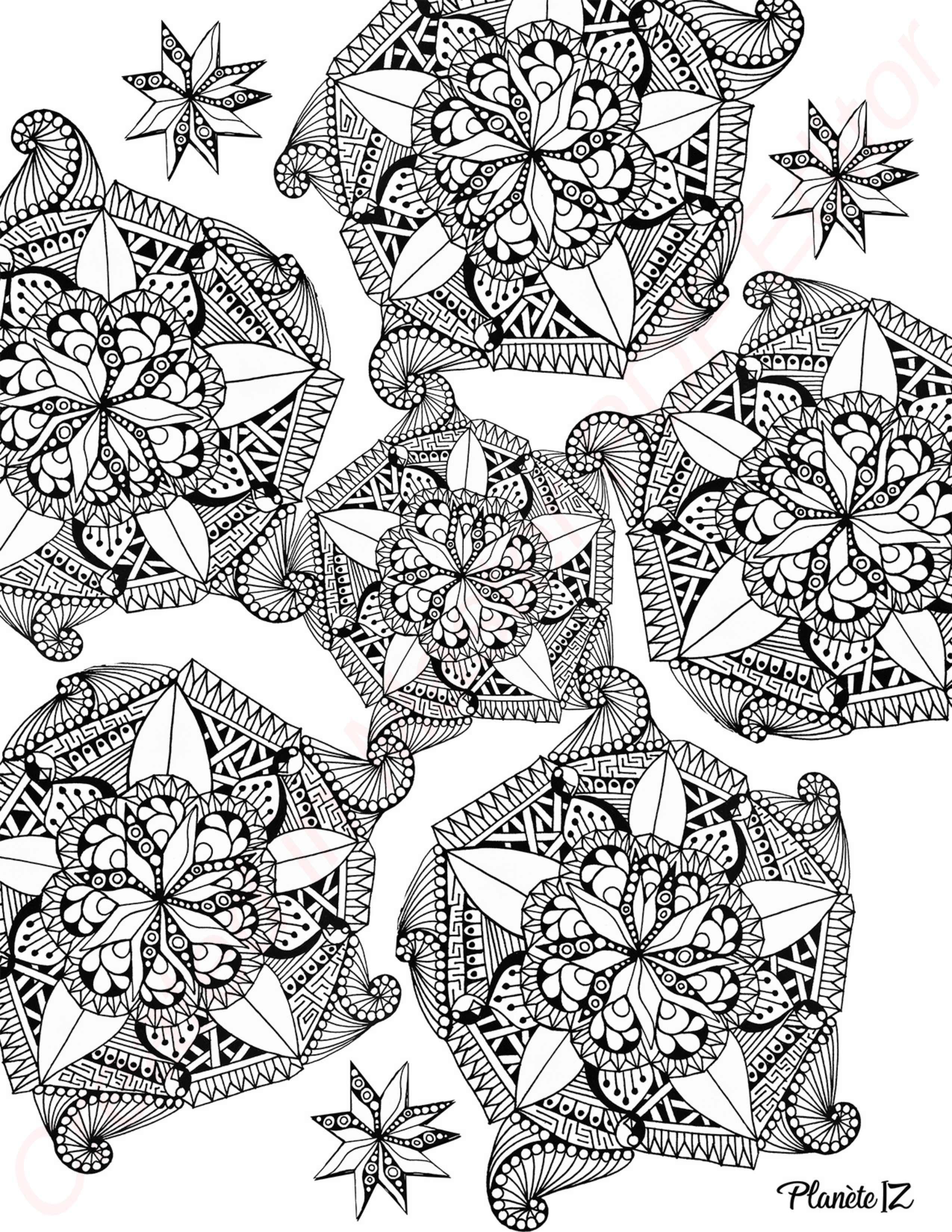


# COURS DE DESSIN

## LE TEMPS DES FÊTES











-Par Pauline Fabri

Hey! Bonjour à toi, je suis bien contente de te retrouver pour célébrer la fin de l'année 2022 et l'arrivée de 2023. Après le succès de la première édition du Quiz des Fêtes, je suis heureuse d'en proposer une seconde! Toutes les réponses se trouvent dans les précédentes éditions. Et WAHOU, cette année encore, des artistes et entreprises locaux ont accepté de participer aux cadeaux!! Ainsi, les deux gagnant(e)s se partageront ce fabuleux butin composé de :

- Un chaleureux bon de 50\$ offert par le Centre Odaïna;
- Des cadeaux d'arts colorés d'Isabelle Therrien;
- Des cadeaux d'arts aimantés d'Émilie Burelle;
- Un doux bon de 30 minutes de tarot avec Claire Mallet;
- Un joyeux bon pour une séance de yoga avec Camille Denis;
- De savoureux bons de 25\$ de La Maison Grise;
- 10 livres offerts par la bibliothèque de Saint-Adrien;
- Ainsi qu'une passe familiale pour le Mont-Ham!

Pour participer, il suffit de répondre correctement aux questions et de mettre les feuilles dans la boîte prévue à cet effet au Comptoir St Vrac d'ici le 15 janvier 2023. Prêt? Assieds-toi confortablement et surtout n'hésites pas à avoir du fun!

**1- Dans quelle édition Pierre Robichaud explique la mise en place du système des clefs magnétiques personnalisées pour les membres du Comptoir Saint-Vrac?**

- Septembre 2022 ou mars 2022

**2- Dans l'édition de Juin 2022, de combien de stratégies le Comité de développement nous fait part?**

- 13 ou 24

**3- Quel est le nom du personnage qui a pour dicton :« chaque mouvement compte», selon l'édition de Septembre 2022?**

- Mouvman ou Movman

**4- Dans quelle édition Aline Piché nous parle des Merles d'Amérique?**

- Mars 2022 ou septembre 2021

**5- Dans quelle édition découvrons-nous une animatrice en danse intuitive, une conteuse et aussi une facilitatrice du système JEU?**

- Juin 2022 ou septembre 2022

**6- Dans l'édition de Juin 2022, de quel nouvel élément la bibliothèque s'est-elle dotée pour passer encore plus de meilleurs moments de lecture?**

- Un fauteuil ou des tablettes

**7- Dans quelle édition Sylvie Bertaud nous partage la définition de la santé selon la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé?**

- Mars 2022 ou juin 2022





**8- De quel animal La Ferme Dans L'Vent nous explique l'importance de sa présence pour stimuler la vie indigène dans l'édition de Septembre 2022?**

- Le cochon ou les grenouilles

**9- Ou apprend t-on que l'artiste Marjo est venue au Beam pour son spectacle Marjo L'amoureuse?**

- Septembre 2022 ou juin 2022

**10- Dans l'édition de Mars 2022, Le Centre Odaïna nous offre son éventail des soins offerts. À ce moment-là, combien y en a-t-il?**

- 15 ou 14

**11- Quel est le vrai nom de la personne qui concocte ce Quiz?**

- Line Mallet ou Pauline Fabri

**12- Dans quelle édition apprenons-nous que nous avons une artiste conteuse qui fait des ateliers d'écriture?**

- Juin 2022 ou mars 2022

**13- Dans l'édition de mars 2022, La Meunerie nous fait part de ses activités. Quel est le nom de celle qui se déroule chaque début de semaine?**

- Les mardis communautaires ou les talents chauds

**14- Dans l'édition de septembre 2022, la Fadoq nous convie à un de ses événements le 14 décembre à 19h à la salle communautaire. Lequel?**

- Le bingo ou le yoga sur chaise?

**15- Dans quelle édition apprenons-nous que les élèves de l'école ont commencé à produire leurs propres semis pour le jardin communautaire?**

- Mars 2022 ou juin 2022

**16- Dans quelle édition apprenons-nous que La Sage Maison est officiellement reconnue comme une coopérative de solidarité en habitation?**

- Mars 2022 ou juin 2022

**17- Dans l'édition de septembre, Patrick Lussier nous expose 3 raisonnements différents. Dans quel but?**

- Acheter des Bitcoin plutôt que de l'or ou vendre sa voiture et acheter un vélo?

**18- Dans quelle édition pouvons-nous trouver la recette des grands-pères à la mijoteuse par Marie-Pier Therrien?**

- Septembre 2022 ou juin 2022

**19- Dans l'édition de septembre 2022, Jean-Marie Dubois nous fait découvrir l'almanach de la campagne. De quoi parle t-il avec cette phrase :**

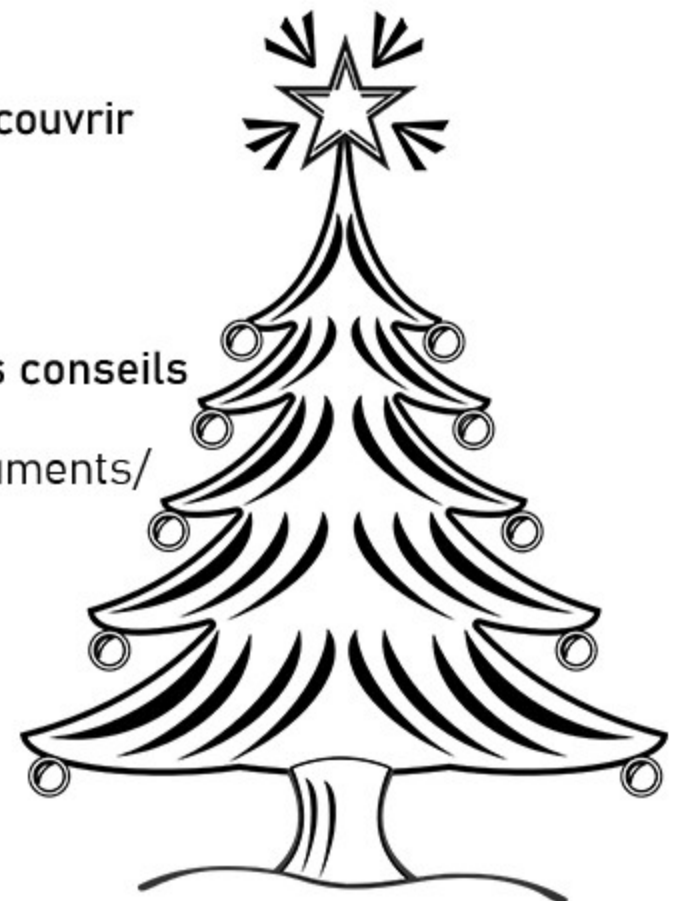
**« celle qui ne le roule jamais ne deviendra jamais riche ».**

- Le langage du parapluie ou la section agricole

**20 - Où peux-tu trouver les comptes rendus des procès verbaux des conseils municipaux?**

- Sur le site <https://www.st-adrien.com/notre-administration/documents/> ou sur le Marchons Ensemble?

Bonne chance!







# Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

La saison froide nous donne envie de retourner aux fourneaux (on s'entend que c'est pas l'été en canicule qu'on ressent cette impulsion!) et de cuisiner des trucs réconfortants, comme des bonnes recettes de grands-mamans. C'est ce que j'avais envie de vous proposer pour cette édition, une recette de ma grand-maman Rachelle Vézina, qui est un must à apporter dans les potlucks. J'ai eu un craving de pâté mexicain l'an dernier et je lui ai demandé sa recette qui est super bonne. En plus, j'avais au congélateur du cerf rouge haché local de Saint-Adrien (*L'Érablière du cerf rouge* de Maxime Allard), ce qui ne pouvait clairement pas nuire à rendre cette recette encore plus délicieuse!! Dans la recette originale, c'est du porc et du bœuf, mais rendu là, vous mettez ce que vous voulez, hein, de la viande hachée, c'est interchangeable. J'ai utilisé la pâte brisée de Ricardo (ben oui, vous comprenez depuis le temps combien je suis fan), qui est full feuilletée et qui goûte le ciel (aka, le beurre). Et puis je sais pas pour vous, mais quand je fais des pâtés, j'étends toujours beaucoup trop la pâte pour l'abaisse du dessous et ça fait que j'ai énormément de surplus de pâte qui dépasse quand je la mets dans l'assiette à tarte. J'ai donc décidé de juste replier la pâte sur le dessus, c'est moins "cute" visuellement, mais ça fait très bien l'affaire et ça laisse une cheminée dans le centre (un trou d'aération, voir la photo).

## Pâté mexicain de grand-maman Rachelle

### Ingédients

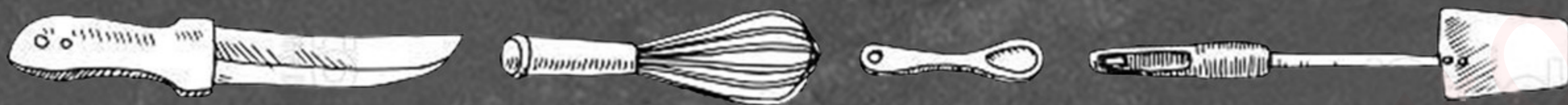
#### Garniture du pâté

- 1 lb porc haché
- 1 lb boeuf haché
- ½ poivron vert haché
- 2 onions hachés
- Sel, poivre
- ½ tasse de ketchup
- ½ tasse de relish
- ½ tasse de sauce chili
- ½ tasse de fromage râpé (peu importe lequel, selon votre préférence, moi j'aime bien le mélange tex-mex)

#### Pâte brisée

- 2 ¼ tasses de farine tout usage non-blanchie
- ¼ c. à thé de sel
- ¾ tasse de beurre non salé, froid et coupé en petits dés
- 6 c. à soupe d'eau froide (environ, en ajouter si trop sec)





## Méthode:

### Pour la pâte brisée:

Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter les petits dés de beurre et sabler avec les doigts (technique qui consiste à mélanger délicatement les dés de beurre et la farine, jusqu'à ce que ça ait de plus en plus la texture du sable, puis de frotter entre les paumes pour rendre le tout le plus homogène possible). Faire un trou au centre et y ajouter l'eau froide, mélanger délicatement et ajouter de l'eau au besoin si le mélange est trop sec et friable. Mettre en boule, envelopper dans une pellicule plastique et réfrigérer au minimum 30 minutes avant d'abaisser la pâte au rouleau pour les pâtés.

### Pour la garniture du pâté:

1. Dans un chaudron ou une poêle profonde, cuire la viande avec le poivron et les oignons pendant environ 20 minutes, puis égoutter, avant de remettre dans le chaudron.
2. Ajouter le reste des ingrédients (sauf le fromage) et cuire pendant un bon 5-10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.
3. Verser le mélange dans l'abaisse, parsemer de fromage et mettre l'abaisse du dessus (ou comme moi, faire l'abaisse du dessous trop large et juste la replier sur le dessus, comme vous pouvez le voir sur la photo!).

Bon appétit!





# Les *Gagné* de Saint-Adrien avaient-ils le même ancêtre?

-par Jean-Marie Dubois

Il y a eu deux familles de Gagné à Saint-Adrien. L'une dans le rang 2, dont il n'y a plus de descendant dans notre village, l'autre au village sur la ferme voisine de l'église.

## La famille Gagné du rang 2

Cette famille Gagné du rang 2 est nommée parmi les plus anciennes du village par M. Jean-Marc Dufresne dans son livre « Entre deux montagnes, mon village », p.16. Léopold Gagné y affirmait en 2003 que la maison ancestrale avait 140 ans, ce qui donnerait **1863 comme année de construction**. C'est plausible car cette famille ne figure pas dans le premier recensement de Ham-Nord en 1861. On les retrouve plutôt à Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud mais ils sont présents dans celui de 1871 à Saint-Adrien.

C'est le couple formé de Charles Gagné et sa première épouse Émélie Hoffman avec leurs 6 enfants qui arriva en 1863. Leur fils Jacques a pris la terre paternelle, puis leur petit-fils Zéphirin et l'arrière-petit-fils Léopold. Voici l'ascendance paternelle de Léopold Gagné:

Christophe Gasnier	mariage 13 avril 1587 Igé, St-Martin, Orne FR	Françoise Vallée décès 16 juin 1628 Igé, St-Martin, Orne FR
Louis Gasnier décès 10 mars 1649 St-Martin du Vieux-Bellème FR	mariage 18 oct. 1640 4 enfants connus	Marie Launay née vers 1584 Maine FR décès 17 mai 1643 St-Cosme-en-Vairais FR
<b>Louis Gasnier</b> né 13 juin 1612 Igé Orne France décès. vers 1660 lieu indéterminé QC	mar. 11 nov. 1638 St-Martin du Vieux Bellème Perche France arrivé au Canada en 1644 8 ou 9 enfants	<b>Marie Michel</b> née vers 1615 St-Martin du Vieux Bellème décès 12 nov. 1687 Ste-Anne-de-Baupré
Pierre Gasnier (1647-????)	contrat de mariage 27 mars 1668 Québec 9 enfants	avec Louise Faure (1636-1714)
François Gagnier (1677-1758)	mariage 7 janvier 1709 L'Islet-sur-Mer 6 enfants	avec Élizabéth Langlois (1687-1768)
Joseph Gagné (1717-1798)	mariage 25 juillet 1757 St-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud 12 enfants	Marie Louise Blais (1732-????)
François Gagné (1767-1822)	mariage 22 avril 1805 Montmagny QC 9 enfants	avec Marie Josèphe Bernier (1784-1863)
Charles Gagné (1818-1894)	1er mariage 7 janvier 1845 Berthier-en-Bas QC 6 enfants	avec Émélie Hoffman (1823-1880)
Jacques Gagné (1856-1922)	1er mariage 19 juillet 1887 Saint-Adrien un enfant 2e mariage 9 janvier 1899 Saint-Adrien 5 enfants (dont Zéphirin)	avec Alice Blanchette (1865-1888) avec Suzanne Pressé (1869-1941)
Zéphirin Gagné (1904-1996)	mariage 27 juin 1928 Ham-Nord 11 enfants	avec Marie Angèle Poisson (1910-1980)
Léopold Gagné né 1936 St-Adrien	mariage 24 juin 1967 Cowansville QC	avec Nicole Dubois



## La famille Gagné du village

Tel qu'indiqué à la page 161 de l'Album du Centenaire de Saint-Adrien, la famille Gagné du village est arrivée « au milieu de mai 1900, en provenance de Robertsonville... sur une terre achetée en 1899, et la forêt n'était pas loin, à un arpent de la maison ». Il s'agissait du couple Alexandre Gagné et Lumina Poirier, avec quatre enfants: Arthur 9 ans, Eugénie 7ans et demi, Juliette 2 ans et Marie Claire, petit bébé de 5 semaines.

Voici ci-dessous l'ascendance paternelle de Henriette Gagné.

### Louis Gasnier

mar. 11 nov. 1638

St-Martin du Vieux Bellême FR

### Marie Michel

Louis Gagné  
(1651-1698)

mariage 9 février 1678 Château- Richer  
7 enfants

avec Marie Gagnon  
(1659-1722)

Pierre Gagné  
(1680-1748)

mariage 11 février 1705 indét. au Québec  
9 enfants

avec Marguerite Poulin  
(1684-1721)

Joseph Marie Gagné  
(1711-1765)

mariage 28 août 1741 Ste-Famille I.O  
4 enfants

avec Josephte Perrault  
(1717-1775)

Joseph Gagné  
(1740-1811)

mariage 6 juillet 1778 Beauport  
14 enfants

avec Marie Reine Garnier  
(1757-1833)

Simon Gagné  
(1796-1852)

mariage 24 oct. 1820 Ste-Marie Beauce  
12 enfants

avec Thècle L'Heureux  
(1801-1848)

Michel Gagné  
(1834-1900)

mariage 2 août 1859 St-Elzéar Beauce  
7 enfants

avec Adèle Marcoux  
(1831-1918)

Alexandre Gagné  
(1862-1951)

mariage 15 oct. 1888 Ste-Agathe Lotbinière  
12 enfants

avec Lumina Poirier  
(1871-1944)

Raymond Gagné  
(1907-1981)

mariage 26 août 1931 St-Rémi-de-Tingwick  
7 enfants  
maire de Saint-Adrien de 1957 à 1972

avec Loza Beauchesne  
(1911-2010)

Henriette Gagné (née en 1942, St-Adrien)

## L'ancêtre Gagné en France

Comme on le voit sur les 2 tableaux d'ascendance, nos deux familles de Gagné avaient les mêmes ancêtres : Louis Gagné et Marie Michel. Chaque famille descend d'un fils différent de ce premier couple.

Louis Gasnier était meunier, comme son père, mais il n'est pas certain qu'il ait appris le métier auprès de son père. Le moulin appartenait rarement au meunier; le meunier était à contrat; le contrat n'impliquait pas nécessairement que le fils serait l'apprenti. Les historiens disent avoir des traces que Louis fut meunier au Moulin du Guemançais (nom du ruisseau sur lequel était construit le moulin). Ce moulin était déjà cité en 1322 et il existe encore aujourd'hui (comme résidence privée), un peu au sud de Saint-Côme-en-Vairais, à moins de 10 km d'Igé. Plus tard, Louis a été meunier au Moulin de Courteillon. (Les Carnets du Vairais, sept. 2012). La fille de Marie et Louis, Louise, a été baptisée à l'église St-Martin d'Igé le 21 janvier 1642.



Au cours de l'année 1644 (certains avancent 1643), le jeune couple et leur fille Louise prirent le bateau vers la Nouvelle-France, probablement au port de La Rochelle. On ignore sur lequel des 5 navires arrivés en partance de La Rochelle ils étaient embarqués. On sait que leur deuxième fille Marie a été baptisée à Québec le 5 septembre 1644.

Le 27 octobre 1646, devant le notaire Bancheron, Louis Gasnier s'engage envers le sieur Letardif pour un bail à la Grande ferme du Cap-Tourmente. Ce bail prendra fin le 32 mars 1653. Peut-être Louis avait-il été recruté par ce Letardif qui était en France en 1642-1643.... Mgr De Laval acquit la plus grande partie de cette seigneurie dans les années 1662 à 1666. Ce lieu, au Cap-Tourmente, est aujourd'hui un site historique; des fouilles ont démontré l'occupation par les Iroquois dès les années 1300...

Le 20 octobre 1650, le même Letardif concéda à Louis Gagnier une terre sur la côte de Beaupré. Celui-ci y déménagera avec sa famille seulement en 1653; il sera enfin chez lui avec ses 5 enfants! Trois autres enfants s'ajouteront, le dernier vers 1660. Le couple et les 4 enfants les plus vieux seront confirmés le 2 février 1660 à Québec. Nous n'avons pas la date du décès de Louis Gasnier. On sait que l'inventaire de ses biens a été fait devant Me Aubert le 14 juillet 1661. Quelques sites, dont WikiTree, affirment qu'il aurait été enlevé par les Iroquois le 18 juin 1661, en même temps que Louis Guimont. Ce dernier est mentionné dans "Les Relations des Jésuites" dans lequel un témoin décrit ses tortures et sa mort, mais le nom de Gasnier n'apparaît pas. (Relations des Jésuites, Éd. du Jour, Tome 5, années 1660-1661, p. 35 ss.) Marie Michel s'est remariée le 1er septembre 1666 avec Paul Rainville. Elle est décédée le 12 novembre 1687, à 72 ans.

**Contact:**

Jean-Marie Dubois  
jmdubois01@yahoo.ca

**Vous trouverez davantage d'informations sur les Gagné dans les références ci-dessous:**

Association des familles Gagné-Bellavance: <http://www.gagne-bellavance.org>

La famille Gasnier: <https://dubuc-landry.ca/autres/Gasnier%20Louis%20-%20Marie%20Launay.pdf>

Photos de la région du Perche sur un site anglophone: <http://www.gagnier.org/p0000351.htm>

Vidéo sur une autre branche des Gagné du Perche:  
<https://www.perche-quebec.com/tv/tv/tv-le-quebec-une-histoire-de-famille-gagne.htm>

Livre numérisé: **Historique de nos racines Gagné**, par Robert Gagné, 626 pages, 2016  
<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2711786>



# Entrevue;

## *Spiritualité et folie douce des gens d'ici*

Présente Ariane Stéphanie Côté, facilitatrice en Biodanza\*

Par Lyse Trottier

**Lyse :** Chère Ariane, tu offres l'activité de Biodanza, ici, au village de St-Adrien et comme j'ai la chance de participer à ces soirées, depuis quelques semaines, j'étais très excitée de t'inviter à nous en parler davantage. Tout d'abord, comment as-tu fait la connaissance de la Biodanza?

**Ariane :** J'enseignais au Cégep dans le cadre du programme de Techniques d'Éducation à l'Enfance et j'étais en constante recherche de nouvelles avenues pour moi et mes élèves. Dans mon exploration, j'étais particulièrement attirée par les différents moyens d'expression et on m'a invitée à participer à un cours de Biodanza. Je me suis tout de suite sentie « à la maison », c'était fascinant, car sans le savoir, j'avais déjà adopté, dans mon approche pédagogique, des exercices qui s'apparentent à cette approche.

**L :** Mais de là à devenir facilitatrice toi-même, il y avait un grand pas à franchir, entre autres, plusieurs années de formation. Où as-tu trouvé la motivation?

**A :** Dans ma carrière d'enseignante, j'aimais accompagner les adultes afin qu'ils soient davantage sensibles à leur qualité de présence auprès des enfants et la Biodanza offre un merveilleux « laboratoire » dont le but est, entre autres, de nous rendre plus présent à soi, aux autres et à l'environnement. J'étais donc interpellée au plus profond de moi, puisque ma quête était d'être de plus en plus moi-même et de trouver ma place dans le monde.

**L :** Au point de t'investir et d'offrir des sessions de Biodanza!

**A :** Oui, tout à fait. J'ai d'abord exploré la Biodanza quelques années comme participante. Aujourd'hui, je sens profondément que je contribue au mieux-être des gens.

**L :** Derrière une soirée de danse qui, pour nous les participants, semble couler de source avec un enchaînement de propositions musicales variées, il y a pourtant un fondement théorique impressionnant.

**A :** Oui, les musiques alliées aux propositions en mouvement dans un contexte ludique en situations de groupe nous amènent à nous reconnecter à notre nature véritable en toute sensibilité et humanité. La méthodologie a été judicieusement développée par Rolando Toro, psychologue et anthropologue. Pour lui, le cœur de son approche est de célébrer la Vie. La Biodanza, c'est la danse de la Vie!

**L :** Je trouve cela très émouvant, cette façon qu'a notre corps de nous guider vers un chemin de mieux-être!

**A :** Oui, personnellement, les répercussions de la Biodanza ne cessent de m'émerveiller. Les invitations à danser nous permettent de nous reconnecter à la sagesse du corps qui nous guide vers notre plus grand déploiement avant même que nous en ayons connaissance avec notre intellect ou avec notre conscience.

**L :** Durant les exercices, il y a beaucoup de propositions qui amènent à communiquer par le regard et je trouve que cette approche colore vraiment ta façon d'entrer en relation avec les gens, ici, au village. Tu es une personne très douée au niveau relationnel.

**A :** Je crois beaucoup à l'importance du regard. D'ailleurs, j'ai pu renouer avec le sens et la valeur de ma propre existence en me voyant simplement exister dans le regard de l'autre.

**L :** C'est très touchant ce que tu me partages. Est-ce que, selon toi, la Biodanza s'adresse à tout le monde?



**A :** Oui, justement! Actuellement, j'offre des rencontres pour les adultes de tous âges, peu importe leurs limitations physiques. Éventuellement, j'aimerais aussi offrir des rencontres de Biodanza pour les familles et les enfants.

**L :** D'ailleurs, je me sentais très handicapée, niveau danse!

**A :** La personne est invitée à respecter son rythme pour se sentir confortable, pour « se faire douceur ». J'ajouterais aussi que la Biodanza a un impact réel sur l'humeur, de par le cocktail d'hormones qu'elle stimule en nous.

**L :** Je remarque l'impact sur ma joie de vivre, moi aussi... On peut donc y venir simplement pour stimuler notre joie de vivre.

**A :** Absolument! La Biodanza nous invite et nous dit : « Viens te faire du bien, relierons-nous ensemble, dans des espaces qui nous sont communs, à travers le cœur, et prenons soin de ce que nous avons de plus précieux. »

**L :** Tu atteins vraiment bien cet objectif, la joie est palpable à la fin de chaque soirée. Merci pour cette entrevue.

Pour en apprendre davantage sur la Biodanza :  
**Biodanza.ca**

**Pour entrer en contact avec Ariane :**  
arianebiodanza@gmail.com

\*Notez qu'au moment de mettre sous presse, Ariane était facilitatrice stagiaire de l'école Biodanza de Québec





# 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 ce genre de projet contribue à garder un 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	15\$	40\$
1/4 page	20\$	50\$
1/2 page	30\$	75\$
1 page	50\$	125\$
2 pages	65\$	150\$

## 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.

### 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!





An aerial photograph of a forested landscape. A winding road cuts through the dense forest, leading to a small cluster of buildings. In the foreground, a river flows through a marshy area, creating a meandering pattern. The text "ESPACE-NATURE PETIT-HAM" is overlaid in the top left corner.

# ESPACE-NATURE PETIT-HAM

Gilles Pellerin

[gpellerin@hotmail.com](mailto:gpellerin@hotmail.com)

Tél.: 819 828-2341

[WWW.PETITHAM.COM](http://WWW.PETITHAM.COM)



# Érablière du Cerf rouge



## PRODUITS DISPONIBLES:

- PRODUITS DE L'ÉRABLE
- VIANDE DE CERF ROUGE

EN VENTE AU COMPTOIR ST-VRAC

**MAXIME ALLARD**

819-740-2993

2000, route 216  
Saint-Adrien (QC)  
JOA 1C0

# Le **POUVOIR** Au **PEUPLE!**

EXPRIMONS-NOUS! AFFICHONS-NOUS! et UNISSONS-NOUS!

Boutique d'articles promotionnelles sur:

**LEPOUVOIRAUPEUPLE.COM**

T-shirts, autocollants, autres...

«DITES CE QUE VOUS PENSEZ  
SANS PRONONCER UN MOT!»

**Vous avez votre propre projet?**

Venez me voir ou contactez-moi au:

1-819-200-6805

Nous avons maintenant pignon sur rue:

1633 RUE PRINCIPALE À SAINT-ADRIEN

**À l'achat d'un T-shirt,**

**recevez un autocollant**

**de votre choix gratuitement!**

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



[www.fromagerielamaisongrise.com](http://www.fromagerielamaisongrise.com)  
maisongrise@live.ca

-  Fromage de chèvre
-  Lait frais
-  Boutique à la ferme

819 828-2034 68, route 216 Wotton (Québec) JOA 1N0

L'équipe de La Maison Grise vous souhaite de joyeuses fêtes!

## CORRECTION ET RÉVISION DE TEXTE

Littérature, poésie, site Web, etc.

Marion Deschênes

450-210-4047

m4rionsd2@gmail.com





# LE BEAM

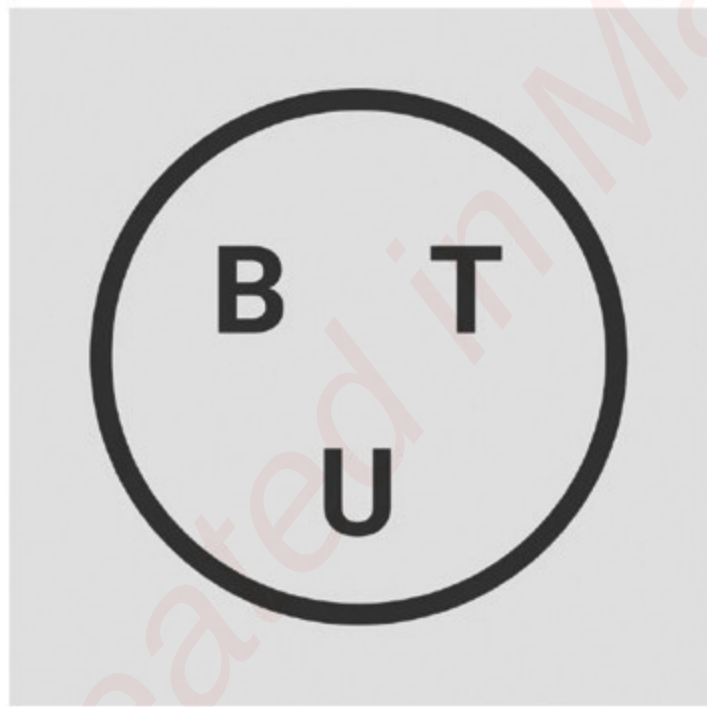
Un espace dédié à la création de calibre international en plein coeur de Saint-Adrien!

Hub créatif Salle de spectacles

Location de salles et d'espaces de travail

Studio de création

info@lebeam.ca  
873 542-8383



Pour toute question en lien avec les cryptomonnaies,  
contacter Patrick Lussier par courriel  
[pat@projetBTU.com](mailto:pat@projetBTU.com)



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

Par Pierrette Poirier

Lors de la rencontre de l'équipe pastorale, certaines décisions ont été prises concernant les célébrations de novembre et décembre.

## **Messes dominicales**

À Wotton, il est prévu que les 3 premiers dimanches du mois, un prêtre vienne célébrer une messe. Le 4<sup>e</sup> dimanche, c'est une ADACE animée par des laïcs de notre communauté.

## **Communion**

Depuis le 30 octobre, la communion se donne de la manière traditionnelle; les fidèles se déplacent pour venir communier.

## **Célébrations du Pardon pendant l'Avent**

Ce sera une nouvelle formule; elles se tiendront au début des messes dominicales du 11 décembre pour Wotton et St-Georges, et le 18 décembre pour Val-des-Sources et Danville.

## **Messes des Fêtes.**

### **Noël : 24 décembre**

16h15 : Val-des-Sources et Danville

19h : Val-des-Sources

20h30 : Wotton

Minuit : St-Georges

### **25 décembre**

aux heures habituelles

9h00 : Val-des-Sources

10h30 : Danville

Pas de messe à Wotton et St-Georges

### **1er janvier**

9h00 : St-Georges et Val-des-Sources

10h30 : Wotton et Danville

## **Liste des défunts de St-Adrien ou inhumés à St-Adrien au cours de la dernière année:**

Joseph Larrivée,

Thérèse Gagné

Renaud Larrivée

Marie-Laure Laroche

Gaétan Guay,

Michel Richer

Dorys Mailhot

Gaston Poirier

Armande Champoux,

Georgette Gagné

Yvon Richer



# Terre-mère en *santé*, Humanité *enchantée*

## 8e épisode : j'ai pour nous un rêve

-Par Sylvie Berthaud (texte d'opinion)

À l'approche d'un nouveau forum municipal, je me remémore les forums précédents dont certains vieux d'une quinzaine d'années, pour évaluer le chemin parcouru par St-Adrien. Une question avait alors été posée concernant notre vision future de la municipalité. Parmi les souhaits évoqués, il était entre autres mentionné de garder nos services de proximité (épicerie, école...), d'avoir un lieu de rencontre communautaire, un marché public, de contrer le déclin de la population...

**En regardant dans le rétroviseur, St Adrien peut être fier d'avoir accompli plusieurs de ces rêves :** l'école n'est plus menacée de fermeture (ça tricote fort les bébés dans certaines chaumières!), le marché public attire suffisamment de clients pour sa viabilité, la création du Brin de Vie continue par La Meunerie d'être un lieu rassembleur, l'épicerie participative rend accessible des aliments de qualité.

Plus encore, le développement du Petit 3 a permis l'installation de plusieurs jeunes familles attirées par cette communauté dynamique, le BEAM fait rayonner diverses productions audiovisuelles et le Centre de santé globale Odaïna offre les soins de plusieurs thérapeutes d'expérience ainsi qu'une plate-forme accueillant des activités physiques des plus variées (yoga, taï chi, biodanza, capoeira...).

**Il fait bon vivre à St-Adrien grâce à toutes ces contributions encouragées par la municipalité. L'énorme travail réalisé par la Corpo de développement pour le projet de Communauté nourricière (PDCN) est aussi un liant précieux pour la solidité de l'édifice communautaire. Bravo!**

Une rencontre concernant l'offre alimentaire à St-Adrien s'est tenue à la fin de l'été. Il a été évoqué que la construction d'un café-restaurant (à l'emplacement de l'ancien dépanneur) coûterait trop cher et que celui-ci pourrait être logé dans un bâtiment existant (peut-être La Meunerie?).

**C'est de tout ça qu'est né mon rêve : je visualise la construction d'une grange traditionnelle sur ce terrain acquis par la municipalité, au carrefour du village, pour y abriter le Musée incroyable.**

La collection des œuvres de Normand Toupin comprend 150 sculptures réalisées en 40 ans, à partir de rebuts des plus hétéroclites. L'œil coquin de Normand et son audace créatrice réussissent à transformer des pentures en un vol d'oies, un vieil aspirateur en un bolide fringant ou des tranches de tronc d'arbre en bouilles désopilantes... Il se dégage du Musée incroyable un humour et une poésie tels qu'ils accrochent un sourire irrésistible aux visiteurs.

**Il serait précieux que St-Adrien conserve cet attrait touristique unique, non seulement pour un achalandage extérieur, mais aussi comme activité familiale intergénérationnelle, drôle et inspirante pour nos visiteurs. Oui, la collection des œuvres de Normand est en vente et il serait très dommage que St-Adrien laisse échapper ce joyau; parfaite destination touristique pour certains et pour moi, merveilleuse vitrine de la créativité et de la joie de vivre locales.** De plus, transmuter des vieilleries en objets artistiques conforte un autre aspect unique de la municipalité ayant adopté depuis 2013 le compostage résidentiel. Peu de villes sont exemptées des bacs bruns puants pour ramasser les matières organiques; il est de notre responsabilité de faire un bon tri de nos déchets pour conserver ce statut écologique.

**L'idée de construire une grange traditionnelle permettrait de loger cette collection du Musée incroyable, combinant d'autres possibles usages communautaires.** Plusieurs atouts contribuent à l'idée de ce bâtiment simple et d'une grande durabilité sans nécessité d'entretien pendant au moins 30 ans, qui serait aussi un hommage au savoir-faire traditionnel des anciens, ayant fait naître St-Adrien.

**Nous avons un artisan-paysan hors du commun (pour ne pas dire... incroyable!) qui détient les connaissances pour l'érection d'un tel bâtiment,** soutenu par des poutres équarries à la hache. Paul Chaperon, très généreux de son temps et de ses conseils (merci!), m'a aidée à valider certains aspects d'une telle construction, dont une ébauche est dessinée.



**Pensons à une grange d'environ 8m x 12m (24' x 36') sur une simple semelle de base, ceinte de planches embouvetées avec le toit en « pente brisée » (ressemblant à celui de La Meunerie) couvert de bardeaux de cèdre et abritant un étage.**

Les quelques 100m<sup>2</sup> au sol ( $\pm$  1000'2) du rez-de-chaussée pourraient accueillir des activités communautaires durant la belle saison (un peu comme le Toit des 4 temps à St Camille) : repas de fête, expositions artisanales, location pour mariage, abri pour le marché public en cas de mauvais temps, etc.

Les murs et le plafond du bas seraient égayés par les œuvres de Normand qui bénéficierait de tout le premier étage (environ 70 m<sup>2</sup> au plancher) pour l'agencement des autres sculptures.

Pour les visites du Musée incroyable, par exemple sur 4 jours de juin à septembre inclus, on peut imaginer que le tarif d'entrée paie le salaire et l'amortissement de l'achat de la collection. Si celui-ci est consenti par le propriétaire de l'œuvre, mettons sur 5 ans par exemple, ça éviterait de payer de gros intérêts sur la somme globale. Concernant le personnel permettant la visite du Musée, on peut aussi imaginer une formule souple avec un roulement d'employés une journée par semaine, pouvant être attractif pour de jeunes retraités.

**Un quatrième volet pourrait encore parfaire ce rêve : que cette grange-musée soit aussi une vitrine de quelques technologies d'énergies douces qui rende le bâtiment autonome** (minis systèmes solaire et éolien, récupération d'eau de pluie). Mais oui, c'est possible au Québec! Mon compagnon Éric et moi avons rigolé à la réception d'une lettre d'Hydro-Québec, justifiant les nombreuses pannes électriques cette année car nous ne sommes pas sur leur réseau. Notre mini-système photovoltaïque n'est pas tombé en panne ... depuis 21 ans! L'aspect technologies douces serait un attrait supplémentaire pour le Musée incroyable de St-Adrien, en plus d'aider grâce à son achalandage, le maintien ou la création de nos services de proximité dont l'épicerie, l'auberge et le possible petit café-resto.

Si cette idée audacieuse soulève l'adhésion de la municipalité, l'agente de développement Émilie pourrait aller chercher des subventions de divers secteurs : social, culturel, patrimonial, énergies renouvelables...

**Un jour, des pionniers audacieux sont venus dans ce coin de pays pour y bâtir St-Adrien, certains n'étaient munis que de leur hache et d'un baluchon mais portés par leur rêve!**

À la prochaine; tricotons notre joie!





AUBERGE RESTAURANT

*La Mara*

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

**819.877.5189**

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

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir  
Apportez votre vin!



**Les débroussailleurs**

**GSL inc**

5640, chemin St-Rémi  
Saint-Adrien  
Qc, Canada, J0A 1C0

Tél.: (819) 828-2880  
Fax: (819) 828-0350

**AUBERGE  
INCROYABLE**



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

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



**KOMBUCHANV**

**KOMBUCHANV**

**KOMBUCHANV™**

**DISPONIBLE AU**

**COMPTOIR ST-VRAC  
LA MEUNERIE  
MONT-HAM**



# Une saison à la ferme

– par Aline Piché

**P**lus que quelques semaines à l'année 2022, déjà ! Le temps a filé sans que je m'en rende compte, tellement j'ai été absorbée par l'intensité du démarrage de la ferme, les exigences du travail, et la petite tornade quotidienne de la famille. Avec l'hiver qui s'annonce, j'entame doucement le bilan de ce qui a été semé et récolté au courant des dernières saisons, et malgré que j'aie clairement négligé mon jardin, mes amis, et que j'aie frôlé des niveaux d'épuisement et de stress inégalés, j'ai aussi atteint de hauts sommets d'accomplissement, j'ai vécu une courbe d'apprentissage exponentielle, et je me suis sentie plus près que jamais de mon mode de vie idéal !

Nous sommes présentement début novembre, et nous venons tout juste de récolter nos derniers cochons. Nos champs sont tout à coup bien tranquilles... En revanche, nos 7 (!) congélateurs sont remplis de belles pièces de viande, de bacon et de délicieux jambon qu'on pourra vendre au courant des prochains mois. Nous tenons finalement les fruits de tous nos efforts entre nos mains, et leur qualité est incomparable ; nous avons tellement de reconnaissance pour nos cochons, qui ont mené et donné leur vie à nos côtés, et ont permis aux apprentis-fermiers que nous sommes d'acquérir tant d'expérience en une courte saison ! Linguini, Ketchup, Fufou, Brutus, Garfield et tous les autres, on a donné tout ce qu'on avait pour vous accueillir, apprendre à vous connaître et vous honorer jusqu'à la fin... vous êtes maintenant gravés dans notre mémoire et merci de contribuer à nourrir plein de familles qu'on aime !



Notre moment fort préféré de l'année fut de loin la soirée de tablée sur le feu. Alliés de nos précieux amis pour assurer le bon déroulement de l'événement, bénis par un coucher de soleil magnifique, et ravis par la présence d'une cinquantaine d'entre vous venus visiter la ferme et souper dans notre champ, l'existence de la Ferme Dans l'Vent prenait tout son sens alors qu'on la voyait briller à travers vos yeux !



La satisfaction d'une année remplie de réalisations ne serait pas la même si nous n'avions pas aussi fait face à des défis considérables... Après tous les investissements en temps, en argent et en énergie que nous avons déployés, après les bons coups et les erreurs, les doutes et les bonheurs ressentis, nous venons il y a quelques jours d'apprendre le refus de notre demande de financement pour l'achat de la terre et le grand départ de notre ferme. Cette nouvelle nous oblige à revoir notre projet et considérer toutes les avenues possibles. Je ne vous cacherai pas que la tentation de baisser les bras a été forte, mais on s'est vite ressaisi, on s'est retroussé les manches et on s'est remis au travail ; pas en chemise et bottes de caoutchouc cette fois, mais plongés dans la refonte de notre plan d'affaires, de nos projections financières, de notre site web... on commence à comprendre qu'être fermier c'est connaître beaucoup de métiers différents, et savoir inventer des solutions tout en jonglant avec des imprévus !





Nous avons toutes les raisons de célébrer l'année qui se termine; pour toutes les expériences qu'on a vécues, pour toutes les ressources qu'on a pu utiliser, pour la merveilleuse communauté dans laquelle on vit, pour les valeurs qui nous lient et nous rapprochent... Saisissons l'opportunité de recevoir tous ces cadeaux, de se reposer profondément et de bien se préparer pour les futures aventures qui nous attendent encore !

En vous souhaitant un magnifique hiver, et un doux début de Nouvelle Année !

*Aline & Conrad*

## VIANDE DISPONIBLE DÈS MAINTENANT PORC DE PÂTURAGE



Jambon tranché

**18.00\$**  
/lb



Bacon

**18.00\$**  
/lb



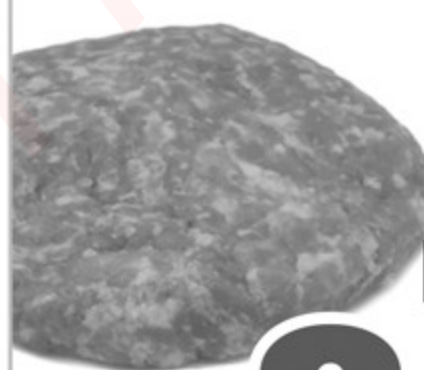
Côtelettes

**14.65\$**  
/lb



Rôti de soc

**7.75\$**  
/lb



Porc haché

**8.00\$**  
/lb



Saindoux

**7.00\$**  
/500ml  
+2\$ de consigne

**+ de 30 produits disponibles**

**SANS NITRITE | SANS OGM  
SANS ANTIBIOTIQUES**



Disponible chez  
**COMPTOIR  
ST-VRAC**

À la ferme



Et en ligne à

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

**(873) 312-2020**





## POÉSIE PAR *Marie-Josée Legault*

### *Les îles de l'enfance*

Les îles de l'enfance  
Dorment sur l'eau du temps.  
On ne saurait y revenir  
Qu'avec des pas d'enfant.  
On ne saurait les retenir,  
L'eau et le vent  
S'en vont devant  
Sans emporter un souvenir.

Le calme des eaux,  
Le bruit des roseaux,  
Le chant des oiseaux  
Habitent ma tête.

Les couleurs du temps,  
Les odeurs du vent,  
Les soleils levants  
Habitent mon cœur.

Les îles de l'enfance  
Dorment sur l'eau du temps.  
Puisque c'est mon tour  
Vogue, rêve et cours  
Dans les anciens jours  
Et remplis ta tête.

Regarde avec soin  
Secrets et grandes marées...  
Prends-en plus que moins  
Et remplis ton cœur

*Gilles Vigneault*



1631 Giguère, Saint-Adrien, 819-828-0919

[centreodaina@gmail.com](mailto:centreodaina@gmail.com)

<https://www.centreodaina.ca>

<https://www.facebook.com/centreodaina>

<https://www.facebook.com/cnaïla>

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

### SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

- Massothérapie avec ou sans huile
- Soins thérapeutiques du corps physique
- Soins de détente
- Soins énergétiques, harmonisation
- Soins en périnatalité
- Approches orientales
- Libération cellulaire, émotionnelle et des mémoires karmiques
- Relation d'aide
- Processus pour diminuer stress, anxiété, peurs
- Approche pour retrouver sa boussole intérieure, ancrer sa confiance en soi
- Quête individuelle, en couple, famille ou petits groupes
- Lecture d'âme
- Activation et reconnexion cosmique

### RENCONTRES DE GROUPE DISPONIBLES

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

### ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

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/cnaïla>

### CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

Bienvenue à tous!





## L'ABC DE L'INFLATION

Si le montant exigé au moment de passer à la caisse de l'épicerie ou à la station-service vous semble élevé, ça s'explique. Au début de l'été 2022, l'inflation a grimpé au-dessus de 8 %, représentant la plus forte augmentation en 39 ans<sup>1</sup>. Pour mieux comprendre ce phénomène, voici les réponses à quelques questions courantes.

### C'est quoi l'inflation?

L'inflation est une hausse généralisée et persistante des prix des biens et des services. Cette augmentation est habituellement exprimée sous forme d'un pourcentage sur une base annuelle ou mensuelle. Lorsque le coût de la vie croît ainsi, l'argent perd de la valeur : on obtient moins de choses pour chaque dollar gagné. Voici, par exemple, l'évolution sur 26 ans du coût des aliments pour préparer un déjeuner familial<sup>2</sup> :

	Février 1996	Février 2022
Oeufs (douzaine)	1,64 \$	3,87 \$
Bacon (500 g)	3,07 \$	8,55 \$
Pain tranché	1,31 \$	3,00 \$
Fèves au lard en conserve	0,80 \$	1,51 \$
Oranges (1 kg)	1,57 \$	4,12 \$
<b>Total</b>	<b>8,39 \$</b>	<b>21,05 \$</b>

Il faut aujourd'hui plus d'argent pour s'offrir un seul paquet de bacon, qu'il en fallait 26 ans plus tôt pour acheter tous les ingrédients!

### Pourquoi l'inflation augmente-t-elle ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer les hausses de prix :

- Si la disponibilité d'un bien ou d'un service ne suffit pas à la demande, son prix tend à augmenter. C'est ce qui explique la flambée des prix de l'immobilier en 2020 et en 2021, lorsqu'il y avait plus d'acheteurs intéressés que de propriétés à vendre.
- Quand les coûts requis pour offrir un bien ou un service augmentent, les entreprises révisent leurs prix pour demeurer rentables. Par exemple, la hausse du prix de l'essence affecte les frais de transport et de livraison.
- Si le coût de la vie augmente et que le taux de chômage est bas, les travailleurs négocient des salaires plus élevés pour suivre le rythme. Or, cela accroît les dépenses des entreprises qui tendent à ajuster leurs prix de vente en conséquence, ce qui contribue ainsi au cercle vicieux.

### Comment calcule-t-on le taux d'inflation?

Le principal indicateur de l'inflation est l'indice des prix à la consommation (IPC) global. Ce dernier illustre l'évolution du prix d'un « panier » généralement représentatif des achats des ménages en biens et services essentiels comme l'épicerie, le logement, le transport, les vêtements et divers articles. Ces postes de dépenses sont pondérés en fonction de leur importance relative pour représenter les fluctuations du coût de la vie.

### Quelles sont les conséquences négatives de l'inflation ?

Une inflation forte diminue le pouvoir d'achat; il faut plus d'argent pour vivre, notamment pour s'alimenter, se loger ou se déplacer. Les gens dont les revenus ne sont pas indexés (c'est-à-dire les gains qui n'augmentent pas parallèlement au coût de la vie), comme les retraités qui touchent une pension ou qui décaissent leur épargne, sont particulièrement touchés.

### S'attend-on à ce que les prix continuent d'augmenter, se stabilisent ou régressent ?

L'incertitude face à l'avenir peut perturber des décisions concernant l'achat ou la location d'un nouveau véhicule, l'accès à la propriété ou un changement de carrière. Les entreprises pourraient, quant à elles, hésiter à investir dans des projets de croissance ou d'acquisitions, comme elles peuvent plus difficilement en évaluer le coût de revient.



## 6 trucs simples contre l'inflation

- 1- Mettez à jour votre budget (ou faites-en un pour la première fois) pour que celui-ci reflète vos dépenses actuelles.
- 2- Si possible, faites des remboursements supplémentaires sur vos emprunts afin de réduire vos dettes, surtout celles à taux élevés.
- 3- Reportez les gros achats non urgents, comme le remplacement d'un véhicule ou la construction d'une résidence secondaire.
- 4- Conservez vos versements automatiques ou, si possible, augmentez quelque peu votre épargne afin de réaliser vos projets.
- 5- Planifiez vos repas de la semaine et faites l'épicerie en fonction des circulaires.
- 6- Adoptez l'écoconduite pour économiser sur l'essence.

### Inflation et taux d'intérêt : quel est le lien ?

Les banques centrales interviennent pour stimuler ou ralentir la croissance économique à l'aide de leur politique monétaire. Par exemple, la Banque du Canada considère que, quand l'inflation demeure entre 1 et 3 %, l'économie croît à un rythme soutenable.

Pour maîtriser l'inflation, la Banque du Canada augmente habituellement le taux directeur. Les institutions financières se fient à celui-ci pour établir les taux d'intérêt de leurs produits, notamment les prêts hypothécaires à taux variable, les marges de crédit et les prêts aux entreprises.

Pour ceux qui envisagent de faire l'achat d'une nouvelle voiture ou d'une maison, sachez que lorsque les taux d'intérêt montent, le coût d'emprunt suit. Le taux de location ou de financement à l'achat d'un véhicule pourrait donc être beaucoup plus élevé qu'il l'était au moment de la commande et nécessiter des versements plus élevés que prévu. Certains acheteurs souhaitant faire l'acquisition d'une propriété pourraient être incapables d'obtenir un prêt hypothécaire, si leurs revenus s'avèrent insuffisants pour passer le « test de résistance » à un taux d'intérêt encore plus élevé. Le test de résistance permet de prouver que vous pouvez effectuer les paiements à un taux d'intérêt qui est habituellement plus élevé que celui inscrit dans votre contrat hypothécaire.

Les entreprises peuvent elles aussi éprouver plus de difficulté à obtenir du financement. La croissance requiert souvent d'emprunter pour acheter de nouveaux équipements, ouvrir une nouvelle succursale ou faire l'acquisition d'un concurrent ou d'un partenaire ; cet argent est ensuite remboursé au moyen des revenus supplémentaires générés. Or, l'augmentation du coût d'emprunt nuit à la rentabilité de tels projets, qui pourraient alors être mis de côté.

Bien que parfois fâcheuses, ces conséquences rejoignent l'objectif des banques centrales : ralentir l'activité économique pour ramener la croissance au niveau souhaité.

### Où investir pour se protéger de l'inflation ?

Investissez dans un portefeuille de placements diversifiés qui correspond à votre profil d'investisseur, et qui contient des placements axés sur la croissance afin de viser à générer des rendements moyens supérieurs à l'inflation. Si les effets de l'inflation sur votre épargne vous inquiètent, discutez-en avec un conseiller ou une conseillère Desjardins.

1. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220720/dq220720a-fra.htm>

2. <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1810000201&cubeTimeFrame.startMonth=02&cubeTimeFrame.startYear=1996&cubeTimeFrame.endMonth=02&cubeTimeFrame.endYear=2022&referencePeriods=19960201%2C20220201>

3. <https://www.banqueducanada.ca/grandes-fonctions/politique-monetaire/>





**Club FADOQ ST-ADRIEN**  
Pauline Dumoulin 286 8860

### Qui sommes-nous ?

Le Réseau québécois **FADOQ** est le plus grand organisme d'aînés au Canada, avec près de 525 000 membres, 701 clubs, 16 regroupements régionaux et près de 4 700 administrateurs bénévoles. Fort d'une longue et fructueuse tradition d'un demi-siècle, il demeure bien de son temps et est plus que jamais un joueur indispensable sur l'échiquier d'un Québec à la population vieillissante.

**Notre mission :** Rassembler et représenter les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits collectifs, 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. Rejoignez votre club en prenant votre carte de membres.

Par le biais du journal local Adriennois nous vous ferons rapport des activités et développement concernant la **FADOQ**. Une première nouveauté est notre partenariat avec le **COMPTOIR ST-VRAC** qui vous permet d'économiser encore plus sur vos achats. Le 3 novembre dernier, avait lieu une porte ouverte, pour faire découvrir l'épicerie et discuter avec les résidents tout en prenant un café, thé et biscuits servis gracieusement. Quoi de mieux qu'une journée portes ouvertes pour démystifier le concept de l'épicerie participative et le fonctionnement de l'achat en vrac!

En tout temps les membres FADOQ ont droit à ce privilège.

- ✓ 50% de rabais sur l'adhésion annuelle du Comptoir St-Vrac.
- ✓ 10% de rabais supplémentaires sur vos achats en magasin chaque jeudi.

*Une Nouvelle Année  
toute en Douceur  
Bonheur et Bonne Humeur!*

*Meilleurs Voeux!  
Suzie Hamel*



Catherine Major - Claire Pelletier - Marie-Élaine Thibert - Albertine en cinq temps, l'opéra  
Isabelle Blais et Pierre-Luc Brillant - Sébastien Lacombe - Ilam - Habana Café  
Manu Militari - Jocelyn Thouin - Hallelujah Leonard - Richard Desjardins

