



# Le Saint-Marc...Quoi?



MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU  
102, rue de la Fabrique, Saint-Marc-sur-Richelieu (Québec) J0L 2E0 • Tél.: (450) 584-2258

Bulletin d'information  
Vol. 51— No 06  
Juin 2021



Club FADOQ  
St-Marc-sur-Richelieu  
Richelieu-Yamaska

## VOTEZ! PROJET DE TRANSPORT COLLECTIF GRATUIT ENTRE SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU ET LE MAIL MONTENACH À BELOEIL

Tous les jeudis, départ à 9h30, retour vers 16h00

Projet soumis à *La Communauté Desjardins en action!* de la Caisse Desjardins Beloeil-Mont-Saint-Hilaire par la FADOQ Saint-Marc-sur-Richelieu

### Qui peut voter?

- Tous les membres de la Caisse Beloeil-Mont-Saint-Hilaire

### Comment voter?

- Rendez-vous au [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)
- Ouvrez une session **AccèsD**
- Cliquez sur le lien «participer à la consultation»

*Plus de détails sur le projet en page 10.*





## SERVICES PUBLICS

<b>Incendie / urgence:</b>	911
<b>Ambulance:</b>	911
<b>Police:</b>	911
<b>Directeur service sécurité incendie et premiers répondants</b>	(514) 941-2089
<b>Sûreté du Québec:</b> (urg. diverses prov.)	310-4141
<b>Sûreté du Québec:</b> (serv. admin.)	(450) 536-0032
<b>Sûreté du Québec:</b> (cellulaire)	*4141
<b>Info-Crime:</b> (service 24 heures)	1-800-711-1800
<b>École des Trois Temps:</b>	(450) 467-1921
<b>Bureau municipal:</b>	(450) 584-2258
<b>A.I.B.R.:</b> (aqueduc)	(450) 584-3731
<b>Centre animalier Pierre-De Saurel:</b> (jour)	450-746-7272
	(soir et fin de semaine) 450-536-0032
<b>Info-Santé:</b>	(450) 536-2572
<b>Député de Borduas:</b> (Simon Jolin-Barrette)	(450) 464-5505
<b>Presbytère:</b> (la Fabrique)	(450) 584-2185

## ORGANISMES LOCAUX

<b>Amis du Richelieu:</b>	(450) 464-1906
<b>Bibliothèque:</b>	(450) 584-2258
<b>Cercle de Fermières:</b>	(514) 949-1481
<b>Société d'horticulture Saint-Marc-sur-Richelieu:</b>	(514) 688-7889
<b>Comité des loisirs:</b>	(450) 584-2258
<b>Comité d'environnement:</b>	(450) 584-3437
<b>Conseil d'établissement:</b>	(514) 476-0606
<b>CRISM:</b>	(450) 446-0634
<b>Fabrique:</b>	(450) 584-1167
<b>Fondation de l'instruction:</b>	(450) 464-4346
<b>Garderie Le Hibou:</b>	(450) 584-3238
<b>Les Habitations St-Marc:</b>	(450) 584-2284
<b>Maison des Jeunes:</b>	(450) 584-2173
<b>Mouvement Réseau FADOQ:</b>	(450) 584-3169
<b>Presbytère:</b>	(450) 584-2185
<b>Société d'histoire de Cournoyer:</b>	(450) 584-2562

## AUTRES ORGANISMES

<b>Maison de la Famille:</b>	(450) 446-0852
<b>Centre prénatal Le Berceau:</b>	(450) 446-7760
<b>Centre d'action bénévole:</b>	(450) 467-9373

## CONSEIL MUNICIPAL

### Direction générale:

Sylvie Burelle  
direction@smsr.quebec

### Mairie:

Michel Robert Rés.: (450) 584-3555  
mrobert@smsr.quebec Cell: (514) 821-7782

### Urbanisme et mise en valeur du territoire

Annie Houle, conseillère #01  
anniehoule66@hotmail.com Cell: (514) 688-7889

### Loisirs/culture/vie communautaire/tourisme

Denis Vallée, conseiller #02 Rés.: (450) 584-3430  
valleedenis54@hotmail.com

### Hygiène du milieu / environnement

Eve-Marie Grenon, conseillère #03 Cell: (514) 475-3864  
emgrenon@smsr.quebec

### Sécurité publique

Réal Déry, conseiller #04 Rés.: (450) 584-3169  
real.dery@hotmail.com

### Transport et réseau routier

Yvon Forget, conseiller #05 Rés.: (514) 755-4612  
yforget@smsr.quebec

### Administration

Maurice Rolland, conseiller #06 Rés.: (450) 584-3645  
mrolland@smsr.quebec

### Conception et impression:

© Les Publications Municipales Inc. 1 (877) 553-1955

## MOT DU MAIRE

Bonjour à vous tous,

Voici le résumé de notre séance du mois de mai dernier. Premièrement, nous avons adopté la liste des comptes au 31 mars 2021 d'une somme de 337 595,36\$. Nous avons adopté le rapport financier 2020, déposé et présenté par Madame Barbara Côté de la firme Hébert Marsolais Inc.

Nous avons approuvé le dépôt des deux rapports du Comité consultatif en environnement tenu le 31 mars et le 28 avril 2021.

Monsieur Réal Déry, conseiller a donné un avis de motion à l'effet qu'il y aura adoption lors d'une prochaine séance du conseil du Règlement #3-2021, règlement adoptant un règlement de gestion contractuelle en remplacement de sa politique de gestion contractuelle en vigueur, afin d'y inclure l'article 124, dans le cadre de l'adoption du projet de loi 67. Toute municipalité doit prévoir pour une période de 3 ans, des mesures qui favorisent les biens et les services québécois et les fournisseurs, les assureurs et les entrepreneurs qui ont un établissement au Québec.

Une résolution a été adoptée afin de procéder à la nomination de madame Renel Paquin comme nouveau membre au sein du comité consultatif en environnement.

Le conseil a procédé au retrait d'un constat d'infraction qui avait été émis relativement à la construction d'une plateforme d'atterrissage pour hélicoptères, en partie dans une bande riveraine. Pour donner suite à la contestation par le propriétaire, puisque selon le règlement de l'aviation canadien (RAC), les aérodromes y compris les héliports, utilisés principalement pour l'exploitation d'hélicoptères sont exemptés de devoir procéder à une consultation préalable à leur construction. L'opinion juridique demandée à cet effet par la municipalité a confirmé

que les chances de la municipalité dans un recours sont très faibles et seront trop onéreuses.

La municipalité de Saint-Marc-sur-Richelieu utilise la parcelle de terrain appartenant à la Fabrique située en bordure de la rivière Richelieu, afin que celle-ci soit aménagée de façon à être mise à la disposition des citoyens et des visiteurs. Le conseil autorise la directrice générale à signer l'entente proposée par la Fabrique.

Le conseil appuie la demande d'aide financière présentée par la Municipalité régionale de comté de La Vallée-du-Richelieu, dans le cadre du Programme d'aide financière visant l'optimisation du réseau d'écocentres québécois mis en place par le gouvernement du Québec et RECYC-QUÉBEC, pour la construction d'un Écocentre régional à Mont-Saint-Hilaire.

La municipalité désire procéder à la construction d'un vestibule d'entrée avec ascenseur au complexe municipal, afin d'assurer l'accessibilité de celui-ci à l'ensemble de sa population, ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite. Le conseil a accepté l'offre de services professionnels d'architecte à Daniel Cournoyer, architecte au coût de 17 480\$, ainsi que l'offre de services professionnels d'ingénieur à la Firme E.X.P. au coût de 18 450\$. Pour la réalisation des plans préliminaires, les plans et devis d'exécution pour appels d'offres et la surveillance des travaux.

Le conseil a proclamé le 17 mai, Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie et de souligner cette journée en déployant le drapeau de la fierté « Arc-en-ciel ».

Je profite de l'occasion pour souhaiter une joyeuse fête des Pères à tous les papas.

*Michel Robert, maire*

Les assemblées du conseil municipal ont toujours lieu le deuxième mardi du mois à 20h.

Une période de questions est réservée aux citoyens à la fin de chaque séance.

Le bureau municipal est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

<http://smsr.quebec>

102, rue de la Fabrique, Saint-Marc-sur-Richelieu, Qué. J0L 2E0  
Téléphone: (450) 584-2258 / Télécopieur: (450) 584-2795



**Michel Robert**  
Maire



**Annie Houle**  
Conseillère #01



**Denis Vallée**  
Conseiller #02



**Eve-Marie Grenon**  
Conseillère #03



**Réal Déry**  
Conseiller #04



**Yvon Forget**  
Conseiller #05



**Maurice Rolland**  
Conseiller #06



## SERVICES ANIMALIERS



**TÉLÉPHONE DE JOUR  
DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 13H À 16H:  
450-746-7272**

**TÉLÉPHONE DE SOIR ET  
FIN DE SEMAINE:  
450-536-0032**

## GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S

### SECTEUR

*Rue de l'Anse*  
Danika Fortin ..... 450 709-0565  
Léane Thibodeau ..... 450 464-1742

### SECTEUR

*Rang des Quatorze*  
*Rang des Trente*  
Simon Carron ..... 450 584-3174  
Cammy Beaulieu ..... 450 584-2720

### SECTEUR

*Chemin Lafrenière*  
Charles-Olivier Giguère... 514 710-2801  
Léane Thibodeau ..... 450 464-1742

### SECTEUR

*Rue Richelieu*  
Élisabeth Ledoux ..... 438 831-0697  
Julia Bourgault ..... 450 584-2757  
Kassandra Paradis ..... 438 501-1365  
Danika Fortin ..... 450 709-0565  
Léane Thibodeau ..... 450 464-1742

### SECTEUR

*Rues de la Savane*  
*Charron et Val d'Or*  
Kélian Lamarre Langlois ... 450 584-3119

### SECTEUR

*Rang du Ruisseau nord*  
Danika Fortin ..... 450 709-0565  
Léane Thibodeau ..... 450 464-1742

### SECTEUR

*Rue Richelieu Camping*

### SECTEUR

*Village*  
Julia Bourgault ..... 450 584-2757  
Laura Simon ..... 450 584-1210  
Kassandra Paradis ..... 438 501-1365  
Alice Gauthier ..... 450 701-2904  
Cammy Beaulieu ..... 450 584-2720  
Mégane Bourgault Brière .. 450 709-0564  
Zoé St-Laurent ..... 514 378-8818  
Frédérique Morin ..... 514 531-1161  
Danaëlle Marois ..... 514 926-5031  
Léane Thibodeau ..... 450 464-1742



## POUR FAIRE PARAÎTRE VOS ARTICLES DANS LE SAINT-MARC... QUOI?

«Le Saint-Marc... Quoi?» est publié et distribué vers le 1er de chaque mois. Les organismes de la municipalité et les responsables d'activités sont invités à transmettre leurs communiqués avant le 14 de chaque mois à 16h30. Il suffit de faire parvenir ses fichiers Word et ses photos en fichiers séparés (JPG ou BMP) par courriel à: [info@smsr.quebec](mailto:info@smsr.quebec)

**POUR TOUTES INFORMATIONS: (450) 584-2258**

## AGENDA MENSUEL

# JUIN 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Messe à 11h00		<b>1</b> Collecte organique	<b>2</b> Collecte récupération	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b> Messe à 11h00	<b>7</b>	<b>8</b> Collecte organique Conseil municipal à 20h00	<b>9</b>	Collecte ordures <b>10</b> Collecte d'encombrants (sur réservation)	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b> Messe à 11h00	<b>14</b>	<b>15</b> Collecte organique	<b>16</b> Collecte récupération	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b> FÊTE DES PÈRES Messe à 11h00	<b>21</b>	<b>22</b> Collecte organique	<b>23</b> Festivités de la Fête nationale sur Facebook Live	<b>24</b> Fête nationale Bureau municipal fermé	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b> Messe à 11h00	<b>28</b>	<b>29</b> Collecte organique	<b>30</b> Collecte récupération	<b>31</b>		

# INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LES CITOYENS

**LES ENCOMBRANTS;** vous savez ces objets que nous avons l'habitude de mettre au chemin la journée de la cueillette des ordures. Ils ne sont plus ramassés comme dans les années dernières, vous connaissez sûrement une personne qui a vécu cette situation cette année.

**Voici ce qu'il faut faire :**

J'inclus le lien de la MRC de la Vallée-du-Richelieu pour votre information : <https://www.mrcvr.ca/encombrants/> Les encombrants ou volumineux sont des items ou des objets qui excèdent la capacité du bac à ordures ou qui ont un poids supérieur à 25 kg (55 livres). La taille et le poids des encombrants doivent permettre que ceux-ci puissent être manipulés par deux personnes, sans équipement mécanique.

**NOUVEAU et OBLIGATOIRE :** la collecte mensuelle des encombrants se fait sur réservation seulement. La réservation doit se faire **avant le vendredi midi de la semaine précédant la collecte.** **IMPORTANT :** la collecte des encombrants, sera effectuée par un camion différent que celui des ordures. Si vous avez constamment des bacs à ordures supplémentaires, je vous suggère de faire un bon tri de vos ordures comme indiqué dans le lien suivant : <https://www.mrcvr.ca/collectes-2021/> en cliquant sur les différentes photos.

Si vous avez besoin d'un bac supplémentaire que ce soit pour les ordures ménagères, pour le recyclage ou pour le compost (matières organiques); la municipalité offre la possibilité à tout propriétaire de se procurer un bac à la municipalité. Le coût est de 90.00\$ pour un bac d'ordure ou de récupération et de 54\$ pour l'organibac.

Avant de mettre votre nouveau bac supplémentaire au bord de la route lors de la prochaine cueillette; vous devez communiquer avec la MRC au **450-464-4636** ou en faire la demande via le formulaire <https://www.mrcvr.ca/services/matieres-residuelles/info-collectes/ordures/>

**N.B : Le bac supplémentaire sera autorisé pour les exceptions suivantes :**

- famille ou maison intergénérationnelle de six (6) personnes et plus
- garderie en milieu familial
- maison d'accueil pour personnes âgées ou handicapées
- résidence ou entreprise agricole

Sinon, votre bac ne sera pas vidé, car ces derniers vous enverront un autocollant pour apposer sur votre bac supplémentaire ainsi il sera cueilli lors de la prochaine collecte.



## Le feu d'artifice en direct sur Facebook Live <https://www.facebook.com/smsr.quebec>

Exceptionnellement cette année, la municipalité de Saint-Marc-sur-Richelieu mettra en place un live Facebook pour retransmettre en direct le feu d'artifice de la Fête nationale du 23 juin prochain à 22h00. Tous les citoyens pourront admirer ces feux à même le confort de leur foyer.

Dans l'incapacité de présenter un spectacle traditionnel sous le chapiteau, la municipalité présentera cette année des festivités repensées, dont un « défilé inversé » dans les rues.

Malgré la situation actuelle, LE GARS DU SON en collaboration avec Sam Robert innove et vous propose une escouade mobile. Une solution pour éviter les regroupements tout en festoyant. Ce spectacle sera aussi diffusé sur Facebook Live.

De plus amples informations vous seront transmises sur notre site Web : [www.smsr.quebec](http://www.smsr.quebec)





## Rappel : Vidange des fosses septiques par la municipalité

La municipalité de Saint-Marc-sur-Richelieu s'occupe de la vidange des fosses septiques situées sur son territoire. Les fosses sont vidangées tous les deux ans, conformément au règlement provincial Q-2 r.22.

C'est l'entreprise Sanivac qui effectuera toutes les vidanges des fosses septiques de Saint-Marc-sur-Richelieu. Les vidangeurs seront accompagnés d'un préposé municipal identifié, afin de s'assurer que le tout se déroule bien.

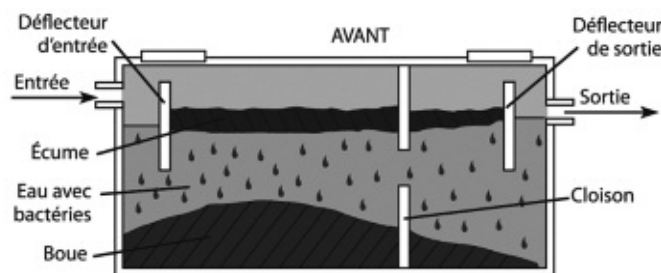
**Les fosses des propriétés situées sur les rues suivantes seront vidangées en 2021 :**

- Rue de l'Anse
- Rue Bellevue
- Rue Boisselle
- Rue de l'Islet
- Rue Lafrenière
- Rue Préfontaine
- Rue Richelieu (au sud de la Montée Verchères)
- Rang du Ruisseau Nord
- Rang du Ruisseau Sud
- Rang des Trente (au sud de la Montée Verchères)
- Montée Verchères

Les vidanges auront lieu au cours **du 25 juillet au 20 août 2021**. Les fosses des autres propriétés seront vidangées en 2022.

Une installation septique est en général composée d'un réservoir souterrain (fosse) et d'un système de drainage (champ d'épuration ou système de traitement). Le but de la fosse consiste à piéger et à emmagasiner les matières solides et les matières grasses provenant soit des toilettes, des évier ou des douches d'une résidence et à rejeter les liquides par le système de drainage. Les fosses doivent être régulièrement vidées pour éviter que les matières solides en décantation au fond la fosse ne soient transportées dans le système de drainage, rendant celui-ci totalement inefficace.

### Précisions sur le type de vidange :



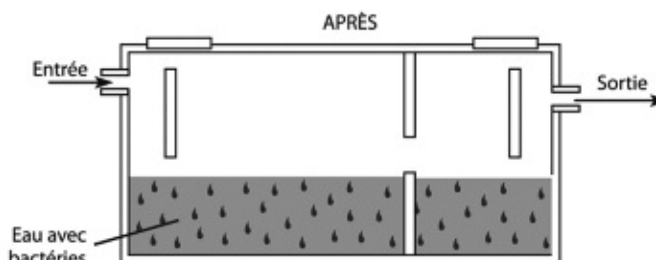
Le schéma de gauche montre l'état d'une fosse septique à l'arrivée de l'entrepreneur venu effectuer la vidange. On constate que le niveau d'eau est égal à la sortie de la fosse vers le champ d'épuration. À l'aide d'une pompe munie d'un filtre, l'eau présente dans les deux parties de la fosse est aspirée et envoyée au camion dans un petit réservoir temporaire, généralement situé à l'avant et de capacité limitée à une fosse. Des analyses ont démontré que l'eau filtrée contient moins de 3 % de matières solides. Ensuite, les boues sont pompées dans le réservoir principal du camion. Une vérification est également effectuée dans la partie de la fosse contenant le liquide dans le cas où de la boue ou des matières flottantes s'y retrouveraient, d'où l'importance de bien dégager les deux couvercles. Pour terminer, l'eau filtrée est remise dans la fosse (schéma de droite). Après 2 ou 3 jours, le niveau de la fosse sera revenu à son niveau d'origine (égal à la sortie vers le champ d'épuration) et la circulation de l'eau reprendra son cours normal.

### Les avantages de la vidange sélective :

- La remise des bactéries contenues dans l'eau filtrée dans la fosse permet à celle-ci de reprendre rapidement le processus de décomposition et de décantation des boues ;
- Le volume des boues à traiter moins élevé ;
- Le nombre de vidanges par camion plus élevé permet de diminuer la consommation de carburant ;
- Le prix est plus avantageux ;
- Le système de pompage utilisé dans les nouvelles technologies (ex. : Bionest) se remet rapidement en marche, car de l'eau est déjà disponible dans la fosse.

Les vidanges effectuées seront de type « vidange sélective », qui sont plus économiques et meilleures pour l'environnement que les vidanges totales. Toutefois, vous pourrez toujours exiger une vidange totale, moyennant un coût supplémentaire.

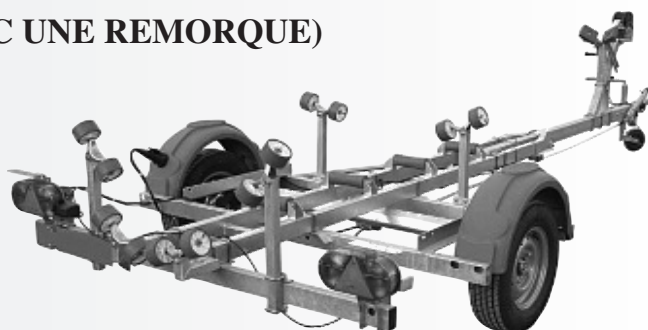
Vous pouvez toujours communiquer avec Yvon Tardy, directeur des services techniques, par téléphone au 450 584-2258, poste 102 ou par courriel à [ytardy@smsr.quebec](mailto:ytardy@smsr.quebec) pour toutes questions relatives à ce projet.



## VIGNETTES POUR REMORQUE DE BATEAU SAISON 2021

Tout utilisateur du stationnement municipal (**AVEC UNE REMORQUE**) devra se procurer une vignette. Voici les coûts :

	Saisonnier	Quotidien
Résident	50\$	5\$
Non-résident	175\$	30\$



Ces vignettes seront en vente du **1er mai au 1er octobre** au bureau municipal durant les heures d'ouverture ainsi qu'au dépanneur St-Marc. Ces endroits seront affichés sur les panneaux interdisant le stationnement sans vignette. Prendre note de l'article 4 : quiconque contrevient à quelques dispositions du présent règlement commet une infraction et est passible en outre les frais d'une amende de 50,00\$. Tout agent de la paix, S.Q. est autorisé à délivrer un constat d'infraction à tout contrevenant.

La direction

## LE GRAIN D'SEL

### DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Vous avez des difficultés à payer toutes vos factures, vous venez de perdre votre emploi, vous venez de vivre une séparation, vos revenus ne sont pas assez élevés?

Nous sommes là pour vous aider à remplir votre frigo : Fruits, légumes, produits laitiers, viande, pain, etc.

LE GRAIN  
d'SEL

CENTRE D'ENTRAIDE  
FAMILIALE  
DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

Le centre d'entraide familiale **Le Grain d'Sel** maintenant situé au **544, Boul. Laurier (Mail Montenach, à côté du Canadian Tire)** offre un dépannage alimentaire aux personnes qui en ont besoin à tous les **jeudis entre 13h00 et 16h00**.

Il faut toutefois prendre rendez-vous en début de semaine avant de passer.

Pour information et prendre rendez-vous (évaluation obligatoire la première fois) :

450-467-5733  
info@graindesel.ca  
www.graindesel.ca



*Nous pouvons vous épauler\* ...*

### Vie préscolaire et centre de la petite enfance

- Achat de livres ou de matériel;
- Projets pédagogiques spéciaux (culturels, sportifs etc.);
- Services de soutien professionnel.



Détails sur : [http://fismr.org/?page\\_id=452](http://fismr.org/?page_id=452)

## Bourse d'études postsecondaires

Chaque année, la FISMR remet des bourses d'études à des étudiants qui poursuivent des études postsecondaires :

- 500 \$ pour un étudiant inscrit à un DEP ;
- 750 \$ pour un étudiant inscrit au CÉGEP ;
- 1 500 \$ pour un étudiant inscrit à l'université.

Une seule bourse de niveau universitaire sera octroyée par personne.

### Conditions d'admissibilité

- Avoir une adresse permanente à Saint-Marc-sur-Richelieu ;
- Être inscrit à temps complet dans une institution postsecondaire reconnue par le MEES1, preuve à l'appui (une photocopie de l'acceptation) ;
- Être âgé d'au moins 16 ans ;
- Ne pas avoir déjà obtenu de bourse de la FISMR pour ce niveau d'enseignement ;
- Expliquer par écrit les raisons pour lesquelles vous méritez cette bourse en respectant les critères exigés.

### Critères d'évaluation des demandes

- La description de vos objectifs professionnels, de votre engagement dans votre parcours scolaire, de vos occupations parascolaires, de votre implication au sein de la communauté, d'organismes ou de votre famille ;
- Le soin apporté à la qualité de la langue et à la présentation de la demande ;
- La longueur du texte entre 250 et 500 mots ;
- La présence d'une lettre rédigée par un représentant de l'institution d'enseignement (enseignant, directeur, etc.) qui démontre votre motivation et votre engagement dans ce projet de formation.

**Date limite pour soumettre une candidature : le 30 juin 2021**

Le dossier de candidature complet doit être envoyé par la poste au 102, rue De la Fabrique, Saint-Marc-sur-Richelieu, J0L 2E0. Le sceau de la poste fera foi de la date d'envoi ou par courriel à : [info@fismr.org](mailto:info@fismr.org)

### Formulaire de demande – Bourse d'études postsecondaires

Nom \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Adresse du domicile (no. civique, rue) : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

Établissement scolaire : \_\_\_\_\_

Programme/année : \_\_\_\_\_

### Veillez joindre les documents suivants à ce formulaire :

- Un texte, d'une longueur devant comporter entre 250 et 500 mots, expliquant les raisons pour lesquelles vous méritez cette bourse en tenant compte des critères suivants :
  - Description de vos objectifs professionnels ;
  - Démonstration de votre engagement et de votre implication dans le milieu scolaire, au sein de la communauté, d'organismes ou de votre famille, ainsi que de vos occupations parascolaires ;
  - Soin apporté à la qualité de la langue française et à la présentation de la demande.
  - Une lettre rédigée par un agent de l'éducation (enseignant, directeur, etc.) qui démontre votre motivation et votre engagement dans votre projet de formation.
  - Une photocopie de l'acceptation à une institution scolaire reconnue par le MEES.

**Faire parvenir votre demande pour le 30 juin 2021 par la poste au :**

FISMR  
102, rue De la Fabrique  
Saint-Marc-sur-Richelieu (Québec) J0L 2E0  
ou par courriel à : [info@fismr.org](mailto:info@fismr.org)

# VOTRE SOUTIEN À LA FONDATION EST ESSENTIEL!

Chère Madame / Cher Monsieur,

En ces temps difficiles, votre soutien à la Fondation de l'Instruction de Saint-Marc-sur-Richelieu est essentiel à notre pérennité. La pandémie mondiale nous ayant empêché de mener nos activités de financement habituelles, nous lançons aujourd'hui un appel à la participation à notre campagne de financement virtuelle. C'est grâce au support de gens comme vous que nous sommes en mesure de poursuivre notre mission, et ce, malgré la situation économique plus difficile de la dernière année.

### Cette année, la Fondation s'est engagée à soutenir :

- L'école des Trois Temps pour l'ajout de services de soutien aux élèves avec un don de 5 000\$. Tout argent versé par les parents des élèves de l'école Des-Trois-Temps bonifiera ce don du même montant.
- Remise d'un dictionnaire à tous les élèves qui termineront leur parcours académique élémentaire en 6e année.
- Possibilité de 4 bourses d'études post secondaire ainsi distribuées : 500\$ pour un DEP, 750\$ au niveau collégial, 1500\$ au niveau universitaire de premier cycle et 1000\$ au niveau universitaire de 2e et /ou 3e cycle à temps plein ou 500\$ pour un temps partiel.

**Merci de soutenir la Fondation de l'Instruction de Saint-Marc-sur-Richelieu. Tout don sera admissible à un reçu d'impôt. Pour acheminer vos dons, vous avez trois possibilités, soit :**

- Par chèque à FISMR et envoyé par la poste au : 102, de La Fabrique Saint-Marc-sur-Richelieu, Qc J0L 2E0
- Par virement Interac à [dons@fismr.org](mailto:dons@fismr.org) (la réponse doit être : don (au singulier))
- Par virement bancaire au folio 3058534, transit 90040, succursale 815.

André Forget, président FISMR





L'Association des Saint-Marcois se réjouit des initiatives citoyennes qui contribuent à créer ou renforcer des liens entre les voisins et voisines, et qui concourent à la préservation d'un environnement sain. Il nous importe donc de souligner ce projet spontané qui a regroupé des familles du Rang des Quatorze autour d'une joyeuse corvée de nettoyage des fossés. Peut-on imaginer une plus large corvée villageoise au printemps 2022 ?

N'hésitez pas à nous faire connaître vos initiatives !

## Une joyeuse corvée sur le Rang des Quatorze

Martin Valiquette

La pandémie teste les limites de tous nos systèmes : du réseau de la santé jusqu'à nos capacités individuelles d'adaptation aux conséquences de la pandémie et des mesures sanitaires (deuil, isolement, détresse, écœurantite, etc.). La pause obligée du confinement, la fermeture des commerces sauf pour les besoins essentiels et l'importance du « local » dans la chaîne d'approvisionnement ont permis à plusieurs de remettre les valeurs à la bonne place, comme diraient nos aînés. Pas étonnant que tant de citoyens décident de migrer vers les banlieues et la campagne. Nous sommes vraiment privilégiés d'habiter Saint-Marc, une ville à hauteur humaine.

Peut-on néanmoins penser que le retour à la « normale » s'effectuera selon une vision d'un « normal » amélioré? Peut-on rêver d'une communauté tissée plus serrée? Depuis plusieurs années, les gestes d'entraide et de bienveillance sont monnaie courante sur le Rang des Quatorze. Lorsque ma conjointe a lancé l'idée d'une journée de nettoyage des fossés du rang, j'en ai parlé à des voisins et spontanément, la réponse a été enthousiaste.

L'organisation de cette corvée était plutôt simple : un message sur le groupe des Voisins et voisines de Saint-Marc sur Facebook avec une date, une heure et un lieu de rendez-vous : 10 avril à 10h00 au coin du Rang des Quatorze et de la Montée Verchères. Pour la logistique : une voiture qui suit le groupe pour l'approvisionnement en sacs à vidange et le transport des accessoires superflus (chandail, gants) et des gros morceaux récoltés. Au départ, nous étions deux, ma conjointe et moi. Inquiétude et doute ont rapidement fait place au plaisir de voir les voisins s'ajouter rapidement pour atteindre une douzaine de personnes âgées de 4 mois à 80 ans. Les plus jeunes ont appris des plus vieux et les plus vieux ont impressionné par leur vitalité. C'était beau de voir ces gens de toutes les générations qui œuvraient autour d'un projet commun dans le respect des mesures sanitaires.

La collecte a permis de soulager les fossés de 16 sacs à vidange de débris de toutes sortes. Principalement, ce sont des cannettes de bière et soda, des bouteilles de vin, des sacs de plastique et des morceaux de métal, dont des pièces d'automobiles. Les sacs pleins étaient laissés en bord de route pour être ramassés plus tard avec ma camionnette. Le métal a été récupéré par un voisin, les plastiques et verres ont été placés dans notre bac bleu et les déchets dans le bac gris. Plusieurs cueillettes ont été nécessaires pour écouler l'ensemble de notre collecte.

Au-delà de l'acte écologique de nettoyer les fossés de notre milieu de vie, cette expérience a surtout été un moment de fraternité humaine. Un moment de renforcement des valeurs du vivre et du faire ensemble. Elle a contribué à une vie de voisinage agréable où les gens se reconnaissent, se saluent, se rendent service et se soucient les uns des autres.



## Bibliothèque Archambault-Trépanier, Saint-Marc-sur-Richelieu

## NOUVEAUTÉS DU MOIS

## Romans adulte

- L'Anse-à-Lajoie T.2 / France Lorrain
- Auprès des jumelles Dionne / Shelley Wood
- Flots / Patrick Sénécal
- La Chambre aux papillons / Lucinda Riley
- Les Collines de Bellechasse T.2 / Marthe Laverdière
- Le K ne se prononce pas / Souvankham Thammavongsa
- Le Magicien d'Auschwitz / JR Dos Santos
- Les Oubliés / Josh Grisham
- Pour l'amour d'Elena / Yasmina Khadra
- Rien ne t'efface / Michel Bussi
- Série Joaquin Moralès T.1 à T.3 / Roxanne Bouchard
- La Tisserande / Richard Gougeon
- Tout est ori / Paul Serge Forest
- Trois / Valérie Perron
- La Vie avant tout T.3 / Michel Langlois
- Les Yeux jaunes T.1 à T.3 / Yvan Godbout

## Documentaires adulte

- Commotions cérébrales : dix personnalités témoignent / Dave Ellemberg
- Du diesel dans les veines / Serge Bouchard
- Le Guide pratique de la voiture électrique / Daniel Breton
- Léonard Cohen : Sur un fil / Philippe Girard (BD Adulte)
- Mister Big : ou, la glorification des amours toxiques / India, Desjardins
- Nos faux combats / Marc Dutil
- La Révolution raciale et autres virus idéologiques / Mathieu Bock-Côté
- Si on s'aimait T.2 / Louise Sigouin
- La Source / Félix Séguin
- Travailler autrement avec l'hypersensibilité / Aurore Monard
- Vieillir avec panache / Jocelyne Robert

## BD jeunesse

- Frigiel et Fluffy T.8 & T.9 / Frigiel
- Lucie et sa licorne T.7 / Dana Simpson

## Romans jeunesse

- Frigiel et Fluffy : les élus des dieux T.2 / Frigiel
- Lucie, la mouffette qui pète T.5 / Shallow
- Nish T.1 / Isabelle Picard

## Documentaires jeunesse

- Les Créatures fantastiques / Fleurus

## Albums jeunesse

- La Mauvaise graine / Jory John
- La Soupe aux allumettes / Patrice Michaud
- Une fête sous la lune (Livre audio avec la participation d'Ariane Moffatt) / Christiane Duchesne

## Coordonnées

450-584-2258 poste 5  
[biblio@smsr.quebec](mailto:biblio@smsr.quebec)

## IMPORTANT

Nous n'acceptons plus les dons de livres. Veuillez mettre vos livres dans un sac avant de les glisser dans la chute à livres.

*Merci de votre compréhension.*



## Heures d'ouverture

Mercredi: 9h à 12h

Jeudi: 13h30 à 17h30

18h30 à 20h30

Dimanche: 10h à 11h30

*Prendre note que les heures d'ouverture sont réduites en raison de la pandémie. L'horaire régulier sera remis en place dès que la situation le permettra.*

**Fermée 24 juin et 1er juillet  
 pour la Fête nationale et la Fête du Canada**

## Saviez-vous que... nous sommes dans une année consacrée à saint Joseph

- Celle-ci a débuté le 8 décembre 2020 et se poursuit jusqu'au 8 décembre 2021. Il y a 150 ans, saint Joseph était déclaré patron de l'Église universelle. C'est ainsi que Pape François a voulu souligner cet anniversaire.
- C'est depuis 1479 que la fête de saint Joseph est célébrée le 19 mars.
- Le 19 mars 1624, les pères Récollets, premiers missionnaires en Nouvelle France, choisissent saint Joseph comme patron du pays. C'est à cette époque qu'a pris naissance la coutume de donner le prénom de Joseph à tous les petits garçons.
- À partir de 1928 et jusque dans les années 2000, les Sœurs de Saint-Joseph ont été des éducatrices des jeunes de Saint-Marc au couvent St-Joseph, l'école du village. Cette congrégation a été fondée à Saint-Hyacinthe en 1877.
- Saint Joseph est un **saint différent**  
Dans le cortège des saints et saintes, saint Joseph détonne. Il ne compte pas de miracles ou d'actions spectaculaires à son actif. Il ne nous a laissés ni traité théologique, ni exhorta-

tion apostolique, ni citations célèbres. Il n'est pas mort martyr, crucifié la tête en bas ou dévoré par les lions. Il n'a jamais déplacé ni soulevé les foules, du moins de son vivant. Et pourtant c'est lui le patron! C'est notre champion toutes catégories de l'Évangile au quotidien. (p.15)

### • Saint-Joseph est un **saint inspirant**

Qui ne se reconnaît pas dans ce saint qui a prêché uniquement par l'exemple? Sa foi robuste et souple, ses vertus humaines, sa ferveur conjugale, ses attitudes parentales nous inspirent pour éclairer nos choix de vie et nos agissements quotidiens. Son témoignage invite au dépassement et à voir les personnes, les événements et les choses autrement (p.15)

### La varlope de saint Joseph

Le grand patron, charpentier de métier, a besoin d'un coup de main. Il cherche des mains disponibles pour varloper l'Église de son Fils adoptif, mais avec « une immense tendresse » dirait l'évêque! Le défi est de taille : ajuster l'Église d'ici aux nouvelles réalités du monde de ce temps. C'était notre mission hier, ce l'est aujourd'hui, ce le sera demain.

Nommer saint Joseph patron de l'Église universelle envoie un message très clair. L'Église a

davantage besoin de charpentiers et charpentiers motivés que de varlopeux de nuages! (p.4)

Extraits tirés de la revue diocésaine L'Envoi, mai-juin 2021

Source : Hélène Laflamme  
hlaflam@gmail.com  
450-584-1167

### Le bénévolat! ...

Le bénévolat c'est bon pour la santé physique, mentale et spirituelle. Le Petit Robert nous dit que le mot *bénévole* vient de *bene* et *volo* en latin, ce qui veut dire bien et je veux. Donc une personne qui *bénévole* c'est quelqu'un de bienveillant.

Celui ou celle qui a déjà goûté au bénévolat, y revient, car c'est gratifiant. Nous mettons alors nos talents au service d'autrui, ce qui nous fait sentir utiles à la société et ainsi augmenter l'estime de soi.

Jésus nous a toujours demandé de nous aimer les uns les autres comme il l'a fait pour nous. *Bénévolat* c'est justement aimer en parole, en action et en pensée.

Alors, qu'attendons-nous pour *bénévolat*!

Votre curé, Jean-Marc Beaudet

## FADOQ

Réal Déry, président  
(450) 584-3169



Club FADOQ  
St-Marc-sur-Richelieu  
Richelieu-Yamaska

### VOTEZ pour le projet de transport collectif gratuit

La candidature de la FADOQ Saint-Marc a été retenue parmi les dix finalistes du concours La Communauté Desjardins en action! Elle est actuellement soumise au vote des membres de la Caisse Desjardins Beloeil-Mont-Saint-Hilaire. Le vote se déroule jusqu'au 9 juin 2021. VOTER pour ce projet promu par le Club FADOQ local, c'est rendre possible un nouveau service aux citoyens de Saint-Marc-sur-Richelieu. Toutes les personnes qui pourront en bénéficier comptent sur VOTRE VOTE.

### En quoi consiste le projet de transport collectif vers Beloeil

Ce projet social répond à un souhait formulé par des citoyens et citoyennes depuis plusieurs années. Il a pour buts et avantages : de faciliter les déplacements vers Beloeil, spécialement pour les personnes âgées ou à faible revenu; de leur donner l'occasion de rencontrer des personnes en dehors de leur milieu de vie et ainsi sortir de l'isolement; de faciliter l'accès à des commerces et services non disponibles localement (épicerie, soins de santé, boutiques de vêtements et autres, etc).

Un autobus partira du stationnement municipal chaque jeudi à 9h30 pour se rendre au Mail Montenach de Beloeil. À partir de là, les personnes pourront se rendre, que ce soit à pied, par le réseau de transport local ou par taxi, vers la destination de leur choix dans l'agglomération de Beloeil Mont-St-Hilaire. Visiter des amis, aller à un rendez-vous, régler ses affaires à la Caisse Desjardins, pratiquer une activité sociale ou de détente sont autant de possibilités qui s'ouvriront pour les personnes qui emprunteront la navette. L'autobus prendra le chemin du retour à 16 h.

Bien que présenté par le regroupement d'aînés de notre milieu, **le service sera accessible aux Saint-Marcois et Saint-Marcoises de tous âges** et pourrait même accueillir des usagers des municipalités environnantes.

L'obtention du premier prix à ce concours de La communauté Desjardins en action! permettrait à la FADOQ d'offrir ce transport gratuitement pendant deux ans.

La FADOQ compte sur votre participation et votre appui.

VOTEZ dès maintenant pour le Transport collectif hebdomadaire gratuit!

Pour voter, vous rendre sur votre compte AccèsD et cliquer sur le lien «participer à la consultation». Vous n'êtes pas inscrit à AccèsD mais vous voulez participer? Contactez Réal Déry 450-584-3169 qui pourra vous proposer une alternative.

### Assemblée générale annuelle

L'Assemblée générale a eu lieu le 13 mai 2021. Malgré les contraintes posées par la pandémie et l'obligation de se rencontrer sous mode virtuel, dix personnes ont participé à la rencontre. Comme plusieurs organisations, la FADOQ est durement touchée par la pandémie, ses activités

ont toutes été mises en veilleuse depuis mars 2021. Mais l'espoir de reprendre des activités où il est possible de se rencontrer «en personne» animait les membres présents. Un changement est intervenu au conseil d'administration. Hélène Laflamme qui y était présente depuis 2010 n'a pas renouvelé son mandat alors que André Lussier a accepté de revenir apporter sa contribution au grand plaisir des membres présents. Le président de la FADOQ régionale, M. André Beaumont, était présent et a présidé la période des élections. Merci à M. Beaumont et à toutes les personnes présentes.

### Un poste reste à combler

Il reste un poste à combler au conseil d'administration puisque celui-ci est normalement de cinq personnes. N'hésitez pas à faire connaître votre intérêt pour vous joindre au groupe. Le conseil d'administration a pour mandat de promouvoir le bien-être de toutes les personnes aînées de la municipalité, de voir à l'organisation d'activités qui facilitent les liens sociaux ainsi que la santé physique et mentale, et de faire valoir leurs intérêts auprès des autres instances du Réseau FADOQ et de la société. Il a besoin de gens, comme vous, qui ont à cœur leur qualité de vie et leur épanouissement. Ce défi vous intéresse? Pour en savoir davantage ou pour faire connaître votre intérêt à vous joindre à l'équipe, vous pouvez communiquer avec Réal Déry 450-584-3169, Camille Dubé 450-584-3274, Robert Richards 450-359-9198, André Lussier 450-339-4054

Hélène Laflamme Petit, secrétaire  
info@st-marc.fadoqry.ca – 450-584-1167



## LE CERCLE DE FERMÈRES DE ST-MARC

Notre Assemblée Générale Annuelle (AGA) n'aura pas lieu en juin à cause de la COVID-19, nous avons jusqu'en septembre pour la tenir (en espérant que les restrictions sanitaires nous permettront de la tenir). Nos activités sont toujours suspendus, et nous vous encourageons à téléphoner à vos parents et amies et à continuer d'occuper vos mains par toutes les techniques que vous maîtrisez et que vous apprenez. Nous avons hâte de voir toutes vos réalisations et nous vous invitons à visiter le site internet des CFQ à : [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca) pour des idées et plus d'informations sur les Cercles de Fermières du Québec.

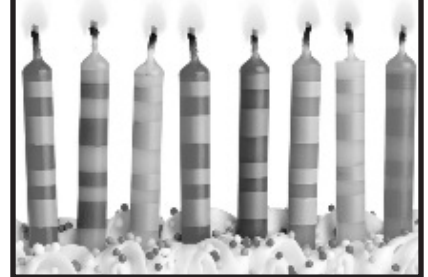
Pour celles qui ne l'auraient pas encore fait, il est temps de renouveler votre carte de membre. Et la renouveler tôt évite d'avoir un retard pour recevoir la revue L'Actuelle. Voir le courriel déjà reçu pour les détails. Pour celles qui veulent se joindre à nous, veuillez communiquer avec Johanne Reeves pour plus d'informations au 514 812-1750 et il vous en coûte 32\$ pour une année ce qui inclut la revue L'Actuelle.

Continuer de ramasser les attaches de pain, les goupilles de cannettes, les soutiens-gorge, les cartouches d'encre pour les différentes causes que nous soutenons et nous les récupérerons dès que nous pourrions nous rencontrer.

*Ginette Girard* – Comité Communications

### Pour finir, souhaitons un joyeux anniversaire à :

Hélène Perret .....	04
Johanne Cloutier .....	09
Johanne Reeves .....	24
Lise Tremblay .....	29



## Pair

### Qu'est-ce que c'est?

Le programme Pair est un service personnalisé d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé.

Pour faire une demande :

[www.programmepair.ca](http://www.programmepair.ca)

ou

contactez le bureau municipal :

(450) 584-2258 poste 0.



## RADAR

Réseau Actif de Dépistage des Aînés à Risque

### Qu'est-ce que c'est?

Réseau Actif de Dépistage des Aînés à Risque qui a pour but de briser l'isolement des aînés et favoriser leur mieux-être dans leur milieu de vie naturel, de façon saine et sécuritaire.

Pour plus d'informations, contactez le bureau municipal : (450) 584-2258 poste 0.



## IL Y A DES ODEURS QUI SONT BIEN PIRES

**TON BAC BRUN NE TE FERA PAS  
TOMBER DANS LES POMMES!**



MRC DE LA  
VALLÉE-DU-RICHELIEU



MRC de  
Marguërite-d'Youville



MRC  
DE SAINT-MARC







Société d'horticulture  
SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU

## Nouvelles de la Société d'horticulture SHSMSR

**Échange- vente de vivaces, légumes et annuelles 2021. Un bel évènement au profit de différents organismes de Saint-Marc-sur-Richelieu.**

En effet, il faisait beau le 16 mai dernier. Les gens étaient au rendez-vous et ce fut une belle réussite pour l'ensemble des organisations soutenues. Pour 2021, l'activité était un peu différente. Les gens avaient la chance d'acheter des annuelles en pot, des caissettes de légumes (au profit de la fondation de l'instruction publique de Saint-Marc) et enfin de faire l'échange ou l'achat de vivaces (au profit du patrimoine horticole et des aménagements du cimetière et de l'église). La SHSMSR est fière de contribuer à sa manière à ces organisations et souvenons-nous que l'an dernier les bénéficiaires du projet : Potager à l'assiette ont servi à la Guignolée de Saint-Marc.

*Prendre note que quelques plants d'Hosta, d'Iris Germanica en pot de 2L ainsi qu'une belle variété d'annuelles en pots sont toujours disponibles (Thumbergina jaune ou orange, Lophospermum blanc, Calibrochoa) et plants de choux de toutes sortes... pour information : 514-688-7889 ou par courriel : shsmsr21@gmail.com.*

Je tiens une fois de plus à souligner le généreux apport des Serres Bousquet de Saint-Pie qui depuis 3 ans nous donne ses surplus de plantules de légumes et de fleurs ainsi que Mme Susie Almgren, qui collabore depuis toujours à notre échange de vivaces par le don de vivaces d'une grande qualité horticole. Et merci encore aux gens qui contribuent de près ou de loin à l'amélioration de nos installations et don de toutes sortes. Veuillez accepter ces remerciements comme personnel. Sans ces dons, ces initiatives ne pourraient avoir lieu.

**Initiative entreprise par la SHSMSR afin de fleurir nos maisons à moindre coût... Carte de membre de la SHSMSR, toujours 5\$ et ce depuis plus de 20 ans.**

La SHSMSR souhaite vous rappeler une entente commerciale convenue qui perdure depuis plusieurs années avec différents centres jardins de la région. En effet, sous présentation de votre carte de membre de la



SHSMSR vous avez droit à une réduction de 5 à 10% du prix régulier de vos achats ainsi qu'une réduction sur les entrées de nos activités ponctuelles tout au long de la saison.

Vous n'êtes pas membre, vous désirez l'être, un seul coût depuis plus de 21 ans : 5,00\$.

Pour les détails, joindre Mme Marie-Paule Guertin au 514-805-8373 ou par courriel : shsmsr21@gmail.com.

Calendrier pour la société d'horticulture de Saint-Marc-sur-Richelieu: saison 2021 en résumé.

### Activités à venir

- **Visite** d'un potager (août) ou jardin de fleurs
- **Atelier culinaire** : Cuisiner nos récoltes (août ou septembre)
- **Rencontre horticole à l'automne** : Les bulbes (plus de détails à venir)

**Offrir son aide pour l'embellissement de nos différents projets, bénévoles recherchés** avec ou sans expérience pour l'embellissement de notre noyau villageois...

Vous aimez l'horticulture, l'embellissement de votre village vous tient à cœur. Vous avez le goût de vous impliquer davan-







Le jardinage coûte moins cher qu'une thérapie...et vous avez des tournesols. (Citation de mai et juin)

Annie Houle, présidente pour les membres du comité : Marie-Paule Guertin, Élise Bousquet, Raymonde Lachance, Geneviève Claude et Paulette Raymond Laflamme.

Pour information : 514-688-7889, [shmsr21@gmail.com](mailto:shmsr21@gmail.com)

Facebook : Société d'horticulture Saint-Marc-sur-Richelieu <https://www.facebook.com/Société-dhorticulture-saint-marc-sur-richelieu-125750618297489>



tage, ne pas hésiter à nous en faire part...plusieurs projets communautaires sont à l'agenda pour la saison horticole 2021. Les projets en cours vont bon train...nous sommes toujours à la recherche de bénévoles:

Corvée et entretien à la Fabrique, presbytère, église, cimetière :  
Information : Raymonde Lachance, 514-621-0032

CPE la Passerelle, Installation-Le Hibou :  
Information : Élise Bousquet, 514-451-1538

École des Trois Temps :  
Information : Paulette Raymond-Laflamme, 450-584-2585

Autres bénévoles disponibles pour différents projets ponctuels :  
Annie Houle, 514-688-7889

*Merci de contribuer à l'embellissement de notre municipalité... cela sert à tout le monde!*

**Départ au conseil d'administration de la SHSMSR :**

C'est avec regret que nous apprenons le départ de Geneviève Claude du notre comité exécutif de la SHSMSR. Geneviève

continuera cependant d'œuvrer comme bénévole ponctuelle dans nos différents projets. Merci à toi de ton temps et ton expertise attribué pour le bienfait de notre organisation.

*Vivre dans les fleurs...  
c'est vivre tout simplement!*

**Merci à nos précieux partenaires d'encourager les activités de la SHSMSR.**

**Jusqu'à 10% de rabais du prix régulier selon les produits.**

**W.H. Perron \_ code 1293 entente provinciale FSHEQ  
Serres et Jardins Girouard, 335 rue St-Simon, Ste-Madeleine  
Pépinière Jardin 2000, 2000, chemin Bellevue, Ste-Julie  
Les Serres de l'Éden, 6400 bld Laurier, Saint-Hyacinthe  
Centre Jardin Brossard, 6305 rue Grande-Allée, Brossard  
Yvon Auclair, 2125 bld Laurier, St-Bruno  
Centre H. Regimbald, 1399 Général Vanier, Boucherville  
Centre du Jardin Rive-Sud, 4259 Grande-Allée, Greenfield Park**

Jardiner coûte moins cher qu'une thérapie et vous avez des tomates...

**Carte valide du 1er janvier au 31 décembre 2021**

## Révision de la Politique environnementale de Saint-Marc

La Municipalité de Saint-Marc-sur-Richelieu s'est dotée d'une politique environnementale depuis 2014. L'un des mandats du Comité consultatif en environnement (CCE) est de réviser régulièrement cette politique. Des travaux de révision sont donc en cours.

Dans une perspective de consultation démocratique, votre CCE invite les citoyens et citoyennes de Saint-Marc à prendre connaissance de cette politique (version 2014), accessible sur le site de la Municipalité :

<http://smsr.quebec/>

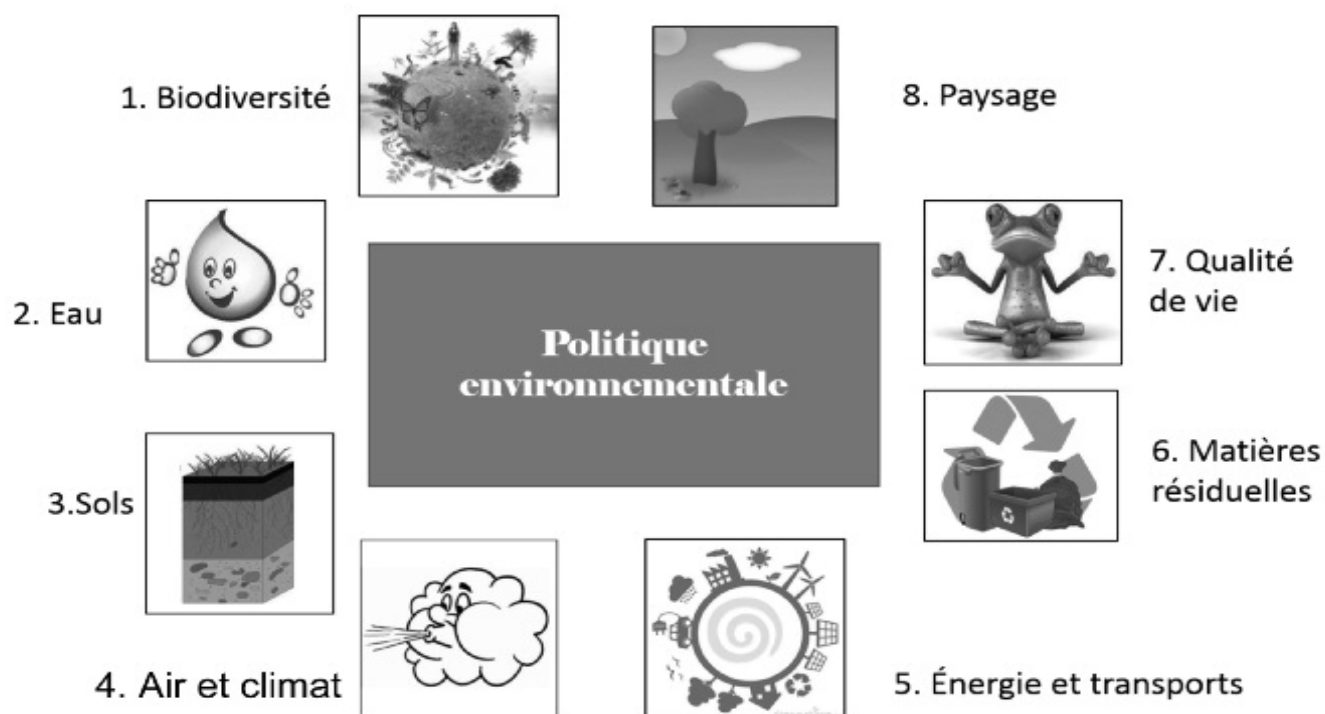
1. Onglet : Services municipaux; 2. Environnement; 3. Sélectionner : Politique environnementale municipale

Il sera possible aussi d'acheminer vos commentaires et vos suggestions à Marc Bouisset, président du CCE, à l'adresse suivante : bouisset.marc@gmail.com

Voici les 5 orientations ciblées par la Politique environnementale en 2014:

1. Faire preuve de leadership auprès de la population.
2. Favoriser la cohabitation harmonieuse entre les usages agricoles, commerciaux et résidentiels du territoire.
3. Intégrer les notions du développement durable dans tous les aspects de gestion municipale.
4. Améliorer la qualité de vie et de l'environnement de la population saint-marcoise.
5. Favoriser la concertation entre les différents acteurs supralocaux et régionaux.

Huit thèmes y sont abordés afin de concrétiser les objectifs et les orientations de la Municipalité. Le CCE publiera régulièrement des articles sur ces différents thèmes.







# La Sûreté du Québec vous informe



En collaboration avec



Service, professionnalisme,  
respect et intégrité.

## USAGERS VULNÉRABLES: SOYEZ VIGILANTS!

**Sorel-Tracy, 12 mai 2021** – Les policiers de la Sûreté du Québec de la MRC de Pierre-De Saurel et de la Vallée-du-Richelieu désirent sensibiliser la population à la vulnérabilité de ces usagers et les convaincre de faire preuve de vigilance et de courtoisie.



Il est important de préciser que tous les usagers sont responsables de leur sécurité et celle des autres et que chaque utilisateur du réseau routier possède une responsabilité qui est partagée. Les automobilistes et les usagers vulnérables doivent donc adopter des comportements responsables permettant ainsi de rendre les routes du Québec plus sécuritaires.

Les automobilistes doivent respecter les piétons, les cyclistes ainsi que les motocyclistes qui sont particulièrement vulnérables sur les routes. L'objectif est d'amener les usagers à adopter des comportements responsables.

### Pour les automobilistes :

- Respecter les limites de vitesse
- Immobiliser le véhicule avant la ligne d'arrêt

- Céder le passage aux piétons
- Bien vérifier l'angle mort avant d'effectuer une manœuvre
- Allumer ses phares pour être visible en tout temps

### Pour les piétons :

- Toujours circuler sur les trottoirs ;
- S'il n'y a pas de trottoir, circuler sur l'accotement ou le bord de la chaussée, dans le sens contraire à la circulation
- Utiliser les endroits prévus pour traverser une route
- Établir un contact visuel avec les automobilistes avant de traverser

### Pour les cyclistes :

- Respecter la signalisation et les priorités de passage;
- Être prévisible, signaler ses intentions;

- La sécurité à vélo commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs;
- Porter un casque;
- Les cyclistes doivent accorder la priorité de passage à tout véhicule circulant sur la voie dans laquelle ils veulent s'engager.

Rappelons que les piétons figurent parmi les usagers de la route les plus vulnérables.

Ces conseils sont faciles à mettre en place et ces petits gestes simples peuvent sauver des vies !

### Service des communications et de la prévention Sûreté du Québec

Région de la Montérégie  
450 641-7549  
[www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)





# Les bulles en folie!

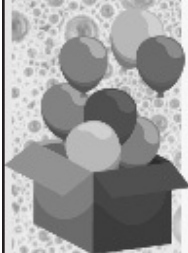
28 juin au 20 août 2021



## SEMAINE 1

### À Travers les couleurs!

Les jeunes auront plusieurs activités amusantes sur le plan créatif, sensoriel et visuel.



## SEMAINE 2

### Métiers en folie!

Que souhaites-tu faire comme métier? Les jeunes pourront découvrir des métiers à travers des jeux toute la semaine.

## SEMAINE 3

### Liberté!

Voyager au bout du monde... Les jeunes seront transportés dans l'imaginaire des voyages.



## SEMAINE 4

### Saute, saute dans l'eau!

Les jeunes pourront découvrir les joies de l'eau et de tout ce qui s'y rattache.



## SEMAINE 5

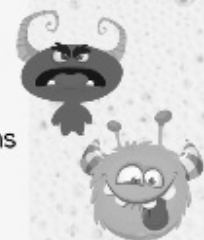
### Cuisines-tu?

Les animateurs feront découvrir des recettes aux jeunes tout au long de la semaine. Les jeunes pourront même se mettre au travail.

## SEMAINE 6

### Monstres en folie!

Connaissez-vous les monstres d'émotion? Les jeunes pourront exprimer leurs émotions en devenant des monstres!



## SEMAINE 7

### Joie, rire et musique!

Pour cette dernière semaine, les jeunes pourront faire la fête et dépenser de l'énergie au maximum!



## SEMAINE 8

### Supplément!

Une semaine extra pour certains jeunes. Une quantité très limitée de places sera disponible pour inscriptions durant l'été.

## HORAIRE DU CAMP

Service de garde : 7h30 à 9h00

Animation : 9h00 à 16h00

Service de garde : 16h00 à 17h30

## TARIFS

3 jours : 75\$

5 jours : 90\$

Chandail : 15\$

Les mesures sanitaires au niveau de la **COVID-19** seront respectées selon le guide de l'ACQ.





**ANNONCES**

**À VENDRE**

Achat de masques en ligne. Ils sont disponibles sur notre site Internet [www.reserveprivee.com](http://www.reserveprivee.com) <<http://www.reserveprivee.com>>, écrire "masque" dans la recherche par mot-clé.

**À VENDRE**

Bureau de 30 pouces de large x 60 pouces de long x 29.5 pouces de haut. 4 tiroirs, dont 2 avec classeur. 55.00\$. Kit complet pour faire du vin maison 45\$. Machine à coudre Singer portative 45\$. **450-584-3302.**

**À VENDRE**

Four à pain Hamilton Beach Fonction normale + sans gluten Livre en français 30\$ Téléphone: Gisèle **450-584-2560.**

**SERVICE OFFERT**

Couturière mobile. Altérations, bords de pantalons, rideaux, jupes, etc. Sylvie **438-881-3429.**

**ANNONCES**

**SERVICE OFFERT**

Réflexologie plantaire: Technique de massage des pieds issue de la médecine traditionnelle chinoise, se basant sur les points réflexes reliés aux organes en déséquilibre affectant la santé. Pour infos: [benardelle@gmail.com](mailto:benardelle@gmail.com) ou 450 464-4786. Horaire de jour et de soir. Lucie B. Massothérapeute-réflexologue accréditée. Reçus ass. disponibles. **SERVIA.**

**À VENDRE**

Superbe manteau de cuir véritable, grandeur «small» avec capuchon et doublure intérieure très chaude détachable couvrant le dos. Aubaine : 70.00\$. Pour information, communiquez avec le **438-274-6917.**

**À LOUER**

Bel espace de bureaux à louer au 97, Montée Verchères à Saint-Marc-sur-Richelieu. 1345 pieds carrés. Espaces de stationnement inclus. 1300,00\$ plus taxes par

**ANNONCES**

mois, tout compris. Disponible à compter du 1er décembre 2020. Contactez-nous : **514-292-9529.**

**À VENDRE**

4 pneus d'été sur jantes de marque Michelin Latitude 225/65 / R17 prix 400\$ comme neuf, pour GMC et 4 pneus d'été pour camionnette Michelin Latitude 235/65 1 R18 prix 200 \$. Très bonne condition. Réal **450-584-3169.**

**À VENDRE**

Machine à coudre portative Singer 45\$ **450-584-3302.**

**COURS DE YOGA**

Professeure certifiée en enseignement du yoga (Nicole Bordeleau/Sivananda) j'offre des cours privés adaptés à vos besoins et vos capacités. Je détiens également un brevet d'enseignement et j'offre également du soutien pédagogique aux apprenants ayant des besoins particuliers. 60\$/90 min N'hési-

**ANNONCES**

tez pas à communiquer avec moi pour des informations supplémentaires. Annie: **450-464-0327.**

**REMPLAÇANTE RECHERCHÉE**

Les Gazelles en folie (service de garde accrédité) recherche une remplaçante conforme pour le mois de mai et peut être juin (28-30 heures) par semaines [lesgazellesenfolie@gmail.com](mailto:lesgazellesenfolie@gmail.com)

**FEMMES DE MÉNAGE ET HOMME À TOUT FAIRE**

sur terrain résidentiel à Saint-Marc-sur-Richelieu. Demandez Hélène au **438-825-2157.**

**ÉTUDIANT OU RETRAITÉ RECHERCHÉ**

Trois propriétaires sur une même rue à Saint-Marc recherchent étudiant ou retraité pour aider à entretenir l'extérieur de nos maisons durant tout l'été. Heure et salaire à négocier. Laissez un message **450-584-3387.**

**ATTENTION: VEUILLEZ NOTER QUE LES PETITES ANNONCES NE SERONT PUBLIÉES QUE POUR UNE PÉRIODE DE TROIS MOIS ET SERONT RETIRÉES PAR LA SUITE.**

**TES SAMEDIS SONT PLATES?**

VIENS FAIRE UN TOUR SUR LE :



**1 SAMEDI SUR 2**  
16-20h

**DISCORD**  
**INTERMDJ**

INSCRIPTION VIA LES MAISONS DE JEUNES

ACTIVITÉS VIRTUELLES, GAMING, AMONG US, SCRIBBLE, JASSETTE, FILM, TOUT ÇA EN GANG, OUVERT À TOUS ET TOUTES - DE 12 À 17ANS



Table de concertation  
**Jeunesse**  
de la Vallée des Patriotes







## ORIGINES DE LA FÊTE DES PÈRES

Chaque année, peu de temps après la fête des Mères, nous célébrons nos chers papas, parce qu'eux aussi ont le droit à leurs journées où ils passeront un bon moment avec leurs enfants et recevront de jolis cadeaux. Mais quelle est l'origine de la fête des Pères ?

Les premières célébrations de la fête des Pères remontent au Moyen Âge. Cette fête se déroulait le jour de la Saint-Joseph, soit le 19 mars. Contrairement à notre époque, elle n'avait pas lieu chaque année, il fallut attendre le décret de 1621 afin d'en faire une fête de précepte.

Au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, le pape Pie IX déclare Saint-Joseph patron de l'Église. L'origine de la fête des Pères est religieuse puisque les chrétiens fêtent tous les 19 mars la Saint-Joseph, ce dernier a permis l'existence de la Vierge-Marie et de l'enfant-Jésus, mais on peut remonter encore plus loin du côté de Babylone, il y a plus de 4 000 ans, où les premières traces d'une célébration des pères ont été retrouvées sur de l'argile avec comme inscription « une vie longue et heureuse, en bonne santé » à son père. C'est un enfant nommé Elmesu qui créa en quelque sorte la première carte de vœux jamais découverte.

### UNE FÊTE CIVILE

Depuis le XX<sup>e</sup> siècle, la fête des Pères est devenue une fête non religieuse aux É.-U. Après plusieurs tentatives, ce fut finalement une institutrice qui connaitra un certain succès. Elle décida de célébrer tous les papas pour rendre hommage au sien qui avait élevé à lui seul 6 enfants. Cette journée fut célébrée le troisième dimanche du mois de juin. Dans les années 30, ce fut au tour de Dodd d'apporter sa touche personnelle en décidant d'offrir des cadeaux.



**NICOLE TURCOT**  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Déjà 14 ans que je suis partenaire de vos réalisations immobilières.

Prenez rendez-vous avec moi

☎ 514.265.3441

✉ info@nicoleturcot.com

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | AGRICOLE



97, Montée Verchères  
St-Marc sur Richelieu  
Québec, J0L 2E0

Tél.: (450) 584-3732

Fax: (450) 584-2447

*Le souci de votre bien-être...*

**NOUVEAU** entretien paysager **ECORESPONSABLE**



**Estimation gratuite**

2014- 1er prix du concours de l'Association des Paysagistes Professionnels du Québec  
Catégorie «Le béton à son meilleur»  
2014- Le prix Permacom  
2015- Le prix Clin d'Œil



Gestion  
**Pierre-Alain Poirier inc**  
Services d'aménagement paysager

**450.709.0606**

papoirier@service-paysager.com  
www.service-paysager.com



**METS CUISINÉS CONGELÉS**

Alimentation régulière,  
sans blé, sans lactose, sans gluten,  
végétarienne, végétalienne

**SERVICE DE LIVRAISON**

CONTACTEZ-NOUS POUR OBTENIR LES MENUS MENSUELS

438-377-3088 • info@gueuletonboustifaille.com



JOSÉE GAGNON  
CONSEILLÈRE INDÉPENDANTE  
ÉPICURE

GAGNON\_MUSSEER@HOTMAIL.COM  
514-896-1034

**CUISINER SANS STRESS!**

Animatrice d'ateliers de cuisine  
VIRTUEL ou 5 DOMICILE  
Experte en collecte de fonds  
Catalogue & commande en ligne à  
joseegagnon2.epicure.com



**Activités**  
pour **futurs** et  
**nouveaux parents**  
et leur **bébé**



Rencontres prénatales | Yoga | Cardio mise en forme  
Cours de portage | Ateliers, jeux et exercices  
Éveil musical | Bébé tricot | Et plus...

**INSCRIPTION**

450 446-7760 | www.leberceau.org



La  
**Coifferie**  
d'**ANNIE**

Sur rendez-vous

450.709.0688

167, rue Jeannotte  
Saint-Marc-sur-Richelieu



**Xavier Barsalou-Duval**  
Député de Pierre-Boucher—Les Patriotes—Verchères

**BLOC**  
Québécois

1425, boulevard Lionel-Boulet, bureau 202  
Varennes (Québec) J3X 1P7

Téléphone : 450 552 4442  
Courriel : xavier.barsalou-duval@parl.gc.ca

**R.A.COM**  
DISTRIBUTION INC.

**MICHEL AUCLAIR**  
Président  
Vente, service et location d'appareil de radiocommunication  
(Commercial et CB)

29 Préfontaine, Saint-Marc-sur-Richelieu (Québec) J0L 2E0  
Tél. fax : (450) 446-1930 • 1-888-747-3266

**Simon Jolin-Barrette**



Député de Borduas  
Ministre de la Justice  
Ministre responsable de la Montérégie  
Leader parlementaire du gouvernement

ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC



# Centre de Santé Chiropratique Saint-Marc-sur-Richelieu



**Dr Pierre Girard**  
Chiropraticien  
30 ans d'expérience

Blessure sportive  
Maux de tête  
Maux de cou  
Torticolis  
Douleurs aux épaules  
Bursite, tendinite, capsulite  
Entorse



Maux de dos  
Sciatique  
Hernie discale  
Engourdissement  
Grossesse  
Menstruation douloureuse  
Maux d'oreilles, colique, autres

*Membre de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec (OCQ)*  
*Membre de l'Association des Chiropraticiens du Québec (ACQ)*  
*Membre de l'Association Canadienne Chiropratique (ACC)*

**Sur rendez-vous • Reçu d'assurance**

1070, rue Richelieu, Saint-Marc-sur-Richelieu • Tél.: 450-709-0906  
25, ch. de La Rabastalière est, Saint-Bruno • Tél.: 450-441-1679



Construction

Entrepreneur général et spécialisé - Rénovation  
Résidentiel - Commercial - Industriel



**Maxime Fortin**

tél.: (514) 863-0745 - fax: (450) 709-0565  
Licence R.B.Q.: 8339-3710-04  
www.maforc.ca

Électricité

Simon  
**MERCIER**

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN inc.

Tél.: 514 970-6798

RBQ : 5609-4485-01

179, rue Tanguay, Saint-Marc-sur-Richelieu, QC J0L 2E0

Érabièrre



**MAURICE  
JEANNOTTE**

ÉRABIÈRE

RÉCEPTION ▲ CABANE À SUCRE ▲ BIÈRES ARTISANALES ▼ BOUTIQUE

WWW.JEANNOTTE.CA • 450-584-2039 • INFO@JEANNOTTE.CA  
200 chemin de la Savane, Saint-Marc-sur-Richelieu, (Québec) J0L 2E0

Excavation

**B. CHOQUETTE EXCAVATION inc.**



**EXCAVATION & DÉNEIGEMENT**

195, Ruisseau Nord

St-Marc-sur-Richelieu (Québec) J0L 2E0

**450-584-2449**

Construction

Licence: R.B.Q. 8253-8984-45

531, Rang des Trentes  
St-Marc sur Richelieu J0L 2E0

Les Constructions  
**RIEYER** 2000 inc.

Eric Rieyer

Cell.: (514) 863-2778

Res.: (450) 584-3383

Fax.: (450) 584-2834



Rénovation  
Résidentiel  
Commercial

ENTREPRENEUR GENERAL

Financement hypothécaire



**HYPOTHECA**  
COURTIER HYPOTHÉCAIRE S.S.M. INC.  
Cabinet en courtage hypothécaire

OBTENEZ UN PRÊT HYPOTHÉCAIRE  
PERSONNALISÉ À VOS BESOINS !

NOUS AVONS ACCÈS À PLUSIEURS  
INSTITUTIONS FINANCIÈRES  
CONCURRENTES.

SERVICES HYPOTHÉCAIRES

- ✓ Achat
- ✓ Préautorisation
- ✓ Refinancement
- ✓ Renouvellement
- ✓ Transfert
- ✓ Marge de crédit hypothécaire
- ✓ Résidentiel-Secondaire
- ✓ Multi-Logements

**CAROLINE DUTHOY**  
COURTIER HYPOTHÉCAIRE

514.770.2757

cduthoy@hypotheca.ca



N'HÉSITEZ PAS POUR DES QUESTIONS ! [carolineduthoy.hypotheca.ca](http://carolineduthoy.hypotheca.ca)

Construction

**DANIEL BEAULIEU ENR.**

Entrepreneur général  
Construction & Rénovation

Cell.: (514) 662-9453

Courriel: danb17@videotron.ca

Élagage / Émondage

**arbraction**

**450 626-2727**

[www.arbraction.com](http://www.arbraction.com)

Assurances complètes et soumissions gratuites



ÉLAGAGE / ÉMONDAGE  
ABATTAGE  
HAUBANAGE  
TAILLE DE HAIES  
PLANTATION  
DÉCHQUETAGE

Garderie



**CPE La Passerelle**  
Installation du Hibou

148 Moreau

Saint-Marc-sur-Richelieu

Service de garde ouvert du lundi au vendredi de 7h00 à 18h00.  
Inscription sur la liste d'attente : <https://www.laplace0-5.com/>

**450-584-3238**

# TeckFX

- ✓ Réparation de produits Apple
- ✓ Sous garantie / hors garantie

TeckFX.com

info@teckfx.com

514 375-1968

 Centre de Services Agréé



1778 Chemin du Fer-à-Cheval, Sainte-Julie



Marie-Josée Robichaud  
Massothérapeute | Kinésithérapeute

97, montée Verchères, Saint-Marc-sur-Richelieu

514 409.6906

robichaudmj@videotron.ca

DR. JEAN-PHILIPPE MORNEAU  
DRE ALEXANDRA BOUCHARD  
Chirurgiens - dentistes



CLINIQUE  
DENTAIRE  
DES SEIGNEURIES

TÉL: 450 649-0340

FAX: 450 338-4470

754 RUE PRINCIPALE CP 331, ST-AMABLE, QC, J0L 1N0

info@dentistestamable.com / DENTISTESTAMABLE.COM



machines à coudre de  
**L'ANSE inc.**

— PFAFF —

DOMESTIQUES ET INDUSTRIELLES  
VENTE - SERVICE - PIÈCES

615, de L'Anse, St-Marc-sur-Richelieu (Québec) J0L 2E0

Tél.: 450.464.6327 - FAX: 450.464.9749

# Miel



*Château de Cyr*

Ferme apicole

Centre d'élevage d'abeilles

Vete à la ferme miel • estival • automnal



Marie-Eve Cyr et Steve Martineau

557, rang des Quatorze

St-Marc-sur-Richelieu

(450) 5131770

LYNE LAMARRE ■ NOTAIRE INC.



M<sup>e</sup> Lyne LAMARRE B.Éd. LL.B. D.D.N.

NOTAIRE ET CONSEILLÈRE JURIDIQUE

90, chemin de la Savane, Saint-Marc-sur-Richelieu (Québec) J0L 2E0

Tél. : (450) 584-3119 Cell. : (514) 978-3119

lynelamarre@notarius.net

Un notaire S.V.P. inc.



- POUR... mon mariage • l'achat de ma maison
- mon testament • mon mandat en cas d'incapacité
- ma nouvelle hypothèque • me partir en affaires
- régler une succession • me conseiller et m'aider

Me Diane Lépine

Notaire et conseillère juridique

630, rue Claude de Ramezay

Marieville (Québec) J3M 1J7

450 460-7101 • 514 817-1080

**PSST...**  
**IL Y A UNE PLACE**  
**POUR VOTRE**  
**ANNONCE**  
**ICI!**

Pour informations:  
**450 584-2258**





Ostéopathe



**OSTÉOPATHIE**  
Marie-Ève Côté  
sur rendez-vous • reçu disponible

97, montée Verchères, Saint-Marc-sur-Richelieu, J0L 2E0  
514 244-6869

Ostéopathe



**OSTÉOPATHIE**

**Marianne Rémy**  
Ostéopathe, MROQD015128

St-Marc-sur-Richelieu  
514.886.7448

Publicité

*Il reste  
une place  
pour votre  
annonce ici...*



Contactez-nous au:  
**450 584-2258**

Imprimerie



**Les Publications  
Municipales**  
Division de 9253-8223 Québec Inc.

**Denis Rheault**, président  
Courriel: denis@pubmun.com

Concepteurs et imprimeurs de votre journal

424, du Rivage, Saint-Antoine-sur-Richelieu (Qc) J0L 1R0 • 1 877 553-1955

[www.pubmun.com](http://www.pubmun.com)

Résidence

**Les Habitations St-Marc de Verchères Inc.**

215, DES PRÉS  
ST-MARC  
Tél.: 450-584-3170

Résidence pour personne seule  
ou en couple

- 50 ans et plus

3 1/2 = 465,00\$  
4 1/2 = 557,00\$



Système de ventilation

COMMERCIAL • RÉSIDENTIEL  
VENTILATION • CLIMATISATION • CHAUFFAGE



**Cédric Vachon**  
cvachon@mecaniquevc.com

Téléphone : 450 449 1417 • Fax : 450 449 8808  
Courriel : info@mecaniquevc.com

RBQ : 2738 0278 79

Vitre d'auto



DEPUIS 1889



**Daniel Jetté**  
Saint-Hyacinthe: 450-501-7796  
Drummondville: 819-445-7796  
drtintdrummond

ET PARE-PIERRES  
djette@drtint.com  
www.drtint.com



Paysagement



**AM ENTRETIEN  
PAYSAGER**

**514.506.7099**

TAILLE DE  
HAIE  
**20% rabais**  
MOIS AVRIL ET MAI

Publicité

*Il reste  
une place  
pour votre  
annonce ici...*



Contactez-nous au:  
**450 584-2258**



# Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus **COVID-19**

## **Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)**

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

### **Qu'est-ce que le stress ?**

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

### **Qu'est-ce que l'anxiété ?**

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

### **Qu'est-ce que la déprime ?**

Selon le *Multidictionnaire de la langue française*, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

## **Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime**

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

### **Sur le plan physique :**

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

### **Sur les plans psychologique et émotionnel :**

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

### **Sur le plan comportemental :**

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.