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 N° 11 | NOVEMBRE 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, Ève Francoeur, Josie Fournier, Véronique Fournier, Candide Leblanc, Sarah Nadeau, 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

Félicitations à Monsieur Denis Lizotte, gagnant de notre tirage d'octobre, qui s'est mérité le casse-tête Holiyay ''Le café Cozy Bean'' offert par la **Boutique La Pagaille**. Voici notre tirage pour le mois de novembre :



Pour devenir membre, c'est ici : Adhésion membre

Le Journal l'Écho d'en Haut lance sa nouvelle application gratuite!

Votre journal communautaire *L'Écho d'en Haut*, qui couvre l'actualité des sept municipalités du Sud de L'Islet depuis plus de 43 ans, est fier d'annoncer le lancement de sa toute nouvelle application mobile, désormais accessible gratuitement à toute la communauté.

Pensée pour rendre l'information locale encore plus accessible, l'application vous permet à vous, lecteurs, de consulter facilement les nouvelles éditions, mais également de retrouver les éditions précédentes, et ce, directement à partir de votre téléphone ou de votre tablette.

Cette nouvelle plateforme s'inscrit dans la volonté du *Journal l'Écho d'en Haut* de s'adapter aux nouvelles habitudes de lecture tout en poursuivant notre mission première : informer, rejoindre et rassembler la communauté.

Nous voulons que notre journal soit accessible au plus grand nombre de personnes possibles. Nous sommes fiers de pouvoir partager les réalisations et réussites des gens de notre milieu. Avec cette nouvelle application, vous pouvez avoir votre journal à la portée de la main, peu importe où vous vous trouvez, autant dans une salle d'attente que dans le confort de votre salon.

Avec cette nouvelle application, votre *Journal l'Écho d'en Haut* poursuit son évolution tout en demeurant profondément ancré dans notre communauté.

L'équipe du journal vous invite à télécharger l'application **L'Écho d'en Haut** et à soutenir l'information locale. Celle-ci est disponible sur l'App Store et le Google Play Store.



Inauguration Sentier des contes et légendes

L'ABC des Hauts Plateaux a profité de la fête de l'Halloween pour marquer le début d'une expérience culturelle et touristique inédite pour la région. L'événement, qui s'est déroulé en présence des maires de la municipalité de Sainte-Félicité, M. Alphé Saint-Pierre, et de Saint-Pamphile, M. Mario Leblanc, ainsi que d'une cinquantaine de visiteurs, a célébré la fusion entre la nature, l'histoire locale et les technologies numériques.



Le parcours a débuté par la légende des Ratachotes, imaginée et écrite par les élèves de 3e secondaire de l'année 2024-2025 de l'école secondaire de la Rencontre, interprétée par Marie-Claude Ouellet et Daniel Lacombe. Cette performance artistique de Fabula Conte a donné un avant-goût de la magie du lieu.

Ce parcours pédestre unique invite les petits et les grands à redécouvrir les personnages des récits qui forge l'imaginaire de l'enfance depuis des lustres. Grâce à un code QR, les promeneurs peuvent résoudre des énigmes et admirer les œuvres sur pierres créées par les jeunes et moins jeunes de la région, et ce, tout au long de leur balade. La pièce maîtresse, le Mycélium Félicitois, a été forgé par Alexis Forget-Charand à partir des idées de la population.

Le sentier est désormais ouvert gratuitement au public tous les jours. Les visiteurs sont invités à apporter leur téléphone intelligent pour profiter pleinement de l'expérience immersive.



La MRC de L'Islet a offert une somme de 57 944 $ pour le projet de « RevitalisAction ». Ce soutien financier provient de l'Entente de vitalisation permis grâce au Fonds régions et ruralité du ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.

Rappelons que L'ABC des Hauts Plateaux est un organisme sans but lucratif qui couvre le sud des MRC de Montmagny et de L'Islet. Par le biais de différents ateliers et projets, L'ABC des Hauts Plateaux propose, entre autres, des services en alphabétisation passant par l'écriture, la lecture et les calculs de base. L'ensemble de ces actions vise à prévenir l'analphabétisme.

L'Écho d'en Haut

Votre nouvelle application gratuite

Téléchargez-la dès maintenant!

Disponible sur App Store et Google Play Store

Votre journal, en un clic



Tournez la page du doigt



Gratuit, sans pub, sans compte



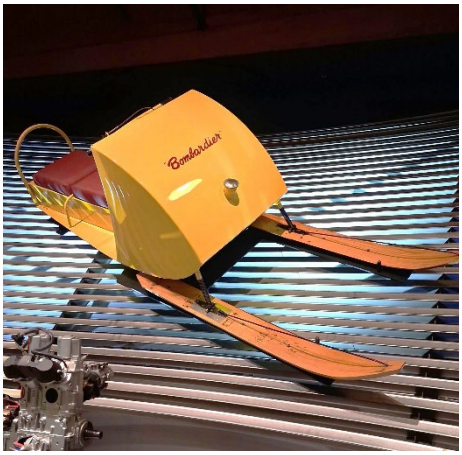
Chez nous c'est ski-doo !

Par Sarah Nadeau



C'est le lendemain d'une bordée de neige, le mercredi 14 octobre, qu'une vingtaine d'élèves de l'École secondaire de la Rencontre se sont dirigés vers le village fondateur de la motoneige : Valcourt. Une visite culturelle offerte par l'école teintée d'histoire, de technologie et d'ingéniosité.

À l'arrivée, nous avons visité l'usine BRP (Bombardier produits récréatifs) en pleine action. L'usine est une chaîne de montage de ski-doo et de spyder. Les différentes étapes de la chaîne de montage nous ont été vulgarisées. Les élèves ont pu découvrir différents métiers qui sont exercés sur place. Par exemple, l'entreprise engage des soudeurs pour préparer les silencieux et des mécaniciens pour tester les véhicules avant l'emballage.



En après-midi, ce fût la visite du musée de l'Ingéniosité J. Armand Bombardier. Nous avons appris les origines et l'histoire fascinante du multiple inventeur Joseph-Armand Bombardier. Le musée souligne entre autres sa grande persévérance et sa détermination à continuer de créer malgré les nombreux obstacles qui se sont présentés dans sa vie. Le musée présente aussi tous les transports imaginés et construits par l'entreprise Bombardier à ce jour, tel les avions, les trains, les motoneiges, les motomarines et même la torche olympique des jeux de Vancouver en 2010 ! Une collection de motoneiges et d'autoneiges, dont la fameuse B7, première autoneige produite en série par Bombardier en 1936, étaient aussi à admirer.

Les gens de Valcourt, un petit village en Estrie sont très fiers de leur compagnie et des exploits d'ingéniosité de Bombardier. Malgré la pression populaire, ils ont su maintenir une compagnie qui emploie environ 3000 personnes sans quitter leur région. Quelle visite enrichissante !



Voeux de Noël



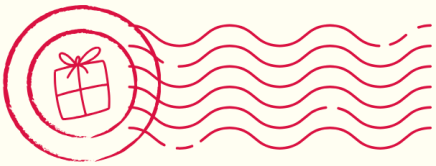


Entreprises et organismes de L'Islet-Sud, votre journal veut vous gâter encore cette année!

Envoyez-nous votre visuel de voeux de Noël pour votre clientèle et vos employés. Ils seront publiés dans notre édition de décembre.

Date limite pour nous les faire parvenir : 5 décembre à 15h

info@echodenhaut.org



Nous vous offrons le 1/4 de page gratuit!!



Flamand Rose
PÂTISSERIE • CAFÉ • TRAITEUR

Menu des Fêtes

Plats familiaux
Cipâte 9 x 13 (8–9 portions)
Tourtière 9" (mélange de viandes)
Pain au fromage (entier)

Bûches de Noël
- Pistache–framboise
- Snickers
- Mousse choco–framboise
- Érable–pacane

32,95 $
Format unique
6–8 portions

Plateaux traiteur
- Sandwichs variés
- Charcuteries
- Fromages & raisins
- Crudités & trempette
- Mini boulettes aigre–douce
- Petits cochons (saucisses bacon)

Formats
12" · 16" · 18"

Salades familiales
Formats 80 oz et 96 oz
- Macaronis
- Patates
- Choux

Autres délices salés
- Œufs farcis
- Bouillon clair (réfrigéré)

Douceurs des Fêtes
- Beignes traditionnels (douzaine)
- Biscuits (mélasse et orange)
- Galettes à la crème (6)
- Bouchées choco–arachide (6)
- Gâteau aux fruits (6 portions)
- Plateaux de bouchées variées

COMMANDEZ DÈS MAINTENANT !

Date limite de commande : 15 décembre | Sur réservation en novembre et décembre | 418-356-3008 | 1 rue de l'Église Saint-Pamphile



ROYAL LEPAGE KAMOURASKA-L'ISLET
ROYAL LEPAGE PRIX PLATINE DU DIRECTEUR 2025

ANNE-ISABELLE MÉTIVIER
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
Cell. : 418 291-1009
Bur. : 418 856-3625
aimetivier@royallepage.ca
www.royallepagekl.ca

Les Doyens de Sainte-Perpétue Inc.

SOUPER DANSANT et CARTES

****NOUVEAUTÉ****
De la danse COUNTRY sera intégrée

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 22 NOVEMBRE 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 18 NOVEMBRE 2026** en communiquant au **418 359-2826** (laissez votre message)
- **Coût :** 22,00 $ pour les membres et de 24,00 $ pour les non-membres

De la préparation aux dernières touches, un service propre et professionnel.

RÉGIS CLOUTIER
RBQ : 5685-1470-01
418 241-3878
info@rcpeintre.ca
rcpeintre.ca

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL

Capitale-Nationale
Chaudière-Appalaches

RC PEINTRE

Les Doyens de Sainte-Perpétue Inc.

BINGO

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

Mercredi, le 18 novembre 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

Inauguration de la forêt-école de Saint-Marcel

Par Vicky St-Onge



Le 17 octobre dernier, avait lieu l'inauguration de la forêt-école de Saint-Marcel, située derrière l'église. Pour l'occasion, plus d'une centaine de personnes, de tous âges, se sont rassemblés pour apporter leur soutien à notre école de proximité et prendre part aux activités familiales en nature. Malgré le froid, cette journée ensoleillée, où les rires des enfants fusaient à profusion, fût mémorable.

Les gens présents se sont montrés particulièrement impressionnés par le charme du lieu et son potentiel pédagogique. Le projet permet d'octroyer de façon officielle le statut approprié à cet endroit naturel, qui est utilisé par la population locale depuis des générations, afin de soutenir et promouvoir la pédagogie nature bien implantée à l'école Saint-Marcel et de consolider les liens déjà existants entre l'école et la communauté. Notre souhait est que tous, petits et grands, puissent avoir accès à la nature pour apprendre, s'amuser et se ressourcer.



La forêt-école est le fruit d'une concertation locale, impliquant de nombreux citoyens et citoyennes, les enseignantes de l'école et leurs élèves, la municipalité de Saint-Marcel, ainsi que l'entreprise AML Caron. Ce projet n'aurait pas été possible sans le conseil de la fabrique de la paroisse Notre-Dame des Érables de L'Islet Sud qui a accepté de formaliser l'usage du terrain lui appartenant à des fins pédagogiques.

Pour la plupart des participants, ce fût l'occasion de découvrir les nouveaux sentiers aménagés et le camp de base utilisé par les élèves et les enfants des 2 garderies en milieu communautaire de l'école Saint-Marcel. Plusieurs projets éducatifs réalisés en classe par les élèves y étaient exposés, au grand plaisir de ces derniers, qui pouvaient les présenter à la population. Les enseignantes de l'école Saint-Marcel étaient sur place pour discuter avec les visiteurs, pendant que les enfants jouaient librement ou recevaient un maquillage à thématique nature.

Puis, ce fût au tour d'un moment plus solennel où des discours ont été prononcé. Le conseiller municipal Réal Petitclerc, à titre de maître de cérémonie, a invité Normand Caron, préfet de la MRC de L'Islet, à venir

prendre la parole. Celui-ci a d'ailleurs souligné dans son discours l'importance des écoles de proximité et réitéré le soutien de la MRC de L'Islet pour le maintien de l'école Saint-Marcel. À titre de représentante du comité citoyen École Nature de Saint-Marcel, j'ai également pris la parole pour présenter les tenants du projet, ainsi que les remerciements.



Par la suite, la mairesse de Saint-Marcel, Mélanie Bourgault, à procéder quant à elle à la révélation du nom gagnant du concours afin de trouver un nom à la forêt-école, ainsi que de la magnifique affiche fabriquée par Yves Blanchet. Près d'une trentaine de suggestions, provenant autant des enfants et des adultes, de tous les âges (4 à 83 ans) ont été reçues. Le nom retenu est : *L'Héritage, forêt-école de Saint-Marcel*. Il s'agit d'une proposition provenant des élèves de la classe de Mme Julie, qui illustre la transmission des savoirs à l'ensemble de la communauté, peu importe la génération.

Les participants ont ensuite pu se réchauffer avec des breuvages chauds. Des collations faites maison, avec amour, par France Pelletier, Jacinthe Caron et les élèves de Mme Marie-Claude ont été servis. Un conte sous les arbres, intitulé *Le vieux pin, le gardien de la forêt*, a rassemblé les familles. S'en est suivi un moment d'exploration en nature avec une activité de *Cherche et trouve*, un atelier éducatif sur les animaux avec des artéfacts naturels (crânes et plumages) et des moments de création artistique de type *Land art* (mandala nature) et de peinture.

Finalement, par ce magnifique projet rassembleur, la forêt-école permettra à toute la communauté de prendre part à des activités éducatives en nature. Il y a déjà confirmation d'une prochaine activité hivernale, qui aura lieu lors du carnaval de Saint-Marcel. Je vous invite à suivre la page Facebook *La forêt-école de St-Marcel* pour vous informer des activités à venir.



Concours de dessins



HO HO HO !

Envoyez-nous la photo du dessin, bricolage ou conte de Noël de votre enfant et il pourrait gagner un prix! Vous pouvez imprimer notre image qui se retrouve à la page suivante ou nous faire parvenir sa propre création!

À gagner :
Une des 3 cartes-cadeaux suivantes :

- 20$ au Magasin COOP
- 20$ à la Boutique la Pagaille
- 20$ au Dépanneur Voisin

Faites nous parvenir vos photos par courriel à info@echodenhaut.org au plus tard le 5 décembre 2026.

Les œuvres seront publiées dans notre édition de décembre. Les gagnants seront choisis quelques jours avant Noël et seront annoncés sur notre page Facebook.

L'ÉCHO D'EN HAUT
Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE


L'ÉCHO D'EN HAUT
Votre JOURNAL COMMUNAUTAIRE
Nom : _____
Âge : _____
Téléphone : _____

À la découverte de Porto et de la vallée du Douro

Par Véronique Fournier

Lors de notre récent voyage au Portugal, nous avons choisi Porto comme point de départ pour découvrir cette magnifique région du nord du pays. Et après quelques jours seulement, je peux déjà dire que cette ville nous a charmées.



Porto est une ville qui se découvre surtout à pied. On se promène dans les petites rues, on monte quelques escaliers, on redescend une autre rue… puis on s'arrête sur une terrasse pour reprendre son souffle ! C'est une ville qui fait travailler les mollets, mais qui récompense chaque effort avec de magnifiques points de vue.

Parmi les différents quartiers visités, Ribeira fut rapidement mon préféré. Situé au bord du Douro, le célèbre fleuve de la région, le quartier historique est rempli de petites rues, de façades colorées et de terrasses où il fait bon prendre le temps.

De l'autre côté du fleuve, on retrouve Vila Nova de Gaia, célèbre notamment pour ses nombreuses maisons de porto et son jardin avec une vue imprenable sur Porto et ses ponts. Il y a également un pont conçu pour traverser à pied et admirer le tout en hauteur.

Il est également possible de faire une mini-croisière en bateau sur le fleuve pour admirer les six ponts qui relient les deux rives ainsi que toute la côte. C'est magnifique, et encore plus au coucher du soleil !

Ensuite, puisque nous étions dans la région du porto, impossible de ne pas aller à la rencontre de cette tradition ! Nous avons pris la direction de la vallée du Douro, une excursion que je recommande sans hésiter.



Les paysages sont magnifiques : les vignobles s'étendent sur les montagnes et suivent les courbes du fleuve. Une balade en bateau sur le Douro nous a permis de profiter pleinement du décor. Nous avons également visité Kopke, la plus ancienne maison de porto, fondée en 1638. La visite permet de découvrir l'histoire de cette boisson emblématique et d'en apprendre davantage sur sa fabrication, avant, évidemment, de passer à la dégustation. Petite surprise personnelle : j'ai découvert que j'aimais beaucoup plus le porto blanc que je ne le pensais !

En chemin, nous avons fait un arrêt à Amarante, une charmante petite ville située à environ une heure de Porto. Avec son joli pont, ses ruelles et la rivière Tâmega qui traverse la ville, c'était l'endroit parfait pour prendre une pause loin de l'agitation touristique.

L'un des avantages de séjourner à Porto est la possibilité de faire plusieurs belles excursions à la journée.



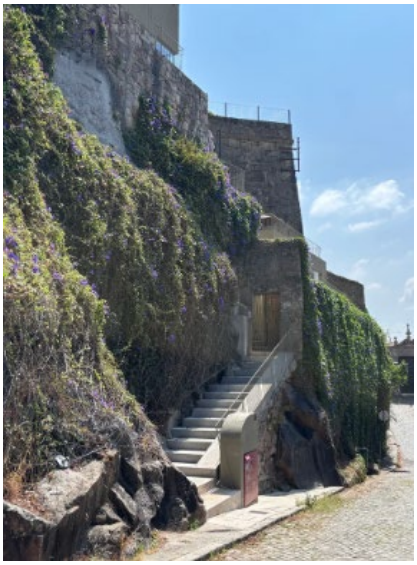
Nous avons notamment pris le train vers Aveiro, à un peu plus d'une heure de Porto. Surnommée la « Venise du Portugal », la ville est traversée de canaux où circulent les fameux bateaux colorés typiques de la région. Aveiro nous a offert une journée beaucoup plus tranquille, simplement à marcher dans les rues, admirer les bâtiments colorés et profiter de l'ambiance.

Nous avons évidemment visité la célèbre librairie Lello, l'un des endroits les plus connus de Porto. Son architecture est magnifique et on comprend rapidement pourquoi elle attire autant de visiteurs. Mais je dois être honnête : c'est aussi probablement l'endroit où nous avons rencontré le plus de monde durant notre voyage ! Il faut donc s'attendre à avancer au rythme de la foule. Malgré tout, je suis contente de l'avoir visitée. C'est un lieu impressionnant et un incontournable pour découvrir une autre facette de Porto.



Pour une pause complètement différente, nous avons également découvert les Jardins du Palais de Cristal. Un véritable havre de paix au cœur de la ville, avec ses jardins, ses paons qui se promènent librement et ses magnifiques points de vue sur le Douro. C'était l'endroit idéal pour ralentir un peu… et simplement profiter du moment.

Et comment parler du Portugal sans parler de nourriture ? Les pastéis de nata, ces petites pâtisseries composées d'une pâte feuilletée garnie d'une crème délicate, sont absolument délicieuses. L'un des emblèmes du Portugal ! Nous avons eu la chance d'avoir une adresse de Manteigaria pratiquement devant notre logement. Disons simplement que la tentation était difficile à éviter ! Les traditions culinaires du Portugal sont délicieuses, des plus extravagantes aux plus classiques. Chacun y trouve son compte.



Ce que j'ai particulièrement aimé de ce voyage, c'est qu'il est possible de combiner plusieurs styles de découvertes : une ville historique et vivante, de belles excursions, des paysages magnifiques, de la gastronomie, du vin et suffisamment de moments tranquilles pour simplement profiter. Porto est une destination qui se prête très bien à un séjour de quelques jours, mais qui devient encore plus intéressante lorsqu'on prend le temps d'explorer les environs. Porto est définitivement parmi mes belles découvertes!

Aidants scolaires

Des bénévoles pour nos milieux éducatifs

Bénévoles recherchés

Pour le programme Passe-Partout du Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud

Vous avez envie de faire une différence ?

Contribuez à :

- Soutenir l'éducatrice pendant les ateliers Passe-Partout
- Participer aux activités éducatives et aider à préparer le matériel
- Soutenir le développement de l'autonomie des enfants de 4 ans



Deux fois par mois, participer aux ateliers d'une durée de 2 heures

Inscrivez-vous dès maintenant :
aidantsscolaires.com/devenir-benevole
info@aidantsscolaires.com
Suivez-nous sur Facebook

Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud
Québec

Inscriptions

Paniers de Noël de la Maison de la Famille

Pour L'Islet-Sud

- St-Pamphile, Ste-Perpétue, Tourville,
St-Marcel, Ste-Félicité, St-Omer, St-Adalbert-

Du: 2 novembre au 30 novembre 2026
Au: 418 356-3737 poste 109

Laissez un message avec votre nom et un numéro pour vous contacter. Un retour d'appel sera fait dès que possible.

Chaque demande sera évaluée avec respect et confidentialité.

Maison de la famille de la MRC de L'Islet



Des activités pour tous les goûts aux Habitations Saint-Pamphile !

Par Ève Francoeur

Aux Habitations Saint-Pamphile, les activités ne manquent pas !

Que ce soit un bingo, des séances d'exercices ou encore un après-midi en chansons avec Raynald Mercier, de la danse avec Sylvie Leblanc ou des activités artistiques avec Charlotte Ouellet, il y en a vraiment pour tous les goûts !

Nous tenons à souligner que ces trois dernières activités nous sont offertes grâce à la généreuse collaboration de la Médiathèque L'Héritage de Sainte-Perpétue, que nous remercions chaleureusement pour son implication.



Activité pastel à l'huile, encre de Chine et dessin au clou par Mme Charlotte de la médiathèque l'héritage de Sainte perpétue.

D'autres belles activités sont également au programme!

Une exposition de casse-tête réalisés par les résidents sera ouverte au public les 12, 13 et 14 novembre, de 13 h à 16 h. Une belle occasion de découvrir leur patience, leur talent et le plaisir qu'ils ont eu à réaliser ces œuvres.

En décembre, place à la magie des Fêtes avec une « Parade des couronnes » dans les corridors des Habitations. Les visiteurs pourront déambuler afin d'admirer les magnifiques décorations de Noël préparées pour l'occasion. Une date sera confirmée sous peu.

Aux Habitations Saint-Pamphile, il y a toujours une bonne raison de se réunir, de s'amuser et de partager de beaux moments !



Comité Floralies 2000
créateur de beauté

Les protections hivernales

Par Pauline Bissonnette

Après toute l'énergie déployée sur nos parterres durant la belle saison, les végétaux n'ont pas à souffrir des hivers rigoureux et longs. En prenant quelques précautions, ces végétaux seront protégés des intempéries hivernales, et ainsi auront un meilleur réveil au printemps.



Normalement les arbres, les arbustes et les vivaces catégorisés en zone 3 et 2 n'ont pas besoin de protection hivernale. Advenant une plantation dans un milieu ouvert et très venteux, surtout le premier hiver, il est recommandé de couvrir ces nouvelles plantations.

Pourquoi protéger les végétaux

Les arbres, les arbustes, les conifères et les vivaces ont besoin d'une bonne hydratation en automne pour faire des réserves. Les grands vents hivernaux les assèchent, les sols étant gelés, ils ne peuvent compenser les pertes d'eau. La couverture hivernale fera une barrière contre les vents, la neige qui s'accumule au risque de briser des branches, les sels de déglaçage et les sables abrasifs, et les végétaux moins rustiques.

Quand protéger les végétaux

L'installation des protections hivernales n'est pas une date sur le calendrier. Il faut plutôt suivre l'avancée du froid à l'automne. Mis à part les piquets, les protections hivernales se font tout juste avant les neiges permanentes, et il faut les retirer le plus tôt possible au printemps, pour éviter les surchauffes.

Comment protéger les végétaux

Une spirale blanche flexible protégera la base du tronc des jeunes arbres, des arbres fruitiers et des nouvelles plantations contre les petits rongeurs. La spirale devrait fournir une protection autant contre les rougeurs qui circulent sous la neige que ceux qui se nourrissent de l'écorce à hauteur de la neige. Cette protection sera retirée tôt au printemps.

La clôture à neige sera utilisée pour bloquer les vents froids et desséchants, pour sécuriser les branches. Elle sera fixée sur des poteaux plantés dans le sol. Dans les endroits vraiment à risque, l'utilisation d'une

toile de jute ou de géotextile recouvrant la clôture à neige sera des plus performantes. Il faut éviter d'enserrer la toile directement sur les feuillages permanents au risque de les endommager par l'humidité susceptible de s'y accumulée et permettre une bonne aération. Installer un toit n'est pas nécessaire si les murs de protection dépassent la hauteur du plant, la neige qui tombe à l'intérieur fera office d'isolant.

Les cônes en styromousse sauront protéger les rosiers ou les petits arbustes plus fragiles, ici nous devons lire en zone 4, lesquels supportent moins les températures très froides. Dans un premier temps, il faut réduire le volume de la plante, la recouvrir de mousse de tourbe sèche et bien ancrer le cône. Enfin, il faut percer des petits trous d'aération dans le cône pour permettre une circulation d'air et ainsi éviter la condensation qui peut causer des moisissures.

Le paillis sert à isoler les racines des nouvelles plantations, celles-ci sont encore restreintes en développement donc plus fragiles au froid. Une couche de paillis de 10 à 15 cm apportera une couverture respirante et une protection contre les cycles de gel et de dégel.

La couverte à pelouse permet de protéger la pelouse contre les sels de déglaçage et les produits abrasifs épandus durant l'hiver. Dans les endroits propices à l'accumulation de ces abrasifs, le nettoyage printanier sera grandement facilité.

La couverture végétale comme un paillis forestier, un compost bien mûr ou des feuilles déchiquetées au pied des plantations augmente l'isolation, permet les échanges d'air tout en améliorant la structure du sol pour une meilleure rétention d'eau.

Quelques exemples

Les conifères élancés : entourer les branches avec une corde ou un filet de mailles fines pour éviter les cassures sous le poids de la neige lourde.

Les plantations près de la maison : installer des piquets de bois bien enfoncés dans le sol réunis en pointe pour former un tipi autour des végétaux les protégeant des chutes de neige de la toiture ou un cône de styromousse si le format convient.

Les sujets au déchargement de la neige : utiliser la technique du tipi pour éviter les bris de branches.

Mise en garde

Il est essentiel de ne jamais utiliser de matière plastique comme couverture hivernale. Le plastique ne respire pas, augmente les cas de surchauffe, provoque de la moisissure et endommage les végétaux.

En fait, une protection hivernale aide le végétal exposé ou moins rustique à passer à travers les intempéries de l'hiver.

Communiqué

Novembre 2026

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

Programmation des activités

Activités culturelles :

Déjeuner FADOQ, vendredi le 20 novembre au restaurant Café la Coureuse des Grèves 9h
Inscription Noëlla Lemieux.

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.

Souper/Théâtre : DÉCEMBRE, Québec Issim, ***samedi le 5 décembre à 14h. Départ de la Maison communautaire Joly à 12h. Souper au restaurant Le Momento. Ne manquez pas cette grande fresque musicale du temps des Fêtes élaborée en 12 tableaux riches en émotions qui évoluent en compagnie des personnages qui peuplent ce petit village sous votre sapin de Noël. Décembre ravivera votre cœur d'enfant dans un tourbillon de chants, de musique et de danse. Au plaisir de vous y voir !*** *Inscription, Noëlla Lemieux.*

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

ACTIVITÉS MISE EN FORME:

Vie active
Nouvelle formule. Gratuit et ouvert à tous. Informations : Pierre Couture.

50 ans et en forme : Session de 12 semaines.

Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Louise Côté-Gendreau

ACTIVITÉS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE:

Yoga FADOQ, ***Session de 10 semaines***
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

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

Pratique vocale :
Pour informations et inscription, contactez Pierre Couture ou Nicole Biron



L'IMPORTANCE DE LA CAPITATION
La capitation est une source essentielle de financement pour la Fabrique Notre-Dame-des-Érables-de-LIslet-Sud. Grâce à votre générosité, nous pouvons assurer l'entretien de nos églises et de nos bâtiments, soutenir les activités pastorales et préserver notre patrimoine religieux pour les générations futures.
Chaque contribution, quelle qu'en soit l'importance, fait une différence et témoigne de votre attachement à votre communauté chrétienne. Nous vous remercions sincèrement de votre soutien et de votre générosité.

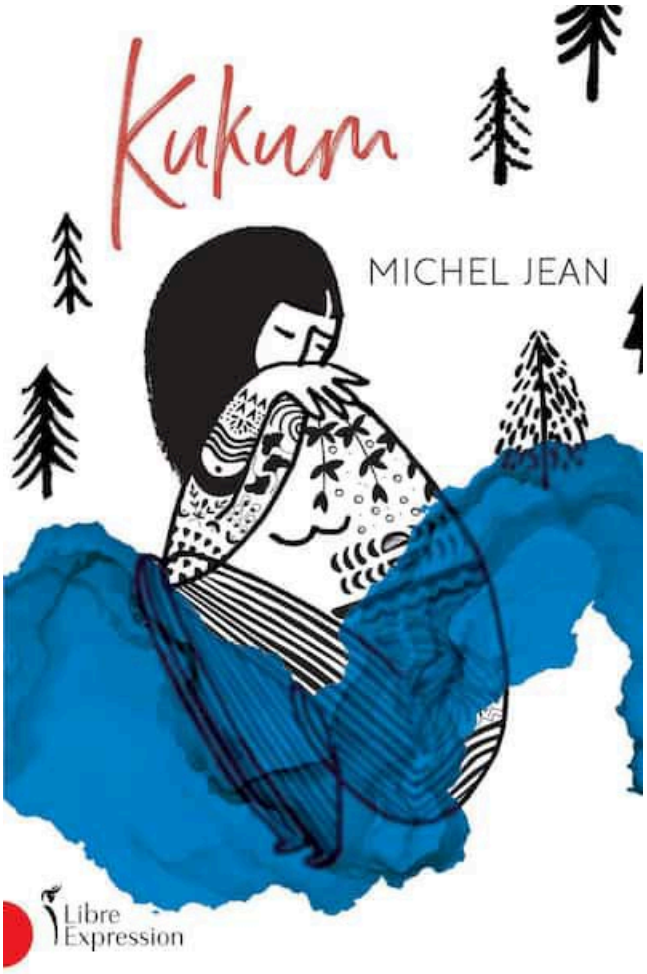
DATES		Horaire des célébrations pour le secteur		
Dimanche	08-nov	9 h 00	St-Marcel	Commémoration des défunts
	08-nov	10 h 30	Tourville	
	08-nov	10 h 30	St-Pamphile	Commémoration des défunts
Dimanche	15-nov	9 h 00	St-Adalbert	Célébration de la Parole
	15-nov	9 h 00	St-Omer	
	15-nov	10 h 30	Ste-Perpétue	
Dimanche	22-nov	9 h 00	Ste-Félicité	
	22-nov	10 h 30	Tourville	
	22-nov	10 h 30	St-Pamphile	
Dimanche	29-nov	10 h 30	Ste-Perpétue	Chorale de nos Frères de la Côte d'Ivoire
Si vous avez besoin de rencontrer un prêtre, vous pouvez le faire en prenant un rendes-vous directement avec l'abbé Éric-Hervé au 418-941-1314. Il n'y a aucun frais à cette démarche.				
Heures d'accueil-Bureau Sainte-Perpétue- mardi-mercredi-jeudi (9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 00)				



Chronique littéraire québécoise – Kukum

Par Sarah Nadeau

Voici un roman qui m'a aidé à m'intéresser aux nations autochtones et en même temps à mes propres origines. Kukum signifie en innue la grand-mère, qui désigne par le fait même la transmission des traditions et des savoirs.



Synopsis

C'est l'histoire d'Almanda Siméon, l'arrière-grand-mère de l'auteur qui fait la rencontre d'un innu. Elle adoptera le mode de vie des innus et les suivra à travers leurs traditions au Lac-Saint-Jean.

L'auteur

Michel Jean est un journaliste originaire de Mashteuiatsh au Lac-Saint-Jean. À partir de 2008, il commence à publier quelques livres qui relate la vie de sa grand-mère et sur les pensionnats autochtones. Il publie en 2019 Kukum, qui remporte le prix littéraire France-Québec. Son dernier roman Nishim, qui vient tout de juste de paraître, raconte l'intégration difficile des deux cousines autochtones dans deux univers sociaux différents.

Critique

Ce roman m'a bouleversé car il nous explique dès le départ le mode de vie très distinct des autochtones par rapport aux européens de l'époque. Ils étaient en harmonie avec la nature et vivaient aux rythmes des saisons dans un but de subsistance seulement. L'assimilation les a sédentarisés et les a introduits dans un système capitaliste. Merci à Michel Jean de nous rappeler nos origines, car nous avons peut-être un ancêtre autochtone quelque part dans notre arbre généalogique. Finalement, Kukum serait selon moi une lecture obligatoire pour tous les québécois afin d'harmoniser nos liens avec les onze nations autochtones qui partagent notre territoire.

Résultat du tournoi de 500 du 30 octobre

Le 10-90 L'Islet a couronné 10 participants. Nous vous présentons les trois premières positions. Bravo à tous les participants et félicitations aux gagnants.

Prochain tournoi vendredi 27 novembre à la salle des Habitants 50 Chemin des Pionniers Est L'Islet inscription de 12h30 à 13h. Bienvenue à tous.

Les trois premières positions dans l'ordre habituel.
1ère : Lucie Couillard
2e : Marcel Fournier
3e : Brigitte Gamache



Informations :
Le 10-90 L'Islet
Robert Tardif, président
le1090islet@gmail.com

📢 INVITATION À TOUS - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE - 📢

SODISPA
SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL DE ST-PAMPHILE

La Société de développement de Saint-Pamphile (SODISPA) invite chaleureusement toute la population à participer à son assemblée générale annuelle.

📅 lundi 23 novembre 2026
⏱️ 19h00
📍 44, de l'Église, Saint-Pamphile
Salle du rez-de-chaussée (porte face à la pharmacie)

Ce sera l'occasion de prendre connaissance des réalisations de la dernière année et des projets à venir et d'échanger sur le développement de notre milieu.

Au plaisir de vous y rencontrer!



Allons-nous avoir un hiver ?

Par Yoland Bélanger

Un automne qui se prolonge comme cette année est un cadeau que nous fait la nature. Sachons en profiter, MAIS c'est seulement du temps emprunté. Nous avons la chance de profiter de ce beau temps et de se préparer pour l'hiver qui sera certainement là bientôt. J'ai trouvé pour vous 2 modèles de mangeoires pour les oiseaux très faciles à construire.



Cette semaine, il y avait un quiscale qui ne regardait pas le calendrier mais seulement la température. Pour les retardataires, votre mangeoire sera importante, MAIS il faudra qu'il prenne la bonne décision bientôt. Il y a souvent des merles d'Amérique qui tardent aussi à partir. Je n'en ai pas encore vu mais ça va venir. Pour les oiseaux comme pour les humains, certains sont performants même s'ils font ce qu'ils ont à faire qu'à la dernière minute…

Je vous ai placé 2 modèles de mangeoires en bois. Pour une région forestière comme la nôtre avec plusieurs scieries et même de très petites scieries artisanales, **il suffit de laisser aller votre imagination**. Ce qu'il vous faut, c'est du bois non traité et pour la plus haute aussi un contenant transparent pour les graines. Commencez par fabriquer la base avec un rebord et installez le contenant en plastique transparent en faisant des ouvertures pour que les graines puissent descendre. Vous avez le choix avec le tournesol ou les graines mélangées. Vous verrez à l'usage laquelle est plus consommée. Personnellement, c'est le tournesol…

Vous pouvez aussi penser à installer des mangeoires pour le « suif ». Cela vous permettra, avec le gras, de les aider à passer les nuits froides et vous verrez des « pics ». Si vous les voyez ensemble, vous constaterez qu'il y en a un plus petit que l'autre, soit le pic mineur, l'autre est le pic maculé. Ils sont très semblables, presque seule leur grosseur les différencie…Vous pourriez placer le suif sur votre mangeoire.



Durant l'hiver, si vous aviez une mangeoire pour y placer du raisin sec et des canneberges séchées, vous pourriez faire des heureux. Personnellement, je récolte les fruits du sorbier « les sorbes des oiseaux » sur les arbres qui poussent dans les clôtures sur les fermes.

Pour la prochaine publication de l'Écho d'en haut, nous serons en hiver. C'est aussi une très belle saison si l'on sait en profiter avec la raquette, le ski, la marche et les oiseaux aux mangeoires. Pas de gazon à tondre, de fleurs à entretenir, de jardin. L'hiver est vraiment une de nos quatre belles saisons; il faut le voir de façon positive et savoir la voir comme une saison reposante.

Bonnes observations !

Des appareils réparables gratuitement !

De nombreux électroménagers et appareils électroniques sont maintenant couverts par une garantie de bon fonctionnement. Elle protège automatiquement certains biens acquis à l'état neuf auprès d'un commerçant depuis le 5 octobre 2026. Cette garantie est gratuite; elle est prévue par la *Loi sur la protection du consommateur*.



Si, par exemple, votre réfrigérateur, votre laveuse ou votre cellulaire ne fonctionne plus ou fonctionne mal pendant la garantie, vous pourrez demander au commerçant ou au fabricant de le réparer gratuitement. La durée de la couverture varie de 3 à 6 ans, selon le bien.

Pensez-y! Faire réparer un appareil, c'est aussi contribuer à réduire les déchets. En le gardant plus longtemps, vous donnez un coup de pouce à l'environnement.

Voyez tous les appareils visés et la durée de la garantie applicable au Québec.ca/garantie-bon-fonctionnement.



RE/MAX

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

Le vieux paysan et son cheval

Par Yoland Bélanger



Il était une fois, en Chine, un vieux paysan qui vivait avec son fils dans un petit village. Ils possédaient un cheval qui les aidait à cultiver leurs terres et à gagner leur vie.

Un matin, le cheval s'échappa et disparut dans les montagnes.

Les voisins vinrent voir le vieil homme pour le consoler.

— Quelle malchance ! C'était votre seul cheval. Comment allez-vous faire pour travailler vos champs ?

Le vieux paysan les regarda calmement et répondit :
— **Qui vous dit que c'est un malheur ?**

Les voisins furent étonnés. Pour eux, il était évident que c'était une catastrophe. Quelques jours plus tard, le cheval revint. Mais il n'était pas seul : il ramenait avec lui plusieurs magnifiques chevaux sauvages.

Les voisins accoururent, tous heureux.

— Quelle chance extraordinaire ! Vous voilà maintenant avec plusieurs chevaux !

Le vieil homme répondit simplement :
— **Qui vous dit que c'est une bonne chose ?**

Les voisins se regardèrent, perplexes. Comment pouvait-il ne pas se réjouir d'une telle chance ?

Quelque temps après, le fils du paysan entreprit de dompter l'un des chevaux sauvages. Mais l'animal se cabra, le jeune homme tomba et se brisa la jambe.

Les voisins revinrent présenter leurs condoléances.

— Quel malheur ! Votre fils est blessé. Il ne pourra plus vous aider aux champs pendant longtemps !

Le vieil homme répondit tranquillement :
— **Qui vous dit que c'est un malheur ?**

Cette fois, les voisins pensèrent qu'il avait perdu la raison.

Quelques semaines plus tard, la guerre éclata. Des soldats traversèrent le village et enrôlèrent de force tous les jeunes hommes en bonne santé pour les envoyer au combat.

Le fils du paysan, lui, fut épargné à cause de sa jambe cassée. Beaucoup de jeunes hommes du village ne revinrent jamais.

Les voisins comprirent alors que ce qu'ils avaient considéré comme un malheur avait peut-être sauvé la vie du fils.

Et le vieux paysan ? Il continua de vivre comme avant, sans prétendre connaître l'avenir.
Car il savait une chose que les autres avaient oubliée : **on ne connaît jamais toutes les conséquences d'un événement au moment où il se produit.**

J'avais lu cette légende, il y a plusieurs années et j'ai pu la retrouver, il y a quelques jours et je voulais la partager avec vous les lecteurs de l'Écho d'en haut.

Durant les périodes que nous vivons, tant mondialement que personnellement, c'est possible qu'une situation nous affecte actuellement mais peut-être qu'elle permettra plus tard de nouvelles opportunités… Restons positifs!

La morale de cette histoire pourrait aussi être :

- Ne pas juger trop rapidement des situations présentes que nous avons à vivre…
- Plutôt que de réagir « promptement » il peut être important d'attendre et de prendre le temps de réfléchir avant d'agir… La solution pourrait peut-être être différente et pourquoi pas meilleure…



Desjardins
Caisse du Grand-L'Islet



LECLERC BOIS, Madeleine
1931-2026

LECLERC BOIS, Madeleine
1931-2026

Entourée des siens, Madeleine Bois, âgée de 95 ans et 7 mois, est décédée paisiblement à l'hôpital Jean-Talon de Montréal le 25 septembre 2026. Elle était l'épouse de feu Jean-Thomas Leclerc (1932-1982).

Elle laisse dans le deuil son fils Gabriel-Thomas (Élise Labbé) et ses petits-enfants: Béatrice, Sébastien, Guillaume, Jeanne-Florence, Jérôme et Mathieu Leclerc.

De nombreux neveux, nièces, étudiant(e)s et ami(e)s pleurent aussi son départ. Madeleine fut toujours très appréciée et elle laisse une marque indélébile de générosité à tous ceux qui l'ont côtoyée ainsi qu'un modèle de résilience soutenu par une foi inébranlable.

Ses funérailles furent célébrées le samedi 7 novembre 2026 à 14h en l'Église de Saint-Pamphile, suivies de la déposition des cendres au cimetière paroissial.

Pour renseignements ou messages de condoléances :
Maison funéraire C. Lavoie et Fils (De la Durantaye et Fils)
18, rue 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

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



CENTRE SOCIOCULTUREL GÉRARD-OUELLET

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

19 NOVEMBRE 19h : LA MÉCANIQUE DES FRONTIÈRES
Mathieu, 19 ans, mène une vie solitaire, partagée entre son travail à l'abattoir et des relations superficielles. Son quotidien bascule lorsque sa sœur aînée Heidi, partie aux États-Unis trois ans plus tôt, lui demande de venir la chercher. Ce voyage ravive un passé familial marqué par l'absence et le ressentiment, mettant à l'épreuve leurs retrouvailles. La mécanique des frontières est un road movie qui examine les restes d'une enfance fracturée et la quête de reconstruction des liens fraternels brisés.

3 DÉCEMBRE 19h : Hantée
Mathilde (interprétée par Jade Brind'Amour), une adolescente marginale, est contrainte de déménager en région avec ses parents (Evelyne Brochu et François Létourneau) qui souhaitent transformer une vieille maison délabrée en auberge. Sur place, Mathilde découvre que les lieux sont habités par Isabeau (Virginie Fortin), le fantôme amical d'une femme du XIXe siècle ayant tout oublié de son passé. Ensemble, elles se lancent dans une enquête pour reconstituer l'histoire de la revenante. Réalisation de Rafaël Ouellet, mise en scène de India Desjardins.

Un 25e souper-bénéfice en l'honneur de la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny

Le samedi 6 février 2027, la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny tiendra nul autre que son 25e souper-bénéfice.

Depuis maintenant 25 ans, la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny organise chaque année un souper-bénéfice 5 services réunissant jusqu'à 425 personnes qui ont tous le même objectif, soit amasser des fonds permettant d'améliorer les soins de santé offerts à l'Hôpital de Montmagny. Depuis les premiers événements, le comité organisateur a mis en lumière des présidents d'honneur qui ont permis de faire rayonner le souper-bénéfice au sein de la communauté.



Valérie Mercier et Michaël Mercier, présidents d'honneur

Pour souligner le 25e anniversaire, c'est Valérie et Michaël Mercier, copropriétaires d'Atelier Décor Mercier qui se partageront la présidence d'honneur du souper-bénéfice. Originaires de la région et profondément attachés à leur communauté, ils ont à cœur de contribuer à son développement et à son dynamisme. C'est donc avec beaucoup de fierté que Valérie et Michaël s'impliquent auprès de la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny et qu'ils souhaitent contribuer à faire une différence dans leur milieu.

Encore cette année, l'événement se tiendra à la cafétéria de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault, dès 17 h 30. Les convives auront droit à un souper cinq services cuisiné et servi par les Banquets Morin, dont le menu est annoncé sur le site Web de la Fondation. En plus du copieux repas, une soirée toute en musique sera assurée par le talentueux Yanick Lavoie.

Des billets au coût de 150 $ sont en vente dès maintenant auprès des membres du conseil d'administration de la Fondation, au bureau de la Fondation ainsi qu'en ligne, au https://www.jedonneenligne.org/fondationhdm/SB27/. Pour connaitre le menu du souper cinq services ou pour obtenir toute autre information, les personnes intéressées sont invitées à consulter la page Facebook de la Fondation de l'Hôtel-Dieu de Montmagny où les informations y seront annoncées graduellement.

Nos aînés à l'honneur
l'info en action

Initiatives inspirantes et conseils utiles

Lumière sur Le Cercle des Fermières

À l'occasion de son 100e anniversaire, le Cercle de Fermières met en lumière bien plus qu'un savoir-faire artisanal transmis depuis des générations. Il représente avant tout un lieu de rencontre, d'entraide et d'appartenance pour les femmes de la communauté.

Depuis un siècle, des femmes de tous âges s'y rassemblent pour apprendre, créer et partager. Pour plusieurs participantes, le Cercle est devenu un véritable réseau d'amitiés. Certaines y sont arrivées pour apprendre une nouvelle technique, d'autres pour rencontrer des gens après une retraite, un déménagement ou une période d'isolement. Toutes y ont trouvé un espace bienveillant où chacune peut évoluer à son rythme.

Le Cercle contribue à briser l'isolement en favorisant les échanges, le covoiturage, les activités sociales et les projets collectifs. Les membres veillent les unes sur les autres, partagent leurs connaissances.

Bien que les Cercles de Fermières soient parfois encore associés à «tricoter des pantoufles», leur mission est beaucoup plus grande. Les partenariats avec les écoles, les jeunes et les organismes permettent de faire rayonner ces savoirs auprès des nouvelles générations. Quel bonheur et quelle énergie de partager avec ces femmes inspirantes! **Psst... Elles sont en recrutement! C'est une invitation!**

Facebook: Cercle de Fermières SJPJ, (418) 598-9899



Rédigé par Pénélope Daoust-B., agente de développement, MRC de L'Islet
418-598-3076 #262
p.daoust@mrclislet.com

MRC de L'Islet

La fraude: Comment se protéger?

La fraude est un acte criminel par lequel une personne – par supercherie, mensonge ou autre moyen – soutire des biens, des services ou de l'argent à une autre personne.

Les 2 stratagèmes de fraude les plus répandus qui cible les ainées:

Fraude du faux conseiller/représentant

Sous prétexte de transactions suspectes ou de fraudes sur sa carte bancaire, le fraudeur demande à la victime d'effectuer une opération sur son compte bancaire ou de mettre ses cartes et ses mots de passe dans une enveloppe que l'on viendra chercher à son domicile.

Fraude grands-parents

Le fraudeur se fait passer pour un membre de la famille (ou de l'entourage) en situation de détresse ou d'urgence et ayant besoin d'aide financière urgente.

Comment se protéger?

- Ne divulguez jamais vos renseignements personnels ou vos informations bancaires lors d'un contact non sollicité, peu importe le moyen de communication (ex. : courriel, texto, téléphone ou médias sociaux).
- Ne supposez jamais que le nom de l'appelant ou le numéro de téléphone figurant sur votre afficheur est exact.
- N'envoyez jamais d'argent à une personne que vous ne connaissez que virtuellement. Refusez toute transaction faite pour une tierce personne.

Faites preuve de vigilance en vous informant sur les fraudes actuelles, apprenez à les reconnaître et à les identifier !

Visiter le www.sq.gouv.qc.ca/services/prevention/

Rédigé par Mélanie Côté #11660, Coordonnatrice locale en police de proximité
Melanie.Cote@surete.qc.ca
418 387-4438

Accueillir et transmettre… tisser des liens dans notre communauté

Derrière chaque personne immigrante qui s'établit dans la région de L'Islet se trouve un projet de vie. Au Carrefour Jeunesse Emploi Région L'Islet, nous avons le privilège d'accompagner ces personnes à chaque étape de leur parcours.

Chaque semaine, nous rencontrons des personnes immigrantes qui ont choisi notre région pour y travailler, y vivre et contribuer à notre communauté. Nous les soutenons dans diverses démarches administratives : obtention de la carte d'assurance maladie, obtention du permis de conduire, inscription des enfants à l'école, accès aux cours de francisation, mise en contact avec diverses ressources de la communauté, etc. Nous les aidons également à s'installer et à mieux comprendre leur nouveau milieu de vie.

Notre mission va bien au-delà de l'accompagnement individuel. Nous travaillons à favoriser des milieux de vie accueillants, inclusifs et ouverts à la diversité. Grâce à l'appui financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration nous organisons des activités interculturelles favorisant les rencontres entre les nouveaux arrivants et la communauté d'accueil. Nous réalisons également des activités de sensibilisation, notamment dans les écoles primaires et secondaires, afin de promouvoir l'ouverture, le respect et le vivre-ensemble. **L'intégration est un effort collectif et les personnes aînées peuvent jouer un rôle en favorisant des échanges empreints d'ouverture et de respect et en transmettant leur connaissance du milieu.** Ensemble, nous pouvons faire de notre région un endroit où chacun trouve sa place et se sent chez lui.

Rédigé par Eugénie Morales-Marier
418 359-3730 poste 104 (Tourville) ou 418 247-7335 poste 104 (L'Islet)
eugenie@cjelislet.qc.ca

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI RÉGION L'ISLET

Nos aînés à l'honneur
l'info en action

J'ai des droits en santé et services sociaux!

Que ce soit à l'hôpital, à la clinique, au CLSC, dans les organismes communautaires, les résidences pour personnes âgées, à la DPJ, en prison, Le CAAP-CA est là pour vous accompagner.

Quand j'attends ou que je reçois des services de santé et des services sociaux, j'ai des droits.

1. Recevoir les services adéquats, sécuritaires, personnalisés et continus.
2. Choisir son professionnel ou son établissement.
3. Recevoir les soins requis en cas d'urgence.
4. Recevoir de l'information sur son état de santé, y compris en cas d'accident.
5. Consentir librement et de manière éclairée aux soins.
6. Participer aux décisions concernant sa santé et son bien-être.
7. Recevoir un accompagnement de la personne de son choix.
8. Se faire représenter en cas d'inaptitude.
9. Bénéficier d'un hébergement lorsque requis.
10. Recevoir des services dans sa langue lorsque possible.
11. Voir ses renseignements protégés et y avoir accès.
12. Recevoir des soins de fin de vie respectueux, incluant l'aide médicale à mourir.
13. Exercer un recours ou porter plainte sans crainte de représailles.
14. Recevoir de l'information sur les services disponibles et les modalités d'accès.

Rédigé par Suzie Laure CAAP-Chaudière-Appalaches
1418-387-8414 ou 1-888-841-8414 | info@caapca.ca

caap Chaudière-Appalaches



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!

Gagnon Meubles, un repère incontournable de l'achat local!

Par Françoise de Montigny-Pelletier

Gagnon Meubles, un repère dans notre région, mais aussi un repaire de belles personnes! Un endroit accueillant, que ce soit dans la recherche d'un appareil ménager nous convenant, de conseils techniques, ou… pour y afficher une information ou invitation à la demande d'un organisme communautaire local!

Un ancrage dans le paysage de Sainte-Perpétue



Crédit photo : Laurie et Thomas Gagnon

Quand, votre modeste rédactrice, je suis venue m'installer dans la partie rurale de Sainte-Perpétue, qu'on me dénommait alors, *Sainte-Perte-de-vue*, on m'a partagé qu'il y avait eu quelques décennies plus tôt, au village, jusqu'à une cinquantaine de magasins et commerces divers, dans certains cas, plus d'un dans la même spécialité. Plus loin encore dans le passé, en 1947, l'enseigne Gagnon Meubles fit son apparition au milieu de cette communauté de notre Sud. Cette entreprise fut installée par Léo Gagnon, souhaitant desservir la population localement, lui évitant ainsi de lointains et coûteux déplacements. Son fils, Esdras, prit ensuite le relais. La renommée de l'entreprise s'étendit bien au-delà de la municipalité dans laquelle elle s'est installée, pour se répandre dans toute la MRC de L'Islet, puis dans la région de Chaudière-Appalaches et plus loin encore.

De relève en relève, de Gagnon en Gagnon!



Crédit photo : Stacy Avoine

Régis Gagnon, représentant la troisième génération de cette famille Gagnon propriétaire du magasin de meubles et d'appareils ménagers, mit en vente en 2025 le commerce. Il envisageait de passer le relais à une jeune relève qu'il aimait pressentir comme capable d'assurer cette tâche.

Issu-es d'une famille Gagnon, d'une autre lignée, celle-ci de Sainte-Félicité, Laurie et Thomas Gagnon voient dans cette occasion d'achat, certes un beau défi à relever mais surtout une belle façon de contribuer à leur communauté régionale rurale. Laurie Gagnon nous le témoigne ainsi: «*Lorsque nous avons été approché-es, nous avons tout de suite vu le grand potentiel du magasin. C'est une belle entreprise, bien implantée dans notre région, avec une clientèle établie. Nous venons d'une famille*

d'entrepreneurs et nous avions déjà le projet de devenir entrepreneurs à notre tour. Nous avons vu cette occasion comme une occasion en or de réaliser notre projet tout en permettant à un commerce important pour notre région de continuer à vivre. Comme nous avons grandi dans la région, ça nous tenait particulièrement à cœur que Gagnon Meubles puisse continuer d'exister et qu'il y ait une relève pour assurer la continuité de l'entreprise.» C'est le premier octobre 2025 que la passation de l'entreprise s'est ainsi faite à Laurie et Thomas Gagnon.

Une année s'est déjà écoulée depuis et la détermination des jeunes propriétaires est toujours évidente. Le tandem sœur et frère a comme visée de rendre services à plus de gens possible, quels que soient leur âge et leur budget. Sans négliger la clientèle actuelle, il tente d'approcher outre les familles, la génération plus jeune, moins informée mais sans doute en cours d'installation et dans le besoin de se procurer meubles, électroménagers et autres produits essentiels. Laurie Gagnon précise que Thomas et elle souhaitent offrir de la variété tout en privilégiant les produits du Québec et du Canada en tenant compte d'un rapport qualité-prix. Ce choix souligne leur conviction indéfectible de donner préférence «aux entreprises d'ici»! Bien que Thomas et Laurie prévoient conserver une certaine variété de produits importés, à coûts parfois plus abordables, les propriétaires ne feront aucun compromis quant à la qualité offerte. «*Bref, conclut Laurie, notre objectif est que tout le monde puisse trouver quelque chose qui lui convient chez Gagnon Meubles, avec différents styles, différentes gammes de prix et un bon rapport qualité-prix.*»



Crédit photo : Laurie et Thomas Gagnon

Les jeunes propriétaires, écoresponsables et partenaires d'une bonne cause, mettent un conteneur à la disposition des gens qui se départissent d'appareils ménagers pour la récupération du métal; celui-ci, une fois vendu, ajoute des sommes d'argent alimentant un fonds d'aide à l'hôpital Notre-Dame de Fatima dans le Kamouraska. Ce ne sont ni les convictions, ni l'enthousiasme qui manquent à cette association familiale et c'est bien le désir de répondre aux besoins avant tout de la clientèle qui en anime les copropriétaires. La réponse rapprochée pour combler des besoins et l'achat local favorisé sont une assurance de survie de nos municipalités rurales. Persistons, solidairement, c'est notre identité même qui est en jeu!

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

Souper dansant pour les aînés à Saint-Marcel

Souper dansant pour les aînés **samedi 14 novembre 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 : 12 décembre 2026

Hop! La Vie! Du Sud de L'Islet

ACTIVITÉS POUR NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 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.

03-11-2026 : 08 :30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, Mme Darlène Corriveau de L'ABC DES HAUTS PLATEAUX fera l'animation **JEUX COGNITIFS**

10-11-2026 : 08 :30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, conférence offerte par L'AQDR, ** POUR HONORER SA MÉMOIRE.**

17-11-2026 : 08 :30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, nous recevons Monsieur OLIVIER PELLETIER, NOTAIRE afin de répondre à vos questions sur LE MANDAT DE PROTECTION, LA SUCCESSION, ECT.**

24-11-2026: 10 :00hre : Au restaurant CHEZ RÉJEAN, **23ième ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (2025-2026) dîner libre.**

01-12-2026 : 08 :30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, Mme Darlène Corriveau de L'ABC DES HAUTS PLATEAUX fera l'animation **JEUX COGNITIFS.**

08-12-2026: 08:30hre : Déjeuner au restaurant CHEZ RÉJEAN, L'AQDR nous offre une conférence du CAB MONTMAGNY L'ISLET, ** COOP DE SERVICE À DOMICILE. Ils répondront à tous vos questionnements concernant les services offerts aux Aînés.**

15-12-2026 : 17 :30hre : Au restaurant CHEZ RÉJEAN. **SOUPER DE NOËL le menu est l'assiette des fêtes et le coût est de 15.00$ pour les membres et 25.00$ pour les non membres. Inscription requise auprès de Lina Pouliot, 356-3934 ou Yvette Poulin, 356-3309 ou lors de nos déjeuners.**

****LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION VOUS SOUHAITENT UN JOYEUX NOËL AINSI QU'UNE BONNE ANNÉE 2027, SANTÉ, JOIE ET BONHEUR!****

AU PLAISIR DE VOUS RECEVOIR.

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 !!

Prendre soin de l'esprit qui avance avec l'âge

Par Marie-Claude Maheu

La santé mentale des aînés mérite une attention douce et sincère, car elle est souvent entourée de tabous qui empêchent d'en parler ouvertement. Beaucoup de personnes âgées hésitent à exprimer leur détresse, par peur de déranger, de paraître faibles ou de « devenir un fardeau ». Pourtant, les causes de la fragilité émotionnelle à cet âge sont nombreuses et profondément humaines : la perte de proches, la diminution de l'autonomie, l'isolement social, les changements physiques ou encore la transition vers la retraite.

La santé mentale ne se manifeste pas de la même façon chez tous les aînés. Certains deviennent plus anxieux, d'autres se replient sur eux-mêmes, tandis que d'autres encore montrent des signes de dépression ou de confusion. Ces variations ne sont pas des signes de faiblesse, mais des appels à la compréhension et à la compassion.

Préserver le bien-être psychologique passe par des gestes simples mais puissants : maintenir des liens sociaux, cultiver des activités qui nourrissent le plaisir, bouger régulièrement, demander de l'aide quand le cœur devient trop lourd. Parfois, une conversation sincère, un café partagé ou une promenade suffisent à alléger un esprit fatigué.

Si tu remarques qu'un aîné souffre, ou si toi-même tu te sens dépassé, il est essentiel de ne pas rester seul. Parler à un proche, votre travailleur de milieu, consulter un professionnel ou rejoindre un groupe de soutien peut ouvrir une porte vers un mieux-être réel. La santé mentale n'a pas d'âge : elle se protège, se soigne et se mérite, avec douceur et solidarité.



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

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

L'Abri des Appalaches
Résidence pour personne autonome

Le 9 octobre dernier a eu lieu l'inauguration de notre belle entrée principale. Je tiens personnellement et aux noms des résidents à remercier tous ceux qui ont permis que ce projet se réalise: Les Ambulances L'Islet-Sud, Desjardins un fier partenaire, La Fabrique de Tourville, la Municipalité de Ste-Perpétue, Matériaux Blanchet, Mathieu Rivest député Côte-Sud, Club Lions Ste-Perpétue, COOP St-Pamphile, Pharmacie Familiprix Ste-Perpétue, Entreprise Denis Leblanc, Les Huiles Lord Inc., Construction et Rénovation Martin Pelletier, Club l'Age d'Or St-Pamphile et Salon d'Esthétique Mariane. Merci à vous tous!!!





Des nouvelles de votre Cercle de Fermières de Saint-Pamphile !

Par Eve Francoeur



Le 25 octobre dernier, le Centre culturel Godend'Art nous recevait à titre de conférencières, ce fut un après-midi enrichissant et très intéressant, rempli de beaux échanges.

Le 31 octobre, nos fermières, déguisées pour l'occasion, ont remis des friandises à plus d'une centaine d'enfants. Une belle activité qui a apporté beaucoup de sourires !

Rappel : notre local est en mode « portes ouvertes » tous les jeudis après-midi, de 13 h à 16 h.

Venez rencontrer nos fermières à l'œuvre, découvrir leurs créations et visiter notre petite boutique La Boîte Artisane. Vous êtes les bienvenus!

Prochaine réunion



Notre prochaine réunion aura lieu le mardi 17 novembre à 19 h, à la salle du conseil. Les morceaux du mois :

1. Confiture de groseilles, 250 ml (D-49)
2. Coussin triangulaire pour appuyer un livre, une tablette ou un cellulaire (B-37)
3. Boule de Noël artisanale (C-33)

Bienvenue à toutes !

À mettre à votre agenda : Salon du cadeau des artisans

Nous vous invitons à notre Salon du cadeau des artisans, qui se tiendra le samedi 5 décembre, de 9 h à 17 h, à la salle municipale. Plus d'une vingtaine d'artisans seront présents pour vous faire découvrir leurs créations. Venez encourager les artisans de chez nous, retrouver ceux que vous connaissez et découvrir de nouveaux talents ! Au plaisir de vous rencontrer !





PETITES ANNONCES

Recherche terre à bois à vendre

Je suis à la recherche d'une terre à bois de **50 acres ou plus**.

Si vous avez une terre à vendre ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait être intéressé à vendre, n'hésitez pas à me contacter.

819-661-2766

La Campagnes des billets **Œuvres des Chevaliers de Colomb** est actuellement en cours. Plus de 60% du prix du billets est remis aux organismes de la région. Pour en acheter vous pouvez contacter le responsable, M. Gaétan Anctil ou un chevalier que vous connaissez.

Merci pour votre implication!



Novembre

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

Les mots sont cachés horizontalement.

AUTOMNE
CHÂTAIGNE
CITROUILLE
BROUILLARD
PLUIE
MANTEAU
ÉCHARPE
BONNET
GANTS
FEUILLES
TOUSSAINT
CHRYSANTHÈME
VENDANGES
BRUME

Section jeux

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

Les Veilleurs
Travailleurs de milieu au service des ainés
À LA RECHERCHE DE SERVICES ?
NOUS SOMMES PRÉSENTS POUR VOUS GUIDER SELON VOS BESOINS !
INFORMER DES RESSOURCES
ORIENTER VERS LES SERVICES
ACCOMPAGNER DANS VOS DÉMARCHES
MRC DE MONTMAGNY
Steeve Gobeil
s.gobeil@cabml.ca
418-248-7242 #106
MRC DE L'ISLET
Marie-Claude Maheu
mc.maheu@cabml.ca
418-248-7242 #115

Date de tombée **5** décembre 2026

Date de parution **10** décembre 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
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
Cantine du Bûcheron	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 710-9343
Casse-croûte Chez Titine	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-4444
Club de l'Age d'Or de St-Pamphile	St-Pamphile	Alimentation et restauration	418 356-1329
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
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
Panache Événements	Ste-Perpétue	Service	581 996-6808

Nom de l'entreprise	Lieu	Type d'entreprise	Téléphone
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