

# Le Rouest

Novembre 2022-NO 141 La revue des Saint-Rochois (es)

## PROCHAINES RENCONTRES DU CONSEIL MUNICIPAL

**Mardi 6 décembre 2022**

**Mardi 20 décembre 2022**

**sur le budget**

**20 h • au 270, Route 125**

*Pierre Mercier, maire*

*Conseillers :*

*Siège 1 : Luc Duval*

*Siège 2 : Charles Smith*

*Siège 3 : Josianne Chayer*

*Siège 4 : Francis Mercier*

*Siège 5 : Sylvain Lafortune*

*Siège 6 : Jean Bélanger*

*Sherron Kollar,*

*Directrice générale*

*et greffière-trésorière poste 7550*

*Gaétan Hudon,*

*Inspecteur municipal, poste 7551*

*inspecteur@saint-roch-ouest.ca*



municipalité de  
**SAINT-ROCH-OUEST**  
*L'agriculture, c'est dans notre nature*

**Depuis 1921**

### MAIRIE

270, Route 125, Saint-Roch-Ouest (Québec) J0K 3H0

**T** 450-588-6060 **F** 579-795-0358

[www.saint-roch-ouest.ca](http://www.saint-roch-ouest.ca) • [info@saint-roch-ouest.ca](mailto:info@saint-roch-ouest.ca)

### HORAIRE

Mardi, Mercredi & Jeudi • 8 h 30 à 16 h 30

# • Mot du Maire •

*Bonjour, chers amis St-Rochois(es),*

*Mois de novembre... une autre année qui finira bientôt! Nous avons commencé à travailler sur le budget 2023, qui sera adopté lors de l'assemblée spéciale du budget qui aura lieu le mardi 20 décembre prochain, à 20 h, à la Mairie.*

*De même, je vous rappelle également, que si vous avez des demandes spéciales à faire, concernant le budget, vous avez encore jusqu'au 6 décembre, avant 16 h 30, pour nous les faire parvenir.*



*D'ailleurs, nous désirons vous rappeler que si vous avez des questions, des préoccupations ou autres, vous avez toujours l'opportunité de nous les faire connaître lors des rencontres municipales qui se tiennent, en règle générale, le premier mardi de chaque mois à 20 h (vérifiez le calendrier 2023 pour connaître les dates). Les sessions se tiennent au 270, Route 125.*

*Par ailleurs, pour tout problème urgent, qui ne concerne pas le 911, et qui survient en dehors des heures d'ouverture du bureau municipal (8 h 30 à 16 h 30 les mardis, mercredis et jeudis), vous pouvez contacter les conseillers aux numéros suivants :*

Maire	Pierre Mercier	514-983-1093
Conseiller #1	Luc Duval	514-594-8014
Conseiller #2	Charles Smith	514-573-9444
Conseillère #3	Josianne Chayer	514-796-2732
Conseiller #4	Francis Mercier	514-823-4269
Conseiller #5	Sylvain Lafortune	514-945-9800
Conseiller #6	Jean Bélanger	514-232-7151



*En terminant, je vous invite en cette période des fêtes à illuminer notre belle municipalité afin de finir l'année tout en lumières et en beauté.*

**Pierre Mercier,  
Maire**

# • Table des matières •

Mot du maire	2
Table des matières	3
Résumé des délibérations du conseil municipal	4
Les collectifs	6
Avis public	7
Club de FADOQ Saint-Esprit	9
Communiqué de presse • Nouvelle clinique de vaccination	10
Communiqué de presse • Campagne Les droits des usagers	11
Communiqué de presse SQ • Vols de véhicules	12
L'automne est arrivé, les rongeurs aussi !	14
Le radon : principal responsable du cancer du poumon	15
Bibliothèque Alice-Parizeau	16
Message de notre église	17
Yoga-Qi Gong	18
Association Carrefour Famille Montcalm	19
Marché de Noël	20



# • Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2022

## **Programme de travaux TECQ 2019-2023**

Il est résolu d'autoriser la directrice générale et greffière-trésorière à signer les documents relatifs à la programmation de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec pour les années 2019-2023 et de mandater, le bureau de nos vérificateurs, DCA, COMPTABLE PROFESSIONNEL AGRÉÉ INC., pour compléter notre reddition compte pour les travaux qui ont été effectués dans le cadre du programme de la TECQ 2019-2023.

## **Entente relative aux loisirs, sport et culture avec la municipalité de Saint-Esprit**

Il est résolu à l'unanimité de renouveler l'entente avec la Municipalité de Saint-Esprit pour l'année 2023, soit pour la période du 1er janvier 2023 au 31 décembre 2023, selon les mêmes modalités et conditions que la précédente entente.

## **Entente relative aux loisirs avec la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan**

Il est résolu d'informer le Conseil de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan, que la municipalité va rester avec la Municipalité de Saint-Esprit pour l'année 2023 en ce qui concerne les loisirs, sport et culture, et que durant l'année, le Conseil va rencontrer les citoyens et citoyennes pour avoir le pouls de la population concernant les loisirs.

## **Comité – Accès à l'information et la protection des renseignements personnels**

Il est résolu de former un comité sur l'accès à l'information et la protection des renseignements personnels conformément à l'article 8.1 de la *Loi sur l'accès*;

QUE ce comité soit composé des personnes qui occupent les fonctions suivantes au sein de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest :

- La responsable de l'accès aux documents et de la protection des renseignements personnels, la directrice générale et greffière-trésorière et l'inspecteur municipal.

## **Programme d'aide à la voirie locale – Approuver les dépenses pour les travaux exécutés – dossier no 00031767-1-63040 (14)-20220511-008**

Il est résolu d'approuver les dépenses d'un montant de 2 565 \$ relatifs aux travaux d'amélioration réalisés et frais inhérents admissibles mentionnés sur le formulaire V-0321, conformément aux exigences du ministère des Transports du Québec.

# • Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2022

## **Programme d'aide à la voirie locale - approuver les dépenses pour les travaux exécutés - dossier no 00031777-1-63040 (14)-20220511-010**

Il est résolu d'approuver les dépenses d'un montant de 2 505 \$ relatifs aux travaux d'amélioration réalisés et frais inhérents admissibles mentionnés sur le formulaire V-0321, conformément aux exigences du ministère des Transports du Québec.

## **Dépôt de la liste des personnes endettées envers la municipalité**

Tel que prévu par la *Loi* la directrice générale/ greffière-trésorière soumet au conseil la liste des personnes endettées envers la municipalité, trois (3) matricules sont à surveiller concernant les taxes municipales.

## **Adoption du calendrier de la municipalité indiquant les séances du conseil pour l'année 2023**

Il est résolu d'adopter le calendrier des séances ordinaires du conseil municipal pour 2023, Ces séances se tiendront le mardi et débiteront à 20 h au 270, Route 125 à Saint-Roch-Ouest.

## **Adoption du calendrier indiquant les vacances et congés pour l'année 2023**

Il est résolu d'adopter le calendrier indiquant les vacances et congés pour l'année 2023.

## **Fermeture de la mairie pour le temps des Fêtes**

Il est résolu d'autoriser la fermeture de la mairie pendant la période des fêtes, soit du 23 décembre 2022 au 9 janvier 2023 inclusivement.

## **Résolution pour le souper de Noël**

Il est résolu de payer le repas aux employés municipaux ainsi qu'aux conjoints de ceux-ci, au maire et aux conseillers (ère).

## **Déjeuner/Formation sous le thème : le grand décompte - Zone 04**

Il est résolu que la directrice générale participe au déjeuner formation de la zone Lanaudière, qui aura lieu, le mercredi 2 novembre 2022 à Saint-Côme.

## **Forum Régional Habitation**

Il est résolu que le maire, la directrice générale et l'inspecteur participent au Forum Régional Habitation, qui aura lieu, le mardi 22 novembre 2022 à Saint-Liguori.

# • Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2022

## Les Voix de l'Achigan - Concert 2022

Une demande de commandite est présentée par « Les Voix de l'Achigan » de Saint-Roch-de-l'Achigan pour leur concert 2022;

Il est résolu d'accorder un montant de 150 \$ pour financer certaines dépenses inhérentes au concert.

## Règlement numéro 144-2022- établissant un programme d'aide financière pour l'achat et l'installation d'une borne de recharge à usage résidentiel pour véhicules électriques

Il est résolu de décréter un Programme de subvention pour l'achat et l'installation de borne de recharge électrique à usage résidentielle.

## Vœux des Fêtes - L'Express Montcalm

Il est résolu de publier nos vœux des fêtes dans le journal de L'Express Montcalm.

## Réparation des chaises de la salle du conseil

Il est résolu de donner le contrat à Mme Monic Comtois, pour faire recouvrir les assises et les dossiers des huit (8) chaises de la salle du Conseil.

---

## Les collectifs 2022

Novembre 2022

Décembre 2022

22	29	06	13	20
		 		

## **AVIS PUBLIC**

### AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

EST PAR LA PRÉSENTE DONNÉ par la directrice générale et greffière-trésorière de la municipalité de Saint-Roch-Ouest :

Lors de la séance ordinaire tenue le 1<sup>er</sup> novembre 2022, le conseil de la municipalité de Saint-Roch-Ouest a adopté le calendrier des séances du conseil pour l'année 2023, conformément à l'article 148 du Code municipal. Voici les dates, les séances se tiendront les mardis et débiteront à 20 h.

- |              |           |               |              |
|--------------|-----------|---------------|--------------|
| ▷ 10 janvier | ▷ 4 avril | ▷ 4 juillet   | ▷ 3 octobre  |
| ▷ 7 février  | ▷ 2 mai   | ▷ 8 août      | ▷ 7 novembre |
| ▷ 7 mars     | ▷ 6 juin  | ▷ 5 septembre | ▷ 5 décembre |

Séance extraordinaire « BUDGET », le mardi 19 décembre 2023.

Les séances auront lieu à la mairie, au 270, Route 125.

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, Ce 10<sup>e</sup> jour du mois de novembre 2022.

*-Original signé-*

Sherron Kollar,

Directrice générale et greffière-trésorière

## **AVIS PUBLIC**

### AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée, Que :

En date du 1<sup>er</sup> novembre 2022, lors de la séance régulière, le conseil municipal a adopté le règlement numéro 144-2022, établissant un programme d'aide financière à l'achat et l'installation d'une borne de recharge à usage résidentiel pour véhicules électriques.

Le règlement est disponible au bureau municipal au 270, Route 125, pour consultation. (Mardi, mercredi et jeudi de 8 h 30 à 16 h 30).

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, Ce 10<sup>e</sup> jour du mois de novembre 2022.

*-Original signé-*

Sherron Kollar,

Directrice générale et greffière-trésorière

# **AVIS PUBLIC**

## AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

### **Adoption du budget 2023 et du programme triennal d'immobilisations 2023-2024-2025**

AVIS PUBLIC est donné, conformément à l'article 956 du Code municipal du Québec (L.R.Q., c. C-27.1), que le budget pour l'année 2023 ainsi que le programme triennal d'immobilisations pour les années 2023-2024-2025 seront présentés pour adoption lors de la séance extraordinaire « BUDGET » du conseil municipal qui se tiendra le mardi 20 décembre 2022 à 20 heures.

Les délibérations du conseil municipal et la période de questions lors de cette séance porteront exclusivement sur le budget ainsi que sur le programme triennal d'immobilisations.

À cet égard, toute personne peut transmettre ses questions par écrit à la Municipalité, au plus tard le 6 décembre 2022, avant 16 h 30, par l'un des moyens de communication suivants :

- Par courriel, à l'adresse électronique [info@saint-roch-ouest.ca](mailto:info@saint-roch-ouest.ca) en indiquant « Question ou commentaire relatif au budget 2023 » dans l'objet du message;
- Par lettre adressée au 270, Route 125, Saint-Roch-Ouest (Québec) J0k 3H0 ou déposée dans la boîte aux lettres située devant la mairie située à l'adresse mentionnée précédemment en indiquant « Question ou commentaire relatif au budget 2023 » sur l'enveloppe.

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, Ce 10<sup>e</sup> jour du mois de novembre 2022.

*-Original signé-*  
Sherron Kollar,  
Directrice générale et greffière-trésorière

# • Club FADOQ Saint-Esprit •

## PROJET : SANTÉ ET MISE EN FORME

Des enseignants proposent aux participants de pratiquer une activité physique encadrée qui respecte leur capacité physique. C'est dans un climat favorisant la « non-performance », l'estime de soi, le respect, l'humour et l'entraide qu'on réalise ces ateliers.

Fondamentalement, ces rencontres permettent une « mise en forme globale » qui donne l'occasion aux participants de faire travailler presque toutes les parties du corps et d'apprendre sur celui-ci par le biais d'activités physiques adaptées, d'échanges, de capsules santé, de jeux, de manipulations oculo-manuelles, de parcours d'équilibre et d'agilité, d'exercices d'étirements et de relaxation.

Si ce projet de mise en forme vous intéresse, veuillez communiquer avec Louise Lespérance au 450-839-3416.

## ACTIVITÉS DU MARDI au 21 rue Principale à Saint-Esprit

Tous les mardis dès 13 h à 16 h 15

Nouveaux et anciens jeux, à vous de nous guider dans vos choix

### PETIT MOT

Bonne fête pour les personnes nées en novembre et décembre prochains. Des bisous virtuels à vous!  
Prompte guérison à nos membres affectés par la maladie.

Vives sympathies à celles et ceux qui ont perdu un être cher. Nos pensées vont vers vous.  
Francine Vendette



## Entrez dans la danse

*Votre club FADOQ vous attend!*

▶ Activités et loisirs

▶ Plus de 1000 rabais et privilèges

▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!

[fadoq.ca/clubs](http://fadoq.ca/clubs)

## Aussi s'ajouteront ces journées spéciales pour vous

- 15 novembre 2022 Dîner  
(5 \$, carte de membre en règle)  
suivi d'activités
- 13 décembre 2022 Dîner de Noël  
*Un cadeau de présences aux  
30 premières personnes présentes  
à ce repas de Noël*  
(5 \$, carte de membre en règle)  
suivi d'activités
- 20 décembre  
Activités et fermeture  
pour la période des fêtes
- 10 janvier 2023 Dîner d'ouverture suivi d'activités
- 14 février 2023 Repas Saint-Valentin
- ... mars 2023 Repas de cabane
- 11 avril 2023 Dîner de Pâques
- 9 mai 2023 Assemblée générale annuelle à 13h30
- À venir 50<sup>e</sup> anniversaire du club  
Fermeture du club  
pour la période estivale

**IMPORTANT :** pour les repas, vous devez payer votre 5 \$ au moins une semaine avant la date et avoir votre carte de membres en règle.



Club FADOQ Saint-Esprit  
Lanauidière

## Nouveau conseil 2022-2023

**Francine Vendette,** 450-559-6240  
présidente et secrétaire

**Louise Lespérance,** 450-839-3416  
vice-présidente et assistante aux loisirs

**Francine Hétu,** 450-839-6708  
trésorière et responsable des loisirs

**André Dugas,** administrateur  
**Nicole Guillemette,** administratrice

**Suivez-nous sur Facebook :**  
**FADOQ Saint-Esprit**

**Courriel :**  
**[clubfadoq.saint.esprit@gmail.com](mailto:clubfadoq.saint.esprit@gmail.com)**

## Prenons les devants sur la grippe Nouvelle clinique de vaccination à Repentigny

**Joliette, le 19 octobre 2022** - Depuis le 5 octobre, la campagne de vaccination contre la grippe saisonnière (influenza) est débutée. Afin de vacciner le plus grand nombre de gens possible, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière ouvre une nouvelle clinique de vaccination à Repentigny, également aux Galeries Rive-Nord.

### Une clinique avec rendez-vous et l'autre sans rendez-vous

Afin d'améliorer l'accès à la vaccination contre l'influenza, le CISSS **ajoute une clinique temporaire** sans rendez-vous située dans l'ancien local du Dollarama, accessible par la porte 3. La clinique actuelle, qui se trouve près du Walmart, sera dédiée à la vaccination avec rendez-vous seulement. Vous trouverez plusieurs indications à même le centre commercial.

### La vaccination antigrippale se déplace jusqu'à vous

La vaccination mobile contre l'influenza reprendra sa route dès novembre. Pour la population qui ne demeure pas à proximité d'une clinique de vaccination, il s'agit d'une belle occasion de se faire vacciner.

Il est possible d'obtenir le vaccin contre la COVID-19 en même temps que celui contre l'influenza lors de votre visite.

### Rappel - 2 options s'offrent à vous pour prendre rendez-vous :

1. **Par Internet** - visitez le site [www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca). Une fois sur le site, sélectionnez le service « Vaccin contre la grippe/Influenza », entrez votre code postal et suivez les directives.
2. **Par téléphone** - composez le 450 755-3737 ou, sans frais, le 1 855 755-3737 du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.

Pour connaître tous les lieux de vaccination près de chez vous, visitez la section [Vaccin contre la grippe](#) sur le site Web du CISSS.

Il est à noter que la vaccination contre la grippe n'est plus recommandée pour les personnes en bonne santé de 60 à 74 ans et les enfants âgés de 6 à 23 mois. Toutefois, si ces personnes désirent être vaccinées, le vaccin leur sera offert gratuitement.

Rappelons que la vaccination contre la grippe saisonnière ne vous protège pas contre la COVID-19 et qu'il est toujours important d'être vacciné contre cette maladie également. Les 2 vaccins peuvent être administrés simultanément.

Pour plus d'informations concernant la vaccination contre la grippe saisonnière, visitez le [www.quebec.ca/sante](http://www.quebec.ca/sante).

# Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

## La Direction du CISSS de Lanaudière s'associe à nouveau à la campagne *Les droits des usagers : les connaissez-vous ?* du comité des usagers

---

**Joliette, le 14 novembre 2022** – La Direction du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière, en collaboration avec le comité des usagers de l'établissement (CUCI) ainsi qu'avec les 5 comités d'usagers du CISSS, est heureuse de promouvoir à nouveau la campagne de promotion des droits des usagers à l'occasion de la Semaine des droits des usagers, qui se déroule du 13 au 19 novembre 2022.

Sous le thème *Les droits des usagers : les connaissez-vous?*, cette campagne vise à rappeler les droits reconnus par la Loi aux usagers du réseau de la santé et des services sociaux du Québec.

« L'une des missions principales du comité des usagers est de renseigner les usagers sur leurs droits et leurs obligations. C'est pourquoi, en collaboration avec le CISSS, nous remettons de l'avant nos outils promotionnels de ces droits dans le but de mieux les faire connaître et de mieux outiller les usagers de notre réseau dans la défense de leurs droits », souligne Yves Lapensée, président du CUCI.

« À l'occasion de la promotion de la campagne des 12 droits des usagers, nous souhaitons saluer le travail réalisé par les comités des usagers du CISSS. Grâce à de telles initiatives, ils contribuent à travers leur mandat à améliorer les soins et services offerts au sein de notre établissement. », mentionne Mme Maryse Poupard, présidente-directrice générale du CISSS de Lanaudière.

En plus d'une publicité numérique et de la distribution de quelques objets promotionnels et des affiches présentes dans l'ensemble des installations du CISSS, des dépliants seront distribués dans le Publisac de la région, au cours de la semaine. Les 12 droits sont aussi et expliqués sur le site Web [www.iletait12droits.ca](http://www.iletait12droits.ca).

Quels sont les droits des usagers?

1. Droit à l'information
2. Droit aux services
3. Droit de choisir son professionnel ou l'établissement
4. Droit de recevoir les soins que requiert son état
5. Droit de consentir à des soins ou de les refuser
6. Droit de participer aux décisions
7. Droit d'être accompagné, d'être assisté et d'être représenté
8. Droit à l'hébergement
9. Droit de recevoir des services en anglais
10. Droit d'accès à son dossier d'utilisateur
11. Droit à la confidentialité de son dossier d'utilisateur
12. Droit de porter plainte

Pour en savoir davantage sur vos droits, pour joindre le CUCI ou pour vous impliquer, consultez le site Web du CISSS à l'adresse [www.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca](http://www.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca), section *Votre CISSS/Comité des usagers*, ou composez sans frais le 1 833 649-5733.

- 30 -

**Source :** Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

**Renseignements :** Pascale Lamy  
Directrice des affaires institutionnelles et des relations publiques  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière  
[pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca)



# Communiqué de presse

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

## VOLS DE VÉHICULES ET VOLS DANS LES VÉHICULES – CONSEILS DE PRÉVENTION

**La Sûreté du Québec désire rappeler quelques conseils afin de prévenir les vols de véhicules et les vols dans les véhicules**

- Verrouillez les portières et le coffre arrière de votre véhicule, fermez vos fenêtres.
- Ne laissez aucun objet de valeur à vue même lorsque votre véhicule est garé à votre domicile.
- Retirez tout élément pouvant indiquer qu'un appareil électronique se trouverait à l'intérieur (support, chargeur, adaptateur).
- Éteignez la fonction Bluetooth et Wi-Fi de vos appareils pour éviter que des voleurs.
- Ne laissez jamais votre clé dans le contact ou votre véhicule en fonction sans surveillance.
- Ne laissez pas vos clés dans votre véhicule.
- À la maison, ne laissez pas vos clés près de la porte d'entrée et de préférence rangez-les dans un boîtier en métal, surtout si votre véhicule est muni d'un système électronique comme un bouton poussoir pour démarrer la voiture.
- Stationnez votre véhicule dans un endroit bien éclairé et achalandé.
- Stationnez votre véhicule dans un garage si possible.
- Ne laissez pas les certificats d'assurance et d'immatriculation dans votre véhicule.
- Munissez-vous d'une **barre antivol qui se fixe au volant** de votre véhicule ou d'un **sabot** qui bloquera les roues de votre véhicule.
- Utilisez un système de repérage par GPS pour retracer votre véhicule en cas de vol.

*Si vous observez une personne au comportement inhabituel ou suspect, qui s'intéresse à votre véhicule, rôde autour, regarde le numéro de série de votre véhicule situé au niveau du pare-*

*brise avant, avisez immédiatement les policiers en composant le 911. Notez une brève description de celle-ci : le sexe, l'âge approximatif, la couleur de l'habillement et les signes particuliers, tels que les tatouages, cicatrices, vêtements ou bijoux. Pour les véhicules, relevez en premier lieu le numéro de la plaque d'immatriculation, la marque ainsi que la couleur.*

## **Que faire en cas de vol**

En cas de vol, vous devez communiquer avec votre service de police le plus rapidement possible. Vous devrez fournir aux policiers toutes informations pertinentes sur votre véhicule : la marque, le modèle, l'année, la couleur, le numéro d'immatriculation et le numéro de série. Vous devrez également mentionner les particularités du véhicule, les objets de valeur qui s'y trouvaient ainsi que les coordonnées de votre compagnie d'assurance. Par la suite, vous devrez contacter votre compagnie d'assurance et lui mentionner le numéro d'événement du service de police.

## **Pour obtenir de l'aide ou signaler un vol :**

- Sûreté du Québec : 9-1-1
- Municipalités non desservies par le 9-1-1, composez le 310-4141 ou \*4141 (cellulaire)
- Service de police local.

Rappelons que toute information sur des actes criminels ou des événements suspects peut être communiquée à la [Centrale de l'information criminelle de la Sûreté du Québec](#) au 1 800 659-4264.

# L'automne est arrivé, les rongeurs aussi!

Saviez-vous que les souris peuvent se faufiler dans des fissures qui ont à peine la taille d'une pièce de dix cents, tandis que les rats peuvent passer à travers un trou de la grosseur d'une pièce de vingt-cinq cents?

Entendez-vous la nuit des bruits dans les murs qui ressemblent à des trottinements ou à des grattements ? Et le matin, vous arrive-t-il de trouver des objets rongés et mordillés ou des emballages d'aliments endommagés? Si la réponse est oui, il est possible qu'une infestation de rats ou de souris en soit la cause. La présence d'excréments et d'urine, de trous dans les fondations, ainsi que d'empreintes sur les surfaces poussiéreuses sont aussi des signes d'infestation.

En plus de causer des dommages matériels, les rats et les souris peuvent transmettre des maladies. Par exemple, la souris sylvestre peut être porteuse d'un hantavirus, qui entraîne une maladie pulmonaire rare mais grave appelée syndrome pulmonaire à hantavirus (SPH).

## Comment s'en débarrasser ?

L'élimination des rats et des souris passe avant tout par la prévention.

**La première intervention consiste à éliminer les points d'entrée faciles :**

- Installez des coupe-froid en métal sous les portes et calfeutrez les fenêtres.
- Colmatez les fissures dans les fondations.
- Couvrez les conduits de ventilation de la sècheuse, les événements de l'entretout et les avancées du toit d'un fin grillage métallique.

**Rendez votre maison moins attrayante pour les rongeurs :**

- Désencombrez le garage pour éviter que les rongeurs fassent des nids.
- Mettez vos déchets dans des contenants dotés d'un couvercle qui ferme hermétiquement.



- Ne jetez pas de déchets gras ou huileux, d'œufs ou de produits laitiers dans le bac de compostage.
- Gardez votre cuisine propre. Entreposez les aliments secs et la nourriture sèche pour les animaux de compagnie dans des contenants en métal ou en verre.

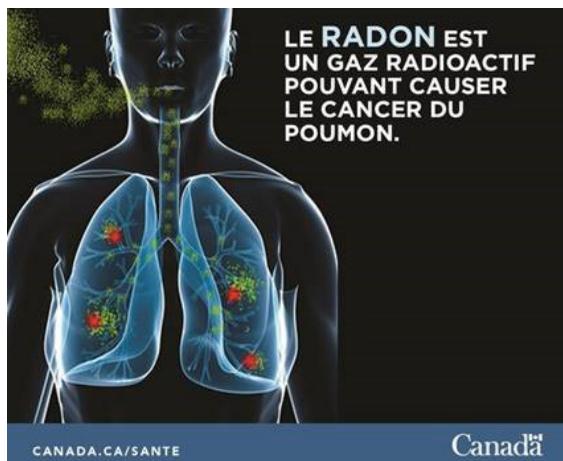
**Interventions physiques possibles :**

Le choix de la méthode dépend de l'espèce de rongeurs qui pose problème. Par exemple, les pièges conçus pour les rats ne conviennent pas à la capture des souris.

En présence de rats ou de souris dans la maison, deux solutions possibles s'offrent à vous : **les pièges**, comme celles à ressort ou électroniques et **les produits (pesticides)** comme les appâts ou les poisons. **Si vous décidez d'utiliser un pesticide pour régler votre problème d'infestation, lisez d'abord l'étiquette afin de choisir le produit approprié à l'organisme nuisible ciblé. Suivez attentivement toutes les directives et les mises en garde qui figurent sur l'étiquette et vérifiez toujours que le numéro d'homologation du produit antiparasitaire y apparaît afin de vous assurer qu'il est approuvé par Santé Canada.** Consultez la section Utilisation sécuritaire des pesticides pour obtenir de plus amples renseignements.

N'hésitez pas à signaler à Santé Canada toute réaction indésirable liée à l'utilisation d'un pesticide.

# Le radon : principal responsable du cancer du poumon chez les non-fumeurs



En ce mois de la sensibilisation au radon, découvrez ce gaz nocif et comment éviter d'en avoir chez vous.

## Qu'est-ce que le radon?

Le radon est un gaz radioactif qui émane naturellement du sol. Il est **invisible, inodore et sans goût**. Lorsque le radon entre dans des espaces clos comme les maisons, il peut s'accumuler à des concentrations dangereuses. **Toutes les maisons canadiennes contiennent du radon** peu importe l'âge, le type de construction ou l'emplacement de la maison. Les concentrations varient d'une maison à l'autre, même lorsqu'on parle de maisons mitoyennes. Le radon peut s'infiltrer par toutes les ouvertures en contact avec le sol : les fissures dans les murs de fondation et dans les dalles de plancher, les joints de construction, les espaces autour des tuyaux de branchement, les puits et les cavités dans les murs.

## Quels sont les effets du radon sur la santé?

Lorsque du radon est inhalé dans les poumons, il se désintègre en particules radioactives. Cette énergie est absorbée par le tissu pulmonaire à proximité, ce qui endommage les cellules pulmonaires. Quand les cellules sont endommagées, elles peuvent mener à un cancer quand elles se reproduisent.

## Radon et tabagisme

L'exposition au radon constitue la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. L'exposition au radon et au tabagisme ensemble peut accroître considérablement le risque de cancer du poumon. Par exemple, si vous fumez toute votre vie, votre risque de développer un cancer du poumon est de 1 sur 10. Lorsqu'on ajoute une exposition de longue durée à un niveau élevé de radon, votre risque passe à 1 sur 3. Chez les non-fumeurs, le risque de cancer du poumon à vie pour le même niveau élevé de radon est de 1 sur 20.

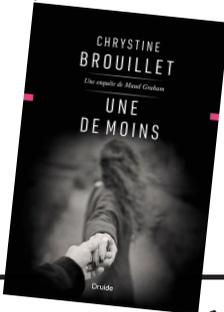
Par chance, **le radon peut être détecté à l'aide d'un simple test**. Des trousse d'analyse sont offertes **en ligne, chez certains détaillants locaux et auprès de professionnels certifiés en matière de radon**. Dans la plupart des maisons, les concentrations élevées de radon peuvent être réduites de plus de 80 % grâce à l'installation d'un système d'atténuation par un professionnel certifié en matière de radon.

# • Bibliothèque Alice-Parizeau •

## Nouveautés adultes

Barbeau-Lavalette, Anais  
Brouillet, Chrystine

Femme fleuve  
Une de moins



## Heures d'ouverture

<b>Mardi</b>	<b>09 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mercredi</b>	<b>12 h 30 à 17 h 30</b>
<b>Jeudi</b>	<b>12 h 30 à 17 h 30</b>
<b>Vendredi</b>	<b>12 h 30 à 19 h 00</b>
<b>Samedi</b>	<b>10 h 00 à 14 h 00</b>



Et bien sûr il y a la chute à livres si vous voulez rapporter vos livres en dehors des heures d'ouverture de la bibliothèque, pour éviter les amendes et remettre plus rapidement les livres en circulation.

## LA BIBLIOTHÈQUE C'EST:

- GRATUIT pour tous les citoyens de Saint-Esprit et Saint-Roch-Ouest
- Jusqu'à 5 livres/documents pour 3 semaines, renouvelables
- L'accès à des albums, BD, romans, documentaires, biographies, revues ET JEUX DE SOCIÉTÉ
- L'accès Wi-Fi gratuit
- L'accès au site biblietcie.ca
- Une multitude d'autres services à découvrir

**BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS !**

## Nos coordonnées



45 des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0



biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca



450-831-2274

**Diane Lamarre et les bénévoles de la Bibliothèque Alice-Parizeau**



## CENTRE DE RECYCLAGE



Nous avons installé dans l'entrée de la bibliothèque, un centre de recyclage où vous pouvez déposer vos vieilles piles, vos crayons et marqueurs qui n'écrivent plus, vos attaches à pain et vos bouchons de liège.



Nous prenons aussi les cartouches d'encre à imprimante.



## • Message de notre église •

L'esprit de veillée et vous présentent

**Desjardins**  
Caisse de Montcalm  
et de la Ouareau

Mythes et Légendes  
ANNUAIRE D'UN ANNUAIRE

5<sup>e</sup> édition

En première partie :

**Samedi, 21 janvier 2023**

**Cabane à Sucre Constantin Grégoire**  
184, rang des Continuations, St-Esprit (Qc) J0K 2L0

**Au profit de la Fabrique St-Esprit**

souper / spectacle 70\$ à 18h

spectacle seul 30\$ à 20h

Billets en vente

Permis SAQ

Info : Alain Lapalme 450.803.1174  
• Estelle Pellerin 450.752.7430

### Soirée bénéfique au profit de notre église

Après trois ans d'arrêt nécessités par la pandémie, le Conseil de Fabrique de Saint-Esprit récidive en organisant son souper-spectacle annuel au profit de la Fabrique de Saint-Esprit. Les profits serviront à divers travaux d'entretien de notre église. Ce souper se tiendra le 21 janvier 2023 à La cabane à sucre Constantin Grégoire à Saint-Esprit à compter de 18h00. Le spectacle sera présenté cette année par les Alcoolytes en première partie, et par le groupe Mythes et Légendes de Lanaudière, en seconde partie. Les billets, au coût 70\$ pour le souper-spectacle et de 30\$ pour la soirée, sont déjà en vente. Vous pouvez vous les procurer au presbytère (450-839-2573), ou auprès des membres du comité organisateur : Hélène Rochon (450-397-0535), Estelle Pellerin (450-839-7197), Dominic Majeau (450-839-6227) et Alain Lapalme (450-803-1174).

### La contribution annuelle pour votre église

La campagne visant à recueillir vos dons annuels pour notre église est présentement en cours. Déjà plusieurs ont répondu à l'appel. Tout près de 10,000\$ ont été versés jusqu'à maintenant. L'année dernière, nous avions atteint le beau montant de presque 24,000 \$. Nous comptons encore sur votre grande générosité cette année. Si notre église se porte bien, c'est grâce à votre grande générosité. Merci à ceux qui ont déjà donné et ceux qui le feront prochainement.

### Horaire de célébration spéciale pour l'Avent et Noël

11 décembre 2022

Célébration communautaire du Pardon  
et Absolution collective

### Messes pour Noël

24 décembre 2022 • Fête de la Nativité de Jésus  
17h00 • Sainte-Julienne

21h00 • Saint-Esprit

Pas de messe de Minuit à Sainte-Julienne

25 décembre • 11h00 Sainte-Julienne



Nous souhaitons Joyeux Temps des Fêtes à tous les membres de la Shesose. Prenez du plaisir à apprécier toutes les merveilles que la nature met en évidence une fois dépouillée de sa verdure et de ses feuilles. : la forme et l'aspect des conifères, les écorces et le port de certains arbres et arbustes, les oiseaux qui viennent les habiter de leur ramage et de leur couleur ou encore qui viennent s'alimenter à vos mangeoires. Amusez-vous à cultiver les plantes populaires

de Noël : les Poinsettias, les Kalanchoés, cactus de Noël et cyclamen qui exigent juste de la lumière, sans soleil ardent et des arrosages modérés;

Nos activités sont suspendues pendant les Fêtes. Elles reprendront le 27 janvier 2023 avec une conférence sous forme d'atelier, dirigée par Christian Dufresne et ayant pour objet : La conception d'un arrangement à partir d'une souche : transformer un élément à brûler en œuvre d'art.

Shesose



# YOGA-QI GONG

Session **Hiver 2023**  
**COURS PERSONNALISÉS**  
de petit groupe.

**Par une combinaison de postures de Yoga doux,**  
**d'exercices de Qi-Gong** (*gymnastique chinoise millénaire*  
*qui consiste à exécuter lentement des mouvements en toute fluidité*)

**Venez Respirer**

**Apaiser votre corps et votre esprit!**  
***Une invitation à être pleinement soi-même***  
***au moment présent!***

**Lundi 19h00 à 20h15**

**16 janvier au 27 mars 2023**

Congés le 27 février 2023

**Vendredi 10h00 à 11h15**

**20 janvier au 31 mars 2023**

Congés le 3 mars 2023

**Saint-Roch, 189 Rang St-Charles**

**Mercredi 13h30 à 14h45**

**18 janvier au 29 mars 2023**

Congés le 1 mars 2023

**St-Alexis, 258 Principale (Salle du Conseil)**

**Inscription en tout temps!**

Coût : 175 \$ / session

**Nancy [450.588.3292](tel:450.588.3292)**

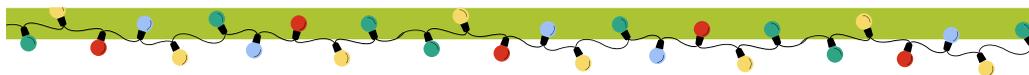
**[yogitanancy@hotmail.com](mailto:yogitanancy@hotmail.com)**

***Aussi offert Cours privés et***  
***consultation en Naturopathie***

**Nancy Vendette n.d.**

Naturopathe, Conseillère en Santé Globale, Professeure en Kripalu Yoga

## • Association Carrefour Famille Montcalm •



### ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTS PAR LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM

# Décembre 2022



Vous voyez à l'organisation de vie d'une personne en perte d'autonomie ? Vous êtes responsable d'un proche qui vit en hébergement ? Vous partagez le quotidien d'une personne âgée ou d'une personne handicapée ? Cette programmation est pour vous !



### Café-rencontre

LUNDI 5 DÉCEMBRE 13 H 30 À 15 H 30

RÉSIDENCE LAURIER PHASE 1 (238, 14E AVENUE, SAINT-LIN-LAURENTIDES)

*Spécial Atelier sur la fraude (informatique, téléphone)*

Présenté par : M. Louis-Philippe Masse, coordonnateur local en police communautaire.



### Dîner de Noël

LUNDI 12 DÉCEMBRE 11 H 00 À 15 H 30

SALLE MUNICIPALE SAINT-ESPRIT (21, RUE PRINCIPALE, SAINT-ESPRIT)

*Musique, dîner, cadeaux, danse, jeux et plaisir au rendez-vous!*



*L'équipe du Centre d'action bénévole de Montcalm vous souhaite amour, douceur et santé pour ce temps des fêtes*



Transport disponible (\$)

450 839-3118 ou sans frais 1 888 839-3440 Poste 227

PROCHES  
AIDANTS





MUNICIPALITÉ DE  
**SAINT-ESPRIT**

SAMEDI 10 DÉCEMBRE  
2022  
10 H À 17 H

**MARCHÉ DE NOËL**  
**DE SAINT-ESPRIT**  
**2022**

Au gymnase de l'école  
Dominique-Savio, 39, rue des  
Écoles Saint-Esprit.

\*Places de stationnement au Centre de formation en  
santé des Samares (en face de l'école)

PLUS DE 30 EXPOSANTS SUR PLACE!

UNE BELLE OCCASION DE FAIRE VOTRE  
MAGASINAGE DES FÊTES!

