



LE LAROCHELLOIS

FÉVRIER 2026

MOT DE BIENVENUE

Bonjour chers Larochelloises,

En ce début d'année, nous souhaitons vous parler du sujet très important que sont « nos poubelles ». Nous ne le dirons jamais assez, les sites d'enfouissement sont pleins à craquer. Pourquoi avons-nous tant de déchets qui s'y retrouvent alors que plusieurs nouvelles mesures pour la réduction des ordures ont été mises en place? 2025 marque l'élargissement des produits acceptés pour la collecte de recyclage.

Voici donc un petit rappel des endroits où vous pouvez vous départir de vos biens sans qu'ils se retrouvent aux ordures:

- À la municipalité (à l'arrière de l'ancien presbytère), nous récupérons la peinture résidentielle, les huiles usées, le polystyrène expansé (EPS) et extrudé (XPS) propre. Au bureau, nous avons un point de dépôt pour les cartouches d'encre, les fluorescents et il est possible de s'inscrire à la collecte mensuelle des plastiques agricoles.
- À Valcourt, Kréasoft/La Paperasse reprend, durant ses heures d'ouverture, les téléphones, ordinateurs et tous les équipements électroniques. Dans le stationnement de l'Aréna, un conteneur « Verre-Vert » recueille tous les contenants de verre alimentaire (ex : bocaux et bouteille de vin) qui, à défaut, lorsque mis au recyclage, sont réduits en granulats et utilisés dans le processus d'enfouissement.
- Dans plusieurs villes, des organismes caritatifs comme SOS dépannage, Estrie-Aide et Renaissance prennent les meubles, vêtements, jouets, électroménagers qui fonctionnent, vaisselle, literie, livres et plus pour les réoffrir à faible coût à la population (et aider plusieurs familles n'ayant pas les moyens). À Valcourt, le comptoir familial accepte uniquement les vêtements et petits objets.

En cas de doute, avec internet, on peut toujours trouver un moyen de donner une deuxième vie à des « sert pu à rien ». Sur Facebook, on trouve le Porte-voix de Sainte Anne, ainsi que des groupes pour items « à vendre ou à donner » de la région où vous pouvez publier vos articles.



ATELIERS MINI-ACTIF (3 À 5 ANS)

La Maison de la famille les Arbrisseaux, en collaboration avec la municipalité, offrira gratuitement des ateliers hebdomadairement les mardis entre 14h00 à 15h00 du 21 avril au 19 mai. Pour que la série d'ateliers visant différentes sphères du développement puissent avoir lieu, un minimum de 3 familles participantes est requis. Les enfants doivent être accompagnés d'un parent. Les inscriptions se font directement auprès de la Maison de la famille



Pour inscription ou information :
Maison de la famille Les Arbrisseaux
au 64, 3^e Avenue, Windsor
Tél. : 819 628-0077
Courriel : lesarbrisseaux@gmail.com
Maison de la famille Les Arbrisseaux
Site Web : www.mfarbrisseaux.com
Horaire : lundi au jeudi de 9h à 16h

DATES IMPORTANTES

Séance du conseil, 18h	3 mars, 7 avril
Ordures	5 mars, 2 avril
Compostage	6 mars, tous les vendredis à partir d'avril
Recyclage	20 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril
Écocentre hivernal (Melbourne)	7 mars et 4 avril
1 ^{ère} échéance de taxes municipales	10 mars
Avancement de l'heure	dans la nuit du 7 au 8 mars

Joyeuse Saint Valentin et bonne semaine de relâche!

Voici les données d'enfouissement en tonnes métriques (mois des gros rebuts en ombré)

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Total
2022	10,16	7,16	6,61	13,11	8,49	15,63	9,35	9,58	7,83	17,33	8,41	8,01	121,67
2023	11,13	7,45	8,42	9,4	10,84	14,33	10,82	8,41	5,38	13,95	9,31	9,91	119,35
2024	9,46	7,84	10,50	9,02	9,45	10,89	17,87	8,45	11,08	14,33	10,01	7,96	126,86
2025	6,5	8,76	7,48	8,69	8,64	10,54	8,55	9,77	8,58	13,59	11,35	8,42	110,87

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

Horaire 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

RAPPELS MUNICIPAUX À PROPOS DES ANIMAUX DOMESTIQUES

Obligation d'enregistrement des chiens: Prescrit par le règlement provincial. L'animal devra donc porter en tout temps la médaille remise au moment de l'enregistrement. Le propriétaire d'un chien non enregistré, maltraité ou non, est passible d'amendes ainsi que de frais de gardes tant que sa situation ne sera pas régularisée. Une visite de plus de 14 jours nécessite un enregistrement. Celui-ci s'effectue au bureau municipal.

Nombre maximal d'animaux: Il est possible de garder au maximum 4 chats ou chiens (combinés) pour les propriétés du territoire. Pour les entreprises agricoles, le nombre de chats est illimité à condition que ceux-ci soient stérilisés.

Stérilisation: Pour prévenir et diminuer les nuisances ou rattachées à la surpopulation et à l'errance des chats et des chiens sur le territoire municipal, le gardien d'un animal visé doit le faire stériliser sauf quelques exceptions énumérées au règlement général municipal (2021-444).

Normes de garde d'un animal: Sur le terrain sur lequel est située l'unité d'occupation du gardien ou sur tout autre terrain privé où il se trouve avec l'autorisation du propriétaire ou de l'occupant de ce terrain, tout animal, à l'exception des chats qui peuvent circuler librement, doit être gardé, selon le cas :

- Dans un bâtiment d'où il ne peut sortir;
- Sur un terrain sous le contrôle direct du gardien. Celui-ci doit avoir une maîtrise constante de l'animal;
- Sur un terrain clôturé ou enclos de manière à contenir l'animal à l'intérieur des limites de celui-ci;
- Au moyen d'un dispositif de contention réglementaire l'empêchant de sortir lorsque le terrain n'est pas clôturé.

Animal errant: Il est interdit de laisser un animal (à l'exception des chats) en liberté hors des limites de l'unité d'occupation du gardien en l'absence de ce dernier. Hors de ces limites, l'animal est considéré comme un animal errant. Un animal qui s'échappe de son unité d'occupation est présumé avoir été laissé en liberté par le gardien. Toute personne qui trouve un animal errant ou abandonné doit, sans délai, le signaler ou le remettre à la SPA des Cantons ou au responsable municipal. Il est interdit à toute personne de capturer un animal errant ou abandonné afin de l'abandonner ou de le libérer ensuite à un autre endroit que celui où il a été trouvé.

Merci de votre collaboration!

Cooptel

La fibre optique à la maison
à prix coopératif!



Cooptel
Depuis plus de 80 ans

1 888 532-COOP (2667) cooptel.ca

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

Nous vous souhaitons une grande et chaleureuse bienvenue dans la plus récente Chronique santé pharmaceutique avec, ce mois-ci, la collaboration spéciale de Amélie Paquette, nutritionniste, nous parlerons du temps des sucres. Ce temps de l'année est festif, social et gourmand. Toutefois, pour d'autres, il s'agit d'un petit casse-tête mental. « Est-ce que ça ira avec mon diabète? Est-ce que je peux me permettre un deuxième dessert? Comment faire pour tenter d'écouter ma faim et éviter de sortir de la cabane en roulant plutôt qu'en marchant? »

LE PIC DE SUCRE: L'ASCENSEUR EXPRESS VERS LA SOMNOLENCE

Quand on mange beaucoup de sucre rapidement — sirop, desserts, pain blanc, crêpes — le glucose entre dans le sang à grande vitesse.

Résultat: la glycémie grimpe en flèche.

Le corps, qui n'aime pas les montagnes russes, réagit en libérant beaucoup d'insuline pour ramener le taux de sucre à la normale. Mais parfois, il en libère un peu trop.

Conséquence: la glycémie redescend vite... parfois trop vite. C'est ce qu'on appelle une hypoglycémie réactionnelle légère:

- Fatigue, envie de dormir
- lourdeur
- difficulté à se concentrer
- envie de sucre à nouveau

Les personnes avec un diabète de type 2 ont une résistance à cette insuline, ce qui signifie que la glycémie reste élevée (hyperglycémie). Des signes de cette hyperglycémie peuvent être également une fatigue extrême.

LE GRAS: LE FREIN À MAIN DIGESTIF

Les repas de cabane sont riches en gras (omelette, jambon, oreilles de crisse, fèves au lard). Le corps doit mobiliser beaucoup d'énergie pour digérer tout ça.

Le gras:

- ralentit la digestion,
- alourdit le travail de l'estomac,
- retarde la vidange gastrique.

LE COMBO EXPLOSIIF

Le repas de cabane, c'est un peu comme demander à votre corps de courir un marathon digestif. Le coup de barre qui te fait regretter d'avoir mis un chandail trop serré. C'est beaucoup de travail interne. Voici quelques trucs pour en profiter :

- Conserver un horaire stable de repas (pas de jeûne pour faire de la place)
- Ajouter des fibres (salade, légumes, fruits) pour ralentir l'absorption de nos "extras" (gras, sucre, sel).
- Prendre des petites portions de tout et se resservir au besoin
- Hydratation avant, pendant, après.
- Bouger un peu après le repas
- Choisir les plats qui apportent du plaisir réel plutôt que ceux qu'on mange par automatisme.

S'il y a de la tire d'érable collé sur votre manteau, nous ne pourrions pas faire grand chose. Mais pour des conseils en nutrition, n'hésitez pas à vous informer en pharmacie.



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

Affiliés à:

 **familiprix**

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

Café-Bébé de Racine

Dates et thèmes des causeries

4 février, 10h	Le plaisir de lire	Marie-Pier, enseignante
4 mars, 10h	Le développement du langage	Sophie, orthophoniste
1e avril, 10h	L'ostéopathie pédiatrique	Brigitte, ostéopathe
6 mai, 10h	Les signes pour bébé	Valérie, maman passionnée



PRÉSENTATION DES CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 3207 DE VALCOURT

Le conseil 3207 de Valcourt, dont fait partie intégrante la table ronde de Sainte-Anne, qui comprend une douzaine de membres qui s'impliquent à l'année longue, à besoin de renfort, c'est-à-dire de nouveaux frères chevaliers.

Les membres s'affairent à organiser des levées de fonds sous formes d'activités pour les organismes communautaires. C'est pour cela que vous les voyez passer de porte en porte pour la guignolée, le pain partagé et les billets des œuvres. Le diner spaghetti organisé le 25 janvier dernier a récolté 1 100\$ pour le CAB VER.

N'hésitez pas à vous impliquer, il nous fera plaisir de vous accueillir. Pour informations, contacter Pierre Bonneau au 819-212-1335

Jean-Pierre Brien, chevalier, 4^e degré

COURS DE DANSE EN LIGNE COUNTRY-POP

SAINT-ANNE-DE-LA-ROCHELLE
SESSION HIVER 2026

Quand: Tout les Lundis à
compter du 26 Janvier 2026

Adresse: 102 rue du couvent (porte 5)
Ste-Anne-De-La-Rochelle

Débutant: 18h30
Novice/Intermédiaire: 19h30

Coût: 12\$/personne ou 15\$/personne
pour 2 cours du même soir



• **Groupe de soutien pour proche aidant:** 17 mars et 15 avril à 13h15. 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 17 février de 9h30 à 11h30, le CABVER ouvre ses portes (arrière) pour jaser, prendre un café et être les uns avec les autres!

• **Clinique d'aide aux impôts:** Poste 4 pour information. Présentez-vous au CABVER à l'une des cliniques d'impôts les 2, 4, 9, 11 et 16 mars 2026 entre 9h et 12h avec vos documents (relevés, avis de cotisation, etc.). Horaire spécial pour travailleurs et étudiants, les 2 et 9 mars entre 15h30 et 17h30.

Personnes admissibles :

- Personne seule: revenu maximal de 40 000 \$
- Couple/Famille: revenus max. de 55 000\$ + 5000\$/enfant
- Situation fiscale simple, revenus d'intérêts de moins de 1 200 \$.



Les 1000 et un visages de l'hébergement en Estrie

Salon de l'hébergement 0-100 ans
14 mars 2026 de 9 h 30 à 16 h
Centre culturel de l'UdeS

Venez découvrir, comprendre et expérimenter les milieux de vie offerts aux jeunes, aux adultes et aux aînés en Estrie.

santeestrie.qc.ca/salon-hebergement



INITIATION À LA CÉRAMIQUE

Les Créatives vous invitent à vous initier à la céramique avec l'artiste Diane Ferland. Les deux mains dans l'argile, vous apprendrez la technique des colombins pour créer un bol. Tout le matériel sera fourni. Au programme:

SEMAINE 1 : FAÇONNAGE DES BOLS

SEMAINE 2 : APPLICATION DE LA COULEUR

Les Créatives, cercle artistique

Les Créatives est un lieu de rencontre et de partage accueillant, bienveillant et accessible pour toutes les femmes de la région de Valcourt désirant apprendre à se connaître à travers des projets créatifs.

*Cette activité est réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et du Conseil Sport et Loisir de l'Estrie.

L'activité aura lieu

les mercredis 4 & 11 mars,
de 18h à 20h

Centre culturel
Yvonne L.
Bombardier,
1000, avenue J.-
A. Bombardier,
Valcourt.

Activité ouverte
aux
débutantes ou
expérimentées.
!

Suivez nos activités sur Facebook

<https://www.facebook.com/groups/creativesvalcourt>

Contactez-nous

creativesvalcourt@gmail.com



Une contribution volontaire de 10\$
est appréciée, selon vos moyens.

Inscrivez-vous vite sur le site du
centre culturel Yvonne L. Bombardier!
<https://www.tickettailor.com/events/cvulb>

8 places seulement!

COMPTE RENDU SPORTIF

– JANVIER 2026

Par Stéphane Bernier, Éducateur physique



L'ODYSÉE
ÉCOLE SECONDAIRE

Volleyball: En janvier, chacune de nos équipes a renoué avec la compétition.

Nos benjamines, dominantes lors des trois premiers tournois, ont dû composer avec un peu plus d'adversité. Lors du 4e tournoi, elles ont su conserver leur rythme, mais au 5e et dernier tournoi – le plus relevé de la saison où les huit meilleures équipes s'affrontaient – elles ont remporté 4 parties sur 9, ce qui est en deçà de leurs standards habituels. Ce tournoi servait toutefois de bonne préparation en vue des régionaux, auxquels nos filles participeront fort probablement. Elles devraient logiquement demeurer dans le top 8, seuil déterminant pour l'accès aux éliminatoires.

Du côté cadet féminin, l'équipe de Claudia Vachon a connu un tournoi en deçà des attentes en s'inclinant en finale en trois sets, après avoir remporté 4 parties sur 6. Avec un dernier tournoi à disputer le 31 janvier, elles occupent présentement le 9e rang parmi 37 formations. Ce dernier rendez-vous sera déterminant, puisque seules les huit premières équipes auront accès aux finales régionales.

Les protégées de Julianne Bédard, pour leur part, ont démontré une belle

progression en remportant leur finale en deux sets après avoir obtenu deux victoires sur six parties. Toutefois, leur début de saison difficile leur coûtera une place aux finales. On espère néanmoins un bon dernier tournoi afin de clore la saison sur une note positive.

Chez les juvéniles masculins, notre équipe mixte (qui compte aussi quelques filles) a dû déclarer forfait au tournoi de décembre, ce qui l'a fait glisser au classement (9e sur 18). Lors du tournoi du 25 janvier, l'avant-dernier de la saison, nous avons assisté à du jeu endiablé avec des matchs très serrés. Nos porte-étendards ont réussi à soutirer trois sets gagnants sur neuf. Leur entraîneuse, Katherine Thibault, s'est dite satisfaite et confiante à l'aube du dernier tournoi régulier de la saison.

Basketball:

Chez les benjamins, à l'instar de leurs consœurs en volleyball, notre équipe connaît une saison phénoménale avec une fiche parfaite de 9 victoires et aucune défaite, avec une seule partie restante au calendrier régulier. Une présence en séries éliminatoires est désormais assurée. Les quarts de finale se tiendront le 15 février au Triolet de Sherbrooke, tandis que les demi-finales et finales (s'il y a lieu) auront lieu le 21 février à La Ruche de Magog.

En juvénile, après un début de saison prometteur, les protégés de Julien L'Heureux ont subi trois défaites consécutives en décembre, ce qui les a fait glisser au classement. Au retour du congé, ils ont disputé leurs trois dernières parties de la saison régulière en janvier. Ils ont signé une belle

victoire de 39-35 contre Montcalm, mais se sont inclinés face à l'Escale et au Tandem. Ils sont donc exclus des séries avec une fiche de 3 victoires en 10 matchs. Il faut toutefois souligner que l'équipe comptait plusieurs joueurs de première année juvénile, ce qui en fait un groupe jeune et en développement. Merci à Julien L'Heureux pour son engagement auprès de l'équipe

Badminton: En janvier, nos athlètes ont disputé leur deuxième tournoi en simple. Au classement général, plusieurs de nos représentants figurent dans le top 12 de leur catégorie : Véronique Madgin (4e), Flore Tremblay (6e), Adrien Picard (6e), Guillaume Caron Descôteaux (10e) et Josué Laplante (11e).

Au classement collectif, nos équipes benjamines se situent au 2e rang en féminin et au 3e en masculin. En cadet, les filles occupent la 7e position tandis que les garçons sont 4es. Enfin, chez les juvéniles masculins, avec un seul participant, nous nous classons au 7e rang. La saison se poursuivra jusqu'au mois de mars.

Cheerleading:

Nos athlètes ont enfin vécu leur première compétition le 18 janvier dernier au mythique gym des Flyers All Stars, polychampions des Worlds. Dans un contexte amical, sans classement officiel, l'équipe a présenté sa chorégraphie pour la première fois devant des juges. Elles ont remporté la bannière « Sportsmanship » pour leur esprit d'équipe, une belle fierté pour notre programme. La prochaine compétition aura lieu à Sherbrooke, à l'École internationale DuPhare, le 22 février.



#JPS2026

Derrière chaque accomplissement, il y a de la persévérance.

La persévérance, ça mène loin.

DU 16 AU 20 FÉVRIER 2026



LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



cssds.gouv.qc.ca/inscriptions

INSCRIPTION SCOLAIRE 2026-2027

PRÉSCOLAIRE, PRIMAIRE ET PASSE-PARTOUT

2 AU 13 FÉVRIER 2026

SECONDAIRE

23 AU 27 FÉVRIER 2026

Centre de services scolaire des Sommets
Québec