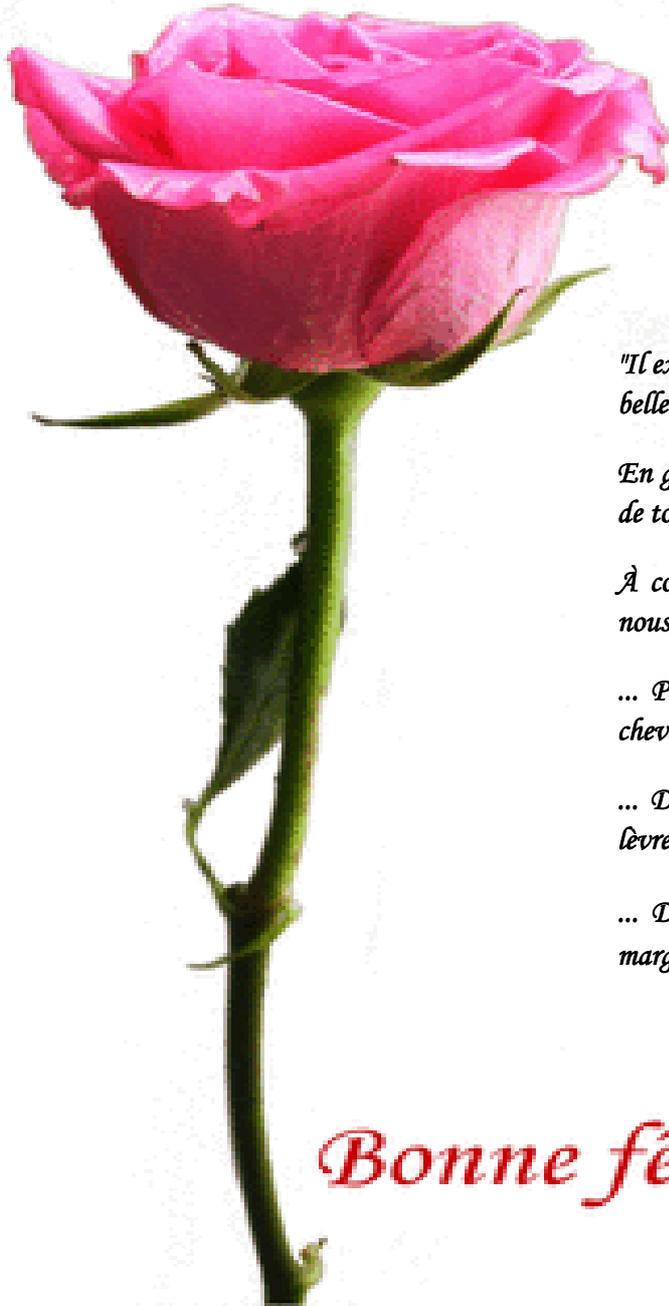


Le Bavard

S'informer pour se développer



"Il existe autant de variétés de fleurs sur la terre qu'il a de belles qualités dans le cœur d'une mère."

En guise de remerciements, il faudrait pouvoir offrir une gerbe de toutes les fleurs à celle que l'on fête aujourd'hui...

À commencer par des œillets, pour le confort douillet qu'elle nous a procuré durant des années.

... Puis des orchidées, pour toutes ces soirées passées à notre chevet.

... Des lys et des iris, pour les nombreux baisers reçus de ses lèvres ou donnés sur ses joues toujours lisses.

... Des bégonias, des jacinthes, des violettes, des tulipes, des marguerites et ainsi de suite, sans oublier les roses.

Bonne fête maman



TABLE DES MATIÈRES

Bonne Fête des Mères	1
Les tarifs/Les parutions/L'équipe	2
Solutions/OMH/Marché horticole	3
La pensée du mois/Les gagnants/ Quoi faire/Les messes	4
Recette du mois	5
Chronique santé	6
Trucs et astuces	7
Le conseil vous informe	8
Fête Nationale du Québec	9
Le P'tit Snack / Film	10
Offre d'emploi terrain de jeux	11
Besoin de bénévoles	12
Club FADOQ Sourire de St-Édouard	13
Express Lotbinière	14
Bibliothèque A. Lachance	15 - 17
L'offre alimentaire / Conférence	18
Relais pour la vie	19
Programmation vélo	20
Les jeux	21
Cartes d'affaires	22—28

LES TARIFS

POUR UNE PUBLICITÉ	TARIF
Une annonce	6.00\$
1/4 de page	8.00\$
1/3 de page	10.00\$
1/2 page	12.00\$
3/4 de page	15.00\$
1 page	20.00\$
Première page	25.00\$
Organismes sans but lucratif Mouvements communautaires	Gratuit
Carte d'affaires/espace	45.00\$/année
Abonnement	40.00\$/année

LES PARUTIONS

TOMBÉE	PARUTIONS
15 mai	31 mai
15 juin	29 juin

L'ÉQUIPE DU BAVARD

Jacqueline Bernier, trésorière (796.2146)
 Lucie Bernier, présidente
 Nathalie Boucher, administratrice (796.3083)
 Hélène Gagné, resp. des abonnements (796.2104)
 Diane Lachance, secrétaire (703.0743)
 Lise Lachance, vice-présidente (703.0682)
 Pierrette Léger, rédactrice (581.777.8703)

Vous pouvez déposer votre correspondance, vos annonces ou toute autre documentation ou demande dans la boîte sécurisée à l'entrée du bureau municipal ou les envoyer par courriel à l'adresse suivante:

lebavard1974@gmail.com

Nous vous demandons d'inscrire votre nom et votre numéro de téléphone dans vos correspondances avec Le Bavard. Merci.





SUDOKU

MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	R	E	L	I	S	A	N	T
2	A	M	E	N	A	G	E	R
3	L	O	G	E	U	R	■	I
4	E	N	E	R	V	E	E	S
5	N	D	■	M	E	G	O	T
6	T	A	P	E	■	A	L	E
7	I	■	I	S	A	T	I	S
8	S	S	E	■	L	I	E	■
9	S	O	U	P	C	O	N	S
10	E	U	■	E	O	N	■	A
11	U	■	G	R	O	S	S	I
12	R	U	E	I	L	■	I	N

8	5	7	9	6	2	4	1	3
1	2	9	4	8	3	6	5	7
3	6	4	5	7	1	8	2	9
9	1	6	7	2	8	3	4	5
2	4	5	3	1	9	7	6	8
7	3	8	6	4	5	2	9	1
6	7	3	1	9	4	5	8	2
4	9	2	8	5	7	1	3	6
5	8	1	2	3	6	9	7	4

MARCHÉ HORTICOLE

Le Marché horticole de la Société d'horticulture et d'écologie de Lotbinière tiendra son marché horticole le 15 mai de 10h à 13h à la Salle communautaire, 83 rue Boucher, St-Apollinaire.

C'est le rendez-vous des amateurs de jardins pour vous procurer plants de légumes, fines herbes, fleurs vivaces et annuelles, compost, semences pour vos potagers, arbres et arbustes. Il y aura aussi des plantes d'intérieur à petit prix.

Les entreprises suivantes seront présentes : La ferme hantée, Potager ornemental de Catherine, les Serres Morissette, Domaine Milpa, l'Oasis de Lotbinière. Des organismes régionaux seront là pour vous informer de leurs activités. Venez encourager des entreprises locales.

Au plaisir de vous recevoir le 15 mai pour cet avant-goût de printemps.

Pour nous joindre courriel@amelanchier.com et facebook Société d'horticulture et d'écologie de Lotbinière.



LOGEMENTS À LOUER

HLM DE ST-ÉDOUARD

Logements 3 ½ disponibles présentement au HLM, 122 rue Hamel, St-Édouard, pour personnes de 50 ans et plus. Admissibilité selon les normes de la SHQ (le coût du loyer est calculé en fonction des revenus et services). Veuillez communiquer avec Mme Anne Bernier, directrice, au 418-926-1202.



LA PENSÉE DU MOIS

À LA FIN DE LA JOURNÉE, TU NE DOIS JAMAIS DIRE
« J'AURAIS DÛ FAIRE », « J'AURAIS PU FAIRE »
OU « J'AURAIS AIMÉ FAIRE ».
À LA FIN DE LA JOURNÉE, TU DOIS DIRE
« J'AI FAIT »

LES GAGNANTS CLUB OPTIMISTE

Mars 2022
Crédit-voyage : Jean Beudet et Linda Labrecque de
Leclercville
100\$: Keven Desrochers de St-Édouard
75\$: André Poulin de St-Édouard

QUOI FAIRE ?

Magasinage à Québec

Lundi, le 2 mai 2022, départ à l'église de St-Édouard à 9h00

Club FADOQ Sourire de St-Édouard

Mercredi, le 11 mai 2022 à 11h30 au Resto Bois Clair « FÊTE DES MÈRES »

Mercredi, le 25 mai 2022 à 13h00 à la salle municipale « ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE »

Cercle de Fermières de St-Édouard

Mardi, le 10 mai 2022 à 19h30 à la salle municipale pour la rencontre mensuelle

LES MESSES

Dimanche, le 8 mai 2022 à 11h00 : M. Nicolas Pellerin (messe anniversaire)

Vendredi, le 13 mai 2022 à 16h00 : M. & Mme Léger Allaire

M. & Mme Gérard Demers

Vendredi, le 20 mai 2022 à 14h00: Mme Rose-Alma G. Poulin (Jardin des Aînés)

Dimanche, le 22 mai 2022 à 11h00: Mme Thérèse C. Lemay

M. Lin Lemay (40e anniversaire)



Saucisses B.B.Q. à Lise Lachance

Ingrédients

1 paquet d'une dizaine de saucisses porc et bœuf (ou autre sorte au goût)

1 branche de céleri

1 oignon

1/4 de tasse de cassonade

1 c. à table de sauce soya

1/4 de tasse de ketchup

1 c. à table de vinaigre

1/4 de tasse d'eau

Sel et poivre



Préparation

Précuire les saucisses et en garder le gras.

Faire rôtir l'oignon et le céleri dans le gras conservé.

Saler, poivrer et mettre de côté.

Mélanger la cassonade, la sauce soya, le ketchup, le vinaigre et l'eau.

Ajouter les saucisses, le céleri et les oignons.

Mijoter 15 minutes à feu lent.

Très bon avec du riz ou des patates pilées.





Entre 45 et 55 ans, aux alentours de la ménopause, beaucoup de femmes ont tendance à prendre quelques kilos. D'où vient ce phénomène et comment perdre du poids lorsque l'on a 50 ans ?



Pourquoi prend-on du poids à la ménopause ?

La ménopause, c'est-à-dire lorsque les ovaires cessent de produire des ovules et que l'on a plus ses règles, arrive généralement entre 45 et 55 ans, bien que cet âge puisse varier selon les personnes. Ce phénomène physiologique s'accompagne de signes physiques (bouffées de chaleur, fatigue, suees nocturnes, etc.) mais aussi psychiques et émotionnels (changement de libido, etc.). Mais qui dit ménopause dit aussi, chez beaucoup de femmes, prise de poids. Ceci est dû au changement hormonal qui s'opère dans le corps et qui peut modifier l'appétit. Mais en réalité, ce n'est pas la ménopause en elle-même qui est responsable de la prise de poids, mais plutôt l'âge, qui a tendance à modifier la silhouette. En effet, les graisses se répartissent différemment à partir de 35 ans, et ont tendance à se localiser aux alentours du ventre plutôt que sur les hanches ou les fesses.

Comment maigrir après 50 ans ?

Nous l'avons vu, certaines personnes, après la ménopause ou aux alentours de 50 ans, ont tendance à prendre quelques formes. Mais rassurez-vous : que ce soit à 20 ans ou à 50 ans, il est tout à fait possible de perdre quelques kilos que l'on juge superflus grâce à un programme minceur à respecter. Sans que ce dernier ne soit trop contraignant, afin de pouvoir s'y tenir, vous pouvez faire appel à un nutritionniste pour établir un bilan de votre alimentation et envisager un nouveau régime alimentaire adapté à vos besoins et à votre mode de vie, qui évoluent au fil de l'âge. De même, il est tout à fait possible de faire du sport après la ménopause. Il suffit d'adapter les activités à sa condition physique et de trouver un sport qui nous permet de dépenser des calories, sans pour autant trop forcer sur les muscles ou le système cardiaque, surtout si l'on n'a pas un profil sportif.

Retrouver un ventre plat après la ménopause

Certains aliments font facilement gonfler le ventre, et notamment ceux qui contiennent du gluten et sont lourds à digérer : pizza, pâtes, pain blanc, etc. Essayez de privilégier les légumineuses aux féculents ou préparation à base de farine blanche, souvent moins caloriques et meilleures plus le transit. Côté physique, retrouver un ventre plat passe par des exercices de gainage. Même après 50 ans, il est tout à fait possible de raffermir son ventre grâce à une pratique sportive assidue. Vous pouvez par exemple vous astreindre à un programme hebdomadaire de séances sportives courtes mais à faire plusieurs fois dans la semaine, qui vous aideront à perdre du poids et à redéfinir votre corps et en particulier le ventre. Ciblez les exercices qui font travailler la ceinture abdominale en priorité.

Les activités sportives à privilégier après 50 ans

Après 50 ans, nos muscles ne sont plus dans le même état qu'à nos 20 ans. Notre forme physique est différente aussi, et nos aptitudes ont baissé. De fait, se mettre au sport pour perdre du poids est souvent plus difficile à 20 ans qu'à 50 ans. Pour y arriver, commencez doucement, écoutez votre corps et n'accélérez le rythme que si vous vous en sentez capable. Vous pouvez vous tourner vers des activités douces, telles que la gym, la marche à pieds ou le vélo, qui vous feront dépenser des calories sans trop forcer ni accélérer votre rythme cardiaque. Le tout est de pratiquer un sport de manière régulière et pendant plusieurs semaines, avant de pouvoir en ressentir les efforts.

Revoir son alimentation et l'adapter à son âge

Au fil de la vie, lorsque nous prenons de l'âge, notre corps change. Notre appétit aussi évolue : durant l'enfance et l'adolescence, nous avons besoin de beaucoup de vitamines et d'oligo-éléments pour permettre à notre organisme de les utiliser pour la croissance. A l'inverse, lorsque l'on approche de la vieillesse, nos besoins nutritifs sont moins importants, surtout si notre niveau d'activité physique baisse. Mais nous avons parfois du mal à adapter notre régime alimentaire à ces changements de mode de vie. De fait, il est parfois nécessaire d'opérer un rééquilibrage alimentaire après la ménopause, pour que vos repas soient en accord avec vos besoins caloriques. Dans l'idéal, mangez léger le soir, ne grignotez pas et attendez de ressentir les premiers signes de faim avant de vous mettre à table. De même, ne vous forcez pas à faire des repas à heures fixes : nous n'avons parfois pas l'envie ni le besoin de manger, surtout si l'on reste inactif pendant la journée.





Nettoyant naturel pour laver les planchers de bois

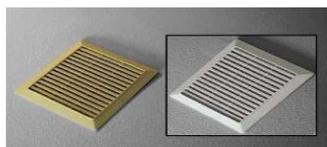


Bien garder ses planchers propres peut être difficile, mais pas avec ce petit truc naturel très facile.

Ça va vous prendre :
1/2 tasse de vinaigre blanc
1 c. à thé d'huile végétale
1 tasse d'eau
1 vaporisateur
Quelques gouttes d'huile essentielle (optionnel)

Comment procéder :
Mélanger tous les ingrédients dans le vaporisateur.
Vaporiser et frotter.

Blanchir du plastique jauni par le temps



Vous avez besoin d'un petit truc pour blanchir du plastique qui a été jauni par les années?

Vous aurez besoin de faire
une pâte de bicarbonate de soude :
2 cuillères à soupe d'eau chaude
2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Voici comment procéder :
Dans un petit bol, mélanger l'eau chaude ainsi que le bicarbonate de soude jusqu'à ce que vous obteniez une pâte. Pas trop liquide.
Avec une éponge, frottez le plastique jauni avec le mélange.
Laissez sécher.
Laver avec un linge propre et humide.



Comment décoller les étiquettes très facilement

Vous avez essayé de faire tremper votre pot, mais ça ne fonctionne pas bien ?

Vous aurez besoin de :
Des pots en vitres avec des étiquettes récalcitrantes
De l'huile bon marché (Tournesol, végétal, canola)

Voici comment procéder :
Bien imbiber l'étiquette avec de l'huile.
Attendre quelques heures.
Retirer l'étiquette facilement.



RÉSUMÉ DES PRINCIPALES DÉCISIONS DU CONSEIL MUNICIPAL **SÉANCE DU 7 MARS 2022 :**



SÉANCE ORDINAIRE DU 7 MARS 2022

Adoption du procès-verbal du 7 février.

Approbation des comptes du mois et des factures à payer et dépôt du rapport budgétaire au 28 février 2022.

Adoption du règlement #100-001-2022-01 concernant le règlement d'éthique et déontologie des élus.

Adoption de la liste de vente pour taxe et donner l'autorisation à Mme Marie-Josée Lévesque, directrice générale de procéder à la remise des dossiers auprès de la MRC de Lotbinière et de représenter la municipalité lors de la vente produite par la MRC de Lotbinière le 9 juin 2022.

Approbation de l'augmentation du salaire de Alexanne Belleau suite à l'obtention d'une certification en service de garde.

Octroi de contrat de gré à gré pour le nettoyage des rues à Les Entreprises Édouard Paquette pour un montant de 2 660.00\$ taxes en sus et conforme au devis.

Octroi de contrat sur invitation pour le lignage des rues à Marquage traçage Québec pour un montant de 9 784.00\$ taxes en sus et conforme au devis.

Octroi de contrat sur invitation pour le scellement des fissures à Scellement de fissures Sévigny pour un montant de 1.28\$ du mètre taxes en sus et conforme au devis.

Octroi de contrat sur invitation pour l'épandage d'abat poussière à Somavrac au coût de 0.3164\$ / litre taxes en sus et conforme au devis.

Octroi de contrat de gré à gré pour la validation des débitmètres à CWA au montant de 87.50\$ de l'heure, les frais fixes d'équipement de 300.00\$, frais de transport de 0.94\$ du kilomètre et tous autres frais inhérents taxe en sus.

Octroi de contrat de gré à gré pour l'entretien du groupe électrogène à Drumco au montant de 1 082.00\$ taxes en sus et conforme au devis.

Renouvellement de l'offre de services de BC2 au montant de 85.00\$/l'heure et 0.54\$ du kilomètre.

Engagement des professeurs pour la session des cours printemps 2022.

Adoption du bilan financier de la Bibliothèque A. Lachance.

Prêt de salle pour la fête des centenaires pour les résidents et résidentes de Saint-Édouard.

Pour plus d'info, vous pouvez consulter les procès-verbaux sur le site internet de la municipalité



FÊTE NATIONALE *du Québec*

à Saint-Édouard-de-Lotbinière

VENDREDI ET SAMEDI

24-25 juin 2022

VENDREDI 5 à 7 | TOURNOI de BALLE | TOURNOI de PÉTANQUE
TOURNOI de CARTES | ACTIVITÉS pour les ENFANTS | MÉCHOUI
FEU DE JOIE | FEUX D'ARTIFICE | MUSIQUE EN SOIRÉE

DÉTAILS À VENIR !



Casse-Croûte Le P'tit Snack

418.796.2227

Bonjour à tous,

Le casse-croûte ouvre pour la saison estivale à partir du : Jeudi, le 5 mai 2022

Horaire du jeudi au dimanche :

De 11h00 à 13h00

De 17h00 à 20h00

Au plaisir de vous revoir et de vous servir.

Maïka, Rosalie et Aline

Bon été à tous !

FILM ALINE

Il y aura présentation du dernier film de la saison, **Aline** à la salle municipale le **3 mai 2022 à 13h30**. Mettant en vedette Valérie Lemercier, Sylvain Marcel, Danielle Fichaud, Roc LaFortune, Antoine Vézina, Jean-Noël Brouté, Alain Zouvi, Yves Jacques, Sonia Vachon, Pascale Desrochers



Quatorzième enfant d'une famille modeste du Québec, Aline a toujours eu un don pour le chant. À tel point qu'à l'âge de 12 ans, elle a enregistré une chanson originale qui a beaucoup plu au producteur de musique Guy-Claude. Maintenant sous son aile, Aline doit apprendre l'anglais si elle veut obtenir du succès aux États-Unis et à l'international. En multipliant les concours et les spectacles, la gloire cogne à la porte. Mais comment être heureuse au sommet si elle est seule? En effet, Aline est amoureuse de son gérant, un homme marié qui est beaucoup plus âgé qu'elle. Une union qui risque de faire jaser, surtout auprès de sa mère.



Offre d'emploi Animateur / Animatrice Terrain de jeux



La municipalité de Saint-Édouard-de-Lotbinière est à la recherche de personnes pour combler des postes d'animateur / d'animatrice pour le terrain de jeux. Celui-ci débutera le 27 juin 2022 et se terminera le vendredi 19 août 2022. Il s'agit d'un contrat à temps plein (entre 35 et 45 heures/semaine) d'une durée de 8 semaines.

Fonctions

Sous la supervision du responsable du terrain de jeux, l'animateur / l'animatrice :

- ❖ Participe à l'organisation des activités quotidiennes, sportives et événements spéciaux;
- ❖ Planifie et anime des activités récréatives pour les enfants de son groupe;
- ❖ Assure une permanence;
- ❖ Assure en tout temps la sécurité et l'encadrement des enfants;
- ❖ Effectue un suivi régulier auprès des parents;
- ❖ Veille à la propreté des lieux, des équipements, du matériel utilisé et aux respects des consignes sanitaires reliées à la Covid;
- ❖ Toutes autres tâches connexes.

Qualifications

- ❖ Posséder une expérience dans l'animation d'activités (serait un atout);
- ❖ Être apte à travailler en équipe;
- ❖ Être responsable et savoir s'amuser avec les enfants.

Faire parvenir votre lettre d'intérêts à l'attention de Réjeanne Côté, coordonnatrice des loisirs avant le 13 mai 2022.

Adresse : 2485, rue Principale, Saint-Édouard-de-Lotbinière (Québec) G0S 1Y0

Courriel : loisirs@st-edouard.com

Télécopieur : 418-796-2228

Pour informations supplémentaires : 418 796-2971 poste 304





BESOIN DE BÉNÉVOLES

Le comité des loisirs est présentement à la recherche de bénévoles qui désirent s'impliquer pour la fin de semaine de la Fête Nationale.

Cette fête que nous n'avons pas eu le plaisir de célébrer depuis 2 ans sera enfin possible cette année.

Afin de parvenir à en faire un succès, l'implication de bénévoles est essentielle pour aider aux préparatifs et veiller au bon déroulement de cette fin de semaine.

Vous avez le goût de vous joindre au comité des loisirs et apporter votre collaboration à cette fête ?

Contactez Réjeanne Côté pour signifier votre intérêt.

Téléphone : 418-796-2971 poste 304

Courriel : loisirs@st-edouard.com

Nous vous remercions à l'avance de votre grande participation au succès de cette fête.





Membres du Club FADOQ Sourire de St-Édouard

Il nous fait plaisir de vous inviter encore une fois aux activités de notre club FADOQ pour le mois de mai 2022.

Mercredi, le 11 mai 2022, nous aurons un dîner au Resto Bois-Clair pour la Fête des Mères.

Au menu : Suprême de poulet avec ses accompagnements et pour dessert le pouding au chômeur tant aimé de tous ou la salade de fruits. Pour un total de 20\$ taxes et pourboire inclus.

Mercredi, le 25 mai 2022, c'est l'Assemblée Générale Annuelle à la salle municipale. Cette assemblée est à 13h00. Mais auparavant, nous aurons un dîner « Poulet Fusée » au coût de 10\$, dessert et breuvage inclus. Nous tenons à préciser que si vous confirmez votre présence et que vous ne venez pas, vous serez tenus de payer quand même votre repas.

Lors de ces événements, de beaux prix seront tirés.

Nous espérons que vous accepterez notre invitation en grand nombre. Nous aimons votre présence à nos activités. Nous avons hâte de vous revoir.

Lise Lachance

Présidente



Express **vers Sainte-Foy**

**HORAIRE
D'ÉTÉ
2022**

Du **LUNDI 30 MAI**
au **VENDREDI 19 AOÛT**
inclusivement

EN SEMAINE DE

Laurier-Station • Saint-Apollinaire • Sainte-Foy

DÉPARTS : Laurier-Station à **6h45, 8h30 et 11h15**

RETOURS : Sainte-Foy à **13h, 16h10 et 18h10**

Le trajet reste toujours le même.

 Express Lotbinière

POINTS DE VENTE :

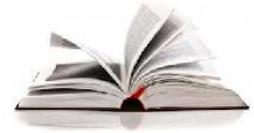
PROXIM Kirouac et Lavoie :

130, boul. Laurier, Laurier-Station

JEAN COUTU : 144, Principale, Saint-Apollinaire

www.express-lotbiniere.com • 418 881-3884, poste 103





VOTRE BIBLIOTHÈQUE VOUS INFORME

- **NOUVEAUTÉ DANS LA COLLECTION LOCALE :**

- **PLACE DES ÉRABLES, TOME 4 : *Salon de coiffure de Louise Tremblay d'Essiambre.***

Rendez-vous au salon de coiffure d'Agathe Langevin pour la suite de cette captivante série.



La suite d'une série savoureuse par la grande dame de la saga familiale québécoise



➤ **RAPPELONS TOUT CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC VOTRE CARTE DE MEMBRE**

De votre domicile, grâce à votre carte, vous pouvez utiliser les services numériques de notre réseau, pour :

- *Emprunter par téléchargement toutes les revues que vous aimez lire chaque mois, rendus disponibles grâce à l'application LIBBY que vous téléchargez sur votre tablette, cellulaire ou portable.*
- *Emprunter des livres numériques de la riche collection de livres numériques du réseau, accessibles et faciles de lecture avec l'application Prêt numérique que vous pouvez télécharger en mode Apple (Apple Store) ou Android (Google Play). Mettez à profit votre liseuse, votre tablette ou même votre cellulaire pour lire en toute occasion.*
- *Emprunter des livres audio numériques que vous identifierez facilement dans la Collection numérique par une icône d'écouteurs sur l'image de couverture des livres. Téléchargez le livre et écoutez son contenu avec vos écouteurs branchés sur votre cellulaire ou votre tablette.*
- *Utiliser le service de Prêt entre bibliothèques pour choisir et réserver un livre dans le grand catalogue du réseau, le commander et le recevoir à votre bibliothèque locale.*



- Tous les livres *Saint-Édouard-de-Lotbinière se raconte*, publiés en 2016 par Patrimoine et histoire des Seigneuries de Lotbinière en collaboration avec le Comité patrimoine et histoire ont été vendus. Un grand merci aux citoyens et citoyennes ainsi qu'à leurs familles pour ce magnifique intérêt.

Pour tous ceux et celles qui n'ont pas eu la chance de s'en procurer un exemplaire, sachez que les bibliothèques de la région, incluant bien sûr la bibliothèque A.LACHANCE, peuvent vous en prêter un gratuitement.

Ainsi, par de courtes, histoires, des anecdotes et des photos, vous découvrirez la belle histoire du peuplement, du patrimoine religieux, de la vie municipale, des commerces, des loisirs et de ceux et celles qui ont façonné Saint-Édouard-de-Lotbinière, d'hier à aujourd'hui.

Tous les jeudis, de 18h30 à 20h30, votre bibliothèque vous accueille.





INVITATION



**L'OFFRE ALIMENTAIRE
dans Lotbinière**

Il est temps d'agir!

27 AVRIL 2022
de 13 h 30 à 15 h 30



**DÉVOILEMENT DU PORTRAIT DE L'OFFRE ALIMENTAIRE
CONSTATS • DISCUSSIONS • PISTES D'ACTION**

**C'EST
GRATUIT !**

Inscription obligatoire
www.cflotbiniere.org/4015-2
418-728-4402



- CONFÉRENCE GRATUITE - **CONFÉRENCE POUR SOULIGNER LA JOURNÉE SANS DIÈTE**

**L'ALIMENTATION INTUITIVE
POUR MANGER EN PAIX ET
APPRÉCIER SES CUISSSES**

**AVEC KARINE GRAVEL,
NUTRITIONNISTE, DOCTEURE EN NUTRITION**

**LE 4 MAI DE 19H À 21H
EN LIGNE SUR ZOOM**



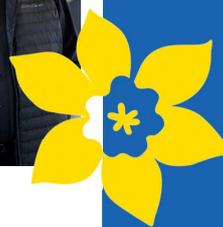
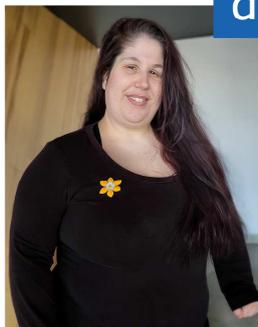
**Tirage du livre
"De la culture des diètes à
l'alimentation intuitive"**

**POUR INFORMATION
418 728-4402**



Relais pour la vie

de Lotbinière



11 juin 2022

De 19h à 7h
St-Apollinaire, Parc Terry-Fox

Inscription des équipes,
ou individuelle

(418)952-6053
LotbiniereRelais@cancer.ca



Participants d'espoir
(Personne survivante du cancer)

(418)951-4090
nmorin40@outlook.com



Programmation vélo été-automne 2022

une invitation du *Comité plein air de Lotbinière*

Les sorties de vélo sont GRATUITES.

Co-voiturage possible, contactez un membre du comité plein air (voir liste au bas du tableau).

La vitesse moyenne est de 15 à 18 km/h. Les vélos avec assistance sont acceptés.

IMPORTANT :

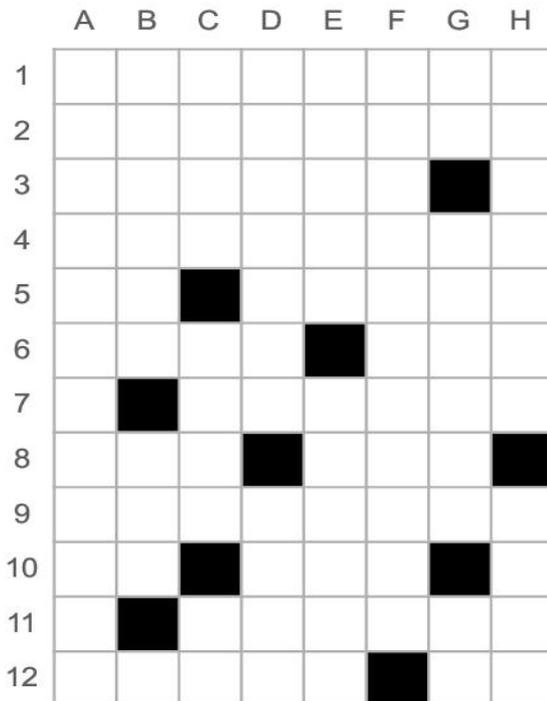
- S'assurer que son vélo soit en bonne condition. Pas de service de réparation lors des sorties, dépannage seulement
- Apporter un tube de rechange et clés en cas de crevaison (obligatoire). Apporter de l'eau et des collations. Porter un casque de vélo
- S'engager à respecter les consignes de sécurité émises par les responsables de la sortie.
- Aviser l'accompagnateur de tout problème médical qui mérite d'être connu (diabète, allergie, etc.)
- Aviser l'accompagnateur en cas de départ précipité

Mois	Date	Activité /Description
Avril	27	St-Agapit ↔ Dosquet sur la Route Verte (26 km). <i>Bienvenue aux nouveaux participants</i> Départ : 9h30 de la gare de St-Agapit. Déjeuner à 10h30 au resto à Dosquet.
Mai	4	St-Agapit ↔ Lyster sur la Route Verte (52 km) Départ : 9h30 gare de St-Agapit. Dîner au resto à Lyster ou apportez lunch
	11	Saint-Agapit ↔ Saint-Nicolas (± 50 km) Départ : 9h30 de la gare de St-Agapit. Dîner au resto Mustang Pizza ou apportez votre lunch
	18	Issoudun ↔ St-Nicolas (± 60 km) Départ : 9h30 Église d'Issoudun. Dîner à la fromagerie Victoria à St-Nicolas ou lunch.
	25	St-Henri ou St-Anselme ↔ St-Malachie (±69km, selon le point de départ) Départ: 9h30 (de St-Henri) ou 10h, Église de St-Anselme. Dîner au resto rapide ou lunch.
Juin	1	St-Agapit ↔ Laurier-Station (± 50km) Départ : 9h30 gare de St-Agapit. Dîner au resto rapide à Laurier-Station ou apportez lunch
	8	Scott ou Ste-Marie ↔ St-Joseph de BCE. (± 60 km, selon le point de départ) Départ : 9h30, Stationnement de la piscine (6 ^e rue) Dîner; apportez votre lunch
	15	St-Romuald ↔ Traverse de Lévis ↔ Rivière St-Charles ↔ Grand Marché de Québec (± 50km) Départ : 9h00, Parc du Domaine de l'Etchemin, JCT chemin du fleuve et route 132 Dîner; resto rapide ou apportez votre lunch
	22	Dosquet ↔ Gare de Lyster ↔ Chemin Grosse-île (± 50 km) Départ : 9h30, Halte de Dosquet. Dîner; apportez votre lunch.
	29	Circuit de la Côte de Lotbinière (± 55 km) Départ : 9h30, bureau de la MRC au 6375, rue Gameau, Ste-Croix (près de l'aréna). Dîner au resto ou apportez votre lunch
Juillet	6	Dosquet ↔ St-Rédempteur (± 70 km, selon le point de départ) sur la Route Verte Départ : 9h de la halte de Dosquet. ou 10h de la gare de St-Agapit. Dîner au resto rapide ou apportez votre lunch
	11	SORTIE EN SOIRÉE : à déterminer
	13	Val-Bélair ↔ Duchesnay ↔ Lac Sergent (± 50 km) Départ : 9h30 Aréna des deux glaces Dîner; apportez votre lunch
	20	St-Apollinaire ↔ St-Antoine (± 50 km) Départ : 9h30, stationnement situé au 481, route 273 nord à St-Apollinaire (sur votre gauche, un peu après Couche-Tard/Mac Donald, en direction de St-Antoine). Dîner à St-Antoine, casse-croûte ou apportez votre lunch
	27	Princeville ↔ Warwick (± 55 km) Départ : 9h30, Église de Princeville. Dîner au restaurant Chez Mike ou apportez votre lunch
		Membres du comité plein air : André Bilodeau : 888-3266 / Nicole Côté : 888-4902 / Ginette Dion : 596-2137 / André Dubé : 839-9087 / Albert Laflamme : 599-2405 / Micheline Martineau : 599-2334 / André Moore : 888-3449 / Claudette Olivier : 728-2638 / Guy Paquet : 728-0235 / Bertrand Rancourt : 401-0977 / Jacques Rousseau : 728-3272 / Pierrette Therrien : 728-3317 / André Vaillancourt : 599-2903 / Gaétan Bergeron : 418 881-2740

Veillez noter que les sorties sont reportées au jeudi en cas de pluie ou mauvaise température.



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

- Se remettant à l'ouvrage.
- Procéder à de petits arrangements.
- Met en demeure.
- Poussées à bout.
- Lettres devant l'église. Reste dans le cendrier.
- Taché par endroits. Elle réjouit l'Anglais qui veut la siffler.
- Il blanchit en hiver.
- Direction. Dépôt au fond de la bouteille.
- Ils sont pesants parfois.
- En Normandie. Il ne fallait pas se fier à son habit (d').
- Un peu exagéré.
- Avec Malmaison. Élément négatif.

VERTICALEMENT

- Gendarme couché.
- Élagua. Ancienne base de l'économie française.
- Comme un navire vide. Piquet dans le cœur. Elle donna naissance aux Titans.
- Dépourvus de piquants. Disparu de façon tragique.
- Qui a échappé au péril. N'est pas bon à brûler.
- Assemblages solides.
- Symbole de néon. Particulièrement dans le vent. Note en fin de gamme.
- Qui n'ont pas très bonne mine. Qu'on ne peut traiter de pourri.

SUDOKU

	5		9	6	2	4		3
1							5	7
			5		1			
9		6	7	2		3		5
		5				7		
7		8		4	5	2		1
			1		4			
4	9							6
5		1	2	3	6		7	

JEU DU MOIS

Orthographe

é - er ?

Nous voulons rest___ ici !	é - er
Mon frère a lanc___ la balle violemment.	é - er
La Seine risque de débord___ .	é - er
Maman a prépar___ un gâteau au chocolat.	é - er
La maîtresse a cass___ son parapluie.	é - er
Arrêtez de cri___ !	é - er
Je vais étudi___ ma poésie ce soir !	é - er
N'oubliez pas de ferm___ la porte.	é - er
Le repas prépar___ par papa était délicieux.	é - er
Sais-tu dessin___ un dragon ?	é - er
La maîtresse a exig___ un travail parfait !	é - er
Nous devons illustr___ notre poésie.	é - er
J'ai regard___ un très beau dessin animé.	é - er
La directrice a oubli___ ses clés.	é - er
Papa est rest___ à la maison aujourd'hui !	é - er



Pic-bois l'artisan

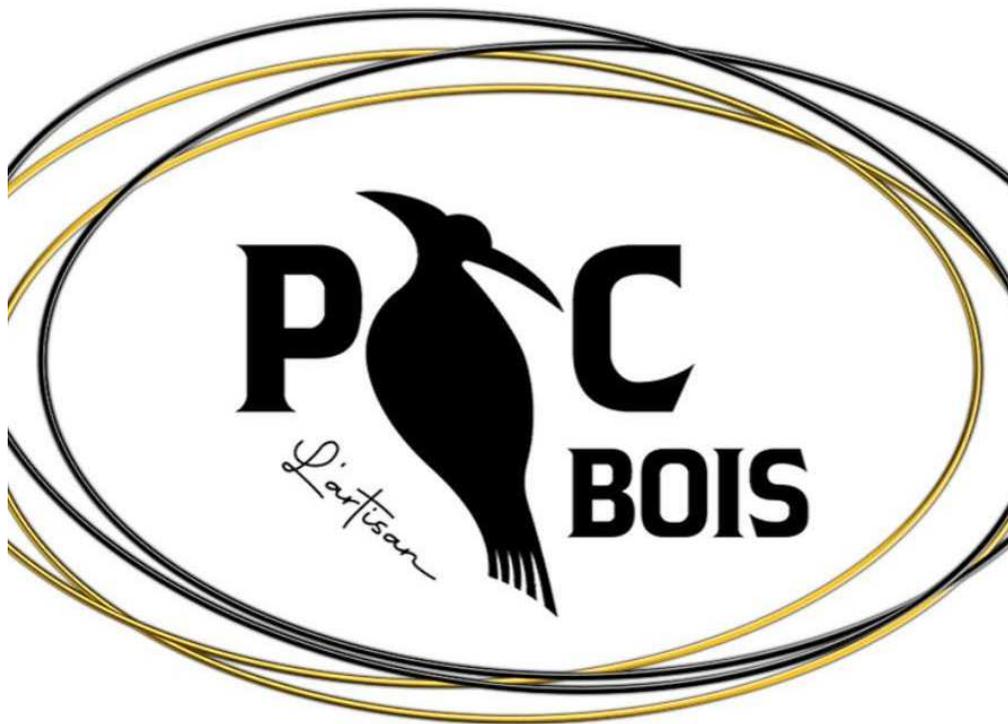
La Boutique-cadeaux-déco-meubles
artisans et revalorisés

www.picboisartisan.com

2584 Rue Principale, Saint-Édouard-de-Lotbinière

GOS IYO

819-266-2198



COIFFURE JOSIANE PILOTE

JOSIANE PILOTE
COIFFEUSE-STYLISTE
propriétaire

SERVICE PERSONNALISÉ et COURTOIS
AMBIANCE DÉCONTRACTÉE
Coupes (Femmes, hommes et enfants)
Coloration, mèches, etc.

Sur rendez-vous
418 703-0572
210, rue Bergeron, Saint-Édouard-de-Lotbinière

SALON *Danielle*

Danielle Bernard, coiffeuse
Tél. : **418 796-2280**

2401, Principale
Saint-Édouard-de-Lotbinière
G0S 1Y0

L'Audace
COIFFURE

Nancy Parent, coiffeuse
Tél. : **418 703-0633**

146, route Leclerc, St-Édouard G0S 1Y0

Coiff Caly-T

108, Castonguay
St-Édouard-de-Lotbinière
QC G0S 1Y0
418 796.2900

COIFFURE de France

sur rendez-vous

418-571-2289
418-703-0566

Marie "Beauté" Esthétique
Soin facial, épilation, électrolyse
manucure, pédicure gel
418-796-1348

Marianne Daigle

187 Beaudet
St-Edouard de Lotbinière

Salon Caly-T
418 796.0020
Prop.: Lina Trépanier

2555, Principale
St-Édouard QC
Esthétique & Bronzage
Laser & IPL

Jeannette Schurch
MEMBRE DE FQMM

Clinique Massothérapie

Californien - Shiatsu
Hygiène des oreilles - Pressothérapie

Information et rendez-vous :
(418) 796-2351

120, Castonguay
Ste-Édouard de Lotb. Qué.
G0S 1Y0

Vitrerie
Jacques Simoneau inc.
Portes et fenêtres

Jacques Simoneau
propriétaire

Tél.: 418 728-3894
Cell.: 418 955-8611

Vente, installation et réparation de portes et fenêtres
Douche de verre thermos, miroir et autre.

Résidentiel et commercial
303, rue St-Joseph, Laurier Station Qc G0S 1N0

Garage YVON PARADIS INC.

VENTE ET ACHAT VOITURES USAGÉES
PEINTURE - DÉBOSELAGE - PARE-BRISE
MÉCANIQUE

2201, rue Principale,
St-Édouard, Lotb. G0S 1Y0

Fax : **(418) 796-2970**
Tél. : **(418) 796-2518**



*Technicienne en hygiène et soins
des pieds*

Rebecca Auger
membre associé des
naturopathes du Québec

À votre domicile

418-796-2296
418-728-7093

Les Doigts de Fée
bureau ou votre domicile

Hélène Lauzé
couturière diplômée

Soins de Pieds (Diplômée ANQ)
418 926 2539

342 rue Barbin
Sainte-Croix Lotbinière, QC

Transport scolaire
Emilius Lemay inc.

- Voyage de groupe longue distance
- Suspension pneumatique
- Sièges de tissu
- Porte-bagages intérieur /extérieur

Pour informations :
Tél. : 418 796-2880
Cell. : 418 554-2880

Daniel Lemay, propriétaire

François Gagné, CPA, CGA

COMPTABILITÉ

Cabinet de comptable professionnel agréé

418-415-8001



RECYCLE AUTOS
2000 INC.

Spécialité:

- Autos d'occasion
- Pièces usagées et neuves
- Redressement de châssis
- Service mécanique
- Carrosserie

1504, St-Charles, Saint-Édouard de Lotb. G0S 1Y0
recycleautos@globetrotter.net
T: 418 796-3400 · 1 866 790-3400
F: 418 796-1349

LAVE AUTO DANIEL PAQUET

146 rue Olivier
Bureau 100
Laurier-Station (Québec)
G0S 1N0

Tél. : **418.728.9001**

Discount
Location d'autos et camions

 laveautodanielpaquet

dh

**L'Acadien
Bricoleur**

stedouard@acadienbricoleur.com
Téléphone: 418 796-2011

MULTI-SERVICES
LOTBINIÈRE

Florine Gatepaille
1679, rang Saint-Charles
Saint-Édouard de Lotbinière
(Québec) G0S 1Y0
418 933-9054
info@multi-serviceslotbiniere.com

Pour vos travaux domestiques
et entretiens divers



AUDREY TROTTIER
Hygiéniste en soins des pieds

Soins des pieds
Poses d'ongles
Manucures
Pédicures

2676 rue principale
St-Edouard de Lotbiniere
G0S1Y0
audrey.soin@hotmail.ca

418-728-8185

SOINS DES PIEDS :

- Ongles incarnés
- Cors
- Durions
- Œil de perdrix
- Ongles épais
- Cornes
- pédicures

...
MAINS:

- poses d'ongles
- résines et poudres
- vernis
- gell

Votre rendez-vous

 **AUDREY TROTTIER**
Hygiéniste en soins des
pieds





Excavation

Raymond Lemay & Fils inc.

- Travaux d'excavation
- Terrassement
- Vente de ripe de bois franc sec

R.B.Q.: 1891-9035-00



796-2040

Déneigement

R. Lemay inc.

- Déneigement
- Transport en vrac



Forestier G.S.

Travaux forestiers
sylvicole et commercial
Service de technique
Transport
Mesurage de bois
Drainage forestier
Abatteuse
multifonctionnelle
Excavation forestière

CELL : 418 728-1636



LES ENTREPRISES DENYS HAMEL INC.

Entrepreneur général en construction
et en rénovation résidentielle et commerciale

Tel.: 418.831.9692
Télec.: 418.831.0530

denyshamel@hotmail.com
2216 ch.Filteau, Lévis, QC G7A2N4

lesentreprisesdenyshamel.com

ALTERNATEUR

LEMAY

VENTE & RÉPARATION



Alternateur / Démarreur / Batterie

154, de la Station,
Laurier-Station (Qc) G0S 1N0

418-728-3819

EXCAVATION

Ghislain Castonguay

418 563-2682

Location de mini pelle
2626, Principale, St-Édouard

TRAVAUX
D'EXCAVATION
ET DRAINAGE
AVEC LASER

TRANSPORT:
SABLE, TERRE,
GRAVIER, TUFF

DÉNEIGEMENT

Plomberie

Chauffage

SERVI-POMPE



402, Route St-Joseph, Laurier- Station

Tél.: (418) 728-4405

Cell.: (418) 520-2004

www.servipompe.com
servi-pompe.sp.inc@hotmail.com



CONSTRUCTION CHRISTIAN DEMERS

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | AGRICOLE

CHRISTIAN DEMERS

C 581 996-3580

T 418 796-0060

ConstructionChristianDemers@gmail.com

148, RUE FAUCHER
SAINT-ÉDOUARD-DE-LOTBINIÈRE
(QUÉBEC) G0S 1Y0

5707-2084-01

MODEL ENTREPÔT

PLANCHERS DE BOIS FRANC ET D'INGÉNIERIE

115, rue Lauzé, St-Édouard-de-Lotbinière. G0S 1Y0

418 796-3012

Balance d'inventaire, fins de lots (légers défauts)

Hugo Lemay, propriétaire
Cell.: 418 654-8969

model.entrepot@hotmail.com

ESPACE PUBLICITAIRE
À LOUER



ÉQUIPRO

LOCATION ET VENTE D'OUTILS

Yannick Desrochers

T 418 728-4421 |
yd@locationequipro.ca

167, boul. Laurier, Laurier-Station QC G0S 1N0





SARAH-SOPHIE GOURDE, BAA, PL.FIN

Conseillère en Sécurité Financière

Partenaire de Groupe Financier Horizons

Représentante en Épargne Collective

Inscrit auprès d'Excel Gestion Privée



BEAUDOIN LAFRANCE

GESTION DU PATRIMOINE

☎ Bureau : 418 834-1008 poste 208

📍 Beaudoinlafrance.com

📍 579 Rte du Président-Kennedy, Lévis, Qc. G6C 1J8

FRANCIS LEBLANC
St-Antoine-de-Tilly, Qc

Peinture, plâtrage, céramique,
peinture de toiture, etc.

Pinceaux et fusil à air

Tél. : 581.989.2449
frank6908@hotmail.fr
RBQ : 5726-6694-01

ASSURANCES
Pérusse
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

www.assurancesperusse.com
info@assurancesperusse.com

ASSURANCES

Habitation
Entreprise
Automobile
Agricole

418 701-3270
243, rue Laroche, Sainte-Croix G0S 2H0



Solusimple
ASSURANCES

AssurExperts
GAUTHIER & ASSOCIÉS
Cabinet en assurance de dommages

KEVEN DESROCHERS et PIERRE-LUC DAIGLE

Courtiers en assurance de dommages

JORDAN OUELLET

Courtier en assurance de dommages des particuliers

**Commercial | Agricole | Cautionnement
Construction | Auto-habitation**

info@solusimple.ca

Téléphone 418 728-3556

Télécopieur 418 728-3155

355, boulevard Saint-Joseph,
Laurier-Station (Québec) G0S 1N0





**Stéphanie
Langlois**

NOTAIRE & CONSEILLÈRE JURIDIQUE

Saint-Édouard 418 796-2052

Québec 418 658-4335

» slanglois@notarius.net

langloisnotaire.com



guylainemichaudopticienne.com

- EXAMEN VISUEL PAR DES OPTOMÉTRISTES
- DÉPISTAGE DE MALADIES OCULAIRES
- VERRES DE CONTACT • MONTURES MODE

FORFAIT À PARTIR DE 119\$ VERRES ET MONTURE

167-A, boul. Laurier, Laurier-Station 418 728-5473



FOOD TRUCK

FESTIVAL | ÉVÈNEMENT PRIVÉ & CORPORATIF

☎ 418-926-3244 0

✉ info@restobarlecube.ca

📺 Suivez nous sur Facebook



**8002, Rte Marie-Victorin
Leclercville, Qc G0S 2K0**

Propriétaires :

Johanne Paquet
Charles-Étienne Beaudet

☎ 819 599.9995

📺 lesainteemmelie

✉ lesainte-emmelie@videotron.ca



LE CUBE

FRAICHEUR | SAVEURS | DISTINCTION

Commande En Ligne Service De Livraison Service Traiteur

🌐 www.restobarlecube.ca

☎ 418-926-3244 0

📺 Suivez nous sur Facebook

✉ info@restobarlecube.ca

📍 400, route laurier Ste-Croix



Jean-Philippe Garneau

Propriétaire

☎ 418 703-4850

☎ 418 571-4850

119, rue Lauzé, Saint-Édouard-de-Lotbinière
(Québec) G0S 1Y0

📺 Suivez-nous!



Jacques Gourde

Député de Lévis-Lotbinière



Au plaisir de vous servir !

418-836-0970
2677, route Lagueux
Lévis, G6J 1B7



Isabelle Lecours

Députée de
Lotbinière-Frontenac



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

57, rue Chaîné, Saint-Apollinaire
(Québec) G0S 2E0

Téléphone : 418 881-3450
Sans frais : 1 855 718-3444

isabelle.lecours.lofr@assnat.qc.ca

RESTO DU BOIS CLAIR

418 796-3101

MENUS DU JOUR, PIZZAS, PRODUITS MAISON



restoboiscclair@yahoo.com



**LES VOYAGES
INTERCONSEIL**
Un monde d'agriculture

Siège social
T 418 796.3060
2597, rue Principale
Saint-Édouard (Québec) G0S 1Y0
Permis du Québec : 700537

**VOYAGES
CÔTE-DES-NEIGES**
Le monde s'offre à vous!

Suzanne Michaud, Directrice
T 418 796.3060
SF 888 740.3060
suzanne@interconseil.com
www.bonitour.com/suzanne

