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 9 | SEPTEMBRE 2026 | MENSUEL GRATUIT



J-a

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, Françoise De Montigny Pelletier, Ève Francoeur, Josie Fournier, Véronique Fournier, Candide Leblanc, Sarah Nadeau, élèves de l'école secondaire de la Rencontre, Comité Floralies 2000.

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.



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! Pour y faire ajouter une entreprise, n'hésitez pas à nous contacter.

Concours membre Amis

Voici notre tirage pour le mois de septembre :



Pour devenir membre, c'est ici : Adhésion membre

Retour et conclusion sur mon inventaire de l'hirondelle rustique

Par Sarah Nadeau



Voilà déjà un mois que j'ai fini mon inventaire bénévole de l'hirondelle rustique pour l'organisme QuébecOiseaux. Une espèce en déclin au Québec depuis plusieurs années à cause de non-disponibilité des vieilles granges pour sa reproduction ainsi que la diminution des insectes, sa principale source de nourriture.

J'ai couvert une partie du rang des Pelletier, la route Principale et le rang Double de Saint-Pamphile. J'ai été surprise de la retrouver que seulement dans les bâtiments agricoles. Les deux autres espèces d'hirondelles (bicolore et la front blanc) sont réparties un peu partout sur notre territoire. Donc, j'ai observé plusieurs nids mais je m'attendais à en trouver plus. Cette hirondelle semble apprécier les étables en bois et le bétail nombreux autour car il y a beaucoup de mouches, leur nourriture préférée. La ferme Frontière (chez nous) et la ferme Pamphily sont les deux endroits où j'en ai observé le plus. Je croyais en trouver au Club de golf Saint-Pamphile vu la présence d'une grosse population d'hirondelles, mais je suis repartie de là bredouille. En tout, j'ai repéré une quinzaine de couples nicheurs. J'ai eu la chance d'observer une deuxième nichée à la fin de juillet chez moi.



Source : Page Facebook QuébecOiseaux

Finalement, je crois que l'inventaire était pertinent car plusieurs des agriculteurs ne savaient pas qu'ils hébergeaient une espèce de plus en plus rare dans leur bâtiment. Je tiens à remercier les agriculteurs et agricultrices qui ont pris de leur précieux temps pour me recevoir et pour signer une intention de protection de l'hirondelle rustique. En espérant que ces mesures permettront à l'hirondelle rustique de continuer de s'épanouir dans notre village !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'ÉCHO D'EN HAUT
Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Le conseil d'administration du Journal communautaire L'Écho d'en Haut invite ses membres :

DATE : MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2026

HEURE : 19H30

LIEU : SALLE DU CONSEIL, ST-PAMPHILE

Vous n'êtes pas encore membre ? Faites votre adhésion maintenant :
Devenir membre



Chronique jeunesse

Par Candide Leblanc

La rentrée scolaire veut aussi dire retour des lunchs. Donc ce mois-ci, je vous propose des idées de lunchs pas plates qui ‘’pimp’’ vos repas.

Wrap facile à faire

Ingrédients

1 tasse de blanc d’œufs
Sel et poivre au goût
Épices au goût (ici on aime bien ajouter des épices Everything bagel)
Préchauffe ton four à 400

Dans un bol, tu ajoutes tous les ingrédients et à l’aide d’un batteur électrique tu fais monter les œufs en neige jusqu’à l’obtention d’une mousse blanche ferme. Verse ensuite sur une plaque sur laquelle tu as mis du papier parchemin. Étends-le partout sur la plaque et mets au four pour 12 minutes.

Une fois le wrap refroidi, tu peux jouer les garnitures de ton choix!

Moi j’aime bien : fromage à la crème, épinards et jambon. Mais voici d’autres possibilités :

1- Mayonnaise curry, restant de poulet rôti et épinards
2- Tartinade au jambon du commerce
3- Vinaigrette pour salade césar, lanières de poulet et fromage râpé

Que ce soit pour le déjeuner ou pour une petite collation, je te partage une recette de muffins infaillible :

Muffin aux petits fruits style Tim Horton

½ de sucre
¼ de tasse de beurre
2 œufs
½ tasse de yogourt grec
1 1/2 tasse de farine tout usage
2 1/2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de sel
1 ½ de petits fruits mélangés



Dans un bol, combiner le sucre et le beurre mou et battre en crème (à la mixette ou au fouet).

Ajouter le yogourt et les œufs. Battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans un autre bol, combiner la farine, la poudre à pâte, bicarbonate de soude et le sel.

Ajouter graduellement le mélange sec au mélange humide SANS TROP BRASSER. On veut simplement que la pâte à muffins soit homogène. La pâte sera très épaisse, c'est normal!

Ajouter les petits fruits et plier dans la pâte.

Verser dans des moules à muffins.

Cuire au four à 350, 25 à 30 minutes.

Tu peux bonifier ton lunch avec un jus, des crudités, une trempette ou des bouchées torsadées Kashi.

Candide 😉



Place au théâtre : Les Caburons en préparation de leur pièce annuelle

Par Josée-Ann Anctil

L'an passé, la Troupe de théâtre les Caburons a mis la barre haute avec la présentation de sa pièce annuelle, notamment en offrant 4 représentations devant une salle pleine.

Encore une fois cette année, l'équipe a mis en place les ingrédients nécessaires pour vous offrir une pièce de qualité : des personnages colorés, une mise en scène dynamique et des comédiens avec une complicités remarquée! Préparez-vous à passer une soirée divertissante avec cette comédie qui mets en scène 4 amies au besoin de s'évader.

Restez à l'affût de leur page Facebook Troupe les Caburons pour en apprendre plus! Au fil des semaines, vous découvrirez peu à peu l'univers qui vous sera présenté en novembre.

Surveillez la vente de billet dès le mois d'octobre.



Le comité théâtre 2026 :
Marie-Ève Blanchet, Julie Robichaud, Donald-Yvan Jacques, Marie-Lise Pelletier, Josée-Ann Anctil et Caroline Bois.



extra formation
Formation continue
Service aux entreprises
Cégep de La Pocatière

CULTIVONS LES COMPÉTENCES QUI FONT LA DIFFÉRENCE !

Programmation | AUTOMNE 2026

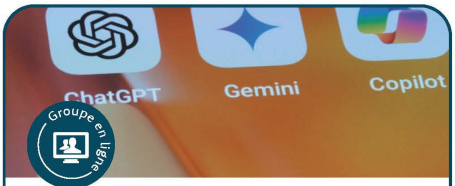
Cégep La Pocatière
Montmagny | La Pocatière | Témiscouata

portail.formationextra.com | Sans frais : 1 855 856-1527



UTILISATION DE ROBOTS CONVERSATIONNELS (CHATGPT, COPILOT, CLAUDE ET GEMINI) DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL - DÉBUTANT (6 H)

Les mardis 20 et 27 octobre
De 13 h à 16 h



UTILISATION DE ROBOTS CONVERSATIONNELS (CHATGPT, COPILOT, CLAUDE ET GEMINI) DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL - INTERMÉDIAIRE (4 H)

Les mardis 17 et 24 novembre
De 13 h 30 à 15 h 30



PARCOURS DE FORMATIONS : PYTHON ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) APPLIQUÉS À L'INDUSTRIE

INITIATION À PYTHON (4 H)

Les mardis 6 et 13 octobre
De 13 h 30 à 15 h 30

ACQUISITION DE DONNÉES ET CRÉATION D'INTERFACES GRAPHIQUES EN PYTHON (9 H)

Les mardis 20 et 27 octobre et 3 novembre
De 13 h 30 à 16 h 30

INTRODUCTION AUX RÉSEAUX NEURONES (10 H)

Les mardis 10 novembre de 13 h à 16 h
17 et 24 novembre de 13 h à 16 h 30

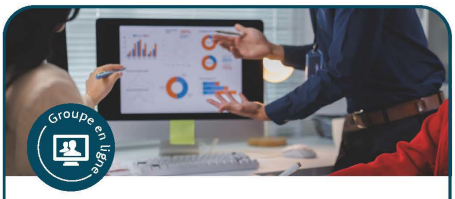
VISION ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) (9 H)

Les mardis 1er, 8 et 15 décembre
De 13 h à 16 h



MODIFIER ET AMÉLIORER VOTRE SITE INTERNET SUR WORDPRESS - DÉBUTANT (6 H)

Les mercredis 21 et 28 octobre
De 9 h à 12 h



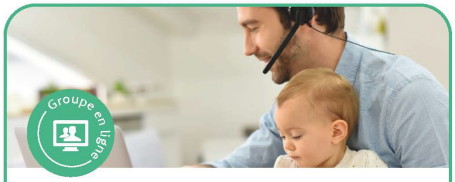
WORD OU EXCEL (30 H)

Inscription en entrée continue
Choisissez l'un des deux horaires suivants :
- Les mardis de 9 h 30 à 12 h ou
- Les mercredis de 13 h 30 à 16 h



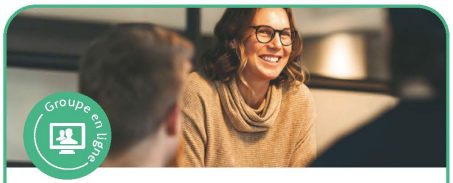
PRÉSERVER ET RENOUVELER SON ÉNERGIE PROFESSIONNELLE (6 H)

Les jeudis 5 et 12 novembre
De 8 h 30 à 11 h 30



HARMONISER LA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE (9 H)

Les jeudis 15, 22 et 29 octobre
De 8 h 30 à 11 h 30



COMMUNIQUER POUR ENFIN SE COMPRENDRE (7 H)

Les mardis 17 et 24 novembre
De 8 h 30 à 12 h



CLIENTS DIFFICILES : TRANSFORMER LES TENSIONS EN SOLUTIONS (7 H)

Les mardis 3 et 10 novembre
De 8 h 30 à 12 h



MARKETING NUMÉRIQUE (6 H)

Les mercredis 28 octobre et 4 novembre
De 13 h à 16 h



COMPRÉHENSION ET ANALYSE DES ÉTATS FINANCIERS (9 H)

Les mardis 20 et 27 octobre et 3 novembre
De 9 h à 12 h

Avec la participation financière de :
Québec

Inscription : portail.formationextra.com
Plusieurs formations disponibles sur mesure, contactez :
Maryse Fleury : mfleury@cegeplapocatiere.qc.ca

Tissons des liens avec la 11e édition du Salon de la 2e jeunesse le 1er octobre 2026

Le 1er octobre 2026 se tiendra la 11e édition du Salon de la 2e jeunesse, sous le thème « Tissons des liens ». Pour l'occasion, des conférences sur le sujet, des kiosques d'information ainsi qu'un dîner en bonne compagnie seront proposés. Les inscriptions débutent le 1er septembre en contactant le 418-248-7242 poste 120.

L'être humain est naturellement un être social. Tout au long de notre vie, les relations que nous créons contribuent à notre équilibre, à notre bien-être et à notre sentiment d'appartenance. Que ce soit lors d'un repas communautaire, un événement estival, une conférence, une activité de loisirs, un groupe de marche ou d'une sortie culturelle, chaque rencontre devient une occasion de créer de nouveaux liens, de partager des expériences et de découvrir des personnes qui habitent la même communauté. Parfois, il suffit d'un sourire, d'une conversation ou d'un moment partagé pour faire une différence dans une journée d'une personne qui souffre de la solitude.

Ensemble, prenons le temps de nous rencontrer, de nous écouter et de faire vivre cet esprit de voisinage qui a longtemps fait la force de nos communautés. Car chaque lien créé contribue à bâtir un milieu de vie plus chaleureux, plus solidaire et plus accueillant pour tous !

Si vous voulez connaitre des activités pour briser l'isolement dans votre secteur, n'hésitez pas à contacter votre travailleur de milieu aux services des ainés dans votre MRC.











Le Vestiaire St-Pamphile est un organisme à but non lucratif entièrement géré par des bénévoles.

Notre mission est de donner une autre vie à des articles en bonne condition, d'aider les gens de la région à se vêtir à petit prix et de redistribuer nos profits. Ainsi, en 2025, 8 organismes ont pu profiter de notre aide : la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny , la Maison d'Hélène, la Maison de la Famille de St-Pamphile, L'Alphis, les Habitations St-Pamphile, l'école secondaire de la Rencontre (album des finissants), le fonds de recherche pour le cancer, et le fonds de recherche pour l'Alzheimer .

Nous sommes fiers de ce que nous accomplissons. Merci de nous aider en nous apportant vos trésors .

Vestiaire St-Pamphile

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



FB : Vestiaire Saint Pamphile

La SODISPA recrute!

La Société de développement industriel de St-Pamphile est à la recherche de nouveaux administrateurs déterminés à façonner l'avenir de notre communauté.

- Contribuez directement à des projets innovants qui stimulent la croissance économique de St-Pamphile.

- Travaillez aux côtés de leaders locaux influents et élargissez votre réseau professionnel.

-Rejoignez une organisation passionnée par la création d'opportunités et le soutien aux entreprises locales.

Impliquez-vous dès aujourd'hui pour bâtir un avenir prospère à St-Pamphile. Votre ambition et vos idées sont les bienvenues!

Écrivez ici : info@sodipsa.com

SODISPA
SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL DE ST-PAMPHILE



	DATES	Horaire des célébrations pour le secteur			
Dimanche	13-sept	9 h 00	St-Marcel		
	13-sept	10 h 30	Tourville		
	13-sept	10 h 30	St-Pamphile		
Dimanche	20-sept	9 h 00	St-Adalbert	Célébration de la Parole	
	20-sept	9 h 00	St-Omer		
	20-sept	10 h 30	Ste-Perpétue		
Dimanche	27-sept	9 h 00	St-Marcel	Célébration de la Parole	
	27-sept	9 h 00	Ste-Félicité		
	27-sept	10 h 30	Tourville		
	27-sept	10 h 30	St-Pamphile		
Dimanche	04-oct	9 h 00	St-Adalbert		
	04-oct	10 h 30	Ste-Perpétue		

Si vous avez besoin de rencontrer un prêtre, vous pouvez le faire en prenant un rendez-vous directement avec l'abbé Éric-Hervé au 418-941-1314. 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)



Le framboisier

Comité Floralies 2000
créateur de beauté

Par Pauline Bissonnette

Le framboisier fait partie de ces petits fruitiers qu'on adopte facilement. Sa croissance rapide, sa production généreuse et ses fruits juteux riches en vitamines font qu'il est bienvenu dans nos jardins.

De multiples variétés de framboisiers sont disponibles sur le marché. En premier, deux types sont offerts ; soit remontants ou non-remontants.

L'attrait est souvent orienté vers le framboisier remontant qui fructifie jusque tard dans l'automne comparativement au non-remontant qui donne une production durant quelques semaines seulement sur les tiges de l'année précédente.



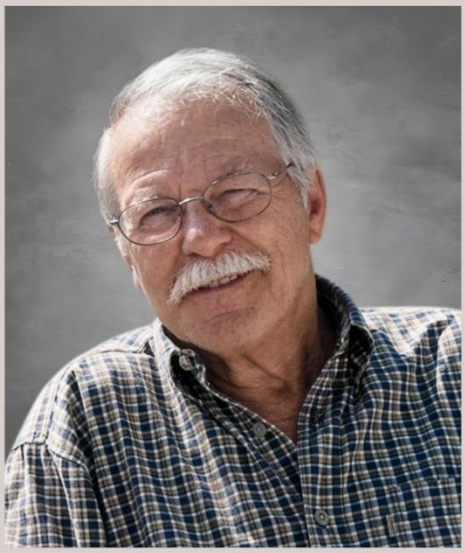
Ensuite vient le choix de la couleur qui influence le goût en bouche. Les framboises rouges, les plus communes ont un goût délicat, sucré avec une pointe d'acidité. Les framboises jaunes, souvent appelées dorées sont moins acides et se distinguent par leur saveur douce et miellée.

Les framboises orange ont un goût légèrement plus acidulé, tandis que les noires ont une saveur plus intense et dégagent des notes de mûres et de groseilles.

Facile de culture, le framboisier s'implante dans des sols riches jusqu'en des sols rocailleux. Il nécessite quand même un minimum d'entretien pour être productif. Chez les framboisiers non-remontants, après la récolte, il faut rabattre au niveau du sol les cannes qui ont produit et sont desséchées. Chez les framboisiers remontants, une coupe de l'extrémité des tiges qui ont fructifié est recommandée.

Le framboisier se multiplie naturellement par des drageons, de nouvelles cannes sortiront de terre à chaque année autour du plant initial. Il faut quand même limiter le nombre de tiges à la grandeur de l'espace disponible.

La framboise est délicieuse fraîche, en confiture, en coulis. Aussi, elle peut être cuisinée ou congelée. Petits fruits simples et savoureux à introduire au jardin.



THIBAULT, Lucien
1933-2026

À Québec à l'âge de 93 ans est décédé monsieur Lucien Thibault époux de dame Jeannine Pelletier. Il demeurait à Québec autrefois de Saint-Adalbert de l'Islet.

Outre son épouse Jeannine, il laisse dans le deuil ses filles: sa fille Marlène (Martin Thériault) et Nathalie Thibault, ses petits-fils : Emeric et Charlie (leurs compagnes) et leur père Richard Ratté ainsi que son chat adoré Carlo.

De la famille Thibault il laisse dans le deuil : Thérèse, Hermel, Richard. Il est allé rejoindre Desneiges, Jeanne, Henri, Jean-Paul, Antoinette, Léonard, Armand, Jean-Marie et Denise.

Son beau-frère Jean-Paul Fortin (feu Marie-Claire Pelletier) et sa filleule Sonia (sa fille Carlie).

Selon ses volontés il n'y aura pas de cérémonie au salon funéraire. Un moment de recueillement aura lieu lors de la déposition des cendres au cimetière paroissial de Saint-Adalbert le samedi 12 septembre 2026 à 11h au cimetière de Saint-Adalbert.

Pour renseignements ou messages de condoléances :
C. Lavoie & Fils (De la Durantaye et Fils)
18, du Foyer Sud
Saint-Pamphile
(418) 356-3822, sans frais : 1-888-430-3822, télécopieur : (418) 356-5230, courriel: clavoie@deladurantaye.qc.ca Site web :www.deladurantaye.qc.ca.
Maison funéraire membre de la Corporation des thanatologues du Québec

Maisons funéraires
De la Durantaye et Fils INC. et C. Lavoie et Fils



Desjardins
Caisse du Grand-L'Islet

CENTRE SOCIOCULTUREL GÉRARD-OUELLET

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

24 SEPTEMBRE 19h : FRANCOIS.E

François, scénariste de 50 ans en déclin professionnel, coche cyniquement la case «transgenre» pour favoriser le financement de son dernier projet de série télé. Quand, contre toute attente, son plan fonctionne et son projet est accepté, il se retrouve à devoir incarner… Françoise, une autrice qui amorce sa transition. Incapable de remplir le mandat demandé, il devra s'allier à Sarah, une vraie écrivaine trans. Dans la peau de Françoise, François accède enfin au succès. Il remplit son compte en banque et renoue avec sa fille adolescente… mais à mesure que son imposture se prolonge, le prix à payer s'avère plus lourd que prévu : ses liens les plus vrais se tissent autour de sa nouvelle identité. Françoise le libère autant qu'elle l'emprisonne.

8 OCTOBRE 19h : LA PLACE

En route vers un souper, un couple se dispute une place de stationnement avec un inconnu. Ce qui commence par un simple accrochage se transforme peu à peu en duel dont les échos dépassent la rue. Plus tard, autour de la table, entre éclats de rire et confidences, la soirée se déroule sous l'ombre persistante de cette confrontation inachevée. Film à voir absolument, Benoit Gouin est époustouflant dans ce rôle.





Une programmation à teneur colorée et historique

Par Karina Bilodeau

En opération depuis plus de vingt ans, le centre culturel Godend'Art fait rayonner le patrimoine culturel de notre région tout au long de l'année. Pour le mois de septembre à venir, des activités, des expositions et des conférences diversifiées vous sont proposées.

Un jeudi culturel pour découvrir deux nouvelles expositions

Chaque été, Ville Saint-Pamphile offre une programmation culturelle variée. Celle-ci se termine avec un *Jeudi culturel* dans nos locaux pour découvrir une exposition en vedette. Cette année, c'est le vernissage d'une exposition de photos intitulée *Explosion de couleurs* et rassemblant 19 photographes amateurs ou professionnels de la région qui est d'une part proposée. D'autre part, l'événement sera l'occasion d'inaugurer l'exposition récente des œuvres de Carl Pelletier, originaire de St-Pamphile. Fils de Claire Caron et de Marcel Pelletier, il expose des œuvres originales qu'il a peint et des illustrations qu'il a dessinées pour des couvertures de livres.



Des conférences à caractère historique

En plus des expositions colorées, la programmation de septembre propose deux conférences gratuites ouvertes à tous. La première, prévue le dimanche 20 septembre, a pour sujet les infirmières de colonie : pionnières de la médecine rurale. Offerte en collaboration avec le Musée de la Mémoire vivante, cette conférence relatera le parcours méconnu des infirmières de colonie au début du 20e siècle, lesquelles ont pratiqué de nombreux accouchements, traité d'innombrables maladies et pansé des milliers de blessures.

La seconde conférence de septembre est organisée dans le cadre des *Journées de la culture* et accueillera le sculpteur port-jolien André-Médard Bourgault. Le 27 septembre prochain, M. Bourgault sera

au centre culturel pour livrer une entrevue sur son œuvre et faire une démonstration de son talent. Menée par Jean-François Blanchette, anthropologue et spécialiste du patrimoine sculptural des Bourgault de St-Jean-Port-Joli, l'entrevue permettra d'être témoin de l'œuvre et de l'héritage d'André-Médard Bourgault.

Moment créatif

Finalement, le 15 septembre prochain, le centre culturel propose en soirée un atelier d'introduction à la technique de l'*art journal* dans le cadre de ses ouvertures pour un moment créatif. Il s'agit là d'une occasion de créer en compagnie d'autres personnes aimant l'art sous toutes ses formes.

Toute l'équipe de bénévoles qui s'occupent de la préparation des diverses activités de son offre culturelle mensuelle espère vous rencontrer en grand nombre au centre culturel Godend'Art pendant septembre.

Culturellement vôtre,
Karina Bilodeau, présidente.



M. André-Médard Bourgault.
Crédit photo : Page Facebook Le Vivoir

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



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

Nos aînés à l'honneur
l'info en action

Initiatives inspirantes et conseils utiles

Bien plus qu'un repas!

Manger un bon repas n'est pas toujours facile. Parfois des problèmes d'ordre financier, la maladie ou la solitude nous amènent à mettre de côté ce besoin de base. Souvent, on attend trop longtemps en pensant que c'est normal, que c'est le corps qui vieillit et donc que nos besoins diminuent. Pourtant, à long terme, des repas incomplets peuvent occasionner des problèmes de santé et donc une perte d'autonomie.

Alors pourquoi ne pas agir avant qu'il ne soit trop tard ? **L'utilisation des services de la popote roulante peut alors être une bonne solution !** En plus de recevoir un bon repas, vous aurez la visite d'une personne dévouée qui arrivera chez vous avec le sourire et le souci de rendre votre journée plus agréable.

Voici en quelques mots ce qu'une cliente de la popote roulante pense de ce service : « À 83 ans, lorsque nous rencontrons nos limites, la maladie ou même un accident, c'est sécurisant de pouvoir recourir au service de La Chaudronnée. Les repas sont chauds et livrés avec une politesse remarquable ».

Alors si vous pensez que ce service est pour vous, n'hésitez surtout pas et appelez-nous !



Rédigé par Jinny Lord, La Chaudronnée
418-598-3235
coordo.chaudronnee@outlook.com

Les chroniques de l'intérieur

Une invitation à lâcher prise

Dans le cadre de cette entrevue, je rencontre madame Francis B. Goldberg afin de découvrir sa vision personnelle de la vie, de l'évolution et de la possibilité de continuer à grandir, peu importe l'âge. À travers sa spiritualité et sa façon unique de regarder le monde, **elle nous invite à réfléchir à notre propre chemin vers plus de bonheur et de bien-être.**

F. G. :

« Pour moi, nous sommes dans une grande période de transition. Tout change, tout évolue, et je travaille à accueillir ces transformations de façon positive. Je crois que nous entrons dans un nouvel âge, que j'appelle l'âge d'or. Pour avancer, il faut apprendre à laisser nos peurs derrière nous et à lâcher prise. Même dans les moments difficiles, j'essaie de ramener mon attention vers ce qui est positif, ici et maintenant. **La méditation m'aide beaucoup à retrouver mon équilibre.** La poésie et la peinture me permettent aussi de voir le monde autrement. Je suis attentive à mon corps, à mon énergie et à ma posture, en cherchant à demeurer ouverte, autant physiquement qu'intérieurement.

L'amour est au cœur de ma façon de voir la vie. Je crois que nous devons porter davantage attention aux autres et travailler sur nous-mêmes pour créer plus d'unité.

Je cherche aussi à revenir à l'essentiel, à me détacher de la technologie et à faire confiance à la vie. Pour moi, avancer, c'est accepter que tout évolue et accueillir chaque transition avec moins de peur et plus de confiance. »

Rédigé par Arianne Lacasse, intervenante « Accueil et Écoute » à la Maison de la Famille de la MRC de L'Islet
418 356-3737
ariane.lacasse@mdflislet.com

Nos aînés à l'honneur
l'info en action

Des idées, des gens; un jardin

Article inspiré du **Jardin collectif porté par l'organisme L'ABC des Hauts Plateaux de St-Pamphile.**

Un jardin collectif est un espace partagé où des citoyens, de tous âges, se réunissent pour planifier, entretenir et récolter des fruits et légumes afin de les distribuer à leur collectivité tout en restant actifs. Le jardin porté par L'ABC offre une activité communautaire accessible, où plusieurs personnes peuvent s'impliquer et démontrer la force que peut avoir une communauté qui s'entraide.

Première étape: trouver une terre

Il suffit parfois de faire confiance et d'initier les premiers pas pour que les choses se passent…

- Nathalie (responsable de l'organisme):
  Bonjour Monsieur Beaulieu vous vouliez me parler?
- M. Beaulieu: *Ça l'air que vous voulez faire un grand jardin? Je peux vous prêter une parcelle de ma terre gratuitement!*
- Nathalie: *Quel beau geste de votre part! Comment refuser une telle proposition! M. Beaulieu ressent de la fierté à soutenir un organisme de son village au bénéfice des citoyens.*

L'équipe de Nathalie ont reçu cette nouvelle comme un cadeau; cela leur a procuré un sentiment de reconnaissance.

Rédigé par Isabelle Duguay, agente de promotion en santé mentale et prévention du suicide et Marc-Antoine Martineau, agent de promotion en saines habitudes de vie
418-248-2572 poste 26184 ou 26429
isabelle.duguay.cisssca@ssss.gouv.qc.ca

Je suis locataire en RPA. Quels sont mes droits si…

Je ne reçois pas d'avis de renouvellement?
Si la résidence ne vous envoie aucun avis avant la fin du délai prévu par la loi, votre bail est reconduit automatiquement aux mêmes conditions

Je veux ajouter ou retirer des services à mon bail?
Vous devez vous entendre avec la résidence qui haussera ou diminuera le coût du loyer en conséquence. Par contre, la résidence n'a aucune obligation d'accepter votre demande de retirer les services

J'ai été hospitalisé et on me refuse le retour à mon logement?
Vous avez le droit au maintien dans les lieux. La résidence ne peut donc pas mettre fin à votre bail à moins d'obtenir une décision du Tribunal administratif du logement.

On entre dans ma chambre à tout moment?
Outre les urgences et la prestation de soins, on doit vous transmettre un avis au moins 24 heures à l'avance

Rédigé par Suzie Laure CAAP (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes) de Chaudière-Appalaches
418-387-3414 | info@caapca.ca



Nous recueillons vos suggestions et commentaires sur les améliorations que nous pourrions apporter à notre journal. Scannez le code QR pour nous donner votre avis!



Souper dansant pour les aînés à Saint-Marcel

Souper dansant pour les aînés **samedi 12 septembre 2026 dès 16 h** à la salle municipale de Saint-Marcel, à l'animation musicale Grenier et fils.

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

Club des aînés de Saint-Marcel

Prochain souper : 10 octobre 2026

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

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 !!

Nos aînés à l'honneur, l'info en action

Les journaux communautaires de la MRC de L'Islet, en collaboration avec la MRC, sont heureux de lancer le projet « Nos aînés à l'honneur, l'info en action ». Cette initiative vise à répondre au manque d'accès à une information centralisée pour les aînés, tout en contribuant à la vitalité des médias communautaires locaux.

Une nouvelle rubrique mensuelle est publiée dans les journaux participants afin d'offrir aux personnes de 50 ans et plus un accès simple à des informations utiles sur les services, la santé, les loisirs, les activités et les ressources disponibles dans la région. Cette section mettra en valeur les initiatives du milieu et les organismes qui les soutiennent. Consultez cette nouvelle rubrique en pages 18 et 19.

Le projet consiste à 6 publications de 4 articles chacun. Le projet est rendu possible grâce un financement de **8 950 $** provenant du Fonds Nouveaux Horizons.

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 :** ***VENDREDI, le 25 SEPTEMBRE 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 VENDREDI, LE 18 SEPTEMBRE 2026** en communiquant au **418 359-2826** (laissez votre message)
- **Coût :** 22,00 $ pour les membres et de 24,00 $ 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 23 septembre 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

Les mythes et les réalités sur le suicide

Par Sylvie Leblanc pour Les Nouveaux sentiers de la MRC de l'Islet

La Journée mondiale de la prévention du suicide a lieu le 10 septembre 2026. Partout dans le monde, elle est soulignée par le thème « **CHANGER LE DISCOURS** ». Dans le cadre de cette journée, je vous présente dix mythes et réalités pour mieux comprendre cette problématique.

1 - La personne qui pense au suicide ne veut pas mourir: RÉALITÉ. La personne qui pense au suicide veut cesser de souffrir et non arrêter de vivre. Ses pensées sont confuses, elle éprouve un sentiment d'ambivalence entre son désir de vivre et celui de mettre fin à sa souffrance.

2 - Se suicider est un signe de faiblesse ou de lâcheté: MYTHE. Croire que le suicide est un geste lâche ou courageux se rapporte à des valeurs et des croyances personnelles. Le fait qu'une personne pense au suicide témoigne plutôt de la souffrance et du désespoir qu'elle ressent.

3 - Toute personne qui pense au suicide paraît déprimée: MYTHE. La plupart du temps, les personnes qui pensent au suicide traversent une période d'adversité. Cependant, elles ne présentent pas nécessairement des symptômes de dépression. Au contraire, certaines personnes paraissent dures et insensibles, alors que d'autres sont rieuses et énergiques. Ces comportements peuvent cacher une grande détresse et des pensées suicidaires.

4 - Le suicide se produit sans avertissement: MYTHE. Souvent, une personne qui pense au suicide manifeste des signes de détresse et traverse des moments critiques (rupture amoureuse, problèmes financiers, etc.). Le geste suicidaire est rarement spontané, mais comme la personne ne se trouve pas constamment dans un état de détresse, certains signes peuvent être plus difficiles à repérer.

5 - Poser la question ou parler du suicide peut encourager le passage à l'acte: MYTHE. Demander directement à une personne si elle pense au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Lorsque la question est posée, la personne en détresse ressent souvent du soulagement et constate qu'elle peut en parler ouvertement.

6 - La personne qui pense au suicide devrait elle-même demander de l'aide: MYTHE. La demande d'aide est aussi efficace lorsqu'elle est initiée par un proche que par une personne en détresse. Cependant, comme la personne qui pense au suicide peut avoir de la difficulté à espérer un changement, il est parfois nécessaire que le proche l'accompagne ou fasse la demande lui-même.

7 - Les personnes qui « menacent » de se suicider veulent attirer l'attention ou manipuler les gens: MYTHE. Lorsqu'une personne affirme qu'elle pense au suicide, il s'agit toujours d'un appel à l'aide. Les « menaces » fréquentes peuvent amener l'entourage à banaliser la situation ou à minimiser les propos. Il est important de les prendre au sérieux et d'aller chercher de l'aide.

8 - Il est normal d'être plus déprimé en vieillissant: MYTHE. La difficulté à repérer la dépression chez les personnes âgées provient notamment de fausses croyances répandues à propos de la vieillesse qui normalisent la tristesse et la déprime. En adhérant à ces fausses croyances, on s'empêche de reconnaître la dépression comme une maladie et de la soigner.

9 - Toute personne qui pense au suicide est en crise: MYTHE. Les idées suicidaires peuvent apparaître à la suite de difficultés touchant les raisons de vivre, mais peuvent aussi se manifester dans un parcours de vie parsemé d'embûches. Certaines personnes peuvent donc avoir des pensées suicidaires sans nécessairement être en crise.

10 - On peut aider une personne en détresse sans être un professionnel en prévention du suicide: RÉALITÉ. Au quotidien, nous pouvons tous aider un proche qui vit de la souffrance, entre autres, en sachant reconnaître les signes de détresse, en ouvrant le dialogue et en encourageant la demande d'aide. Il est cependant primordial de respecter ses limites et de soi-même aller chercher du soutien dans cette démarche.

De nombreux préjugés entourent le sujet du suicide, contribuant ainsi à propager la méconnaissance et à renforcer les tabous. Développer une meilleure compréhension de cet enjeu complexe est un premier pas pour favoriser sa prévention.

Source : https://aqps.info/mythes-realites-sur-le-suicide/



Gagnants du concours de légumes du dimanche 23 août 2026.



Rachel Gamache, Marthe Ménard, Joseph Castonguay à l'avant
Les bénévoles Épouvant, Christiane Belle- Isle, Monique Nadeau à L'arrière

Le 10-90 L'Islet
Robert Tardif
418 291-2071
le1090lislet@gmail.com

Programmation des activités

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

Activités culturelles :

Marché de Noël de Baie-Saint-Paul, 27 au 28 novembre, Départ de Saint-Jean-Port-Joli, Visite du marché de Noël, soirée au Casino de Charlevoix, visite guidée de la maison Bootleger.
Pour toute demande d'informations, contactez Isabelle Bonneau agence de voyage La Pocatière.

Dîner porte ouverte, vendredi le 11 septembre 2026 dès 12h00, endroit à confirmer.
Informations : Pierre Couture

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

ACTIVITÉS MISE EN FORME:

Vie active
Début des cours, jeudi le 6 OCTOBRE de 13h30 à 16 h. à la Maison Communautaire Joly et le 9 OCTOBRE à Sainte- Perpétue. *Nouvelle formule. Gratuit et ouvert à tous.*
Informations : Pierre Couture.

50 ans et en forme : Session de 14 semaines.
Début des cours :
Mardi le 8 septembre, 9h et 10h à la Maison Communautaire Joly.
Jeudi le 10 septembre, 8h40 et 11h10 Extérieur et Maison communautaire Joly
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

ACTIVITÉS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE:

Yoga FADOQ, Session de 10 semaines
Début des cours : Mercredi le 16 septembre - 9h00 et 10h30 Maison communautaire Joly
Jeudi le 17 septembre - 13h30 Maison communautaire Joly
- 17h15 Local à préciser
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Yoga sur chaise FADOQ : Début des cours : mercredi le 16 septembre à 13h30.
Maison Communautaire Joly.
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Pratique vocale : Les cours débuteront dès septembre et la date sera déterminée à ce moment.
Pour informations et inscription, contactez Pierre Couture ou Nicole Biron

Guylaine Leblanc, Publiciste et responsable des activités culturelles pour le Club FADOQ St-Jean-Port-Joli.

COORDONNÉES :
Noëlla Lemieux: 418-598-3712 **Pierre Couture :** 418-607-3831 **Geneviève Caron :** 418-291-6994
Nicole Biron : 418-598-7990 **Isabelle Bonneau** : 418-856-4129





70 000 $ amassés par la 15e Tournée des Vainqueurs!

C'est le 15 août dernier qu'avait lieu la 15e édition de la Tournée des Vainqueurs, au profit de la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny. L'événement caritatif sportif a, cet été, permis d'amasser une somme grandiose de 70 000 $ qui servira à améliorer les soins de santé pour les patients atteints de cancer.



Pour une première fois en 15 ans, la Tournée des Vainqueurs avait comme point d'arrivée et de départ l'aréna de Montmagny, qui accueillait plusieurs kiosques au bénéfice des participants. C'est d'ailleurs un impressionnant nombre de 370 personnes qui ont participé à l'un des trois volets de la Tournée des Vainqueurs, soit à vélo, à la course ou à la marche. La participation positive a permis de rendre l'activité des plus festives cette année.

Cette année, le comité organisateur avait mis en place plusieurs nouvelles mesures qui ont nécessités certains investissements afin de garantir la sécurité des participants.

Au terme de l'événement, François Després, le fondateur de la Tournée des Vainqueurs, était présent avec quelques participants afin de présenter un petit retour dans le temps, rendant hommage aux débuts de la Tournée des Vainqueurs.

Le comité organisateur tient à remercier les participants, les commanditaires et les nombreux bénévoles qui ont fait de cette édition une journée mémorable. La prochaine date sera dévoilée très bientôt sur Facebook pour que les personnes intéressées puissent l'inscrire le plus rapidement possible à leur agenda.

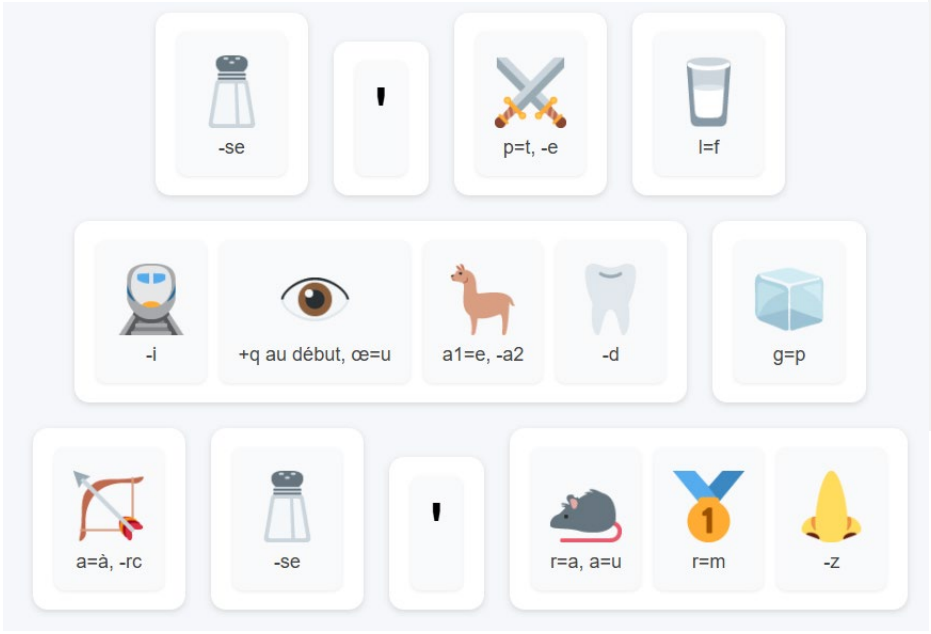




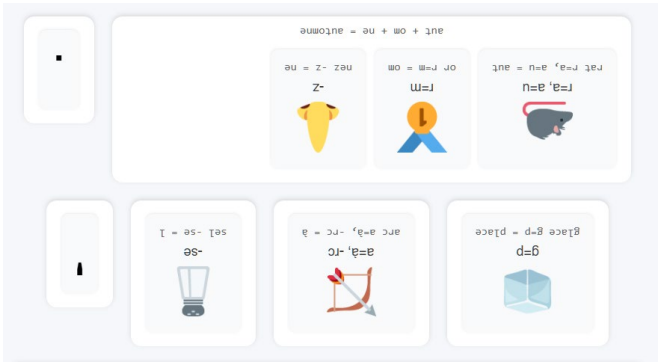
Section jeux

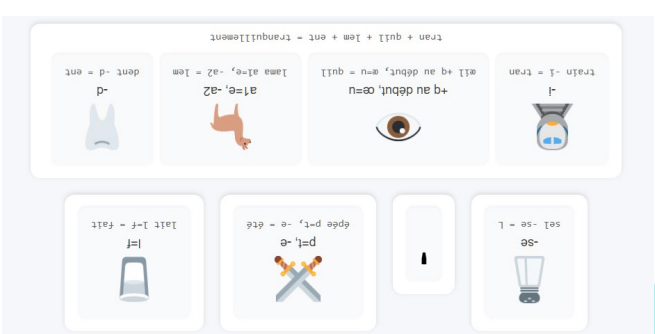
2	6	8		1				
4	1		6	2	3	5		
7	3		4			1		6
					9			
		3	2	7				
9		1				8		
6				4		2		5
3							1	4
					2		8	7

Rébus



Solution





Date de tombée **5** octobre 2026

Date de parution **10** octobre 2026

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

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

L'ÉCHO D'EN HAUT
Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE

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
Atelier LRD	Ste-Perpétue	Garage & mécanique	418 356-6015
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

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Foyer d'Accueil St-Adalbert	St-Adalbert	Résidence de personnes âgées	418 356-2472
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
René Bélanger, courtier immobilier REMAX	Tous	Service	418 356-8287
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
Caisse Desjardins du Grand-L'Islet	St-Pamphile	Service	418 356-3336
Côté et Associés gestion financière	St-Pamphile	Service	418 356-5364
GC Câble	St-Pamphile	Service	418 356-5276
Infographie Diane Bérubé (conception graphique de tout genre)	St-Pamphile	Service	418 356-8717
Lave-Auto Gracia	St-Pamphile	Service	418 710-8147
Lettrage et enseigne SDL	St-Pamphile	Service	418 710-0140
RCR et Secourismes	St-Pamphile	Service	418 356-7046
R.K. Gravure laser	St-Pamphile	Service	418 356-5276
Steve Whitton, travaux en tout genre	St-Pamphile	Service	418 554-6576
Tonte & toilettage Monique Pelletier	St-Pamphile	Service	418 356-2551
Vision Trame	St-Pamphile	Service	418 356-2288
Webmark Solutions	St-Pamphile	Service	418 710-6047
Les Huiles Lord (produits pétroliers)	Ste-Perpétue	Service	418 359-2181

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
Panache Événements	Ste-Perpétue	Service	581 996-6808
Stacy Avoine Photographie	Ste-Perpétue	Service	418 359-2146
Cordonnerie Richard	St-Pamphile	Textile	418 356-5694
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