Imprimer

L'ÉCHO D'EN HAUT

Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Saint-Adalbert/Sainte-Félicité/Saint-Marcel/Saint-Omer/Saint-Pamphile/Sainte-Perpétue/Tourville

www.echodenhaut.org

Vol. 42 Nº 5 | MAI 2026 | MENSUEL GRATUIT



Journal communautaire L'Écho d'En Haut
CP 2001 à Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0
418 356-5491 (boîte vocale)

*** MERCI DE PRIVILÉGER LE COURRIEL ***

Site web : www.echodenhaut.org
Courriels :
Production du journal : info@echodenhaut.org
Comptabilité : comptabilite@echodenhaut.org
Pour devenir membre ou renouveler votre carte de membre : Adhésion membre

CONSEIL D'ADMINISTRATION
Présidente : Raymonde Bourgault
Vice-présidente : Jeannette Leclerc
Secrétaire : Marjolaine Bourgault
Administratrice : Angèle Cloutier

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Josée-Ann Anctil
(Conception, mise en pages, publicité, mise à jour du site web, médias sociaux, gestion des pigistes)

JOURNALISTES À LA PIGE ET COLLABORATEURS
Yoland Bélanger, Karina Bilodeau, Pierre Daigle, Françoise De Montigny Pelletier, Ève Francoeur, Josie Fournier, Véronique Fournier, Candide Leblanc, Sarah Nadeau, élèves de l'école secondaire de la Rencontre.

COMPTABILITÉ
Annie Leblanc

Nous vous demandons de nous faire parvenir vos articles et vos demandes en publicité avant la **date de tombée qui est le 5 de chaque mois.** Le Journal se réserve le droit de publier ou de refuser de publier en fonction de l'espace disponible.

Nous ne publierons aucun texte à caractère polémique ou qui ne sera pas signé.

Vous aimeriez recevoir votre journal par courriel ?

Cliquez ici :
Inscription au Journal l'Écho d'en Haut

Il nous fera plaisir de vous ajouter à notre liste d'envoi.

Merci aux municipalités qui supportent les histoires et les gens d'ici et qui aident à assurer la pérennité de votre journal par leur soutien financier.

Sainte-Félicité

Saint-Pamphile naturellement!

St-Omer

Au coeur de St-Adalbert

Un bottin des entreprises de l'Islet-Sud, facile d'accès!

Vous cherchez une entreprise? Avec ses liens cliquables, notre bottin vous permet d'accéder rapidement au site internet des diverses entreprises de L'Islet-Sud. Il sera maintenant disponible à la fin de chacune de nos éditions!

Concours membre Amis

Notre gagnante du mois d'avril, qui se méritent chacun sachet de tisane La Pamphilienne de La Cueillette, jardin-fôret est Madame Marie-Claude Lavoie. Voici notre concours de mai:



Pour devenir membre, c'est ici : Adhésion membre

GENS DE CHEZ-NOUS

Geneviève Flamand – Flamand Rose

par Ève Francoeur



Geneviève est la fille de Pierre Flamand et de Lisiane Bérubé. À la fin de son secondaire, elle entreprend des études en coiffure à Limoilou. À la suite du décès de son père, elle part pendant six mois en Nouvelle-Écosse chez sa tante afin d'apprendre l'anglais.

À son retour, elle travaille huit mois en coiffure, un rêve qu'elle caressait depuis l'enfance.

Par la suite, elle retourne aux études au collège Mérici en tourisme. Cette formation la rapproche de ce qu'elle aime particulièrement : les ressources humaines, le service à la clientèle, le marketing et bien plus encore. Déjà impliquée dans l'organisation du Festival du Bûcheux, elle comprend rapidement tout ce que cela représente pour son village.

Elle occupe ensuite un poste d'agente de développement à la municipalité. Geneviève prend également la relève de sa grand-mère Aline dans l'organisation de voyages. Cette aventure sera toutefois de courte durée, puisque de nouvelles lois et normes mettent fin à cette activité.

Comment est-elle arrivée à la pâtisserie ?

Dès son plus jeune âge, Geneviève traversait chez sa grand-mère pour préparer beignes et gâteaux. Lors de son séjour chez sa tante, elle avait même posé sa candidature pour suivre une formation en pâtisserie à l'Île-du-Prince-Édouard.



Plus tard, une collègue et amie lui fait découvrir l'univers des gâteaux de fête. Geneviève développe alors un réel intérêt pour cet art culinaire : « On mange d'abord avec les yeux. »

Elle commence à faire des recherches et, durant son congé de maternité, prépare des gâteaux pour ses proches.

De fil en aiguille, elle se fait connaître. Les propriétaires du restaurant Chez Réjean lui proposent alors d'utiliser leur cuisine et de confectionner les desserts de la table d'hôte.

Déterminée, elle entreprend toutes les démarches nécessaires — subventions, prêts et achats d'équipements — afin d'ouvrir son entreprise : **Flamand Rose**.

Rapidement, l'espace devient insuffisant. En attendant de trouver mieux, elle se procure une remorque de type *food truck* et participe à plusieurs festivals.



Lorsque la Boucherie d'Antan s'apprête à fermer ses portes, Geneviève y voit une belle occasion. Après discussions, elle loue le local.

Une nouvelle boutique à découvrir

La nouvelle boutique **Flamand Rose**, située au 1, rue de l'Église, ouvrira ses portes samedi le 16 mai. Surveillez ses réseaux sociaux !

Elle y offrira pâtisseries, cafés spécialisés et un comptoir de mets préparés.

Nous souhaitons beaucoup de succès à cette jeune entrepreneure ambitieuse.

Merci de nous sucrer le bec !

Page Facebook - Flamand Rose

WebMark SOLUTIONS
Services informatiques - Vente et réparation
Marc-André Vaillancourt
info@webmarksolutions.ca
(418) 710-6047
296, rue du Foyer Nord
Saint-Pamphile (Québec)
G0R3X0

BO.MONT Expert
Conscient de vos besoins
Déménagement
Entreposage
Transport spécialisé
482, boulevard Taché Est
Montmagny (Québec) G5V 1E2
418 248-9353 | 1 866 448-9353
bomontexpert.com

La classe de persévérance reçoit des honneurs

par Karina Bilodeau



Depuis l'année scolaire 2020-2021, la classe de persévérance de l'École secondaire de La Rencontre mène le projet ***CPC à votre service*** qui se veut une offre de services dans l'école et dans la communauté pour des tâches de natures diversifiées. De l'ensachage des circulaires dans les publisacs de tout Saint-Pamphile au tri des canettes du Festival du Bûcheux, en passant par la collecte régulière de récupération dans l'école secondaire et la fabrication d'objets à partir d'une découpe laser ou la culture de plantes avec leur serre hydroponique, les élèves cumulent les services entrepris. Après 5 années d'activités, l'enseignante Karina Bilodeau a pensé inscrire ce projet hautement signifiant pour les élèves persévérants au Défi Osentreprendre. Au début du mois d'avril, les élèves ont appris que leur projet était lauréat local pour le centre de services scolaire de la Côte-du-Sud et qu'ils étaient invités au gala régional. Le 29 avril dernier, 7 élèves de la classe de persévérance accompagnés de leur enseignante se sont rendus à Sainte-Marie-de-Beauce pour le gala régional du Défi Osentreprendre de Chaudière-Appalaches. Lors de cet événement, ils ont appris que le projet *CPC à votre service* était nommé lauréat régional et recevait une bourse de 500$. À cet échelon, le projet sera, dans les semaines à venir, à nouveau analysé par un jury pour déterminer s'il se certifie pour être présenté au gala national prévu le 10 juin 2026 prochain.

<u>Les plus récentes réalisations des élèves de la classe de persévérance.</u>

En activité depuis 5 ans, le projet *CPC à votre service* réalise différentes tâches au quotidien qui motivent et animent les élèves. Dans les dernières semaines, ceux-ci s'affairent à apprendre à faire la mise au point et des réparations mineures sur des vélos après avoir fait l'acquisition des équipements de la boutique qu'opérait M. Pierre Daigle jusqu'en septembre dernier.



Dans la semaine du 27 avril, ils ont participé à la campagne « Biscuit Sourire » de Tim Hortons au profit de la Fondation des services de santé de la MRC de l'Islet. En deux après-midi totalisant près de 4 heures, ils ont, en équipe, décoré et emballé 1530 biscuits qu'ils avaient reçus en pré-commande.

Finalement, quelques élèves de la classe de persévérance s'occupent également à faire pousser des fines herbes et des plants de tomates avec leur serre hydroponique qu'ils mettront prochainement en vente pendant que d'autres s'affairent à construire une maquette du pont couvert de Saint-Adalbert reproduit à une échelle de 1/16 dans le cadre d'un projet soutenu par l'ABC des Hauts-Plateaux et la MRC de l'Islet.

1 899 114 $*
pour nos membres et la communauté



Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne

Desjardins
Caisse du Grand-L'Islet

Les excédents plus élevés de l'année financière 2025 permettent de verser cette année une ristourne plus grande et plus généreuse que celle de l'année 2024, pour un total de 505 millions de dollars en ristournes individuelles. Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne collective provient des excédents de l'année financière 2025 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

À la découverte des splendeurs de la Corse

Par Véronique Fournier



On ne tombe pas seulement en amour avec la Corse, on s'en souvient longtemps ! Peut-être à cause de ses paysages à couper le souffle, de ses contrastes saisissants entre mer et montagne, ou de cette impression constante d'être ailleurs, complètement. La Corse est spectaculaire, oui, mais surtout profondément touchante. Une île qui marque autant les yeux que le cœur.

Visité en 2024, la Corse m'a tout de suite impressionnée. Cette île française, située au sud de la France, est accessible en bateau ou en avion. Si vous souhaitez la visiter, il n'existe pas de vols directs depuis Québec ou Montréal. Il faut donc faire une escale à Paris, comme nous l'avons fait, ou se rendre à Nice puis prendre le bateau. Une fois sur l'île, les déplacements peuvent être plus compliqués sans voiture, puisqu'il y a peu ou pas de transports en commun. Nous avons donc opté pour la location d'une voiture ! Attention toutefois : la majorité des loueurs proposent des voitures électriques… et la gestion des bornes peut parfois être un peu complexe.

À notre arrivée, nous récupérons la voiture directement à l'aéroport avant de prendre la route vers Aullène, où nous avions prévu passer une nuit afin de couper le trajet entre Ajaccio et Porto-Vecchio. Un choix que nous n'avons absolument pas regretté ! Conduire de nuit sur les routes corses est tout un défi : routes étroites, sinueuses, en pleine montagne, avec des virages parfois très abrupts… sans compter que les locaux roulent assez vite. Autant dire que nous étions bien soulagées d'arriver à Aullène pour la nuit.



Au réveil le lendemain, le dépaysement est total : des montagnes à perte de vue, parsemées de petits villages ici et là. Aullène est un minuscule village de moins de 200 habitants, niché en altitude, au charme presque médiéval et très peu touristique. Nous n'y sommes restées qu'une nuit et une matinée, mais ce court passage en valait vraiment la peine.

Sur notre route, nous nous sommes arrêtées à Zonza, un village perché, plus animé et fréquenté, où les ruelles de pierre mènent à des terrasses. Entre terrasses avec vue sur les montagnes et

atmosphère chaleureuse, Zonza s'impose comme une halte idéale pour goûter à la réalité corse. Après cette courte visite, on reprend la route pour notre destination des deux prochaines nuits.



Nous arrivons enfin à destination pour quelques jours : Porto-Vecchio, une ville magnifique entre mer et montagnes. La vieille ville s'anime particulièrement en soirée, avec ses ruelles vivantes, ses restos et ses bars où l'on peut simplement flâner et s'imprégner de l'ambiance. Elle est dominée par une citadelle et des remparts qui surplombent la mer, ajoutant beaucoup de charme au décor.

Notre hébergement était situé à l'extérieur de la vieille ville, ce qui nous permettait de profiter du calme tout en restant assez proches pour nous y rendre à pied et plonger dans l'action quand nous le souhaitions. Nous pouvions aussi nous promener du côté du port, bordé de restaurants avec vue sur les bateaux… mais attention, les prix y sont assez élevés !

Nous avons également consacré une journée à la découverte des plages de la région. Celles de Palombaggia et de Santa Giulia comptent parmi les plus populaires, et on comprend rapidement pourquoi. Eau turquoise, sable blanc et paysages montagneux : tout y est réuni pour un moment de détente parfait entre deux journées d'exploration.

Dernière étape de notre voyage en Corse : la célèbre ville de Bonifacio. Un véritable coup de cœur et, sans hésitation, dans mon top 3 des plus belles villes visitées, tous pays confondus. Perchée au sommet de falaises calcaires, au-dessus d'une mer turquoise presque irréelle, Bonifacio impressionne dès le premier coup d'œil. Son cachet historique est présent partout : ruelles pavées, murs de pierre, remparts marqués par le temps… À certains endroits, on voit même la roche et les structures s'effriter doucement, rappelant la force de la mer et l'histoire qui a façonné la ville.



La vieille ville est un véritable labyrinthe de petites ruelles, où chaque détour mène à un point de vue spectaculaire. On s'y perd comme si chaque passage racontait un morceau d'histoire. Nous avions choisi un hébergement en plein cœur de la cité, et l'expérience en vaut vraiment la peine pour s'imprégner de l'ambiance unique. Cependant, qui dit constructions anciennes dit aussi… escaliers d'époque ! Et ils ne sont pas de tout

repos. Très étroits, parfois abrupts et souvent peu éclairés, ils reflètent l'architecture médiévale de l'époque.



Bonifacio offre aussi de magnifiques possibilités de randonnée, notamment le sentier de Campu Rumanilu, qui longe la mer et mène à des falaises impressionnantes. Certains endroits permettent même de se jeter à l'eau pour une pause rafraîchissante, tout en profitant d'une vue exceptionnelle sur la cité.

Impossible aussi de passer à côté des célèbres escaliers du roi d'Aragon : 137 marches taillées directement dans la falaise, descendant abruptement vers la mer. Une expérience impressionnante qui demande un certain courage pour les descendre… et surtout les remonter !

Entre ses paysages spectaculaires, son histoire riche et son ambiance unique, Bonifacio a tout pour séduire. Une destination incontournable qui vaut amplement le détour.

En quittant la Corse, on réalise qu'elle est bien plus qu'une simple île à visiter. C'est un lieu de contrastes, de beauté brute et d'émotions simples. Des paysages grandioses, des villages pleins d'âme… et ce sentiment rare d'avoir découvert quelque chose d'authentique et de précieux.

Et tandis que la silhouette de l'île s'efface doucement à l'horizon, alors que nous la quittons en bateau, une nouvelle terre se dessine déjà pour la suite du voyage… la Sardaigne !





Église de Sainte-Anne

Diocèse catholique romain de Sainte-Anne-de-la-Pocatière
Compagnie des Cimetières
catholiques de l'Islet-Sud
A - 44, rue de l'Église Saint-Pamphile (QC) G0R 3X0
418 356-3308
cimetièresletsud@esap.ca

Desjardins
Caisse du Grand-L'Islet

Communauté Chrétienne de
Saint-Adalbert
Sainte-Félicité
Saint-Marcel
Saint-Omer
Saint-Pamphile
Sainte-Perpétue
Tourville

L'assemblée générale annuelle de la *Compagnie des Cimetières catholiques de L'Islet-Sud* se tiendra le **27 mai 2026 à 19 h** à la salle de l'église de Sainte-Perpétue (sacristie).

Toute la population de L'Islet-Sud est invitée, que vous soyez concessionnaire d'un lot ou pas.





Côté & Associés
Gestion Financière
Optimisation financière, fiscalité et transfert d'entreprise.
Louis-Philippe Côté
B.A.A., Pl. Fin, Candidat M.Fisc.
Nous joindre
418 356-5364
203-35 rue Principale, Saint-Pamphile
sfcote.com

Courte histoire « intergénérationnelle »

Par Yoland Bélanger

Grand-mère, son petit-fils ...et internet !

La grand-mère a enfin acheté un ordinateur portable et se débrouille pas trop mal avec les courriels. Elle reçoit alors un courriel de Théo, son petit-fils de 15 ans : « Bonjour Grand-mère, tu vas bien ? C'est super que l'on puisse échanger par courriel maintenant! Je n'aurai plus besoin de venir chez toi pour avoir de tes nouvelles ! Pour mon argent de poche, tu sais, tu peux me le virer à mon compte au numéro : _ _ _ _ _ _ _ _ Facile non ? Théo qui t'aime. »

Et Grand-mère répond : « Mon cher Théo, tout va très bien. Je me suis aussi acheté un scanner. Alors, je scannerai un billet de 20$ que je t'enverrai par courriel et quand tu auras un peu de temps, tu pourras venir chercher l'original. Signé : Ta Grand-mère virtuelle. »

Moralité : Une présence ne vaudra jamais un courriel...

« ÊTRE VIEUX C'EST SIMPLEMENT ÊTRE JEUNE DEPUIS PLUS LONGTEMPS QUE LES AUTRES. »





Comité Floralies 2000
créateur de beauté

Comment réveiller vos plate-bandes

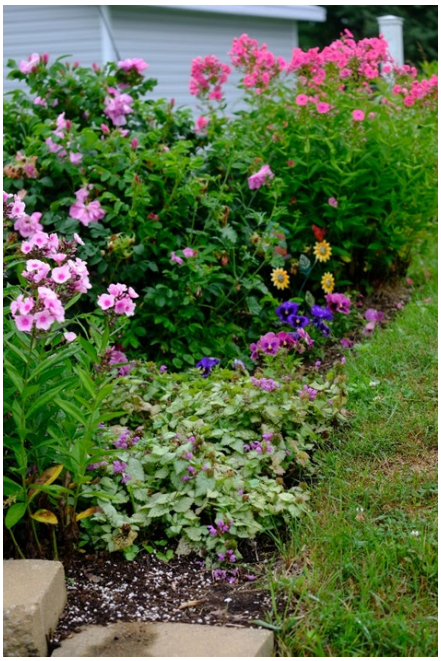
Par Pauline Bissonnette



Dès la fonte des neiges, les passionnés horticoles ont la tête qui bourdonne de projets et une hâte d'aménager les plates-bandes. Mais c'est trop tôt pour planter. Par contre, certains gestes simples stimulent l'éveil des plantes.

Avant toute chose, il faut retirer dès que possible les protections hivernales pour éviter la surchauffe et permettre aux plantes de respirer librement afin de débuter leur cycle de croissance. Prendre le temps d'examiner attentivement les arbustes pour éliminer toutes branches cassées de façon propre pour une cicatrisation nette.

Couper les vivaces laissées en place à l'automne, ratisser les feuilles mortes accumulées, effectuer un désherbage préventif et exécuter un bon binage en surface pour briser la croute sur le sol formée par le poids de la neige. Cela favorise l'oxygénation et la pénétration de l'eau, ce qui est crucial pour la santé des plantes. Puis, incorporer légèrement en surface une couche de compost ou de fumier bien décomposé de 2 à 5 cm d'épaisseur pour nourrir la vie du sol. Et épandre un engrais organique tel un fumier de poule granulaire à la base des racines en respectant la dose du fabriquant, pour stimuler les plantes.



Ces étapes préparatoires permettent d'évaluer les besoins de l'aménagement pour le rendre attrayant pendant les 4 saisons Il est suggéré d'introduire, en plus des vivaces et arbustes, des conifères et des graminées qui meubleront durant les périodes de dormance.

Terminer en appliquant du paillis sur vos plates-bandes si nécessaire. Le paillis aide à conserver l'humidité du sol, à réduire la croissance des mauvaises herbes et à maintenir une température du sol plus stable.

En attendant le moment des plantations, les plantes en place bénéficieront de ce coup de pouce pour débuter en beauté.

L'importance d'avoir un vélo bien ajusté

Par Pierre Daigle

Enfin le mois de mai et la chaleur sont arrivés, et ça nous fait penser au vélo. Après avoir fait faire votre mise au point et vérifié que tout était en parfait état, n'oubliez pas de vérifier la pression de vos pneus avant de partir. Parce qu'un pneu qui ne roule pas pendant un certain temps va se dégonfler!

En début de saison, un bon positionnement est important, autant pour votre vélo qui est entreposé depuis quelques mois que pour un vélo neuf. Il est important de vérifier votre positionnement pour qu'il soit idéal. La hauteur du cadre est très importante. Pour vous assurer d'avoir la bonne grandeur de cadre, il faut placer le vélo entre vos deux jambes, vos deux pieds complètement à plat sur le sol. La distance doit être de 1 pouce libre à l'entre-jambe.

Pour les enfants, voici quelques indices pour choisir la bonne grandeur de vélo selon leur âge :

- Enfant de 2 à 4 ans : Vélo de 12 pouces de roues, avec ou sans pédalier
- Enfant de 4 à 6 ans : Vélo de 16 pouces de roues. Ces vélos sont vendus avec un stabilisateur.
- Enfant de 7 à 11 ans : Vélo de 24 pouces de roues avec deux choix de modèles : montagne ou hybride. Un vendeur peut vous conseiller sur ces deux choix.
- Adolescent ou adulte : les choix de vélos sont beaucoup plus grands. Il y a 5 choix de grandeurs de cadres, soit de XSmall à XLarge.



Ce que vous devez surveiller pour un bon positionnement :

- Il est important de tenir compte de l'âge de l'enfant, tout comme la hauteur du cadre est importante pour les adolescents et les adultes;
- Vérifier la longueur des deux jambes. Presque tout le monde a une différence de longueur de jambes, variant de 5 à 200 millimètres;
- Prendre le point mort du pédalier et ajuster avec la jambe la plus courte, avec une légère inclinaison au genou. Ensuite, vérifier la position de la selle;
- Vérifier la longueur de la potence, qui varie de 80 à 120 mm avec un degré d'inclinaison à partir de 70 à 120 mm de longueur d'inclinaison.

Finalement, pour commencer votre saison de vélo, je vous suggère de commencer par de petites distances en portant un bon cuissard et de ne jamais dépasser 30 minutes de randonnée les trois à quatre premières fois. Ces suggestions sont pour vous éviter d'avoir des irritations aux fesses, qui sont difficiles à guérir si vous faites de trop longues distances les premières fois.

Faites confiance à la SODISPA!

Avec notre expertise et notre engagement, nous sommes là pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets. Que ce soit pour le développement de votre organisation ou pour renforcer votre visibilité ou tout autre projet, la SODISPA est à votre disposition!

Ensemble, concrétisons vos objectifs !!

****Contactez-nous: info@sodispa.com****

La SODISPA vous souhaite un bon temps des sucres!

SODISPA
SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL DE ST-PAMPHILE

Les Doyens de Sainte-Perpétue Inc.



SOUPER DANSANT et CARTES

Les Doyens de Sainte-Perpétue vous invite à un souper dansant avec l'orchestre Grenier Père & fils à la salle de l'Âge d'Or (8, rue des Bouleaux Ouest à Sainte-Perpétue) :

- **Date :** ***DIMANCHE, le 24 MAI 2026***
- **Activités :** Cartes (libre) à 13h, début de la danse à 15h et souper à 17h
- **Réservation :** Seulement les NON-MEMBRES doivent réserver leur place pour le souper et ce, **avant MERCREDI, LE 20 MAI 2026** en communiquant au **418 359-2826** (laissez votre message)
- **Coût :** 20,00 $ pour les membres et de 22,00 $ pour les non-membres

Les Doyens de Sainte-Perpétue Inc.



Les Doyens de Sainte-Perpétue vous invite à un BINGO qui se tiendra :

Mercredi, le 3 juin 2026 à 19h30
à la salle de l'Âge d'Or de Sainte-Perpétue
(8, rue des Bouleaux Ouest à Sainte-Perpétue)

Ouverture des portes à 18h30





La science participative au service des hirondelles

Par Sarah Nadeau

À la suite de la visite d'une biologiste, pour un projet en lien avec la conservation, j'ai découvert une belle richesse sur mon terrain. Elle m'a sensibilisé au fait que j'avais énormément d'hirondelles sur notre ferme et que cela était exceptionnel. Effectivement, depuis plusieurs années nous pouvons admirer trois espèces d'hirondelles près de notre maison. L'hirondelle bicolore, l'hirondelle à front blanc et l'hirondelle rustique (ou appelée autrefois l'hirondelle des granges). À chaque printemps elles reviennent chez nous pour y nicher. J'ai l'occasion de les observer à volonté, mais il semblerait que les québécois n'ont pas tous cette chance depuis quelques années. C'est pourquoi je m'engage comme ambassadeur de l'hirondelle rustique cette année.

Que se passe-t-il avec nos hirondelles ?

Au Québec, six espèces d'hirondelles habitent notre territoire durant le printemps jusqu'à l'automne. Malheureusement depuis plusieurs années, elles sont en déclin et aucune des six espèces n'est épargnées. L'hirondelle rustique a connu un déclin de ses populations de 85 % depuis les années 70. L'utilisation des pesticides pour les grandes cultures, la rareté de leur habitat préféré ‘‘les vieilles granges’’, les infrastructures modernes en agriculture et les changements climatiques ne font pas bon ménage avec nos hirondelles.

Comment reconnaître l'hirondelle rustique ?

L'hirondelle rustique (*Hirondo rustica*) est une hirondelle de couleur noire-bleue, avec une gorge et un front orange ainsi qu'un ventre blanc. Lorsqu'elle vole, on peut remarquer sa longue queue fourchue. Son nid, en forme de bol, est constitué de boue et de foin. Il a un diamètre de quinze centimètres environ. Elle adore nicher en colonie sur des poutres ou des corniches de matériaux naturels comme le bois ou le béton. Donc, on la retrouve souvent dans des vieux bâtiments, sous des ponts, etc.



Crédit photos : Josée-Ann Anctil

Qu'est-ce que la science participative ?

La science participative ou la science citoyenne implique le public dans la prise de données scientifiques. Grâce à de nombreux volontaires, elle permet une étendue géographique plus grande

des prises de données. Elle est devenue essentielle surtout pour les recherches concernant la biodiversité et l'environnement.

Quel est le rôle de l'ambassadeur de l'hirondelle rustique ?

Mon rôle d'ambassadeur de l'hirondelle rustique, en collaboration avec l'organisme **Québec Oiseaux** contient trois volets :

1.Le recensement : Faire un décompte des résidences (nids) des hirondelles et les situer géographiquement dans mon village.

2. Sensibilisation : Sensibiliser les propriétaires de vieux bâtiments, entre autres, en leur demandant de laisser les hirondelles nicher sur leurs bâtiments, même si cela occasionne des dérangements et des fientes au sol.

3. Protection : Protéger les lieux de nidifications en les gardant intacts ou en installant des plateformes pour inciter les hirondelles à s'y établir.

Vous avez des nids chez vous ? Vous voulez participer au décompte ? Contactez-moi à mon adresse courriel punky581@hotmail.com ou via ma page Facebook : Sarah Nadeau.

Merci beaucoup de votre collaboration à cette expérience de science participative. Les hirondelles sont nos alliées car elles mangent une énorme quantité d'insectes nuisibles et elles jouent un rôle crucial dans l'équilibre de nos écosystèmes.

Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale dans la MRC de L'Islet.

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Téléphone / Fax : (418) 359-3348
Sans frais : 1 877-359-3348
nouveauxsentiers@globetrotter.net
www.nouveauxsentiers.org

Appelez-nous !!
Parce que votre santé mentale nous tient à cœur !!



RE/MAX

René Bélanger
Courtier immobilier résidentiel agréé
418-356-8287
rene.belanger@remax-quebec.com

Neige et Lumières à Sainte-Perpétue

Par Françoise De Montigny-Pelletier

Une belle journée de saines activités dans une fusion intergénérationnelle!

Permettez-nous un retour sur le dernier épisode de l'évènement Neige et Lumières mis de l'avant par la MRC à l'hiver 2025-2026, afin de réchauffer les journées plus froides et favoriser activités physiques et ambiances extérieures accueillantes pour la visite! C'est donc le 6 mars que cette dernière rencontre hivernale s'est tenue sur le terrain du service des loisirs à Sainte-Perpétue. La température, en complice sympathique, fut idéale et cela, durant toute la journée du programme prévu.

De la variété pour tous les âges

La municipalité de Sainte-Perpétue rend disponible à la population une patinoire pour les joutes de hockey et une autre pour le patinage libre. Elles ont donc été mises à la disposition des personnes participantes, regroupant trois générations, pour favoriser l'activité physique mais aussi, pour certaines d'entre elles, de nouveaux apprentissages. Différents organismes ont collaboré à l'organisation des activité offertes. Le groupe de hockey local, représenté par le bénévole Yan Chouinard, accueillait jeunes et adultes, enfants et parents sur la grande patinoire de hockey pour des pratiques. Une deuxième surface glacée à forme ovale était réservée au patinage libre. Au centre de cette surface, une butte de neige accueillait les glissades.



Un espace près des deux patinoires fut utilisé par une bénévole du Cercle culturel Lusekut pour y tenir un atelier d'initiation à la trottinette des neiges. La structure d'une trottinette rappelle celle d'un traîneau à chiens. Elle se déplace sur deux skis, comprend un banc pour s'asseoir et un guidon. Le déplacement est donné debout par des mouvements d'une jambe et du pied permettant aux skis de glisser pendant que l'autre jambe reste posée sur un ski. On alterne le mouvement d'une jambe à l'autre pour équilibrer les efforts de poussée. Le siège peut recevoir un jeune enfant léger ou un bagage. Mais, ce jour-là, il fallait voir les jeunes et même très jeunes, âgés de trois et quatre ans, s'installer sur les skis, empoigner les guidons avec enthousiasme et détermination, et copier les mouvements recommandés alors que des adultes restaient parfois à l'écart, puis se laissaient convaincre et tentaient leur apprentissage avec hésitation! Les adolescents essayaient mais ne faisaient pas durer le

plaisir aussi longtemps que les plus jeunes stimulés par leur maîtrise de ce nouveau moyen de se déplacer, prolongeant leurs allées et venues.

Des membres du personnel responsables du programme en littératie de L'ABC des Hauts-Plateaux animèrent une « Chasse aux trésors de la St-Patrick ». Des petites affiches étaient dissimulées sur des clôtures, végétaux et structures avec un message qui portait sur des questions à répondre. Six équipes furent formées, souvent des familles. Puis, chaque groupe devait parcourir tout le vaste terrain pour mettre à jour les questionnaires et y répondre. Une fois la chasse terminée, les équipes furent conviées à l'intérieur du chalet; une soupe les y attendant. L'équipe gagnante se voyait récompensée et des prix de présence étaient partagés parmi les autres équipes : bons d'achat offerts par le Magasin Coop de Sainte-Perpétue, la pharmacie Familiprix et le Dépanneur Lemelin, de même que des livres donnés par l'ABC. Sylvie Jacques et Lucie Gaudreault de la Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud ont cuisiné une soupe consistante et savoureuse offerte afin de recueillir des dons pour les *Ateliers des Jeunes*, la garderie gérée par l'organisme. Cette réconfortante soupe fut présentée aussi en format pour emporter. Découvertes, convivialité, plein air et saines activités, autant de plaisirs partagés en ce jour de lumière!





— INVITATION —

CARAVANE SANTÉ DES SOLS

Beau temps, mauvais temps!

Jeudi 11 juin 2026

De 9H à 15H30

Les Cultures FMS

362 rue Principale, Saint-Pamphile

L'équipe de la Caravane Santé des sols du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) s'arrête chez nous!

Venez assister à quatre ateliers pratiques et à deux simulations qui vous permettront de mieux comprendre vos sols et les stratégies gagnantes pour favoriser leur santé et leur productivité.

Cette journée est une occasion unique d'échanger avec des experts et des producteurs sur le thème de la santé des sols tout en étant directement au champ!

GRATUIT
POUR LES PRODUCTEURS AGRICOLES

Inscription obligatoire avant le 9 juin

Contacter
Katy Chenard
418-856-6565
info@gcacs.ca






UNE INITIATIVE DE
FERMIERS POUR LA TRANSITION CLIMATIQUE

GCA Groupe conseil agricole de la Côte-du-Sud

UPA L'Union des producteurs agricoles Chaudière-Appalaches L'Islet

Ce projet est financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation dans le cadre du programme Prime-Vert.

Québec

La 5e édition du spectacle La Relève à la Médiathèque

Par Francine Chouinard

Le 18 avril dernier avait lieu la 5e édition du **spectacle La Relève**. À cette occasion, 22 jeunes artistes prometteurs ont offert des performances variées, allant de la balade douce au heavy metal, en passant par le country de Johnny Cash. L'événement, animé avec dynamisme par Mélanie Mercier, proposait un programme diversifié qui a su plaire à tous les goûts musicaux. Malgré des ennuis techniques en première partie, hors de notre contrôle, les participants ont fait preuve d'un grand professionnalisme. Leur prestation a été chaleureusement saluée par les quelque 170 personnes présentes. Une chose est certaine : la relève musicale est bien vivante dans notre région!



La soirée s'est conclue par deux numéros surprises intergénérationnels. Mélanie Mercier a d'abord offert une prestation en duo avec son fils Julien à la guitare. Puis, Mahée Bourgault a accompagné son père Jean-Robert à la guitare, les deux interprétant une chanson également en duo. Chaleureusement applaudies, ces performances ont clôturé l'événement sur une note mémorable.





Nous vous donnons rendez-vous l'an prochain!



Vestiaire St-Pamphile



296 Rue du Foyer Nord
St-Pamphile, QC
G0R 3X0
Tel. : 418-710-2037

FB : Vestiaire Saint Pamphile







Le monde musical qui a bercé Robin Boucher

Par Françoise de Montigny-Pelletier

D'une curiosité à une passion, d'un banjo à une guitare ! C'est ce parcours qui a fait dire à Robin Boucher, en introduction à sa conférence, « Du monde qui m'ont bercé! », faisant allusion aux personnes qui l'ont inspiré et accompagné dans sa découverte des instruments musicaux dès son jeune âge.



Robin Boucher assis devant les 5 modèles de guitares.

Petites histoires et grande Histoire des Guitares Boucher

C'est dans la grande salle de la Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud, le vendredi 17 avril en formule « 5 à 7 » que le conférencier partageait avec l'auditoire émotion, détermination et conviction. Modeste bien qu'enthousiaste, il a introduit le sujet de cette rencontre en précisant que Francine Chouinard lui avait fait l'honneur de l'inviter à venir partager son vécu en lien avec l'entreprise Les Guitares Boucher. Natif de Sainte-Perpétue, fils de Rhéa et de Maurice Boucher, attiré tôt par la musique, il se voit invité à découvrir le banjo et la guitare hawaïenne. En 1968, alors âgé de neuf ans, il prend connaissance de l'entreprise de son oncle Normand Boucher, première compagnie de fabrication de guitares au Canada, les Guitares Norman. Il apprend à jouer de la guitare à l'âge de 12 ans. À cet âge, impressionné par lui, il voit qu'en plus d'associer la guitare à son univers, son oncle avait créé puis produit 5 ou 6 guitares par semaine dans les années 70. Aidé de Robert Godin, excellent vendeur à travers les pays francophones, la production monta de 500 à 600 par semaine dans les années 80.

Robin s'est marié en 1983. À l'occasion de son voyage de noces, il rencontre un groupe musical nommé « Watch Out ». Six mois plus tard à Lévis, le groupe se produit au Vieux chêne. Il avait perdu son guitariste après le départ de Jacques Mandeville. Robin s'offre à combler le poste vacant et passe une audition pour jouer « Shout », pièce qu'il n'aimait pas; il décida plutôt de jouer Rebel Yell. Il interprétait la guitare, en fusionnant deux dans une. Il s'intégra au groupe pendant 3 ans. Retour à Ste-Perpétue pour y ouvrir son garage. Avec Jacques Demers, ils ont joué en trio. Avec Réjean Tremblay, il a appris à sonoriser au Dagobert avec évolution puis perfection. Puis, il s'est fait l'oreille au-delà de la norme! Mi-années 90, il se part un bar : L'ENVERS. Cette expérience l'a quand même



Un auditoire attentif, conquis et interactif.

servi pour son atelier de guitare avec une autre approche. Passionné de musique et passionné de sa femme depuis 43 ans! Alors qu'il est dans le commerce de l'automobile à Lévis, ses cousins Claude et Richard ont ouvert à Rock Forest un commerce de fabrication de guitares. Malgré l'investissement, la vente ne fonctionnait pas. Robin quitte alors définitivement la vente d'automobiles pour se joindre aux Guitares Boucher en avril 2005. Fin 2024, pourquoi pas? Il fait essayer une guitare à Georges Moustaki. Plus tard, après une prestation au Central, Patrick Norman, visite l'atelier de Rock Forest alors que quatre modèles sont accrochés au mur. Robin y ajoute sa guitare, un cinquième modèle. C'est celle-là, après l'avoir essayée, que l'artiste préfère. Il veut donc l'acheter mais Robin lui dit qu'elle n'est pas à vendre car c'est la sienne mais il ajoute : « Elle sera tellement entre bonnes mains, je ne te la vends pas, je te la passe! » Prêtée pendant 7-8 ans à Patrick Norman, celui-ci la présente en spectacle. C'est ainsi que, connues et vantées, ces guitares se vendent dans des magasins très connus comme Steve's Music. Elles sont découvertes et utilisées par Michel Rivard et Garou. Les commandes se multiplient au point que Robin, un jour, doit faire trois fois le trajet en aller-retour entre Berthier et Montréal pour répondre à la demande! Les modèles de guitares se diversifient et les « Oies » de Robin deviennent réputées à travers la planète. Les six cordes Série Studio Goose, Série Bluegrass Goose, Série Heritage Goose et Série Signature et, ces incontournables à douze cordes, la Série 12-String.

Les composantes des Guitares Boucher

Mais, il ne s'agit pas que de prendre des commandes, il faut alimenter les ateliers de Berthier en matière première! Cela prend du bois. Car 70% des propriétés sonores de l'instrument repose sur la table d'harmonie et l'épinette rouge en assure la haute qualité. Ce bois est le plus dense des résineux du pays et, l'endroit qui met le plus en évidence cette qualité est situé dans nos Appalaches… nulle part ailleurs qu'à Sainte-Perpétue! Robin Boucher souligne que c'est surtout grâce à Robin Pelletier de chez Maibec que les ateliers ont pu s'approvisionner de « ce bois, le meilleur sur la planète » à son avis, dû au climat « plus dur en montagne ». Il fallait être très sélectif dans le choix des billots pour un produit de classe mondiale, entretenant leur réputation, les distinguant et pour perdurer. Un seul billot sur 28 500 échantillons était choisi!



Le banjo de son enfance qui a dessiné son parcours.

Je vous invite à lire la suite de cet article dans l'édition de juin pour découvrir comment on peut entreprendre un projet et le réaliser!



Chronique jeunesse :

Pourquoi on fait semblant d'être cool avec nos amis ?

Par Candide Leblanc

On fait souvent semblant d'être cool, car on craint d'être rejeté ou juste pour faire comme les autres. Il y a plusieurs « avantages » à porter le masque de la personne cool : ça protège, ça évite les jugements, ça donne l'impression d'être comme les autres. Mais à force de le porter, on finit par oublier qui on est vraiment, on met de côté nos valeurs. Aller à l'encontre de ce qu'on est ne nous rend pas plus heureux. Il faut apprendre à se respecter. Mais comment?

Se respecter, ça veut dire écouter ce qu'on ressent. Un bon exemple c'est de savoir dire non. Non à une activité qu'on ne veut pas faire ou non à une situation qui nous met mal à l'aise. Se respecter c'est aussi être fiers de nos goûts, de nos forces et même ne pas cacher nos défauts. Une chose importante pour arriver à laisser tomber le masque c'est aussi d'avoir confiance en nos amis, parce que de vrais amis ne devraient pas nous rejeter parce qu'on n'est pas comme eux.



Le respect ne va pas juste dans un sens. Si on veut être respecté pour qui on est, il faut aussi être capable de faire la même chose avec les autres. Respecter son amie, c'est aussi l'écouter pour vrai. C'est lui montrer que ce qu'elle dit est important et qu'elle est importante. Essayer de comprendre son point de vue, même si on n'est pas d'accord. On n'est pas obligé de penser pareil pour bien s'entendre.

Quand c'est difficile de jouer la personne cool, tu peux toujours en parler à quelqu'un, par exemple, une personne proche avec qui tu te sens bien, un parent ou une TES de ton école.

Souvent, on pense qu'on est seul à avoir de la misère dans ses amitiés ou à faire semblant d'être cool. Mais pour de vrai, ça arrive à tout le monde.

Candide 😉

Hop! La Vie! Du Sud de L'Islet

ACTIVITÉS POUR MAI 2026

CES ACTIVITÉS S'ADRESSENT À TOUS LES AÎNÉS DE L'ISLET-SUD, AUCUN COÛT N'EST RELIÉ À CES ACTIVITÉS, SAUF SI MENTIONNÉ DANS L'HORAIRE. VOUS ÊTES LES BIENVENUS.

12-05-2026: 08:30 : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, nous recevons Mme Annika Bremicker de ID TERRITOIRE accompagnée par Mme Pascale Pelletier, responsable de l'Urbanisme à Ville St-Pamphile. Cette rencontre a pour but d'avoir l'opinion des citoyens de 55 ans et plus face aux besoins de logement dans notre Municipalité.

19-05-2026 : 17:30hre : ** SOUPER DE LA FÊTE DES MÈRES ET DES PÈRES **, au restaurant CHEZ RÉJEAN. Le coût du souper est de 22.00$ Membre et 24.00$ non Membre. Vous devez vous inscrire avant le 15 mai lors de nos déjeuners rencontres ou à Lina Pouliot, 356-3934 ou Yvette Poulin, 356-3309. Au plaisir de souligner avec vous cette magnifique FÊTE.

26-05-2026 : 08 :30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, nous recevons L'AQDR pour une conférence sur LE DEUIL, UNE EXPÉRIENCE ÉPROUVANTE AUX COULEURS DE L'AMOUR, par Madame Sylvie Crête, thérapeute en relation d'aide spécialisée en accompagnement du deuil et des pertes.

31-05-2026 : 13 :00hre : À la salle de L'Âge D'or de St-Pamphile, **HOP! LA VIE! avec la participation de **ÉTÉ EN CHANSON** de Ville St-Pamphile, vous invite à un ** APRÈS-MIDI DANSANT AVEC GINO TURGEON**. L'entrée est gratuite.**

AU PLAISIR DE VOUS RECEVOIR.





	DATES	Horaire des célébrations pour le secteur			
Dimanche	10-mai	9 h 00	St-Marcel		
	10-mai	9 h 00	Ste-Félicité	Célébration de la Parole	
	10-mai	10 h 30	Tourville		
	10-mai	10 h 30	St-Pamphile		
Dimanche	17-mai	9 h 00	St-Omer		
	17-mai	9 h 00	St-Adalbert	Célébration de la Parole	
	17-mai	10 h 30	Ste-Perpétue		
Dimanche	24-mai	9 h 00	Ste-Félicité		
	24-mai	9 h 00	St-Marcel	Célébration de la Parole	
	24-mai	10 h 30	Tourville		
	24-mai	10 h 30	St-Pamphile		

Si vous avez besoin de rencontrer un prêtre, vous pouvez le faire en prenant un rendez-vous directement avec l'abbé Fernando au 418-894-4235. Il n'y aucun frais lié à cette démarche.

Heures d'accueil Bureau Sainte-Perpétue
mardi-mercredi-jeudi (8 h 00 à midi et de 13 h 00 à 16 h 00)

Quelle chance nous avons d'habiter L'Islet-Sud

Par Yoland Bélanger



Le 17 avril j'ai vu mes premières hirondelles bicolores virevolter au-dessus d'un de mes nichoirs sur le fonds de mon terrain. Pour moi, l'apparition des premières hirondelles signifie l'arrivée du printemps mais cette année, ce n'était pas le cas… Après cette journée du 17, elles sont restées quasiment invisibles durant près de deux semaines. Elles devaient voler au-dessus des grands étangs d'eau ou je ne sais où, afin d'avoir des insectes pour se nourrir.

Durant ces 2 semaines, les érables qui s'étaient fait prier durant tout le printemps s'étaient remises à couler et les acériculteurs ont pu avoir, pour la plupart « un printemps moyen ».

Samedi le 24 avril, je suis allé faire la tournée de mes nichoirs sur la ferme de Gilbert, mon voisin d'en face, et les hirondelles étaient de retour partout. J'en ai pris quelques photos. Dans L'Islet-Sud, nous avons encore la possibilité d'aller marcher sur beaucoup de sentiers forestiers ne nous appartenant pas ou sur des sentiers de fermes **EN DEMANDANT LA PERMISSION AU PROPRIÉTAIRE.** Les habitants de L'Islet-Sud sont encore très accommodants.



Durant ma randonnée, en plus des hirondelles, j'ai aussi pu photographier une belle marmotte debout. Lorsqu'on va marcher dans les champs ou dans des sentiers en forêt et si l'on reste vigilant avec le cellulaire ou un appareil photo à la main, il est très rare de ne voir aucun sujet intéressant à regarder ou à photographier. Il suffit de regarder : il y a des oiseaux, des animaux et aussi des fleurs, des arbres etc.

Le lendemain, dimanche, il y avait sur mon terrain un couple de canard malard et depuis, ils viennent à tous les jours. C'est vrai que j'ai un petit ruisseau… Ce même dimanche, il y avait en fin d'après-midi six chevreuils que nous avons pu photographier de la galerie, et ce, sans oublier qu'il y a encore un dindon qui vient sur le terrain. J'aimerais vous mentionner que j'habite à un kilomètre de l'église et non au bout d'un rang.



Parfois, je me dis : « Pourquoi je suis si chanceux de voir tous ces animaux ou oiseaux? » Je n'y vois qu'une réponse : je vais marcher dehors et je regarde. Et surtout, lorsque l'on a un appareil pour photographier, nous sommes beaucoup plus aux aguets.

Au mois de mai, il y a aussi beaucoup de fleurs sauvages qui apparaissent. C'est tellement beau de les regarder et de les photographier de près. Si vous êtes « Facebook », pourquoi ne pas en faire profiter vos amis qui n'ont pas la chance, comme vous, d'aller marcher? Vous aurez peut-être une photo de quelques beautés de la nature qu'ils n'ont jamais vu, comme les oiseaux, animaux et fleurs que vous avez photographiés pour eux.

Bonne randonnée et beaucoup de belles photos surprises à partager!



Communiqué

Mai 2026

fadoq
Club Saint-Jean-Port-Joli
Québec et Chaudière-Appalaches

Activités culturelles :

· Festival canadien des tulipes à Ottawa, les 8 et 9 mai, Voyage organisé en collaboration avec Voyage La Pocatière. Pour toute demande d'informations et réservation, Contactez Isabelle Bonneau.

. Assemblée générale annuelle du club FADOQ, vendredi le 22 mai, au resto/théâtre La Roche à Veillon. Un dîner-déjeuner sera servi dès 11h30. *Réservation auprès de Noëlla Lemieux.*

. Souper-Croisière, Feux d'artifices Loto-Québec, jeudi le 13 août. Départ de Saint-Jean-Port-Joli, transport en autocar de luxe, souper trois services, croisière sur le bateau Louis-Jolliet et service d'un accompagnateur. *Réservation : Isabelle Bonneau !*

. Souper/Théâtre, Tout sur le sexe, samedi le 29 août à 15h au centre culturel Berger à Rivière-du-Loup. Le départ aura lieu à la maison communautaire Joly à 13h15. Souper à 17h au restaurant le Saint-Patrice. *Réservation auprès de Noëlla Lemieux. « Comédie sur le thème le plus universel qui soit, le sexe, mettant en vedette Laurent Paquin, Brigitte Lafleur et Simon Boudreault. Ensemble, ils vous proposent un survol de ce sujet aussi fascinant que controversé. Rires assurés ! ».*

Musique pour aînés, dans les résidences et pour les fêtes spéciales selon la demande.
Info : Pierre Couture.

Activités de mise en forme :
Vie active *Nouvelle formule. Gratuit et ouvert à tous.* Pour toute demande d'informations, veuillez communiquer avec monsieur Pierre Couture.

50 ans et en forme. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez madame Geneviève Caron.

Activités santé et bien-être :
Yoga FADOQ. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Yoga sur chaise FADOQ. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Techniques d'apprentissage vocal. *Pour informations et inscription, contactez Pierre Couture ou Nicole Biron.*

COORDONNÉES :

Noëlla Lemieux: 418-598-3712 **Pierre Couture :** 418-607-3831 **Geneviève Caron :** 418-291-6994
Johanne De Kinder : 418-598-1935 **Nicole Biron :** 418-598-7990
Isabelle Bonneau, 418-856-4129

*** Le club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli est une organisation à but non lucratif qui offre à ses membres une multitude d'activités en vue de maintenir les aînés actifs et intégrés dans leur communauté.***

Guylaine Leblanc, relationniste pour le Club FADOQ St-Jean-Port-Joli.

Inscription à la pétanque

L'inscription aura lieu le 5 mai 2026 à 19h à la salle des Habitants de L'Islet. Encore cette année, nous jouerons trois soirs semaine à 19h. Soit lundi, mardi, mercredi.

Le choix des soirées est à la discrétion des joueurs. Le coût de participation est de 8$ pour la saison. Notre saison déburera lundi 18 mai pour se terminer mercredi 30 septembre.



La pétanque est ouverte à tous et pour tous de 10 à 90 ans. Les juniors de 10 à 16 ans sont admis gratuitement.

Le 10-90 L'Islet
Robert Tardif
418 291-2071 / 418 247-1595

Filles du Roy, Réjean Pizza, Troubadours et Guenilloux

Par Karina Bilodeau

Les dernières semaines ont fait briller la culture au centre culturel Godend'Art grâce à l'implication de l'équipe de bénévoles de l'organisme.

Dimanche le 19 avril, une présentation ayant l'histoire de deux filles du Roy en trame de fond a été offerte aux visiteurs. Personnifiées par Carole Audy et Josée Michaud, ce sont respectivement les filles du Roy Marie Montminy et Marie-Sainte Vié dit de La Mothe qui se sont présentées en racontant leur parcours de la France jusqu'en Nouvelle-France tout en expliquant les mœurs de l'époque et l'habillement qui prévalait. Ce retour au 17e siècle a aussi été agrémenté de trois chants d'époque avec René-Claude Senécal à la guitare.



Crédit photo : Nathalie Viel

Dimanche le 26 avril, devant une salle pleine, Réjean Lehoux, mieux connu sous le nom de Réjean Pizza, est venu raconter son parcours professionnel et ses implications communautaires depuis qu'il habite Saint-Pamphile. Le natif de Saint-Émile d'Auclair dans la région du Témiscouata a raconté ses débuts en cuisine et comment il a acquis en 1974 la roulotte de M. Hilaire Lord pour la transformer en casse-croûte *Chez Réjean Pizza* avec un service de livraison. De son arrivée à Saint-Pamphile jusqu'à la vente de son restaurant en 2016 à sa fille et à son gendre, Réjean a fait prospérer son restaurant en y mettant tout son cœur. Sa conférence, empreinte de passion et de gratitude, a su raviver de précieux souvenirs autant pour Réjean et Francine que pour les nombreux visiteurs venus l'écouter.





Crédit photo : René-Claude Sénécal

Finalement, les 2 et 3 mai derniers, l'auditorium de l'école secondaire de la Rencontre s'animait avec les Troubadours et les Guenilloux, un sketch alliant comédie burlesque et chants réalisé et mis en scène par Mme Laetitia Leclerc. Dans un décor simpliste représentant une ruelle où se rencontrent des « guenilloux » aux répliques mordantes, des crieurs de journaux et une chanteuse et son accordéoniste, le public a pu profiter des chants interprétés par neuf Troubadours qui ont littéralement semé la joie dans leur sillage. Ce spectacle offert à guichet fermé à deux reprises a su conquérir le cœur du public et témoigner de la créativité et des prouesses de Laetitia Leclerc à faire briller le talent de citoyens de la région.

Merci à toute la population de soutenir la culture par votre participation aux diverses activités offertes par le centre culturel Godend'Art!

CENTRE SOCIOCULTUREL GÉRARD-OUELLET

PROJECTION DE FILMS
Auditorium de l'École secondaire de La Rencontre

21 MAI 19h : L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES

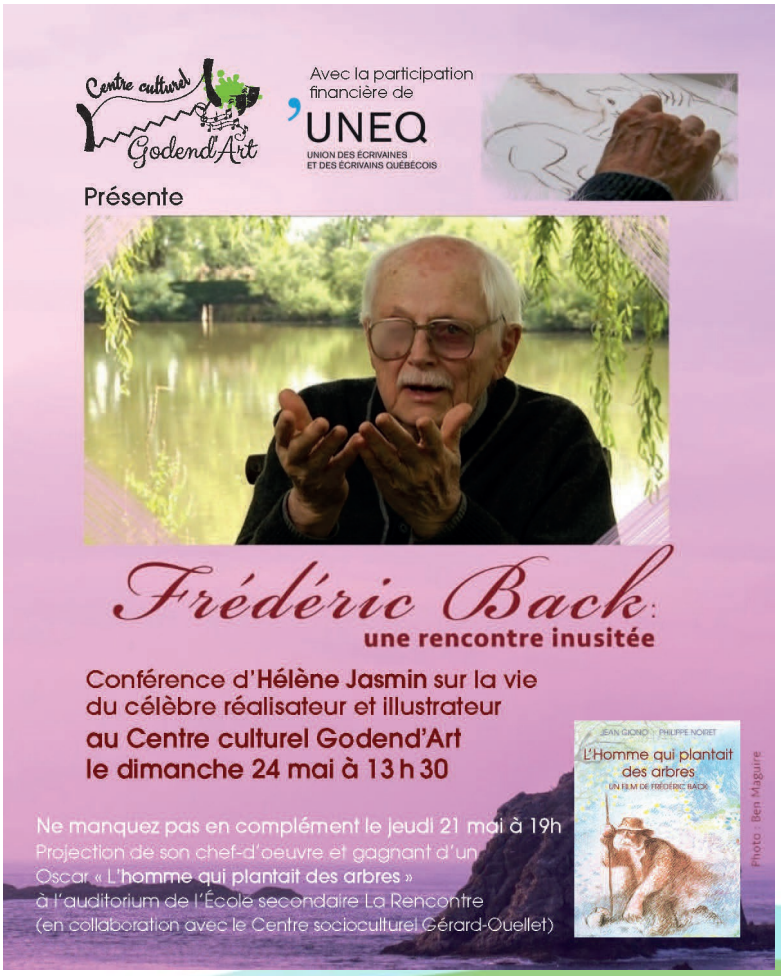
En 1913, un jeune randonneur parcourt les sentiers de Provence. Perdu, il croise le chemin d'Elzéard Bouffier, un berger solitaire, qui lui offre son hospitalité. Le jeune homme découvre le rituel de son hôte : trier des glands pour secrètement planter des arbres sur une terre inhospitalière où la vie s'était retirée…



Nous serons de retour en septembre 2026.

Bon été!







Souper dansant pour les aînés à Saint-Marcel

Souper dansant pour les aînés samedi 13 juin 2026 dès 16 h à la salle municipale de Saint-Marcel, à l'animation musicale Jean-Yves Grenier.

SVP, réservez pour le souper au 418-356-2734 ou au 418-356-2718

Club des aînés de Saint-Marcel



Du rire et du plaisir à la Médiathèque

Par Francine Chouinard



La Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud a récemment accueilli une **soirée d'humour** des plus réussies, qui a su charmer le public présent, lui offrant un moment de divertissement de grande qualité. La tête d'affiche, Jean-Marie Corbeil, a livré une performance remarquée, accompagné en première partie par deux artistes de la relève : Alexis Blanchette et David Parenteau, ainsi que par Chris Leclerc à l'animation.

Particulièrement généreux, les artistes ont prolongé le spectacle bien au-delà du temps prévu, offrant près d'une heure supplémentaire de rires et de divertissement. Le public a grandement apprécié cette attention, témoignant de son enthousiasme par de nombreux éclats de rire et applaudissements. Les artistes ont d'ailleurs tenu à souligner le travail remarquable de la Médiathèque dans la mise en place d'un tel projet culturel au sein de la communauté, mettant en lumière l'importance de telles initiatives pour la vitalité du milieu. La soirée s'est conclue dans une atmosphère conviviale, alors que les humoristes ont pris le temps d'aller à la rencontre du public après le spectacle, prolongeant ainsi ce moment de partage.

Encore une fois, la Médiathèque L'Héritage de L'Islet-Sud démontre son engagement à offrir des activités culturelles de qualité, contribuant à l'animation et à la vitalité culturelle de la région.



Le **déjeuner-causerie** tenu le 23 avril à la Médiathèque a rassemblé une douzaine de participants de différents groupes d'âge. Sous le thème « C'est quoi le bonheur? », la rencontre a donné lieu à des échanges animés, teintés d'humour et d'anecdotes qui ont fait sourire toute l'assemblée.

L'activité était animée par Jean Labrecque qui a favorisé une discussion libre et amicale. Le déjeuner, préparé avec soin par Marlène Gagnon, a ajouté une touche conviviale à ce moment de partage.

Ce rendez-vous mensuel, offert gratuitement grâce au Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, demeure ouvert à toute la population. Une belle occasion de se rassembler, de réfléchir et de tisser des liens dans un lieu accueillant.



La Médiathèque a récemment offert avec succès une première série de **cours d'aquarelle**. Sous les conseils de Gaétan Pelletier, peintre aquarelliste reconnu, les participantes ont pu s'initier aux bases de cette technique artistique tout en progressant à leur rythme.

Avec simplicité, humour et une grande générosité dans ses explications, l'artiste a su créer un climat propice à l'apprentissage. L'enthousiasme était palpable : les participantes ont exprimé le souhait de poursuivre l'expérience dès l'automne.



Enfin dans le café culturel, le 28 avril dernier, un atelier sur le **pain au levain** a rassemblé près de 40 personnes qui ont démontré un grand intérêt à s'initier à la boulangerie artisanale. Nathalie Viel en était l'animatrice et Marlène Gagnon l'accompagnait dans la préparation et le déroulement de l'atelier qui comprenait la création d'un levain naturel, la technique de base : autolyse, structure de la pâte, fermentation, façonnage et cuisson.

L'odeur de pain chaud flottait dans l'air, invitant les participants à la dégustation de pains variés qui a suivi la présentation. Un atelier à poursuivre!

Ces activités et ateliers s'inscrivent dans la volonté de la Médiathèque d'offrir des loisirs et des occasions d'apprentissage accessibles et inspirantes pour la communauté!

Comité Floralies 2000
créateur de beauté

Activités en juin 2026

- Journée Promotion Floralies 2000 (dons de végétaux);
- Ménage au jardin de la Marguerite;
- Plantation de fleurs annuelles au jardin de la Marguerite;
- Plantation des gros pots sur la rue Principale de la ville;
- Prise d'inscriptions à la Reconnaissance horticole;
- Prise d'inscriptions au Prix Desjardins horticole - industries et commerces;
- Chronique Fleurir sans effort.

LES DÉFRICHEURS DE L'ISLET-SUD

Si vous aimez les véhicules hors route (VHR) comme les quads et les motos hors route, rejoindre le club local est une excellente manière d'approfondir votre passion.

En devenant membre, vous contribuerez à l'entretien des sentiers et pourrez rencontrer d'autres passionnés.

Pour plus d'informations sur l'adhésion et les activités visitez lesdefricheurs.fqcq.qc.ca

Le bénévolat : un geste de cœur qui transforme nos vies

Par Marie-Claude Maheu, travailleuse de Milieu MRC de L'Islet



Le bénévolat, c'est un cadeau que l'on offre… et que l'on reçoit en retour. C'est choisir de mettre un peu de soi au service des autres, selon ses goûts, ses forces, son rythme et sa réalité. Il existe une multitude de façons de s'impliquer, que l'on aime rencontrer des gens, travailler de ses mains, organiser, écouter ou simplement être présent.

Pour certains, le bénévolat prend la forme d'un engagement ponctuel : aider lors d'un festival, participer à une collecte de dons comme la Guignolée, offrir du transport médical à un aîné dans le besoin, ou donner un coup de main lors d'un événement communautaire. Pour d'autres, c'est un engagement plus régulier : contribuer à une friperie solidaire, aider aux dîners communautaires, livrer des repas, jardiner dans un jardin communautaire, ou siéger sur un conseil d'administration.

Il y a aussi les bénévoles qui choisissent la douceur des visites d'amitié, la chaleur d'un café culturel, ou le soutien discret dans les services de santé. Peu importe l'activité, l'essentiel est de faire ce que l'on aime, avec ce que l'on est. Aucune expérience n'est souvent nécessaire : seulement l'envie d'aider.

S'engager comme bénévole, c'est ressentir la joie d'être utile, de contribuer à quelque chose de plus grand que soi. C'est parfois être le seul contact humain d'une personne isolée. C'est se sentir vivant, actif, et profondément connecté à sa communauté.

Pour trouver l'endroit qui vous ressemble, vous pouvez en discuter avec votre travailleur de milieu si vous êtes un aîné, ou contacter le Centre d'action bénévole Montmagny–L'Islet. Peu importe votre âge, quelqu'un saura vous guider vers l'organisme qui vous conviendra.

Le bénévolat, c'est simplement offrir ce que l'on a… et découvrir que cela suffit amplement.



LA CHRONIQUE DES JAGUARS DE L'ÉCOLE SECONDAIRE DE LA RENCONTRE

Par Léane Gagnon, élève de 3e secondaire



Dans les années 80, la musique rock connaît une grande transformation. De nouveaux groupes apparaissent et apportent un style plus brut, plus sombre et plus authentique appellé le grunge. Parmi ces groupes, **Nirvana** et son célèbre chanteur **Kurt Cobain** se démarquent rapidement et devient l'un des groupes les plus marquants de cette époque, marquant plusieurs générations avec sa musique.

L'enfance de Kurt Cobain

Kurt Donald Cobain naît le 20 février 1967 dans la ville d'Aberdeen, Washington, **aux États-Unis.** Il grandit dans une famille de classe moyenne et montre très tôt un intéret pour l'art. Dès son enfance, il aime dessiner, écouter de la musique et chanter.

Cependant, la vie de Kurt change beaucoup lorsque ses parents divorcent alors qu'il a environ **9 ans.** Cette séparation brusque le marque profondément. Plus tard, dans plusieurs interview, Cobain explique que cette période de sa vie a eu un grand impact sur sa personnalité et ses émotions. À l'adolescence, Kurt développe un fort intérêt pour la musique. Il découvre plusieurs groupes de rock et de punk comme **Les Beatles**, **Les Ramones**, **Sex Pistols** et **Black Sabbath** qui vont influencer son style musical. Il commence donc à apprendre la guitare et à écrire ses propres chansons. Pour lui, la musique devient une façon d'exprimer ses frustrations, ses pensées et ses émotions.

À l'école, Cobain se sent souvent différent et se rapproche des élèves marginaux, parfois rejetés des autres. Il développe très tôt une sensibilité envers les personnes exclues et adopte une attitude très ouverte, rejetant les discriminations comme l'homophobie et le racisme.

La création de Nirvana

Nirvana est fondé en 1987 par le chanteur et guitariste **Kurt Cobain** et le bassiste **Krist Novoselic**. Les deux jeunes hommes se rencontrent à Aberdeen. Ils partagent une passion commune pour la musique punk et alternative. Ils décident de former leur propre groupe afin de créer une musique authentique et différente de ce qui domine alors les radios. Au début, le groupe change souvent de batteur. Ce n'est qu'en **1990** que **Nirvana** trouve une formation stable lorsque le batteur **Dave Grohl** rejoint le groupe. Son style énergique et puissant contribue à renforcer l'identité musicale de Nirvana.

Les débuts et les premier album

En **1989,** environ 2 ans après la création du groupe, **Nirvana** sort son premier album, **Bleach**, sous le label indépendant Sub Pop. Cet album contient 13 chansons dont **Blew, About A Girl, Love Buzz, Negative Creep, Big Cheese** et **Downer**. Les chansons de ce thème aborde notamment l'aliénation, la colère et le sentiment d'être différent. Bien que **Bleach** ne soit pas un immense succès commercial à sa sortie, il permet au groupe de se faire connaître dans la scène alternative.

Nevermind

Le véritable tournant dans la carrière de Nirvana arrive en **1991** avec la sortie de l'album **Nevermind**, un album comptant également 13 chansons comme **Smells Like Teen Spirit, Come As You Are, Breed, Lithium, Territorial Pissings, Lounge Act, Stay Away et Endless, Nameless**. Cet album connaît un succès spectaculaire et devient rapidement l'un des albums les plus importants de l'histoire du rock. La chanson **Smells Like Teen Spirit**, premier single de l'album, devient un phénomène mondial. Son riff de guitare puissant et son énergie explosive captivent immédiatement le public. Le vidéoclip, qui montre un concert chaotique dans un gymnase d'école, devient extrêmement populaire sur la chaîne MTV.

Grâce à **Nevermind**, Nirvana réussit à faire connaître le grunge au grand public. L'album dépasse rapidement les ventes de plusieurs artistes pop très populaires de l'époque et transforme Nirvana en groupe mondialement célèbre.



Parcours inspirant

Au début des années 1990, Nirvana donne de nombreux concerts devenus mythiques. Un moment marquant est leur performance au **Reading Festival en 1992**. À ce moment-là, plusieurs rumeurs circulent dans les médias disant que Kurt Cobain est trop malade pour jouer. Pour se moquer de ces rumeurs, Cobain arrive sur scène dans un fauteuil roulant avant de se lever et de commencer le concert, déclenchant l'enthousiasme de la foule. Une autre des plus célèbres est leur performance est dans **l'émission MTV Unplugged en 1993**. Contrairement à leurs concerts habituels très bruyants et énergiques, ce spectacle présente des versions acoustiques de leurs chansons.

En 1992, le troisième album, **Insecticide**, est publié. Cet album contient 15 chansons en tout, notamment **Dive, Silver, Been A Son, Beeswax, Mexican Seafood, Aero Zeppelin** et **Aneurysm.** Dans cette même année, le groupe va faire pour la première fois un live **Saturday Night Live** (qui est un des évènements les plus regardés de la télé à l'époque). À la fin de l'émission, lors du générique, le groupe va décider de se galocher. Quand plus tard, on va leur demander, dans un interview, pourquoi ils ont fait ça, Kurt va répondre que c'était pour énerver les rednecks et les homophobes. En effet, Kurt déteste les gens machos et rednecks! D'ailleurs, dans les compils du troisième album, c'est marqué, noir sur blanc : *"Si certains d'entre vous, d'une quelconque manière, haïssez les homosexuels, les personnes de couleur ou les femmes, s'il vous plaît, faites-nous ce service: laissez-nous tranquilles, bordel! Ne venez pas à nos concerts et n'achetez pas nos CDs."*

En 1993, Nirvana sort son quatrième album studio, In Utero qui contient 12 chansons comme **Heart-Shaped Box, Dumb, Very Ape, Milk It, Tourette's** et **All Appologies.** Kurt Cobain souhaitait revenir à une musique moins commerciale et plus proche de l'esprit punk. Les chansons de cet album montrent un côté plus sombre et introspectif du chanteur. Les paroles sont souvent personnelles et reflètent les difficultés émotionnelles qu'il traverse.

Au-delà de la musique, **Kurt Cobain** est aussi connu pour ses positions sociales et politiques. Dans plusieurs entrevues et textes, il affirme clairement son soutien aux droits des femmes, aux mouvements féministes. Il est également contre le racisme et l'homophobie. Cobain critique souvent le sexisme présent dans la société et dans certaines parties de la scène rock. Dans les notes de l'album Incesticide, il écrit même un message adressé aux fans qui ont des attitudes **racistes, homophobes ou misogynes.** Son engagement féministe s'explique en partie par son enfance et ses relations personnelles. Il a souvent parlé du fait qu'il se sentait plus à l'aise avec des amies filles et qu'il rejetait les comportements masculins agressifs ou machistes. Il admirait également plusieurs groupes du mouvement riot grrrl, un mouvement punk féministe très actif au début des années 1990. Sa relation avec **Courtney Love,** chanteuse du groupe Hole, a également renforcé cette image d'un artiste qui soutient les femmes dans la musique. D'ailleurs, en 1992, **Kurt Cobain** devient père avec la naissance de sa fille **Frances Bean Cobain, le 18 août à Los Angeles.** Cet événement important marque un nouveau chapitre dans sa vie personnelle. Malgré la célébrité et la pression médiatique grandissante autour de Nirvana, Kurt affirme vouloir être un bon père. Cependant, cette période est aussi difficile pour lui, car il doit jongler entre sa vie familiale, les tournées et ses problèmes personnels. Cette situation ajoute encore plus de stress à sa vie déjà très médiatisée.

La fin de Nirvana

Malgré le succès immense de Nirvana, **Kurt Cobain** a souvent du mal à vivre avec la célébrité. La pression médiatique, les tournées et ses problèmes personnels affectent sa santé mentale. Il souffre également de douleurs physiques chroniques et de dépendance aux drogues. Ces difficultés apparaissent parfois dans ses chansons, qui parlent de souffrance, d'isolement et de confusion. Pour beaucoup de fans, cette honnêteté émotionnelle est l'une des raisons pour lesquelles sa musique reste si marquante. **Le 5 avril 1994**, Kurt Cobain mets fin à sa vie à l'âge de **27 ans à Seattle**. Sa mort choque profondément les fans et marque la fin de Nirvana. Malgré cette fin tragique, l'influence du groupe reste immense. Nirvana a contribué à transformer la musique rock et à populariser le grunge dans le monde entier. De nombreux artistes et groupes continuent aujourd'hui de citer Nirvana comme une inspiration majeure. Plus de trente ans après leur succès, les albums de Nirvana sont toujours écoutés par de nouvelles générations. Le groupe est souvent considéré comme l'un des plus importants de l'histoire du rock.

En bref, **Nirvana** n'est pas seulement un groupe célèbre : c'est un symbole d'une époque et d'une génération. Grâce à leur musique intense, leurs paroles sincères et la personnalité unique de **Kurt Cobain,** le groupe a profondément marqué la culture des années 80-90. Aujourd'hui, on appellerait ça un "artiste engagé", mais lui, à l'époque, il appelait juste ça être une personne décente.

LA RENCONTRE Jaguars

MRC de L'Islet

Ajustement des tarifs du service de transport Accès L'Islet

La MRC de L'Islet annonce un ajustement des tarifs de son service de transport Accès L'Islet. Ces changements seront en vigueur à compter du 1er mai 2026.

La grille tarifaire, qui a vu le jour en 2021, s'est maintenue malgré une hausse progressive des coûts liés à l'exploitation du service. La présente révision vise donc à assurer la pérennité et la qualité de l'offre de transport collectif et adapté sur le territoire.

Les nouveaux tarifs se déclinent comme suit :

TAXIBUS		
Ancien tarif	Tarifs dès le 1er mai 2026	
1 passage	1 passage	Lot de 10 billets (vert)
3,75 $	4,00 $	30,00 $

INTERRÉGIONAL		
Ancien tarif	Tarifs dès le 1er mai 2026	
1 passage	1 passage	Lot de 10 billets (orange)
5,00 $	6,00 $	50,00 $

TRANSPORT ADAPTÉ		
Ancien tarif	Tarifs dès le 1er mai 2026	
1 passage	1 passage	Lot de 10 billets (bleu)
3,25 $	3,50 $	25,00 $

Pour toute information complémentaire ou question, communiquez avec le service de transport Accès L'Islet au 418 598-9375 ou consultez le www.acceslislet.com.

Voyages

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

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

AVENTURE
BATEAU
CAPITAINE
CARAVELLE
CROISIÈRE
ESCALE
MARIN
NAVIRE
OCÉAN
PLAGE
PÉNICHE
TRAVERSÉE
VOYAGE
ÎLE

Générateur de mots cachés | educol.net

Section jeux

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

Jeu des 7 erreurs !



Jeu des 7 erreurs !







Le journal l'Écho d'en Haut Inc., reçoit un soutien du **ministère de la Culture et Communications Québec** dans le cadre du programme *Aide au fonctionnement pour les médias communautaires*. Sincèrement merci !

Culture et Communications Québec

Date de tombée **5** juin 2026

Date de parution **10** juin 2026

ABONNEZ VOUS!

Restez informé des nouvelles régionales et des activités locales! Abonnez-vous dès maintenant à notre page Facebook pour ne rien manquer de ce qui se passe chez nous!



L'ÉCHO D'EN HAUT

Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

FORMAT DE PUBLICITÉ	TARIF*
• Petite annonce ou prière	14$+taxes
• Carte d'affaire	30$+taxes
• Avis de décès, messe anniversaire ou message de sympathie	30$+taxes
• ¼ de page	55$+taxes
• ½ page	110$+taxes
• 1 page	212$+ taxes
• Publication facebook uniquement	25$+taxes

TYPE D'ADHÉSION	TARIF ANNUEL
• Amis - Particulier ◦ Vous donne droit à une petite annonce par année, le droit de vote à l'assemblée générale annuelle et la possibilité d'être membre du CA	20$ taxes incluses
• Organisme communautaire ◦ Publication ¼ de page gratuit à tous les mois	100$+taxes
• Corporatif ◦ Publication de votre carte d'affaire à tous les mois gratuitement et rabais de 10% sur toute autre publication	300$+taxes

Faites-nous parvenir votre visuel à
info@echodenhaut.org

Bottin des entreprises de L'Islet-Sud

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Alpagas de St-Pamphile	St-Pamphile	Agriculture	
La Cueillette	St-Pamphile	Agriculture et alimentation	418 356-8956
Ferme des Hautes-Terres de L'Islet-Sud	St-Pamphile	Agriculture et alimentation	418 356-3028
Ferme la source (biologique)	Ste-Perpétue	Agriculture et alimentation	418 359-3193
Restaurant Ô Sommet des Délices	St-Adalbert	Alimentation et restauration	418 356-3330
Marché Bonichoix - Saint-Marcel	St-Marcel	Alimentation et restauration	418 356-2633
Casse-croûte Chez Titine	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-4444
Dépanneur J.O.	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-5834
Ferme un brin de folie	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-8424
Flamand Rose	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-7185
Marché TRADITION	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-3373
Restaurant chez Réjean	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-5836
VIFRANC™ | Produits d'érable biologiques	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-3312
Voisin Famille Simard St-Pamphile	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-2933
Accomodation Leclerc inc.	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2746
Casse-Croûte le Traiteur	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2717
Dépanneur Lemelin	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2011
L'Enjoué crème et Café	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	581 999-9728
Marché Tradition Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Alimentation et restauration	418 359-2221
Assurance Beaulieu enr.	St-Pamphile	Assurances	418 356-3131
Promutuel Assurance Côte-Est	St-Pamphile	Assurances	418 248-7940
Équipements d'érablières CDL inc.	St-Adalbert	Boutique et Magasins	418 356-5153
Boutique La Pagaille	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-3732
Boutique Telus-Koodo	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418-356-3373
Korvette - Chaine familiale québécoise	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-2910
La jungle de compagnie - Boutique sympathique pour animaux	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-1306
La Variéteck	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-5423
Mercerie Réjean Gauvin - Vêtements pour hommes, femmes, enfants	St-Pamphile	Boutique et Magasins	418 356-3115
Perle & Verres	St-Pamphile	Boutique et Magasins	
Dominion & Grimm équipement d'érablières	Ste-Perpétue	Boutique et Magasins	418 359-2787
Gagnon Meubles	Ste-Perpétue	Meubles	418 359-2424
Coiffure Brigitte Chouinard	St-Adalbert	Coiffure & Esthétique	418 356-2060
Marie-Soleil Coiffure	St-Adalbert	Coiffure & Esthétique	418 356-2258
Salon Amy-Belle enr	St-Marcel	Coiffure & Esthétique	418 356-5855

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Salon Mary C	St-Marcel	Coiffure & Esthétique	418 356-3391
Coiffure Chantal Giroux & bronzage	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5109
Coiffure Isabelle Mercier	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5632
Coiffure Plus Enr.	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2568
Esthétique Ann-Pier Vaillancourt	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2997
Foucart Tattoo	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	581 232-3834
Icône Clinique esthétique	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8653
Institut Dyane Bernier inc.	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5277
Karina Leblanc Maquillage Permanent/Esthétique	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8300
Nostalgie Coiffure	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-7900
OM Barbershop	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-8297
Salon A. Bernard	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 710-0137
Salon Domi-Coiffe	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-2759
Studio Elizabeth Pelletier	St-Pamphile	Coiffure & Esthétique	418 356-5819
Coiffure Mary-Fée	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3246
Salon d'esthétique Caroline	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-2208
Salon d'esthétique Marianne	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3101
Salon d'esthétique Tahnee Pelletier	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-2959
Salon Mode Coiffure	Ste-Perpétue	Coiffure & Esthétique	418 359-3001
Construction Réalise inc.	St-Adalbert	Construction/Rénovation	418 356-2989
Quincaillerie Réjean Morneau	Ste-Félicité	Construction/Rénovation	418 359-2532
Ateliers Chouinard Inc.	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418-356-3884
Centre de rénovations Maurie Jalbert	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-3352
Claude Pelletier Ébénisterie	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-6789
Construction et rénovation Benoît Moreau inc.	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-6880
Ferblanterie Côte du Sud	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-2701
Magasin Coop BMR St-Pamphile	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-3373
Roby T Construction	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-8958
Steve Leclerc artisan ébéniste	St-Pamphile	Construction/Rénovation	418 356-8064
BMR express La Coop Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2221
Carl Bourgault, électricien	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-1331
Construction et rénovation Lau-Ro	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2704
Construction et rénovation Martin Pelletier	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-3098
Construction et rénovation Michaël Pelletier	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 356-7902
Magasin Coop BMR Ste-Perpétue	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 359-2221
Plomberie KMB inc.	Ste-Perpétue	Construction/Rénovation	418 356-7785
Déneigement & excavation Bélanger & fils	St-Pamphile	Déneigement	418 356-5048
Les cultures FMS	St-Pamphile	Déneigement	418 356-2109

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Service d'entretien de gazon et déneigement J.C. Plourde	St-Pamphile	Déneigement	418 356-2102
Services Arboricoles des Hauts	St-Pamphile	Fleuriste et horticulture	418 356-7668
St-Pamphile Fleuriste	St-Pamphile	Fleuriste et horticulture	418 356-2603
Garage Alain Bourgault	St-Adalbert	Garage & mécanique	418 356-2212
Atelier mécanique 285	St-Marcel	Garage & mécanique	418 356-2673
Anctil Automobiles 2008 Inc.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5511
Atelier débosselage & Peinture Joël Vaillancourt	St-Pamphile	Garage & mécanique	418-356-2809
C.L. Sports	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3350
Centre mécanique St-Pamphile	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5015
Danny Anctil Services	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-5200
Garage André Gagnon	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-2826
Garage C.S. Blanchet	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3040
Garage GMP Inc.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3325
Garage Yvon Vaillancourt	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3646
Mécanique nautique Steven Morrissey	St-Pamphile	Garage & mécanique	450 775-4978
Usinage J.S.	St-Pamphile	Garage & mécanique	418 356-3111
Aupro, atelier d'usinage	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3251
Garage Bourgault	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3163
Garage Hervé Bélanger	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-2422
Garage JessAuto	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-0001
Garage Raymond Beaulieu	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-3015
Garage Thibodeau et fils	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-2783
Mécanique O' P. C.	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 359-1415
Pare-brise RJ	Tourville	Garage & mécanique	418 356-6380
Peinture PRO RB	Tourville	Garage & mécanique	418 234-6806
Coopérative d'Habitation du Bel Avenir	St-Pamphile	Hébergement	418 356-7375
Les Chalets de Sophie	St-Pamphile	Hébergement	418 873-5589
Motel St-Pamphile	St-Pamphile	Hébergement	418 356-3183
TSP Évasion	St-Pamphile	Hébergement	418 356-3322
Bar le Storm / Salon de Quilles St-Pamphile	St-Pamphile	Loisirs et culture	418-356-5590
Domaine de Laclerc-Peltrie	St-Pamphile	Loisirs et culture	418 356-6211
Maison funéraire C. Lavoie & fils Inc.	St-Pamphile	Maison funéraire	418 356-3822
Foyer d'Accueil St-Adalbert	St-Adalbert	Résidence de personnes âgées	418 356-2472

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Le Marcellois	St-Marcel	Résidence de personnes âgées	418 356-2420
Résidence Dumas	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3828
RTF-Lynda St-Pierre	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3242
RTF-Sonia Blanchet	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-3211
Villa Joie de vivre	St-Pamphile	Résidence de personnes âgées	418 356-2504
Résidence L'Abri des Appalaches	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	
RTF Rosalie Gignac	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	
Résidence d'accueil Robin Joncas	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	418 359-2919
Résidence Odette Blanchet	Ste-Perpétue	Résidence de personnes âgées	418 359-1344
Hélène Gagnon, massothérapeute	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 710-6015
Massothérapie Kaysandra Jalbert	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-6794
Massothérapie Mathieu Robichaud	St-Pamphile	Santé & Bien-être	514 884-4800
Pharmacie Isabelle Caron & Myriam Miville-Godbout	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-3341
Savonnerie artisanale Escale nature	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-3628
Soin des pieds naturothérapeute Diane Miville	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-2102
Clinique de santé émotionnelle L'Accalmie	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 356-6454
Clinique d'hygiène dentaire Johanne Rousseau	St-Pamphile	Santé & Bien-être	418 966-9068
Pharmacie Isabelle Caron & Myriam Miville-Godbout	Ste-Perpétue	Santé & Bien-être	418 359-3388
Coupe à forfait G. Blanchet enr.	St-Marcel	Service	418 356-3365
Mon Chez-Moi Multi-Service Sc	St-Marcel	Service	418 356-4745
Affûtage & foresterie J.L. Inc	St-Pamphile	Service	418 356-5720
Côté et Associés gestion financière	St-Pamphile	Service	418 356-5364
Infographie Diane Bérubé (conception graphique de tout genre)	St-Pamphile	Service	418 356-8717
Lettrage et enseigne SDL	St-Pamphile	Service	418 710-0140
Tonte & toilettage Monique Pelletier	St-Pamphile	Service	418 356-2551
GC Câble	St-Pamphile	Service	418 356-5276
RCR et Secourismes	St-Pamphile	Service	418 356-7046
R.K. Gravure laser	St-Pamphile	Service	418 356-5276
Vision Trame	St-Pamphile	Service	418 356-2288
Webmark Solutions	St-Pamphile	Service	418 710-6047
Caisse Desjardins du Grand-L'Islet	St-Pamphile	Service	418 356-3336
Les Huiles Lord (produits pétroliers)	Ste-Perpétue	Service	418 359-2181
Panache Événements	Ste-Perpétue	Service	581 996-6808
Stacy Avoine Photographie	Ste-Perpétue	Service	418 359-2146
Coordonnerie Richard	St-Pamphile	Textile	418 356-5694

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Textiles Gauvin	St-Pamphile	Textile	418 356-2434
André Duval, transport	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5159
Autobus St-Adalbert	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5121
Entreprises Castonguay et Deschênes inc.	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5847
Réal A. Gauvin inc.	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-5121
TransRay Gauvin	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-3762
Transybel	St-Adalbert	Transport/Excavation	418 356-3045
A.M.L. Caron Inc	St-Marcel	Transport/Excavation	418-356-2612
Concassage Marc-Syl Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3842
Entreprise Denis Leblanc	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-8977
Excavation Germain Leblanc	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-2704
Les Transports Régi	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5225
Transport Daniel Vaillancourt Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3231
Transport et excavation Steve Morneau	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-7284
Transport M.F. & Fils inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5649
Transport Maxi J.P. Inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5176
Transport Ray Gauvin inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-2160
Transport René Bélanger	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-5227
Transport St-Pamphile	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3322
Transport TBM inc.	St-Pamphile	Transport/Excavation	418 356-3371
Hervé Chouinard, excavation	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2924
Les entreprises Florent Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2366
Transport C.M.R. (Lafontaine Lumber)	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2500
Transport Daniel Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2236
Transport Joz	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 359-2181
Transport Normand Chouinard	Ste-Perpétue	Transport/Excavation	418 569-4883
Litières Ripbec	Ste-Félicité	Usine	418 359-2865
Bois Cargault Inc.	St-Pamphile	Usine	418-356-5099
Bois Daaquam	St-Pamphile	Usine	418 356-5656
Maibec	St-Pamphile	Usine	418 356-3331
Matériaux Blanchet Inc.	St-Pamphile	Usine	418 356-3344
Pamphi-Bois	St-Pamphile	Usine	418 356-7246
Bois de sciage Lafontaine	Ste-Perpétue	Usine	418 359-2500
Nortek	Ste-Perpétue	Usine	418 359-3500

Si vous souhaitez ajouter, modifier ou retirer une entreprise de ce bottin, écrivez-nous : info@echodenhaut.org