



**ALLERGIE ALIMENTAIRE,  
UN CASSE-TÊTE**



# LE SUPER ÉDITORIAL

## Chers lecteurs, lectrices,

Avec le début de l'été à nos portes, ça donne aussi du fil à retordre aux personnes prises avec des allergies saisonnières et peuvent se manifester à différentes périodes de l'année. Le pollen des arbres et arbustes commence à circuler dans l'atmosphère dès avril jusqu'au début juin grâce au vent et aux insectes. On peut aussi être touché par des allergies alimentaires qui nous obligent à revoir nos habitudes de consommation, mais ça, ce n'est pas que saisonnier, c'est un changement d'habitude à prendre pour toute une vie. Ça touche beaucoup plus de monde qu'on le pense lorsqu'on discute avec notre entourage.

Dans cette édition, faites la connaissance de familles qui sont aux prises avec des restrictions alimentaires, que ce soit par intolérance ou allergies. Ces familles nous partagent leur vécu ainsi que les effets sur leur quotidien. Également, découvrez Douceur Gourmande, entreprise qui se spécialise dans la confection de mets sans gluten, ici même à Sainte-Perpétue. Et je vous le dis, même pas d'intolérance, c'est bon pour tous.

Mireille Dionne, résidente Ste-Perpétue

## SOMMAIRE

Des nouvelles de la municipalité .....	3
Allergies alimentaires .....	4-5
Portrait - Les gourmandises de Sylvie!.....	7
Volleyball été 2022 .....	8
Vol de carburant .....	9
Service incendie.....	10
Chevalier de Colomb.....	13
Recette .....	12
Bibliothèque .....	14
Zone jeunesse .....	15
Calendrier .....	16

## COMITÉ DU JOURNAL

Mireille Dionne  
Joanie Côté  
François Pinard  
Guillaume Fournier et Isabelle Lemire (graphisme)  
Rosilda Dionne (correction)

Pour nous joindre  
lesuper@ste-perpetue.qc.ca

Le journal est fait bénévolement  
par des gens de Sainte-Perpétue.

# DES NOUVELLES DE LA MUNICIPALITÉ

## RÉSUMÉ DES PROCÈS-VERBAUX DE FÉVRIER 2022

### Décisions municipales

Sont présents : M. Richard Baril, M. Nicolas Goulet, Mme Marie-Pier Bourassa, M. Jean-François Jodoin, Mme Noémi Robitaille. Est absent : M. Jean-Luc Boisclair

Formant quorum sous la présidence du maire M. Guy Dupuis. M. Gabriel Pinard, directeur général et greffier-trésorier, est présent.

### SÉANCE ORDINAIRE 11 AVRIL 2022 - 19 h 30 (à huis clos et par visioconférence)

#### Le conseil adopte les points suivants :

- Le total des dépenses depuis la dernière séance ordinaire du conseil s'élève à 72 545,07 \$.
- Dépôt du rapport concernant toutes les relations et opérations de la Municipalité de la Paroisse de Sainte-Perpétue avec des parties liées pour la direction générale, les membres du conseil municipal, de leurs conjoints et leurs enfants à charge en matière de contrats municipaux, conformément aux exigences des normes comptables canadiennes pour le secteur public.
- Confirme son adhésion au regroupement de l'UMQ pour retenir les services professionnels d'un consultant en assurances collectives pour les municipalités et organismes, dans le cadre d'un achat regroupé et confié à l'UMQ le processus menant à l'adjudication du contrat.
- Autorise une procuration au nom du maire relative à la communication des renseignements au nom de la municipalité Paroisse de Sainte-Perpétue, concernant les documents requis pour l'inscription à clicSÉQR.
- Autorise l'installation temporaire d'une durée de 12/24 mois pour commerce sur le lot 5 231 184.
- Octroie le contrat de pavage des réparations de fuites d'eau à Smith Asphaltes inc suite au soumission reçue.
- Procède à la demande de soumission publique sur le système SEAO pour le pavage du rang Saint-Charles.



## COLLECTE BOUTEILLES ET CANETTES CONSIGNÉES



**Vous voulez donner pour une bonne cause en vous débarrassant de vos bouteilles consignées?**

Déposez vos consignes au profit de la **Serre-École La Jeunesse**.

**Vous ne pouvez pas vous déplacer?**  
Déposez vos sacs ou boîtes devant votre maison près du chemin avant 9 h et une équipe passera les récupérer.

**7 MAI > 9 h @ 12 h**  
Dépôt au 33 rang Sainte-Anne

Réalisée en partenariat avec L.D. Roy



## PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL



**Séance ordinaire du conseil**  
**le 9 mai 2022 à 19 h 30.**

Pour voir les originaux des procès-verbaux,  
veuillez vous rendre sur le site web

**www.ste-perpetue.qc.ca**



# MON EXPÉRIENCE EN DÉSENSIBILISATION!

**Quand les allergies alimentaires tombent dans notre vie, c'est tout un monde qui s'écroule autour de nous. La charge mentale augmente et nous restons toujours à l'affût des dangers alimentaires qui peuvent guetter notre enfant.**

De mon côté, j'ai vécu les allergies alimentaires avec 2 de mes 3 enfants. Mon garçon a fait un choc anaphylactique en mangeant des arachides pour la première fois. Tandis que ma fille à 1 an avait 7 allergies et 5 intolérances alimentaires. L'introduction des aliments a été un enfer.

Par chance, j'avais un allergologue pédiatrique qui observait le taux de la protéine allergène dans le sang de mes enfants. Dès que le taux baissait au bon niveau pour tenter la désensibilisation, nous étions rapidement appelés à l'hôpital pour introduire une petite quantité de l'allergène à notre enfant.

Le tout se fait sous surveillance accrue et surtout supervisée par un allergologue en tout temps. Selon certains allergènes, c'est en plusieurs étapes avant de pouvoir le consommer 'entier'... On commence cuit longtemps dans un muffin ou un gâteau, ensuite une crêpe qui cuira moins longtemps... Quand la protéine passe cuite, on peut commencer à introduire des aliments non cuits en petite quantité.

Juste pour la désensibilisation aux produits laitiers, c'est au moins 1 an d'introduction avant d'en arriver à boire du lait frais. Même chose pour les œufs et encore là, ma fille même aujourd'hui n'aime pas manger des œufs, ni boire du lait.

Une fois les désensibilisations terminées, il faut s'assurer que l'enfant mange de cette protéine quand même régulièrement pour que l'allergie ne revienne pas.

Bref, il faut garder espoir, mon garçon avait fait un choc anaphylactique à 9 mois de vie et il a perdu son allergie aux arachides à 5 ans.

Ma fille qui avait une très longue liste d'allergies et intolérances, a 6 ans aujourd'hui, elle est toujours en désensibilisation pour les arachides, mais a perdu toutes ces autres allergies et intolérances alimentaires. Elle reste avec une peau sensible et réactive, son système digestif est également sensible, mais je n'ai plus à me casser la tête pour lui éviter d'être en contact avec des aliments qui pouvaient lui être fatals.

Je sais à quel point vivre avec les allergies alimentaires peut être intense et surtout désarmant. C'est pour cela qu'avec ma nouvelle entreprise, j'offre du soutien aux nouveaux parents avec les allergies. La charge mentale est facilement doublée et notre entourage ne comprend pas nécessairement ce que l'on vit. C'est important d'avoir quelqu'un de confiance à qui en parler à cœur ouvert.



Je souhaite à chaque famille qui vit avec les allergies alimentaires de tenir bon, qu'il y a toujours de l'espoir. N'hésitez pas à demander de l'aide concrète à vos proches et d'écouter vos propres besoins!

*Claudia Dupont*

Maman de Annabelle 10 ans, Étienne 8 ans et Evelyne 6 ans

# IL ÉTAIT UNE FOIS UNE ALLERGIE...

**C'est à l'âge de 5 mois et demi que nous avons découvert que notre fils avait une allergie aux produits laitiers. Les céréales pour bébé que nous avons introduites en premier ont eu une forte réaction sur lui.**

Il régurgitait tout ce qu'on lui donnait. Nous avons essayé différentes céréales avant de se rendre compte qu'un ingrédient revenait à chaque fois: le lait. Nous avons trouvé une sorte de céréale sans lait et "Bingo!" Nous devons quand même confirmer le tout avec un allergologue, mais en attendant, nous sommes restés vigilants. Les premières épiceries nous prenaient plus d'une heure trente à faire puisque nous nous sommes mis à lire toutes les étiquettes sur tous les produits que nous avons l'habitude d'acheter. C'était tout un marathon... Je me suis mise à la recherche de recettes savoureuses sans allergène et j'en ai testé plusieurs. Bien que le résultat n'était pas toujours satisfaisant, j'ai trouvé des recettes exquis qui ont conquis toute la famille et que nous avons adopté.

Au début, nous étions toujours en mode alerte. Oups! Un dégât de lait qui se faisait ramasser "plus vite que son ombre" ou on se dépêchait de changer les vêtements de notre fille si elle s'était renversé du lait sur elle-même. Nathan réagissait en faisant des plaques rouges avec des petits boutons blancs en moins de 2 minutes s'il était en contact avec du lait. Nous sommes devenus des experts en nettoyage afin d'éviter les contaminations croisées.

En tant que famille, nous nous sommes privés de manger certains produits ou d'aller manger dans un restaurant parce que c'était plus simple et qu'on voulait être "solidaire" avec Nathan. À Pâques, il n'y avait pas de chocolat en forme de lapin pour nos enfants. On faisait plutôt une chasse aux cocos avec des indices. Il y avait tout de même une surprise à la fin, mais rarement du chocolat. Aujourd'hui, il existe sur le marché des produits à base de soya, de noix de coco, d'amande, d'avoine ou de noix de cajous qui sont aussi bons que ceux faits avec du lait (et parfois meilleur...).

De son côté, Nathan vit bien avec son allergie. Nous lui avons appris très jeune à se questionner sur les aliments qu'il consomme, surtout à l'extérieur de la maison. Aujourd'hui, il connaît bien les aliments qu'il peut consommer sans crainte. En cas de doute, il lit la liste des ingrédients. Il a développé une passion pour la cuisine et il nous aide beaucoup lorsqu'on prépare les repas. Son rêve... avoir son propre restaurant et qui sait, peut-être offrira-t-il des repas sans allergène.



*Karine St-Jacques*, Résidente de Ste-Perpétue





## ALLERGIE ET INTOLÉRANCE ALIMENTAIRES : SAVOIR LES DISTINGUER

**Plusieurs raisons peuvent mener une personne à s'abstenir de consommer certains aliments, dont une allergie ou une intolérance alimentaire.**

À première vue, l'allergie et l'intolérance alimentaires ont un « air de famille ». Il y a pourtant un monde de différence entre elles, même si chacune est provoquée par une hypersensibilité à un aliment. Il importe de les distinguer pour mieux prévenir et gérer leurs répercussions.

L'allergie alimentaire : moins fréquente mais plus grave!

L'allergie alimentaire résulte d'une réaction du système immunitaire à une substance présente dans un aliment. Cette substance est ce que l'on appelle un allergène. Le corps la perçoit comme un danger et déclenche donc une vive « réaction de défense » qui, paradoxalement, menace l'état de santé et même la survie de la personne allergique.

Les allergies alimentaires peuvent varier grandement d'un individu à l'autre, et même d'un épisode à l'autre. Cette variabilité détermine à la fois la nature, l'étendue et la gravité des symptômes. La réaction allergique se manifeste parfois par un picotement ou une éruption cutanée légère; elle peut aussi provoquer des difficultés respiratoires et même le choc anaphylactique, une manifestation allergique grave et potentiellement mortelle.

Une multitude d'aliments et d'ingrédients sont susceptibles de causer des allergies (arachides, noix, lait, œufs, fruits de mer, soya, fruits, moutarde, colorants alimentaires, etc.). La réaction allergique peut survenir après que l'allergène a été ingéré, inhalé ou en contact avec la peau.

Les gens souffrant d'une allergie alimentaire et leur entourage sont conscients des risques d'une telle affection. Ils doivent composer avec une menace constante, grande source de stress, et absolument éviter tout contact avec l'allergène. Cela demande beaucoup de vigilance, de rigueur et de précautions.

L'intolérance alimentaire : quand le système digestif dit « **Non!** »

Certaines personnes se disent allergiques à un aliment ou à un ingrédient alors qu'elles présentent plutôt une intolérance alimentaire. Le fait de ne pas tolérer un aliment ou de le rejeter n'est pas forcément un signe d'allergie!

L'intolérance alimentaire se définit comme une incapacité de l'organisme à digérer un aliment (ou une substance qui s'y trouve). Il s'agit habituellement d'une réaction du système digestif et non du système immunitaire.

Les mécanismes de l'intolérance alimentaire varient. Dans certains cas, une hypersensibilité du système digestif peut être en cause. Dans d'autres cas, il peut s'agir du déficit d'une enzyme nécessaire à l'assimilation d'une substance par l'organisme – l'intolérance au lactose constitue un bon exemple de ce phénomène puisqu'elle est attribuable au déficit d'une enzyme appelée lactase. Pour consommer des produits laitiers, les gens qui souffrent d'intolérance au lactose doivent prendre des suppléments de lactase, offerts en gouttes ou en comprimés.



Parfois, une intolérance alimentaire s'explique par une affection ou un syndrome, tels que le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Les gens qui en sont affectés doivent éviter d'ingérer certains aliments qui leur causent des ennuis digestifs.

La maladie cœliaque est une affection que l'on range souvent dans la catégorie des intolérances alimentaires. D'aucuns la nomment d'ailleurs intolérance au gluten. Or, il s'agit en réalité d'une maladie à composante immunitaire, dont les mécanismes diffèrent de ceux d'une « vraie » allergie alimentaire.

**La gamme des manifestations d'une intolérance alimentaire est très vaste et peut notamment comprendre les symptômes suivants :**

- nausées ou vomissements;
- maux d'estomac;
- crampes abdominales;
- constipation ou diarrhée;
- ballonnements et flatulences;
- démangeaisons ou éruptions cutanées;
- mal de tête.

Si vous souffrez d'intolérance alimentaire, la meilleure chose à faire consiste à vous abstenir de consommer l'aliment incriminé. Parfois, des solutions existent pour prévenir le problème ou soulager les symptômes qui y sont associés. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Source : <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/allergie-et-intolerance-alimentaires/>

## LES GOURMANDISES DE SYLVIE! PORTRAIT

*Douceur Gourmande  
traiteur sans gluten*

**Déjà, toute jeune, Sylvie Lampron participait à la préparation de buffets avec sa mère pour des retours de funérailles dans son village natal, Ste-Séraphine. C'est là qu'elle a commencé à développer son intérêt pour la pâtisserie. Elle a même confectionné son propre gâteau de noces!**

Sa famille paternelle est originaire de Ste-Perpétue et c'est en 1989, qu'elle et son conjoint, Normand Girouard, sont venus s'installer dans notre village.

Comme elle adore la pâtisserie, en 1995, elle décide de suivre une formation en pâtisserie et démarre sa propre entreprise : « Douceur gourmande », un service de traiteur et de pâtisserie.

En 2006, elle et Normand acquièrent la cantine du village de Ste-Perpétue pour la transformer en un joli casse-croûte. Ils y installent la cuisine de production de prêt-à-manger, de traiteur/pâtisseries. Jusqu'à récemment, le casse-croûte offrait des repas « fast food » traditionnels avec la touche spéciale de Sylvie, plutôt santé ! Elle était également présente au marché Godefroy de Bécancour toutes les fins de semaine pendant plusieurs années jusqu'en 2020.

Sylvie est une personne énergique, créative et généreuse. Elle a toujours été passionnée par la cuisine et la santé. Son entreprise a évolué avec elle et à son image au fil des ans pour converger vers un créneau très actuel. Elle est spécialisée dans la préparation de mets pour les gens ayant des restrictions alimentaires.

C'est en 2014 qu'elle a compris que plusieurs de ses problèmes de santé étaient dus à une intolérance au gluten. Elle souffrait de la maladie cœliaque. Cette maladie provoque une inflammation de l'intestin en réaction à l'ingestion de gluten, une protéine que l'on retrouve principalement dans les céréales. On considère que 1% de la population serait atteinte de cette maladie.

Sylvie a alors complètement changé son alimentation. En un an et demi, elle a graduellement transformé toutes ses recettes pour en éliminer le gluten. Elle a commencé à offrir des pâtisseries et des plats sans gluten à sa clientèle. Elle a réalisé qu'il y avait un grand intérêt pour ces produits.

Aujourd'hui, tous les mets qu'elle prépare sont sans gluten. Elle répond aussi aux demandes pour des mets sans produits laitiers ou pour d'autres allergies comme les noix, les œufs, etc.



En 2020, les restrictions sanitaires imposées à la restauration à cause de la pandémie ont, de nouveau, provoqué des changements chez Douceur gourmande. Mais, comme la vie représente une succession de nouveaux défis pour Sylvie, elle a su s'adapter à la situation. Tout arrive à point, elle était rendue là ! Elle a intégré le commerce en ligne à ses façons de faire.

Maintenant, la majorité de ses points de vente sont en ligne : Mon marché de Victoriaville, le Panier local de Bécancour ainsi que le Marché de solidarité régionale de Sherbrooke. En plus de son propre site internet et de sa page Facebook où elle propose des menus prêt-à-manger sans gluten très appréciés.

Sylvie aime prendre soin des autres avec bienveillance à travers sa cuisine. « Je cuisine pour les gens comme je le fais pour moi ». Elle utilise des ingrédients de qualité, biologiques et naturels. Elle a le sentiment d'allier son métier avec ses convictions et est heureuse de pouvoir aider des gens à se sentir mieux.

**Félicitations Sylvie pour ce beau parcours et merci pour tes douces gourmandises !**

*Lucie Langlois*





Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti  
Avez-vous produit votre déclaration de revenus?

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :

- En ligne, sur le site Internet de [Service Canada](#);
- Par téléphone, au numéro sans frais 1-800-277-9915;
- En personne, dans un Centre Service Canada (CSC) près de chez vous. En raison de la Covid-19, les clients doivent cependant prendre rendez-vous sur [eServiceCanada](#) avant de se présenter dans un CSC;
- Par la poste, en envoyant une lettre au bureau de Service Canada le plus près.



## VOLLEYBALL Été 2022

### BONNE SAISON À TOUS !!!



Ligue amicale!

#### VOLLEYBALL—ADULTES (5 contre 5)

**Niveau :** Débutant & Intermédiaire  
**Quand :** Les mardis soirs  
**Où :** Terrain de volleyball  
**Tarif :** 40 \$ /participant  
**Début :** 26 mai 2022

NOUVEAUTÉ!



#### VOLLEYBALL—ENFANTS & ADOLESCENTS

**Niveau :** 8 à 15 ans  
**Quand :** Les mercredis soirs  
**Où :** Terrain de volleyball  
**Tarif :** 30 \$ /participant  
**Durée :** 22 juin 2022 @ 24 août 2022



#### VOLLEYBALL—ADULTES (4 contre 4)

**Niveau :** Intermédiaire & avancé  
**Quand :** Les jeudi soirs  
**Où :** Terrain de volleyball  
**Tarif :** 40 \$ /participant  
**Début :** 26 mai 2022

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

[LOISIRS@STE-PERPETUE.QC.CA](mailto:LOISIRS@STE-PERPETUE.QC.CA)



## MISE EN GARDE VOL DE CARBURANT

En ce contexte actuel de la montée du prix du carburant, la Sûreté du Québec tient à sensibiliser les agriculteurs, les propriétaires de flottes de camions (ex. entreprises de services de transport) et les propriétaires de stations-services aux principaux conseils préventifs en lien avec le vol de carburant.

### COMMENT LE SUSPECT PROCÈDE-T-IL?

Les suspects procèdent au vol à même le réservoir d'un véhicule, directement à la pompe d'une station-service ou à même un réservoir appartenant à une entreprise agricole.

### COMMENT PRÉVENIR UN VOL DE CARBURANT?

Conseils destinés aux agriculteurs :

- Assurez-vous d'éclairer et de restreindre l'accès aux réservoirs de carburant.
- Considérez l'installation d'un système de caméras de surveillance, de même que d'un dispositif de verrouillage des réservoirs.

Conseils destinés aux propriétaires d'entreprises disposant d'une flotte de véhicules :

- Privilégiez les stationnements intérieurs à l'accès verrouillé ou les stationnements extérieurs bien éclairés.
- Assurez-vous que le stationnement comporte des mesures de sécurité adéquates [ex. caméras de surveillance, éclairage suffisant, système d'alarme, clôture].

Conseils destinés aux propriétaires de stations-service :

- Assurez-vous de la fonctionnalité des caméras de surveillance [une orientation stratégique, une mémoire d'enregistrement suffisante] et que les employés soient en mesure de récupérer la preuve vidéo.
- Exigez le paiement des clients avant de faire le plein de carburant. Dans l'impossibilité, rappelez aux caissiers l'importance de demander systématiquement aux clients s'ils ont effectué un plein de carburant.
- Apposez des autocollants, près des pistolets distributeurs, aux messages visant à dissuader les clients d'un vol de carburant.



### VOUS ÊTES TÉMOIN OU VICTIME D'UN VOL DE CARBURANT?

- **Signalez l'incident ou déposez systématiquement une plainte** auprès du service de police qui dessert votre municipalité :
- 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.





## SERVICE INCENDIE

### PETIT CONSEIL :

- Apprenez-en plus sur les risques d'incendie. De bonnes connaissances contribuent grandement à prévenir les incendies. Plus vous en savez sur les incendies, mieux vous serez en mesure de gérer un incident dans le calme et de façon sécuritaire. Gardez les points suivants en tête pour vous aider à réduire les risques d'incendie et réagir de façon appropriée :
- Chaque seconde compte. Une petite flamme peut provoquer un incendie majeur en aussi peu que 30 secondes. En quelques minutes, les flammes pourraient se répandre dans l'ensemble de votre domicile, le remplissant d'une épaisse fumée noire.
- La chaleur est plus dangereuse que les flammes. Vous pensez peut-être que le réel danger provient des flammes se trouvant tout près de vous, mais, en fait, c'est plutôt la température de l'air ambiant qui peut causer des dommages soudains et majeurs. En effet, la température dans une pièce peut s'élever à 315 degrés Celsius au niveau des yeux. C'est pourquoi il est important de rester à proximité du sol lors d'un incendie.
- Les flammes sont brillantes, mais la fumée est obscure. Au début, un incendie illuminera une pièce, mais, rapidement, la fumée noire réduira votre visibilité et vous pourriez vous trouver dans l'obscurité totale en quelques minutes. C'est pourquoi vous exercer à emprunter votre chemin d'évacuation dans le noir est une étape importante de votre plan de sécurité.
- L'air toxique est mortel. Les flammes sont certainement effrayantes, mais la fumée et les gaz toxiques libérés dans l'air durant un incendie peuvent vous rendre somnolent, désorienté et à bout de souffle. En effet, la cause principale des décès lors d'incendies est plus souvent l'asphyxie que les brûlures<sup>1</sup>.
- Gardez ces faits peu rassurants en tête pour être mieux préparé, agir rapidement et demeurer sain et sauf.



**Accessible  
7 jours sur 7**

Prenez rendez-vous, obtenez de l'information et effectuez vos transactions par téléphone avec l'aide de l'un de nos conseillers de 6 h à minuit, 7 jours sur 7.

**Composez le  
819 293-8570**

**1 800 CAISSES**  
[www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)

**Desjardins**  
Caisse de Nicolet

TOUT POUR LA SAISON DU

PRINTEMPS

LA QUINCAILLERIE  
**ROY**

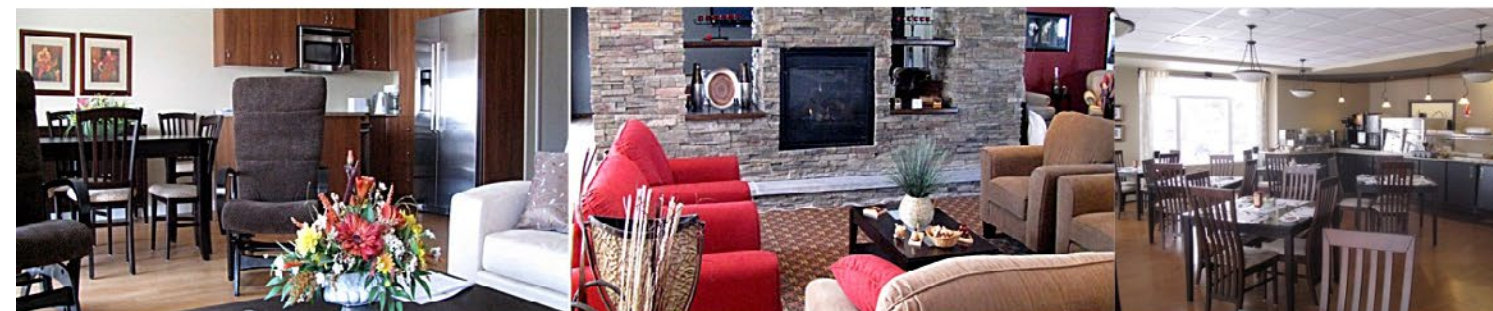


**PROMO ÉTÉ**



**RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS  
AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES**

**34 UNITÉS - 1½, 2½, 3½ & 4½**



**PROFITEZ DE NOTRE PROMOTION ESTIVALE!**

**RISTOURNE DE 1500\$**  
sur tout nouveau bail signé avant le 31 juillet 2022

Chèque remis à la fin de la première année. Certaines conditions s'appliquent. Sujet à changement sans préavis

**Un endroit accueillant à prix abordable où vous vous sentirez chez vous**

Près de tous les services  
(église, épicerie, caisse, etc.)

Aide domestique et activités sur semaine  
suivies d'une pause sociale & collation

Infirmière et préposées bienveillantes,  
expérimentées et à l'écoute

Surveillance en tout temps et système  
d'urgence dans chaque unité

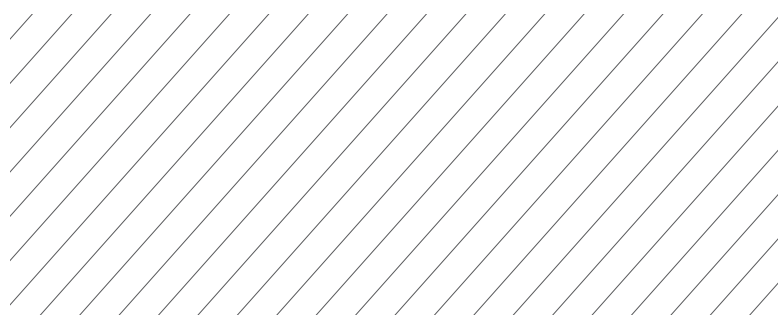
**Venez rencontrer notre nouvelle équipe de direction pour en savoir plus**

41 RUE ST-CHARLES  
SAINTE-PERPÉTUE

**819.336.6633**

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





**ÉRABLIÈRE DU VILLAGE**  
SYLVIE ET DENIS  
**819-388-5323** **BIO**  
ECO CERT



**RÉSERVE**  
plus de détails à venir...  
**CETTE DATE!**

**28 MAI 2022**  
JEUX EN PM ET SOIRÉE



## RECETTE



## GÂTEAU VANILLE SANS LAIT ET SANS OEUF

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 25 minutes  
Portions : 2 gâteaux ronds, ou grand rectangle

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine
- 1 tasse de sucre
- 2/3 tasse de margarine sans produit laitier
- 1 1/3 tasses de compote de pommes
- 4 c. à thé poudre à pâte
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de vanille

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Graisser 2 moules ronds ou un moule rectangle, mettre de côté.
- 3 Mélanger tous les ingrédients du gâteau, en les ajoutant un par un, dans l'ordre.
- 4 Verser le mélange le ou les moules. Aplanir la surface.

Cuire au four de 20 à 25 minutes.  
Moule rectangle, cuire environ 30 minutes.

*Claudia Dupont*, résidente Ste-Perpétue

## PASTORALE PAROISSIALE



### Première communion de 14 jeunes à Sainte-Perpétue le dimanche 27 mars

Les jeunes portent une « étoile blanche » pour signifier que, comme le prêtre porte une étoile pour célébrer la messe : il a le pouvoir de rendre Jésus présent. Eux aussi, en recevant le corps de Jésus, ils pourront le rendre présent par leurs paroles et leurs gestes. Cette étoile blanche souligne concrètement le lien avec leur baptême : le vêtement blanc et leur cierge du baptême. C'est très significatif. Nous avons reçu plusieurs commentaires positifs. Merci de votre encouragement!

Voici les noms des jeunes : Jasmine et Alexis Beauchemin, Alexis Guimond-Raiche, Andréanne Leclerc, Mariane et Lionel Morin, Louka Raymond, Madison et Kaylee-Ann Thuot-Lavertu, Olivia Savard, Brendon Best, Mathilde et Félix Piau. Un groupe de jeunes très dynamique!



Récemment, de nombreux cas d'influenza aviaire hautement pathogène ont été signalés dans plusieurs provinces canadiennes. La surveillance du virus de l'influenza aviaire chez les oiseaux sauvages est nécessaire pour détecter rapidement la présence du virus au Québec qui pourrait entraîner des conséquences pour la santé de la volaille ou la santé humaine. Votre vigilance et votre collaboration sont souhaitables afin d'optimiser cette surveillance.

**Pour ce faire, signalez la présence d'oiseaux morts ou moribonds sur le territoire de votre municipalité en composant le 1 877 346-6763.**

Ne manipulez pas l'oiseau en attendant les directives. Vous obtiendrez par téléphone les instructions pour la collecte sécuritaire de l'oiseau, qui devra être amené dans un lieu où il pourra être collecté par un agent de la faune du gouvernement.

Pour plus de détails, consultez <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/sante-animale/maladies-animales/grippe-aviaire>

Voir facebook : <https://www.facebook.com/mapaquebec/posts/342341374589716>



## CHEVALIERS DE COLOMB - CONSEIL 8529

Frères Chevaliers, Mesdames

Bonjour,

Enfin nous pouvons faire une activité. Oui nous avons le droit. Donc, suivons les règles de salubrité et allons fraterniser.

**Le conseil est à préparer un déjeuner pour le 29 mai 2022, après la messe de 9h30 à la salle de l'Amitié (sacristie).**

Ce déjeuner est **GRATUIT** pour toutes les **DAMES**. C'est pour les remercier du travail qu'elles font toute l'année.

Pour ceux qui les accompagnent ou toute autre personne qui veut venir déjeuner, le coût est de 5,00\$/pers. Et vous êtes les bienvenus.

**Merci de votre support.**

*Maurice Jodoin*, Grand Chevalier



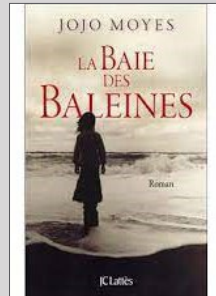
# BIBLIOTHÈQUE

## LES SUGGESTIONS DE COLETTE

**HORAIRE** > Lundi 17 h à 19 h  
 Pour information : 819 336-6740, poste 2

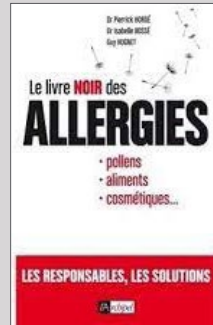


**ZONE JEUNESSE**



**La baie des baleines**  
 Moyes Jojo

Au sud de Sydney, Liza McCullen mène une vie paisible avec sa petite fille Hannah et sa communauté soudée de Silver Bay. Un jour, Mike Dormer arrive dans l'hôtel de sa tante et bouleverse sa tranquillité. Cet Anglais élégant ne laisse pas Liza indifférente, mais ses ambitions immobilières déplaisent aux villageois.



**Le livre noir des allergies : pollens-aliments-cosmétiques**  
 Dr Pierrick Hordé

Leur fréquence a été multipliée par sept dans le monde en 30 ans. Or, cette « épidémie » n'est toujours pas reconnue par le ministère de la Santé !

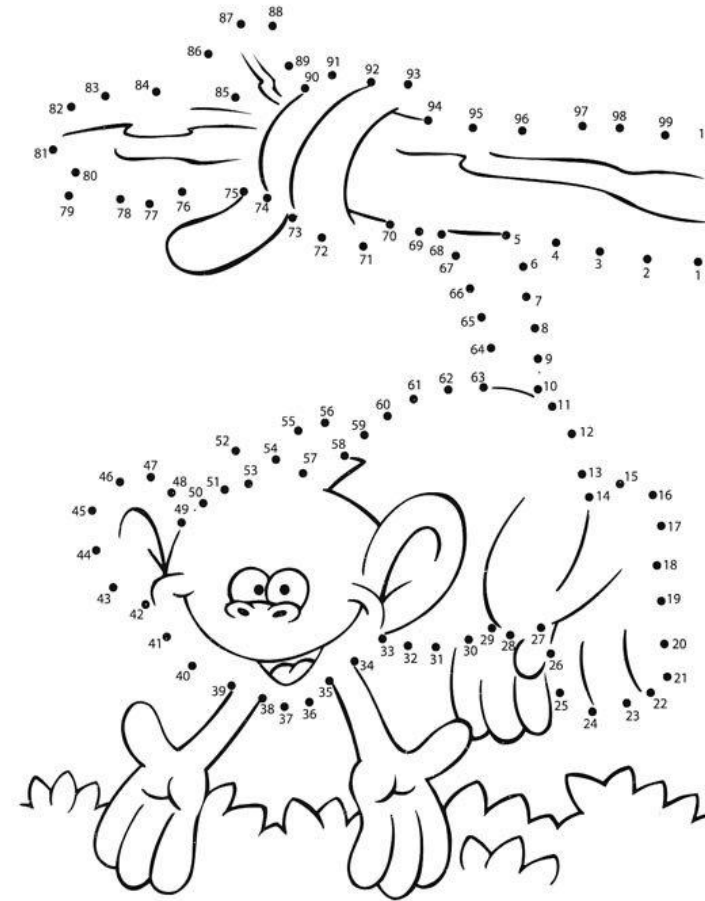
Tout le monde peut-il être un jour concerné par la maladie. Comment expliquer un tel essor ? Certains médecins incriminent l'excès d'hygiène, l'administration d'antibiotiques et l'augmentation des vaccinations dès la pe...



**Sur la route du tabac 1 - Le temps des récoltes**  
 France Lorrain

Été 1943. Dans le village de Saint-Thomas, Théodore et Eugénie Veilleux s'occupent de leurs quatre enfants à la ferme familiale. Âgée de dix-sept ans, Claire rêve d'une vie normale malgré la maladie qui l'affecte depuis l'enfance; Albertine et Arnaud, tout juste majeurs, ressentent les premiers émois de l'amour; Léandre, à treize ans, travaille dans les champs de tabac comme les autres membres de sa famille.

L'arrivée d'un premier contingent de femmes au centre d'entraînement militaire de Joliette sème l'émoi dans les villages voisins de la région. Souhaitant participer à l'effort de guerre, les recrues Marguerite Lapointe et Charline Gravel doivent faire face aux jugements de villageois qui doutent de leurs bonnes mœurs. À l'occasion d'une soirée dansante organisée par l'armée, plusieurs verront le cours de leur existence bouleversé par des événements inattendus.



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

**COMPOSTEURS À**

**50% DE RABAIS**

Dès le 22 avril

OFFRE D'UNE DURÉE LIMITÉE. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. FORMULAIRE DE DEMANDE EN LIGNE



COMPOSTEUR 35\$ L'ENSEMBLE



Ensemble pour la gestion des résidus alimentaires et des résidus verts.

CÔNE VERT 65\$ L'ÉQUIPEMENT NOUVEAU



Ensemble pour le compostage des résidus d'origine animale tels les viandes, les poissons, les os et autres débris générés par les animaux.

RIGIDBNY.COM






BACBLEU

819-294-2999

RIGIDBNY



# LE SUPER CALENDRIER MAI 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>1</b> Messe Ste-Brigitte 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	2	3	4	5	6	<b>7</b> CANETTES ÉCOLE
<b>8</b> FÊTES DES MÈRES Messe Ste-Brigitte 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	9  19 h 30  17 h 30 à 19 h	10	11	12	13	<b>14</b>
<b>15</b> Messe Ste-Perpétue 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	16  17 h 30 à 19 h	17	18	19	20	<b>21</b>
<b>22</b> Messe Ste-Perpétue 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	23 JOURNÉE DES PATRIOTES  17 h 30 à 19 h	24	25	26	27	<b>28</b> ACTIVITÉ DU PARC ET LOISIR MUNICIPAL
<b>29</b> DÉJEUNER CHEVALIERS DE COLOMB Messe Ste-Perpétue 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	30  17 h 30 à 19 h	31	1	2	3	4

## LÉGENDE



Poubelle



Récupération



Collecte des encombrants



Séance du conseil municipal



Bibliothèque



École Lajeunesse



Suivez la page facebook de la municipalité **@municipalitesainteperpetue** pour en savoir davantage sur ce qui se passe dans notre milieu.

## NUMÉROS IMPORTANTS / NOS SERVICES

Bibliothèque : 819 336-6740 poste 2

Bureau de Poste : 819 336-6229

Caisse Desjardins de Nicolet : 1 877 393-8570

École la Jeunesse : 819 336-6623

Festival du cochon : 819 336-6190

Presbytère : 819 336-2163

Salle de l'amitié et Salle de tissage :  
819 336-6797

Municipalité : 819 336-6740

> Direction générale : Faire le 1

> Travaux publics : Faire le 2

> Loisirs : Faire le 4

Urgences : 911