VOLUME 36 | NUMÉRO 4
MAI 2025

LE SAINT DENISIEN

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Renouveau ***et engagement***

Le mois de mai nous apporte un vent de renouveau, une énergie printanière qui nous inspire et nous dynamise. Il est synonyme d'initiatives et d'action. ***p. 3***

Crédit photo page couverture : iStock Photos

DANS CETTE ÉDITION...

Entreprise d'ici

Prema Sounds

Quand les vibrations musicales intuitives rencontrent l'art.

p. 4

Chronique municipale

Journée de l'arbre et de l'horticulture

Le 17 mai aura lieu le traditionnel échange annuel de plants et de semis ainsi que les dons d'arbres.

p. 19

Communiqué de presse

La municipalité pourrait faire l'acquisition de son église

La municipalité a un intérêt définitif pour l'achat du bâtiment et aimerait en faire un espace culturel dynamique et accessible.

p. 30

Bonne fête des mères!

Soyons en contact

lesaintdenisien.ca | info@lesaintdenisien.ca | facebook.com/saint.denisien | C.P. 53, Saint-Denis-de-Brompton J0B2P0

Notre case postale a changé!

ANNONCEURS

LETTRAGE PM

1
Département de sérigraphie

2
Département de broderie

3
Département de lettrage

Pour plus d'info visitez notre site
www.lettragepm.com

SYLVAIN
PINEAULT
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
B 819 820-0777
C 819 570-1988
spineault@sutton.com
Sutton
www.suttonquebec.cor

SF 1 866 630-9783 / Agence immobilière
groupe sutton - immobilier estrie
franchisé indépendant de groupe sutton - québec
2624 rue King O., Sherbrooke, Qc J1J 2H1

SSD
SSD
STRUCTURES
Les spécialistes de l'acier
819 846-3224
FABRICATION
ET MONTAGE
DE STRUCTURES
D'ACIER
2022 route 222, Saint-Denis-de-Brompton
www.ssdm.ca

MAI : MOIS DU RENOUVEAU ET DE L'ENGAGEMENT

Caroline Piché • Directrice générale du Saint-Denisien

Le mois de mai nous apporte un vent de renouveau, une énergie printanière qui nous inspire et nous dynamise. Il est synonyme d'initiatives et d'action. C'est l'occasion parfaite de mettre en lumière les projets qui prennent de l'ampleur dans notre communauté, de célébrer le travail des bénévoles et de rappeler l'importance de l'implication citoyenne. Nous invitons chacun à contribuer, que ce soit en partageant vos idées, vos talents ou simplement en soutenant notre mission.

Nous sommes toujours à la recherche d'entreprises, de bénévoles, de citoyens d'ici qui se démarquent, pour vous les faire découvrir en nos pages. N'hésitez pas à nous les faire connaître ! Vous êtes un organisme qui avez des événements à l'horaire ? Nous sommes là pour les partager à la communauté !

info@lesaintdenisien.ca

Retour sur une assemblée générale riche en échanges

Cette rencontre a été marquée par des échanges sincères, des idées stimulantes et un bel élan de soutien envers notre journal communautaire. Les commentaires reçus nous ont profondément touchés : la reconnaissance de notre travail, l'appréciation de notre engagement et l'envie collective de voir ce projet grandir. Cela nous motive à poursuivre avec encore plus de passion !

Trois sièges étaient à réélire cette année, voici notre nouveau conseil d'administration :

- Audrey Beauchesne, présidente
- Valérie Bridger, vice-présidente et trésorière
- Rébecca Lazure, secrétaire
- Olivier Bonneau, administrateur

Il y a de la place pour vous au sein de notre C.A. Ça vous intéresse ? Contactez-nous ! info@lesaintdenisien.ca

De nouvelles perspectives prometteuses

Au-delà de cette assemblée, de belles rencontres ont eu lieu ces dernières semaines, ouvrant la porte à des collaborations inspirantes. Nous entrevoyons de nouvelles idées, des projets enrichissants et une mobilisation grandissante pour faire rayonner le journal. L'avenir s'annonce dynamique, et nous avons hâte de partager ces avancées avec vous !

Ensemble, faisons vivre notre journal communautaire !
Merci à vous tous pour votre énergie et votre engagement. Continuons à construire, à échanger et à avancer, car c'est ainsi que nous créons un média qui nous ressemble et qui nous rassemble.

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE :
12 MAI 2025

SOMMAIRE

MOT DU SAINT-DENISIEN 3
ENTREPRISE D'ICI 4
ÉCOLE DU JARDIN-DES-LACS 5
COMITÉ CULTUREL 6
SOLIDARITÉ HAÏTI 10
BIEN-ÊTRE 11
ENSEMBLE POUR LA TERRE 12
BIBLIOTHÈQUE SDDB 14
CHRONIQUE MUNICIPALE 16
NATURE S'IL VOUS PLAIT 20
COMPORTEMENT ANIMAL 21
FADOQ ST-DENIS 23
AU FIL DES MOIS 24
PAROISSE CHRIST-SAUVEUR 26
AFEAS ST-DENIS 28
COMMUNIQUÉS DE PRESSE 30
JEUX ET COLORIAGE 33
PETITES ANNONCES 34

MERCI KARINE !

Pour pouvoir participer à d'autres projets, Karine Vienneau ne s'est pas représentée suite à la fin de son mandat à titre de secrétaire. Au nom de toute l'équipe, Karine je tiens à te remercier du fond du cœur pour ton engagement et ta précieuse contribution au sein du conseil d'administration. Ton dévouement et tes idées inspirantes ont été très appréciés. Même si tu quittes ton rôle administratif, nous savons que ton soutien et ton implication resteront présents, et nous espérons te revoir souvent parmi nous !

Une place est toujours ouverte au sein du C.A. N'hésitez pas à envoyer votre candidature au info@lesaintdenisien.ca.

PREMA SOUNDS : QUAND LES VIBRATIONS MUSICALES INTUITIVES RENCONTRENT L'ART

Par Marie-Claude Boutin • Journaliste pigiste

Si on vous parle de tankdrum, de flûte double en bois ou même de kalimba, qu'est-ce que cela vous inspire ? Si vous avez répondu de la musique intuitive, vous êtes une personne connaisseuse des instruments de musique atypique ! Pour ceux et celles qui lisent ces mots pour la première fois, vous êtes invitées à découvrir Prema Sounds, où les œuvres de Danny Bowes prennent vie !

On peut effectivement qualifier ces instruments de musique d'œuvre puisque chacun est fabriqué de manière artisanale afin de créer des sonorités uniques où chaque musicien se laisse guider par son intuition pour concevoir une mélodie. Nul besoin de savoir lire les notes de musique ou même d'avoir suivi des leçons à l'école pour explorer son sens musical.

Pour l'artisan Danny Bowes, la passion de la musique est née à l'école secondaire où il découvre le pouvoir des sons et des vibrations. D'origine montréalaise, il est venu s'établir en Estrie pour ses cours universitaires en génie mécanique et travailler dans son domaine. C'est lors de la perte d'un être cher qu'il décide de déployer son esprit créatif pour fabriquer des instruments de musique. Son sens de l'ingénierie jumelé à sa passion musicale font naître son entreprise en 2020, nommée Prema sounds où le terme *prema* signifie *amour* en sanskrit (traduction libre).

Il débute par la transformation de vieux réservoirs de propane en *tankdrum*, un instrument à percussion atypique qui, une fois assemblé et découpé, permet de produire différentes notes qui s'harmonisent l'une à l'autre. En 2022, il introduit la production de flûte en recyclant des morceaux de bois ou en se laissant tenter par des essences plus exotiques qu'il trouve dans des boutiques spécialisées en ébénisterie. Simple ou même double, chacune est conçue à la main et transpose en quelque sorte son état d'âme du moment.

En effet, le processus créatif de ses instruments demande la prédisposition d'un état d'esprit afin de transmettre une énergie positive à celui ou celle qui fera vibrer l'instrument. Souvent utilisés dans les séances de méditation, il importe à Danny que ses instruments émettent des sons qui invitent à la relaxation. C'est pourquoi son sens intuitif est prédominant dans le processus et l'amène à explorer différentes tonalités. L'instrument prend ainsi vie au sens figuré puisqu'il devient un mode de partage, de connexion et d'expression de soi !

Dernièrement, il a créé le prototype de son tout premier kalimba, un petit instrument que l'on pianote avec ses pouces afin de créer des sonorités douces. Cette création cadre dans son objectif d'élargir son offre, de sorte que de plus en plus de personnes se familiarisent avec ses instruments extrêmement intuitifs qui demandent très peu de pratique pour créer de belles mélodies !

Curieux, curieuses d'entendre le résultat de ces différents instruments ? Direction la page Facebook Prema Sounds pour visionner les quelques vidéos et découvrir les différentes particularités sonores. Qui sait, vous tomberez peut-être vous aussi en amour avec les sons !

Coordonnées :
Danny Bowes
Prema Sounds :
https://www.facebook.com/PremaSounds

LA SORTIE DES ÉLÈVES DU PRÉSCOLAIRE

Par Victoria Gravel et Émy Poulin • Élèves de 4e année

Bonjour, les quatre groupes du préscolaire iront au Mont-Giroux au mois de mai. Ils devront parcourir 4 kilomètres ou si vous aimez mieux, c'est 4000 mètres. Il y a des pistes de ski l'hiver si vous faite du ski alpin et il y a des télésièges pour vous (seulement l'hiver). Puis si vous aimez marcher pour monter des montagnes, le Mont-Giroux offre une très belle vue de la haut Vous en seriez ravis. Si vous y allez en voiture à partir de l'école, cela vous prendra 28 minutes. Si vous y allez à pied, c'est 6 h de marche. En vélo, c'est 1 h 58. On espère que nos amis du préscolaire aimeront leur sortie !

« LE PLUS FORT, C'ÉTAIT NOTRE PÈRE ! »

Ceci se veut un texte-hommage en l'honneur du regretté Monsieur Samuel Dufresne. Le 22 mars dernier, à peine âgé de 34 ans, Samuel nous a quitté trop tôt à la suite d'un malheureux accident. **La famille a accueilli parents et amis le dimanche 13 avril au complexe funéraire Charron et Lamoureux de Magog pour une cérémonie d'adieu et indéniablement, il manquera à beaucoup de personnes.**

Il laisse entre autres dans le deuil ses 2 garçons Éloïk et Nathan qui fréquentent l'École Jardin-des-Lacs. Tout le personnel de l'école tient à offrir ses sympathies et son soutien à sa conjointe Madame Sabrina St-Pierre, à ses deux garçons, à toute la famille ainsi qu'aux amis et proches de Samuel. Nos pensées sont avec vous.

Ses enfants, Éloïk Dufresne, élève de 5e année et Nathan, élève de 3e année, ont accepté, malgré leur tristesse, de parler de leur père.

« Notre père était un homme formidable, il était apprécié de tous, il avait beaucoup d'amis. Il était fort, drôle, il avait un bon sens de l'humour et il aimait faire rire les autres. Il était un passionné de la chasse, de quatre-roues, de boxe. On va s'ennuyer de sa joie de vivre. Il adorait sa famille et ses amis. On aimait aller à la boxe ensemble, faire du quatre-roues, aller aux arcades Quatre-Saisons, rire, aller à la chasse... »

Deux amis d'Éloïik et Nathan ont tenu à dire quelques mots.

Éli Beaudoin : « Quand j'ai appris la nouvelle, j'étais sous le choc et j'ai eu beaucoup de peine pour mon ami. Malheureusement, je n'ai pas eu la chance de connaître Samuel. J'aimerais offrir mes sympathies à mon ami Éloïk, à Nathan et à sa famille. J'aimerais dire à Éloik et Nathan que je serai là pour vous si vous en ressentez le besoin, si vous voulez en parler ou juste pour vous changer les idées ou pour ne pas être seul. Je serai toujours là. »

Malik Aljkanovic : « C'est très triste. J'aimerais offrir mes sympathies à mes amis et à toute la famille. Ça été un choc quand je l'ai appris. Samuel était aussi un des meilleurs amis de mon père. Il était gentil, drôle. Il nous coupait les cheveux et j'aimais ça. Je serai là pour vous. »

Pour le mot de la fin de ce texte hommage, Éloïk et Nathan tenaient à dire :

« Tes blagues vont nous manquer. On va s'ennuyer de ton sourire. Ta joie de vivre et ta bonne humeur vont nous manquer énormément. Tu mettais beaucoup de couleurs dans notre vie et on se sentait en sécurité avec toi. »

CULTURE D'ICI

Par Colombe Landry et Rébecca Lazure pour le Comité culturel de Saint-Denis-de-Brompton

EXPO-BIBLIO

Yvon M. Daigle – Printemps 2025

Le 11 avril dernier, nous étions tout près de 40 personnes à profiter des œuvres très colorées du peintre naïf Yvon Daigle lors du vernissage organisé par le Comité culturel. C'est dans une ambiance chaleureuse que ce professeur de philosophie à la retraite nous a parlé de son parcours artistique hors norme qui l'a amené à faire des conférences et à exposer dans plusieurs pays, dont la Chine, la France et l'Australie. Avant de nous relater ce parcours, l'artiste nous avait prévenu qu'il avait beaucoup à raconter ; très compréhensible avec son parcours de 50 ans à faire connaître l'art naïf.

Ses tableaux représentent différentes scènes, dont la fuite de la guerre, un chat qui joue avec sa voisine et le facteur qui fait sa tournée saint-denisienne. Un autre tableau à ne pas manquer est sans doute *Sydney's Paddy's Market Chinese New Year* au nombre incroyable de détails. Tout au long du 5 à 7, Jean Paré, guitariste classique, nous a fait profiter de sa grande expérience musicale et de la maîtrise de son instrument.

L'exposition des œuvres de monsieur Daigle se poursuit à la bibliothèque jusqu'à la fin du mois de juin. De plus, plusieurs livres écrits par l'artiste de Saint-Denis et exposant son travail sont disponibles pour consultation ou emprunt.

Heures d'ouverture de la bibliothèque
Mardi et jeudi | 10 h à midi et 17 h à 20 h
Samedi | 10 h à 15 h

Théâtre

Cette année, *Les Ateliers de théâtre SDDB* nous offrent la pièce **DOSSIERS CHAUDS**, une adaptation québécoise de la pièce *Insignifiants détails*, écrite par Philippe Caure.

Martin Guy Bélanger, metteur en scène de notre troupe de théâtre amateur, a adapté le texte à la réalité québécoise. Notre agente culturelle l'a rencontré pour en savoir plus :

Rébecca : *Comment avez-vous choisi la pièce de cette année, la troupe et toi ?*

Martin Guy Bélanger : *Ça a été le gros défi. Cependant, comme j'ai fait ça pendant 20 ans avec des jeunes, j'ai des trucs de trouver des affaires pouvant correspondre à chacun. Quand on est arrivés sur celle-là, je dois t'avouer que j'ai un petit peu crié « Eurêka ! » parce que c'est très original. Ça se passe dans des bureaux, dans une usine de produits chimiques. Déjà, en partant, c'est rare qu'on voit ça.*

Rébecca : *Tu remplaces Francis Vachon en tant que metteur en scène pour* Les Ateliers de théâtre SDDB. *Comment c'est arrivé ?*

Martin Guy Bélanger : *Francis, je l'ai connu parce que j'ai été comédien dans une de ses pièces. On se référait l'un l'autre pour toutes sortes de projets. Il savait que j'ai fait du théâtre professionnel comme acteur. Et de la mise en scène, ça fait 20 ans que j'en fais pour les jeunes. D'ailleurs, quand Francis m'a proposé ça, je pensais que c'était pour des jeunes. Quand il m'a dit que les membres de la troupe ont entre 35 et 80 ans, je me suis dit, « wow ! C'est sûr que j'embarque ! »*

Rébecca : *Quel travail d'adaptation as-tu fait sur cette pièce française, sans révéler de* punch *?*

Martin Guy Bélanger : *Puisque ça se passe dans un petit village, il y avait une connexion à faire. Côté langage, j'ai fait une adaptation québécoise, mais je l'ai faite aussi dans le langage des personnages qui ne parlent pas tous le même français. À ce moment-là, j'avais déjà rencontré les comédiens de la troupe. J'ai fait mon adaptation en pensant à eux.*

La pièce DOSSIERS CHAUDS dure environ 90 minutes et sera présentée sans entracte, au sous-sol de l'église de Saint-Denis-de-Brompton. Coût d'entrée : 15 $. Réservez vite vos billets en visitant notre site web (modes de paiement : crédit et débit). Achat en argent comptant : à la bibliothèque, les mardis seulement.

24 mai | 19 h 30
25 mai | 14 h

Distribution

Jean Pilon (directeur de l'usine) – Bernard Racine
Françoise Pilon (épouse) – Lucie Pelletier
Antoine Rivet (directeur financier) – Yvan Côté
Chantal (secrétaire de direction) – France Godbout
Laurent (inspecteur) – Israël Langlois
Marie Laure (secrétaire d'Antoine) – Émilie Leblanc Anctil
Odile Delorme (directrice d'une usine de traitement de déchets industriels) – Louise Lefebvre
Nadine (conductrice de camion) – Nicole B. L'Heureux

Résumé

Tout va pour le mieux dans les bureaux de cette usine de produits chimiques lorsqu'un quiproquo vient foutre la pagaille dans cet incroyable tableau d'éléments, tous aussi corrompus les uns que les autres. Voyez comment la vengeance, la trahison et le mensonge peuvent devenir hilarants tout en écorchant au passage les valeurs de chacun.

RETOUR SUR NOS ACTIVITÉS

De l'art plein d'énergie

Nos ateliers d'exploration des arts auront apporté un peu de couleurs cet hiver. Stessy Chenail, artiste peintre, a offert son expertise à des groupes presque tous complets, entre février et avril derniers. Quant aux ateliers d'art dramatique animés par Marie-Hélène Bibeau, comédienne, ils ont rempli la bibliothèque d'énergie tout l'hiver. Les jeunes comédiennes en herbe ont hâte de recommencer cet automne.

De nouvelles dates seront dévoilées éventuellement pour ces deux activités. Pour ne pas passer tout droit, visitez notre tout nouveau site web pour vous inscrire à notre infolettre (voir à la fin de cette chronique).

Ateliers d'exploration des arts

Ateliers d'art dramatique

Alexo et Bisha à la Résidence Saint-Denis

Grâce au soutien de la CDC du Val-Saint-François (programme *Briser l'isolement*) et à la collaboration de l'organisme *Le Vent dans les arts*, nous avons pu inviter le duo clownesque Alexo & Bisha, à la Résidence Saint-Denis. Durant un après-midi de mars ensoleillé, les deux artistes ont fait naître des rires et des sourires sur les visages des personnes réunies dans la grande salle à dîner. Nous avons pu découvrir l'histoire du cirque tout en admirant la dextérité et l'agilité des deux acrobates et clowns professionnels.

Ensuite, nous avons servi un goûter aux habitants de la résidence, avec l'aide des intervenants et intervenantes. Les pâtisseries sans gluten trouvées à l'épicerie *Le P'tit Local*, sur la rue Alexandre (Sherbrooke) ont été particulièrement populaires, que l'on soit allergique ou non au gluten.

Après le goûter, Véronique Bérard, art-thérapeute et secrétaire du conseil d'administration du Comité culturel, a proposé une activité colorée pour terminer cet après-midi remplie d'humanité.

Assemblée générale annuelle – 30 avril 2025

Au moment d'écrire ces lignes, notre assemblée générale annuelle n'avait pas encore eu lieu. Nous remercions les gens qui se sont déplacés. Nous vous ferons un compte rendu plus détaillé lors de la prochaine chronique.

DU NOUVEAU POUR DÉCOUVRIR LA CULTURE D'ICI

Depuis longtemps, nous souhaitions offrir une vitrine facile d'accès pour que vous puissiez planifier votre participation aux activités et aux événements culturels d'ici sans avoir à vous connecter à Facebook. Roulements de tambour : nous vous dévoilons enfin notre site web, officiellement en ligne depuis notre AGA du 30 avril dernier. C'est le webmestre FabyDesign, grand ami des OBNL et (on l'espère) futur Saint-Denisien, qui nous a permis d'obtenir ce site web à peu de frais.

Désormais, vous pouvez vous rendre au www.culturesddb.ca afin de découvrir ce qui se passe culturellement, à Saint-Denis. Par la même occasion, notez que notre adresse courriel devient info@culturesddb.ca.

La culture n'a jamais été aussi près de chez vous !

LA CULTURE EN PHOTOS

Crédits photos : Colombe Landry, Véronique Bérard et Rébecca Lazure

Expo-biblio

Alexo et Bisha

Les ateliers de théâtre SDDB présentent

DOSSIERS CHAUDS

Un texte de PHILIPPE CAURE
Mis en scène et adapté par
MARTIN GUY BÉLANGER

24 mai - 19 h 30
25 mai - 14 h

Au sous-sol de l'église de
Saint-Denis-de-Brompton

15 $

Billets en vente sur Zeffy et auprès du

Comité culturel
SAINT-DENIS-DE-BROMPTON

Les Ateliers de théâtre SDDB

POUSSIÈRES

Par Jean Charron • Solidarité-Haïti en Estrie

Ce titre fait référence au livre de l'astrophysicien Hubert Reeves « *Poussières d'étoiles* ». On y affirme que le Big Bang à l'origine de l'univers a projeté des cailloux qui sont devenus des milliards d'étoiles et de planètes tournant autour de leur soleil. Tout ce qui s'y trouve est donc composé des débris de cette première explosion. La vie qui s'est développée sur notre planète origine donc de cette « poussière ».

Poussières d'Afrique

La paléontologie nous enseigne que les premiers hommes ont vu le jour en Afrique et nous pouvons donc en conclure que peu importe où vous vivez sur terre, vos ancêtres sont Africains. La poussière d'étoiles qui les a vus naître s'est répandue jusqu'au Québec.

Poussières d'Haïti

La diaspora haïtienne est partout. Principalement aux États-Unis, au Québec et en Europe. Nous savons qu'aucune terre ne peut donner indéfiniment… sans retour. Il faut de l'engrais à tous les jardins. Il en est de même des nations. Lorsque nous accueillons des immigrants, ces poussières d'Haïti, nous les sélectionnons souvent en fonction de nos besoins : infirmières, enseignant.e.s, médecins, etc. Que reçoit Haïti en retour ? Quel engrais pour ce peuple ?

Si tous nos grands talents devaient aller s'épanouir ailleurs, le Québec serait une terre en manque de beaucoup d'engrais. L'éducation est la matière première de l'engrais dont tout peuple a besoin, or l'éducation nécessite qu'on y investisse.

Chaque année, Solidarité-Haïti en Estrie investit beaucoup en éducation, en commençant par l'école construite en 2015. Cette année nous y injectons 30 000 $ CAN, mais compte tenu de nos petits moyens ce n'est évidemment pas suffisant… des poussières. C'est pourquoi chacun de nos autres projets : le moulin à manioc, la pépinière, la Caisse de crédit commerce, l'élevage bovin, etc. ont tous pour objectif de créer, en Haïti, une richesse collective. Nos partenaires peuvent ainsi investir les bénéfices dans la collectivité… entre autres pour l'école.

Joignez nos rangs. Faites un chèque **à l'ordre du CSI** que vous expédiez à Solidarité-Haïti en Estrie,
147, rue Allard, Sherbrooke, QC. J1G 3X9
OU via : https://bit.ly/Solidarite_Estrie.
Reçu pour l'impôt, 20 $ et plus.

Facebook : fb.me/solidaritehaitiestrie
Tél : 819 791-4745

Salamba Bhujangasana

LE SPHYNX

Par Laurie Lemay • Professeure de Yoga

La posture du Sphinx (*Salamba Bhujangasana*) permet de renforcer le bas du dos tout en ouvrant la poitrine. Voici comment entrer dans cette posture : allongez-vous sur le ventre, les jambes allongées. Prenez une rotation interne dans les cuisses : soulevez une cuisse, tournez-la légèrement vers l'intérieur, puis reposez-la au sol. Répétez avec l'autre cuisse. Plaquez le pubis au sol. Assurez-vous que les pieds sont alignés avec les jambes, parallèles entre eux, tout comme les jambes elles-mêmes.

Prenez la distance entre les bras en tenant les coudes avec les mains. Ensuite, placez les avant-bras au sol, parallèles entre eux, avec les index également parallèles. Dirigez le coccyx vers les talons pour effectuer une bascule arrière du bassin, ce qui protège les lombaires — une action essentielle dans cette posture. Gardez les jambes actives : en contractant les muscles des jambes, les genoux devraient se décoller légèrement du sol, ce qui aide à maintenir la conscience de l'action dans les jambes. En inspirant, soulevez doucement la tête et la poitrine, en gardant le bas du corps bien ancré au sol. Descendez légèrement le haut du corps plutôt que d'aller trop loin dans la posture pour éviter de comprimer les lombaires.

Respirez profondément en gonflant la partie du bas du dos, adoucissant ainsi cette zone. Prenez le temps de bien ajuster votre position, en y allant graduellement et avec attention. Pour sortir de la posture, relâchez doucement la poitrine et la tête au sol en expirant.

Les bienfaits du Sphinx incluent : renforcement des muscles du dos, amélioration de la flexibilité de la colonne vertébrale, ouverture de la poitrine et des épaules, et stimulation des organes abdominaux. Cette posture est idéale pour initier le corps aux flexions arrière tout en préservant une approche douce et accessible.

C'EST LE PRINTEMPS, **PRENONS UN BAIN DE NATURE !**

Par Jacinthe Caron • Le Collectif Environnement SDDB

Le printemps s'éveille doucement, nous invitant à sortir dehors, préparer le terrain et la terrasse pour l'été, prendre des marches... C'est aussi l'occasion de se reconnecter à la nature, un réflexe qui peut s'être perdu au fil des occupations et des préoccupations quotidiennes.

Se reconnecter avec la nature, ce n'est pas sorcier : c'est prendre le temps de s'immerger complètement dans un milieu naturel pour simplement apprécier le vent dans les arbres, la tranquillité du lac, le chant des oiseaux forestiers, et les plantes printanières qui s'éveillent. À Saint-Denis-de-Brompton, nous avons de la chance : la nature n'est jamais très loin. Mais prenez-vous le temps de vous y attarder ? S'offrir des sorties en forêt est pourtant rempli de bienfaits, tant pour notre santé physique que pour notre bien-être mental. Il suffit parfois de quelques bouffées d'air et de quelques foulées pour se sentir mieux. Le Collège des médecins du Québec soutient même le programme Prescri-Nature, qui encourage les médecins à prescrire des sorties dans la nature à leurs patients souffrant d'anxiété ou de stress, contribuant ainsi à vaincre plusieurs maladies.

Une immersion dans la nature est bénéfique à tout âge et s'adapte à tous les niveaux d'énergie ou de mobilité.

Voici quelques idées pour vous reconnecter à la nature :

- **Le Parc national du Mont-Orford** se trouve à quelques minutes de la municipalité. Sa proposition d'activités est vaste et variée. Saviez-vous que l'entrée et toutes les activités sont gratuites pour les jeunes de moins de 18 ans ?

- L'organisme **Les Sentiers de l'Estrie** offre un magnifique parcours en nature au cœur de propriétés forestières publiques et privées de la région. Le sentier, moins achalandé que les parcs nationaux, suit notamment les sommets des collines qui séparent le lac Brompton des lacs Bowker et La Rouche. Des aires de stationnement sont disponibles à Orford et sur la route 222.

- **Le sentier forestier derrière l'aréna Le Stardien** vous promet une courte marche fort agréable. Prenez 20 minutes (le temps recommandé par les médecins !) pour décrocher de vos besognes, en allant chercher les enfants à l'école ou en attendant la réparation de votre voiture au garage. Il est bon de savoir que le sentier est éclairé la nuit si vous préférez une sortie nocturne.

- **Les quartiers avec des sentiers aménagés** dans une forêt préservée pour les résidents. Si vous habitez l'un de ces quartiers, ne manquez pas de découvrir ces sentiers, de les faire découvrir à vos proches ou de les fréquenter davantage.

Et pour terminer avec une bonne nouvelle, le Maire annonçait cet automne que des sentiers pourront être aménagés dans la petite portion de terre publique sur le chemin Bouffard. Cela permettra de consolider le réseau de sentiers de ski entretenu par Les Fondeurs et d'ajouter des options de raquette et de randonnée pour les résidents.

Mais... revenons à la douceur du printemps et aux plantes émergentes ! Vous passez déjà beaucoup de temps en nature ? Pourquoi ne pas vous donner le défi d'amener un ami ou un membre de la famille qui en a moins l'occasion ? Se sortir des préoccupations quotidiennes pour simplement profiter des trésors naturels qui nous entourent est un véritable cadeau printanier à offrir !

Quelques liens :

Prescri-Nature :
www.prescri-nature.ca/

Parc National du Mont-Orford :
www.sepaq.com/pq/mor

Les Sentiers de l'Estrie, secteur Brompton :
www.lessentiersdelestrie.qc.ca/sentiers/brompton.html

Suivez le Collectif sur Facebook en suivant ce code QC

ST-DENIS DE BROMPTON

L'intermarché

Surveillez notre prochain arrivage

DE HOMARDS

Fraîchement arrivé de la Gaspésie!

GASPÉSIE | HOMARD CERTIFIÉ SUR | WWW.MONHOMARD.CA | ALIMENTS DU QUÉBEC CA9256

SAMEDI 17 MAI

Événement dégustations

2e ÉDITION

Concours, produits à découvrir, promotions et plus !

Soyez à l'affut des détails sur notre page Facebook ou notre site web.

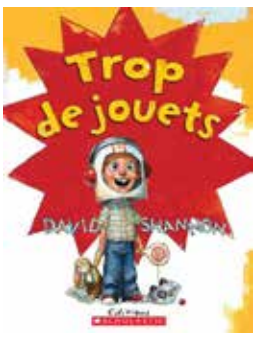
SUGGESTIONS **DE LECTURE**

Par les bénévoles de la bibliothèque

L'équipe de la bibliothèque souhaite une bonne fête des Mères à toutes les Mamans de Saint-Denis-de-Brompton !

Prochaine heure du conte : 17 mai - 10 h 30

Notre famille abonnée et grande lectrice récidive ce mois-ci avec cinq nouvelles suggestions de livres jeunesse. Tous les résumés ont été rédigés par la famille abonnée :



Trop de jouets

Par : David Shannon

Disponible sur nos rayons

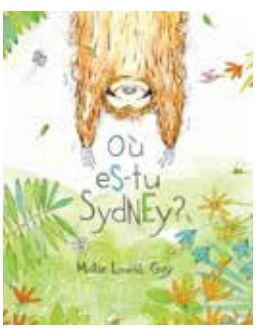
Résumé : « Un livre humoristique aux illustrations remplies de détails farfelus qui aborde brillamment le thème de la surconsommation. Une lecture amusante qui ouvre de belles discussions ! »

Le singe et la pêche

Par : Stephanie Leon

Disponible sur nos rayons

Résumé : « Un magnifique livre qui nous fait voyager en Orient pour rencontrer un petit singe qui se fait offrir une pêche dont il n'a pas besoin... qu'en fera-t-il ? Une belle histoire captivante et poétique qui porte sur le partage. »



Où es-tu Sydney ?

Par : Marie-Louise Gay

Disponible sur nos rayons

Résumé : « Coup de cœur pour cette histoire attendrissante qui nous fait entrer dans l'imaginaire et la créativité des enfants. »

Le rouge à lèvres

Par : Laura Dockrill, illustrations de Maria Karipidou

Disponible sur nos rayons

Résumé : « On suit l'histoire d'un petit garçon qui trouve le rouge à lèvres de sa maman et... qui laisse sa créativité et son imagination débordante prendre le dessus pour embellir toute la maison. »

La folie du melon d'eau

Par : Taghreed Al-Najjar, illustrations de Maya Fidawi

Disponible sur nos rayons

Résumé : « Une histoire originale qui présente Noura, une petite fille qui ADORE le melon d'eau, tant et si bien qu'elle refuse de manger autre chose. Attention, la lecture de ce livre peut provoquer une envie soudaine de melon d'eau ! »

Consultez le catalogue de la bibliothèque en ligne : reseaubiblioestrie.qc.ca

Suivez la page Facebook de la bibliothèque : facebook.com/biblioSDDB

Appelez-nous : 819-846-2744, poste 501

Écrivez-vous : biblio035@reseaubiblioestrie.qc.ca

Passez nous voir : 1485, route 222 (centre communautaire)

Heures d'ouverture

Mardi et jeudi de 10 h à midi et 17 h à 20 h
Samedi de 10 h à 15 h

Chute à livres extérieure accessible en tout temps
(à droite de la nouvelle porte d'entrée)

VENTE DE NOURRITURE DE QUALITÉ SUPÉRIEURE POUR CHIEN ET CHAT

819-998-0195

Produit Québécois !

Les moulées GAGNON depuis 1978

HEUREUX DANS SES PATTES

Le choix santé pour chien et chat !

240, route 249 (rang 2e)
Saint-Georges de Windsor
J0A 1J0

SERVICE DE LIVRAISON A DOMICILE

Me Érika M. Gosselin

NOTAIRE À SAINT-DENIS-DE-BROMPTON

819 563-1151 | erika.mgosselin@notarius.net

Rencontres à votre domicile possibles sur rendez-vous !

- ✓ Mariages
- ✓ Successions | Donations
- ✓ Demande en adoption
- ✓ Servitures
- ✓ Vérification de testaments
- ✓ Testaments et mandats de protection
- ✓ Homologation de mandats de protection
- ✓ Ouverture d'un régime de protection
- ✓ Convention de vie commune
- ✓ Demande en prescription acquisitive

Suivez-moi sur Facebook, où je partage des articles juridiques !
Me Érika M. Gosselin, notaire

SAINT-DENIS
DE-BROMPTON

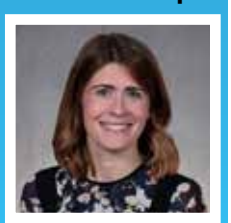
VOTRE CONSEIL MUNICIPAL

DANIEL VEILLEUX
Maire

GUY CORRIVEAU
District #1
Lac Brompton

CHARLES PLOURDE
District #2
Lac Desmarais et
Petit Lac Brompton

GUYLAINE RAJOTTE
District #3
Lac Montjoie



GÉRALDINE
VEILLEUX-PERRON
District #4
Coeur Villageois

JEAN-SÉBASTIEN
BÉLIVEAU
District #5
Rural Nord

POSTE VACANT
District #6
Rural Sud

Chronique municipale

Mot du maire

Chers citoyens de Saint-Denis-de-Brompton,

Quel beau mois que le mois de mai. Il est synonyme de renouveau, de journées ensoleillées et de fleurs. Pour l'équipe municipale, plusieurs enjeux différents ressortent avec le changement de saison : travaux de voirie, loisirs, permis, environnement et j'en passe ! Notre équipe municipale travaille très fort afin de vous fournir les meilleurs services et d'assurer le bon développement de notre municipalité.

Je tiens à vous assurer que plusieurs actions concrètes ont été posées au courant des derniers mois sur des enjeux importants. Avec le printemps qui frappe à nos portes, d'autres actions importantes suivront. Nous allons assurer avec vous une communication constante sur nos réalisations, mais aussi sur nos projets en cours et nos propositions. Je vais prendre ces quelques lignes afin de vous faire mon compte rendu des dernières semaines.

Salle Le Stardien

En janvier dernier, nous avons octroyé un contrat au Groupe Lizotte pour la réfection de la salle Le Stardien. Je suis très heureux de vous annoncer que les travaux se sont terminés le 31 mars dernier et que ceux-ci ont été complétés dans les délais prévus, et ce, sans coût additionnel. Je vous rappelle que cette salle communautaire est disponible pour diverses réceptions ou activités et vous pouvez la louer en vous adressant à notre service des loisirs.

Travaux au parc Desjardins

Au début avril, nous avons entamé les travaux d'aménagement d'un terrain de basketball et d'une piste à rouleaux, communément appelée *pumptrack*. L'échéancier des travaux nous permet de croire que la piste sera disponible dès la fin de l'année scolaire, alors que le terrain de basketball sera accessible quelques semaines plus tard en raison de la peinture sur la surface.

En plus de ces travaux, nous sommes sur le point d'accorder un contrat de réfection de nos terrains de tennis et de l'aménagement de trois terrains de pickleball. L'aménagement des terrains de pickleball est, pour nous, une priorité compte tenu de l'accroissement fulgurant du sport. Nous travaillons fort pour que ces terrains soient aménagés à l'été 2025.

Barrages du Lac Desmarais

Une importante réunion avec les riverains du Lac Desmarais s'est tenue le 22 mars dernier au sous-sol de l'église. La réunion visait à proposer une solution concernant la situation de la mise à niveau des 2 barrages (digues) du Lac Desmarais. Une section sera créée prochainement sur notre site web afin de vous tenir informés des tenants et aboutissants de cette solution. À titre indicatif, les citoyens présents ont voté, en très grande majorité, en faveur de la proposition présentée par la municipalité et le comité ad hoc.

Achat de l'Église

Au moment d'écrire ces lignes, nous travaillons très fort pour faire l'acquisition de l'Église. Son achat permettrait la préservation de ce patrimoine local et on souhaite en faire un lieu culturel important pour la Municipalité.

Des actions en environnement

La Municipalité met en place des actions concrètes afin de préserver un patrimoine vital, la santé de nos lacs. Nous allons effectuer 170 visites en 2025 pour inspecter les installations septiques dans le but de s'assurer de la qualité de celles-ci. Nous poursuivons notre campagne annuelle de vidange des fosses en plus d'effectuer le nettoyage des ponceaux. Nous avons mis en place des outils communicationnels et nous allons accueillir un stagiaire en environnement afin de sensibiliser les riverains à leur rôle dans la santé de nos plans d'eau.

Travaux de voirie à l'été 2025

Cet été, plusieurs travaux importants sont prévus à la voirie, dont le resurfaçage d'une section de la rue Bouffard et l'application de la deuxième couche de pavage sur la Côte de l'Artiste. La Municipalité va vous tenir informés de la progression de ces travaux au courant des prochains mois.

Des gestes pour la sécurité routière

Finalement, lors de la séance du 7 avril, nous avons procédé à l'achat d'un nouveau radar sur remorque affichant la vitesse des voitures passantes ainsi que d'un analyseur de trafic. Le panneau afficheur va sensibiliser les conducteurs à la limite de vitesse dans nos rues et l'analyseur va nous permettre de peindre un portrait de la situation sur la vitesse dans nos rues. Avec ces données, nous serons en mesure de statuer sur les mesures à prendre pour s'assurer que nos rues soient sûres.

Merci pour votre confiance et à bientôt !
Daniel Veilleux, maire

Prochaines assemblées du conseil municipal

Les **lundis 5 mai et 2 juin** à 19 h 30 se tiendront les prochaines assemblées ordinaires du conseil municipal devant public, au sous-sol de l'église située au 1510, route 222, à Saint-Denis-de-Brompton.

Paiement de taxes

Deuxième versement **le 2 mai 2025**

Nous vous rappelons que tout compte de taxes dont le total est supérieur à 300 $ est payable en quatre versements égaux et le 2e versement doit être payé le ou avant le 2 mai 2025. À noter que chaque versement échoit à la date où il est exigible et porte intérêt au taux de 15 %.

Pour effectuer un paiement de taxes municipales, plusieurs options s'offrent à vous :

1. En ligne via votre institution financière.

2. Par la poste en envoyant votre paiement par chèque avec le coupon de remise au 2050 rue Ernest-Camiré, Saint-Denis-de-Brompton, J0B 2P0.

3. En déposant un chèque dans la chute à courrier via la fente de la porte principale de l'hôtel de ville.

4. Directement au comptoir du service à la clientèle de la mairie. Les paiements par chèque et les cartes de débit sont acceptés.

5. Dans la plupart des institutions financières, en ayant votre compte de taxes en main.

Congé férié

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés à l'occasion du congé de la Journée nationale des Patriotes, le **20 mai**.

Chronique municipale

Informations supplémentaires sur les camps de jour

Le Guide du parent 2025 sera distribué aux familles inscrites aux camps de jour durant la semaine du 4 mai. Une vidéo d'information destinée aux parents des enfants inscrits aux camps de jour sera aussi mise en ligne le 16 mai. Une rencontre de type « Questions-Réponses » aura lieu le 19 mai en soirée en visioconférence. Vous pourrez trouver le lien vers cette conférence dans la section Camps de jour de notre site web.

Conférence sur la sécurité nautique et aquatique

Le **mercredi 14 mai de 18 h 30 à 20 h 30, à la salle Le Stardien**, rencontrez les experts de la Société de sauvetage qui aborderont des sujets tels que la sécurité aquatique en milieu naturel, près de l'eau aussi bien au lac qu'en piscine, la prévention de la noyade à domicile, etc. Cette activité est **gratuite pour les résidents** et les inscriptions se font via notre plateforme Sport-Plus.

Station de lavage d'embarcations nautiques : début mai

Notre station de lavage d'embarcations nautiques située au 500, Côte de l'Artiste, débutera son 3e été d'opération au début du mois de mai. L'annonce de son ouverture sera diffusée sur notre site web et sur notre page Facebook. Rappelons que ce service de lavage, offert en partenariat avec la municipalité de Racine, est gratuit.

Semaine des travaux publics du 19 au 25 mai

Cette année, c'est sous le thème « Ta Place, fais-la en TP » que se déroule la Semaine nationale des travaux publics. Nous sommes fiers de nos équipes qui sont toujours là pour assurer le bon état de nos installations. Ils méritent notre respect ! Durant cette semaine, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur leur travail, essentiel au bon fonctionnement de notre municipalité, en visitant notre site web et notre page Facebook.

Comment être un citoyen informé ?

La municipalité utilise plusieurs outils afin d'informer sa population de ces récents développements et de ses nombreux projets. Voici comment être informé :

- En visitant régulièrement notre site web au sddb.ca.
- En vous abonnant à l'infolettre municipale en cliquant sur l'onglet *Infolettres* de notre site web.
- En vous abonnant à notre page Facebook nommée *Municipalité de Saint-Denis-Brompton*.
- En lisant Le Saint-Denisien !

Date limite pour le retrait de votre abri d'auto

La période hivernale est maintenant derrière nous. Avec la fin de l'hiver, vient le moment de démonter votre abri d'auto. **Vous avez jusqu'au 15 mai 2025 pour retirer entièrement votre abri, y compris la structure.**

Écocentre d'un jour le 10 mai

L'événement se déroulera de 8 h à midi, à l'arrière de l'aréna du 1000, rue Alfred-Lessard. Consultez la liste des matières acceptées et refusées dans la section Services aux citoyens sous l'onglet Écocentre sur notre site web. Une preuve de résidence sera exigée.

Le saviez-vous ?

À Saint-Denis-de-Brompton, pour couper des arbres avec l'esprit tranquille, faites la demande d'un permis. L'amende prévue par la réglementation pour les contrevenants qui coupent plus de cinq arbres sans permis est de 100 $ pour chaque arbre coupé. Pour demander ce type de permis ou pour toute autre demande de permis (rénovations, piscines, travaux, etc.), envoyez un courriel à permis@sddb.ca.

Stagiaire en environnement

Nous sommes heureux d'accueillir une stagiaire en environnement ! Finissante au baccalauréat en biologie, elle sera avec nous du 12 mai au 1er août. Celle-ci assistera notre inspectrice municipale en environnement, notamment pour la caractérisation des bandes riveraines des lacs.

Défi pissenlits

La Municipalité est fière d'annoncer sa participation au Défi Pissenlits pour une 4e année, en évitant la tonte de pelouse de cinq sites jusqu'au 1er juin. Le défi a pour but d'aider les abeilles et les pollinisateurs à se nourrir de pollen et de nectar pour se refaire des forces après un dur hiver. Pour plus d'informations, visitez le defipissenlits.ca.

Le samedi 17 mai

Journée de l'arbre et de l'horticulture

Lors de cette journée, le traditionnel échange annuel de plants et de semis aura lieu de 8 h à 12 h, dans le stationnement de l'Aréna. C'est l'occasion d'échanger des plants de fleurs et de légumes, en plus de fraterniser avec nos citoyens ! Il y aura aussi don d'arbres, de semences, de paillis et de compost. Avec une preuve de résidence, vous pourrez vous procurer, dans le stationnement de l'Aréna :

- Des arbres et des semences (limite de 2 arbres par famille)
- Du compost et du paillis (quantité semblable au volume de votre bac brun)

Horaire de la bibliothèque

Mardi et jeudi
- 10 h à 12 h
- 17 h à 20 h

Samedi
- 10 h à 15 h

Calendrier des collectes

Les collectes ont lieu les mercredis.

- D DÉCHETS
- R RECYCLAGE
- C COMPOSTAGE
- G GROS REBUTS
- F FEUILLES D'AUTOMNE
- E ECOCENTRE D'UN JOUR (à l'arrière de l'aréna : 1000, rue Alfred-Lessard)

MAI

		L	M	M	J	V	S	D
					1	2	3	4
R	C E	5	6	7	8	9	10	11
D	C	12	13	14	15	16	17	18
R	C	19	20	21	22	23	24	25
D	C	26	27	28	29	30	31	

JUIN

		L	M	M	J	V	S	D
								1
R	C	2	3	4	5	6	7	8
D	C	9	10	11	12	13	14	15
R	C	16	17	18	19	20	21	22
D	C	23	24	25	26	27	28	29
		30						

LA MARCHE

Par Monsieur Mots

Peu de quadrupèdes possèdent la capacité de se tenir debout. Des millions d'années ont été nécessaires à notre évolution pour nous permettre une démarche fluide.

Rien de plus beau que de voir un enfant faire ses premiers pas : processus complexe de maturation et d'intégration afin de trouver son équilibre. Non sans douleur, la station debout est une posture dangereuse. Chutes, entorses, commotions, éraflures sont prévisibles, mais position combien convoitée : déplacement plus rapide, découverte du monde et de la liberté. La perte du permis de conduire, qui arrivent à tous ceux ayant la chance de vivre vieux, n'est rien de comparable à la privation de marcher.

La balade est une activité gratuite, non taxée, non tarifée, libre, pouvant se pratiquer seule ou en équipe. Et si on refuse de se changer en panneau publicitaire en portant des vêtements et accessoires de marques prestigieuses, elle est peu dispendieuse à réaliser. Elle possède l'aptitude d'augmenter nos endorphines : ces hormones anti-douleur, responsables de la sensation de bien-être ressentie lors d'activités physiques. Marcher régulièrement diminue l'inflammation, améliore la gestion des lipides et la glycémie, diminue notre tension artérielle et aide à maintenir un poids santé ; réduisant ainsi notre risque cardiovasculaire. On mentionne que 20 à 30 minutes, 5 à 7 fois par semaine est suffisant pour voir tous ces bienfaits. *A walk a day keep the doctor away*, dit-on.

Une fois intégrée dans nos habitudes, il devient très facile de trouver l'occasion pour s'y prêter sans dépenser et souvent même en épargnant. Rechercher un stationnement gratuit un peu loin du travail ou de l'épicerie est facile. Utiliser nos pieds ne produit pas de carbone, économise le carburant et allonge la durée de vie de notre véhicule, sans parler de la notre.

Une autre grande qualité de cette activité demeure sa capacité à améliorer notre pensée : celle-ci devient plus élaborée, capable de réaliser des synthèses et conclusions qui nous échappaient. Je les nomme mes « pensées cristallines ». Elles sont particulièrement présentent la première heure des randonnées matinales. Plusieurs philosophes connaissaient bien ce phénomène et étaient des marcheurs chevronnés. Je pense à Rousseau, Kant, Socrate et Nietzsche. Ce dernier mentionnait que seules les pensées réalisées lors d'une marche valaient quelque chose.

Mais il y a plus ; en savourant un paysage, après quelques efforts, survient souvent une impression de félicité, un sentiment unique d'accomplissement de soi. Notre conscience s'ouvre à quelque chose de plus grand que nous, sans la spolier, la transformer ou l'exploiter. Nous réalisons que nous faisons partie intégrale de la nature, sans comprendre sa complexité, son immensité et ses lois. Savoir le pourquoi, le comment et la finalité ne sont plus essentiels ; notre intégration à celle-ci : plus que jamais. Activité proche de la méditation, elle permet de comprendre le panthéisme (culte de la nature divinisée) de Spinoza, sans en être disciple, et de concevoir pourquoi la canette vide abandonnée sur le sentier dérange tant.

En bref, pour vivre vieux, en santé et heureux : marchons ! C'est gratuit et beaucoup mieux que les bombes.

Et, profitons de toutes occasions pour encourager nos municipalités à créer des sentiers pédestres. Leurs citoyens en seront reconnaissants.

LES ENTREPRISES
Daniel Fontaine INC.
RBQ : 8343-5891-41

EXCAVATION | AMÉNAGEMENT
TRANSPORT | INSTALLATIONS SEPTIQUES
PROJETS CLÉ EN MAIN

GÉNÉRAL | INDUSTRIEL | MUNICIPAL
RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL

Martin Rousseau | Cell.: 819 679.9844
entreprisesdanielfontaine@cooptel.qc.ca

364 Alphonse-Bombardier, Racine J0E 1Y0
Tél.: 450 532.4356 | www.entreprisesdanielfontaine.com

LE BAIN DES CHATS ET DES CHIENS : **UN SOIN ADAPTÉ À CHAQUE ANIMAL**

Par Annik Boisclair • Technicienne en santé animale

Le bain est une étape importante pour l'hygiène de nos compagnons, mais chiens et chats ont des besoins bien différents. Entre les shampoings, la fréquence et les bonnes pratiques, voici comment prendre soin de leur pelage et de leur peau durant cette saison de boue et de mue qui arrive à grands pas !

Les chiens : des produits pour un pelage éclatant

Pour nos amis canins, le choix du shampoing est essentiel. Les shampoings hydratants à base d'avoine apaisent les peaux sensibles, tandis que les shampoings accélérateurs de mue sont idéaux pour les races à sous-poil épais (comme les huskies ou les bergers allemands), surtout en période de changement de pelage. Ils aident à éliminer les poils morts plus rapidement. Les revitalisants, eux, démêlent les pelages longs et redonnent brillance et douceur. Évitez absolument les shampoings humains, même ceux doux pour bébés : leur pH est inadapté et peut irriter la peau canine. Un bain tous les 1 à 3 mois convient, selon leur activité – plus souvent pour un chien qui profite pleinement du printemps, moins pour ceux, plus douillets, qui restent au sec.

Les chats : une toilette minimaliste

Les chats, eux, sont des experts de l'auto-nettoyage grâce à leur langue râpeuse. Un bain n'est nécessaire qu'en cas de pelage très sale ou de puces. Optez pour un shampoing spécifique pour chats, doux et sans parfum agressif. Les shampoings accélérateurs de mue peuvent aider les chats à poil long (comme les persans) à gérer leur mue. Les revitalisants, légers et adaptés, facilitent le brossage des pelages denses tout en évitant les nœuds. Comme pour les chiens, bannissez les shampoings humains, même les plus doux : ils déséquilibrent leur peau fragile. Limitez les bains au strict minimum pour ne pas stresser votre félin.

Recommandations pour un bain réussi

Avant tout, brossez votre animal pour éliminer poils morts et nœuds. Utilisez de l'eau tiède, jamais chaude, et rincez abondamment pour éviter que des résidus de shampoing n'irritent la peau. Les shampoings trop parfumés sont à proscrire : ils peuvent gêner l'odorat sensible de nos compagnons. Après le bain, séchez bien en profondeur avec une serviette ou un sèche-cheveux à basse température, surtout pour les chiens à sous-poil épais. Un poil qui reste humide peut favoriser les infections cutanées.

Les bienfaits du massage pendant le bain

Profitez du bain pour masser la peau de votre animal avec le shampoing. Ce geste nettoie en profondeur en délogeant saletés et poils morts, tout en stimulant la circulation sanguine. Une bonne circulation nourrit la peau, renforce le pelage et prévient les irritations. Pour les chiens, insistez sur les zones comme le dos et les flancs ; pour les chats, soyez délicat et rapide. Ce moment devient alors un soin complet et une pause bien-être !

Conclusion

Avec les bons produits et une approche adaptée, le bain devient un plaisir partagé. Chiens et chats en sortent propres, en santé, et pourront dormir à vos côtés sans vous gêner !

Tim Hortons®

RÉOUVERTURE BIENTÔT
À SAINT-DENIS-DE-BROMPTON!

NOUS EMBAUCHONS
Temps plein, temps partiel

Imaginez un emploi qui convient à votre style de vie.

- Horaires flexibles
- Salaires compétitifs
- Primes et bonification
- Possibilité d'avancement
- Formation bourse d'étude

Nous avons un poste pour toi!
conseilleres@timhortonsdb.ca
418 559-5847

>222820

JOUR DE LA TERRE

MARDI 22 AVRIL

Déposez en magasin vos piles usagées et vos vieux contenants de peinture*

*Les contenants doivent encore contenir de la peinture pour être recyclés et ne doivent pas présenter de rouille.

ANCTIL BMR ST-DENIS-DE-BROMPTON 90 ANS

En promotion dans la circulaire 17 au 23 avril

Les essentiels pour donner de l'amour à votre extérieur

CENTRE DE SANTÉ *Saint-Élie*

Services offerts:

- Chiropratique
- Ostéopathie
- Travail social
- Massothérapie / Kinésithérapie
- Réflexologie / Aromathérapie
- Psychologie / Neuropsychologie
- Prélèvement sanguin

(819) 791-1337
info@cdsse.ca
www.cdsse.ca

5978 Chemin de Saint-Élie, Sherbrooke J1R 0L1

CENTRE DE SANTÉ *Windsor*

Services offerts:

- Chiropratique
- Ostéopathie
- Massothérapie
- Sexologie

(819) 845-7885
info@cdswindsor.ca
www.cdswindsor.ca

75 rue de l'église, Windsor J1S 2A5

PROCHAINE ACTIVITÉ

Par Aline Beaudette • Première vice-présidente du C.A de la Fadoq St-Denis

Bonne Fête des Mères à toutes les mamans, que cette journée du 11 mai vous apporte autant d'amour que vous en avez donné et qu'elle vous comble de bonheur pour le reste de l'année. Portons dans nos cœurs nos mamans et grands-mamans qui ont quitté cette terre pour le grand voyage, elles sont toujours auprès de nous, mais de façon différente.

Nouvelle activité

Début le vendredi 2 mai et se poursuivra tous les mardis et vendredi matin du mois de mai de 9 h à 11 h.
Endroit : Sous-sol de l'église St-Denis
Coût : 2 $

Vous pourrez inviter des amis à venir vous rencontrer pour jouer avec vous, nous avons des jeux de société exemple : carte, crible, double série, scrabble, petit train mexicain, tock et plus... Pour les personnes intéressées au baseball-poche ou jeu de golf, nous formerons des équipes pour un tournoi amical. Votre présence en grand nombre démontrera votre intérêt et nous aidera à déterminer si l'on poursuit cette activité une fois par semaine à l'automne. Aucune réservation n'est nécessaire. Nous serons sur place pour vous accueillir. Bienvenue à tous.

Prenez note

Que nos soupers mensuels sont maintenant terminés pour la période estivale et que nous serons de retour en août pour notre épluchette de maïs et hot dogs.

Vous aurez plus de détails dans les mois à venir.

Carte de membre

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre Fadoq lorsqu'elle sera échue et encouragez vos ami(e)s à devenir membre eux aussi. Lors du renouvellement, mentionnez que vous voulez être membre de la Fadoq St-Denis de Brompton numéro D032 et demandez aussi à recevoir l'***Info Fadoq St-Denis***, le meilleur moyen de vous tenir au courant rapidement des évènements et activités du club. Il vous sera envoyé à votre adresse courriel. Bien sûr, la page web de votre club est toujours à votre disposition, elle est mise à jour tous les mois, je vous invite à prendre l'habitude de la visiter.

Le coût de la carte depuis le 1er janvier 2025 est de 30 $ pour un an ou 55 $ pour 2 ans.

Un renouvellement de carte ou une nouvelle adhésion peut se faire en ligne sur le site de Fadoq Estrie, par téléphone au numéro 819 566-7748 poste 101 (Madame Johanne Messier) ou directement sur place au 2050 King Ouest Bureau 020 à Sherbrooke.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025

Club St-Denis de Brompton Estrie

Le 06-04-2025

Aux membres du club FADOQ St-Denis de Brompton

Objet : **Avis de convocation**
Assemblée générale annuelle 2025 du Club FADOQ

Madame, Monsieur,

Par la présente, vous êtes conviés à l'Assemblée générale annuelle des membres qui aura lieu :

Date : Vendredi le 16 mai 2025

Heure : 19 h.

Lieu : 1510 rte 222 Saint-Denis de Brompton (sous-sol de l'église)

Dans l'attente et le plaisir de vous accueillir, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations cordiales.

MAI

Par Sylvie Rouillard

En mai, parlons santé

En regardant le calendrier du mois de mai, de nombreuses journées sont consacrées à la santé et à des professions touchant aux soins. Certaines journées ne semblent pas s'adresser à la santé directement, comme la *Journée mondiale du rire* le **2 mai**, la *Journée mondiale du Soleil* le **3 mai** et la *Journée internationale sans régime* le **6**. Mais, elles touchent toutes notre bien-être physique ou psychologique. Ajoutons également que du **5 au 11 mai**, c'est la semaine de la santé mentale.

C'est grâce au docteur Madan Kataria[1], l'inventeur du Yoga du Rire, qu'il y a des sessions partout dans le monde sur les bienfaits du rire et que ce type de yoga gagne en popularité. Il y a quelques endroits à Sherbrooke, *Sercovie* et le club *Le Rigoldon*, entre autres, qui offrent ce genre de cours bénéfiques autant pour la santé physique et mentale. Le rire se consomme partout en petites et grandes doses sans modération. La *Journée mondiale du rire* poursuit comme objectif de construire une conscience globale de fraternité et d'amitié par le rire[2]. Tout de suite après, vient la *Journée mondiale du Soleil*. Cet astre favorable à notre santé agit souvent sur notre humeur et notre énergie. Aussi, ses rayons favorisent la fabrication de la vitamine D par notre organisme permettant l'assimilation du calcium si nécessaire à la stabilisation de notre masse osseuse. Cette journée mondiale a également pour but de sensibiliser le public aux effets néfastes de la surexposition au soleil (coup de soleil, insolation, déshydratation, maladies de peau, cancer…) et du réchauffement de la planète. Cette journée nous fait réfléchir sur les comportements à adopter pour prévenir des problèmes reliés à la santé du monde incluant celle de notre environnement.

La journée sans régime quant à elle, ne dénonce pas les régimes comme tels, mais veut mettre de l'avant de saines habitudes alimentaires et nous sensibiliser aux troubles reliés à l'alimentation tels que l'anorexie et la boulimie. D'ailleurs, cette journée existe depuis 1992 et a été mise sur pied par Mary Evens Young, diététicienne ayant surmonté l'anorexie. Son message clair soutient qu'on devrait manger sans se sentir coupable et en se faisant plaisir de temps en temps. De plus, cette journée met également en lumière la diversité corporelle afin que les regards changent.

Le **5 et le 12 mai** sont respectivement la *Journée mondiale de la sage-femme et de l'infirmière*. La sage-femme est une professionnelle de la santé formée et reconnue en périnatalité. Elle assure le suivi complet de la grossesse, pendant et après l'accouchement, jusqu'à la 6e semaine après la naissance[3]. Au Québec, un programme de baccalauréat en pratique sage-femme s'offre aux étudiantes et étudiants qui désirent se spécialiser dans ce domaine, notamment à l'UQTR4. En chiffres, au Québec, environ 286 sages-femmes assurent un suivi de grossesse, 22 maisons de naissance offrent ce service partout dans la province et cette profession est reconnue légalement que depuis 25 ans[5]. Un métier relativement jeune, même s'il existait dans l'antiquité et qui gagne à mieux être connu au Québec. Du **12 au 18 mai**, se tiendra la semaine de la profession infirmière. L'OIIQ[6] (l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec) lance comme thème : *La fierté, ça se transmet*. On veut mettre à l'honneur la profession en misant sur la différence que ces professionnels de la santé font pour leurs patients au quotidien. Par ailleurs, le Conseil international des Infirmières (et infirmiers !) a pour thème : *Nos infirmières. Notre avenir. Prendre soin des infirmières renforce l'économie.* On sait tous qu'elles sont confrontées à de nombreux défis : physiques, mentaux, émotionnels et éthiques. Elles sont souvent épuisées et surmenées. Or, il est primordial de soutenir le bien-être, la sécurité et la santé de nos infirmières et infirmiers pour justement assurer le maintien de soins de santé de qualité et d'améliorer le système médical en général. Le Conseil se penche pour trouver des stratégies et solutions concrètes pour optimiser la qualité de vie et du travail de ces employé(e)s de la santé.

1. Médecin généraliste de Mumbay qui créé une méthode pour aider ses patients à rire davantage. Il fonde peu à peu des clubs du rire.
2. https://fr.wikipedia.org/wiki/Journ%C3%A9e_mondiale_du_rire
3. https://www.rsfq.qc.ca/suivi-sage-femme/
4. https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/portail/triw082.afficher?owa_cd_pgm=7083
5. https://www.rsfq.qc.ca/ Regroupement des sages-femme du Québec.
6. https://www.oiiq.org/evenements/semaine-de-la-profession
7. https://www.icn.ch/fr/actualites/le-cii-place-le-bien-etre-des-infirmieres-au-centre-de-la-journee-internationale-de

Mai 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
				Journée mondiale du rire	Journée mondiale du Soleil	Journée mondiale des pompiers
5	6	7	8	9	10	11
Journée Mondiale de la Sage-Femme	Journée internationale sans régime	Journée Mondiale des orphelins du SIDA	Journée mondiale de la Croix-Rouge	**Journées du souvenir et de la réconciliation en l'honneur des morts de la Seconde Guerre mondiale**		**Fête des mères** Journée mondiale des espèces menacées
12	13	14	15	16	17	18
Journée internationale de l'infirmière	Journée mondiale du commerce équitable	Journée mondiale du mélanome	Journée internationale des familles	Journée internationale du vivre-ensemble en paix	**Journée mondiale des télécommunications et de la société de l'information**	Journée internationale des Musées,
19	20	21	22	23	24	25
Journée nationale des patriotes	Journée mondiale des abeilles	Journée internationale du thé	Journée internationale de la diversité biologique	Journée mondiale de la tortue		Journée mondiale de l'Afrique
26	27	28				
		Journée internationale d'action pour la santé des femmes	Journée internationale des Casques bleus des Nations Unies	Journée mondiale de la sclérose en plaques	Journée mondiale sans tabac	

- Semaine de la profession infirmière : 2 au 5 mai
- Semaine de la santé mentale : 5 au 11 mai
- Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones : 3e semaine de mai

Mois de l'activité physique
Mois de la santé visuelle
Mois de la bande-dessinée
(c'est bon pour la santé!)

BONNE FÊTE **DES MÈRES !**

Par le Comité de liturgie de Saint-Denis-de-Brompton

Une maman, une grand-maman

Une maman, c'est un cadeau dans notre vie.

Une maman nous garde toujours au chaud dans son cœur.

Une maman, c'est la racine de la famille.

Une maman est celle sur qui je peux compter en tout temps.

Une grand-maman, c'est une personne avec de l'argent dans les cheveux et de l'or dans son coeur.

Une grand-maman ne vieillit pas, elle prend de la valeur.

Pour une maman et une grand-maman,

je ne sais pas écrire un poème mais je sais vous dire :

Je vous aime.

PRIÈRE

Par le Comité de liturgie de Saint-Denis-de-Brompton

Seigneur aujourd'hui, je veux te remercier pour nos mamans.

Par leur amour, c'est ton amour qui se révèle.

Par leur sourire, c'est ta joie qui me fait du bien.

Par leurs bons mots, c'est ta voix que j'entends.

Seigneur, tu as créé la maman avec un cœur comme le tien.

Je te demande de bénir la maman heureuse et bien entourée

La maman oubliée et peut-être violentée

La maman malade ou qui a de la peine.

Toi Seigneur qui peux tout

Donne-leur ton amour, ta tendresse, ta paix, ta joie.

Fais leur vivre la plus belle des journées.

Felteau inc.
LICENCE RBQ: 1247-0696-31
RÉFRIGÉRATION
CLIMATISATION

*Nous sommes une entreprise familiale qui œuvre **depuis 65 ans!***

3091, rue King Est, Sherbrooke \ **819 569-3695**

- Thermopompe murales et centrales
- Ventilation
- Échangeur d'air
- Géothermie

www.felteau.qc.ca

Felteau inc.

OÙ COMMENCE L'ENVIRONNEMENT ?

Pierre Rhéaume • Citoyen de Saint-Denis-de-Brompton

Où ça commence l'environnement : Un plaisir que j'ai, c'est de regarder Cyril Choquette, grand pêcheur de ce monde qui a parcouru le monde entier avec sa passion de la pêche et qui montre de belles rivières mais, mais il montre aussi, les tonnes de plastique et contenants de tout genre sur les bords de ces rivières et qui descendent à chaque coup d'eau vers un fleuve et se finalise dans un océan.

Où ça commence l'environnement : Moi j'ai parcouru la grandeur du Québec, de la rivière aux Rats à la baie d'Ungava, des endroits presque sans plastique je n'en n'ai pas vu. Juste un petit aperçu, j'ai pêché à un barrage de castor aux 7 Lacs près de Manic 5 et à cet endroit isolé il y avait une cache pour orignal. Le chasseur, à cet endroit, avait laissé depuis plusieurs années, des centaines de cannes de conserves et de plastique de tout genre près d'un tributaire qui s'écoulait vers le lac. Pourquoi ?

Où ça commence l'environnement : Cette semaine, j'ai nettoyé les fossés des 2 côtés à partir de la 222 sur le chemin Laliberté jusqu'au pont de la rivière qui vient du lac Montjoie. J'ai amassé 31 bouteilles d'eau, 5 bouteilles de boissons alcoolisée, une bouteille de vin, 23 canettes de bières, 9 canettes de boissons énergisante, multitude de plastique de tout genre et surtout des verres avec couvercle, une casquette et un tuyau de silencieux et différentes pièces de métal dont 2 enjoliveurs de roues.

Où ça commence l'environnement : C'est dans nos fossés que ça commence parce que ces fossés descendent tous vers un cours d'eau qui se déverse dans une rivière et un fleuve et un océan. Si ensemble, à Saint-Denis, on prenait le temps de nettoyer ces fossés peut-être que ça pourrait faire boule de neige ailleurs dans d'autres municipalités. Ça commence chez nous.

Arrêtons de regarder ailleurs et croire les grands discours d'environnementalistes avec des grands projets qui ont peut-être oublié que ça commence dans nos fossés. On est offusqués par une fonderie dans le nord de la province qui pollue depuis des dizaines d'années. On est offusqués par une compagnie qui traite les déchets dangereux pas juste de chez nous mais aussi des États-Unis. On est offusqué par tout ce qui pollue. Sommes-nous obligés d'attendre que se soient nos gouvernements qui fassent quelque chose, parce que ça va prendre du temps. Les grands projets traînent depuis des années mais nous on peut en faire dans un laps de temps très court. Et c'est à partir de là que nos municipalités et nos gouvernements n'auront d'autres choix que de comprendre qu'on peut faire mieux que des discours.

Où ça finit l'environnement ? Je ne suis pas un environnementaliste pur et dur mais j'essaie de commencer par chez nous.

FEMME D'ACTION : **JANETTE BERTRAND**

Par Denise Bessette

O toi, chère Janette, combien de femmes as-tu aidées à progresser, à évoluer, à tout simplement respirer. Née dans un milieu ouvrier, ton avenir comme femme, semblait déjà étiqueté. À cette époque, une femme comme toi, devait se trouver un mari et faire des enfants ou entrer en religion. Mais pas toi, tu as su tout de suite te démarquer intérieurement. Tu avais déjà de grandes ambitions : voir du monde, t'instruire, et même devenir journaliste. Tu as réussi à convaincre ton père à payer tes études universitaires en littérature. Tu dévorais les livres et tu voulais être aussi intelligente que tes frères, que les hommes.

C'est à ce moment que tu connais Jean Lajeunesse, ton futur mari, qui te fait connaître le monde des comédiens. Tu composes des poèmes, tu joues des petits rôles et voilà, ta carrière est lancée. À ce moment, tu découvres que tu ne peux signer tes textes produits pour des émissions de télévision, car ce doit être un homme. Ce sera donc Lean Lajeunesse, comme dans Toi et Moi et Quelle Famille. Tu te rends compte aussi que tu peux discuter littérature avec ton mari, mais pas de l'égalité des sexes, on est dans un monde d'hommes.

Nous sommes dans les années '50, et c'est là qu'on t'offre de répondre au courrier du cœur du Petit Journal, que tu feras pendant 17 ans. Ce genre d'échange avec les gens n'a pas une très haute cote. On te snobe, car tu parles beaucoup de la sexualité, sujet tabou à cette époque. Cependant, tu aides beaucoup de gens à passer au travers de leurs problèmes de couple.

Dans les années '60, la société commence à évoluer : 1. Il y a le rapport Parent qui favorise le droit à l'éducation des femmes à égalité des hommes. 2. Il y a l'Exposition universelle qui ouvre nos horizons sur le monde. Toi, tu continues d'être proche des gens par tes écrits, tout en défendant toujours la cause des femmes.

Dans les années '70, à travers ton émission Quelle Famille, et par la suite, Parle Parle Jase Jase, dans les années '80, tu contribues à faire avancer le Québec, tu nous informes en abordant des sujets très intimes : inceste, alcoolisme, sida, suicide, homosexualité. Sans que tu t'en rendes compte, tu projettes un impact sur la politique. Le langage des politiciens envers les femmes est plus surveillé, et on réclame de plus en plus de femmes actives en politique.

On s'aperçoit avec les années et encore aujourd'hui, en 2025, qu'il existe vraiment un « sexe du pouvoir » et ce, depuis des siècles.

Malgré tous tes efforts, chère Janette, force est de constater que l'on régresse : encore beaucoup de misogynie, de discours antiféministes, fragilisation du droit à l'avortement, difficulté à faire notre place dans les hautes sphères dirigeantes, et même à obtenir l'équité salariale.

Heureusement, ici au Québec, nous vivons dans un des endroits au monde où l'on respecte le plus les droits des femmes !

Merci, chère Janette, d'avoir osé prendre place là où on ne t'attendait pas, pour défendre nos droits !

AVIS DE CONVOCATION

Par la présente, les membres du Conseil d'administration ont le plaisir de vous convoquer à l'**assemblée Générale Annuelle** de l'Afeas St-Denis-de-Brompton.

Mardi le 20 mai 2025 à 16h30
Au sous-sol de l'église
1510 route 222 St-Denis-de-Brompton

L'AGA sera suivi par un souper d'amitié au coût de 20 $
Réservation auprès de Nicole Castonguay
au castonguay_nicole@hotmail.com
La date limite pour réserver sa place est le 9 mai 2025

Prenez note que les activités de **Viactive** se terminent mercredi le 28 mai 2025

LA COOPÉRATIVE **EN ACTIVITÉ**

Pauline Dussault • résidente

Comme pour chacun de vous, l'hiver a été éprouvant. On a pelleté !!! Heureusement, le printemps nous laisse entrevoir des jours plus faciles. Les résidents ont vraiment hâte d'utiliser les balançoires et on se prépare pour le temps des fleurs. L'automne dernier des bulbes ont été plantés afin de nous émerveiller dès le premiers beaux jours. Un gros merci à M. Robert Doyon qui l'automne dernier nous a donné des primevères et des hémérocalles pour compléter l'aménagement.

Lors de l'assemblée générale, qui a eu lieu le 16 décembre dernier, un nouveau conseil d'administration a été élu. Michel Lemire, Debra Gagnon, Francine Lussier, Gaston Dancause, Robert Doyon, Denise Viens et Pauline Dussault ont été choisis. De plus, le 20 mars dernier, une assemblée générale extraordinaire a permis de connaître les états financiers de notre Coopérative. Nous attendions depuis plus de deux ans.

Une nouvelle personne s'occupe maintenant de la gestion, il s'agit de M. Jean-Yves Bergeron qui représente la Fédération auprès de notre Coopérative. De plus, pour les dîners, les services de l'Action bénévole de Windsor et région ont été retenus. Si jamais vous avez besoin qu'un repas vous soit servi, n'hésitez pas. Les repas sont vraiment excellents et très copieux. Nous en sommes ravis.

Mais tout n'est pas rose à notre âge. En effet, une des résidentes s'est blessée à une hanche en tombant alors qu'elle marchait à Magog. Chère Christine, nous te souhaitons une prompte guérison. Tu nous manques. On souhaite te revoir bientôt.

Un appartement de 3 pièces et demi est disponible. Si la vie de groupe vous intéresse, voilà votre chance. Prenez rendez-vous avec Debra Gagnon au 819 674-3433. Elle se fera un plaisir de vous faire visiter et de vous informer des modalités de location.

LA MUNICIPALITÉ POURRAIT FAIRE **L'ACQUISITION DE L'ÉGLISE DE SAINT-DENIS**

Source de l'article : Ghislain Allard, journal Actualités L'Étincelle

La municipalité de Saint-Denis-de-Brompton pourrait faire l'acquisition de son église, qui doit fermer ses portes au mois de juillet prochain, pour en faire un centre culturel multifonctionnel accessible à toute la communauté.

« *D'une façon définitive, nous avons un intérêt pour ce bâtiment* », lance d'entrée de jeu le maire de Saint-Denis-de-Brompton, Daniel Veilleux.

Selon lui, il s'agit d'un lieu historique, bâti pour et par les citoyens de la municipalité. « *Nous voulons préserver l'aspect rassembleur du bâtiment. Notre objectif, c'est de garder le bâtiment pour le transformer en espace culturel dynamique et accessible, favorisant la rencontre, la créativité et le rayonnement de la communauté. Ainsi, les citoyens pourront découvrir des activités culturelles, sociales et éducatives* », de dire le premier magistrat, lors d'une entrevue accordée au journal Actualités — L'Étincelle.

Ainsi, l'ancienne église pourrait entre autres accueillir des expositions, des conférences et des ateliers. « *C'est un endroit particulier, calme et inspirant. Il favorise la lecture et la réflexion. Ce bâtiment répond en fait aux besoins croissants de locaux communautaires pour notre municipalité* », soutient le maire de Saint-Denis-de-Brompton.

Bien sûr, la municipalité devra procéder à des travaux de rénovation pour transformer l'église en centre communautaire. « *Nous devrons adapter le bâtiment à sa nouvelle vocation* », ajoute-t-il.

D'un point de vue financier, les discussions n'ont pas encore eu lieu. « *Nous ne sommes pas encore à cette étape. Dans un premier temps, nous allons communiquer avec le diocèse pour signifier notre intérêt. De leur côté, ils vont sans doute lancer un appel de propositions. Nous voulons discuter avec eux et comprendre leurs besoins* », confirme M. Veilleux.

Ailleurs, au Québec, lorsque des églises ont fermé, les diocèses ont souvent cédé les bâtiments pour une somme symbolique de 1 $.

La municipalité n'a toutefois pas l'intention de faire l'acquisition du presbytère.

Depuis plusieurs années, la municipalité loue le sous-sol de l'église. « Nous avons toujours été partenaires dans cette affaire. Il faut conserver l'aspect patrimonial du bâtiment. Entre autres, nous souhaitons conserver les vitraux de l'église qui ont une grande valeur. Ce sont les gens d'ici qui ont été collaborer à leur réalisation avec Claude Lafortune », de dire le maire de Saint-Denis.

« *Avec le diocèse, de quelle manière nous pouvons conserver ce bâtiment pour les citoyens de Saint-Denis-de-Brompton ! Les citoyens sont attachés à ce bâtiment-là qui est installé au cœur de la municipalité qui s'intègre bien la vision que nous souhaitons mettre de l'avant. Nous voulons en faire un projet mobilisateur pour les citoyens* », termine M. Veilleux.

LES LAURÉATS 2025 DU DÉFI OSENTREPRENDRE DE LA MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS ONT ÉTÉ DÉVOILÉS !

Le 3 avril dernier avait lieu le 27e Gala du Défi OSEntreprendre de la MRC du Val-Saint-François, qui a fait rayonner des entrepreneurs inspirants qui sont passés à l'action. Pas de doute que la MRC du Val-Saint-François peut en être fière !

Messieurs Pierre Tétrault, maire de Valcourt et préfet de la MRC ainsi que Louis-Philippe Laplante, conseiller aux entreprises, ont salué le courage et la détermination des entrepreneurs qui ont participé au Défi, plus particulièrement dans le volet Création d'entreprise. Ils ont aussi souligné l'importance du volet Faire affaire ensemble et des entreprises adoptant cette philosophie dans la mouvance économique actuelle.

Lors de l'événement, trois prix totalisant 750 $ ont été remis aux lauréats, des gens inspirants dont la candidature s'est démarquée.

Des bourses ont été décernées dans le volet **Création d'entreprise** et **Faire affaire ensemble** aux lauréats suivants :

Volet Création d'entreprise

Catégorie Commerce

- Cantons mange (Windsor)

Catégorie Innovations technologique et technique

- Frigogmenté (Canton de Melbourne)

Volet Faire affaire ensemble

- Domaine Nokomis (Stoke)

Un partenariat gagnant

Si le Défi OSEntreprendre de la MRC du Val-Saint-François, porté par le service de Développement Val-Saint-François, est devenu un incontournable pour propulser l'esprit d'entreprendre de la région, c'est grâce à l'étroite collaboration qui perdure depuis plusieurs années entre les acteurs du développement économique et régional. Pour inspirer le désir d'entreprendre dans la région, le DVSF peut compter sur les partenaires suivants : le Centre d'aide aux entreprises du Val-Saint-François et Desjardins Caisse du Val-Saint-François.

À propos du Défi OSEntreprendre

La principale activité d'OSEntreprendre, le **Défi OSEntreprendre**, est un grand mouvement québécois qui fait rayonner annuellement les initiatives entrepreneuriales de dizaines de milliers de personnes.

Des élèves du préscolaire à la formation professionnelle avec son **volet Scolaire**, des jeunes du collégial et de l'université avec son **volet Étudiant**, des entrepreneurs en démarrage avec son **volet Création d'entreprise**, des entrepreneurs au cheminement inspirant avec son **volet Réussite inc.** et des modèles d'approvisionnement entre les entreprises d'ici avec son **volet Faire affaire ensemble**.

Le Défi OSEntreprendre se déploie et s'enracine aux échelons local, régional et national grâce à plus de 300 responsables locaux mobilisés dans les 17 régions du Québec afin de mettre en lumière les projets issus de leur milieu.

Estrie Aide organise la 13e édition de la Foire aux vélos à Sherbrooke :

POUR UNE ESTRIE PLUS **VERTE, SOLIDAIRE ET MOBILE**

Estrie Aide est fière d'annoncer le retour de la Foire aux vélos pour une 13e édition le samedi 3 mai prochain, entre 8 h et 13 h au 356, rue Wellington Sud à Sherbrooke. Cet événement rassembleur et porteur de sens conjugue économie circulaire, engagement communautaire et mobilité durable. Petits et grands sont invités à venir découvrir des vélos revalorisés, accessibles à tous, dans une ambiance festive et conviviale.

Cette année, ce sont 350 vélos usagés qui sont détournés de l'enfouissement grâce au travail de récupération, de remise en état et de valorisation effectué par l'équipe de la Vélotrie d'Estrie Aide. Ce sont autant de bicyclettes qui retrouvent une seconde vie dans les mains de nouveaux cyclistes — enfants, familles, étudiants, travailleurs — qui souhaitent se déplacer autrement ou simplement profiter des beaux jours pour bouger.

« La Foire aux vélos incarne notre mission : offrir une solution concrète pour prolonger la durée de vie des objets tout en contribuant à une société plus inclusive et plus verte. Depuis maintenant 13 ans, ce sont plus de 5 800 vélos qui ont été remis en circulation », explique Michel Lesage, directeur général d'Estrie Aide.

Un événement à l'image d'une communauté solidaire

Au-delà du geste écoresponsable, la Foire aux vélos est aussi une formidable opportunité d'entraide. En offrant à prix abordables des vélos réparés localement, Estrie Aide soutient l'accessibilité à la mobilité durable pour les personnes et familles de l'Estrie. Qu'il s'agisse d'un moyen de transport économique ou d'un loisir familial, chaque vélo vendu est un pas de plus vers une communauté plus équitable et en santé.

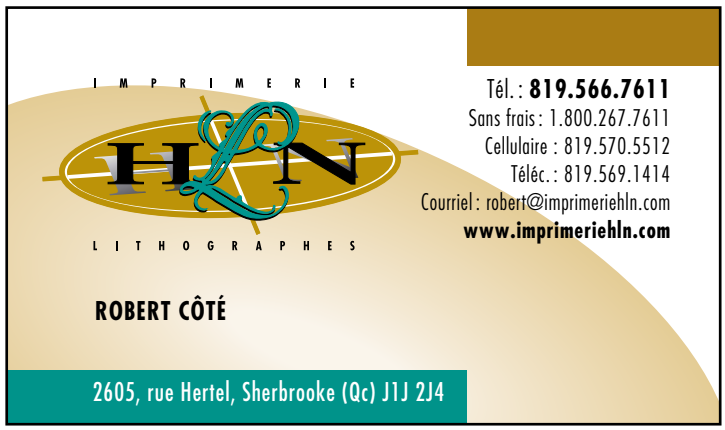
D'autres services sur place

Une station d'ajustements mécaniques (freins, dérailleurs) sera également assurée par le SAE Estrie. Quant aux sièges et pneus, ces derniers seront ajustés par des bénévoles et Les patrouilleurs. Une zone d'essai est de retour qui sera mise à disposition des visiteurs. Une sélection d'accessoires (casques, gourdes, sacs, etc.) sera également disponible à la vente dans la section sport de la ressourcerie. Notez enfin que les modes de paiement acceptés seront l'argent comptant, les cartes de débit et de crédit.

Un succès grâce au soutien de précieux partenaires

Pour mettre de l'ambiance et réchauffer les coeurs (et les estomacs !), notre partenaire le CAP – Centre de traitement pour dépendances sera sur place dans un foodtruck pour offrir de délicieux repas et des boissons chaudes aux visiteurs. Un grand merci également à Momo Sports, à la Ville de Sherbrooke et au Service de police de Sherbrooke, dont l'implication fidèle contribue grandement à faire de cet événement un succès bien rodé, année après année.

Cette 13e édition de la Foire aux vélos témoigne du succès de la Vélotrie d'Estrie Aide, un atelier de mécanique vélo situé au coeur même de notre organisme. Grâce à un partenariat porteur avec le SAE Estrie, des étudiants y reçoivent une formation pratique en mécanique de vélos, tout en contribuant directement à notre mission de revalorisation. Une belle synergie entre apprentissage, environnement et engagement social !



MOTS CACHÉS

K	K	P	E	R	S	A	N	Y	K	M	S	C	K
K	T	O	X	A	R	Y	L	B	H	Y	P	A	E
U	R	U	R	F	S	X	P	V	A	J	H	N	C
B	C	S	A	A	B	T	S	L	R	G	I	G	H
U	A	M	I	B	T	U	R	W	E	C	N	O	A
P	O	L	J	A	Y	L	R	A	T	C	X	R	V
V	M	W	I	M	M	S	K	M	K	R	B	A	A
U	T	T	W	N	R	O	S	W	E	A	T	D	N
Y	H	P	Y	S	A	T	I	I	O	S	N	V	A
O	P	R	N	V	L	I	V	S	N	N	E	W	Y
O	D	B	K	L	X	O	S	Z	R	J	E	M	D
O	R	I	E	N	T	A	L	Z	D	A	Y	E	T

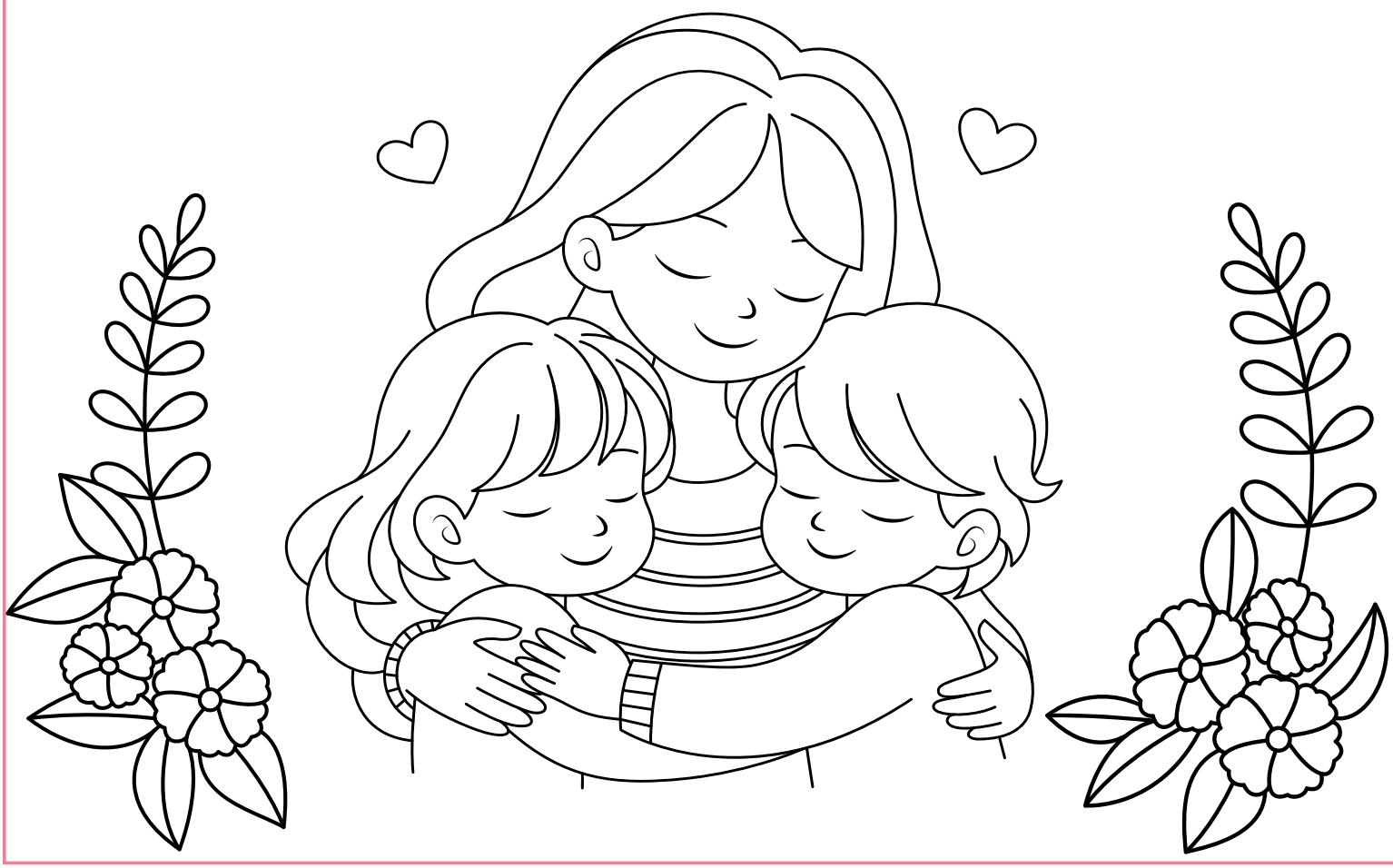
ABYSSIN
ANGORA
ASTRAKAN
BALINAIS
BURMESE
HARET
HAVANA
KORAT
ORIENTAL
PERSAN
SIAMOIS
SPHINX

SUDOKU

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

Solutions à la page suivante.

JE T'AIME MAMAN



Oyé Oyé

ATELIER DE PEINTURE LIBRE

Venez rencontrer la nouvelle professeure de peinture. Ici à Saint-Denis-de-Brompton !

Vous êtes toujours les bienvenues pour la création libre.

Pour plus d'information,
appeler Mme Jacqueline Tremblay
au 819 846-1973

CITATIONS SAVOUREUSES

par René Bergeron

C'est là que la fatigue entre en ligne de jeu.
– Benoit Brunet

Tout le monde va regarder le match
de l'Atlantique à l'autre.

Les paraplégiques ne courent pas les rues.

Assis au banc des punitions ou dans une chaise berçante, il n'y a pas beaucoup de différence.
- Michel Therrien

LE SAINT DENISIEN
JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Pour nous joindre

Caroline Piché, Directrice générale
info@lesaintdenisien.ca

www.lesaintdenisien.ca
C.P. 53, Saint-Denis-de-Brompton
(Québec) J0B 2P0

Marie-Claude Boutin, Journaliste pigiste
chronique@lesaintdenisien.ca

Conseil d'administration

Audrey Beauchesne, Présidente
presidence@lesaintdenisien.ca

Valérie Bridger, Vice-présidente et trésorière

Rébecca Lazure, Secrétaire

Olivier Bonneau, Administrateur

Le Saint-Denisien est un journal communautaire mensuel, imprimé par Imprimerie HLN et distribué par Postes Canada aux résidents de Saint-Denis-de-Brompton gratuitement.

Le Saint-Denisien bénéficie de l'aide financière du ministère de la Culture et des Communications du Québec.

L'équipe du journal Le Saint-Denisien se dégage entièrement de toute responsabilité concernant un article ou une publicité publié(e) dans le journal.

Solutions de la page de jeux

Mots cachés

K	K	P	E	R	S	A	N	Y	K	M	S	C	K
K	T	O	X	A	R	Y	L	B	H	Y	P	A	E
U	R	U	R	F	S	X	P	V	A	J	H	N	C
B	C	S	A	A	B	T	S	L	R	G	I	G	H
U	A	M	I	B	T	U	R	W	E	C	N	O	A
P	O	L	J	A	Y	L	R	A	T	C	X	R	V
V	M	W	I	M	M	S	K	M	K	R	B	A	A
U	T	T	W	N	R	O	S	W	E	A	T	D	N
Y	H	P	Y	S	A	T	I	I	O	S	N	V	A
O	P	R	N	V	L	I	V	S	N	N	E	W	Y
O	D	B	K	L	X	O	S	Z	R	J	E	M	D
O	R	I	E	N	T	A	L	Z	D	A	Y	E	T

Sudoku

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

ANNONCEURS

GGB
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
Industriel / commercial / résidentiel
819 345-1147
Guy Bombardier, M.E.L.
St-Denis-de-Brompton, Qc

FONDATIONS
Rock Simard 2002 INC.
RBQ : 8280-9427-32
Raymond Camiré
propriétaire
- RÉSIDENTIEL et COMMERCIAL
- ESTIMATION GRATUITE
- EXCAVATION
- DÉPLACEMENT de MAISON
- BITUMINAGE
- DALLE FLOTTANTE
- DALLE STRUCTURALE
- FINITION de PLANCHER de BÉTON

Tél.: 819 843-1637
Cell.: 819 560-1920
Fax: 819 868-8053
Courriel: rocksimard2002@hotmail.ca

J.F.C
Joints & Peinture
Jean-François
819 943-6708
Projet résidentiel
RBQ: 5824-5192-01

sergeguillemette@videotron.ca
PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE
SERGE GUILLEMETTE
mini-excavation
819-212-8129
TRAVAUX DE TOUS GENRES | ESTIMATION GRATUITE

LES FRÈRES CAMIRÉ
Foin et paille
Produits de l'érable
Travaux de labourage - débroussaillage, etc.
Gervais Camiré 819-846-0088
Raymond Camiré 819-868-1027
Cell: 819-560-1920
1365 A, route 222, Saint-Denis-de-Brompton, Qc. - J0B 2P0

Jean-Claude Mongeau Enr.
Entrepreneur en fondation
Dalle de garage et galerie en béton
jean-claude.mongeau@videotron.ca
TPS : 11306 3333 RT0001
TVQ: 1007160182 TQ0002
RBQ: 8177-2626-39
819-846-3505

UNI-PRO

GARAGE MARTIAL PRUNEAU INC.

VITRXPERT vitres d'autos remplacement · réparation

1970 route 249, c.p. 89, Saint-Denis-de-Brompton (Québec) J0B 2P0
courriel : garagemartialpruneauinc@videotron.ca

T. 819 846.3277

Vente de pneus
de toutes marques,
Entreposage disponible,
Mécanique générale, Freins,
Silencieux, Suspension,
Injection, Alignement,
Remplace et réparation de vitres

www.garagemartialpruneau.com

ST-DENIS DE BROMPTON

L'intermarché

Ouvert du lundi au samedi de 8 h à 21 h

819 846-4500 | intermarchestdenis.com
2009, route 222, St-Denis-de-Brompton

SAQ AGENCE

Au plaisir de vous servir !
Jacinthe Allaire, Roger Pellerin, Mylène Roy et Nadia Pellerin

PAYSAGISTES
Chantal Lambert

Site internet : www.pclambert.com
Tél.: 819 846.4464
Courriel: info@pclambert.com

maître paysagiste

Les entreprises
Ghislain Laroche

- excavation
- transport en vrac
-

Cell. : (819) 823-2535
Bur. : (819) 846-0880
Fax : (819) 846-0877

LE SAINT DENISIEN