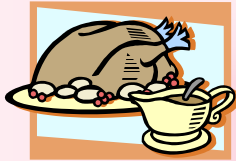


L'AMI

Avril 2021

 MUNICIPALITÉ DE
NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE
Une communauté entre champs et rivière



Dîner Paroissial (Repas pour emporter)

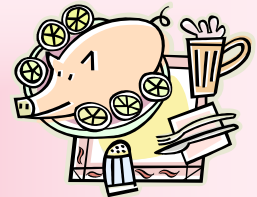
« **PORC ET DINDE BRAISÉS** »

Salade de chou et desserts

Au profit de la fabrique Notre-Dame-des-Anges

Le dimanche 25 avril 2021 à compter de 11h

Au Centre Communautaire, 900 rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge



**Vous pouvez vous procurer des billets (en pré-vente seulement jusqu'au 20 avril)
au coût de 15\$ auprès des marguilliers et au Marché Gendreau**

La fête dans l'rang



OUVERTURE DE LA SAISON DE JARDINAGE

Voir en page 7

Dimanche le 9 mai

*Bonne fête
à toutes
les mamans*



**Le Comité
des Loisirs
Notre-Dame
Inc.**

**Des subventions
pour le comité
des Loisirs**

Voir en page 10-11



Dû aux mesures établies par le Gouvernement, le bureau municipal demeure fermé jusqu'à nouvel ordre.

Nous demeurons disponibles aux heures de bureau par téléphone
au **450 296-4710**: LUNDI - MERCREDI - JEUDI
de 8h00 à 12h00 et de 13h15 à 17h00
ou par courriel : notredamedestanbridge@videotron.ca

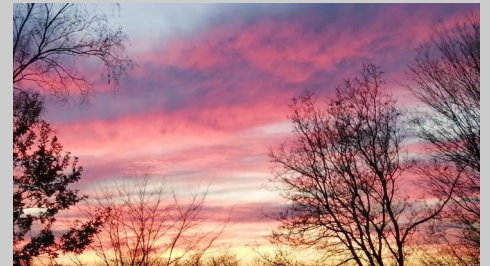
Pour rejoindre l'inspecteur en voirie: M. Serge Harbec cell.: 450 357-6358

M. Dominic Dionne est notre nouveau inspecteur en bâtiment et en environnement. Il n'est pas possible de le rencontrer présentement. Veuillez téléphoner au bureau municipal 450 296-4710 et nous vous mettrons en contact avec lui.

Vous pouvez visionner les assemblées enregistrées, sur le site web de la municipalité
www.notredamedestanbridge.qc.ca

CALENDRIER DES ASSEMBLÉES DES DIFFÉRENTS ORGANISMES DE LA MUNICIPALITÉ EN 2021

- Conseil municipal:** Le lundi 3 mai à 19h30
(Plate forme Zoom)
- Comité des Loisirs:** Le mardi 20 avril à 19h30
(Plate forme Facetime)
- Comité du CDS:** Le mercredi 12 mai (plate forme Zoom)
- Fabrique:** 2e mardi du mois à 19h (plate forme Team)



Pour tout savoir à Notre-Dame-de-Stanbridge

1. Lire l'Ami, votre journal
2. Visiter www.notredamedestanbridge.qc.ca
3. Voir le babillard chez AXEP
4. Participer aux projets du comité de développement stanbridgeois

L'AMI

Heure de tombée pour le journal L'AMI : Remettre vos articles pour le dernier vendredi du mois.
Pour l'AMI du mois de mai 2021 ce sera vendredi le 25 avril 2021,
par courriel : notredamedestanbridge@videotron.ca

Le journal L'AMI est distribué en 315 exemplaires dans Notre-Dame-de-Stanbridge.

Collaborateurs(trices)

Jacques DeLadurantaye: photographe.
Carole Dansereau, Ginette S. Gendreault, .
Gisèle Bonhomme, Eve Paquin

Sylvie Poulin: *graphiste, mise en page,*
ressources.nds@videotron.ca

Francine Caron: correction

MOT du Maire

Avril est un mois pour faire de l'entretien à l'extérieur. Il y a des règlements municipaux et provinciaux qui doivent être respectés.

Lors de feu à ciel ouvert, sauf dans un appareil de brûlage, il est obligatoire d'obtenir un permis au préalable.

Pour tous les riverains de la municipalité, vous devez protéger la bande riveraine de 3 mètres en milieu rural et de 2 mètres en milieu agricole.

Pour toute construction incluant gazebo et cabanon, il est nécessaire de demander un permis à notre inspecteur en urbanisme Dominic Dionne, qui est présent au bureau municipal les lundis avant midi.

De même, pour les propriétés agricoles tous travaux de fossés, creusage, coupe d'arbres, vous devez contacter notre inspecteur pour vérifier la réglementation et si nécessaire obtenir un permis.

Dans un autre ordre d'idée, je tiens à féliciter le CDS concernant le Ô jardin des ancêtres pour leur excellent travail. En s'inscrivant à une compétition canadienne de 20 candidats, ils ont été sélectionnés pour faire partie des 5 finalistes et ont gagné le prix du public sur Facebook. Félicitations à vous tous !

En collaboration avec le Comité des loisirs, la municipalité étudie la possibilité de mettre à la disposition des citoyens un petit parc à chien. Prochainement nous serons en mesure de vous donner plus d'information à ce sujet. N'oubliez pas que toute personne possédant un chien ou plus doit obligatoirement venir l'enregistrer à la municipalité. Le coût est de 5,00 \$ pour toute la vie du chien incluant la médaille.

Daniel Tétreault

Maire

Résumé de la session ordinaire du 6 avril 2021

- Dépôt du rapport financier de la Municipalité pour l'année 2020 par Raymond Chabot Grant Thornton;
- Avis de motion et dépôt du projet de règlement no 441-21 modifiant le règlement no 315-08 sur le zonage afin de retirer des normes relatives aux commerces de restauration et de consommation d'alcool (zone M-4);
- Contrat à la firme Tetra Tech pour l'évaluation de la sécurité du barrage au montant de 27 950 \$ plus les taxes applicables;
- Autorisation de formations pour le service incendie;
- Demande pour faciliter la permanence des travailleurs étrangers saisonniers;
- Annulation de la fête de la pêche pour 2021;
- Dîner paroissial pour emporter de la Fabrique Notre-Dame-des-Anges le 25 avril 2021;

**Veillez prendre note que vous avez jusqu'au
30 avril pour retirer vos abris de voiture.**

Règlement de zonage numéro 315-08

66 DISPOSITIONS SUPPLÉMENTAIRES RELATIVES À UN ABRI D'AUTO HIVERNAL.

La construction et l'implantation d'un abri d'auto hivernal doivent respecter les conditions suivantes :

- 1) un seul abri d'auto hivernal est autorisé par terrain;
- 2) une marge de recul avant minimale de deux mètres doit être respectée;
- 3) il est autorisé seulement du **15 octobre d'une année au 30 avril** de l'année suivante ;
- 4) il doit être recouvert de toile, de toile synthétique de six millimètres ou plus d'épaisseur ou de tout autre revêtement similaire. Ces revêtements doivent être de couleur uniforme, sans taches, sans déchirures et être maintenus en bon état. Ils doivent être supportés par une charpente en métal tubulaire, démontable et d'une capacité suffisante pour résister aux intempéries et aux charges.



RM410 Extraits du règlement concernant le contrôle des animaux

En tout temps, un chien qui se retrouve à l'extérieur de sa propriété privée doit être tenu en laisse. Donc dans les **parcs de la municipalité**, sur le terrain de **l'école et des Loisirs** tous les chiens doivent être **tenus en laisse**.



Le propriétaire ou gardien du chien doit avoir en sa possession un sac et doit ramasser les excréments de son animal.

De plus tout chien sur le territoire de la municipalité doit avoir une médaille. Vous pouvez vous la procurer au bureau municipal au coût de 5\$.

ANIMAL ERRANT

Il est défendu de laisser un animal errer dans une *Place Publique* ou sur une propriété privée autre que celle du *Gardien* de l'animal, sans le consentement du propriétaire ou de l'occupant des lieux. Tout animal se trouvant sur une telle propriété privée sans son *Gardien* est présumé s'y trouver sans le consentement du propriétaire ou de l'occupant .

NUISANCES

Les faits, circonstances, gestes et actes suivants, concernant ou commis par le *Gardien* d'un animal ou par l'animal lui-même, constituent une infraction de responsabilité absolue et sont des nuisances :

1. Le fait, pour le *Gardien* d'un animal de laisser aboyer, hurler, ou faire du bruit, de façon à ce qu'une personne raisonnable soit incommodée.

Quiconque contrevient à l'une ou l'autre des dispositions des présents règlements commet une infraction et est passible de payer des amendes.

1. Pour une première infraction, une amende minimale de 100 \$ et d'au plus 1 000 \$ ainsi que des frais pour une personne physique et d'une amende minimale de 200 \$ et d'au plus 2 000 \$ ainsi que des frais pour une personne morale.
2. Pour une deuxième infraction à l'un des articles ci-haut mentionnés commise au cours des 12 mois subséquents, d'une amende minimale de 200 \$ et d'au plus 2 000 \$ ainsi que des frais pour une personne physique et d'une amende minimale de 400 \$ et d'au plus 4 000 \$ ainsi que des frais pour une personne morale.

Feux à ciel ouvert

Si vous désirez faire un feu extérieur, n'oubliez pas de demander un permis de brûlage au bureau municipal ou auprès du directeur du service incendie, M. Réjean Lemaire.



Le permis est gratuit et permet au service incendie d'être informé afin d'éviter les sorties inutiles. Il permet aussi d'évaluer les risques lors des situations particulières.

Il y va de la sécurité de tous.



Des nouvelles de Notre-Dame-de-Stanbridge

Par Carole Dansereau

Semaine de l'action bénévole du 18 au 24 avril 2021 « La valeur de chacun, la force du nombre »

Comme chaque année, nous désirons souligner l'importance des actes de gentillesse et de bonté accomplis par nos citoyens et par des millions de personnes à travers le monde. Avez-vous remarqué que lorsque nous conjugons nos efforts pour accomplir et travailler vers un objectif commun, une magie s'installe ? Cette année de pandémie aura certes été un moment pour constater à quel point nous avons été capables de nous élever de façon remarquable afin d'aider nos proches, voisins, et amis.

Au sein de notre communauté, plusieurs gestes d'entraide et de collaboration auront également été mis de l'avant. Vous n'avez qu'à penser aux différents comités qui ont su déployer des approches afin de pouvoir poursuivre dans le respect des règles sanitaires, et ce, de façon créative leur mission.

Dans une « autre vie », le conseil municipal aurait souligné tous ces efforts en proposant de célébrer lors d'une soirée de reconnaissance où bon an, mal an une cinquantaine de bénévoles accompagnés de leur conjoint, se seraient rencontrés pour festoyer. À cela, nous invitons toujours les citoyens, nouvellement installés dans notre municipalité, à participer eux aussi à cette rencontre, histoire de créer des liens et de connaître les activités proposées dans notre municipalité. Malheureusement, cette année encore, nous ne pourrions vivre ce rassemblement.

Sachez toutefois que le conseil municipal désire remercier du fond du cœur les nombreux bénévoles qui s'impliquent et offrent généreusement de leurs temps, énergies, connaissances et compétences au service la communauté.

Votre engagement crée un impact certain dans le vivre ensemble de notre milieu. Enfin, aux nouveaux citoyens qui désirent s'impliquer n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous. C'est avec grand plaisir que nous vous dirigerons vers les personnes responsables des différents comités.

Ne vous méprenez pas chers concitoyens, l'an prochain, nous allons fêter en « GRAND » !

Carole Dansereau, pour le conseil municipal



TROUVE TON STYLE SUR jebenevole.ca

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE ^{47^e} édition
18 au 24 avril 2021



Pour en savoir plus sur nos activités, suivez nous sur les réseaux sociaux!
fcabq.org 1800 715-7515



OUVERTURE DE LA SAISON DE JARDINAGE

Le 16 avril prochain de 13 h 30 à 14 h, les élèves, le personnel de l'école Saint-Joseph, les parents, les bénévoles et nos précieux partenaires seront invités par la plateforme Teams à l'ouverture de la saison de jardinage 2021.

Au cours de cette rencontre, nous présenterons deux vidéos réalisées par monsieur Jacques de La Durantaye soulignant entre autres la mise en œuvre en 2020 de ce projet rassembleur qu'est le jardin pédagogique intergénérationnel. Puisque le présentiel ne peut se réaliser nous serons réunis par la magie du virtuel ! Une autre façon de se réinventer.

N'est-ce pas extraordinaire !

Vous désirez rencontrer de nouveaux citoyens, échanger sur des pratiques de jardinage et partager différentes recettes ?

Inscrivez-vous Ô Jardin des ancêtres et ayez la chance de jardiner gratuitement dans un bac (jardinet) mis à votre disposition! Bonheur garanti!

Pour inscription et information : Carole Dansereau 514.714.1721 carole.dansereau@gmail.com

Ou Pauline Grenier Bonneau 450.296.4567 bonomapa1@hotmail.com



Célébrons le Jour de la Terre par l'action...

Saviez-vous que le jour de la terre a été célébré pour la première fois le 22 avril 1970?

Aujourd'hui, plus d'un milliard de personnes dans 193 pays soulignent ce moment en participant et en intégrant une action en lien avec le respect de l'environnement.

Nous vous invitons à adopter seul ou en famille, dans le cadre de la Journée de la Terre le **22 avril**, un geste concret à mettre en place dans votre milieu. Pour des idées d'actions, visitez le site web du Jour de la Terre.

En ce qui concerne les actions à poser pour la communauté, nous vous invitons à diminuer votre empreinte écologique en utilisant **les trois R : Réduire, Réutiliser et Recycler**.

N'oublions pas que chaque citoyen au Québec génère 722 kilos de déchets par année. Malheureusement, ces déchets sont destinés directement à l'enfouissement. Immanquablement, dans un jour pas très lointain, il manquera de place pour entreposer tous ces déchets. Qui voudra alors les accueillir? Bonne question, comme dirait l'autre!



MATIÈRES RÉSIDUELLES



Le déchet qu'on ne produit pas est celui qui coûte le moins cher et qui est le plus facile à gérer, donc réduisons à la source.

VALORISER
c'est pas sorcier

2021

HORAIRE DES ÉCOCENTRES

Gratuit pour les citoyens résidentiels
Mesures de protection toujours en place

Écocentre régional

2500, rang St-Joseph
Cowansville

Ouvert à l'année

Lundi au jeudi: 7 h 30 - 16 h 30
Vendredi: 7 h 30 - 12 h et 13 h - 16 h 30
Samedi: 8 h 00 - 12 h 00 et 12 h 30 - 16 h 00

* Fermé le dimanche et les jours fériés

Écocentre local

100, rue Champagnat
Bedford

Ouvert tous les 2^e samedis du mois

8 h - 12 h et 12 h 30 - 16 h
10 AVRIL - 8 MAI - 12 JUIN
10 JUILLET - 14 AOÛT
11 SEPTEMBRE
9 OCTOBRE - 13 NOVEMBRE

! Bedford est le seul écocentre local ouvert en 2021

Remorque résidentielle maximale
de 64 pi³ (1,8 m³)
(exemple: 4' x 8' x 2')



MRC BROME-MISSISQUOI.CA

VISITEZ BMVERT.CA
POUR LA LISTE DES
MATIÈRES ACCEPTÉES.

RECYCLER *c'est pas sorcier*

PUBLISACS ET PELLICULES DE PLASTIQUE?

AU RECYCLAGE!

LES CIRCULAIRES DU PUBLISAC DOIVENT ÊTRE RETIRÉES DU SAC DE PLASTIQUE.

LES SACS ET LES PELLICULES DE PLASTIQUE DOIVENT ÊTRE MIS DANS UN SAC TRANSPARENT AVANT D'ÊTRE DÉPOSÉS AU RECYCLAGE.

DÉSABONNEZ-VOUS SI VOUS N'UTILISEZ PAS VOS CIRCULAIRES!

ENSACHEZ VOS SACS!



MRC BROME-MISSISQUOI.CA
www.bmvert.ca

Téléchargez l'application
Ça va où? pour savoir comment mieux trier.



BROME-MISSISQUOI À L'ÈRE DU COMPOSTAGE



VERS UN OBJECTIF COMMUN



Des efforts collectifs pour un compost de qualité, qui vous sera distribué!

LE BAC BRUN : 3 RÈGLES SIMPLES ET FACILES

Rappel de ce qui va dans le bac brun :

- 1 ÇA SE MANGE ?**
(ou c'est une partie de quelque chose qui se mange)
- 2 C'EST EN PAPIER OU EN CARTON ?**
(souillé et non ciré)
- 3 C'EST UN RÉSIDU DE JARDIN ?**
(sauf les branches de plus de 60 cm de longueur)

MATIÈRES ACCEPTÉES

- RÉSIDUS ALIMENTAIRES**
Nourriture cuite, crue, fraîche ou avariée. Tous les résidus de préparation de repas et tous les restants de table.
- RÉSIDUS VERTS**
Feuille, résidus de jardin et branches de moins de 60 cm de longueur.
- PAPIER ET CARTON SOUILLÉS**
Boîte de pizza et de livraison de repas (non ciré).
- AUTRES MATIÈRES**
Cendres froides, cheveux, poils, cure-dents en bois, litière et excréments d'animaux (en vrac ou en sac de papier seulement).

SACS ACCEPTÉS

Tout sac de papier brun

(Disponibles dans les quincailleries)



SACS REFUSÉS

Tout sac biodégradable ou compostable de plastique



WWW.BMVERT.CA

MRC BROME-MISSISQUOI.CA

Famille et aînés

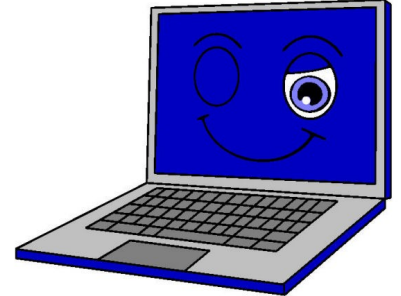
“Une démarche intergénérationnelle participative”
Par Carole Dansereau



Formation sur la tablette numérique

Vous désirez :

- Améliorer vos compétences avec le fonctionnement de la tablette numérique ?
- Comprendre les multiples fonctions et applications de la tablette numérique ?
- Apprendre les différentes options pour communiquer avec votre famille et vos enfants ?



Inscrivez-vous à une formation de tablette numérique offerte gratuitement par le Centre d'action bénévole de Farnham. Cette formation de cinq cours d'une durée de deux heures par cours se donne pour le moment en présentiel au Bistro des Nations, situé au 1810 rue Principale à Farnham.

Le local a été aménagé afin de respecter les règles de la santé publique.
Plusieurs plages horaires sont proposées.

Pour plus d'informations, communiquer avec madame Marie-Christine Lagüe au numéro de téléphone suivant: 450.293.3265, poste 206 ou par courriel : itmav@cabfarnham.com



MON ÉQUIPE ET MOI POUVONS VOUS ACCOMPAGNER DANS VOS DOSSIERS AVEC :

- REVENU QUÉBEC
- SAAQ
- SOLIDARITÉ SOCIALE
- CNESST
- HYDRO-QUÉBEC
- MTQ
- RETRAITE QUÉBEC
- RAMQ
- ET PLUS.

Our team is fully bilingual and ready to help !

Give us a call or send us an email and we will be pleased to assist you in English

ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

📞 Tél. : 450 266-7410 | Sans frais : 1 833-257-7410
✉ isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca





Vous aurez sûrement remarqué que notre terrain de pétanque continue d'être aménagé. Des bancs transformables en table seront ajoutés ainsi que des pierres à patio. Nous aimerions également, pouvoir mettre des bacs à fleurs pour agrémenter cet espace de jeu.

Les bancs et les pierres à patio font partie du projet «**Fonds en Montérégie on bouge!**» dont nous avons reçu les fonds.

Une autre demande a été faite à «**Initiative Canadienne pour des collectivités en santé**» au Gouvernement du Canada pour des abris soleil au-dessus du terrain de pétanque. Nous espérons que notre projet sera retenu. Nous devrions avoir une réponse d'ici le 14 mai.

Le comité des Loisirs travaille fort pour offrir des infrastructures nouvelles et adéquates pour que les citoyens de notre village puissent en profiter pleinement.

La Fête de Pâques !



Dimanche de Pâques, le 4 avril dernier, le comité des Loisirs en collaboration avec le Lapin de Pâques ont remis des sacs surprise à 56 enfants de Notre-Dame-de-Stanbridge.

Les parents étaient tous très heureux que le comité des Loisirs puisse offrir des petites activités même en temps de pandémie.





Le Comité des Loisirs de Notre-Dame-de-Stanbridge a été retenu pour son projet **«Les cabanes Festives de Notre-Dame»** dans le cadre de la politique de soutien aux projets structurants Pacte Brome-Missisquoi 2021 de la MRC.

Depuis plusieurs années, le comité des Loisirs de Notre-Dame-de-Stanbridge pensait à un projet de petites cabanes de 8 pieds par 10 pieds pour son Marché de Noël extérieur. Avec ce projet nous aurons 5 cabanes et elles seront démontables pour faciliter l'entreposage. Il y a de ça deux ans, nous avons loué des cabanes, mais les coûts étaient élevés, car on a dû payer le transport en plus. En ayant nos propres cabanes, elles serviront aux exposants pour la vente et pour faire connaître leurs produits locaux. Avec l'ajout de ces cabanes, nous voulons créer un décor féérique dans le parc Fournier et ainsi attirer plus de visiteurs et faire de ce projet un événement rassembleur qu'il n'y a pas présentement dans le pôle de Bedford.

Ce projet cadre bien avec notre planification stratégique de développement 2016-2026 qui a comme action de développer des projets récréotouristiques à caractère local. Et par le fait même, accroître notre potentiel économique local.

Une deuxième utilisation de nos cabanes sera aussi pour notre Oktoberfest au mois d'octobre, où se côtoient des brasseurs de la région et des commerçants/artisans de produits du terroir et produits locaux. Lors de cet événement, nous recevons de 400 à 1 000 personnes, une très bonne visibilité pour les exposants. Le comité des Loisirs veut offrir aux différents comités de la municipalité, l'opportunité d'emprunter les cabanes pour leurs activités. Les cabanes pourront être utilisées par les municipalités du Pôle de Bedford qui en feront la demande.

Notre projet se veut rassembleur où les nouveaux arrivants et gens des villes et villages environnants pourront se familiariser avec les citoyens de la municipalité et connaître les produits que nous offre notre belle région.



Le coût total du projet: 7 672.00\$
Montant octroyé par la MRC Brome-Missisquoi: 5754.00\$
Mise de fond du promoteur Comité des Loisirs: 1768.00\$
Levée de fonds : 150.00\$





ATTENTION : toxique !

Comme les animaux et les humains, il existe des plantes dangereuses, toxiques. On devrait toujours pratiquer la plus grande prudence avec les plantes. Bien sûr, si l'on n'a pas suffisamment de connaissances, si l'on n'a pas développé l'intuition, l'observation nécessaire, on devrait s'abstenir de consommer les plantes qu'on ne connaît pas.

Les plantes toxiques peuvent causer de la sensibilité au soleil, des dermatites de contact, des éruptions cutanées, de la fièvre des foies, des allergies et même des hallucinations, des vomissements ou la mort. Voilà pourquoi il est primordial de bien les identifier.

Voici quelques plantes ornementales qui présentent des risques.

Ginko : ses feuilles sont médicinales, mais ses fruits sont extrêmement toxiques.

Digitale pourpre : toute la plante est toxique, les feuilles comme les fleurs.

Gloire du matin : ses graines produisent des effets semblables au LSD si consommées.

Laurier rose : les fleurs, les fruits, tout est dangereux.

Poinsettia : le latex contenu dans les parties aériennes est dangereux pour les animaux qui en consomment.

On retrouve aussi plusieurs plantes toxiques qui poussent à l'état sauvage. En voici quelques-unes.

Amanite vireuse : le champignon tout entier est toxique et peut causer des empoisonnements mortels.

Herbe à puce : probablement la plante toxique la plus commune, elle cause des cloques et des irritations de la peau.

Iris : les feuilles et les racines causent des indigestions sévères.

Muguet : les feuilles, les racines et les fleurs peuvent causer des vertiges, des vomissements et une stimulation excessive du cœur.

Rhubarbe : les feuilles consommées en grande quantité peuvent causer un coma et même la mort.

Sanguinaire : toute la plante est toxique et elle peut causer des symptômes allant des nausées jusqu'à la mort.



Digital pourpre



Muguet

La prudence est de mise surtout lorsqu'on ne connaît pas trop les plantes. Il faut retrouver la sagesse de nos ancêtres, qui étaient prudents. Ils avaient appris la réserve et le doute. Respecter la nature c'est vraiment apprendre à la connaître, à connaître sa puissance.

Eve Paquin Herboriste en formation

Pour informations ou questions (450) 334-3304

Recette du mois

Pouding chômeur à l'érable moins sucré

Sauce

4 poires mûres, pelées, épépinées et coupées en morceaux
1 ½ tasse d'eau
½ tasse de sirop d'érable
1 c. à soupe de fécule de maïs



Gâteau

1 tasse de farine tout usage non blanchie
1 ½ à th de poudre à pâte
1 pincée de sel
¼ tasse de beurre non salée, ramolli
1/3 tasse de sucre
1 œuf
1/3 tasse de lait
½ c. à thé d'extrait de vanille

Sauce

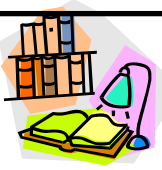
Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F. Au mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients. Transvider dans une casserole. Porter à ébullition en fouettant constamment. Répartir la sauce dans un moule à soufflé d'une contenance de 10 tasses. Réserver.

Gâteau

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, crémier le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter l'œuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait et la vanille.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée ou d'une grosse cuillère, répartir la pâte sur la sauce chaude. Déposer le moule sur une plaque de cuisson.

Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir 15 minutes. Servir tiède ou froid.



Bibliothèque Municipale



La Bibliothèque municipale est aménagée au 750 rue Gauvin dans le bâtiment du comité des Loisirs de Notre-Dame-de-Stanbridge. Téléphone : 450-296-4350

HEURES D'OUVERTURE

➔ **MERCREDI SOIR : de 17h00 à 18h30 et SAMEDI MATIN : 10h00 à 12h00**

BIBLIOTHÈQUE EST RÉOUVERTE OU PUBLIC AVEC LES CONDITIONS SUIVANTES :

- Le port du masque et le lavage des mains sont obligatoires.
- 1 personne à la fois dans la bibliothèque sauf pour une bulle familiale.
- Une salle d'attente est disponible.

A tous nos membres, nous avons besoin de votre adresse courriel afin de vous garder informés des changements apportés par la (**Santé Publique**). S.V.P. nous répondre par courriel à l'adresse suivante: biblionds2010mail.com

Merci de votre collaboration.

Horaire des bénévoles pour le mois de mai 2021

Jour	Date	Noms
Samedi	01 mai	Guy Lambert
Mercredi	05 mai	Annie St-Pierre
Samedi	08 mai	Micheline Dufour
Mercredi	12 mai	Beatrice Travers
Samedi	15 mai	Pauline Bonneau
Mercredi	19 mai	Claudette Pinsonnault
Samedi	22 mai	Gisèle Bonhomme
Mercredi	26 mai	Annie St-Pierre
Samedi	29 mai	Pauline Bonneau





1. Opter pour un déjeuner équilibré

Certaines personnes ne pourraient se passer du déjeuner – et des aliments qui viennent avec –, alors que d'autres ne ressentent tout simplement pas l'appétit au réveil. Le fait de déjeuner, ou pas, est fondamentalement ancré dans les habitudes, et il est difficile d'y changer quoi que ce soit. Pourtant, [le repas du matin est important](#). Il suffit de le manger au moment où on a faim! Certes, certains déjeuners sont de véritables bombes à retardement. Parfois plus sucrés que des desserts, ils peuvent miner un avant-midi! C'est pourquoi l'équilibre, [la présence de protéines](#), de fibres et de bons gras sont des éléments essentiels au parfait déjeuner.

Prenez donc des produits céréaliers à grains entiers, des fruits (ou des légumes dans le cas d'un déjeuner de type salé), et une source de protéines (lait, fromage allégé, boisson de soya, noix, graines, etc.). Si vous êtes pressé, combinez tous ces éléments

Prenez garde aux smoothies trop riches en glucides!

Les smoothies ne devraient pas être apprêtés avec seulement des fruits, du jus de fruits, de l'eau ou une boisson végétale faible en protéines. Ajoutez-y des protéines telles que des blancs d'œufs pasteurisés, de la poudre de protéines végétales (soya, pois, chanvre, etc.), une boisson protéinée (lait ou boisson de soya), etc. Ces ajouts permettront de régulariser votre glycémie et vous éviteront des baisses d'énergie.

2. Faire attention à la caféine

La caféine ne procure pas d'énergie à proprement parler, mais booste la vigilance! Par contre, trop, c'est comme pas assez. Au-delà de l'apport maximal tolérable recommandé par Santé Canada, soit 400 mg ou l'équivalent de 3 à 4 tasses de 250 ml de café filtre, il y a certains risques pour la santé, dont une augmentation de la prévalence de [maladies cardiovasculaires](#). Trop de caféine peut également nuire au [sommeil](#).

On trouve de la caféine non seulement dans le café, mais également dans le thé, le chocolat, les boissons énergisantes, les formules de type préentraînement, certains médicaments, etc. Les aliments riches en caféine sont considérés comme des aliments fonctionnels en raison de leur capacité à augmenter l'état d'éveil et la concentration et améliorer l'humeur, ce qui fait de ceux-ci des substances psychoactives! Lorsqu'on boit un café, qu'on mange du chocolat ou tout autre aliment qui contient de la caféine, cette dernière bloque temporairement les récepteurs de l'adénosine, un neuromodulateur dans le cerveau, ce qui augmente les niveaux de vigilance et de conscience ainsi que les capacités de réaction tout en diminuant la perception de la fatigue – et même la perception de la douleur selon plusieurs études.

3. Éviter les collations de fin de soirée

Manger tard le soir peut avoir des répercussions négatives sur le [sommeil](#) et aussi sur les repas suivants. Ainsi, si vous y allez d'un copieux souper ou une copieuse collation le soir, votre appétit au déjeuner pourrait tout simplement diminuer, ce qui affecterait vos niveaux d'énergie de la matinée.

On sait aussi que les mangeurs de nuit consomment plus de calories pendant leur bouffe nocturne que pendant leurs repas de la journée. Une étude qui comparait des mangeurs «de nuit» à des personnes qui n'ont pas l'habitude de manger tard le soir a montré que les différences notables dans l'alimentation survenaient majoritairement après 22 h et qu'entre 23 h et 5 h elles mangeaient en moyenne 15 % plus de calories, dont la grande majorité provenait des glucides (61,5 %), des gras (30,9 %) et des protéines (8,7 %).

En conclusion, l'énergie dépend de plusieurs facteurs et habitudes! Chose certaine, il faut à tout prix éviter d'entrer dans un cercle vicieux: vous manquez d'énergie, vous n'avez pas le désir de cuisiner, vous préférez le divan au vélo, votre sommeil est affecté... et ça recommence. Préférez celui où vos bonnes habitudes vous propulsent et vous permettent de recharger vos batteries pour passer à travers de vos journées avec aplomb.

Merci à Hubert Cormier, docteur en nutrition, pour la rédaction de cet article.

Réf.: <https://montougo.ca/manger-mieux/habitudes-alimentaires/bien-manger-pour-deborder-denergie/>



Quelques nouvelles de la paroisse Notre-Dame-des-Anges

Nous voilà de retour à la routine hebdomadaire, soit des messes les premiers et troisièmes dimanches à 9h00 pour les mois à venir. Nous avons maintenant droit d'accueil jusqu'à 100 personnes dans notre église, sauf pour funérailles et mariages, nous pourrions accueillir 25 personnes conditionnellement à ce que les mesures sanitaires puissent être respectées. Pâques s'est déroulé avec sérénité et simplicité puisque nous n'avons pas eu de communication dans l'Ami depuis la réouverture récente des lieux de cultes. Malgré tout, nous avons retrouvé bon nombre de nos paroissiens aux célébrations de la semaine sainte et de Pâques.

Dîner communautaire le dimanche 25 avril à compter de 11h au Centre communautaire 900 rue Principale :

Le 25 avril est une date à mettre à votre agenda puisque nous tiendrons notre repas porc et dinde. Nous avons mis en vente 350 billets qui s'envolent à grande vitesse. Vous pouvez vous en procurer au Marché Gendreau ainsi que par l'entremise de tous les marguilliers que vous connaissez. En plus, il y a certaines personnes toujours impliquées dans notre communauté qui en ont, comme Mme Louise Forgues, M. Pierre Girard, M. Pierre-Andre Ouimet, ainsi qu'à la Municipalité Notre-Dame et le presbytère de Bedford.

Cette année, pour éviter l'attente lors du « TAKE OUT » nous avons réorganisé notre chaîne de production afin que les commandes soient délivrées promptement. Même si l'on ne peut se rassembler pour le savourer, il peut se consommer « dans notre bulle » avec nos proches. Il est toujours composé de nos produits du « terroirs » soit du porc et de la dinde avec sa sauce, des légumes, pomme de terre, salade et dessert. Comme plusieurs commanditaires participent à cette levée de fonds, nous rendrons visibles leurs coordonnées, car ils sont aussi nos supporteurs les plus fidèles.

Pour obtenir les billets au prix de 15\$, vous pouvez joindre les marguilliers et personnes mentionnées ci-haut. Réservez vos places avant le 20 avril et communiquez avec moi au 450-296-4384 et je vous dirigerai vers les points de vente.

Dossier presbytère :

Les travaux du logement du bas au presbytère vont bon train et nous verrons bientôt y habiter de nouveaux locataires. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à faciliter la tâche des entrepreneurs et des ouvriers qui y ont œuvré. D'autres travaux viendront prochainement, notamment la destruction du solarium avant. Ce dernier nécessitant trop de rénovations devrait disparaître de notre paysage d'ici quelque temps.

Chats sauvages :

« La chasse » est terminée dans le chemin couvert de l'église où s'était niché une famille de rats laveurs. Ces derniers ont profité du changement de perron et de grillage pour s'introduire entre les murs et les plafonds du chemin couvert. Heureusement, nul ne s'est introduit dans les murs de l'église. C'est grâce à un trappeur émérite de notre paroisse qui est venu pendant plusieurs semaines



pour capturer les bêtes et bloquer leur chemin d'accès. Nous pouvons désormais dormir en paix et ne plus subir les odeurs nauséabondes que ces bêtes ont laissées.

Merci à Richard Nolin, pour son travail impeccable et professionnel. Merci d'avoir installé le grillage et pour le nettoyage des lieux. Nous sommes très reconnaissants. Merci aussi à Clémence et Pierre Girard ainsi que Pierre-André Ouimet qui ont nettoyé le tapis et remis les lieux en ordre. Depuis Noël que nous hébergions ces jolis ratons...mais ils devront se trouver une autre habitation. ...donc soyez prudents et fermez toutes les ouvertures par lesquelles ces bêtes pourraient s'introduire...elles sont très jolies, mais leurs odeurs sont très désagréables...

Merci et au plaisir de vous croiser le 25 avril prochain dans la cour du 900 Principale (Hôtel de ville) pour notre prochaine levée de fonds qui se veut cruciale pour la santé financière de notre paroisse.

Bon printemps !

Origine et histoire du mois d'avril

Le mois d'avril est le quatrième mois de l'année et compte 30 jours.

L'origine du mois d'**avril** vient soit du mot latin *aprilis*, soit du mot latin *aperire*, qui signifie *ouvrir*. C'est en avril que s'ouvrent les fleurs et les papillons.

Le mois d'avril est dédié à *Vénus*, déesse romaine de l'amour et de la beauté.

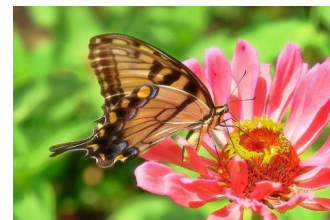
Dans l'hémisphère nord, avril est le premier mois complet du printemps. Dans l'hémisphère sud, avril est le premier mois complet de l'automne.

Le mois d'avril est connu pour ses farces du 1er avril, tradition qui date d'une époque où l'année commençait à Pâques, et on faisait de vrais cadeaux le 1er avril.

Proverbes du mois d'avril

- En avril, ne te découvre pas d'un fil.
- Fleur d'Avril ne tient qu'à un fil.
- Avril frais et mai chaud, remplissent les granges jusqu'en haut.
- Pluie d'avril emplit le fenil.

Source: <https://www.calagenda.fr/mois-de-avril>



Une maman est une
personne qui prend
la place de tout le
monde ...
Mais personne ne peut
la remplacer ...

lettres-types-gratuites.com



Sirop d'érable à l'ancienne



Tél.: 450-296-4453
Cell.: 450-542-8262

Roger et Anne Marie Santerre

Nathalie Audette

450.741.1313

Professeur de piano

Pianiste

Claviériste

n_audette@hotmail.com



CAEBE

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE BEDFORD ET ENVIRON INC

SOUTIEN POUR AÎNÉS | SUPPORT FOR ELDERLY

Ce service est gratuit et confidentiel.



SOPHIE LANGLOIS

Accompagnatrice auprès des aînés
Accompanist for elderly

450 523-2473

itmavb@gmail.com

Facebook: ITMAV Bedford

POSTES
CANADA



CANADA
POST

Heures d'ouverture du bureau de poste de Notre-Dame-de- Stanbridge

Tél.: 450-334-0515

Lundi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15
Mardi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15
Mercredi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15
Jeudi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 17:30
Vendredi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15

Fermé les samedis et dimanches

BONBONS BISCUITS NOIX

Biscuiterie Pistache

42 principale Bedford Q.C. J0J 1A0

(450) 248-3772



Gisèle Bonhomme
450 296-8841

Masques réutilisables • Réparations mineures
Confection de tuques et foulards

Résidence Duhamel inc.
POUR QUE LA VIE CONTINUE

Johanne Duhamel,
propriétaire et
infirmière auxiliaire

450 296-4458

facebook

1128 rue Principale,
Notre-Dame-de-Stanbridge (Québec)
J0J 1M0

residenceduhamel@gmail.com
www.residenceduhamel.com



NAPA **AUTOPRO** www.napaautopro.com

Pierre Larocque
Propriétaire

Jean-François Côté
Propriétaire

Mécanique LACO Inc.
817, rue Principale
Notre-Dame-de-Stanbridge, QC
J0J1M0
Tél. : 450 296-8827

Alignement
Suspension
Climatisation
Freins
Électronique

Fromagerie
CORNES & SABOTS



Fromages artisanaux
au lait cru de chèvre

Ouvert les samedis
ou sur rendez-vous
438-494-8831

641 rang de l'Ange Gardien

www.cornesetsabots.com



MES BRETELLES ?
Je ne me les pète pas,
je me les être pour
mieux vous servir !

Stéphanie Paquette
Courtier immobilier
450 248.0777
hpaquette57@gmail.com
hpaquette.com

Propto Direct

Desjardins
Gestion de patrimoine | VALEURS MOBILIÈRES

Andrée Couture, Pl. Fin.
Conseillère en placement

Groupe conseil Johnston Soucy
Couture

145, rue Sherbrooke, bureau 102
Cowansville (Québec) J2K 5E7

450 263-7555
1 855 263-7555
Télécopieur : 450 263-5805


groupejsc.com
groupejsc@desjardins.com


Équitation Marie-Eve Dubé

Marie-Eve Dubé
Entraîneuse
dubewest@hotmail.com

Cours d'équitation
western/
brevets de cavaliers/
entraînement

Notre-Dame-de-Stanbridge
514-233-1256



MicroBytes - Ordinateurs
Mb Service à domicile

Vente neuf et usagé, Réparation, nettoyage

Jean-Pierre TRAVERS

450-348-5300
info@microbytes-stjean.com

950 Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge

AXEP

Marché Gendreau

Depuis 1944

Boucherie, micro-brasserie 1097 rue Principale
fruits et légumes, traiteur, essence Notre-Dame-de-Stanbridge, Qc
450-296-4337

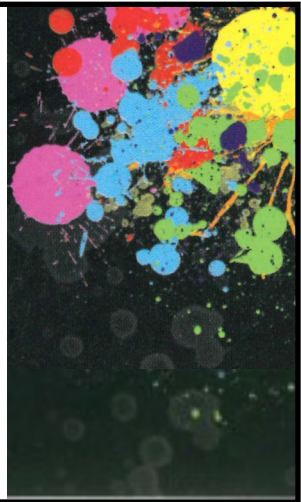
Martine Bellavance

Artiste peintre,
Professeur et Auteure

(514) 820-1185

martine_bellavance@hotmail.com

- *Atelier de peinture décorative
- *Cours de peinture



Coiffure à domicile Hélène Brière

Exclusive aux hommes
et femmes de 60 ans et
plus...

Téléphone:
450-701-3584

hella@hotmail.com

Au delà de l'herboristerie

Eve Paquin

Maître Reiki et herboriste

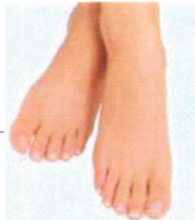
(450)-334-3304 rés.
(514)-703-1283 cell.

- Reiki
- Herboristerie
- Fleurs de Bach
- Magie blanche
- Radiesthésie et Kinésiologie



1051, rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge

France Boulet Soins des pieds



- *Amincissement et/ou coupe d'ongles
- *Nettoyage des ongles
- *Prévention d'ongles incarnés
- *Amincissement des cors et des callosités

Service à domicile

Pour rendez-vous
Tél.: 450-296-4584

ATELIER

MATHIEU FORGUES INC.

ACIER | ALUMINIUM | ACIER INOXYDABLE

Soudure | Réparation | Modification | Fabrication | Unité mobile

821, Rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge
QC J0J 1M0 | T. 450.334.0769 | C. 450.357.0769

atelier.mathieuforgues@hotmail.com

cuisines DES PRO

*Spécialisé en armoires de cuisine, salle de bain
et meubles sur mesure.*

SALLE DE MONTRE: sur rendez-vous
au 364 rang St-Joseph, Notre-Dame-de-Stanbridge

www.cuisinesdespro.com tél : 450-296-4440

Bertrand Provost et Anne-Marie Després

900, rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge, J0J 1M0 Téléphone 296-4710 Télécopieur: 296-5001

Site internet: www.notredamedestanbridge.qc.ca