

# LE TRAIT D'UNION

Collecte de cannettes et  
Concert de Noël  
p. 6

volume 44, numéro 8; Octobre 2019



Concours de panaches  
p. 3



**CONSTRUCTION  
RÉMY THÉRIAULT**

RBQ: 8344-2053-11

**Rémy Thériault**  
229, avenue Gilles-Picard  
Saint-Pascal (Québec)  
Tél. : 418 492-9489  
theriaultremy@hotmail.com

**Entrepreneur en construction  
et rénovation**

- agrandissement
- toiture
- finition intérieure
- finition extérieure
- portes et fenêtres, etc.

**Recyclage Guy Gagné 2007**

**418-860-7803**

**PIECES D'AUTOS ET ANTIQUES**

Sortie 488 Sud 565, ST-EDOUARD  
SAINT-ALEXANDRE KAM Q.C. GOL-2G0

Ce journal communautaire est publié par :  
Le Trait d'Union de Saint-Bruno inc.  
4, du Couvent  
Saint-Bruno-de-Kamouraska (Québec) G0L 2M0

Téléphone : (418) 492-5178

Courriel: [trdunion@globetrotter.net](mailto:trdunion@globetrotter.net)

### Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 1197-4087

### Politique du journal

Tout article pouvant porter atteinte personnelle ne sera pas publié.

Le journal se réserve le droit de modifier, en tout ou en partie, les articles, et ce, tout en y respectant la teneur et le sens.

### Distribution du journal

La distribution du journal s'effectue gratuitement par la poste dans tous les foyers de Saint-Bruno.

### Abonnement

Le coût de l'abonnement est de 25 \$ par année pour les abonnés à l'extérieur de la municipalité ou pour toute autre personne ou organisme désirant s'abonner. L'abonnement se termine le 31 décembre de chaque année.

### Tirage

Le Trait d'Union a un tirage de 290 exemplaires, certifié par l'Association des médias écrits communautaires du Québec.

#### Date de tombée des articles

20 octobre 2019

### Conseil d'administration

**Présidente :** Constance Gagné, 492-5178  
**Vice-présidente :** Angèle Dionne 492-9690  
**Trésorière :** Sonia Gagné, 492-3779  
**Secrétaire :** Claudette Rivard 492-1612  
**Directrice :** Micheline Dionne, 492-5281

### L'Équipe du journal

**Rédacteur en chef** Équipe du journal

### Traitement de texte et montage

Sonia Gagné

### Collaboration

Conseil municipal	Constance Gagné
Comité d'embellissement	Myrtha St-Pierre
Gabrielle Filteau-Chiba	Équipe école
Fabrique Saint-Bruno	Raphaëlle Paradis
Christian Madore	Co-éco
Groupe Al-Anon	Claudia et Marie-Clouse
Centre du Kamouraska	

### Sommaire :

Page 3 : Rencontre régionale du Bas-St-Laurent  
Page 4-5 : Chronique municipale  
Page 5 : Concours de panache  
Page 6 : Comité d'embellissements  
Page 7 : Lancement du livre Gabrielle Filteau-Chiba  
Page 8 : Place de l'église - Effectif scolaire  
Page 9: 50 ans et plus  
Page 10 : Service incendie  
Page 11 : Co-éco - Bourses Desjardins  
Page 12 : Dépression saisonnière  
Page 13 : Le prix de l'essence - Groupe Al-Anon  
Page 14 : Horaire d'ouverture  
Page 15-16 : Commanditaires

## Rencontre régionale du Bas-Saint-Laurent

En fin de semaine dernière trois représentantes du journal ont participé à une rencontre régionale à Sainte-Flavie et qui regroupait plusieurs journaux communautaires du Bas Saint-Laurent membre de l'AMECQ (Association des médias communautaires du Québec) dont votre journal fait partie.

Ces rencontres se veulent enrichissantes, car elles nous permettent d'échanger entre nous des difficultés que nous rencontrons chacun dans notre patelin ainsi que des bons coups de chacun. La plupart des journaux se font sur une base bénévole, certains ont des employés rémunérés, ce qui fait toute une différence dans la préparation d'un journal. Certains journaux ont une équipe de montage différente du conseil d'administration.

Nous avons aussi discuté de la relève, du bénévolat qui se fait de plus en plus rare, de la faible participation aux assemblées générales qui est commune un peu partout. L'avenir des journaux communautaires a aussi été un

sujet abordé, surtout à l'ère des réseaux sociaux. Si l'on veut rejoindre la plus jeune population, il faudra nous aussi se mettre au diapason.

L'avenir de notre journal vous appartient, il n'en tient qu'à vous lecteur de le garder vivant, soit en nous écrivant des articles d'opinion ou autres sujets d'intérêt public. Je suis certaine qu'il y a des talents cachés pour l'écriture parmi vous qui ne demandent qu'à s'exprimer.

En terminant nous sommes encore dans notre période de recrutement de membres. Il ne vous en coûte que 2 \$ par année et ainsi avoir le droit de vote à notre assemblée générale et aussi afin de démontrer le sentiment d'appartenance à votre journal.

Bon automne à tous!

*Constance Gagné*  
présidente



*Les journaux présents: Le Pierre-Brillant (Val-Brillant), Graffici (Gaspé), Épik de Cacouna (Cacouna), Tam Tam (Matapédia), Le Phare (Grande Vallée), et le Trait d'Union (St-Bruno-de-Kamouraska). Journaux absents: Le mouton Noir (Rimouski), Entres deux Lacs (Rivière-Bleue),*



# Chronique municipale

## RÉSUMÉ DU PROCÈS-VERBAL DU 9 SEPTEMBRE 2019

À une séance ordinaire du conseil municipal tenue le 9 septembre 2019 à 20 h 00 à laquelle est présent le maire, **M. RICHARD CARON**, et les membres du conseil municipal suivants : **M<sup>mes</sup> VALÉRIE BOURGOIN, JULIE NADEAU, MM. GILLES BEAULIEU, ANDRÉ CARON, PHILIPPE MORNEAU-HARDY ET MICHEL FERLAND** formant quorum sous la présidence du maire.

### 2019-09-125 OUVERTURE DE LA SÉANCE ORDINAIRE ET LECTURE ET ADOPTION DE L'ORDRE DU JOUR

### 2019-09-126 ADOPTION DU PROCÈS-VERBAL DE LA SÉANCE ORDINAIRE DU 12 AOÛT 2019

### 2019-09-127 PRÉSENTATION ET ADOPTION DES COMPTES

**Attendu que** la lecture de la liste des dépenses incompressibles, des prélèvements et des comptes fournisseurs pour la période du 1<sup>er</sup> au 31 août 2019, totalisant une somme de 39 997,92 \$, tel qu'il appert à la liste annexée au présent procès-verbal;

**Il est proposé par** M. Michel Ferland  
**Et résolu à l'unanimité des membres présents**

**QUE** le conseil approuve les dépenses et autorise les paiements et les écritures comptables correspondantes pour un montant total de 39 997,92 \$.

### 2019-09-128 OFFRE DES ATELIERS MON-CHOIX

**Attendu que** les Ateliers Mon-Choix offre à l'ensemble de la population des municipalités un nouveau service de cueillette et de destruction de leurs documents confidentiels;

**Attendu que** ce projet est appuyé financièrement par le Fonds de développement des territoires (MRC) et Ville Saint-Pascal;

**Attendu que** le service d'adhésion est gratuit et que les ateliers fourniront un bac sécurisé de 120 litres qu'on devra rendre disponible;

**Il est proposé par** M<sup>me</sup> Julie Nadeau

**Et résolu à l'unanimité des membres présents**

**QUE** le conseil de la municipalité de Saint-Bruno-de-Kamouraska autorise l'adhésion au service de cueillette et destruction des documents confidentiels pour l'ensemble de la population et que celui-ci désignera un emplacement pour le bac.

### 2019-09-129 SOUTIEN ADMINISTRATIF TEMPORAIRE AU BUREAU MUNICIPAL

**Attendu que** la directrice générale est en congé de maladie pour une période indéterminée;

**Il est proposé par** M<sup>me</sup> Valérie Bourgoin  
**Et résolu à l'unanimité des membres présents**

**QUE** la firme Mallette S.E.N.C assure le soutien administratif à temps partiel pour une période indéterminée.

### 2019-09-130 50<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DE « UNITÉ DOMRÉMY SAINT-PASCAL INC. »

**Il est proposé par** M. Gilles Beaulieu  
**Et résolu à l'unanimité des membres présents**

**QUE** M. Richard Caron accompagné de sa conjointe assistent au souper du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'organisme « Unité Domrémy de Ville Saint-Pascal Inc. » qui aura lieu le 15 septembre prochain et que les frais inhérents leur soient remboursés.

### 2019-09-131 DEMANDE D'AIDE FINANCIÈRE DE L'ORGANISME UNITÉ DOMRÉMY DE SAINT-PASCAL INC.

**Il est proposé par M. Philippe Morneau-Hardy**  
**Et résolu à l'unanimité des membres présents**  
**QUE** la municipalité de Saint-Bruno-de-Kamouraska contribue de façon financière en octroyant un montant de 25,00 \$.

**2019-09-132 DEMANDE D'APPUI FINANCIER DU CLUB DE VTT LES MANIE-AQUES**

**Il est proposé par M. André Caron**  
**Et résolu à l'unanimité des membres présents**  
**QUE** la municipalité de Saint-Bruno-de-Kamouraska achète une publicité insérée dans le dépliant du *Club de VTT les Manie-Aques* au montant de 60,00 \$.

**PÉRIODE DE QUESTIONS**

Aucune question.

**2019-09-133 FERMETURE DE LA SÉANCE**

**Il est proposé par M. Gilles Beaulieu** la levée de l'assemblée à 20 h 22.

Richard Caron, maire  
Roxanne Morin, secrétaire-trésorière adjointe



**LE TRAIT D'UNION** **2<sup>e</sup> CONCOURS DE PANACHE**

L'ouverture de la chasse est à nos portes et nous savons tous que Saint-Bruno regorge de bons et nombreux chasseurs. Étant donné le succès obtenu l'an dernier, nous reconduisons pour une 2<sup>e</sup> année le concours de panache (orignal ou chevreuil)



Alors, il te suffit de prendre une photo de toi et ta prise et envoie le tout à [trdunion@globetrotter.net](mailto:trdunion@globetrotter.net), en indiquant ton nom, tes coordonnées, la mesure de ton panache et en indiquant si c'est un orignal ou un chevreuil.

Toutes les photos reçues seront publiées lorsque la chasse sera terminée.

Des prix de 50 \$ seront attribués au plus gros panache orignal et chevreuil. Aussi deux (2) prix de participations d'une valeur de 25 \$ (un pour l'orignal et un pour le chevreuil) seront tirés au sort parmi les participants de chacune des catégories.

**À VOS FUSILS ET BONNE CHASSE!**

*L'équipe du journal*

# Comité embellissement

## Collecte de cannettes

Prenez note qu'il y aura collecte de cannettes le samedi 19 octobre 2019 à partir de 10h.

Comme d'habitude nous passerons chez vous pour ramasser vos sacs ainsi que caisses de bouteilles.

Nous vous invitons également à venir nous les porter jusqu'à 11 h directement au garage municipal si vous oubliez de les déposer à votre porte.

## Concert de Noël

Venez célébrer l'arrivée des fêtes en musique!

Dimanche le 24 novembre 2019 à 14 h, l'Harmonie de Rivière-du-Loup débarquera à l'église de St-Bruno pour nous offrir un concert de Noël magique afin de célébrer l'arrivée des fêtes.

Coût des billets : 15 \$ (adulte)  
7 \$ (enfant 12 ans et moins)

Les billets sont disponibles auprès des membres du comité également chez Alimentation St-Bruno.

De beaux projets d'embellissement s'en viennent pour 2020, nous avons besoin de vos encouragements financiers et moraux afin de mener à bien tous ces projets.

Merci

Votre comité embellissement

Julie Nadeau

Marie-Claude Soucy

Claire Ouellet

Yves Ouellet

Andrée Michaud

Valérie Bourgoin

....

*Comité d'embellissement*



**Concert de**

Venez célébrer l'arrivée des fêtes en musique!

**Harmonie de Rivière-du-Loup**

Organisé par votre comité embellissement

**Dimanche le 24 novembre 2019 à 14h00**

en l'Église de Saint-Bruno

Coût : 15\$ (adulte) – 7\$ (enfant 12 ans et moins)

Chers lecteurs et amis brulois,

Inspirée par une histoire vécue sur notre territoire, j'ai écrit une suite à *Encabanée*.

Il s'agit d'un thriller psychologique (mais surtout forestier) de 320 pages, intitulé *Sauvagines*. Vous y prendrez part au jeu de pouvoir entre une agente de protection de la faune, un braconnier, une ermite encabanée et toute une société d'animaux à fourrure, belle et bien vive.



**Synopsis :** Sur les terres de la Couronne du Haut-Kamouraska, là où plane le silence des coupes à blanc, des disparus, les braconniers dominent la chaîne alimentaire. Mais dans leurs pattes, il y a Raphaëlle, Lionel et Anouk, qui partagent le territoire des coyotes, ours, lynx et orignaux, qui veillent sur les eaux claires de la rivière aux Perles. Et qui ne se laisseront pas prendre en chasse sans montrer les dents.

« J'inspire les yeux fermés pour me remémorer le nid que j'ai dû quitter, ma roulotte où j'étais si bien, ma corde à linge au vent, l'odeur de rouille des feuilles d'érable, mon petit coin de paradis perdu. Puis me reviennent les traces de bottes et la boue sur mon tapis d'entrée. Et la peau du coyote que je n'aurais peut-être pas dû garder. »

*Gabrielle Filteau-Chiba vit dans une maison à énergie solaire bâtie au bord de la rivière Kamouraska. Elle écrit, elle traduit, elle illustre et elle défend la beauté naturelle de sa région adoptive.*

Son premier roman, *Encabanée* (XYZ, 2018), qui offrait un récit poétique et illustré du premier hiver d'ermitage d'Anouk Baumstark, a conquis un vaste public. Sa traduction italienne *Nella tana* (Dans la tanière) paraîtra cet automne, de même que son deuxième roman *Sauvagines* (en librairies partout au Québec le 9 octobre).

Soyez bienvenus au lancement !



# LANCEMENT

## *Sauvagines* de Gabrielle Filteau-Chiba

MERCREDI 9 OCTOBRE  
DE 16H À 20H

Sur la terrasse du Café-Bistro Côté Est  
76, avenue Morel à Kamouraska

Menu du terroir, des biologiques, prestations littéraires au coucher (le soleil est) et délicacies.

Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre, chers lecteurs et amis!

## Changement d'heure

C'est dans la nuit de samedi à dimanche du 3 novembre que nous changeons l'heure.



## Catéchèse

Vous êtes intéressés à inscrire votre enfant (6 à 12 ans) à la catéchèse, contactez-moi au 418-492-9690.



# PLACE DE L'ÉGLISE

# Effectif scolaire



## Avis de décès



À Montréal, au Centre d'hébergement Paul Bruchési le 7 septembre 2019, est décédée à l'âge de 88 ans et 6 mois M<sup>me</sup> Carmen Émond.

Elle était la fille de feu M<sup>me</sup> Laura Lebrun et de feu M. Albert Émond.

Une liturgie de la parole a eu lieu le 21 septembre 2019 au salon funéraire de Saint-Pascal..

Nos condoléances aux membres de sa famille tout particulièrement à son frère M. Albert ainsi qu'à sa soeur Michelle de notre paroisse.

## Mois d'Octobre

Jour	Date	Intentions	Par
Dimanche 11 h	6	Célébration de la Parole	
Dimanche 11 h	13	Déf. Solange Gagné	Lisette et Marcel Lévesque
Dimanche 11 h	20	Déf. Rachele et Euloge Lebrun	Collin Émond
Mercredi 16 h	23	Messe au Domaine Bernadette Dionne et Edmond Lebrun	Albert Émond
Dimanche 10 h	27	Habitations Saint-Bruno Célébration de la Parole	

Le 30 août dernier, l'école Saint-Bruno accueillait 31 petits brulois-bruloises pour une nouvelle année scolaire.



Cette année, nous avons la chance d'avoir une classe de préscolaire qui est sous la responsabilité de Mme Josiane Sénéchal.

Mme Josée Pelletier est titulaire de la classe de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années et l'enseignante de la classe de 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> années est Mme Mélanie Ouellet. Mme Andréanne Boucher agit comme aide pédagogique auprès des élèves de 3<sup>e</sup> et de 4<sup>e</sup> année.

Un local a été aménagé dans l'école pour accueillir le nouveau service de garde scolaire, un service qui est maintenant offert aux parents de nos élèves. Sous la responsabilité de Mme Caroline Lévesque, le service est offert de 7 h 15 à 17 h 30 à tous les jours.

En l'absence de Mme Christine Bélanger (directrice), Mme Louise Pelletier occupe le poste de la direction jusqu'en janvier.

### Spécialistes:

Anglais: Mme Stéfany Pelletier

Education physique: M. Maxime Savoie

Musique: Mme Jacqueline Duval

Orthopédagogue: Mme Évelyne Lessard

Nous souhaitons à tous une belle année scolaire remplie de succès et de plaisir!



*L'équipe-école*

## Nouvelles des 50 ans et plus

Bonjour à vous membres du Club des 50 ans et + de Saint-Bruno.

L'automne est à nos portes et les activités recommencent pour la plupart des clubs.

Nous vous contacterons bientôt pour le renouvellement de vos cartes de membres. En étant membre du Club de 50 ans et +, vous savez que vous pouvez profiter de plusieurs escomptes dans différents commerces. Pour avoir la liste, communiquez avec les membres du C.A. Parlant de carte, elle sera au même prix, soit 25 \$.

Je vous donne la liste des activités des clubs avoisinants. Si certaines vous intéressent, n'hésitez pas contacter les membres de ces clubs pour faire vos réservations.

- 29 septembre : Déjeuner à Saint-Philippe
- 13 octobre : Déjeuner à Saint-Gabriel
- 25 octobre : Souper d'ouverture à Saint-Alexandre
- 30 octobre : Dîner à Saint-André
- 17 novembre : Dîner de Noël à Saint-Gabriel
- 24 novembre : Dîner des générations à Rivière-Ouelle
- 8 décembre : Souper de Noël à Saint-Pascal
- 10 décembre : Dîner de Noël à Saint-Onésime
- 21 décembre : Souper de Noël à Kamouraska

A Saint-Bruno, nous fêterons Noël aux Habitations le **15 décembre**. Notre dîner des Rois aura lieu en janvier.

Les anniversaires du mois d'octobre sont :

- 10 octobre : Daniel Thériault
- 29 octobre : Roger Thériault
- 11 octobre : Myrtha St-Pierre
- 15 octobre : Gilbert Lagacé
- 17 octobre : Régent Lagacé
- 19 octobre : Chantal Nadeau
- 23 octobre : Robert Thériault
- 24 octobre : Simon Beaulieu

Myrtha St-Pierre  
Présidente



**LE TRAIT D'UNION**

*Devenez membre*

Une contribution volontaire de 2 \$ par personne vous fait membre 2019-2020 et permet au journal de poursuivre une couverture plus large des enjeux locaux.

Nom (s) : \_\_\_\_\_

2 \$/ personne = .....

N.B. Veuillez remettre votre contribution à un membre du conseil. Merci!



# Message de Service intermunicipal de sécurité incendie

## Semaine de la prévention des incendies

### Le premier responsable, c'est toi!

6 au 12 octobre 2019



### Adopter des comportements sécuritaires

La plupart des incendies sont causés par une négligence humaine. Certains gestes quotidiens peuvent éviter des pertes matérielles importantes, des blessures graves et même des décès.

Chaque jour, vous devez adopter des comportements sécuritaires pour prévenir les incendies et assurer votre sécurité et celle de votre famille.

Sur le thème « Le premier responsable, c'est toi! », la Semaine de la prévention des incendies 2019 fera la promotion des comportements sécuritaires afin de convaincre les citoyens qu'ils ont un rôle important à jouer pour prévenir les incendies.

Deux thèmes seront privilégiés pour cette campagne de sensibilisation :

- L'avertisseur de fumée : le moyen le plus efficace d'éviter les drames
- Le plan d'évacuation : pour se préparer à faire face à un incendie

Source : Ministère de la Sécurité publique

Pour information :

*Christian Madore,*  
Pompier/Préventionniste en sécurité incendie  
418 492-2312, poste 241  
[cmadore@villestpascal.com](mailto:cmadore@villestpascal.com)





Écocentres  
MRC de Kamouraska

## L'éco-bulletin

### Fermeture hivernale des écocentres le 2 novembre à 16 h

**\*\* 12 h pour Saint-Alexandre-de Kamouraska \*\***

La Pocatière	Saint-Pascal	Saint-Alexandre-de-Kamouraska
--------------	--------------	-------------------------------

410, 14 <sup>e</sup> rue Bérubé, G0R 1Z0	236, avenue du Parc, G0L 3Y0	619, Route 289, G0L 2G0
Mardi, jeudi, samedi : 8 h à 16 h	Mercredi, vendredi, samedi : 8 h à 16 h	Jeudi 8 h à 16 h (du 5 sept. au 2 nov.)  Samedi 8 h à 12 h (1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> du mois)

### NOUVEAUTÉ 2019 :

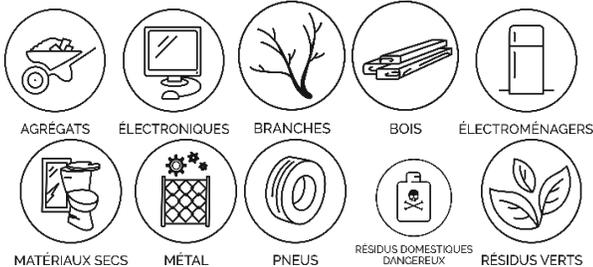
**Prolongation de l'écocentre de Saint-Pascal  
les vendredis et samedis**

**8, 9, 15 et 16 novembre de 8 h à 16 h**

**\*\* Sauf en cas de tempête de neige \*\***

### Matières acceptées sans frais

Aidez-nous à valoriser nos matières recyclées en triant vos matériaux à l'avance selon les catégories suivantes :



### Des frais s'appliquent pour les déchets ultimes

Matelas et meubles rembourrés, matériaux isolants,  
plastique rigide (vinyle, PVC, etc.), toile, etc.

**Nous acceptons des agrégats comme  
le béton, l'asphalte, la brique, etc.**

Pour toute information :  
418 856-2628, poste 0  
www.co-eco.org



## Concours de bourses 2019 10 000 \$ en bourses à gagner!

Vous êtes étudiant niveau 5<sup>e</sup> secondaire, professionnel, collégial ou universitaire? Nous vous invitons à soumettre votre candidature pour participer au concours de bourses 2019.

Vous êtes parent, grand-parent ou connaissez un étudiant à temps plein ou à temps partiel ? Invitez-le à s'inscrire.

Pour participer, il suffit d'être membre de notre caisse et de remplir, d'ici le 14 octobre 2019 à 22 h, le formulaire d'inscription disponible sur le lien sécurisé suivant : <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=pSCNckQL3UeUcCDzflL8tmswldEo5FQ-dAiE6OOct7LqexURUpBVEpSVIiYRVhCM-TI3O0o5T1NPRktFRy4u>

Le tirage au sort des gagnants se fera le vendredi 18 octobre 2019. La soirée débutera à 19 h 30 à la salle Alphonse-Desjardins du Centre communautaire Robert-Côté à Saint-Pascal.

En plus des 16 bourses qui seront remises, des prix de présence seront tirés parmi tous les étudiants inscrits qui seront présents à la soirée.

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Cynthia Bernier au 418 492-4011, poste 7562113 ou par courriel à [cynthia.bernier@desjardins.com](mailto:cynthia.bernier@desjardins.com).

Bonne chance à tous !

Vos conseillères jeunesse Claudia et Marie-Claude



# Dépression saisonnière : la luminothérapie à la rescousse

L'automne progresse irrémédiablement. Si certains ne semblent pas atteints par les jours qui raccourcissent, plusieurs sont affectés par la noirceur prolongée. On estime ainsi que près de 3 % des Canadiens souffriraient de dépression saisonnière tandis que 18 % vivraient une déprime hivernale, soit des symptômes similaires, mais moins invalidants, que ceux de la dépression saisonnière. Les personnes atteintes présentent notamment une humeur dépressive, de la fatigue, une baisse de la libido, un besoin exagéré de sommeil, des réveils difficiles et un appétit agmenté.

Un des traitements efficaces de la dépression saisonnière est la luminothérapie qui consiste à s'exposer à une lampe spéciale pour au moins trente minutes par jour. On croit que l'exposition à la lumière cause des changements biochimiques dans le cerveau et contribue à améliorer l'humeur.

Pour profiter de la luminothérapie, on doit s'exposer quotidiennement à une lumière à spectre et à intensité définis. L'intensité lumineuse devrait être d'au moins 2 000 lux. À titre de comparaison, la luminosité d'un bureau bien éclairé est de 300 à 500 lux et celle d'une journée nuageuse d'environ 2 000 lux. On recommande habituellement une exposition lumineuse de 10 000 lux, à la hauteur des yeux, durant 30 minutes chaque jour. Pendant une séance, rien n'empêche alors de vaquer à ses activités quotidiennes près de la lampe.

On peut obtenir ces lampes de photothérapie sans la prescription d'un médecin. Elles sont offertes en pharmacie, dans les magasins à grande surface et sur certains sites internet. Il en existe de nombreux modèles qui varient en forme, en grosseur et en intensité lumineuse. Les prix varient d'environ 100 \$ à 500 \$.

Devoir amorcer sa journée alors qu'il fait encore nuit noire est un défi quotidien pour plusieurs. Il existe un réveil-matin appelé simulateur d'aube qui pourrait pourtant les aider à sortir du plus facilement. Les simulateurs d'aube sont des lampes qui miment le lever du soleil et servent de réveille-matin. Ainsi,

plutôt que de vous tirer du sommeil brusquement par une sonnerie stridente ou la voix d'un animateur radio, l'appareil vous éveille en douceur en commençant à éclairer progressivement la chambre, une demi-heure avant l'heure de réveil programmée. L'intensité lumineuse atteint son apogée au moment du réveil. La simulation de l'aube n'agit pas de la même façon que la luminothérapie, car l'intensité lumineuse n'est pas suffisamment élevée, mais peut toutefois rendre plus agréables les matins des travailleurs et étudiants devant se lever à l'obscurité.

*Raphaëlle Paradis*  
Pharmacienne



## Collecte de sang à Saint-Pascal

*Mercredi le 9 octobre 2019 de 13 h 30 à 20 h*

Centre communautaire Robert Côté

470, rue Notre-Dame Saint-Pascal

Objectif : 120 donneurs

En collaboration avec la Sûreté du Québec MRC du Kamouraska les Chevaliers de Colomb, le Club Lions, le Cercle des Fermières, l'Association Marie-Reine, Ville St-Pascal, Héma-Québec et les médias locaux.

Un cadeau d'une valeur inestimable...

Bienvenue à tous!

## Le prix de l'essence trop élevé?

*Ce qu'il faut savoir à propos des  
véhicules électriques*

Avec le prix de l'essence toujours à la hausse, de plus en plus de familles envisagent de se procurer un véhicule électrique (VE). Il existe de nombreuses marques et plusieurs modèles de véhicules électriques, alors que les bornes de recharge ne cessent de se multiplier partout au pays, ce qui rend ces véhicules écologiques plus accessibles que jamais.

Voici quelques facteurs que Maureen Dennis, mère-experte, désire communiquer aux parents canadiens au sujet des véhicules électriques :

Leur utilité ne se limite pas à la ville. Si vous demeurez hors de la ville et craignez l'autonomie limitée de ces véhicules, soyez sans crainte. Les véhicules électriques ont fait beaucoup de chemin ces dernières années. Les nouvelles technologies leur permettent de se rendre beaucoup plus loin. Par exemple, le Kona électrique de Hyundai domine dans sa catégorie avec une autonomie jusqu'à 415 kilomètres avec une pleine charge. De plus, les bornes de recharge sont faciles à trouver, au besoin.

Vitesse et performance. Les véhicules électriques ont beaucoup évolué depuis l'époque des petits véhicules urbains de faible autonomie. Ils offrent maintenant une autonomie considérablement plus grande, en plus d'une vitesse et de reprises impressionnantes. Certains affirment même qu'il faut s'habituer aux réponses vives du véhicule!

Coût d'achat abordable. Plusieurs Canadiens croient que tous les véhicules électriques sont coûteux et hors de portée. Alors que la technologie ne cesse de s'améliorer et que l'intérêt pour les véhicules électriques est à la hausse, le choix est plus vaste pour les modèles électriques abordables convenant parfaitement aux familles. De plus, les rabais gouvernementaux et les économies sur la facture mensuelle d'essence pourraient également alléger considérablement le coût total.

*editionsnouvelles.com*

# L'alcoolisme

affecte non seulement

l'alcoolique,

mais aussi tout le monde autour  
d'eux

Al-Anon est un programme

de soutien mutuel pour toute  
personne

préoccupée par la consommation

d'alcool d'une autre personne.

Réunions hebdomadaires : tous les lundis soirs, 20 h, salle Ernest Ouellet du Centre communautaire, à Saint-Pascal.

Réunions mensuelles, chaque 2<sup>e</sup> jeudi du mois, 10 h am, au même endroit.

Site web : [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Tél. : 1-844-725-2666



Lorsque vous ne savez pas  
vers qui vous tourner...  
parce qu'une personne  
boit trop...

**Les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent vous aider.**

Pour en savoir plus, assistez à une réunion confidentielle dans votre localité.  
888 4AL-ANON • [al-anon.org](http://al-anon.org)

# Horaires d'ouverture

## Bureau municipal

Du lundi au jeudi :  
9 h à 12 h et  
de 13 h à 16 h

Le vendredi, fermé

Tél.: 418-492-2612  
[www.stbrunokam.qc.ca](http://www.stbrunokam.qc.ca)

## Bureau de poste

Lundi, mardi, mercredi et vendredi :

9 h 15 à 11 h 30  
13 h 30 à 16 h

Jeudi:

9 h 15 à 11 h 30  
13 h 30 à 16 h 15

Tél.: 418-492-1673

## Fabrique 321, rue de l'Église, bureau 1

Vendredi  
9 h à 16 h

Tél.: 418-492-2986

## Bibliothèque

Le mercredi,  
de 19 h à 20 h

Réouverture  
prochainement

## Alimentation St-Bruno

Dimanche : 8 h à 18 h  
Lundi : 8 h à 19 h  
Mardi : 8 h à 19 h  
Mercredi : 8 h à 19 h  
Jeudi : 8 h à 19 h  
Vendredi : 8 h à 20 h  
Samedi : 8 h à 20 h

Tél.: 418 492-3185

## Horaires SAAQ

(235, rue Rochette, bureau 102)

Lundi de 12 h à 16 h  
Mardi de 12 h à 16 h  
Mercredi de 9 h à 11 h et de 12 h à 16 h  
Jeudi de 12 h à 16 h et de 17 h à 20 h  
Vendredi de 12 h à 16 h



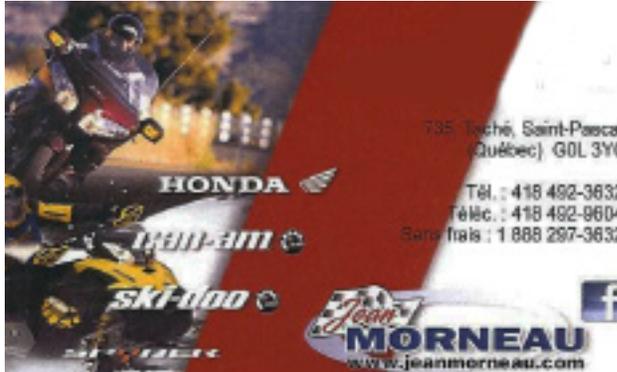
**Dr Germain Dupuis**  
optométriste

Tél. 418-492-1430  
Télec. 418-492-2832

269, rue Taché, Saint-Pascal  
Québec G0L 3Y0

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

**CENTRE VISUEL ST-PASCAL**  
UN REGARD SUR L'HORIZON



735, Taché, Saint-Pascal  
(Québec) G0L 3Y0

Tél.: 418 492-3632  
Télec.: 418 492-8604  
Sans frais : 1 888 297-3632

HONDA  
YAMAHA  
SKI-DOO  
JEAN MORNEAU  
[www.jeanmorneau.com](http://www.jeanmorneau.com)



**Coiffure**  
**Céline**  
**Design**

**TÉL: 418.308.0898**

309 rue de l'église  
St Bruno de Kamouraska GOL 2M0

**lunik**  
TABAGIE ACCOMMODATION

**lunik inc.**  
PAPETERIE-LIBRAIRIE-TABAGIE  
BOUTIQUE CADEAU IDÉE FIX

510, avenue Martin, C.P. 367  
Saint-Pascal (Québec) GOL 3Y0  
Tél.: (418) 492-2096 Téléc.: (418) 492-6122  
Courriel: tabagielunik@qc.aira.com

**Idée Fixe**  
CADEAUX JOUETS

492-2222

**Résidence funéraire**  
**Daniel Caron**

Pré-arrangement (garantis en fiducie)  
Crémation Daniel Caron, Thanatologue, ambulancier  
Funérailles traditionnelles  
Service d'ambulance  
353, ave. Chapleau, Saint-Pascal Qc Gol 3Y0

**point S**  
CERTIFIÉ POIDS LOURD

**Pneus F.M. inc.**

- 595, boulevard Hébert, Saint-Pascal  
418.492.6035 - 1.800.463.1375
- Mécanique générale
- 580, boulevard Hébert, Saint-Pascal  
418.492.2907
- point-s.ca

- PNEUS
- ALIGNEMENT
- SUSPENSION
- VIDANGE
- FREINS
- SILENCIEUX
- INJECTION

**Service de Pneus**  
**Marcel inc.**

Vente de pneus neufs et usagés

Pose et balancement

Réparation pneus : - automobile  
- agricole

**418 492-2915**  
**622 boul. Hébert**  
**Saint-Pascal**

**MALLETTE**

Mallette  
Société en collectif  
Comptables agréés

**Gilles Lebel, ca**

Tél. : (418) 492-3515  
Téléc. : (418) 492-9640  
Cel. : (418) 867-6318

470, rue Chapleau  
Saint-Pascal (Québec) GOL 3Y0

**Garon, Lévesque, Gagnon, Saint-Pierre,**

**Tél.: (418) 492-1441**  
**(418) 492-7294**

notaires

506, Taché, bureau 1, Saint-Pascal (Québec) GOL 3Y0

**COMITÉ DES BÉNÉVOLES**

**Repas après les funérailles**  
**Saint-Bruno**

Ghislaine Gagné 418-492-6543  
Myrtha St-Pierre 418-492-5926

**ARTISAN CORDONNIER**

**Roger Mailloux**

435, Rang 4 ouest, Saint-Bruno  
**S.V.P. appeler au**  
**Tél.: 418-492-5942**

**Fabrique St-Bruno**

**418 492-2986**

Tous les vendredis de 9h à 16h

321, rue de l'Église, bureau 1-B  
Saint-Bruno-de-Kamouraska

**Le Domaine Brulois**

**HÉBERGEMENT**

Personnes autonomes et semi-autonomes  
Pour une convalescence ou en permanence

«Le bonheur n'a pas d'âge mais il a une adresse»

138 & 140 route du Petit Moulin Roger Lavoie, prop.  
Saint-Bruno (Québec) GOL 2M0 (418) 492-7075

Andrée Michaud

510 rang 5  
St-Bruno de Kamouraska

(418) 492-9824  
and\_micho@yahoo.ca

**La Michelaine**

**Mohair**

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

**Centre-Femmes**  
**La Passerelle du Kamouraska**

710, rue Taché, C.P. 372  
Saint-Pascal (Québec) GOL 3Y0  
Tél. : 418 492-1449  
Téléc. : 418 492-9021  
lapasserelledukamouraska@qc.aira.com

**Garde paroissiale**

**Saint-Bruno**

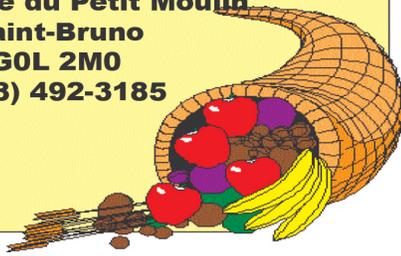
Gilles Beaulieu, secrétaire 492-7132

**Distinction Coiffure**

143, route du Petit Moulin  
St-Bruno-de-Kamouraska QC  
GOL 2M0  
418 492.6311  
Manon Thériault prop.

## Alimentation Saint-Bruno

155, route du Petit Moulin  
Saint-Bruno  
G0L 2M0  
(418) 492-3185



Membre affilié



**Raphaelle Paradis et Marcelle Pelletier**  
PHARMACIENS

### Heures d'ouverture

Lundi - Mardi - Mercredi	9 h à 20 h	555, rue Taché Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
Jeudi - Vendredi	9 h à 21 h	Tél. : 418 492-1234
Samedi	9 h à 17 h	Télé. : 418 492-6221
Dimanche	10 h à 13 h	Courriel : bsr@familiprix.com



## Municipalité Saint-Bruno-de-Kamouraska

321, rue de l'Église, bureau 1  
Saint-Bruno-de-Kamouraska  
(Québec) G0L 2M0

Téléphone : 418 492-2612

Courriel : dg@stbrunokamouraska.ca



## Club des 50 ans et plus

321, rue de l'Église, Bureau 3  
Saint-Bruno (Québec) G0L 2M0

Myrtha St-Pierre, présidente  
Téléphone : 418 492-5926

Activités et loisirs pour tous

# BASIE|32

web design impression



## Mini Excavation

- Test de sol
- Pose de drain
- Réparation de fondation

## Jean-Claude Levesque

334, rue de l'église  
Saint-Bruno

418-492-7803



## provigo



ALIMENTATION LOUIS GRENIER INC.

501, avenue Patry  
Saint-Pascal-de-Kamouraska  
(Québec) G0L 3Y0  
Tél : 418 492-1034  
Fax : 418 492-1035  
Courriel : alimentationlg@bellnet.ca



Faites votre provigo, si vite, si bon ...

www.provigo.ca

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

EXCAVATION ET TERRASSEMENT

TRANSPORT ET VENTE  
DE SABLE ET DE GRAVIER

CHAMPS D'ÉPURATION  
ET FOSSE SEPTIQUE

MARTEAU HYDRAULIQUE

TAMISEUR ROTATIF

TRAVAUX GÉNIE CIVIL

## Transport Pierre Dionne

R.B.Q. : 8279-7556-30

Pierre Dionne, propriétaire

Cell. : 418.868.9486

Tél. : 418.852.1222

Fax : 418.852.1220

41, rue du Parc-Industriel  
Saint-Pacôme (Québec) G0L 3X0



## Desjardins

Caisse du Centre  
de Kamouraska



418 492-4011



877 851-4011



caisse.t20119@desjardins.com



www.desjardins.com/kamouraska



www.facebook.com/centrekamouraska