



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

*Vous êtes cordialement invités à  
L'Assemblée Générale Annuelle 2024  
Du M.I.D. Le Bavard*

*Jeudi, le 2 mai 2024 à 19h30*

*À la salle du conseil  
2590 rue Principale à St-Édouard-de-Lotbinière*

*Nous comptons sur votre présence.*

*Le conseil d'administration*

## TABLE DES MATIÈRES

AGA Le Bavard	1
Les parutions / L'équipe	2
Un moment de détente	3
Pensée / OMH / Club Optimiste	4
Quoi faire	
Chronique santé	5
Recette du mois	6
Trucs et astuces	7
Le conseil vous informe	8
Terrain de jeux St-Ed	9
Film / RJL	10
Invitations FADOQ	11
Cercle de Fermières St-Édouard	12
Atelier sur le pendule	13
Les signes de la vie ...	14
AFRCA / Présence Lotbinière	15
Centre d'études collégiale / Aide Alimentaire Lotbinière	16
Solutions / RJL	17
Cartes d'affaires	18-20

## LES PARUTIONS

**La tombée est toujours  
le 15 du mois courant  
pour une parution à la fin du mois.**

## L'ÉQUIPE DU BAVARD

**Claude Blanchet**, administrateur (418.703.0682)  
**Diane Lachance**, secrétaire (418.703.0743)  
**Lise Lachance**, présidente  
 et resp. des abonnements (418.703.0682)  
**Pierrette Léger**, rédactrice (581.777.8703)  
**Johanne Poulin**, trésorière (581.888.8752)

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***

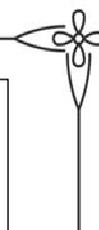
Nous vous demandons d'inscrire votre nom et votre numéro de téléphone dans vos correspondances avec Le Bavard. **Merci.**

### Une page d'histoire

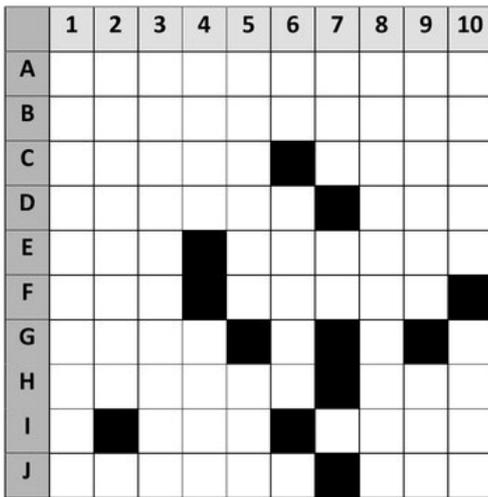
**29 mars 1632** : Le traité de Saint-Germain-en-Laye restitue Québec à la France.

**26 mars 1663** : Mgr François de Laval fonde le Séminaire de Québec pour former des prêtres canadiens.

**10 mars 1865** : Adoption du projet de confédération par 91 voix contre 33. Le premier ministre Étienne-Pascal Taché, détenant la majorité à l'Assemblée, s'assure de son adoption.

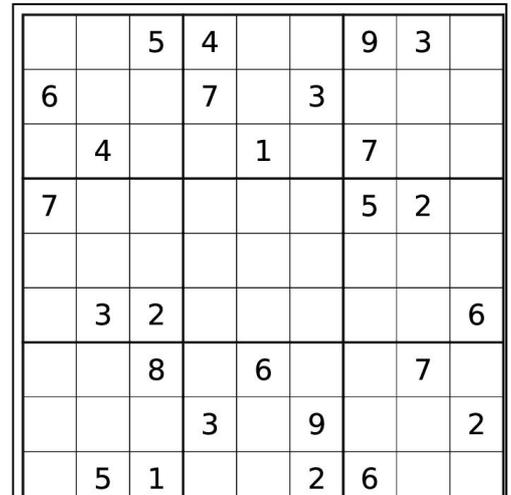


## MOTS CROISÉS



## Un moment de détente

## SUDOKU



	Horizontal		Vertical
A	Prépareras à la consommation	1	D'une région française.
B	Sert à resserrer	2	A qui demander secours ou conseils ?
C	On y turbine. Scabreuse	3	Fortement condamné.
D	Grand cheval. Peut être éliminatoire	4	Para. Comme Charles ou Louis.
E	Marque le doute. Nous conduit aux arènes.	5	Repos. Le gris a remplacé le noir.
F	Au Nigéria. Fait parfois lorgner sur le voisin	6	Sigle syndical. Politique portugais
G	Sans bavures.	7	Sujet proche. Peut servir en médecine.
H	Petits arbres. Sur un mur	8	Fixe des limites.
I	Obstacle à l'hippodrome. Artiste.	9	Pas d'un haut niveau. La bonne est généreuse.
J	Apportée par un virus. Transformatrice à ses heures	10	Grand metteur en scène allemand. A vu défiler le temps.

## MANDALA POUR LES GRANDS



## COLORIAGE POUR LES PETITS



## LA PENSÉE DU MOIS



### LOGEMENTS À LOUER HLM DE ST-ÉDOUARD

Logements 3 1/2 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.

## LES GAGNANTS CLUB OPTIMISTE

### Février 2024

Crédit-voyage : Julie Nicol de St-Édouard

100\$ : Line Robichaud de Ste-Croix

75\$ : Claire Lemay de Ste-Croix

## QUOI FAIRE ?

### FADOQ

Mercredi, le 10 avril 2024 à 11h30 : Dîner au resto Bois-Clair

### Magasinage

Lundi, le 1er avril 2024

Départ à l'église de St-Édouard à 9h00

Daniel Lemay (418) 796-2880 maison, (418) 554-2880 cell

### Les Messes

Vendredi, le 19 avril 2024 à 14h00 : Laurette, Conrad et Anselme Lauzé (Jardin des Aînés)

Dimanche, le 21 avril 2024 à 11h00 : Mmes Irène Guérard, Lyse Lemay et Fernande Boisvert (Messe anniversaire)

### Crise d'angoisse silencieuse : voici 8 signes qui la caractérisent, d'après une psychologue

#### 8 signes d'une crise d'angoisse silencieuse

##### Une impression de déconnexion avec la réalité

Lorsque l'on souffre d'une crise d'angoisse, "le corps est là, parfois avec un sourire sur le visage, mais l'esprit est ailleurs" explique la psychologue. Selon elle, un certain détachement avec la réalité se fait ressentir, pouvant même aller jusqu'à une dépersonnalisation. Un fait confirmé par l'Assurance maladie, qui met en lumière le ressenti d'une personne lors d'une crise d'angoisse : "Je ne sais plus qui je suis, mon corps se transforme". Cela est décrit par la professionnelle comme un symptôme de dissociation. "On a l'impression d'être à l'extérieur de soi-même. On s'entend parler et agir", ajoute-t-elle. Un signe qui ne se voit pas d'un point de vue extérieur.

##### Des pensées intrusives

Lorsque l'on est victime d'une crise d'angoisse, "certaines pensées s'imposent à vous et sont de nature effrayante, morbides ou auto-dénigrantes" déclare Amélia Lobbé. En effet, cet épisode de peur intense peut occasionner des pensées que l'on n'aurait pas en temps normal.

##### Un sentiment de paranoïa

Les crises d'angoisse surviennent le plus souvent sans prévenir, elles peuvent donc se produire lorsque l'on est en société. Un facteur qui rajoute du stress et de l'anxiété à la personne qui subit un épisode d'angoisse. Selon la psychologue, cela se traduit par "une impression erronée que les gens vous regardent avec insistance, vous en veulent et vous trouvent nul". Une situation qui met mal à l'aise et qui est dure à vivre. D'autant plus qu'on a "tendance à surinterpréter les attitudes et les pensées des autres" ajoute la spécialiste.

##### Des ruminations

Certaines personnes souffrant de crises d'angoisse ont "des pensées intrusives qui se mettent à tourner en rond dans leur tête de manière rapide" explique la psychologue.

##### Une difficulté à penser correctement

Lors d'une crise d'angoisse, nos pensées sont généralement très confuses. C'est ce que l'on appelle "l'inhibition de la pensée provoquée par l'anxiété" selon l'experte en psychologie. Cela se traduit par "une difficulté à traiter les informations extérieures, à raisonner, à rationaliser et à faire le tri dans les informations stockées en mémoire", explique-t-elle.

##### Un sentiment de déréalisation

Selon l'Assurance maladie, il est possible, lors d'une crise d'angoisse, de ressentir une "impression de se trouver dans un monde irréel (l'environnement se modifie dans ses formes ou ses couleurs, par exemple)". Un fait également relayé par la psychologue : "La perception de la réalité est altérée et on a l'impression que l'environnement a changé, qu'il devient cotonneux, sombre, bizarre et menaçant...".

##### Une hypervigilance

Lorsqu'une personne fait une crise d'angoisse, celle-ci a tendance à se sentir tendue et aux aguets. Comme l'explique la psychologue, "c'est la sensation d'être en danger sans savoir pourquoi et sans que la situation le justifie vraiment".

##### Une impression de courir un danger

Se sentir en danger et avoir une appréhension diffuse sont des signes d'une crise d'angoisse. Cela se traduit par "une impression qu'il n'y a plus d'espoir et que sa situation est menacée" déclare la spécialiste.

Si vous êtes sujets aux crises d'angoisses, n'hésitez pas à consulter un psychologue qui saura vous aider au mieux.

Source : Amélia Lobbé, post Instagram

## NOM DE LA RECETTE

Casserole de macaroni et jambon gratinée



## INGRÉDIENTS

- 1 lb macaronis non cuits
- 1 sac de macédoine de légumes
- 3 c. à soupe beurre
- 3 c. à soupe farine
- 2  $\frac{1}{2}$  tasses lait
- $\frac{1}{4}$  c. à thé muscade moulue
- $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  c. à thé piment de Cayenne
- Sel et poivre du moulin
- 3 tasses fromage cheddar râpé
- 2 tasses jambon coupé en dés

## RÉALISATION

- 1-Préchauffer le four à 425°F (210°C).
- 2- Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et y faire cuire les macaronis selon les instructions de l'emballage.
- 3- Ajouter la macédoine de légumes 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson. Après la cuisson, égoutter et réserver.
- 4- Entre-temps, dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et remuer pour obtenir une pâte homogène.
- 5- Laisser cuire 2 minutes.
- 6- Incorporer le lait graduellement en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter jusqu'à épaississement.
- 7- Ajouter la muscade le piment de Cayenne et assaisonner.
- 8- Faire fondre 1 tasse de fromage dans la sauce chaude et y ajouter le jambon.
- 9- Transférer dans un plat allant au four, ajouter les macaronis cuits avec les légumes et remuer.
- 10- Couvrir avec le reste de fromage râpé et gratiner au four.

*S.V.P., BIEN VOULOIR PRENDRE NOTE QUE LES RECETTES  
N'ONT PAS TOUTES ÉTÉ TESTÉES PAR VOTRE RÉDACTRICE. MERCI !*

### 5 choses à faire avec du pain dur

#### 1. Faire sa chapelure maison

La chapelure est fabriquée à partir de pain sec réduit en poudre. Il n'y a pas plus simple comme produit culinaire ! De plus, elle remplacera avantageusement la chapelure industrielle qui contient souvent des additifs. Vous pourrez l'utiliser pour paner, faire des fritures, gratiner un plat...



Une fois le pain bien sec, découpez-le en morceaux. Disposez les morceaux dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une poudre fine. Stockez votre chapelure maison dans un bocal en verre bien hermétique. Elle se conserve environ 3 mois, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Vous pouvez aussi la congeler pour la conserver plus longtemps (environ 6 mois). Versez-la dans un sac de congélation et pensez à inscrire la date.

#### 2. Préparer du pain doré

Pour faire cette recette, vous aurez besoin des ingrédients suivants : 1 tasse (250 ml) de lait, 50 g de sucre, 3 œufs, 6 tranches de pain dur ou rassis, cannelle en poudre (facultatif).

Suivez ensuite les étapes ci-dessous :

1. Dans un bol, ajoutez le lait, le sucre et les œufs. Fouettez jusqu'à obtenir une préparation homogène ;
2. Faites tremper quelques instants le pain dur coupé en tranches dans le mélange ;
3. Beurrez une poêle ;
4. Disposez les tranches dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté ;
5. Saupoudrez de cannelle et dégustez !

#### 3. Faire des croûtons à l'ail

Vous aurez besoin des ingrédients suivants : 3 tranches de pain dur ou rassis, 4 à 6 gousses d'ail, 400 ml d'huile d'olive, épices et fines herbes (romarin, thym, origan...)

Suivez ensuite les étapes ci-dessous :

1. Préchauffez votre four à 180°C (356° Fahrenheit) ;
2. Dans un bol, versez l'huile, ajoutez les gousses d'ail pressées, les épices et les fines herbes. Mélangez et laissez macérer 1h ;
3. Filtrez le mélange huile/ail à l'aide d'une passoire ;
4. Découpez les tranches de pain dur en petits cubes ;
5. Dans un plat allant au four, disposez les croûtons et versez le mélange par-dessus. Mélangez pour bien imbiber le pain ;
6. Enfournez et sortez les croûtons une fois dorés et croustillants ;
7. Disposez-les sur du papier absorbant, laissez refroidir et dégustez !

#### 4. Faire des bruschettas (tartines italiennes)

Découpez de grandes tranches de pain dur et disposez les ingrédients de votre choix : tomates, fromage, olives, poivrons, champignons... Ajoutez un peu d'huile d'olive, des épices et des fines herbes. Passez le tout quelques minutes au four (fonction grill) et dégustez.

#### 5 . Lier les farces

Vous avez besoin de réaliser une farce de viande ? Une fois ramolli, le pain dur vous permettra de lier votre farce et lui donnera de la consistance. Faites tremper votre pain dans de l'eau ou du lait pendant quelques secondes. Ajoutez-le ensuite à votre mélange de viande hachée.

---

**RÉSUMÉ DES PRINCIPALES DÉCISIONS DU CONSEIL MUNICIPAL**  
**SÉANCE DU 5 FÉVRIER 2024**



SÉANCE ORDINAIRE DU 5 FÉVRIER 2024

Adoption du procès-verbal du 5 février 2024.

Approbation des comptes du mois et des factures à payer.

Adoption d'une entente relative à la fourniture du personnel technique de la Fédération Québécoise des Municipalités.

Approbation pour l'achat d'une unité d'urgence pour le service de sécurité incendie.

Approbation pour l'achat d'une laveuse commerciale pour le service sécurité incendie.

Autorisation pour l'installation d'un panneau indicateur pour une borne de recharge électrique.

Adoption du dernier budget 2023 de l'Office Municipale d'Habitation Lotbinière nord.

Adoption du budget initial 2024 de l'Office Municipale d'Habitation Lotbinière nord.

Adoption du procès-verbal du comité consultatif d'urbanisme.

Approbation refusée pour une demande de changement au règlement de zonage.

Adoption d'un budget pour le passage de la Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie.

Autorisation de droit de passage de la Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie.

Adoption du rapport annuel et du bilan financier 2023 et versement de la subvention 2024 à la bibliothèque A.-Lachance.

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



*Au grand plaisir de tous, l'été arrive à grands pas et voici déjà le temps de planifier les vacances de vos enfants au Terrain de jeux afin qu'ils puissent profiter de leur été en compagnie de leurs amis et participer à plusieurs activités, projets et sorties variés, accompagnés et encadrés de leurs animateurs et animatrices préférés.*

*Cette année, plusieurs nouveautés excitantes seront au programme et sauront plaire, à coup sûr, à vos petits et grands.*

***La période d'inscription se tiendra du mercredi 10 avril au dimanche 12 mai 2024.***

*Vous trouverez le formulaire d'inscription ainsi que les coûts sur le site internet de la Municipalité ou directement au bureau municipal du lundi au jeudi de 9h00 à 16h30 et le vendredi de 9h00 à 12h00, à compter du 10 avril prochain.*

*Veuillez faire parvenir votre formulaire à [loisirs@st-edouard.com](mailto:loisirs@st-edouard.com) ou le déposer dans la boîte située à l'entrée du bureau municipal.*

*Pour toutes questions ou renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone au (418) 796-2971 poste 304 ou par courriel à l'adresse ci-haut mentionnée.*

*Au plaisir de contribuer à faire vivre un bel été rempli de souvenirs à vos petits protégés!*

*Romain Piat*

*Coordonnateur des loisirs*

FILM DU 16 AVRIL 2024

## - La jeune fille et la mer -

Ce film, inspiré d'une histoire vraie, est réalisé par Sarah Spillane et met en vedette Cliff Curtis, Anna Paquin, Teagan Croft, Josh Lawson, Todd Lasance et Alyla Browne.



Lorsque la jeune et persévérante Jessica Watson entreprend d'être la plus jeune navigatrice à faire le tour du monde en solitaire, sans escale et sans assistance, beaucoup s'attendent à ce qu'elle échoue. Soutenue par son entraîneur de voile et mentor Ben Bryant ainsi que ses parents, Jessica est déterminée à accomplir ce qui était considéré comme impossible, en s'aventurant pendant 210 jours dans certaines des zones océaniques les plus dangereuses du globe.

## REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE

AVRIL 2024



REGROUPEMENT  
DES JEUNES  
DE LOTBINIÈRE

### BONS COUPS DES JEUNES

- Réalisation de la journée de l'Efflo: atelier de prévention sur la sexualité et la puberté.
- 6 jeunes participants au chalet récompense pour souligner leur implication dans la dernière année.
- Participation de nos différents points de service à un atelier sur la diversité culturelle offert par le Carrefour emploi Lotbinière

### À VENIR

- Avril : Poursuite du programme de 6e année « À la Conquête de ta MDJ ! »
- Avril: Réalisation du défi *Chaque minute compte.*
- *Arbre-en-arbre*
- 21 avril: *Activité reconnaissance du bénévolat*

\*Activités offertes pour tous les jeunes de  
12 à 17 ans de la MRC de Lotbinière\*

 rjlotbinere

 rjlotbinere

 Regroupement des jeunes de Lotbinière

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

Voici 2 invitations du Club FADOQ Ste-Croix pour vous chers membres :

La première pour un spectacle au théâtre à St-Gilles, le 10 juillet 2024 au coût de 30\$, transport inclus (départ de Ste-Croix).



La deuxième pour une pièce de théâtre à Drummondville, le 19 juillet 2024 au coût de 57\$ pour les membres FADOQ et de 62\$ pour les non membres, transport inclus (départ de Ste-Croix).



Si vous êtes intéressés, communiquez le plus tôt possible avec  
Édith Lemay au 418-796-2798.

**PREMIER ARRIVÉ AVEC PAIEMENT, PREMIER SERVI !**



Voici quelques nouvelles du  
Cercle de Fermières de St-Édouard

Les activités vont bon train. On a une année bien occupée dans notre nouveau local qui est très apprécié de tous nos membres. Pour les ateliers du lundi, on a divers projets de tricot à l'aiguille et au crochet. Ces dernières semaines, c'est un projet collectif de décoration pour décorer les murs du local (capteur de rêve et mandala dans des cerceaux). On projette aussi de faire une porte ouverte que l'on vous communiquera bientôt.



Nos réunions mensuelles sont très dynamiques et intéressantes. En février, on a eu une conférencière de l'Oasis de Lotbinière sur la bienveillance. Ce fut très apprécié. Et pour le mois de mars, une activité de yoga sur chaise, très appréciée aussi. Nos réunions sont loin d'être ennuyantes.

On a le plaisir aussi de recevoir le 23 mars 2024, la journée de printemps du CAR (Conseil d'Administration Régional) qui regroupe une trentaine de CAL (Conseil d'Administration Local) à la salle municipale de St-Édouard. On vous donnera un résumé de cette journée à la prochaine parution du journal.

Il est toujours possible de se joindre à notre groupe en tout temps pour vivre de belles expériences !

Contactez Sylvie Lévesque 418-570-5903  
Ou  
Lucie Dufour 418-926-3441

**ATELIER SUR**

# *le pendule*

**Comment utiliser le pendule pour  
répondre à vos questions de vie.**

**Comment bien le nettoyer et le  
magnétiser à votre énergie.**



Linda Langevin

**Samedi le 20 avril 2024  
9h00 à 11h00  
À La Salle La Chapelle  
364 boul. St-Joseph, Laurier-Station**

---

**En Prévente à 30\$  
Céline Leclerc : 418 796-2363  
ou à la porte à 40\$**

# LES SIGNES DE LA VIE ET LES SYNCHRONICITÉS

Comment comprendre les signes que la vie envoie, en réponse avec vos questions.  
Apprendre à reconnaître les synchronicités qui se produisent vous guidant vers votre destinée.



**SAMEDI LE  
20 AVRIL 2024  
13H00**

**La Salle La Chapelle  
364 boul. St-Joseph  
Laurier-Station**

**En prévente à 25\$  
sur mon site  
[www.lindalangevin.ca/conferences](http://www.lindalangevin.ca/conferences)  
Céline Leclerc : 418 796-2363  
ou à la porte à 30\$**



Linda Langevin

Le groupe d'entraide de Lotbinière (secteur de St-Flavien)

■ Mercredi 27 mars à 18 h 30

## Comment vivre avec la fibromyalgie et les douleurs chroniques ?

Infirmière auxiliaire de profession, **Nathalie Godin** est également conférencière et auteure du livre "Se Choisir pour mieux vivre avec la douleur chronique"



**Conférence gratuite et, pour tous!**

### Informations

[info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca) / 1 877-387-7379

**Endroit :**  
**Salle des loisirs de St-Flavien**  
**12, rue Roberge**

(L'entrée se situe sur la rue Bernatchez, le stationnement se trouve où la surface de dek-hockey).



### Pour personnes atteintes de cancer

L'atelier **Belle et bien dans sa peau** est de retour dans Lotbinière



**24 avril, 13h, Maison de la famille, St-Apollinaire**

Atteintes de cancer? Besoin de douceur et prendre soin de vous?  
Venez vivre un moment unique pour apprendre des astuces et gommer les effets de la maladie.

\*\*\*Trousse de produits ( crèmes et maquillage) fournie



**Pour informations et inscriptions: (581) 576-3595**  
[intervenant@presencelotbiniere.com](mailto:intervenant@presencelotbiniere.com)

### Centre d'études collégiales de Lotbinière

Il n'est pas trop tard pour faire une demande!

Tous les programmes de votre cégep accessibles au 2<sup>e</sup> tour d'admission

Il n'est pas trop tard pour que votre enfant réalise son projet d'études! Le Centre d'études collégiales de Lotbinière offre en effet la chance aux futurs étudiants de déposer une demande d'admission au 2<sup>e</sup> tour, et ce, dans tous ses programmes d'études d'ici le 1<sup>er</sup> mai.

#### Une offre de programmes diversifiée

Rappelons que le CEC de Lotbinière offre présentement six programmes d'étude:

- Tremplin DEC
- Sciences humaines, profil interactions sociales et communication
- Sciences de la nature
- Techniques de comptabilité et de gestion, profil entrepreneuriat et développement régional
- Techniques de bureautique, offert en ligne
- Techniques d'éducation spécialisée

Sans oublier la vie étudiante active et diversifiée, le e-sport et plusieurs activités!

Votre enfant hésite encore quant à son choix de programme? L'activité *Étudiant d'un jour* est offerte tous les jours de l'année pour permettre aux gens de plonger au cœur de la formation qui les intéresse, visitez notre

site web pour plus de détails.



### Les étudiants du CEC de Lotbinière parcourent le monde!

Saviez-vous que nous offrons la possibilité aux étudiants de vivre une expérience à l'étranger dans le cadre de leur parcours collégial? Voici un aperçu des aventures qu'ils ont pu vivre dans les dernières années.

#### Le milieu des entreprises en Europe

Les finissants en Techniques de comptabilité et de gestion ont eu la chance cette année de vivre une expérience d'apprentissage hors du commun lors d'un circuit commercial en Méditerranée. Ils ont pu découvrir la France, l'Italie, Malte et l'Espagne.

#### Stages dépayés pour les éducateurs spécialisés

Les étudiants en Techniques d'éducation spécialisée ont l'opportunité d'effectuer leur stage dans la communauté d'Aït Ishaq au Maroc. Pendant trois semaines, les étudiants peuvent mettre en application des notions vues en cours. Depuis 2022, ils ont aussi la possibilité d'effectuer leur stage auprès d'une communauté autochtone dans le Nord-du-Québec!

#### Stage de coopération au Pérou

Les étudiants en Sciences humaines peuvent participer à un séjour de trois semaines au Pérou. Ils prennent ainsi part à une coopérative de producteurs agricoles en processus de certification équitable, dont les activités ont des retombées environnementales jusqu'ici!

#### Séjour culturel au Vietnam, en Inde, en Grèce et bien plus!

En mai 2023, des étudiants se sont envolés vers l'Italie, où ils ont pu découvrir des paysages à couper le souffle. Au cours des dernières années, ils ont aussi eu la chance d'admirer les merveilles du Vietnam, de l'Inde, l'Espagne, le Portugal, et même la Grèce!



Aide alimentaire Lotbinière  
1000, boul. Saint-Joseph, local 101  
Saint-Flavien (Québec) G0S 2M0  
aidealimentaire.org



#### COMMUNIQUÉ

##### Inauguration du frigo communautaire de Saint-Agapit

Saint-Agapit, le 27 février 2024. — Près de 15 personnes se sont rassemblées pour célébrer l'inauguration du frigo communautaire situé dans le stationnement du Carrefour emploi Lotbinière de Saint-Agapit. Ce projet a été rendu possible grâce à la collaboration entre la municipalité de Saint-Agapit, le Carrefour emploi Lotbinière, le Club Lions de Saint-Agapit et Aide alimentaire Lotbinière. Nous soulignons la générosité et le travail exceptionnel réalisé par le Club Lions, qui a mis plus de 40 heures de bénévolat pour la recherche de commanditaires et la construction de l'abri du frigo communautaire.

Le projet des frigos communautaires, soutenu par le Grap de Lotbinière, est désormais accessible à la population. Grâce à la générosité des citoyens, des organismes et des entreprises, ces espaces offrent de la nourriture en libre-service. Les résidents peuvent se servir à toute heure de la journée et également contribuer à l'approvisionnement alimentaire. Ce projet vise à réduire l'insécurité alimentaire, à limiter le gaspillage et à renforcer le soutien au sein de la communauté. Nous invitons donc les citoyens à y déposer leurs surplus alimentaires et de les partager sur la page Facebook des Frigos Communautaires dans la MRC de Lotbinière.

Il est important de souligner qu'en plus de celui de Saint-Agapit, d'autres frigos communautaires sont présents dans la MRC de Lotbinière. Notamment à Saint-Apollinaire, à Saint-Gilles, à Saint-Flavien/Laurier-Station ainsi qu'à Saint-Antoine-de-Tilly qui sera relocalisé au printemps. Nous sommes fiers d'annoncer que trois autres frigos feront leur apparition dans la MRC au printemps, soit à Joly, Val-Alain et Saint-Sylvestre. Demeurez à l'affût pour connaître les dates qui seront dévoilées ultérieurement. Vous pouvez consulter les adresses des emplacements via la carte interactive épinglée à la une de la page Facebook des Frigos Communautaires dans la MRC de Lotbinière.

Nous tenons à exprimer notre gratitude envers le maire de Saint-Agapit, Monsieur Yves Gingras, pour sa présence lors de cet événement.

Aide alimentaire Lotbinière tient également à remercier toutes les organisations et municipalités de leur appui au projet des Frigos Communautaires dans la MRC de Lotbinière et ainsi faire une différence en matière de sécurité alimentaire des citoyens.

Source : Mélissa Boucher  
Agente de soutien à la gestion  
Aide alimentaire Lotbinière  
418-728-4201, poste 2  
[administration@aidealimentairelotbiniere.org](mailto:administration@aidealimentairelotbiniere.org)



MOTS CROISÉS

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



SUDOKU

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

Tarifs en vigueur à compter du 1<sup>er</sup> février 2024

POUR UNE PUBLICITÉ	TARIF
Une annonce	10.00\$
1/2 page	15.00\$
1 page	25.00\$
Organismes sans but lucratif Mouvements communautaires	1 page gratuite/mois
Carte d'affaires/espace	50.00\$/année
Abonnement	45.00\$/année



**Isabelle Lecours**

Députée de  
Lotbinière-Frontenac



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

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

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

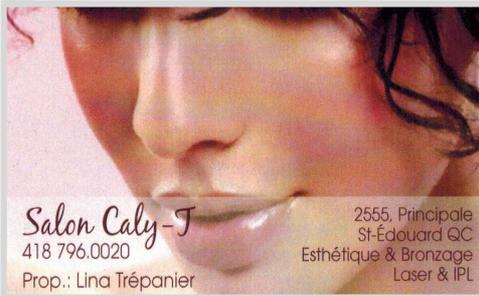
[isabelle.lecours.lofr@assnat.qc.ca](mailto:isabelle.lecours.lofr@assnat.qc.ca)

Technicienne en hygiène et soins  
des pieds

Rebecca Auger  
membre associé des  
naturothérapeutes du Québec

À votre domicile

418-796-2296  
418-728-7093



Salon Caly-T

418 796.0020

Prop.: Lina Trépanier

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



Marie "Beauté" Esthétique

Soin facial, épilation, électrolyse  
manucure, pédicure gel  
418-796-1348

Marianne Daigle

187 Beaudet  
St-Édouard de Lotbinière



Coiff Caly-T

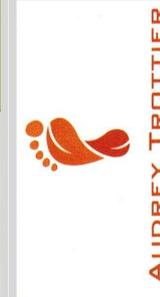
108, Castonguay  
St-Édouard-de-Lotbinière  
QC G0S 1Y0  
418 796.2900



L'Audace  
COIFFURE

Nancy Parent, coiffeuse  
Tél. : 418 703-0633

146, route Leclerc, St-Édouard G0S 1Y0



AUDREY TROTTIER

Hygiéniste en soins des pieds

Soins des pieds  
Manucures  
Pédicures

2676 rue principale  
St-Édouard de Lotbinière  
G0S1Y0  
audrey.soin@hotmail.ca

418-728-8185



LES FOOD TRUCKS  
LE CUBE

FESTIVAL | ÉVÈNEMENT PRIVÉ & CORPORATIF

418-926-3244 0

info@restobarlecube.ca

Suivez nous sur Facebook





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

LAVE-AUTO DANIEL PAQUET

418-728-9001  
laveautdp@gmail.com  
146 rue Olivier  
Laurier-Station  
G0S 1N0



La Boucanerie  
Del Tonio

Service de traiteur/BBQ/Food Truck/Rôtisserie

www.laboucaneriedeltonio.com  
Resto : 581-576-2627



Service de planage aux particuliers  
Vente de bois plané  
Spécialités : pruche, mélèze, pin blanc et pin rouge

forestier  
G.S.

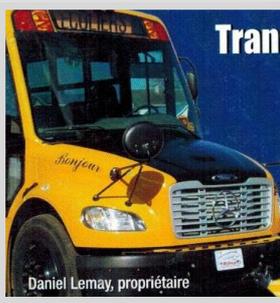
Guy St-Onge

4312 Rang, Jullaville  
St-Édouard-de-  
Lotbinière  
G0S 1Y0

418-728-1636

Travaux forestiers  
Sylvicoles et  
commerciaux  
Abatteuse  
multifonctionnelle

forestiersgs@gmail.com



Transport scolaire  
Emilias 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



SNACK BAR  
Sainte-Croix  
CRÈMERIE

Casse-croûte  
Frites maison

Salle à manger - Grande terrasse  
Tables à pique-nique

418 926-3030

6087, rue Principale - Ste-Croix - Qc G0S 2H0



Le Sainte-Emmelie  
RESTO PUB

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

Propriétaires :  
Johanne Paquet  
Charles-Étienne Beaudet

819 599.9995

lesainteemmelie

lesainte-ermelie@videotron.ca

# SALON Danielle

Danielle Bernard, coiffeuse  
Tél. : 418 796-2280

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

# 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  
suzanne@interconseil.com

# 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



EXCAVATION | DÉNEIGEMENT  
**R. LEMAY** INC. 418 796-2040  
418 796-2070 (télé.c.)

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

EXCAVATIONLEMAY80@HOTMAIL.COM  
WWW.EXCAVATIONRAYMONDLEMAY.COM

# ASSURANCES PÉRUSSE

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



ASSURANCES

Habitation  
Entreprise  
Automobile  
Agricole

www.assurancesperusse.com 418 701-3270  
info@assurancesperusse.com 243, rue Roche, Sainte-Croix G0S 2H0



Marilyn Poulin

418 575-4113 • marilyn@bonheurmp.com



Stéphanie Langlois

NOTAIRE & CONSEILLÈRE JURIDIQUE

Saint-Édouard 418 796-2052

Québec 418 658-4335

slanglois@notarius.net

langloisnotaire.com



# LES ENTREPRISES DENYS HAMEL INC.

Entrepreneur général en construction et en rénovation résidentielle et commerciale

Tel.: 418.831.9692  
Télécc.: 418.831.0530

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

# Judith Lajoie inc.

Société par actions d'un courtier immobilier Coach Achat-Vente

B 418.666.5050  
C 581.982.2211

RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

3333, rue du Carrefour, local 250  
Québec (QC) G1C 5R9  
judith.lajoie@remax-quebec.com  
www.judithlajoie.com



L'Acadien Bricoleur

stedouard@acadienbricoleur.com  
Téléphone: 418 796-2011



Florine Gatepaille

Saint-Édouard de Lotbinière  
G0S 1Y0

418 933-9054  
info@multi-serviceslotbiniere.com

Pour vos travaux mineurs et entretiens divers  
RBO : 5839-7258-01



Entretien de propriété intérieur et extérieur

Grand ménage du printemps et ménage après des rénovations

Peinture de pièces intérieures et/ou peinture de balcon et galerie

Petits travaux divers, réparation mineure, assemblage de meuble, fixation de tablettes, etc.

# VITRERIE JACQUES SIMONEAU INC.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2023, nous sommes déménagés au  
1190 rue Principale  
St-Agapit (Québec) G0S 1Z0



1-800-567-8212  
www.ph.ca

# Plomberie

Chauffage

# SERVIPOMPE



403, Route St-Joseph, Laurier- Station

Tél.: (418) 728-4405 www.servipompe.com  
Cell.: (418) 520-2004 servi-pompe.sp.inc@hotmail.com

# ÉQUIPRO

LOCATION ET VENTE D'OUTILS

Yannick Desrochers

T 418 728-4421 |  
yd@locationequipro.ca

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

# ALTERNATEUR LEMAY

VENTE & RÉPARATION



Alternateur / Démarreur / Batterie

54, de la Station,  
Laurier-Station (Qc) G0S 1N0 418-728-3819

# MODEL ENTREPÔT

PLANCHERS DE BOIS FRANC ET D'INGÉNIEUR

15, 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

# 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



## BEAUDOIN LAFRANCE

GESTION DU PATRIMOINE INC.

Cabinet de services financiers

*Un partenaire pour les affaires, un soutien pour la vie.*

Assurance de personnes  
Courtage Hypothécaire  
Gestion du patrimoine  
Assurance pour entreprises



579, Président-Kennedy  
Lévis (QC) G6C 1J8  
418 834-1008

301-3000, Alexandra  
Québec (QC) G1E 7C8  
418 627-3232



[info@beaudoinlafrance.com](mailto:info@beaudoinlafrance.com)



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



Scannez notre code

Pour en apprendre davantage sur nos produits et services, **restez connectés avec nous !**  
Inscrivez-vous à notre infolettre et suivez-nous sur nos médias sociaux.



## SoluSimple

ASSURANCES

### 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](mailto:info@solusimple.ca)

Téléphone 418 728-3556

Télécopieur 418 728-3155

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



Guylaine Michaud  
opticienne  
25<sup>ans</sup>

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

- Service personnalisé selon vos besoins
- Montures québécoises et internationales
- Verres de contact
- Examens visuels par des optométristes

Forfait à partir de 119\$  
verres et monture

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

COIFFURE  
**JOSIANE  
PILOTE**

JOSIANE PILOTE  
coiffeuse-styliste  
propriétaire

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



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

**RESTO DU BOIS CLAIR**

418 796-3101

MENUS DU JOUR, PIZZAS, PRODUITS MAISON



[restoboiscclair@yahoo.com](mailto:restoboiscclair@yahoo.com)