



LE LAROCHELLOIS

DÉCEMBRE 2025

MOT DE BIENVENUE

Bonjour chers Larochelloises,

Je me permets de prendre quelques minutes de votre temps pour vous transmettre les meilleurs vœux de la part de la municipalité à l'occasion des Fêtes 2025-2026 en vous souhaitant tout le bonheur possible ainsi que la santé qui est si importante aujourd'hui.

Je profite aussi de l'occasion pour saluer tous les membres du club FADOQ local en soulignant notre dernier rassemblement mensuel pour 2025 ce jeudi 4 décembre.

J'aimerais également remercier mes frères Chevaliers (de Colomb) et les bénévoles qui sont passés sur les routes le 30 novembre pour récupérer vos denrées et dons pour la guignolée 2025. La générosité de tous ceux qui nous ont ouvert leur porte a permis d'amasser au-delà de 1 700 \$ ET plusieurs boîtes de denrées! Les foyers ayant demandé des paniers de Noël au Centre d'action bénévole de Valcourt et région en bénéficieront. Merci à vous de tout cœur et à l'an prochain!

Jean-Pierre Brien, Conseiller



Què le temps des fêtes soit l'occasion de belles réjouissances et l'annonce d'une heureuse nouvelle année

Meilleurs vœux

Votre conseil municipal

RAPPELS MUNICIPAUX

Déneigement

... des trottoirs: Prévoyez le dégagement requis pour le passage du tracteur et protégez vos articles qui pourraient être affectés par le jet de la souffleuse.

... des rues: Le stationnement sur la voie publique est interdit de 23h à 7h. Soyez vigilants lorsque vous circulez à pied ou en voiture près des véhicules de déneigement et restez visible puisqu'ils comportent de nombreux angles morts. De plus, notez que, lors d'une chute de neige, le dégagement de l'ensemble du territoire prend au minimum 5 heures. Si la chute de neige a lieu durant la nuit, l'équipe débute habituellement vers 3h du matin pour terminer entre 8h et 10h. Une deuxième tournée se fait au besoin.

... de votre cour: Chacun doit garder sa neige. Il est interdit de la pousser sur ou de l'autre côté de la voie publique, ou dans les fossés. Ceci vaut aussi pour votre déneigeur.

Collecte des bacs roulants: Ces astuces vous éviteront de devoir attendre à la prochaine collecte pour le retrait complet des matières:

Positionnement: Placez vos bacs dans votre entrée, les roues orientées vers votre résidence. Laissez au moins 30 cm de dégagement tout autour de chaque bac.

Couvercle gelé: Appliquez du gel désinfectant ou de l'alcool à friction sur le joint pour abaisser le point de congélation de l'eau et faire fondre la glace. Aussi, mettre du lubrifiant sur la penture réduira l'infiltration d'eau dans celle-ci.

Matières collées aux parois: Recouvrez les parois des bacs de papier ou de carton. Ne compactez pas la matière. Pour limiter l'humidité, assurez-vous que le couvercle est bien fermé et que la matière est bien égouttée et tempérée avant de la déposer dans les bacs.

Merci de votre attention!

La collaboration de tous est essentielle pour aider nos équipes à travailler efficacement.

DATES IMPORTANTES

Séance du conseil, 18h 16 déc. budget, 13 janv., 3 février
Ordures 1er janvier et 5 février
Compostage 9 janvier et 6 février
Recyclage 12 et 26 décembre, 9 et 23 janvier et 6 février
Écocentre hivernal (Melbourne) 3 janvier et 7 février
Collecte des arbres des fêtes derrière le bureau municipal jusqu'au 12 janvier

Le bureau municipal sera fermé pour les Fêtes du 19 décembre au 5 janvier. Le bureau de postes sera pour sa part fermé les 25 et 26 décembre et le 1^{er} janvier.

Trucs de conduite hivernale

- MAINTENEZ UNE DISTANCE SÉCURITAIRE
- N'UTILISEZ PAS LE RÉGULATEUR DE VITESSE sur une route glissante.
- OBSERVEZ LE COMPORTEMENT DES AUTRES VÉHICULES
- MANIEZ LE VOLANT ET FREINEZ DÉLICATEMENT de façon fluide et contrôlée, sans gestes brusques.
- ÉVITEZ DE CHANGER DE VOIE SANS RAISON
- REDOUBLEZ DE PRUDENCE dans les zones mal éclairées, sur les ponts et viaducs, et aux intersections.

CAA VOUS AVANTAGE

Pour faire publier un article, l'envoyer en fichier modifiable à info@sadlr.quebec Prochaine date de tombée : 1^{er} février

Horaires du bureau municipal 9h00 à 12h00, 13h00 à 16h30

Administration : Lundi au jeudi

Urbanisme et environnement : Jeudi

142, rue Principale Est, Sainte-Anne-de-la-Rochelle (Québec) JOE 2B0

Tél.: 450-539-1654

Télec.: 579-439-2048

Courriel général: mun@sadlr.quebec

site web: steannedelarochelle.ca



Le musicien avec son gros tuba
Crédit: Catherine Giguère

CONCERT NOËL EN HARMONIE

Plusieurs amants de la musique de Sainte-Anne-de-la-Rochelle et des environs ont bravé le p'tit vent du nord et la petite couche de glace du 30 novembre dernier pour se laisser porter par la musique de Noël, tantôt traditionnelle, baroque, moderne ou populaire, dans la chaleur de notre fière église centenaire.

À l'affiche : cinq artistes qui ont fait résonner trombone, tuba, bugle et trompettes de sons entraînants diffusés à tous les coins de l'église. Impressionnants, ces instruments !

Cinq musiciens jouant des instruments à vent : flûte, clarinette, hautbois, basson et cor français ont interprété plusieurs

pièces rythmées, provenant surtout du répertoire de Noël.

Parfois, les dix artistes s'en donnaient à cœur joie pour nous livrer ensemble, une œuvre classique. De plus, nous avons eu le bonheur d'entendre la chanteuse Emmanuelle Leduc dans des chansons traditionnelles de Noël.

De beaux moments de détente et de douceur pour nous mettre dans l'ambiance de Noël, garder nos cœurs au chaud et éprouver nos fesses sur les bancs d'église. Oui ! ça aussi.

À quand la belle salle de spectacle où il y aura de la bourre dans les sièges et une scène toute prête à longueur d'année?

J'en profite pour remercier très sincèrement notre conseil municipal pour l'aide à la culture. La présence de nos élus intéressés aux activités culturelles



Tous les musiciens sur la scène
Crédit: Francine Fournier

est aussi une motivation pour nous inciter à continuer.

Évidemment, on ne pourrait se passer des centaines d'heures de gens bénévoles qui ont mis leur savoir et leurs efforts pour que ce concert soit une réussite. Et, il en faut du temps.

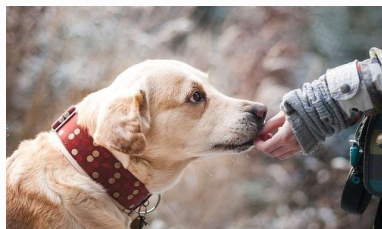
Merci pour votre appui, votre présence et votre intérêt pour nos concerts. Votre participation est toujours très importante. Très heureux Noël à vous tous !

Francine A. Giguère, comité culturel

ÉDUCATION CANINE: ET SI ON PARLAIT DE FRIANDISES

Plusieurs personnes hésitent encore à donner des friandises à leur chien. Pourtant, il s'agit là d'une très bonne méthode pour entraîner les chiens. Mais encore faut-il donner la bonne friandise au bon moment. Certains chiens préfèrent une caresse ou un bon mot, car ils ne sont pas trop gourmands. Mais c'est vraiment une minorité de chiens. La nourriture étant un besoin primaire, elle est un excellent renforçateur.

En général, un comportement doit être récompensé dans les TROIS secondes suivant le comportement désiré. Pourquoi TROIS secondes? Le chien pourra associer la friandise à un autre comportement que celui désiré. Par exemple, un visiteur entre dans la maison, mon chien ne jappe pas ! Je suis très heureux de ce comportement. Je vais dans la cuisine chercher le pot de friandises. Pendant ce temps, mon chien m'a suivi dans la cuisine et il a fouillé dans l'armoire. Je lui donne la friandise. Je viens donc de le récompenser parce qu'il a fouillé... Oups! Je viens de renforcer un mauvais comportement. Alors oui, lorsque je désire entraîner un nouveau comportement, les friandises doivent toujours être à portée de main. Cependant, il ne faut pas attirer l'attention de notre chien avec une friandise dans la main, car lorsqu'il ne verra pas de friandise, il n'aura pas le comportement souhaité.



On garde les friandises sur soi dans une poche ou une pochette. En fait, en entraînant notre chien, nous le conditionnons à acquiescer le comportement souhaité dans une situation donnée. Une fois le conditionnement acquis, la friandise peut être diminuée progressivement et arrêtée. Le chien continuera à avoir le bon comportement.

Certaines personnes donnent les croquettes de repas à leur chien comme récompense. Pour certains chiens, ça fonctionne mais pas pour la majorité. Pourquoi faire un effort pour obtenir quelque chose que nous avons de toute façon une ou deux fois par jour? Il vaut mieux travailler avec de bonnes friandises et diminuer l'apport alimentaire dans la journée pour bien équilibrer ce que notre chien ingère.

Finalement en travaillant en renforcement positif avec notre chien plutôt qu'avec la punition, nous le stimulons et nous diminuons le stress et l'anxiété qui peuvent entacher notre relation

Jacinthe St-Pierre, éducatrice canine et zoothérapie

UN NOUVEL INSPECTEUR MUNICIPAL

Martin Riel occupe maintenant le poste d'inspecteur en urbanisme et environnement, en plus de prendre en charge la gestion des actifs municipaux. Il connaît déjà certaines réglementations puisqu'il est également préventionniste au SSI de Valcourt. Il sera disponible pour vous rencontrer les jeudis, aux horaires habituels du bureau.



LES CONSEILS DU SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE WATERLOO POUR LES FÊTES

Sorties et Voies d'accès

Déneigez vos sorties, vos balcons, votre terrasse et vos fenêtres après chaque chute de neige.

Assurez-vous que les voies d'accès menant à ces sorties sont dégagées.

Rallonges Électriques

Utilisez des cordons de rallonge homologués CSA ou ULC.

Ne surchargez pas le circuit électrique. Utilisez plutôt une barre d'alimentation.

Remplacez tout cordon endommagé ou dégageant de la chaleur.

Cuisine des fêtes

Évitez toutes distractions lorsque vous faites cuire des aliments (sortir fumer, parler au téléphone, consulter les médias sociaux, etc.). Ne rangez pas d'objets dans le four ou sur la surface de cuisson. Éloignez les enfants de la cuisinière. Prenez soin de bien éteindre les appareils de cuisson avant de quitter la pièce ou votre domicile.

Avertisseurs de fumée et piles

Il est important d'avoir un avertisseur de fumée en bon état par étage.

Pensez à prévoir des piles supplémentaires afin de ne jamais prendre celles de vos avertisseurs pour mettre dans les appareils ou jouets à piles.

Choisissez un avertisseur de fumée avec une pile au lithium d'une durée de 10 ans afin de vous assurer d'être en sécurité à plus long terme.



Joyeux temps des Fêtes!

Brian Michaud : 450-539-2282 poste 316
preventionincendie@ville.waterloo.qc.ca

En cette fin d'année, le Centre d'action bénévole Valcourt et Région souhaite prendre le temps de souligner l'apport de toutes les citoyennes et tous les citoyens qui se sont impliqués dans la communauté! Grâce à votre implication, le Val-7 a brillé par son entraide, son dynamisme et sa capacité à répondre aux enjeux de son milieu. Par vos implications, des services ont été rendus à la population (Accompagnement -Transport, popote roulante, dépannage alimentaire, repas communautaires, etc.)

Des activités sportives, sociales et culturelles ont eu lieu. Les municipalités ont pris des décisions selon vos besoins, les élèves des écoles ont eu un milieu scolaire intéressant, l'environnement a eu une voix, des gens ont trouvé un lieu de ressourcement, et plus encore. Pour tout ça, nous vous remercions d'avoir pris la route du bénévolat et nous vous souhaitons un temps des fêtes doux, dans la joie et la solidarité.

Vous avez jusqu'au 15 décembre pour apporter vos denrées non périssables et vos jouets neufs ou en bon état au Centre d'action bénévole pour les Paniers de Noël.

Les bureaux seront fermés du 19 décembre à 12h au 5 janvier à 9h. Suivez-nous sur Facebook pour la reprise des activités. D'ici-là, il reste celles-ci:

- **Groupe de soutien pour proche aidant:** 10 décembre à 13h15 (poste 6) Rencontre permettant aux proches aidants d'échanger sur leur vécu, de s'outiller face à leur rôle et de découvrir les ressources du milieu.
- **Café Débranché:** Le 9 décembre de 9h30 à 11h30, le CABVER ouvre ses portes (arrière) pour jaser, prendre un café et être les uns avec les autres! Aucune inscription requise, seulement le goût de voir d'autres humains!

- Pour celles et ceux qui voudront rester en forme en 2026, le **Club de marche** reprendra le mardi 6 janvier 9h30. Le programme **Viactive** (exercices physiques pour les 50 ans et plus) recommencera le mercredi 7 janvier à 9h30 et les lundis à 10h30 au Centre communautaire de Valcourt (coût 25\$).

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

Voici la plus récente édition de notre Chronique santé pharmaceutique! Ce mois-ci, nous parlons d'un nouveau mot à la mode : le **VRS**, soit le Virus Respiratoire Syncytial.

DÉFINITION

Le mot syncytial vient de Syncytium. Non, il ne s'agit pas d'une garnison romaine dans un épisode d'Astérix le gaulois. C'est plutôt de l'ancien grec pour dire « à plusieurs noyaux ». Ainsi, si vous voulez impressionner votre amoureux/se vous pourriez lui offrir un sandwich aux tomates syncytiales.

DESCRIPTION

Le virus s'attaque aux cellules des parois des voies respiratoires et cause littéralement des "grumeaux" de cellules, d'où l'expression "à plusieurs noyaux". En langage simplifié, le VRS ça cause des « motons » de cellules. Et pourquoi est-ce qu'on semble mettre subitement le « moton » dans les publicités sur le VRS? Eh bien, alors que le VRS a été découvert en même temps que le micro-onde et le rock and roll dans les années 50, ce n'est qu'en 2023 qu'un premier vaccin contre le VRS a été approuvé. Comme si nous avions retrouvé l'île déserte où vit Elvis, le VRS fait depuis ce temps parler pas mal!

SYMPTOMES

Le VRS est assez courant. À l'âge de

2 ans, on pense que tous les enfants qui auront passé 5 minutes ou plus à la garderie auront eu le VRS au moins une fois. On exagère un brin mais... ceux qui savent, savent! La plupart du temps ça ressemble à un rhume :

- Écoulement nasal, congestion, éternuements
- Toux et oppression bronchique
- Fièvre, irritabilité, fatigue

Le VRS peut causer des complications chez les personnes à risques tel que les personnes immunosupprimées, les personnes âgées de plus de 75 ans, ceux vivant avec des maladies chroniques ou chez les bébés prématurés ou en bas âge qui voudront éviter les pneumonies, l'hospitalisation ou même le décès.

TRAITEMENT

Le virus disparaît de lui-même habituellement au bout de 7 à 10 jours. On voudra donc diminuer l'inconfort avec notamment les mesures suivantes :

- Contrôle de la fièvre
- Hydratation
- Solutions salines pour hygiène nasale

bibittes rares qui aiment faire les rapports d'impôts RECHERCHÉES



Devenez bénévole aux
cliniques d'impôt du



VOUS DEVEZ ÊTRE DISPONIBLE
EN MARS

Avantages:

FORMATION D'UNE JOURNÉE AVEC
DÎNER INCLUS
REJOIGNEZ UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE,
CONVIVIALE ET BIEN PLUS ENCORE !

Pour information: 450 532-2255 poste 6
action.benevole@cabver.org

5^e Édition

Salon des artisans

à
Sainte-Anne-de-la-Rochelle

Samedi le 6 décembre 2025
10h00 à 16h00

École Notre-Dame-des-Érables
102 Rue du Couvent

Les artisans vous offrent leurs créations fait à la main avec amour.

LA CHORALE DU
VAL HEUREUX

Concert de Noël

DIMANCHE 14 DÉC. 2025
15H PM

À l'église de Valcourt

Contribution volontaire appréciée
montant suggéré: 10\$

Sous la direction de:
Caroline Paquette



Martin Chaput-Tanguay
Marc-Étienne Cloutier
Marc-Antoine Fortin et David Rousseau
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:
familiaprix

825-A, rue Saint-Joseph
Valcourt (Québec) J0E 2L0
T: 450 532-6000
F: 450 532-6040
s7011proprio@familiaprix.ca

QUAND CONSULTER ?

Il est recommandé de consulter dans les situations suivantes :

- Enfant de moins de 3 mois avec fièvre
- Atteinte sévère de l'état général
- Difficulté à boire et dormir en raison du virus

PRÉVENTION

Le vaccin n'est pas une protection absolue, mais prévient les complications chez les plus vulnérables pour qui l'administration pourrait être gratuite. Autrement, la vaccination occasionne un frais. Les méthodes traditionnelles (port du masque, nettoyage des mains et des surfaces contaminées, etc.) préviennent aussi la transmission. Notez qu'on peut être contagieux tant que les symptômes sont présents.

C'est tout pour ce mois-ci! Nous ne pourrions vous aider si vous cherchez l'île d'Elvis, mais si vous des questions sur le VRS et sur sa prévention, cela nous fera grand plaisir.



APRÈS UN DÉBUT D'ANNÉE PROMETTEUR, NOS ÉQUIPES SPORTIVES ONT CONNU UN MOIS DE NOVEMBRE ABSOLUMENT RENVERSANT!



Volleyball:

Nos benjamines ont lancé leur saison en lion, signant une fiche parfaite de huit sets gagnés en huit. Un départ de rêve qui fait la fierté de leurs entraîneurs, Daphnée Ouimette et Maxim Bouthillette.

Chez les juvéniles, l'équipe masculine a surpris tout le monde, y compris leur entraîneur, Katherine Thibault, en remportant six parties sur huit, et ce, malgré le fait que la majorité des joueurs en étaient à leur première expérience compétitive.

Du côté des cadettes, déjà trois tournois complétés, soit 60% du calendrier. L'équipe de Claudia Vachon impressionne avec 17 sets gagnés sur 22. Lors du dernier événement, elles ont été dominantes : 7 sets sur 8, incluant une finale remportée 29-22 et 25-20. L'équipe de Julianne Bédard, pour sa part, connaît un début de saison plus modeste. Mais réussit tout de même à remporter des parties à chacun des tournois. Il faut mentionner que cette équipe compte des joueuses moins expérimentées. Le meilleur est à venir !!!!



Basketball: Nos deux équipes masculines roulent à plein régime!

En benjamin, trois victoires convaincantes pour lancer la saison, portées par un solide noyau de vétérans de deuxième secondaire et guidées par les entraîneurs chevronnés Dylan Lavoie et Olivier Madgin.

En juvénile, les gars affichent deux victoires et une défaite. Leur match local du 19 novembre a offert tout un spectacle, un duel serré remporté 38-34 contre les Chevaliers de l'École secondaire de Bromptonville. L'entraîneur Julien L'Heureux est très fier de son équipe.

Badminton: Deux événements sont déjà derrière nous, un en simple, un en double.

Lors du dernier tournoi, le duo Véronique Madgin / Flore Tremblay a été impeccable en remportant toutes ses parties dans la catégorie benjamin féminin. Chez les garçons, mention spéciale au tandem Josué Laplante - Tristan Gaolette, victorieux dans trois de leurs quatre affrontements en juvénile masculin.

Cheerleading:

Notre équipe compte maintenant 30 athlètes qui poursuivent leur préparation avec détermination et rigueur en vue de leur première compétition qui se tiendra le

Stéphane Bernier, Éducateur physique

MATERNELLE 4 ANS SÉANCES D'INFORMATION VIRTUELLES

Jeudi 15 janvier, 19 h

Mercredi 21 janvier, 19 h

Parents de jeunes enfants,
découvrez tout ce qu'il faut
savoir sur la maternelle 4 ans
lors d'une courte rencontre
avec des professionnelles du
milieu.



cssds.gouv.qc.ca/prescolaire



Centre
de services scolaire
des Sommets
Québec

Cooptel

La fibre optique à la maison
à prix coopératif!



Cooptel
Depuis plus de 80 ans

1888 532-COOP (2667) cooptel.ca