MUNICIPALITÉ DE FORTIERVILLE
Volume 32, numéro 1 / 15 février 2026

L'Échotier

Mot de la mairesse

Février, mois de l'amour, mais aussi moment parfait pour démontrer toute notre appréciation envers les gens qui nous entourent.

Aujourd'hui, je voudrais prendre le temps de remercier nos employés municipaux.

Annie : notre directrice générale. Femme de cœur, dévouée, sensible, et surtout d'un professionnalisme incomparable. Sans elle, Fortierville ne serait aucunement aussi vivant, rayonnant, humain et géré avec rigueur. Merci Annie pour tout ce que tu fais pour les citoyens et pour ton équipe de travail. Nous sommes privilégiés de t'avoir.

Chantal : Discrète, mais d'une efficacité incroyable. Elle est notre force tranquille, appliquée, rigoureuse. Toujours bienveillante et encourageante. Plus je te découvre et plus je réalise à quel point tu es une femme exceptionnelle. C'est un bonheur de travailler en ta compagnie.

Benoit : notre inspecteur. Que dire… Tu es drôle et sérieux à la fois. Toujours le mot pour désamorcer l'atmosphère. Brillant, travaillant, curieux, toujours en mode solution. Tu apportes une énergie unique au bureau et c'est toujours un plaisir de te côtoyer.

Marcel : Toujours présent. Droit et fier. Toujours dévoué à sa municipalité. Un homme avec qui j'ai un grand plaisir à discuter. Toujours franc et efficace. Un membre important de l'équipe même s'il n'y est pas à temp plein.

Sylvie : l'efficacité en personne. Professionnelle, rigoureuse, et tellement pleine de bonté. Toujours disponible, toujours souriante.

Jenna : celle qui travaille dans l'ombre (ou au gros soleil selon la journée). Qui fait en sorte que notre municipalité est verdoyante et belle à regarder. Son sourire est unique et sa joie de vivre contagieuse. C'est une belle personne à découvrir.

Si vous croisez nos employés, prenez le temps de les remercier pour leur excellent travail. C'est grâce à eux, à leur dévouement et à leur amour de leur communauté que nous avons d'aussi bons services à Fortierville.

Merci également *à tous les bénévoles* qui travaillent au mieux-être de notre collectivité. À la patinoire, à l'église, à la Fadoq, au croquet, aux loisirs, aux fermières, à la bibliothèque, aux soirées dansantes, aux galas amateurs, à la Clef de la galerie, à l'entretien de nos espaces, au Vestiaire, etc.

Partout où un bénévole met du temps, c'est toute la communauté qui en bénéficie.

Prenez le temps de dire aux gens qui vous entourent qu'ils font la différence, ça peut changer leur vie…

Bon mois de l'amour…

Vous pouvez me joindre, si besoin, via le numéro au bureau municipal. C'est toujours un bonheur de vous parler ou vous aider.

Votre mairesse,

Julie Pressé

Résumé des décisions du conseil municipal

Assemblée du 1er décembre 2025

Albums des finissants
Un montant de 80 $ est accordé à l'École secondaire les Seigneuries et un montant de 40 $ à l'École secondaire la Découverte.

Entretien de la patinoire hiver 2025-2026
Le contrat d'entretien de la patinoire est accordé à M. Damien Adam pour l'hiver 2025-2026 au coût de 2 000 $.

Contrat pour la tonte de la pelouse
Suite à un appel d'offres sur invitation, le contrat pour les années 2026-2027-2028 est accordé au plus bas soumissionnaire, soit Pelouse 2 As, au coût de 49 500 $ plus les taxes.

Nomination des membres du comité consultatif d'urbanisme
Les membres du CCU sont reconduits : Yannick Pressé (président), Michel Fortier, Yvan Tousignant, Gilles Pressé et Normand Gagnon.

Assemblée du 12 janvier 2026

Collecte des encombrants
Le contrat est accordé à Recyc-Lav au coût de 250 $ par mois pour l'année 2026.

Eau potable
Diverses dépenses sont autorisées pour l'entretien des installations en eau potable : une lance à injection (500 $ + tx), un sécheur d'air réfrigéré (1 421 $ + tx), entretien de la génératrice (5035 $ + tx), achat de permanganate de potassium (1 176 $ + tx).

Eaux usées
Divers achats sont réalisés pour les égouts : un surpresseur (4 511 $ + tx) et du sulfate ferrique (5 012 $ + tx).

Soirée des fêtes 2026
Le conseil accorde à nouveau le contrat au chansonnier Gabriel Maheux Kègle au montant de 800 $ + tx.

Frais juridiques
Une facture de la firme d'avocats Lavery est acceptée au montant de 28 590 $ plus les taxes. La municipalité souhaite faire des représentations à ce sujet auprès de la Fédération québécoise des municipalités ainsi que du ministère des Affaires municipales.

Bibliothèque
La municipalité accorde un montant de 2 850 $ à la bibliothèque pour l'année 2026.

Quote-part route Savoie
Le montant à payer à la municipalité de Ste-Françoise pour l'année 2026 s'élève à 1822.65 $.

OMH au Cœur-du-Québec - budget 2026
Les prévisions budgétaires sont approuvées. Un déficit de 84 683 $ est prévu, alors le montant à absorber par la municipalité est de 8 468 $ (10 %).

Vente pour taxes
Une lettre enregistrée sera envoyée à tous les citoyens endettés pour taxes. Les dossiers seront transférés à la MRC en février.

Assemblée du 2 février 2026

Fauchage des bordures de routes
Grimard et Fils est désigné pour l'entretien des bords de routes au coût de 125 $ de l'heure.

Congrès de l'ADMQ
La directrice générale assistera au congrès de l'Association des directeurs municipaux du Québec en juin au coût de 648 $ plus les taxes.

Contrat avec Sogetel
Le contrat pour internet et les services téléphoniques est renouvelé pour une période de 5 ans. Un branchement sera effectué au bureau municipal.

Salaires 2026
Les employés et les élus bénéficieront d'une hausse salariale de 2.5 % pour l'année 2026.

Abolition du programme PEQ
Le conseil adopte une résolution d'appui pour demander au gouvernement du Québec d'établir une clause grand-père pour les personnes immigrantes qui bénéficient du programme de l'expérience québécoise.

Appui au Réseau Biblio
Le conseil adopte une résolution d'appui pour le maintien de la tarification préférentielle de Postes Canada pour l'envoi de livres de bibliothèque.

Nous vous rappelons que vous pouvez lire les procès-verbaux en tout temps sur le site internet de la municipalité au www.fortierville.com dans la section
Administration / séances du conseil / procès-verbaux

Budget 2026

Adoption du budget 2026
Assemblée publique du 15 décembre 2025

	Budget 2025	Budget 2026
REVENUS		
Taxes	998 459.00 $	1 034 375.00 $
Autres revenus	75 467.00 $	65 860.00 $
Compensation tenant lieu de taxes	55 700.00 $	55 500.00 $
Subventions du gouvernement	545 433.00 $	989 536.00 $
TOTAL DES REVENUS	**1 675 059.00 $**	**2 145 271.00 $**
DÉPENSES DE FONCTIONNEMENT		
Administration générale	300 415.00 $	327 184.00 $
Sécurité publique	181 047.00 $	180 391.00 $
Voirie	359 284.00 $	400 406.00 $
Eau potable	77 905.00 $	82 128.00 $
Égouts	30 770.00 $	37 223.00 $
Pluvial	18 840.00 $	8 288.00 $
Cours d'eau	1 839.00 $	1 731.00 $
Matières résiduelles (déchet, compost)	88 948.00 $	85 109.00 $
Santé et bien-être	20 000.00 $	40 000.00 $
Aménagement, urbanisme et zonage	62 431.00 $	62 475.00 $
Loisirs et culture	78 880.00 $	81 645.00 $
Frais de financement	107 024.00 $	100 712.00 $
TOTAL DES DÉPENSES DE FONCTIONNEMENT	**1 327 383.00 $**	**1 407 292.00 $**
Dette à long terme (capital seulement)	185 946.00 $	189 000.00 $
AFFECTATIONS		
Développement domiciliaire	5 000.00 $	5 000.00 $
Ponceau rang Frontenac	75 000.00 $	-
Projet Nouveaux horizons	-	15 000.00 $
Projet loisir et sport	9 564.00 $	12 000.00 $
Projet réfection station pompage égouts	50 000.00 $	527 467.00 $
Actif/passif matières résiduelles	34 136.00 $	-
TOTAL DES AFFECTATIONS	**173 700.00 $**	**559 467.00 $**
FONDS RÉSERVÉS		
Vidange des bassins égouts - 2023	2 030.00 $	2 040.00 $
TOTAL DES FONDS RÉSERVÉS	**2 030.00 $**	**2 040.00 $**
AFFECTATION DE SURPLUS		
Surplus accumulé non affecté (pour balancer le budget)	14 000.00 $	12 528.00 $
SURPLUS OU DÉFICIT	**0.00 $**	**0.00 $**

Faits saillants – budget 2026

Évaluation foncière

Au dépôt du rôle 2026, l'évaluation foncière totale imposable de la municipalité s'élève à 119 397 100 $. La valeur moyenne d'un logement se situe à 169 809 $.

Administration générale

Les dépenses en administration générale seront plus élevées que ce qui était prévu en 2025 :

- Il y aura deux formations obligatoires à suivre pour tous les élus (Éthique et déontologie ainsi que Comprendre le milieu municipal).
- Hausse des coûts de la vérification comptable.
- Services professionnels : une étude devra être réalisée concernant la protection des sources d'eau potable.

La quote-part payable à la MRC de Bécancour passera de 82 572 $ à 86 254 $. À ce montant s'ajoute la quote-part pour le réseau de la fibre optique au montant de 15 120 $.

Sécurité publique

La quote-part à la Sûreté du Québec passera de 68 013 $ à 68 378 $, une hausse de 0.5 %.

Ensuite, la quote-part versée à la MRC de Bécancour pour le service de sécurité incendie régional passera de 103 771 $ à 100 351 $ (baisse de 3.3 %).

Concernant l'entente avec la municipalité de Lotbinière pour les pinces de désincarcération, les coûts seront d'environ 700 $ pour l'année 2026.

La taxe « à la porte » pour la SQ passera de 96.61 $ à 96.58 $ et la taxe calculée selon l'évaluation demeurera à 0.0286 $ au 100$ d'évaluation.

Concernant la taxe pour les incendies « à la porte », elle passera de 120.65 $ à 115.74 $ et la taxe calculée selon l'évaluation passera de 0.0357 $ à 0.0343 $ au 100$ d'évaluation.

Voirie et transport

Nous souhaitons prioriser, en 2026, la réfection d'un ponceau dans le rang St-Philippe.

Nous avons un nouveau contrat de déneigement avec les Entreprises Jacques Beaudet pour les cinq années à venir. Malgré la décision de fermer la route St-Onge pendant l'hiver 2025-2026, une hausse de 14 % est à prévoir pour la réalisation du contrat. Le coût passera de 172 330 $ à 196 560 $.

Concernant le contrat de la tonte de pelouse, le prix sera de 16 000 $ plus les taxes pour l'année 2026.

Les études concernant le développement de la rue Bibeau se poursuivront en cours d'année avec le service d'ingénierie de la Fédération québécoise des municipalités.

Eau potable

La taxe d'aqueduc pour une résidence passera de 295 $ à 310 $. Des travaux d'entretien sur les équipements à l'aqueduc sont prévus.

Eaux usées

La taxe d'égouts pour une résidence demeurera inchangée à 163 $.

Dès le début de l'année 2026, un appel d'offres public sera lancé pour la réfection de la station de pompage #2 située à l'extrémité ouest de la rue Principale. Il s'agira d'un dossier important en 2026. Les travaux pourront être financés par le programme de la TECQ.

Collecte et traitement des matières résiduelles

En 2025, la municipalité a élargi la collecte du compost à toute la municipalité. Les frais d'actifs/passifs ont également été réglés avec la MRC de Lotbinière pour le démarrage du nouveau service de collecte. En 2026, les municipalités de St-Apollinaire et de St-Agapit se joindront au service. Nous serons maintenant 17 municipalités dans notre regroupement.

Le montant de la quote-part pour le site d'enfouissement de St-Flavien passera de 25 119 $ à 23 505 $.

La taxe pour la collecte passera de 280 $ à 260 $ par bac pour une résidence.

Santé et bien-être

Un montant de 40 000 $ a été prévu au budget pour assumer les coûts reliés à l'OMH. La municipalité doit assumer annuellement 10 % du déficit de l'OMH de Fortierville. Différents travaux sont à prévoir en 2026, comme des travaux de plomberie et de remplacement du revêtement extérieur.

Loisirs et culture

En 2025, grâce à une généreuse commandite de Maxi-Drain et d'Excavation Alain Lemay, les terrains de soccer ont été drainés complètement. Les travaux seront cependant à finaliser au printemps 2026 (égaliser le terrain, semer de la pelouse, etc.).

Salaires

Conformément à la politique de gestion de la municipalité, une augmentation sera accordée aux employés selon l'IPC, avec un minimum de 2.5 %.

Emprunts à long terme

La municipalité a toujours cinq emprunts à son actif :

	Durée	Fin prévue	Intérêts 2026	Capital 2026	Subvention 2026	Taxation
Construction de la caserne (2008)	20 ans	2029	2 036 $	10 200 $	-	0.0102 $/ 100$ éval.
Construction de la patinoire (2015)	15 ans	2031	533 $	4 900 $	-	15.30 $/ adresse
Rue Principale (2018)	25 ans	2043	77 595 $	69 900 $	76 918 $	0.0443 $ et 0.0454 $ / 100$ éval.
Rangs St-Sauveur et St-Antoine ouest (2021)	10 ans	2031	10 054 $	92 500 $	55 057 $	0.0398 $/ 100$ éval.
Ponceau rang St-Alphonse	10 ans	2034	5 494 $	11 500 $	19 074 $	-

PLAN TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS 2026-2027-2028

Projet	2026	2027	2028	Mode de financement prévu
Réfection de la station de pompage #2 des eaux usées	527 467 $			Aide financière TECQ
Remplacement d'un ponceau dans le rang St-Philippe	12 000 $			Aide financière programme d'aide à la voirie locale – volet amélioration (à confirmer)
Travaux au terrain de soccer	12 000 $			Fonds régions ruralité
Rechargement de la route Pins secs		50 000 $		Aide financière programme d'aide à la voirie locale – volet amélioration (à confirmer)
Amélioration de la route St-Onge			50 000 $	Budget municipal
Alimentation en eau potable aqueduc			50 000 $	Budget municipal

Votre conseil municipal 2025-2029

Et ses responsabilités

Julie Pressé, mairesse
Journal municipal, site internet, réseaux sociaux, service incendie, plan de mesures d'urgence, politique familiale, MADA, MAE, jardin communautaire, accueil des nouveaux arrivants, environnement

Marc Lemay (conseiller 1)
Salle municipale, bibliothèque (bénévole), voirie, eau potable, égouts

Michel Fortier (conseiller 2)
Eau potable, égouts, urbanisme, matières résiduelles, environnement

Yannick Pressé (conseiller 3)
Voirie, Urbanisme
Matières résiduelles

Éric Guillot (conseiller 4)
Loisirs,
parc linéaire, sentier VTT
sentier ski de fond

Amélie Bergeron (conseillère 5)
OMH, bibliothèque (bénévole), politique familiale, MADA, MAE
Accueil des nouveaux arrivants

Julie Lemay (conseillère 6)
Bibliothèque (répondante), resp. des questions famille, jardin, accueil des nouveau arrivants

Rétrospective 2025

Nous voilà déjà en 2026! L'heure est au bilan et nous devons admettre que vous avez encore effectué de l'excellent travail de prévention!

2025 en résumé…

Votre service de sécurité incendie a répondu à un total de 129 appels. Contrairement à l'an passé, nous avons eu une augmentation d'appels considérant qu'en 2024 nous en avions eu 94.

En 2025, nous avons eu :

- 13 appels pour des feux de bâtiment
- 27 appels pour des alarmes automatiques diverses
- 17 appels pour installations électriques
- 4 feux de cheminées
- 15 vérifications de toutes sortes

Encore l'année dernière, les alarmes incendie ont pris une place importante sur le volume d'appel de votre service de sécurité incendie. Il est primordial de bien faire entretenir votre système d'alarme annuellement afin de réduire les alarmes intempestives et non fondées. Celles-ci engendrent des coûts et des déplacements non-nécessaires pour les pompiers.

Il faut également savoir que selon le Règlement no.415 de prévention des incendies, vous pouvez être passible d'une amende à la suite d'une **deuxième** alarme non fondée sur une période de douze mois.

N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS

mrcbecancour.qc.ca

Les permis de brûlage…

Durant l'année 2025, le SSIRMRCB a dû intervenir à de nombreuses reprises pour des brûlages extérieurs non conformes. Dans la majorité des cas, des matières prohibées étaient utilisées à titre de combustible. Nous vous rappelons que dû au Règlement sur l'assainissement de l'atmosphère, les seules matières combustibles autorisées sont les branches, arbres et feuilles mortes.

Pour obtenir un permis, vous n'avez qu'à nous appeler au bureau du SSIRMRCB ou effectuez une demande sur notre site web au https://www.mrcbecancour.qc.ca/demande-de-permis-de-brulage. Évitez la visite des pompiers pendant votre brûlage, demandez un permis! En plus, c'est gratuit!

Votre service de sécurité incendie vous souhaite une excellente année 2026!

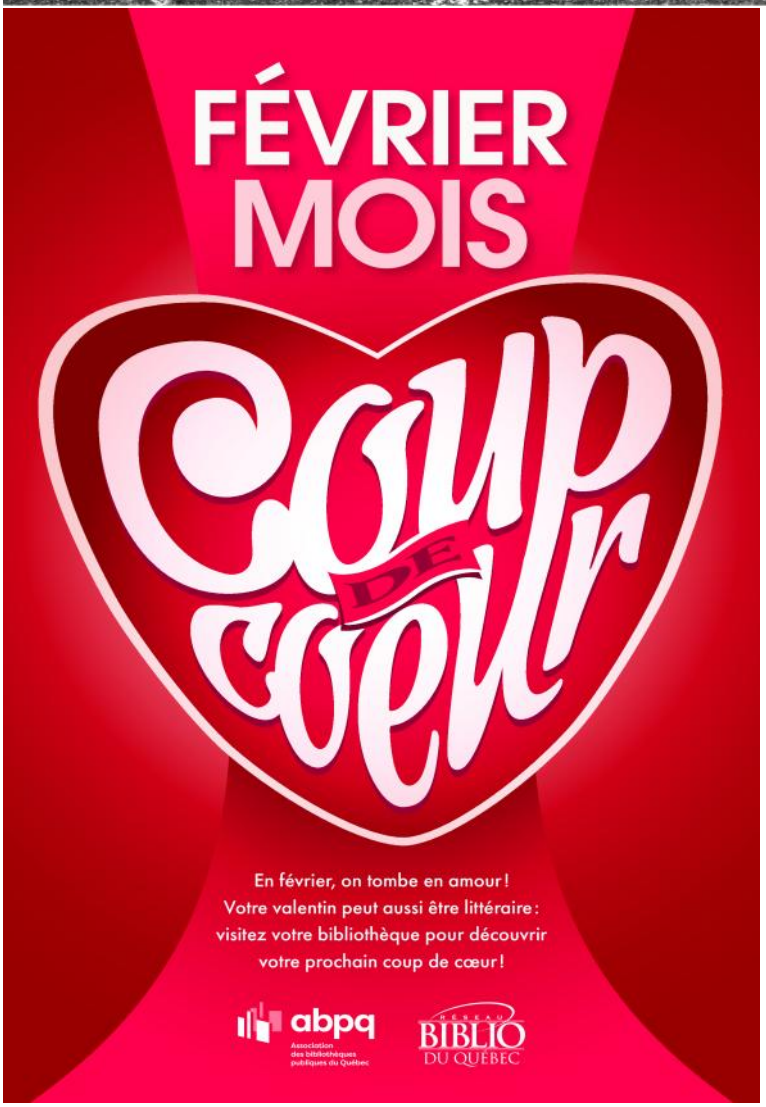
Encore un doute? Communiquez avec nous!

VIRGINIE DEMERS
Préventionniste administrative
819 288-5694, poste 321
v.demers@mrcbecancour.qc.ca

ALEX BLANCHETTE
Préventionniste technique
819 288-5694, poste 323
a.blanchette@mrcbecancour.qc.ca

Rejoignez l'équipe !
Vous êtes à proximité des écoles L'Oasis et Le Phare? Nous sommes à la recherche de surveillant(e)s d'élèves disponibles pour des remplacements ponctuels (±11h45 à 12h50). Soumettez votre candidature à l'adresse suivante :
emploi@cssdlr.gouv.qc.ca

À LOUER
LOGEMENTS DISPONIBLES
3 ½ ET 4 ½
Près de tous les services : CLSC, caisse populaire, dépanneur, quincaillerie, bureau de poste, etc.
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION
AU CŒUR DU QUÉBEC
(819) 367-2166
info@omhcdq.com
www.omhcdq.com
Certaines conditions s'appliquent. Les conditions d'éligibilité peuvent être consultées sur le site internet www.omhcdq.com.


FÉVRIER
MOIS
Coup de cœur
En février, on tombe en amour!
Votre valentin peut aussi être littéraire:
visitez votre bibliothèque pour découvrir
votre prochain coup de cœur!
abpq
Association des bibliothèques publiques du Québec
RÉSEAU BIBLIO DU QUÉBEC

protégezVOUS
ACCÉDEZ À TOUS LES TESTS, ENQUÊTES ET NOUVELLES AU SUJET DE LA CONSOMMATION.
LE POUVOIR DE MIEUX CHOISIR.
ProtégezVous.
BiBli & cie
RÉSEAU BIBLIO
Service en ligne offert par votre bibliothèque municipale.
Biblietcie.ca
Connectez-vous grâce à votre numéro d'abonné·e et votre NIP.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous désirons mettre à jour notre banque de bénévoles

Aider à diverses tâches adaptées lors d'activités.

Montage et démontage divers

Organisation du matériel du camp de jour

Aucune obligation si vous êtes contacté au besoin.

et plus ...

Intéressé ???

- ***Messenger des loisirs de Fortierville***
- ***Contactez le (819)698-3814***

Loisirs de Fortierville

COMMUNAUTÉ *Ste-Philomène*

Chers paroissiens et paroissiennes,

Votre paroisse a mis sur pied une loterie moitié-moitié. Pour participer, c'est simple. Vous devez faire :

- un virement Interac à : les7ccol@gmail.com de 10 $ par mois ou 120 $ pour l'année.
- vous procurer un billet auprès de Catherine Bélanger 819-287-0182.

Les profits sont répartis selon le pourcentage des ventes. Donc, plus on en vend à Fortierville, plus le % d'argent qui nous revient est grand. Cet argent sert à l'entretien courant, chauffage, salaire, etc.
Notre gagnante de janvier est Mme Thérèse Lemay de Fortierville. Un prix de 1 570 $.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, les travaux pour la réfection du toit sont reportés à cause de Dame Hiver, arrivée avec empressement à l'automne. Mais ce printemps, vous verrez des ouvriers se promener sur le toit de notre église. Un projet de 98 000,00 $. Argent que nous récoltons depuis 2019 en vue de ce projet. Merci à vous tous de donner généreusement et de répondre présent lorsque nous avons besoin. Merci! Merci! Merci!

Notre messe de bénédiction de l'huile Ste-Philomène a été un succès encore cette année. Presque 100 personnes ont assisté à la messe, près de 35 repas servis lors du dîner et des bénévoles qui ont mérité leur repos du soir... Une belle journée!

Votre CCOL de la Communauté Ste-Philomene.

Notre souper de Noël fut une belle réussite. L'ambiance était festive et chaleureuse, et les danseurs ont adoré se laisser porter par la musique entraînante de Benoît St-Hilaire, qui a su animer la soirée avec brio. C'est formidable de voir autant d'élan et de soutien à l'occasion de ce souper. Un immense merci à tous nos commanditaires, votre appui précieux permet à notre communauté de vivre des événements aussi réussis et rassembleurs.

Municipalité de Fortierville. Caisse populaire Desjardins Gentilly Lévrard Rivière-du-Chêne, Métro marché Dubuc Deschaillons, Soudure Camille Castonguay, Assurances Pérusse, Épicerie le Tournesol, Dominique Bouchard couturière, BMR Matériaux Fortierville, Grimard et Fils, Grégoire et Desrochers, Salon de coiffure Gaby, Pharmacie Proxim de Fortierville, Mécanique Stéphane Leclerc.

Souper St-Valentin de la FADOQ

13 février à 18 heures

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE FORTIERVILLE

Potage - Méchoui porc et bœuf—Gâteau au chocolat et vanille

Bar sur place 25 $/ personne

Suivi d'une soirée dansante avec Benoît St-Hilaire

Billets en vente : André Deschênes 819-806-6909, Carole Grimard 819-287-5727, Sylvie Auger, Louisette Dubé, Guy Bourgault, Line Gagnon et Sylvie Trottier.

Dîner à la cabane à sucre

Nous sommes heureux de vous annoncer que notre dîner de cabane à sucre aura lieu le 10 avril prochain, à l'érablière Prince de St-Wenceslas.

Le coût de l'activité est de 27 $ par personne.

Pour vous inscrire, veuillez donner votre nom à un membre du comité de la FADOQ.

Au plaisir de partager ce moment sucré en votre compagnie !

Du 16 au 20 février 2026 : Mobilisons-nous pour la persévérance scolaire !
Les Journées de la persévérance scolaire (JPS) reviennent une fois de plus pour nous rappeler l'importance de soutenir nos jeunes et nos adultes en formation dans la poursuite de leurs études. C'est l'occasion idéale de souligner leurs efforts et de les encourager à persévérer dans la poursuite de leurs objectifs.

La persévérance scolaire, ce n'est pas qu'une affaire d'élèves : c'est un projet collectif. Parents, enseignants, employeurs, mentors, citoyens : chaque action compte! Une parole d'encouragement, un message positif, un geste d'appui peut renforcer la motivation d'un élève et l'aider à poursuivre sa route. Votre soutien est un moteur puissant!

Pourquoi en février?
Parce qu'il s'agit d'un moment où plusieurs étudiants ressentent une perte de motivation. En unissant nos forces, nous pouvons offrir un souffle d'énergie collective pour les aider à poursuivre leur parcours.

Des gestes simples pour participer :

1. Rejoignez le mouvement régional Tope là!
Installez des « mains d'encouragement » dans vos fenêtres pour afficher votre soutien à la persévérance scolaire.

2. Participez au Jeudi Persévert!
Le 19 février, portez du vert : la couleur officielle de la persévérance scolaire.

3. Partagez votre soutien sur les médias sociaux!
Joignez-vous à la vague d'encouragement en y ajoutant les mot-clics #topela et #JPS2026.

À nos élèves et étudiants : Bravo !
Que vous soyez au primaire ou au secondaire, au cégep ou à l'université, en formation générale ou professionnelle, votre persévérance mérite d'être encouragée et célébrée. Continuez : vous avez tout ce qu'il faut pour réussir!

Tournoi de croquet

La dernière fin de semaine de novembre se tenait le tournoi amical du président. Plusieurs équipes ont fièrement défendu leurs couleurs tout au long de la compétition.

Lors de la dernière journée, les demi-finales opposaient :

- Colette Lessard et Marcel Nault à Louise Perreault et Gaétan Nault
- Fernande Tousignant et Réal Cormier à Colette Cloutier et Carmen Morier

Après des matchs serrés, Colette Lessard et Marcel Nault ont accédé à la grande finale, où ils ont affronté Fernande Tousignant et Réal Cormier. Ces derniers ont finalement remporté les honneurs et sont devenus les grands champions de ce magnifique tournoi.

Tout au long de la fin de semaine, un petit resto improvisé permettait de sustenter les joueurs qui le souhaitaient. Après la grande finale, un délicieux goûter a été servi, ajoutant une touche gourmande à cette belle journée.

La fin de l'après-midi s'est poursuivie dans la bonne humeur avec une séance de karaoké et de danse au son système de son Guy Paré, suivie d'une partie de croquet à huit joueurs. Le plaisir était véritablement au rendez-vous, et l'ambiance chaleureuse a fait de cet événement un très beau succès et un moment mémorable pour tous.

Nos vainqueurs
Fernande et Réal

Nos finalistes
Marcel et Colette

Nos finalistes
Colette et Carmen

Tournoi de cartes

Le club de croquet a organisé, le 11 janvier dernier, un tournoi de cartes au 500.

Vingt-quatre participants, soit douze équipes, sont venus se mesurer les uns aux autres au cours de cet après-midi d'hiver. Après chaque partie, chaque équipe remettait son pointage à la personne attitrée, dans une ambiance aussi enjouée que compétitive.

Félicitations aux gagnants! Première position : Gaétan Nault et Guy Bédard, chacun se mérite 40 $; deuxième position : Marcel Nault et Pauline Tousignant, chacun se mérite 30 $; finalement en troisième position : Laurent Tousignant et Mireille Laurier, ils se méritent chacun 20 $.

Deux prix de participation ont été tirés au hasard, les gagnants sont Jean Delaney et André Lemieux, ils se méritent 10 $ chacun.

On vous rappelle qu'il y a des joueurs de cartes au Club les lundis, mardi et mercredi après-midis et le vendredi soir dès 18h30.

Activités à venir :

1) Tournoi de croquet interclub, les 5-6-7-8 février prochains au Club de Fortierville.
2) Tournoi de billard en double, samedi le 11 avril prochain au Club de Fortierville également.

Nous prenons toujours de nouveaux membres pour le croquet, le billard et les cartes. Il n'en coûte que 35 $ par année.

Grands gagnants : Guy Bédard et Gaétan Nault

2e position : Marcel Nault et Pauline Tousignant

3e position : Mireille Laurier et Laurent Tousignant

MARS 2026

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	*2* *Réunion conseil 19h30*	*3* *Biblio 11h45 à 13h00* *Biblio 18h00 à 20h00*	*4* *Biblio 16h15 à 17h30* 	*5* *Vestiaire 9h à 16h*	*6* *Biblio 9h à 11h* *Vestiaire 9h à 16h*	*7*
8	*9*	*10* *Biblio 11h45 à 13h00* *Biblio 18h00 à 20h00*	*11* *Biblio 16h15 à 17h30* 	*12* *Vestiaire 9h à 16h*	*13* *Biblio 9h à 11h* *Vestiaire 9h à 16h*	*14* *Gala amateur* *(Fabrique)*
15 *Messe église 9h*	*16*	*17* *Biblio 11h45 à 13h00* *Biblio 18h00 à 20h00*	*18* *Biblio 16h15 à 17h30* 	*19* *Vestiaire 9h à 16h*	*20* *Biblio 9h à 11h* *Vestiaire 9h à 16h*	*21*
22 *Tournoi cartes* *(Chevaliers Colomb)*	*23*	*24* *Biblio 11h45 à 13h00* *Biblio 18h00 à 20h00*	*25* *Biblio 16h15 à 17h30* 	*26* *Vestiaire 9h à 16h*	*27* *Biblio 9h à 11h* *Vestiaire 9h à 16h*	*28* *Bingo des Loisirs*
29	*30*	*31* *Biblio 11h45 à 13h00* *Biblio 18h00 à 20h00*				

CONFÉRENCE *gratuite*

« LA FRAUDE EN LIGNE : COMPRENDRE, DÉTECTER ET SE PROTÉGER »

Dans le but de sensibiliser la population aux enjeux de la sécurité numérique, le Comité des usagers de Bécancour Nicolet-Yamaska invite toute la population de son territoire à une conférence donnée par François Charron, spécialiste en technologie et en cybersécurité.

Mercredi le 18 mars 2026

de 19 h à 20 h 30

Auberge Godefroy
(17575 Boul. Bécancour
Bécancour, QC G9H 1A5)

François Charron,
Chroniqueur et conférencier

François Charron est chroniqueur et conférencier spécialisé en technologies et en sécurité numérique.

Il aide le public à mieux comprendre les risques liés à Internet et à adopter de bonnes pratiques pour se protéger.

Cette conférence permet de mieux comprendre les fraudes en ligne et d'apprendre à reconnaître les arnaques les plus fréquentes. Elle s'adresse à un public de tous âges.

Des conseils simples et concrets seront présentés pour protéger ses renseignements personnels et naviguer sur Internet en toute sécurité.

Bienvenue!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PLUS TARD LE 9 MARS 2026

Scannez le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone pour remplir le formulaire ou inscrivez-vous par courriel.

usagersactivitesbny@gmail.com

Comité des usagers de Bécancour–Nicolet-Yamaska

FORMATION DEA

Le 9 décembre dernier, un formateur de la ville de Bécancour est venu à la salle municipale pour donner deux séances de formation gratuite sur l'utilisation d'un DEA (défibrillateur externe automatisé).

Près d'une vingtaine de citoyens ont été formés pour cet appareil qui peut sauver des vies.

Nous vous rappelons qu'il y a un DEA dans l'entrée du CLSC ainsi qu'à l'extérieur près de la porte d'entrée de la caserne. Ces DEA sont accessibles à tous, 7 jours sur 7, 24h sur 24.

NOUVEAU !

Un DEA (défibrillateur externe automatisé) a été installé dans un boîtier sur le mur extérieur à la caserne de Fortierville. Cet appareil, qui peut sauver des vies, est accessible à tous et ce, en tout temps.

Ce DEA vient s'ajouter à celui déjà installé dans l'entrée au CLSC.

N'hésitez pas à les utiliser en cas de besoin.

515, ROUTE 265
FORTIERVILLE

Accompagnement-transport bénévole

Service d'accompagnement-transport bénévole pour vos besoins de transport offrant par le fait même un support moral, une approche chaleureuse et de l'entraide.

Modalités :

- Coût fixe du km à partir du domicile du bénévole;
- Tarif minimum demandé pour un déplacement;
- Réservation 24 h à l'avance au Centre d'action bénévole;
- Frais de stationnement et de repas non inclus.

Critères d'admissibilité :

- Ne pas avoir accès à un véhicule ou à un moyen de transport;
- Ne pas avoir de réseau familial ou social pouvant répondre au besoin;
- Avoir besoin d'accompagnement;

Types de transport :

- Rendez-vous médical;
- Commissions : pharmacie, épicerie, soins personnels, etc.;
- Visite d'un proche;
- Autres besoins.

Aide financière :

Une aide financière peut être offerte aux aînés de 65 ans et plus à faible revenu selon les critères d'admissibilité établis (fin Mars 2026).

Entente de services :

Dans certains cas, les frais du service peuvent être couverts par des ententes. (CIUSSS, CLE, CNESST)

CAB Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour

Pour bénéficier de ce service, pour connaître votre admissibilité, pour devenir bénévole ou pour toutes autres informations, contactez la responsable de l'accompagnement-transport bénévole du CAB au 819 288-5533, poste 1 ou au adjointe@cabbecancour.com.

MYMOZA-CA

Offrir son temps
Générosité des bénévoles
Accompagnement-transport bénévole
Rendez-vous médical
Visiter un proche dans une résidence
Besoins essentiels
Moyen de transport
Rendez-vous
Tarif minimum
Accompagner
Offrir du temps
Vétérinaire
Générosité des bénévoles
Sorties essentielles
Rendez-vous médical
Coiffure ou soins de beauté
Accompagnement social
Pharmacie
Achat de vêtements
Amitié
Générosité
Offrir son temps

CAB

Centre d'action bénévole
de la MRC de Bécancour

Pour bénéficier de ce service, pour connaître votre admissibilité ou pour devenir bénévole :

819 288-5533, poste 1
adjointe@cabbecancour.com
www.cabbecancour.com

PRÉSERVONS NOS RESSOURCES, UNE VISITE GRATUITE À LA FOIS !

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'EAU À LA MAISON — TOUT EN AMÉLIORANT VOTRE CONFORT ET EN DIMINUANT VOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE.

AVEC LE PROGRAMME

ÉCONO LOGIS

RECEVEZ GRATUITEMENT :

- Une pomme de douche à débit réduit
- Un aérateur de robinet
- Ainsi qu'une trousse écoénergétique complète

DE PLUS :

- Bénéficiez de conseils personnalisés de nos experts
- Recevez des menus travaux gratuits pour optimiser votre consommation d'énergie

Pour vous inscrire

1 844 303-7333

expertbatiment.ca/econologis

ÉCONO LOGIS

EXPERTBÂTIMENT.CA

EXPERTBÂTIMENT est le prestataire de services choisi par appel d'offres par le gouvernement du Québec pour offrir le programme Éconologis.

Photo:Patrick Lizotte

MUSIQUE AVEC HARPE-LYRE

Atelier d'initiation musicale avec LUNA, une harpe-lyre intuitive. Laissez-vous guider dans le plaisir et venez jouer des harmonies et des mélodies aux sonorités féériques!

Lundi 2 mars 2026
13h30 à 15h

À l'église de Fortierville
Cercle des fermières
210 rue principale, Fortierville
(Entrée à la porte de côté)

L'activité s'adresse aux adultes ainsi qu'aux enfants de 8 ans et plus, accompagnés d'un adulte.

PLACES LIMITÉES
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Date limite: 27 février

819-288-5305
lucie.mainville@hotmail.fr

GRATUIT

Atelier animé par Maude Alain-Gendreau
Amoureuse des arts et de la culture

Elle vous fera vivre une expérience avec une approche ludique et décontractée. Maude est passionnée par l'art et est convaincue que nous avons tous une fibre créatrice qui n'attend que de se révéler.

Une activité entièrement gratuite, rendue possible grâce au financement et à la réalisation de la MRC de Bécancour.

Entente de développement culturel
Québec

MRC Bécancour | Centre-du-Québec

RÉVEILLEZ VOTRE INTÉRÊT POUR LE REER ET LE CELI

Explorez les possibilités d'une stratégie d'épargne combinée.

desjardins.com/reerceli

Certaines conditions et modalités s'appliquent.

Desjardins

HIVER 2026

Centré sur mes compétences

Rehausse tes compétences!

POUR SEULEMENT 5$/h

Tu occupes un emploi au Centre-du-Québec ?

Tu désires développer de nouvelles compétences, te perfectionner et devenir plus polyvalent au travail ?

Des formations de courte durée sont offertes à 5 $ de l'heure

Maximum 45 heures

GESTION, SUPERVISION ET MARKETING

- Acceptabilité sociale : bonnes pratiques pour réussir vos projets
- Accueillir des travailleurs immigrants - les bonnes pratiques
- Améliorez vos performances grâce aux tableaux de bord de gestion*
- Calcul du prix de revient
- Communiquer efficacement en équipe
- Communiquer et intervenir avec les employés… même les difficiles!
- Comprendre et gérer son stress pour mieux superviser
- Crédibilité et confiance: Gagner le respect sans perdre son essence
- Déléguer : la clé du leadership efficace
- Devenez un employeur de choix: renforcez et activez votre marque employeur
- Devenir superviseur ou chef d'équipe
- Gardez vos talents, sans artifices
- Gestion de projets
- Le sens politique en affaires : observer, réfléchir et agir
- Leadership et mobilisation d'équipe
- Lecture et interprétation des états financiers
- Les saines pratiques en gouvernance financière*
- Marketing et recrutement: un levier pour attirer les meilleurs talents
- Productivité personnelle : mieux s'organiser pour mieux diriger
- Stratégie marketing en entreprise
- Superviser sans s'épuiser

BUREAUTIQUE ET LANGUES

- Anglais de conversation
- Outil de réservation Booking
- Excel et Power Query
- IA : Microsoft Copilot
- L'intelligence artificielle au service d'une gestion RH innovante et performante*
- OneNote
- Outils, trucs et références de correction et de rédaction
- Outlook
- Planner et Project
- SharePoint
- Windows 11, ses nouveautés et Edge
- Word

SECTEUR MANUFACTURIER ET ÉBÉNISTERIE

- Diagnostic électrique avancé avec oscilloscope et multimètre
- Électricité : lecture de plans et branchement de moteur*
- Frein autobloquant (ABS), systèmes antipatinage, antirenversement
- Hydraulique
- Programmation d'écran tactile Omron
- Solidworks avancé
- Soudage au TIG
- Soudage semi-automatique
- Système de climatisation*

INTERVENTION EN PETITE ENFANCE

- Intervention dans les sphères de développement*

COMPÉTENCES CLÉS

- Accroître l'efficacité de ses courriels
- Animer une réunion avec efficacité
- Gestion du temps et des priorités
- Optimisation de son temps avec les outils technologiques

* = nouveauté

Tous les détails sur **CENTRESURMESCOMPETENCES.COM**

Avec la participation financière de :

Québec

En collaboration avec les partenaires de l'éducation suivants :

VEC Entreprises communauté – Cégep de Victoriaville

UQTR Université du Québec à Trois-Rivières – Service de la formation continue

inc. Cégep de Drummondville – Formation conseil aux entreprises

le SAE – Service aux entreprises

Ils auront un an de plus!

Mars

2 Denis Bélanger - 7 Gérard Habel - 10 Brigitte Trottier - 11 Rémi Tousignant - 14 Olivier Gendron – 15 Victoria Boisvert - 22 Félix Grimard - 28 - Marie-Hélène Arseneault - 31 Pierre Patoine

Vous voulez souligner l'anniversaire de vos parents et amis? Dites-le nous!
(819) 287-5922 ou municipalite@fortierville.com

Québec

VOUS SOUFFREZ DU DIABÈTE ou vous voulez participer au programme Ma santé à VIE

Le *CSSS de Bécancour–Nicolet-Yamaska*, offre GRATUITEMENT des rencontres d'information pour vous aider à mieux contrôler votre diabète et pour reprendre votre santé en main.

Des rencontres sont offertes à **Gentilly**, et à **Nicolet** de jour ou de soir

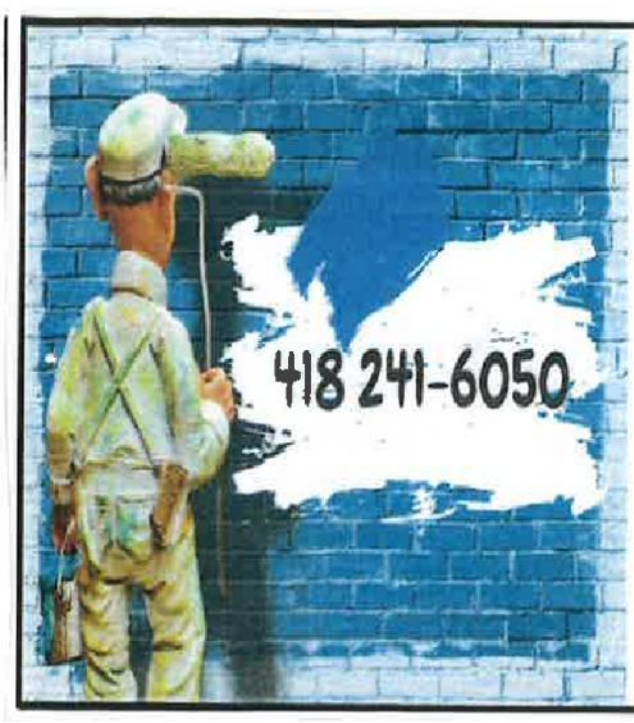
Pour obtenir plus d'informations et pour vous inscrire, veuillez communiquer au :

au 1-800-263-2572, poste 50241 ou
au 819-287-4442, poste 50241
au 819 293-2071, poste 50241

Vous désirez avoir un espace publicitaire dans notre journal? Rien de plus simple!

Carte d'affaires : 5.00 $
1/4 page : 7.50 $
1/2 page : 10.00 $
1 page : 15.00 $

Faites-nous parvenir votre publicité à :
municipalite@fortierville.com



Viateur Gagnon

ENTREPRENEUR - PEINTRE

RÉPARATION DE JOINTS DE GYPSE

Peinture résidentielle intérieure-extérieure

Municipalité Sainte-Sophie-de-Lévrard

819-288-5847

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec

Le CIUSSS MCQ et ses services :
La prévention des chutes
Mieux vaut prévenir que guérir!

Vous arrive-t-il :

- de ressentir moins de force dans vos jambes?
- d'avoir peu d'énergie à la fin d'une journée?
- de circuler sans éclairage la nuit?
- de monter sur une chaise pour atteindre l'armoire du haut?
- d'avoir moins d'équilibre ou de tomber?
- de sauter des repas ou de manger très peu?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez être à risque de faire une chute. Attention à l'effet domino, car le risque de chute augmente en cumulant plusieurs facteurs. Les chutes peuvent entraîner des blessures mineures ou graves, telles que les fractures et une difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes, diminuant ainsi votre qualité de vie.

Pour plus d'informations :
819 374-7711, poste 58661

Un programme pour prévenir les chutes
Le CIUSSS MCQ offre un programme pour prévenir les chutes : le ***Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*** est offert **gratuitement** et s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile, qui ont fait une chute au cours de la dernière année, qui sont préoccupées par leur équilibre ou par le risque de chutes.

Grâce à un programme d'exercices réalisés en groupe et à la maison ainsi que des capsules d'information, vous apprendrez à prévenir les chutes. Vous pouvez alors améliorer votre équilibre, la force de vos jambes, votre souplesse pour demeurer actif et autonome.

TABLE DE CONCERTATION DES PERSONNES aînées de la MRC DE BÉCANCOUR
CENTRE-DU-QUÉBEC

Arrêt du tabac et symptômes de sevrage : à quoi faut-il s'attendre?

Arrêter de fumer, ce n'est pas facile! Les symptômes de sevrage peuvent être difficiles à gérer pour plusieurs fumeurs. Si vous savez à quoi vous attendre, vous pourrez utiliser des moyens pour mieux composer avec le sevrage et ainsi augmenter vos chances d'écraser de façon définitive!

QU'EST-CE QUI CAUSE LES SYMPTÔMES DU SEVRAGE?

C'est la nicotine contenue dans les produits du tabac qui cause la dépendance physique. Elle augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle et entraîne un relâchement des muscles. Elle peut donc provoquer un sentiment de bien-être ou un regain transitoire d'énergie. Elle modifie également la libération de substance chimiques naturelles dans le cerveau, ce qui rend les fumeurs momentanément plus alertes et calmes.

Plus les jours passent, plus le corps s'habitue à certains effets de la nicotine. Parfois, seulement quelques heures sans fumer entraînent des symptômes de sevrage. Beaucoup de gens continuent de fumer pour éviter ces symptômes désagréables, et un cercle vicieux d'accoutumance s'installe. Au fils du temps, fumer devient aussi une partie intégrante des habitudes de la vie quotidienne : on fume avec les amis, lors de la pause au travail, en prenant un café ou une bière, pour évacuer le stress ou l'ennui, ou même simplement pour s'occuper les doigts. C'est la dépendance psychologique à la nicotine.

COMBIEN DE TEMPS DURENT LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE?

Les symptômes de sevrage à l'arrêt tabagique sont désagréables, mais il faut voir leur côté positif : c'est un signe que votre corps et votre esprit s'adaptent et reviennent à leur état naturel.

Les symptômes du sevrage physique sont temporaires et plusieurs trucs permettent de les atténuer. La première semaine est généralement la pire, le temps que le corps élimine toute la nicotine accumulée. Le pic de symptômes de sevrage physiques survient dans les 3 ou 4 premières journées, bien qu'ils puissent perdurer pendant le premier mois.

Le sevrage de la dépendance psychologique est beaucoup plus long, car il faut apprendre à dissocier la nicotine de ses habitudes de vie. Mais avec de la persévérance et du soutien, il est possible de réussir. La première année d'abstinence d'un ex-fumeur est aussi celle où le risque de rechute est le plus élevé.

COMMENT GÉRER LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE DE LA NICOTINE

En moyenne, les fumeurs essaient au moins six fois d'arrêter de fumer avant de réussir pour de bon. Inutile de se flageller en cas de rechute. Il faut plutôt voir une rechute comme une occasion d'apprendre. Quel symptôme de sevrage est le plus difficile à vivre et à surmonter? Quelle situation me donne envie de fumer? Quel truc a bien réussi? Était-ce le bon moment d'arrêter?

Plusieurs fumeurs perdent confiance en leur capacité et en leur volonté à cesser de fumer lorsqu'ils vivent des rechutes. Ces craintes peuvent être en lien avec le fait d'avoir recommencé à fumer malgré les efforts pour arrêter, avec le regard négatif que l'on porte sur les expériences passées ou avec une perte de confiance en sa capacité à traverser des émotions ou des situations qui nous donnent envie de fumer.

Pour regagner de la confiance, apprenez à vous connaître comme fumeur. Voici une démarche simple en 3 étapes :

- Tenez un journal de vos envies de fumer pendant une semaine. Identifiez le moment de la journée où les envies surviennent, ce qui les déclenche et leur intensité, ce que vous avez ressenti à ce moment-là (émotions, sensations physiques déplaisantes) et ce que vous avez fait pour ne pas y succomber (avec succès ou non).
- Ensuite, fixez-vous de petits objectifs réalisables. Vous pourriez par exemple vous donner comme objectif de ne pas fumer lorsque vous vous ennuyez ou que vous prenez un verre d'alcool. Au besoin, divisez vos objectifs en plusieurs étapes (par exemple, étape 1 - attendre 5 minutes après avoir reçu votre verre avant de prendre une cigarette; étape 2 - fumer une fois sur deux). Apprenez à vivre des succès dès maintenant.
- Finalement, identifiez ce qui vous motive à abandonner la cigarette. Identifiez ce que cessez de fumer représente pour vous. Les raisons que vous trouverez seront de puissantes motivations pour réussir dans les moments les plus difficiles. Affichez ces raisons à un endroit bien visible, que vous verrez constamment.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS DE SEVRAGE ET TRUCS POUR LES SURMONTER :

Envies irrésistibles de fumer, étourdissements, insomnie, fatigue, irritabilité, toux et crachats, constipation, goût pour des aliments sucrés et augmentation de l'appétit.

Envies irrésistibles de fumer

Même si les envies de fumer ne furent que quelques minutes, il s'agit probablement du symptôme de sevrage le plus dérangeant, car elles peuvent être très intenses, surtout au début. Il est donc essentiel de savoir quoi faire lorsqu'elles surviennent et ne pas oublier qu'elles ne durent pas longtemps.

- Identifier les situations que vous associez avec la cigarette et tenter d'y associer autre chose, comme aller marcher pendant votre pause ou après les repas;
- Ramener votre attention sur autre chose que la cigarette, p.ex. en écoutant de la musique, lisant ou en communiquant avec un proche;
- Grignotez pour occuper votre bouche; choisissez un aliment bon pour la santé (p.ex. des crudités) ou une gomme ou un bonbon sans sucre;
- Utilisez un produit de remplacement de la nicotine à action rapide (p.ex. gomme, pastille).

Les envies de fumer finissent par diminuer puis disparaître avec le temps, mais peuvent parfois continuer à subvenir ponctuellement pendant des années. Apprendre à maîtriser certaines de ces techniques est un atout majeur pour demeurer abstinent longtemps.

Étourdissements
Ils surviennent dès la première et la deuxième journée. L'effet de la nicotine diminue rapidement au niveau de la circulation sanguine et du rythme cardiaque. Il est possible qu'une meilleure oxygénation du corps entraîne alors des étourdissements. Le stress causé par l'arrêt tabagique peut aussi être en cause. Dans tous les cas, prenez quelques grandes inspirations lentes et profondes en gonflant la cage thoracique et le ventre, comme lorsque vous bâillez, et étirez-vous.

Insomnie
Beaucoup d'ex-fumeurs ont un sommeil perturbé dans les premiers jours ou premières semaines de sevrage. Évitez de prendre des aliments et boissons stimulantes (p.ex. café, boisson gazeuse, chocolat, boissons énergisantes) en fin de journée et pendant la soirée. Faites des activités plus calmes en soirée : allez faire une promenade, prenez un bain, détendez-vous. Fermez les écrans une heure avant le coucher.

Fatigue
La fatigue est fréquente dans les 2 à 4 premières semaines. Le corps est en période de désintoxication. Rappelez-vous que la nicotine a des effets stimulants sur l'organisme. Dormez suffisamment, soit environ 7 à 8 heures par nuit, mangez des aliments sains et buvez beaucoup d'eau. Et n'oubliez pas de bouger! L'exercice apaise le stress, stimule la circulation sanguine et entraîne la libération de substances chimiques naturelles dans le cerveau qui sont associées au bien-être.

Irritabilité
Lorsque vous cessez de fumer, vous pouvez vous sentir colérique, impatient et irritable. Parlez-en avec votre entourage pour qu'il comprenne la source de vos sautes d'humeur et vous aide à passer à travers. Saviez-vous que le rire est une excellente façon de se détendre? Vous pouvez même vous forcer à rire pendant 2 à 3 minutes. Rire masse vos organes internes et favorise la circulation sanguine et le relâchement des muscles tendus.

Toux et crachats
Pendant les premières semaines de l'abandon du tabac, les cils vibratiles présents dans vos poumons recommencent graduellement à fonctionner, ce qui permet notamment d'éliminer le goudron qui s'est accumulé dans les voies respiratoires. Buvez beaucoup d'eau pour éclaircir les sécrétions et les rendre plus faciles à expectorer. Faites de l'exercice, idéalement à l'extérieur, pour oxygéner vos poumons. Plus les jours passent et plus votre capacité pulmonaire s'améliorera. Bouger sera de plus en plus facile.

Constipation
Voilà un effet auquel on ne s'attendrait pas. La nicotine stimule la motilité intestinale. En période de sevrage, le corps tente de retrouver sa régularité naturelle. Buvez beaucoup d'eau, consommez des fruits, des légumes crus, des légumineuses et des grains entiers en abondance. Les fibres, qui ne sont pas digérées, augmenteront le volume des selles et stimuleront l'intestin à pousser le tout vers la sortie. La pratique régulière d'activité physique aide aussi beaucoup à diminuer la constipation.

Goût pour des aliments sucrés et augmentation de l'appétit
La nicotine perturbe le métabolisme des sucres. À son arrêt, le signal de la faim se rétablira graduellement sur une période de 3 à 4 semaines. Les sens du goût et de l'odorat s'améliorent aussi après deux jours sans tabac. Tout goûte meilleur et il est plus agréable de manger.

Comme le goût sucré génère du plaisir dans notre cerveau, il est tentant de remplacer la cigarette comme source de gratification par des aliments sucrés, car ils stimulent les mêmes zones du cerveau. Demandez-vous si vous avez vraiment faim, ou si vous avez plutôt l'envie d'avoir quelque chose dans la bouche. Prenez des collations saines riches en protéines (mais en quantités raisonnables), et intégrez des glucides complexes dans vos repas (grains entiers, légumineuses). Terminez votre repas par un fruit plutôt qu'avec un dessert sucré.

L'ACCOMPAGNEMENT, UN SOUTIEN ESSENTIEL

Plusieurs organismes offrent des lignes d'aide ou des services d'aide en ligne. Certaines entreprises offrent aussi des programmes d'aide aux employés qui veulent cesser de fumer.

Il est plus facile de cesser de fumer lorsqu'on utilise une **aide pharmacologique** pour diminuer les symptômes de sevrage physique. Dans la majorité des provinces, les pharmaciens peuvent prescrire un traitement pour faciliter la cessation tabagique. Ces traitements sont habituellement remboursés par les régimes d'assurances médicaments sous certaines conditions.

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien avant d'entreprendre votre démarche de cessation tabagique. Il est un allié précieux pour vous accompagner.

Pharmacie Pierre-Luc Boivin, Vicky Morneau
et Marie-Hélène Plourde inc.
500, avenue Bibeau, Fortierville • 819 287-5848
Lundi au jeudi : 8 h 30 à 20 h 30 • Vendredi : 8 h 30 à 17 h 30

Services Sanitaires A.M. inc.

Vidanges fosses septiques
Nettoyage de puisards de rue

819-806-6514

servicessanitaires.a.m@gmail.com

ON SE DÉPLACE PARTOUT
AU
CENTRE-DU-QUÉBEC

PRENEZ RENDEZ-VOUS !

- SERVICE RAPIDE ET COURTOIS
- SERVICE D'URGENCE

141, rue Principale
Fortierville
(Québec)
G0S 1J0
Tél : 819-287-4595
Fax : 819-287-5815

MATÉRIAUX FORTIERVILLE

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

CONSEILS

Plantes d'intérieur : Bien choisir son terreau
Quel est le rôle du terreau?

Principalement composé de **matières organiques,** comme la tourbe de sphaigne, et de **matières minérales,** comme le sable, le terreau est un substrat de culture qui permet à la plante de bien s'ancrer et de croître avec force et vigueur. C'est à l'intérieur de ce milieu de vie que la plante ira puiser les éléments nutritifs nécessaires à sa croissance, pour un feuillage sain et une floraison abondante.

Et maintenant, quel terreau choisir pour votre plante d'intérieur ?

Le terreau d'empotage tout usage

Le terreau d'empotage est un mélange polyvalent qui peut être utilisé pour les plantes cultivées autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Sa composition légère laisse l'air circuler plus facilement autour des racines afin d'éviter leur pourrissement. On retrouve sur le marché des mélanges qui contiennent un engrais à libération lente permettant d'apporter des éléments nutritifs à la plante pendant plusieurs mois, ou encore des champignons mycorhiziens qui vont favoriser un meilleur développement racinaire. En raison de sa composition légère, l'eau sera plus rapidement drainée, ce qui permet d'éviter la pourriture des racines.

Le terreau pour cactus et plantes grasses

Pour vos succulentes et vos cactus, il convient d'utiliser un terreau qui est conçu spécialement pour **reproduire les conditions arides** des plantes à croissance lente qui n'ont pas besoin d'un arrosage fréquent.

Le terreau pour cactus et plantes grasses est composé d'un mélange de **tourbe de sphaigne**, de **sable** et de **perlite**. Ces éléments offrent une bonne porosité et favorisent un drainage rapide de l'eau tout en conservant un niveau d'humidité qui répond aux exigences de ce type de plante.

- La tourbe de sphaigne ajoute de la matière organique nutritive pour le sol tout en offrant à ce dernier une meilleure capacité de rétention d'eau
- Le sable améliore le drainage et permet d'éviter le compactage du sol
- La perlite permet d'éviter le compactage du sol tout en renforçant le développement des racines

Ce type de terreau s'assèche rapidement, évitant ainsi la pourriture des racines. Certains terreaux pour cactus et plantes grasses contiennent aussi un engrais à libération lente.

Le terreau pour orchidées

Les orchidées requièrent un **terreau spécial à base d'écorces** offrant un maximum d'aération. Ce type de terreau permet d'éviter la compaction racinaire et favorise la croissance de la plante. Il procure aussi un drainage optimal pour ce type de végétal tout en conservant un taux d'humidité adéquat.

ISOLATIONS FRANCO INC.
I.F.I.
RBQ: 2169-7347-96
• MOUSSE D'URÉTHANE • CELLULOSE SOUFFLÉE •
• INSONORISATION ACOUSTIQUE • RECOUVREMENT IGNIFUGE •
SANS FRAIS : 1-877-287-4318
ESTIMATION GRATUITE
562, rte 265 Fortierville, Qc G0S 1J0
Robert & Boby Dubois, prop.
AIRMÉTIC SOYA
Tél.: 819-287-4318

LOUIS PLAMONDON
DÉPUTÉ DE BÉCANCOUR-NICOLET-SAUREL
et président du caucus du Québec

Chambre des communes

702, rue de Mgr Panet
NICOLET (Québec) J3T 1C6
Tél.: (819) 293-2041
Sans frais : 1-866-693-2041
Téléc.: (819) 293-5522

LECLERC MÉCANIQUE
MÉCANIQUE GÉNÉRALE
ENTRETIEN VÉHICULES
ANTIROUILLE
VENTE DE PNEUS
140, ROUTE 265
PARISVILLE, QC, G0S 1X0
819.668.3956

141, rue Principale
Fortierville Qc.
G0S 1J0
Tél : 819-287-4595
Fax : 819-287-5815
Courriel : matfor@sogetel.net
MATÉRIAUX FORTIERVILLE 2020 SEC
MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION*
QUINCAILLERIE * LOCATION D'OUTILS*
PEINTURE SICO
TAPIS * PRÉLART * CÉRAMIQUE
PLANCHER FLOTTANT*BOUTIQUE DE DÉCORATION
BMR le groupe

Judith Lajoie inc.
Société par actions d'un courtier immobilier
Coach Achat-Vente
L'efficacité passe par l'écoute
B 418.666.5050
C 581.982.2211
RE/MAX RÉFÉRENCE 2000
AGENCE IMMOBILIÈRE FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.

La Résidence La Belle Humeur
- Pour personnes âgées
- Vie familiale et sereine
- Alarme avec bracelet
- Toilette privée dans chaque chambre
- Surveillance 24h / 24h
- Propriétaire : Lucie Mailhot

(819) 287-0252

GROUPE CASTONGUAY
SOLUTIONS ÉLECTRIQUES
RÉSIDENTIELLE • COMMERCIALE • INDUSTRIELLE
Sans frais: 1 (866) 796.2997 • (418) 796.2997 • (819) 292.2522
Gaétan Castonguay
Tél. : (418) 796-2997
180, route Leclerc
Saint-Édouard, Cté Lotbinière
(Québec) G0S 1Y0
gcastonguay@groupecastonguay.com
www.groupecastonguay.com

CANTINE
Le Philomène 265
Fortierville 819 698-7234

JAMES KINGSTON
Entretien Paysager
819 998 7981

Desjardins
Caisse de Gentilly-Lévrard–Rivière du Chêne

Siège social
1780, av. des Hirondelles
Bécancour (Québec) G9H 4L7

Centres de services
Deschaillons-sur-Saint-Laurent
Fortierville

819 298-2844 • 1 866 298-2844
Courriel : caisse.glrdc@desjardins.com

desjardins.com/caisseglrdc
facebook.com/caisseglrdc

• Sable
• Pierre
• Terre noire

Excavation Marcel Jacques inc.
RBQ #5687-7822-01
560, route 265,
Fortierville, Qc G0S 1J0
819-287-4582
Fax: 819-287-0306
Cell.: 819-380-7127

KARINE GAGNON

coupe d`ongles,ongles incarnés,cors,durillons,verrues plantaires,callosités,soins adaptés pour diabétiques,massage et détente du pied

À Domicile

HYGIÉNISTE EN SOINS DES PIEDS

819-380-8082
819-288-0412

LES ÉLEVAGES FORTIERVILLE INC.

NOUS RECRUTONS !

CONTACTEZ-NOUS AU
819-287-4483

Votre équipe au conseil municipal :

Mairesse :	Julie Pressé
Conseiller 1 :	Marc Lemay
Conseiller 2 :	Michel Fortier
Conseiller 3 :	Yannick Pressé
Conseiller 4 :	Éric Guillot
Conseiller 5 :	Amélie Bergeron
Conseillère 6 :	Julie Lemay
Directrice gén. :	Annie Jacques
Dir. gén. adjointe :	Chantal Castonguay
Inspecteur :	Benoît Tousignant

Municipalité de Fortierville
198, rue de la Fabrique
Fortierville (Québec) G0S 1J0

(819) 287-5922
municipalite@fortierville.com
www.fortierville.com

Heures d'ouverture du bureau :
Lundi, mercredi et jeudi
8h à 12h et 13h à 16h30
Mardi et vendredi : fermé

Service de sécurité incendie régional de la MRC de Bécancour

Prévention en sécurité incendie
Demande de permis de feux

Téléphone : (819) 288-5694
Courriel : a.blanchette@mrcbecancour.qc.ca

Christian Soucy
Inspecteur en bâtiment

3689-1, boul. Bécancour
Bécancour G9H 3W7

T 819 298-3300, poste 228
Cell : 819 692-2653
mrcbecancour.qc.ca

Centre-du-Québec

MRC Bécancour

Pour la location de la salle municipale ou du chalet des loisirs, veuillez téléphoner au bureau municipal au (819) 287-5922 ou communiquer avec la concierge Sylvie Bourassa au (819) 668-4335.

Pour toute urgence concernant la voirie, l'eau potable ou les eaux usées, vous pouvez joindre l'inspecteur municipal au (819) 692-7297.

Table des matières :

Mot de la mairesse 2
Résumé des séances du conseil 3
Budget 2026 4
Faits saillants budget 2026 5
Programme triennal d'immobilisations 6
Conseil municipal 7
Service incendie 8
Défibrillateur externe automatisé (DEA) 9
Loisirs de Fortierville / Fabrique 10-11
Fadoq 12
Journées de la persévérance scolaire 13
Club de croquet 14-15
Calendrier de mars 16
Conférence sur la fraude 17
Bibliothèque 18
Défibrillateur externe automatisé (DEA) 19
Centre d'action bénévole 20
Écono-logis 21
Fermières 22
Desjardins / programme de formation 23
Anniversaires 24
La prévention des chutes 25
Pharmacie Proxim Fortierville 26-27
Services sanitaires A.M. 28
Matériaux Fortierville BMR 29
Section commerciale 30-31

Veuillez faire parvenir vos articles à : municipalite@fortierville.com
Prochaine parution : 15 mars 2026 (date de tombée 24 février 2026)