

# L'Informateur

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

*Le compte à rebours est  
lancé: La fin des classes  
est à nos portes!*

**ATTENTION:**

Dossier Berce du  
Caucase à la page  
4!

# L'Informateur

Magazine Municipal et Communautaire de Valcourt

## Sommaire

### Vie Municipale 3

Bacs roulants  
La Berce du Caucase  
Économie d'eau potable  
Écocentres

### Sécurité incendie 10

Les feux à ciel ouvert

### Chronique Santé 11

La ménopause

### Vie Culturelle 12

Centre Culturel  
Musée de l'Ingéniosité

### Vie Communautaire 14

CABVER  
V2030

### Vie scolaire 16

Bourses d'études  
Le sport interscolaire de l'Odysée  
Programme Passe-Partout  
La réserve scolaire

### Sports et Loisirs 18

Possible repêchage dans la LHJMQ  
Ouverture de la piscine  
Festi-Val Show  
Pickleball intérieur

Mensuel d'information édité par la Ville de Valcourt

Directrice de publication : Jacinthe Charron

Infographie et régie publicitaire : Jacinthe Charron

Courriel : ville.valcourt@valcourt.ca

Abonnez-vous à l'infolettre au [www.valcourt.ca](http://www.valcourt.ca)



**Prochaine séance du conseil:  
8 juillet, 19h**

**En tout temps, vous pouvez faire  
parvenir vos questions pour le conseil  
au [greffe@valcourt.ca](mailto:greffe@valcourt.ca)**

### Heures d'ouverture de vos services

Hôtel de ville	: 1155, rue St-Joseph, Valcourt, J0E 2L0
Aréna	: 1111, boul. des Cyprès, Valcourt, J0E 2L0
Lundi au jeudi	: 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Vendredi	: 8 h 30 à 12 h (Après-midi sur rendez-vous seulement)
Téléphone	: 450 532-3313
Télécopieur	: 450 532-3424
Courriel	: <a href="mailto:ville.valcourt@valcourt.ca">ville.valcourt@valcourt.ca</a>

### Liste des postes téléphoniques:

Loisirs:	1342
Direction générale et maire:	1338
Greffe:	1340
Trésorerie:	1357
Urbanisme et environnement:	1339
Gestion des eaux:	1348
Travaux publics:	1352



## Propriété des bacs de collectes

Nous sommes à la porte des vacances, mais également de la saison des déménagements. Comme à chaque année, nous souhaitons vous rappeler que les bacs bruns et les bacs bleus sont la propriété de la Ville et qu'ils doivent être laissés sur place si toutefois vous quittez votre résidence. Le bac noir (déchets), quant à lui, appartient au propriétaire de la maison et ce dernier pourrait l'apporter avec lui lors de son déménagement. Le nouveau propriétaire devrait alors s'en procurer un dans une quincaillerie.

Le nombre de bac pour les déchets est limité à un par adresse. Toutefois, il est possible d'avoir plus d'un bac bleu et plus d'un bac brun.

Nous souhaitons vous rappeler l'importance de vous départir des items dont vous ne voulez plus à l'écocentre, plutôt que de les mettre dans le bac noir ou à la collecte des déchets encombrants, afin qu'ils puissent être recyclés ou réutilisés plutôt que de s'en aller au dépottoir.



## Changement au dépôt à branche Carpentier

Nous souhaitons vous informer d'un changement important concernant l'accès au dépôt à branches situé au 4111, rue Carpentier.

Dorénavant, l'accès au dépôt sera réservé **exclusivement aux citoyens** de la Ville de Valcourt. Les entrepreneurs effectuant la collecte de branches, de roches ou de terre à des fins lucratives ne seront plus autorisés à venir récupérer la clé du dépôt, ni à l'utiliser directement.

Un citoyen de la Ville pourra toujours emprunter la clé et la prêter à un entrepreneur qu'il a lui-même engagé, à la condition que les matières déposées proviennent uniquement de son domicile situé sur le territoire de la ville. Dans ce cas, le citoyen emprunteur demeure entièrement responsable des matières déposées et s'engage à assumer les conséquences si des matières provenant d'autres sources y étaient déposées, notamment le retrait de celle-ci.

## Début des travaux de réfection sur l'autoroute 55 en direction nord

Le ministère des Transports et de la Mobilité durable informe la population que des travaux d'asphaltage de l'autoroute 55, en direction nord, entre le chemin de la Rivière, à Saint-François-Xavier-de-Brompton, et la route 249, à Windsor, débuteront le 9 juin prochain et s'échelonnent sur neuf semaines.

Les interventions, qui seront exécutées de jour et de soir, consisteront à réparer la fissuration et l'orniérage sur les voies de circulation et à procéder à la réfection des bandes rugueuses ainsi qu'à la remise en état des glissières de sécurité.

### Entraves et gestion de la circulation

Des chemins de déviation seront aménagés afin de permettre la circulation à contresens sur la chaussée de l'autoroute 55 en direction opposée, sur une distance de 11 km. Le Ministère recommande aux usagers de la route qui devront circuler dans le secteur de prévoir plus de temps pour se rendre à leur destination.

Certaines bretelles d'entrée et de sortie de l'autoroute seront fermées à la hauteur des travaux. Les chemins de détour seront balisés par une signalisation temporaire.

Il est à noter que toutes les voies de circulation seront rétablies avant chaque fin de semaine ainsi que les jours fériés.

Les travaux pourraient être reportés, prolongés ou annulés en raison de conditions météorologiques défavorables ou de contraintes opérationnelles. Ainsi, avant de prendre la route, les automobilistes sont invités à consulter Québec 511, un outil pratique pour planifier adéquatement leurs déplacements.

Pour assurer la sécurité des usagers de la route et celle des travailleuses et travailleurs, le respect de la signalisation en place est essentiel.

## La berce du Caucase

Depuis plusieurs années, la berce du Caucase a conquis les berges des ruisseaux dans la région (particulièrement sur le ruisseau Brandy où la plante a envahi des kilomètres de bande riveraine) ainsi que sur certains tronçons de la piste cyclable (entre Racine et le Canton de Valcourt). Considérant la présence d'un important réservoir de graines dans le sol, la ville de Valcourt, avec plusieurs autres partenaires, avait mis sur pied en 2017, une large campagne d'éradication.

Puisque les actions menées jusqu'à présent ont freiné la contamination des sols par les graines, mais que le problème est encore bien présent, la Ville de Valcourt a choisi de poursuivre ses efforts afin d'éviter une recrudescence de propagation.

Ainsi, si vous apercevez des plants de berce du Caucase, sur le territoire de la Ville de Valcourt, il est important de nous en aviser par courriel au [ville.valcourt@valcourt.ca](mailto:ville.valcourt@valcourt.ca) ou par téléphone au 450 532-3313 poste 1338. Une équipe de spécialistes s'occupera d'identifier la plante et de la retirer au besoin.

### Comment la reconnaître?

La berce du Caucase est une grande vivace de la famille de la carotte.

S'échappant des jardins, elle colonise rapidement les milieux frais, humides et perturbés, comme les berges de cours d'eau, les fossés, les bords de routes et de chemins de fer, les terrains vagues et les champs.

Pouvant atteindre une hauteur de 2 à 5 mètres, la berce du Caucase a une floraison estivale blanche en ombelles aplaties. La tige est quant à elle robuste, avec des taches rougeâtres et des poils blancs et rudes. Les feuilles sont disposées en rosette de 1,5 m de diamètre à 3 folioles irrégulières vertes foncées, dentelées et poilues.

### Ne pas confondre avec la berce laineuse!

La berce laineuse, une espèce indigène non envahissante, ressemble beaucoup à sa cousine la berce du Caucase.

La berce laineuse se distingue de la berce du Caucase par les caractéristiques suivantes :

- Taille plus petite (moins de 3 m)
- Taches rougeâtres absentes de la tige ou peu nombreuses
- Poils blancs souples et abondants sous les feuilles (comme du duvet) et sur les tiges

### Impact de la prolifération

La berce du Caucase est très compétitive et développe rapidement des colonies denses pouvant nuire à la biodiversité et à la croissance des plantes indigènes. L'ampleur du problème a conduit plusieurs pays à mener une lutte systématique pour l'éradiquer. Elle représente également un risque pour la santé. Sa sève contient les toxines activées par les rayons ultraviolets. Le contact avec la sève, combiné à la lumière, occasionne des lésions cutanées parfois graves semblables à des brûlures. Si vous avez été en contact avec la berce du Caucase ou si vous désirez plus d'information sur les mesures à prendre en cas de brûlures, vous pouvez communiquer avec le service Info-Santé au 811.



## Économiser l'eau potable à la maison

Vous pouvez éviter de gaspiller l'eau à la maison en réparant les fuites, en modifiant certaines de vos habitudes et en optant pour des modèles d'équipements économes en eau.

Vous trouverez ici des gestes concrets et faciles pour diminuer votre consommation d'eau à l'extérieur de votre résidence.

La consommation d'eau potable peut doubler en période estivale, en raison des usages à l'extérieur. De bonnes habitudes permettent d'éviter le gaspillage d'eau.

### Arrosage

La moitié de l'eau utilisée à l'extérieur s'évapore ou ruisselle. Si on arrose de jour, alors que la chaleur est à son maximum, une partie importante de l'eau s'évapore avant même d'être absorbée par les plantes.

Pour éviter ce gaspillage :

- Arrosez tôt le matin ou tard le soir afin d'éviter les pertes d'eau dues à l'évaporation;
- Arrosez le plus près du sol possible et évitez l'arrosage par temps venteux;
- Rappelez-vous que l'asphalte et les trottoirs ne poussent pas. Il n'est donc pas nécessaire de les arroser.

### Règlementation à Valcourt :

L'arrosage manuel, à l'aide d'un tuyau muni d'un dispositif à fermeture automatique, d'un jardin, d'un potager, d'une boîte à fleurs, d'une jardinière, d'une plate-bande, d'un arbre et d'un arbuste est permis en tout temps. Pour connaître la réglementation en lien avec l'arrosage automatique, l'arrosage avec un tuyau poreux ou l'arrosage des parterres, consultez le Règlement 569 *Règlement en lien avec la stratégie Québécoise d'économie d'eau potable* de la Ville de Valcourt.

### Nettoyage extérieur

Lorsque vous nettoyez l'extérieur de votre maison, il est possible d'éviter ou de réduire l'usage de l'eau potable. Par exemple, pour laver le revêtement extérieur de votre résidence ou votre stationnement :

- Utilisez une brosse et un balai plutôt qu'un boyau d'arrosage;
- Utilisez de l'eau de pluie récupérée.

### Règlementation à Valcourt :

Le lavage des entrées d'automobiles, des trottoirs, des patios ou des murs extérieurs d'un bâtiment n'est permis que du 1<sup>er</sup> avril au 15 mai de chaque année ou lors de travaux de peinture, de construction, de rénovation ou d'aménagement paysager justifiant le nettoyage des entrées d'automobiles, des trottoirs, des patios ou des murs extérieurs du bâtiment.

Le lavage des véhicules est permis en tout temps à la condition d'utiliser un seau de lavage ou un boyau d'arrosage muni d'un dispositif à fermeture automatique.

### Récupérer l'eau de pluie

L'une des stratégies pour économiser l'eau potable est la récupération de l'eau de pluie. En effet, l'eau la plus facile à récupérer est celle qui coule des toitures, que l'on collecte à l'aide d'un baril de récupération des eaux pluviales. La Ville de Valcourt a d'ailleurs un programme de subvention pour l'achat d'un baril récupérateur d'eau de pluie. Consultez notre site Web au [www.valcourt.ca](http://www.valcourt.ca) pour connaître les détails et modalités.

### Piscine

Il est possible de profiter des piscines et des spas l'été, tout en adoptant des astuces qui permettent de réduire la consommation d'eau potable :

- Procédez à l'ouverture de la piscine tôt au printemps, sans vidanger l'eau gardée ou accumulée au cours de l'hiver.
- Vérifiez régulièrement le système de filtration, l'entrée d'eau et la paroi de votre piscine afin de détecter les fuites et de les réparer.
- Ne remplissez pas la piscine à plus de 15 centimètres du bord. Cela permettra de diminuer les pertes causées par les éclaboussures.
- Limitez l'évaporation causée par la chaleur en couvrant la piscine d'une toile lorsqu'elle n'est pas utilisée et en maintenant sa température en dessous de 29 °C (84 °F)

### Règlementation à Valcourt :

Le remplissage d'une piscine avec l'eau de l'aqueduc est interdit de 6 h à 20 h.

Source : <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/economiser/trucs-astuces-maison>

## Tente et conteneurs du réemploi

On retrouve à l'écocentre régional une tente et trois conteneurs de réemploi qui permettent d'entreposer les objets et matériaux en bon état. Les citoyens peuvent y déposer leur matériel réutilisable, ou encore visiter la tente et les conteneurs et repartir gratuitement avec des objets et matériaux.

La tente et les conteneurs regorgent d'items de tout genre: fenêtres, portes, outils, quincaillerie, meubles, articles de cuisine, jouets, vélos, articles de sports, livres, décorations de Noël, etc. Allez-y faire un tour avant d'acheter!



Réservé aux citoyens des municipalités de la région de Valcourt (preuve de résidence requise).

Ville de Valcourt | Canton de Valcourt | Racine | Maricourt  
Lawrenceville | Bonsecours | Sainte-Anne-de-la-Rochelle

### HEURES D'OUVREURE - 2025

Ouvert de 9 h à midi les samedis suivants :

26 avril, 10 mai, 24 mai, 7 juin, 28 juin, 5 juillet, 26 juillet,  
16 août, 6 septembre, 20 septembre et 11 octobre 2024

En tout autre temps, il sera strictement interdit d'y déposer des matières.

### Matières acceptées

**GRATUIT**

#### BOIS

Branches, bois naturel, traité ou peint : incluant les meubles en bois aggloméré.

#### BRIQUE ET BÉTON

Brique, béton non armé, pierre, gravier, ciment.

#### MÉTAL

Toute pièce de métal de dimension raisonnable y compris les gros appareils ménagers (exempt d'halocarbure, donc aucun appareil réfrigérant).

#### SOL

Surplus d'herbe et feuilles, résidus de jardin et terre non-contaminée.

#### PLASTIQUES AGRICOLES ET ACÉRIQUES

Demandez les conditions avant, sinon refusé.

### CONDITIONS

Déposez vous-même vos matières triées de façon sécuritaire dans les espaces identifiés.

### TARIFICATION 2025

- **MATELAS ET MEUBLES REMBOURRÉS** → 20.00 \$ / morceau
- **BARDEAU D'ASPHALTE TRIÉ** → 90.00 \$ / m3
- **BARDEAU MÉLANGÉ À D'AUTRES MATIÈRES** → refusé
- **MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION NON VALORISABLES** → Voir la grille ci-dessous  
Exemples : fenêtre, papier noir, bois avec métal, plastique ou verre, gypse, laine isolante, recouvrement de vinyle.

### VOLUME [M3] TARIFICATION NON VALORISABLE

→ 0,5 m3 : comparable à un bac de 360 litres

VOLUME [M3]	TARIFICATION NON VALORISABLE
moins de 0,5	gratuit
0,5 m3	25.00 \$
1 m3	50.00 \$
1,5 m3	75.00 \$
3 m3	150.00 \$
5 m3	250.00 \$

Payable en argent seulement.

### MATIÈRES REFUSÉES

Résidus domestiques dangereux, pneus, tissus et vêtements, cartons, déchets, bardeau d'asphalte non-trié, asphalte, ciment armé et bloc plus gros que 2 par 2 pieds, pneus, souches, bois créosoté, appareils ménagers contenant des halocarbures, matériel électronique et informatique.



INFORMATION 819 826-6505, poste 321 | info.mrc@mrcvsf.ca  
www.val-saint-francois.qc.ca

**Pour ne rien manquer à la Ville de Valcourt, abonnez-vous à l'infolettre!**  
Rendez-vous au bas de la page Web!

Valcourt

Nous joindre  
1100, rue St-Jean  
Valcourt (Québec), J6E 0A2  
Téléphone: 819 826 3213  
Téléfax: 819 826 3248  
info@val-saint-francois.qc.ca

Accès rapides  
Site  
Régulation des déchets  
Formulaires de plainte  
Site Web Open  
Contact

Infolettre  
Nom  
E-mail  
S'abonner

VALCOURT.CA

**Salon Josée**  
coiffure pour homme

Josée Bombardier  
Coiffeuse

**Sans rendez-vous**  
450-532-3184

# Cooptel

La fibre optique à la maison  
à prix coopératif !





## Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus ?

Chaque année, en juillet, des milliers de personnes âgées cessent de recevoir leurs versements du **Supplément de revenu garanti (SRG)**. Pour éviter cette situation, il est essentiel de produire votre déclaration de revenus avant le 30 avril.

### Le SRG, c'est quoi ?

Il s'agit d'une prestation mensuelle non imposable versée aux personnes âgées à faible revenu qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV).

### Êtes-vous admissible ?

- Vous avez 65 ans ou plus.
- Vous vivez au Canada.
- Vous recevez une pension de SV. ([canada.ca/securite-vieillesse](https://canada.ca/securite-vieillesse))
- Votre revenu annuel est :
  - inférieur à 22 056 \$, si vous êtes une personne célibataire, veuve ou divorcée;
  - inférieur à 29 136 \$, si votre partenaire (conjoint, conjointe, conjoint de fait ou conjointe de fait) reçoit une pension complète de la SV;
  - inférieur à 40 800 \$, si votre partenaire reçoit l'Allocation;
  - inférieur à 52 848 \$, si votre partenaire ne reçoit ni pension de la SV ni Allocation.



### Besoin d'aide ou d'information concernant votre SRG ?

Service Canada peut vous aider :

- **par téléphone** : au 1-800-277-9915 (Sécurité de la vieillesse) ou au 1-877-631-2657 (Centre d'appui).
- **en personne** : [bureaux.service.canada.ca/fr](https://bureaux.service.canada.ca/fr)



Pour des informations sur les activités de services mobiles à proximité, **visitez la page** : [canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/services-mobiles-liaison-communautés](https://canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/services-mobiles-liaison-communautés)

# FERMETURE DES BUREAUX MUNICIPAUX

*St-Jean-  
Baptiste*



**24 JUIN**

Les bureaux municipaux  
seront fermés le mardi  
24 juin en raison du  
congé férié de la  
St-Jean-Baptiste

Pour une urgence  
concernant l'eau potable  
ou les eaux usées  
composez le  
1 888 534-2486



MARDI 1ER JUILLET 2025



Les bureaux municipaux seront fermés le mardi 1er juillet  
en raison de la Fête du Canada!

Pour une urgence concernant l'eau potable ou les eaux  
usées composez le  
1 888 534-2486



## Collecte des RDD

Ce sont 355 résidents(es) du secteur qui ont participé à la journée de collecte RDD à Valcourt. Grâce à la mobilisation de l'équipe de gestion des matières résiduelles de la MRC du Val-Saint-François et de bénévoles dévoués, 20,1 tonnes de RDD ont été amassées et détournées de l'enfouissement.



LES BUREAUX  
MUNICIPAUX  
SERONT FERMÉS

*Pour les vacances estivales*

DU 11 JUILLET À  
MIDI AU  
04 AOÛT, 8H30

Pour une URGENCE composez le  
450 532-3313 poste 1343!





## Chronique de prévention incendie

Régie intermunicipale de Protection contre l'incendie de Valcourt  
541 Avenue du Parc, Valcourt, Qc  
450 532-1900 poste 3  
prevention@cooptel.qc.ca



Martin Riel  
Préventionniste

### Feu à ciel ouvert

Le permis de brûlage est nécessaire pour allumer des feux à ciel ouvert, soumis à des règles strictes pour assurer la sécurité et la prévention des incendies. De plus, il permet au Service incendie de répertorier les feux sur son territoire, de faire le suivi à distance et d'éviter des déplacements lorsque ce n'est pas nécessaire et ainsi d'éviter des frais pour les contribuables.

Toute personne ou organisation souhaitant allumer un feu à ciel ouvert doit se procurer un permis de brûlage. Que ce soit pour des événements publics, des festivals ou des travaux en forêt, ce permis est délivré par la Régie intermunicipale de protection contre l'incendie de Valcourt (R.I.P.I.V.). Un permis n'est pas requis pour les feux dans des appareils de cuisson prévus à cet effet ou ceux fait à l'intérieur d'un foyer conforme.

Pour obtenir un permis, la demande doit être faite en ligne sur le site de la R.I.P.I.V., à l'adresse : <https://ripiv.ca/demande-de-permis-de-feu/>. Il est important de fournir toutes les informations requises. Immédiatement après l'envoi de la demande, vous recevrez un courriel indiquant que votre demande a bien été reçue, ce courriel fait office de permis, assurez-vous de le conserver.

Le feu doit être sous surveillance en tout temps, et des moyens d'extinction doivent être à disposition.

Il est interdit d'allumer un feu lorsque les conditions climatiques (comme des vents supérieurs à 20 km/h) augmentent le risque d'incendie.

Il est également interdit de brûler des matériaux comme des feuilles mortes ou du gazon. L'alternative proposée pour ce type de matériaux est votre bac de compost.

Avant d'allumer un feu, il est recommandé de vérifier l'indice de danger d'incendie émis par la SOPFEU pour s'assurer qu'il n'y a pas d'interdiction en vigueur. Cet indice est disponible sur la page d'accueil de notre site internet.

Les règlements municipaux et les conditions du permis doivent être respectés pour éviter la révocation du permis ou la révocation du permis.

Pour plus d'informations sur les feux à ciel ouvert et les risques d'incendie en milieu forestier, visitez le site internet de la Régie intermunicipale de protection contre les incendies de Valcourt en cliquant sur le lien <https://ripiv.ca/chroniques-de-prevention/> ou visitez le site de la SOPFEU <https://www.sopfeu.qc.ca/prevention/prevenir-les-feux-de-foret/>

En suivant ces étapes ou en respectant les conditions, vous pouvez obtenir un permis de brûlage et allumer un feu en toute sécurité !



*Elyse Audet*

ACCOMPAGNEMENT  
EMPATHIE & COMMUNICATION

Individuel, couple, famille ou groupe  
à Maricourt ou à domicile (grand Valcourt)  
focusingelyseaudet@gmail.com

WWW.VALCOURT.CA



Culture et loisirs Services aux citoyens Vie et travailler À propos

**INSCRIVEZ-VOUS À S.A.M.**

**Pour être avisé en priorité lors d'avis d'ébullition ou autres événements importants dans la Ville.**

Si vous souhaitez obtenir de l'aide pour vous inscrire à S.A.M., appelez-nous au 450 532-3313 poste 1338

## La ménopause

Ce mois-ci, nous parlerons de la ménopause.

Cette merveilleuse période de la vie des femmes est causée par une diminution de la production d'hormones par les ovaires, soit les œstrogènes et la progestérone. Cette diminution d'hormones dans le sang entraîne une panoplie de symptômes désagréables qui peuvent affecter énormément le quotidien des femmes qui les vivent. Parmi ces symptômes on peut retrouver (liste non exhaustive) des bouffées de chaleur, de la sécheresse vaginale, l'irritabilité, la fatigue, l'insomnie, le brouillard mental, une baisse de libido, une prise de poids, etc.

Heureusement, il existe plusieurs moyens pour prendre en charge ces symptômes afin de les soulager. Pour commencer, il est possible de tenter des méthodes dites non pharmacologiques (sans médicaments) comme porter des vêtements plus légers, faire de l'activité physique régulièrement, éviter de manger épicé ou très chaud et arrêter de fumer s'il y a lieu.

Ensuite viennent les fameuses "hormones". L'hormonothérapie a été un sujet de controverse par le passé. Essayons de voir ensemble la réalité de l'hormonothérapie en 2025.

Premièrement, il existe deux types principaux d'hormones sexuelles féminines : les œstrogènes et la progestérone. L'hormonothérapie consiste à donner ces hormones sous forme de médicament pour remplacer leur diminution causée par la ménopause. L'hormonothérapie est la thérapie la plus efficace actuellement pour contrôler les symptômes de la ménopause.

Les œstrogènes sont responsables de l'efficacité de l'hormonothérapie pour soulager les symptômes de la ménopause (comme les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, etc.).

La progestérone, quant à elle, joue un rôle essentiel dans la protection de l'endomètre, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus.

En effet, après la ménopause, l'organisme ne produit presque plus d'œstrogènes naturellement. Lorsqu'on en donne sous forme de traitement de remplacement (comme dans la ménopause), cela peut provoquer un épaissement anormal de l'endomètre chez les femmes qui ont encore leur utérus.



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

Affiliés à:  
**familiprix**

Suivez-nous sur:  
f i t h  
familiprix.com

825-A, rue Saint-Joseph  
Valcourt (Québec) J0E 2L0  
T: 450 532-6000  
F: 450 532-6040  
57011proprio@familiprix.ca

Heures d'ouverture  
Lundi au mercredi: 9h à 18h  
Jeudi et vendredi: 9h à 19h  
Samedi: 9h à 16h

Ce phénomène s'appelle l'hyperplasie de l'endomètre et peut, dans certains cas, évoluer vers un cancer.

Heureusement, la progestérone empêche cet épaissement anormal et protège les femmes d'une augmentation du risque de cancer de l'endomètre. C'est pourquoi l'hormonothérapie doit toujours associer œstrogènes et progestérone chez les femmes ayant encore leur utérus.

En ce qui concerne les risques de l'hormonothérapie :

Les connaissances actuelles montrent qu'un traitement de moins de 5 ans n'augmente pas le risque de cancer du sein chez une femme sans antécédent personnel de cancer du sein.

L'hormonothérapie peut légèrement augmenter le risque de caillot sanguin (comme une phlébite ou un AVC), mais ce risque dépend fortement du profil individuel de la femme (antécédents de caillots, tabagisme, migraines avec aura, etc.) ainsi que du type d'hormone qui est utilisé. Ce risque est similaire et même légèrement plus faible que celui associé avec la contraception hormonale comme "la pilule".

Finalement, il existe aussi des médicaments qui ne sont pas des hormones qui peuvent être prescrits pour le traitement des symptômes de la ménopause. Ces traitements peuvent être utiles pour les femmes chez qui l'hormonothérapie est contre-indiquée ou même pour des femmes qui ne sont pas à l'aise avec l'hormonothérapie.

Bref, notre message aujourd'hui est le suivant: Mesdames, la ménopause n'est pas une partie de plaisir et vaut la peine d'être traitée si vos symptômes vous affectent au quotidien. Il existe une grande variété de traitements parmi lesquels on peut choisir en fonction de vos facteurs de risque ainsi que de vos préférences, n'hésitez pas à nous en parler si vous avez des questions !

**Formation Explorons les ressources numériques**

Jeudi 12 juin, 9 h à 11 h

Le site Web de la Bibliothèque vous donne accès à plusieurs ressources numériques par l'entremise du Réseau BIBLIO de l'Estrie : catalogue, Mon dossier en ligne, prenumerique.ca, etc.

Cette formation vous permettra de découvrir ces différentes ressources, de mieux les connaître et d'apprendre à les utiliser!

**Activité gratuite | Réservez vos places au [centreculturelbombardier.com](http://centreculturelbombardier.com)**

**Heure du conte extérieur**

Cet été, le parc du Ciboulot et celui du Centre culturel s'animent en alternance avec Il était une fois...dans le parc! Les petits de 3 à 7 ans pourront découvrir une nouvelle histoire en compagnie de Cynthia. Jeux, surprises et surtout, plaisir seront au rendez-vous!

- 3 juillet à 10 h – Éclat de rire, parc du Ciboulot
- 10 juillet à 10 h – Voyage autour du monde, parc du Centre culturel
- 17 juillet à 10 h – Aventure animale, parc du Ciboulot
- 24 juillet à 10 h – Mélodies en folie, Parc du Centre culturel

**Activités gratuites | Inscription requise au [centreculturelbombardier.com](http://centreculturelbombardier.com)**

**Trouve-Livre**

Connaissez-vous le service Trouve-Livre? Il s'agit d'une plateforme de découverte d'ouvrages jeunesse pour les 0 à 5 ans. Grâce à celle-ci, vous pouvez facilement obtenir des suggestions de lectures personnalisées, selon l'âge et les intérêts de votre enfant. Un outil simple, gratuit et pratique pour éveiller le plaisir de lire dès la petite enfance!

Pour y accéder, visitez le [trouvelivre.ca](http://trouvelivre.ca)

**Lancement du Club de lecture d'été TD!**

Le vendredi 20 juin à 18 h 30, à l'occasion du lancement du Club de lecture d'été TD, les enfants sont invités à effectuer un voyage dans le temps avec la soirée Hors du temps, à la rencontre des coureurs des bois.

Durant celle-ci, ils plongeront dans l'atmosphère des années 1700 en compagnie de Patrick Therrien, un passionné d'histoire et un véritable homme des bois.

Pendant la soirée, les jeunes pourront manipuler des objets authentiques de l'époque, apprendre des techniques de chasse, entendre des chants typiques des coureurs des bois et bien plus encore!

**Activité gratuite | Inscription requise au [centreculturelbombardier.com](http://centreculturelbombardier.com)**

**Rendez-vous artistique**

Samedi 5 juillet, 13 h à 16 h

Venez participer au prochain rendez-vous artistique du Centre culturel en collaboration avec Valcourt 2030!

13 h à 14 h 30 : Spectacle de danse extérieure et activités culturelles des Philippines

14 h 30 à 15 h: Visite commentée des expositions avec l'artiste Luce Meunier et la coordonnatrice des expositions Catherine Dumont-Lévesque

15 h à 16 h : Fabrication d'une œuvre collective grâce à des encres colorées durant un atelier animé par Luce Meunier

**Activité gratuite | Réservez vos places au [centreculturelbombardier.com](http://centreculturelbombardier.com)**

En partenariat avec :



Avec la participation financière de :



# Musée de l'ingéniosité J. Armand Bombardier

## Horaire estival du Centre culturel

Voici l'horaire de la Bibliothèque et du Centre d'exposition pour la période du 23 juin au 1<sup>er</sup> septembre 2025.

### Bibliothèque

Dimanche et lundi : fermée

Mardi : 10 h à 17 h

Mercredi : 13 h à 20 h

Jeudi et vendredi : 10 h à 17 h

Samedi : 10 h à 16 h

### Centre d'exposition

Dimanche : 12 h à 16 h

Lundi et mardi : 10 h à 17 h

Mercredi : 10 h à 20 h

Jeudi, vendredi et samedi : 10 h à 17 h

## Donnez vie à vos idées au Fab Lab!

Saviez-vous qu'il est possible de concevoir et de fabriquer toutes sortes d'objets utilitaires personnalisés au Fab Lab? Ces porte-clés en forme de motoneige, par exemple, ont récemment été réalisés à l'aide de la découpeuse laser!

Que vous ayez envie de créer des porte-clés, des t-shirts, des sous-verres ou même des pièces sur mesure, le Fab Lab est l'endroit tout indiqué pour donner vie à vos idées!

**Pour savoir comment lancer votre projet, visitez le [museebombardier.com/lancer-son-projet](http://museebombardier.com/lancer-son-projet)**

## Les visites de l'usine BRP sont de retour!

Vous aimeriez visiter l'usine BRP? Cet été est l'occasion parfaite pour le faire grâce au forfait Musée – Usine BRP, une expérience immersive qui allie histoire, innovation et savoir-faire d'ici!

Combinez votre visite du Musée à une visite guidée de l'usine BRP et apprenez-en plus sur la fabrication ainsi que l'assemblage des motoneiges Ski-Doo® tout en découvrant les différents métiers qui y sont reliés.

Les visites sont offertes du lundi au jeudi, du 25 juin au 10 juillet et du 4 au 28 août!

**Pour réserver vos billets, visitez le site Web [museebombardier.com](http://museebombardier.com)**

## Moment d'histoire : Le Bombardier B.B. Carrier

Dans les collections du Musée, on retrouve ce Bombardier B.B. Carrier, un véhicule dont le châssis en acier soudé a été conçu pour être entièrement étanche, lui permettant ainsi de franchir rivières et marécages. Il était toutefois prudent d'éviter les grands lacs pour des raisons de sécurité. En effet, à pleine charge, soit 454 kg (ou 1000 lb), ce véhicule gardait une ligne de flottaison à seulement 17 cm.

Témoignage d'une autre époque, le Bombardier B.B. Carrier continue aujourd'hui de fasciner les amateurs de véhicules hors du commun!

**Pour en savoir plus sur les artefacts du Musée, visitez notre site Web!**  
**[museebombardier.com/artefacts](http://museebombardier.com/artefacts)**



## À quoi ressemble votre trajet?

Combien de kilomètres parcourez-vous chaque jour? Prenez-en compte grâce à l'interactif Fais ton propre trajet, présenté dans l'exposition Ma région, ma mobilité. Que vous alliez directement au travail ou vous fassiez plusieurs arrêts, chaque kilomètre compte!

En adaptant les services de transport aux habitudes de déplacements des usagers, il est possible de créer un système de mobilité plus efficace et plus durable. Découvrez comment en visitant l'exposition, et apprenez-en davantage sur plusieurs initiatives mises en œuvre à travers la province pour améliorer la mobilité au quotidien!

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.

**Pour en savoir plus, visitez le site web [museebombardier.com](http://museebombardier.com)**



## Temps d'arrêt en nature, réflexion sur les conflits

Voici une invitation à prendre un temps pour marcher en nature (accessible à tous, sur terrain plat, accès à des toilettes, zone de repos) et à saisir des invitations à réfléchir sur votre rapport aux conflits. Collation et boissons seront servies à la fin.

Le 6 juin de 10h à 12h au 171, 10e Rang, Bonsecours (covoiturage possible de Valcourt, remis au 13 juin en cas de mauvais temps).

Inscription avant le 4 juin au 450 532-2255 poste 6.



## Atelier pour prendre soin de soi dans nos relations

Parce que les relations que nous entretenons peuvent nous poser des défis, il est important de prendre soin de soi pour prendre soin de ces relations. Le CAB vous propose un atelier pour pratiquer des stratégies de communication qui font du bien! Le tout dans une ambiance d'ouverture et d'entraide.

**10 juin à 13h30.**

Contactez Christine pour vous inscrire, 450 532-2255 poste 6.

### AIDE AU BUDGET



**SERVICE**  
Notre service d'aide au budget s'adresse à toutes personnes désirant trucs et conseils afin d'être mieux outillées en vue d'acquiescer une saine gestion de ses finances.

Si vous souhaitez plus de renseignements sur ce service, veuillez communiquer avec Véronique au:

**(450) 532-2255 poste 2**  
Coût: **Gratuit**  
\*Service offert à partir de MAI 2025

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE VALCOURT ET RÉGION**  
Maison CoopTel

950, rue St-Joseph  
Valcourt  
Québec J0E 2L0  
[www.cabver.org](http://www.cabver.org)

### JARDIN COMMUNAUTAIRE DE VALCOURT



Des lots sont disponibles!  
Contactez-nous pour les détails:  
450 532-2255 poste 6

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE VALCOURT ET RÉGION**  
Maison CoopTel

**Le Rivage**

## Parloir des bénévoles

Viens prendre une bouchée et faire connaissance avec d'autres gens qui s'impliquent dans le milieu. On jase, on rit et l'on crée des liens. 12 juin de 17h à 19h. Au CAB Valcourt et Région. Contactez Christine pour inscription.

## Vacances estivales

Prenez note que les bureaux du Centre d'action bénévole seront fermés les 24 et 30 juin, ainsi que pour les vacances estivales les semaines du 3 et 10 août inclusivement. Pendant ces deux semaines, vous pourrez nous joindre par téléphone en cas d'urgence. Toute l'équipe vous souhaite un merveilleux été!



Le soleil se pointe enfin le nez et on sent l'été qui arrive!

Nous espérons que vous êtes prêts à venir nous rejoindre dans nos différentes activités au programme pour la période estivale!

Notre calendrier comportera des activités que nous allons initier, mais aussi des collaborations où nous irons contribuer aux activités de nos partenaires.

Voici ce qui occupera notre mois de juin :

- 6 juin de 17 h à 20 h : nous serons au centre communautaire de Maricourt pour une soirée découverte de la culture togolaise, incluant une séance de djembé avec Balby Gadoh, percussionniste
- 14 juin de 9 h à 13 h : trois kiosques d'artisanat à thématique « artisanat du monde » seront animés par trois invités. Vous pourrez y expérimenter gratuitement les techniques en compagnie de trois nouveaux arrivants établis dans la région.

Aussi, notez que bientôt, notre application permettant de suivre nos activités et nos nouvelles sera disponible en ligne pour téléchargement. Grâce à la contribution d'étudiants en science informatique du collège Champlain de Lennoxville, nous pourrons compter sur un outil simple à utiliser et dynamique qui permettra à nos adeptes de ne rien manquer dans l'évolution de nos projets. Un gros merci aux étudiantes et étudiants qui ont travaillé sur ce superbe projet!

Pour les ados de la région de Valcourt, un tout nouveau projet de documentaire qui sera réalisé avec des mentors du monde du cinéma débutera dans les prochains jours. Des séances d'information auront lieu à la Maison des jeunes l'Initiative le 4 juin à midi et à 18 h 30. Pour informations, contactez Virginie au 819-679-2040.

Pour finir, notre projet d'autoportrait étant complété, vous pourrez consulter un résumé des différents volets sur notre site Web.

Comme toujours, vous trouverez les informations concernant nos activités et les liens d'inscription sur nos médias sociaux et sur notre site Web, dans la section calendrier.

Bon été!

**Kevin Bombardier**  
Directeur général de Valcourt 2030



**FONDATION  
J. ARMAND  
BOMBARDIER**

# Bourses d'études J. Armand Bombardier

**Vous habitez la MRC du Val-St-François, la MRC d'Acton ou la municipalité de Shefford, St-Joachim-de-Shefford, Warden ou Waterloo?**

Vous pourriez être admissibles à une bourse d'études J. Armand Bombardier!

## **Programmes d'études admissibles :**

Diplôme d'études professionnelles (DEP), attestation de spécialisation professionnelle (ASP), attestation d'études collégiales (AEC), diplôme d'études collégiales (DEC), diplôme d'études universitaires de premier cycle (BAC). Les bourses accordées sont ouvertes à tous les domaines d'activités.

## **Critères d'admissibilité :**

- Lieu de résidence : Les personnes qui demandent une bourse doivent résider dans les MRC du Val-Saint-François et d'Acton ou dans les municipalités de Saint-Joachim-de-Shefford, Shefford, Warden et Waterloo.
- Être aux études à temps plein.

## **Critères d'analyse des candidatures :**

Le comité de sélection des bourses tient compte des facteurs suivants :

- Situation financière (incluant le revenu de l'étudiant autonome, de l'étudiant et de son conjoint ou de l'étudiant et de ses parents, selon la situation, ainsi que du nombre d'enfants à charge).
- Distance du lieu d'enseignement.



Date limite pour déposer une demande : **13 juillet 2025**

**Pour de plus amples renseignements :  
[philanthropie.fondationbombardier.ca](http://philanthropie.fondationbombardier.ca)**



## Le sport interscolaire de l'Odysée

Le dernier bloc est amorcé avec le volleyball de plage et le hockey balle.

En hockey-balle, au moment d'écrire ces lignes, nos benjamins avaient complété leur saison avec une fiche de 2 victoires, 3 défaites et un verdict nul, tandis que nos juvéniles ont obtenu une fiche de 2 victoires contre 6 revers. Il reste un tournoi sous forme d'éliminatoires le 7 juin.

En volleyball de plage, nos cadettes et nos juvéniles féminin ont pu vivre leur compétition sous la froidure, particulièrement nos juvéniles. Au niveau cadet, un de nos tandems a remporté la médaille de bronze, soit Heidi Goyer et Julianne Fortier.

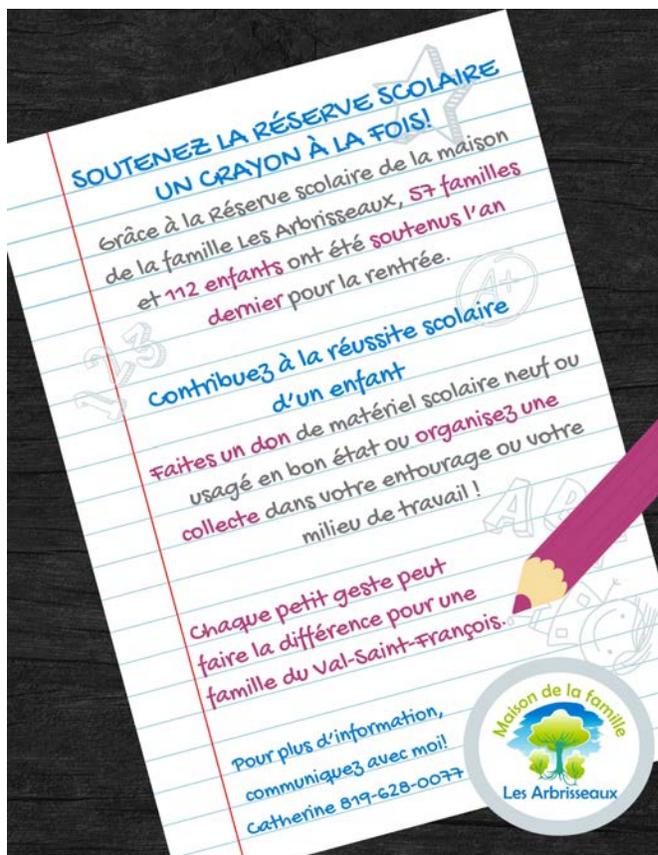
Pour ce qui est de nos juvéniles, on avait trois tandems qui se sont tous qualifiés pour la ronde éliminatoire. Le duo formé de Maxim Bouthillette et Abigaël Brisson a remporté l'OR. Bravo les filles.

Il reste une compétition à jouer, soit pour nos benjamins et nos juvéniles masculin.

Enfin, en cheerleading, notre équipe a pu clore sa saison en performant devant famille et amis dans leur gymnase local, le 31 mai, lors de L'Odysée en spectacle, qui mettait en lumière les talents de notre établissement. Ce fut une belle occasion pour tous de voir nos filles et garçon en « vrai » !

On vous reviens dans la prochaine édition avec les derniers résultats de la saison !

**Stéphane Bernier, Éducateur physique,**  
École secondaire l'Odysée.



### Programme Passe-Partout

Programme d'animation pour les enfants de 4 ans et leurs parents

**En quelques mots, Passe-Partout c'est...**

- Entièrement **gratuit**
- L'occasion d'aider les enfants à **s'intégrer avec harmonie** au milieu scolaire
- Accompagner les parents dans leur **participation active** à la réussite de leur enfant
- 16 rencontres en soirée de **septembre à mai**



Inscription en cours jusqu'au 30 septembre



[cssds.gouv.qc.ca/prescolaire](https://cssds.gouv.qc.ca/prescolaire)

Centre de services scolaire des Sommets  
Québec

MATÉRIEL SCOLAIRE GRATUIT  
POUR VOTRE ENFANT

La distribution du matériel se fera entre le 5 et le 12 août prochain sur rendez-vous seulement

Pour inscription :

Remplissez le formulaire d'inscription en utilisant le code QR suivants :



Pour information :  
819-628-0077  
lesarbrisseaux@gmail.com

## Un autre Valcourtois excelle au hockey!

La première fin de semaine de juin a été remplie d'émotions pour un jeune Valcourtois! En effet, Mathis Bernier a été sélectionné par le Phoenix de Sherbrooke dans la LHJMQ. Ainsi, en août prochain, il pourra participer au camp d'entraînement de l'équipe et espérer faire bonne impression! Il espère se tailler un poste pour la saison 2026-2027.

Rappelons que Mathis joue actuellement au sein de l'équipe des Cantonniers de Magog en M18 AAA.



**CHORALE LA FARANDOLE**  
présente son concert

**CHOEUR & ORGUE**

DIMANCHE 8 JUIN | 15 H | ÉGLISE DE RACINE

**FRANCIS POULENC : Gloria**

**BOB CHILCOTT : A little Jazz Mass**

DIRECTION MUSICALE: Marie Bombardier • ORGANISTE: Jocelyn Lafond  
PERCUSSIONNISTE: Manon Leclair • SOLISTE: Lydia Laquerre, soprano

**Racine**  
ACQUEILLANTS PAR NATURE

**BILLETS**  
• lepointdevente.com  
• À la porte le jour du concert

**PRIX** (plus frais applicables)  
Admission générale ..... 25 \$  
Étudiant ..... 15 \$  
12 ans et moins ..... Gratuit

## Jeux d'eau

Les jeux d'eau sont en fonction depuis le 19 mai dernier, au Parc du Ciboulot. N'oubliez pas que les animaux sont interdits dans les jeux d'eau et que les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés en tout temps par un adulte.

**OUVERTURE DE LA PISCINE PUBLIQUE EXTERIEURE**

**25 JUIN**

**TARIFS**  
14 ANS ET MOINS 2\$  
15 ANS ET PLUS 4\$

**HEURES D'OUVERTURE**  
LUNDI AU VENDREDI 13 h À 18 h  
SAMEDI 13 h À 19 h

**FESTI-VAL SHOW**

**TALENTS RECHERCHÉS** TALENT-SHOW AMATEUR

• MUSIQUE • HUMOUR • POÉSIE • DANSE • MAGIE • BAND • CHANT •

**DE TOUS LES ÂGES!**

VIENS PARTAGER TON TALENT À LA 3ÈME ÉDITION DU FESTI-VAL SHOW DE VALCOURT ! LA SCÈNE T'ATTEND ET LE PUBLIC AUSSI !

SCAN LE CODE QR ET INSCRIT TOI EN REMPLISSANT LE FORMULAIRE  
DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 27 JUIN

**POUR INFORMATION**  
☎ 450-532-2281  
✉ INITIATIVE@COOPTEL.QC.CA

TRANSPORT

Pierre-Luc

**VERRIER**

DRYBOX / FLATBED / CITERNE

819.823.2542

**Sarah-Maude**  
**Conseillère en**  
**voyages externe**  
 (Demeurant à Valcourt)  
 sarah-maude@voyagesfestasol.com  
 579-488-6572



VOYAGES  
FESTA SOL  
 454 Des pères  
 Granby, J2J 0C8  
 450-994-774  
 Numéro de permis: CCV202412351921



**PHYSIOTHÉRAPIE**  
 St-François  
 Membre de  
 PHYSIOTHÉRAPIE  
 UNIVERSELLE

PHYSIOTHERAPIEUNIVERSELLE.COM



**Sans limites**  
 REMORQUAGE & TRANSPORT  
 WATERLOO & RÉGION

Surveillance • 7/24  
 Agricole • Industriel  
 Déverrouillage de portières

640 rue Principale  
 St-Joachim-de-Shefford | **450 539-6434**

Jacob Delorme  
 450 830-2999

Jason Lussier  
 819 620-7316



**PAVÉ EXCAVA**  
 AMÉNAGEMENT PAYSAGER



**GARAGE  
 MÉCANIQUE RT**

**ROGER  
 TYCHIE**  
 MÉCANIQUE GÉNÉRALE

350, 11e RANG  
 BONSECOURS, QC, J0E 1H0  
 garagemecaniquert@gmail.com

**819-640-9119 / 450-535-6510**



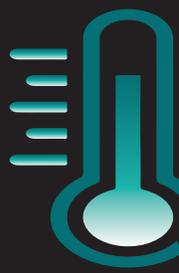
**familiprix**  
 VALCOURT

*Une équipe de quartier  
 à l'écoute de vos besoins!*



825A rue Saint-Joseph  
 Tél : (450) 532-6000

450 574-8397 • 819 575-8305



CLIMATHERMO  
 CPL



**lespiliersdelestrie.com**  
 DES VRAIES FONDATIONS STABLES

LIVRAISON DE BÉTON ET  
 MINI-BÉTONNIÈRES

COFFRAGE DE BÉTON  
 CLÉ EN MAIN

PILIER DE BÉTON  
 PRÉFABRIQUÉS AVEC SEMELLE

**PILIER  
 DE L'ESTRIE**

**L'inébranlable porte un nom**



**PLOMB AIR**

5573, chemin de l'Aéroport, Valcourt  
 450 532-3422  
 www.plombair.com

- plomberie
- chauffage
- ventilation
- climatisation
- réfrigération
- géothermie
- gaz naturel

Partenaires certifiés

energir  
 CMMTQ

# VIENS DÉCOUVRIR LE PICKLEBALL

À compter du 20 mai

Lundi et mercredi  
de 13h à 15h

Mardi et jeudi de  
9h à 11h ou  
de 18h à 19h30

**GRATUIT**

## Assurez-vous de

- ✓ Avoir des espadrilles propres
- ✓ Apportez vos raquettes et balles
- ✓ Ne pas manger ni boire sur les terrains
- ✓ Ne pas modifier la hauteur du filet
- ✓ En cas de fort achalandage, limitez votre partie à 1h

## ARÉNA DE VALCOURT

Le terrain de pickleball intérieur sera fermé durant les semaines de vacances du 14 juillet au 1<sup>er</sup> août 2025.

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

**Valcourt**

VIVRE D'INGÉNIOSITÉ