

Le Blaisois

94^e édition, Automne 2025



Votre Conseil municipal

Sylvain Raymond, maire
Bruno Paquette
Laurence Hamel
Alain Gaucher
Éric Lachance
Jade C. Pinard
Alexandre Desrochers



Municipalité de



795, rue des Loisirs
Saint-Blaise-sur-Richelieu
(Québec) J0J 1W0
450 291-5944

www.st-blaise.ca

www.facebook.com/villestblaise

Bonjour à toutes et à tous,

Déjà l'automne est à nos portes, et cette année marque la fin du mandat du conseil actuel. En 2025, une nouvelle élection municipale aura lieu, et nous serons appelés aux urnes au début novembre.

Pour ma part, j'ai pris la décision de ne pas briguer un nouveau mandat. Après 20 années d'implication municipale, je crois qu'il est temps de laisser la place à de nouvelles idées et à une nouvelle énergie pour poursuivre le travail amorcé.

Je tiens à remercier sincèrement tous les citoyens et citoyennes pour leur appui au fil des ans, ainsi que l'ensemble des conseillers avec qui j'ai eu le privilège de collaborer. Chacun a apporté ses idées et ses convictions, et c'est dans ce respect mutuel que nous avons pu faire avancer de nombreux projets au bénéfice de notre municipalité.

Je souhaite également souligner le rôle essentiel des employés municipaux. Leur professionnalisme, leur rigueur et leur engagement au quotidien sont au cœur des réussites que nous avons connues collectivement. Grâce à eux, les projets prennent vie et les services demeurent à la hauteur des attentes.

C'est avec beaucoup de gratitude que je tourne cette page de ma vie publique. Je suis fier du chemin parcouru et confiant pour l'avenir de Saint-Blaise-sur-Richelieu car des gens de qualité prendront la relève. Au plaisir de vous croiser lors d'un prochain événement.

Sylvain Raymond
Maire de Saint-Blaise-sur-Richelieu

Dans ce numéro

Rapport du Maire.....	2 & 3
Infos de la municipalité.....	3 & 4
Service des loisirs.....	5
CCPS.....	6 & 7
La Cargaison.....	7
Comité environnement.....	8 & 9
Agriculture, environnement et ressources naturelles.....	9
Poste Canada.....	9
Trousse santé.....	10
Recensement 2026.....	11
Compo Haut-Richelieu.....	12 & 13
Aliment-Terre.....	13
Club Quad les Patriotes.....	13
Connais tes droits.....	14
Règlement sur les piscines.....	15
Bibliothèque Pierre-Légaré.....	16
Écono logis.....	17
Élections municipales.....	18
Service des incendies.....	19
Comité environnement.....	19 & 20
FADOQ St-Blaise.....	20
Nos commerçants.....	21 & 23
Téléphones commerçants.....	24



Rapport du Maire

Conformément aux dispositions de l'article 176.1 du Code municipal, je me permets de vous soumettre les renseignements qui suivent :

États financiers de 2024 et rapport de l'auditeur :

L'audit des états financiers de l'année 2024 a été effectué conformément aux normes d'audit généralement reconnues du Canada par la firme Beaulieu et associés CPA Inc. Pour 2024, les revenus et appropriation s'élevaient à 3 556 400 \$ et les dépenses et affectations à 3 263 235 \$ laissant ainsi un excédent de 293 165 \$ pour l'exercice se terminant le 31 décembre 2024. Le rapport financier a été présenté aux membres du conseil municipal le 9 juin 2025 et il a été déposé lors de l'assemblée du 10 juin 2025.

Réalisations Année 2024 :

Au-delà des opérations régulières, nous avons concrétisé plusieurs projets au cours de cet exercice :

- ✓ Achèvement des travaux de réfection sur la rue Principale
- ✓ Acquisition d'équipements pour la rétrocaveuse
- ✓ Remplacement et ajout de glissières de sécurité sur le chemin Grand-Bernier
- ✓ Distribution gratuite d'arbres, de vivaces et de fines herbes aux citoyens
- ✓ Entretien continu du réseau routier à l'échelle de la municipalité
- ✓ Poursuite de la publication du bulletin municipal *Le Blaisois*
- ✓ Organisation de la ligue de soccer municipale
- ✓ Lancement de la saison touristique au Vignoble 1292
- ✓ Mise en place d'un service de navette par ponton
- ✓ Organisation d'un parcours hanté pour l'Halloween
- ✓ Tenue d'activités du temps des Fêtes : dépouillement d'arbre de Noël, concert et Salon de Noël
- ✓ Épluchette du conseil municipal
- ✓ Maintien d'une offre variée de cours : danse pour enfants, yoga, Zumba, Kenpo, Futsal, mise en forme, entraînement personnalisé, etc.
- ✓ Poursuite du Camp de jour *Le Blaisir fou*
- ✓ Installation de deux paniers de basketball, de bacs à jardin et d'un coffre à jouets bien garni
- ✓ Offres de prêt de casse-têtes et organisation de divers ateliers à la bibliothèque municipale
- ✓ Accès gratuit à des plages horaires de glace à l'aréna de Napierville

Contrats de 25 000 \$ et plus

Conformément aux dispositions de l'article 961.4 du code municipal, je sou mets ci-après la liste de tous les contrats comportant une dépense de plus de 25 000 \$ ainsi que la liste de tous les contrats de 2 000\$ conclus avec une même entreprise lorsque l'ensemble de ces contrats comporte une

Fournisseur	Objet du contrat	Montant, taxes incluses
Michel Beaulieu, CPA	Audit rapport financier 2023	30 479.87 \$
	Audit TECQ 2019-2024	5 748.75 \$
	Préparation budget 2025	11 003.11 \$
Les Glissières Desbiens Inc.	Glissière chemin Grand-Bernier	49 667.55 \$
Entreprises G.M. St-Blaise Inc.	Location de machinerie	7 588.35 \$
	Sel à déglacer	2 376.33 \$
	Excavation tranchée électrique terrain soccer	7 682.43 \$
	Nettoyage fossé Grand-Bernier et élargir accotement	50 278.57 \$
	Nettoyage fossé rue Dulude	2 292.32 \$

Suite Rapport du Maire

Entreprises G.M. St-Blaise Inc.	Déneigement hiver 2024-2025 pour 765 & 767 Principale	2 414.48 \$
	Branchement égoût Montée de l'Église	6 438.60 \$
F.Q.M Assurances Inc.	Renouvellement assurance générale	60 072.08 \$
Lignes Maska	Lignage des rues	32 814.09 \$
Longus Équipements Inc.	Achat rétrocaveuse Godet à fosse	126 472.50 \$ 5 173.88 \$
M.R.C. Haut Richelieu	Matières Résiduelles Cours d'eau petite rivière 7B Bernier	271 973.74 \$ 38 961.12 \$
Municipalité de Napierville	Contrat service des incendies Quote part aréna	270 059.98 \$ 2 214.18 \$
Permaroute	Réparation asphalte	50 589.00 \$
Sûreté du Québec	Service de la Sûreté du Québec année 2024	363 784.00 \$
Ville de St-Jean-sur-Richelieu	Service de transport adapté	29 180.00 \$

Budget 2025

Le budget 2025 a été présenté et adopté le 12 décembre 2024, à l'occasion d'une séance extraordinaire du conseil municipal. Le taux de taxation foncière générale a été fixé à 0,2697\$/100\$ d'évaluation, comparativement à 0,2606\$/100\$ en 2024.

Pour l'exercice 2025, les revenus et dépenses totaux — incluant les activités de fonctionnement et les investissements — sont estimés à 4 109 662 \$.

Rémunération des élus

En terminant, pour satisfaire aux exigences de l'article 11 de la Loi sur le traitement des élus municipaux, nous vous soumettons les renseignements suivants concernant la rémunération des membres du conseil pour 2025.

Rémunération du maire	26 424,52 \$
Allocation de dépenses	12 293,24 \$
	<u>38 717,76 \$</u>
Rémunération de chacun des conseillères et conseillers	8 807,80 \$
Allocation de dépenses	4 098,48 \$
	<u>12 906,28 \$</u>

En conclusion, bien que la municipalité doive relever de nombreux défis, l'équipe municipale et les membres du conseil s'emploient avec rigueur à consolider une situation financière saine et équilibrée. Par une gestion prudente et proactive, nous cherchons à garantir la stabilité financière indispensable pour maintenir et améliorer les services offerts à nos citoyens, tout en préparant un avenir durable pour notre communauté.

Le maire,
Sylvain Raymond

Infos de la municipalité

Dates d'assemblée



Les assemblées ont lieu dans la salle du conseil à 19 h 30.

Voici les dates d'assemblée restantes pour l'année 2025.

1^{re} octobre (dernière assemblée du conseil municipal présentement élu)

18 novembre (première assemblée du nouveau conseil municipal après l'élection du 2 novembre)

9 décembre

Suite Infos de la municipalité

Le conseil municipal a reçu ses citoyens dimanche le 17 août dernier pour la traditionnelle épluchette de maïs. Malgré la pluie, nous avons eu le plaisir de vous accueillir. Merci de votre présence et on se revoit l'an prochain!

Lors de cette même épluchette, une compétition amicale a eu lieu entre notre députée fédérale madame Christine Normandin, notre député provincial monsieur Louis Lemieux et notre maire monsieur Sylvain Raymond. Le grand gagnant fut monsieur Louis Lemieux. Un grand merci au conseiller Éric Lachance pour la conception du trophée.

La municipalité a reçu la tournée du Festival internationale des montgolfières, samedi le 13 septembre. Plusieurs jeux géants, jeux gonflable et casque virtuel ont animé les citoyens. Finalement huit envolées pour deux personnes ont été tirées parmi les participants. Félicitations aux gagnants et bonne envolée!

Karine Bannon Joanie Lamarre Tina Legault
Joanie Rousselle Johanne Fraser Alain Gaucher
Philippe Lord Anthony O'Connor



La municipalité vient d'acquérir un nouveau banc au parc Au vent-fou, le banc de l'amitié. Venez vous faire de nouveaux amis sur ce banc. Bonne rencontre!!!



Service des loisirs



Le camp de jour s'est terminé depuis vendredi le 15 août dernier et je tenais à remercier mes animateurs et ma coordonnatrice qui ont su animer les enfants et ce pendant huit semaines.

Un merci spécial aux parents de votre confiance envers notre camp de jour *Le Blaisir Fou*. Espérant vous revoir l'an prochain!

Voici un commentaire d'un parent madame Sandra Mailloux adressé aux animateurs qui résume bien la satisfaction. Merci pour ce commentaire.

« Un immense merci pour votre énergie, votre bonne humeur contagieuse et votre dévouement tout au long de ce camp de jour. Grâce à vous, chaque journée a été remplie de rires, de découvertes et de souvenirs inoubliables.

Vous avez su créer un environnement sécuritaire, stimulant et rempli de joie où chaque enfant a pu s'épanouir, apprendre et, surtout, s'amuser. Votre créativité, votre patience et votre passion n'ont pas de prix.

Merci pour les jeux, les chansons, les bricolages, les sorties, les petits bobos consolés, les grandes aventures organisées, et pour tous ces moments magiques que vous avez su offrir.

Vous avez marqué l'été de nos enfants d'une façon positive et durable, et pour cela, nous vous en sommes profondément reconnaissants.

Bravo et merci du fond du cœur ! »



Place au soccer. Nous avons connu une belle saison et ce grâce aux entraîneurs bénévoles. Nous avons une belle représentation en nombre d'équipes :



Un U3-4 ans

Deux U5-6 ans

Deux U8 / U10 / U12 / U15

Un Senior

pour un total de plus de 170 joueurs.

Le U12-1 équipe de William Mosqueda et de Kevin Plouffe a remporté le trophée de la saison pour l'équipe qui a terminé en première position.

Lors de la Mégaboom, deux équipes ont récolté la médaille d'argent, soit les équipes : U12-1 de William Mosqueda et de Kevin Plouffe & le U15-2 de Steve Wenning.

Félicitations à ces deux équipes, sans oublier toutes les équipes qui ont représenté avec fierté la municipalité.

J'aimerais remercier tous les entraîneurs, les assistants et les parents d'avoir permis aux enfants de jouer dans leur municipalité! On se dit à l'an prochain?



En terminant, je voudrais rappeler aux parents de rapporter dans les meilleurs délais le prêt équipement. Merci de votre collaboration.



Voici des activités qui sont déjà confirmées, d'autres pourraient se greffer à cette offre. Merci de réserver ces dates :

- ◇ 31 octobre distribution de bonbons au parc Au vent-fou de 17 h à 19 h.
- ◇ 31 octobre danse pour les 10 ans et plus au Centre communautaire de 19 h 30 à 21 h 30. Venez déguiser prix de présence à tous les costumés.
- ◇ Les 15 et 16 novembre de 10 h à 16 h le Salon de Noël des artisans.
 - ◇ 13 décembre dépouillement de Noël de 16 h à 18 h

Vous avez des suggestions, des idées, des recommandations, je suis à l'écoute. Merci de me contacter (Julie Gagnon) par téléphone 450-291-5944 poste 2540 ou par courriel à loisirs@st-blaise.ca.



Découvrir le Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville

Le CCPSHRR est un organisme communautaire qui s'adresse aux personnes en crise, avec ou sans idées suicidaires, leurs proches, ainsi que les personnes endeuillées par suicide.

Nous avons pour mission d'aider, d'accompagner et d'outiller toute personne touchée par le suicide ou par une situation de crise dans notre communauté. Nous souhaitons redonner à nos client·es le pouvoir sur leur vie et favoriser un retour à l'équilibre.

Notre équipe d'intervention œuvre auprès des citoyen·nes de 21 municipalités autour de St-Jean-sur-Richelieu, où nos locaux sont situés. La municipalité de Saint-Blaise-sur-Richelieu fait partie de notre territoire et nos services sont offerts **gratuitement** à chaque résident·e.

SERVICES

- Ligne d'intervention téléphonique 24/7 : un accès direct pour parler avec un autre être humain de la crise vécue. L'équipe d'intervention est disponible à tout moment pour les personnes en détresse, qu'elles aient des idées suicidaires ou non. Nous répondons aussi aux proches qui s'inquiètent et aux personnes endeuillées par suicide.
- Hébergement de crise : un endroit reposant, à même nos locaux, où la personne hébergée a accès à une chambre privée, à la salle de bain commune, à la cuisine (avec repas congelés), au salon et à un ordinateur partagé. Ce court séjour sert à venir calmer la crise; sortir de son environnement pour reprendre des forces. L'équipe d'intervention est toujours sur place pour discuter.
- Suivi clinique : des rencontres en face à face avec un·e intervenant·e pour venir comprendre la crise traversée (aussi disponible par téléphone). Peut se faire seul, en couple ou en famille, selon le besoin.
- Postvention : des actions mises en place pour soutenir la famille, le milieu de travail ou l'école à la suite d'un décès par suicide.
- Groupe d'endeuillés : un groupe qui réunit des personnes endeuillées par suicide, leur permettant d'échanger sur leur réalité commune. Accompagnées d'intervenantes, ces personnes ont accès à un endroit sécuritaire et chaleureux pour parler de leur vécu et des personnes qu'elles ont perdues.

Tous les types d'intervenantes, que ce soit dans le milieu scolaire, le réseau de la santé ou encore en entreprise, peuvent également appeler la ligne d'intervention pour des conseils sur une situation dans le cadre de leur travail. Nous répondons aux questions et aux inquiétudes afin d'accompagner l'intervenante à aider la personne en détresse. Si le Centre n'est pas la bonne ressource pour votre situation, nous vous dirigerons au bon endroit sans problème.

Nous donnons des formations aux intervenantes ainsi qu'à la population générale, en plus d'organiser des activités de sensibilisation tout au cours de l'année. Surveillez particulièrement la Semaine de prévention du suicide à chaque début de février.

Suite CCPSHRR

Dans le volet sensibilisation, nous vous invitons à aller jeter un coup d'œil à notre balado *Un simple geste*

([https://linktr.ee/unsimplegeste?](https://linktr.ee/unsimplegeste?fbclid=IwY2xjawI9Wj9leHRuA2FlbQIxMAABHa55G_qLHuGxTH9qxhbiUKQ8Q1ZDq1irNHPnUpomtN37pYg10vn4V8Lltw_aem_mWLnabOyBXrH_6ra_RHJQQ)

[fbclid=IwY2xjawI9Wj9leHRuA2FlbQIxMAABHa55G_qLHuGxTH9qxhbiUKQ8Q1ZDq1irNHPnUpomtN37pYg10vn4V8Lltw_aem_mWLnabOyBXrH_6ra_RHJQQ](https://linktr.ee/unsimplegeste?fbclid=IwY2xjawI9Wj9leHRuA2FlbQIxMAABHa55G_qLHuGxTH9qxhbiUKQ8Q1ZDq1irNHPnUpomtN37pYg10vn4V8Lltw_aem_mWLnabOyBXrH_6ra_RHJQQ)).

Nos intervenantes rencontrent des gens de la communauté et des spécialistes pour discuter de santé mentale et de prévention du suicide, mais également d'enjeux sociaux diversifiés. Les épisodes les plus écoutés portent sur le deuil par suicide, le travail des policiers, la tentative de suicide et l'épilepsie chez son enfant.

Tous nos services sont professionnels, confidentiels, bilingues et gratuits. La ligne d'intervention est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute l'année (y compris lors des congés fériés).

Si tu as besoin d'aide ou tu t'inquiètes pour un·e proche, n'hésite pas : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Site web : www.ccpshrr.ca

Vers nos médias sociaux : <https://fr.qrcodechimp.com/page/ccpsrr?v=chk1734120054>

La Cargaison

Venez découvrir les œuvres de Roger Alexandre. À l'aide du casque virtuel, vous serez transporté dans l'univers d'une galerie d'art. Profitez de cette occasion pour connaître ce peintre de la région. Le casque est situé à l'Hôtel de ville. Bon visionnement!

LA CARGAISON PRÉSENTE
LA BELLE ÉCHAPPÉE

Découvrez les œuvres du peintre *Roger Alexandre* en réalité virtuelle et réalité augmentée dans chacune des municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

Entente de développement culturel | MRC du Haut-Richelieu | Québec

L'EAU UNE RESSOURCE ESSENTIELLE À PROTÉGER

En plus des enjeux planétaires comme la réduction des gaz à effet de serre, notre municipalité a des enjeux environnementaux spécifiques liés à ses caractéristiques géographiques et sociales ainsi qu'à sa vocation agricole. La politique environnementale adoptée par le Conseil le 15 avril 2025 (Résolution 041-04-25) tente de répondre à ces enjeux pour les cinq cibles qui ont été fixées: l'air, l'eau, le sol, les milieux naturels et la biodiversité ainsi que la gestion des matières résiduelles. Dans ce texte, nous nous attardons à la cible de l'eau, élément d'intérêt incontournable pour lequel la politique expose des stratégies pour en assurer la qualité et la quantité.

L'été 2025 nous a mis à l'épreuve concernant cette ressource essentielle. Trop abondante au printemps et trop rare en été, la végétation a souffert des excès de dame nature. Les productions agricoles et maraîchères ont péniblement survécu, mais il est fort possible que des baisses de rendement soient à prévoir à la récolte du soja, du maïs-grain et chez certaines variétés de légumes et fruits.

Voilà pour les champs et nos jardins, mais plus critique a été l'approvisionnement en eau potable chez certaines familles pour leurs besoins quotidiens, mettant en difficulté les puits de surface. Heureusement la pluie des derniers jours servira à la recharge partielle des puits.

Il faut savoir que les principaux cours d'eau sur notre territoire sont la rivière Richelieu, les rivières L'Acadie et Bernier et aussi le cours d'eau Jackson (carte ci-contre). Chacun d'eux est un milieu récepteur d'un réseau de petits cours d'eau et de fossés. En bout de ligne, lors des précipitations, l'eau en surplus finit par aboutir à la rivière Richelieu et participe, en cours de route, à la recharge des bassins d'eau souterraine (aquifère). Nous avons l'avantage de posséder sur le territoire de St-Blaise-sur-Richelieu, la plus grande zone de recharge de l'aquifère sur la rive ouest du Richelieu et elle se situe presque au centre de notre territoire comme le montre la carte. Ces informations sont tirées de la politique, élaborée avec la participation de CIME Haut-Richelieu.

La municipalité n'a pas de réseau d'aqueduc pour l'alimentation en eau potable et, par conséquent, tous les Blaisois sont dépendants de puits artésiens ou de surface pour combler leurs besoins en eau. Le secteur village possède néanmoins un réseau pour la collecte et le traitement des eaux usées, protégeant les puits de la contamination. Il devient cependant utile d'avoir plus d'informations sur la qualité et la quantité d'eau disponible sur notre territoire afin d'identifier des actions pour protéger cette ressource essentielle. En premier lieu, comme la majorité du territoire de notre municipalité est agricole, accroître la proportion de bandes riveraines conformes demeure un objectif permanent pour la qualité de l'eau. En 2020, le taux de non-conformité des bandes riveraines se situait à 33%, mais la prochaine estimation devrait nous montrer un portrait amélioré grâce aux diverses actions réalisées par les acteurs concernés.



Suite Comité environnement

Des efforts sont aussi mis pour optimiser la consommation de l'eau tout en réduisant le gaspillage. Aussi, il serait utile d'améliorer l'accès à des analyses de la qualité de l'eau des puits. Dans cette perspective, le comité Environnement local s'interroge actuellement sur la façon d'améliorer cet accès pour les citoyens : quels sont les laboratoires accrédités, quelle est la procédure pour prendre les échantillons, la municipalité peut-elle fournir des trousseaux d'échantillonnage, peut-elle fournir les moyens pour déposer les échantillons aux laboratoires ? Le comité finalisera sous peu sa présentation de pistes d'actions possibles au conseil municipal.

La municipalité s'engage à développer les efforts nécessaires afin que chaque citoyen ait accès à une eau potable en qualité et en quantité suffisante. Si vous voulez en savoir plus sur la cible EAU, vous pouvez consulter la politique environnementale disponible au bureau de la municipalité et bientôt, dans un avenir rapproché, sur le site Web de la municipalité.

Agriculture, environnement et ressources naturelles

Cohabiter avec les animaux sauvages

Adopter des bonnes pratiques en présence d'animaux sauvages, savoir quoi faire lorsqu'un animal blessé ou orphelin est trouvé et savoir quand signaler un animal blessé, malade ou mort.

Vous trouverez différents conseils lorsque vous vous trouvez en compagnie d'animaux sauvages, comme :

- Nourrir les animaux sauvages : un geste à éviter
- Intervenir auprès d'un animal sauvage orphelin
- Se débarrasser d'une carcasse d'animal sauvage
- Quoi faire en présence d'animaux sauvages sur votre propriété.
- Etc., etc.

<https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/faune/cohabiter-animaux-sauvages>

Poste Canada

INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT VOTRE BOÎTE AUX LETTRES RURALE

Chère clientèle de Postes Canada,

Il est important pour Postes Canada que nos clients puissent compter sur un service postal efficace. Afin d'améliorer notre service, Postes Canada a examiné l'utilisation de dispositifs de signalisation (signaux d'alerte) sur les boîtes aux lettres rurales.

Après examen, nous avons déterminé que le seul but du dispositif de signalisation sur les boîtes aux lettres rurales est pour permettre au client de signaler à l'agent de livraison qu'il y a du courrier de départ à ramasser. À cet effet, nous avons mis à jour nos procédures au niveau national.

À l'avenir, les agents de livraison n'utiliseront plus les signaux d'alerte pour indiquer que le courrier a été déposé dans la boîte aux lettres rurale.

Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension et de votre coopération alors que nous apportons les modifications nécessaires à votre service de livraison du courrier.

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec notre équipe du Service à la clientèle de Postes Canada en ligne à postescanada.ca/soutien ou par téléphone au 1-866-607-6301 (ATS : 1-800-267-2797)

Salutations distinguées,

Postes Canada



Trousse santé corpo
Santé et mieux-être

Question Santé

Une routine pour bien dormir

Septembre marque souvent la rentrée scolaire et le retour à une routine, une excellente occasion de favoriser un meilleur sommeil. Et cela est tout aussi vrai pour les adultes que pour les enfants.

Les professionnels de la santé s'accordent à dire que la routine joue un rôle clé dans la régulation de notre horloge biologique (ou rythme circadien), ce qui facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil profond.

L'horaire occupationnel, c'est-à-dire la façon dont une personne structure ses activités quotidiennes (travail, repas, loisirs, déplacements, etc.), a un impact direct et significatif sur le sommeil. Voici pourquoi.



1. Régulation du rythme circadien

Un horaire stable aide à synchroniser l'horloge biologique. Cela renforce les signaux internes qui indiquent quand il est temps de dormir ou de rester éveillé.

- Des heures de repas régulières pour stabiliser le métabolisme
- Une exposition à la lumière naturelle le jour pour stimuler l'éveil
- Une activité physique à des moments constants pour soutenir l'énergie et la fatigue naturelle

2. Équilibre entre activité et repos

Un horaire bien structuré permet d'éviter la surcharge cognitive ou physique en fin de journée, ce qui peut nuire à l'endormissement. Il vaut mieux donc alterner entre les périodes d'activité mentale ou physique et les moments de détente et de récupération.

3. Prévention des comportements perturbateurs

En structurant mieux sa journée et sa soirée, on peut éviter ces pièges fréquents :

- Des siestes trop longues ou trop tardives
- Une consommation de caféine ou d'alcool en soirée
- Une exposition prolongée aux écrans

4. Soutien à une routine du coucher

Un horaire occupationnel bien pensé facilite l'intégration d'une routine du soir, ce qui prépare le corps et l'esprit au sommeil.



Exemples de routines de soir



Pour les adultes

20 h 00 — fin des activités stimulantes

- Éteindre les écrans
- Diminuer la lumière

20 h 30 — détente physique

- Bain ou douche tiède
- Étirements
- Tisane

21 h 00 — détente mentale

- Lecture
- Musique relaxante
- Journal de gratitude ou pensées du jour

22 h 00 — coucher

- Chambre fraîche
- Aucun écran

Astuces :

- Garder la routine constante à tous les soirs, même les fins de semaine lorsque possible.
- Éviter les écrans idéalement 1 heure avant le dodo.
- Adapter l'heure du coucher selon l'âge.



Pour les enfants (environ 3 à 10 ans)

18 h 00 — activités stimulantes

- Jeux et activités physiques

19 h 00 — détente physique

- Bain ou douche tiède
- Pyjama

19 h 30 — détente mentale et rituel affectif

- Histoires
- Discussion retour sur la journée
- Lumière tamisée
- Câlines et doudou

20 h 00 — coucher

- Au lit, lumière éteinte (ou veilleuse)

Et pour les travailleurs ayant un horaire atypique ?

La routine est d'autant plus cruciale pour compenser avec le décalage du rythme circadien.

- Au retour à la maison, porter des lunettes de soleil pour réduire l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à ne pas « réveiller » le cerveau. Limiter aussi les stimulations après le travail
- Chambre sombre (rideaux opaques ou masque pour les yeux)
- Température fraîche et constante
- Bouchons d'oreilles si nécessaire
- Éviter la caféine 4 à 6 heures avant le coucher et manger léger
- Dormir le plus tôt possible après le quart
- Viser 6 à 8 heures de sommeil, même fractionnées si nécessaire
- Ajouter une sieste de 20 à 30 minutes avant le quart suivant, si besoin

Même avec une bonne routine, des troubles du sommeil peuvent persister. Si l'insomnie dure plusieurs semaines, nuit à votre quotidien ou cause de l'anxiété, consultez un professionnel de la santé.

Bon retour à la routine et bon dodo !

La conception de ce document a été réalisée par **Lussier**

JOIGNEZ-VOUS À L'ÉQUIPE DU RECENSEMENT DE 2026!

Des postes sont offerts partout au Canada

Ne manquez pas cette occasion qui s'offre à vous de participer à un projet national de grande envergure. Un emploi à Statistique Canada vous permettra d'élargir vos compétences et d'acquérir une expérience professionnelle utile sur le marché du travail.

Quels types d'emplois sont offerts?

Il y a une grande variété d'emplois au recensement, à des niveaux différents et pour des compétences diverses. Les contrats varient en termes de date de début et de durée, commençant entre septembre 2025 et avril 2026.

Statistique Canada embauche

- des commis et commises au recrutement, à la paie et aux voyages, ainsi que des adjoints administratifs et adjointes administratives (niveau **CR-04**);
- des superviseurs et superviseuses de centre d'appels (niveau **CR-05**);
- des coordonnateurs et coordonnatrices du recrutement (niveau **AS-03**);
- des chargés et chargées des opérations sur le terrain (niveau **AS-03**).

Vous pouvez faire une différence dans
votre collectivité : postulez dès aujourd'hui!



Quand puis-je postuler? Faites-le dès maintenant!

Consultez la page canada.ca/emploisGC pour voir les postes offerts.



INFORMATIONS

Zéro déchet : des gestes simples, un bel impact!

Adopter une démarche zéro déchet, c'est choisir des gestes simples et efficaces au quotidien. Pour commencer, il est essentiel d'éviter les produits suremballés et les nettoyants chimiques. Privilégiez plutôt des alternatives naturelles, comme le mélange d'eau et de bicarbonate de soude. Pensez aussi à utiliser des contenants réutilisables, à transformer de vieux vêtements en chiffons, et à opter pour des objets durables, tels que les rasoirs à lame interchangeable ou les tampons démaquillants lavables.

Lors de vos achats, favorisez les formats en vrac et les produits solides, comme les savons et shampoings en barre. Enfin, pour les vêtements surtout ceux pour bébé, tournez-vous vers les friperies ou demandez à votre entourage : une solution économique et écologique!

Pour plus de détails, visitez : <https://www.compo.qc.ca/reduire/zero-dechet/>



Des trucs pour réduire nos déchets à la source

Pour réduire les déchets à la source, plusieurs gestes simples peuvent faire une réelle différence au quotidien. Éviter le gaspillage alimentaire, privilégier les produits en vrac ou peu emballés, et réutiliser le papier sont autant de moyens concrets d'agir. Lors de rénovations, mieux vaut réparer ou réemployer les matériaux et consulter un éco entrepreneur pour limiter les rebuts.

Louer ou emprunter les outils qu'on utilise rarement, opter pour des produits ménagers naturels, et choisir des articles durables plutôt que jetables sont aussi des choix judicieux. Enfin, pour limiter les imprimés publicitaires ou les produits toxiques, des alternatives existent — il suffit de s'informer auprès des bons interlocuteurs.

Pour en savoir plus, consultez : <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/reduire-a-la-source/>



Le gazon reste à la maison



Connaissez-vous l'herbicyclage? C'est simple : il suffit de laisser vos retailles de gazon au sol après la tonte. Simple et facile à intégrer à ses habitudes (rien à faire!), l'herbicyclage permet d'enrichir la pelouse d'un engrais naturel et riche en azote et en eau.

À l'aide d'une tondeuse munie d'une lame déchiqueteuse bien affilée, tondez la pelouse régulièrement pour conserver une hauteur de gazon d'environ sept (7) centimètres. Dans un délai de 24 à 48 heures, les retailles de gazon auront disparu.

Téléchargez l'application *Ça va où* de RECYC-QUÉBEC pour trouver la bonne destination à chaque matière.

Acheter usagé, un choix futé



Grâce au réseau de partenaires de GoRecycle, il est possible d'acheter des appareils réfrigérants de seconde main, prêts à servir à nouveau.

Avec le programme GoRéemploi, une première au pays, nous prolongeons la durée de vie des appareils, réduisons les déchets et renforçons notre engagement envers l'environnement tout en participant activement à la lutte contre les changements climatiques. lorsqu'il est temps de vous procurer un nouvel

Suite Compo Haut-Richelieu

appareil réfrigérant, prenez un moment pour envisager l'option seconde main.

Choisir un appareil usagé, c'est bien plus qu'une simple économie financière : c'est un geste concret pour prolonger la durée de vie des équipements, réduire la quantité de déchets produits et limiter l'utilisation de nouvelles ressources. En faisant ce choix, vous participez activement à l'économie circulaire et contribuez à la protection de l'environnement, tout en réduisant votre empreinte écologique.

Pour en savoir plus, visitez : <https://www.gorecycle.com/fr/goreemploi-acheter-electromenager-usage/>



Alternative Aliment-Terre

Il vous sera possible de les apporter à l'Hôtel de ville.

Nous allons communiquer avec Alternative Aliment-Terre pour qu'il puisse venir les récupérer.



Club Quad les Patriotes

Pour une Halloween tout en sécurité!



Le Club Quad les Patriotes à l'Halloween!



Le 31 octobre 2025, viens célébrer l'Halloween avec nous!
Rendez-vous sur la 39e avenue, au coin de la 3e rue.

Au programme :



Distribution de gâteries

Du plaisir pour petits et grands

On a hâte de vous voir déguisés pour partager un beau moment ensemble!





Tu fais des achats en ligne? Tu as un abonnement au gym? Ton ordi ne fonctionne déjà plus après 2 ans? L'Office de la protection du consommateur est là pour t'aider!

Un organisme, plusieurs activités

L'Office de la protection du consommateur est présent dans de nombreuses situations du quotidien liées à la consommation. En tant que **consommateur**, tu peux compter sur ses services pour être **mieux informé** et **mieux protégé**. Le gouvernement du Québec confie différents mandats à l'Office, dont les suivants :

- T'informer sur tes droits et recours comme consommateur et t'expliquer comment défendre tes droits;
- T'offrir des outils quand tu as un problème avec un commerçant;
- Répondre à tes demandes de renseignements et recevoir tes plaintes à l'égard de commerçants;
- Délivrer des permis et des certificats à des commerçants dans une dizaine de secteurs de commerce;
- Surveiller l'application des lois et règlements qui sont sous sa responsabilité, dont la *Loi sur la protection du consommateur*.

Des conseils à quel sujet?

 Téléphonie cellulaire	+	 Cartes de crédit	+
 Garanties	+	 Exactitude des prix	+
 Achat en ligne	+	 Abonnement au gym	+
 Achat d'un voyage	+	 Cours	+
 Autos d'occasion	+	 Autres sujets d'intérêts	+

Informe-toi sur les commerçants
Régler un problème avec un commerçant, c'est possible!
L'Office dans ton fil d'actualité et dans tes oreilles

Pour des trucs et conseils au quotidien, abonne-toi!

Québec 
 Office de la protection
 du consommateur

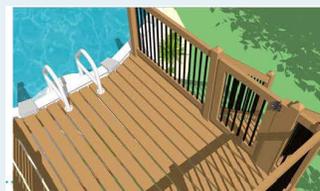
Sécurisez votre piscine extérieure pour prévenir tout risque de noyade

Si vous n'avez pas débuté les recommandations du gouvernement pour sécuriser votre piscine, il faudra le faire au plus tard le **30 septembre** de cette année. Voici quelques informations pour la mettre sécuritaire.



Pour limiter l'accès des jeunes enfants, des règles s'appliquent à toutes les piscines résidentielles extérieures pouvant contenir une profondeur de 60 cm d'eau ou plus, qu'elles soient hors terre, creusées ou même démontables (gonflables ou autres). Adressez-vous d'abord à votre municipalité pour faire une demande de permis de construction de piscine ou d'une installation connexe (clôture, plateforme, terrasse, etc.).

Le *Règlement* s'applique à toutes les piscines, peu importe leur date de mise en place. Les propriétaires d'une piscine installée avant le 1^{er} novembre 2010, et qui bénéficiaient auparavant d'une exemption, ont jusqu'au 30 septembre 2025 pour mettre aux normes leurs installations. Toutes les autres doivent déjà être conformes aux règles.



Guide d'application

Le [guide d'application du Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles \(PDF 2,35 Mo\)](#) constitue une source d'information pertinente pour tout propriétaire désirant installer ou remplacer une piscine résidentielle.

Copier le lien :



https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/affaires-municipales/publications/ministere/securite_piscines_residentielles/GUI_InspecteurPiscineResidentielle.pdf?_gl=1*ui2wiv*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=EAIaIQobChMIh7bQ-qHgJwMVhveUCR3skiePEAAYA-SAAEgKz1_D_BwE&gbraid=0AAAAACq2iHN6pQw_3PoLzTBTzie6AdfP0

Formulaires d'autoévaluation

Pour évaluer si vos installations répondent aux normes ou pour mieux vous informer avant l'achat d'une piscine résidentielle, utilisez le formulaire d'autoévaluation qui convient au type d'installation désiré.

Veuillez vous référer au site internet du gouvernement pour savoir quelle formulaire utilisé.

<https://www.quebec.ca/habitation-territoire/piscines-et-spas/securite-piscines-residentielles/securisez-piscine>

Il est toutefois important de vous adresser à votre inspecteur monsieur Jean Vasseur (inspecteur@st-blaise.ca ou par téléphone au 450-291-5944 poste 2510) avant de procéder à toute installation concernant une piscine.

Il pourra confirmer la conformité de votre projet et vous accorder le permis nécessaire à l'exécution de vos travaux.



Activités à venir bientôt à la Bibliothèque



Heure du conte

Samedi 25

octobre

à 10 h 30

Déguise-toi

**Le vendredi
19 décembre
à 18 h 30**

**Viens en
pyjama**

**Histoire et
collation**



Bienvenue à tous les enfants

(la présence d'un parent est requise)

Suivez nous sur notre page Facebook

FB : Bibliothèque Pierre Légaré - Saint Blaise sur Richelieu

Inscription gratuite pour les résidents

Heures d'ouverture

Mardi-mercredi-jeudi de 19 h à 21 h Samedi de 10 h à 12 h

Édifice Municipal, 795 rue des Loisirs 450-291-5944 p.8

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter :

bibliotheque@st-blaise.ca

Faites comme des milliers de familles au Québec et inscrivez-vous dès maintenant au programme Éconologis!



Communiquez avec nous!

Québec.ca/Éconologis
1 866 266-0008

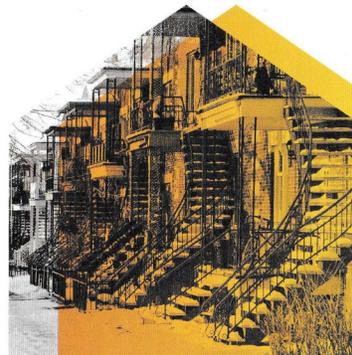


Le cadre normatif du programme prévaut sur ce dépliant.
Organisme autorisé à offrir le service :

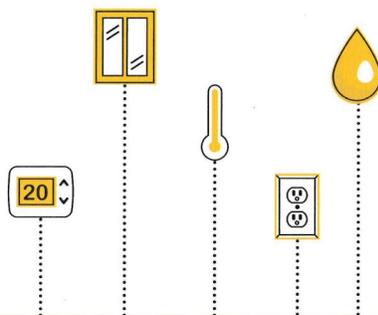
Expertbâtiment
1 844 303-7333

Plan pour une économie verte

ÉCONO LOGIS



Des solutions gratuites
pour améliorer votre confort



Québec

Votre gouvernement

Québec



Éconologis

Éconologis propose un service gratuit aux ménages à revenu modeste, qu'ils soient propriétaires ou locataires, pour améliorer l'efficacité énergétique et le confort de leur domicile.

4 raisons de participer

- › Une visite à domicile d'un conseiller qui pourrait vous aider à mieux gérer votre consommation d'énergie
- › Des travaux légers exécutés pour vous (cafeutrage et installation de produits écoénergétiques)
- › Une amélioration de votre confort
- › Une diminution des courants d'air

Période

Ce programme est offert d'octobre à mars.

Visite d'un conseiller en efficacité énergétique

Recevez la visite d'un conseiller et obtenez des conseils pratiques en matière de :

- › chauffage;
- › eau chaude;
- › appareils ménagers;
- › éclairage.

Profitez de certaines de ces mesures selon les besoins déterminés par le conseiller :

- › Calfeutrage des fenêtres
- › Installation de coupe-froid pour les portes
- › Isolation des prises électriques des murs extérieurs
- › Installation d'une pomme de douche à débit réduit
- › Ajout d'un aérateur aux robinets

Québec.ca/Éconologis

Pour être admissible

- › Respecter les seuils de revenu

Soyons écoénergétiques : chaque geste compte!

La transition énergétique du Québec, c'est l'affaire de tous. Il n'est pas toujours nécessaire d'investir beaucoup d'argent ni d'effectuer des travaux majeurs pour obtenir rapidement des gains. La multiplication de toutes nos actions, aussi modestes soient-elles, donne des résultats impressionnants à l'échelle de la collectivité.

Découvrez comment jouer un rôle au

Québec.ca/Transition-énergétique



Devenir candidate ou candidat lors des prochaines



En résumé

Vous voulez devenir candidate ou candidat pour représenter les intérêts des citoyennes et des citoyens de votre communauté et pour faire valoir leurs droits? Découvrez les règles à respecter pour vous conformer à la loi électorale provinciale, municipale ou scolaire.

Choix d'un poste

Vous devez choisir le poste que vous souhaitez occuper avant de poser votre candidature. Vous ne pouvez pas convoiter plusieurs postes en même temps.

Lors d'élections municipales, il y a deux types de postes : le poste de maire et les postes de conseiller ou conseillère. Dans les [municipalités divisées en districts ou en quartiers](#), chaque poste de conseiller est associé à un territoire. Dans les municipalités qui ne sont pas divisées, les postes de conseiller sont associés à un numéro.

Dans les municipalités régionales de comté (MRC), une personne peut aussi occuper le poste de préfet. La préfète ou le préfet peut être élu parmi les mairesses et maires des municipalités membres du conseil de la MRC. Toutefois, les MRC peuvent aussi décider que leur préfet est élu au [suffrage universel](#). Il est alors élu par l'ensemble des électrices et des électeurs de la MRC lors des élections municipales.

Éligibilité

Pour poser votre candidature, vous devez avoir le droit d'être inscrite ou inscrit sur la liste électorale de la municipalité. Vous n'avez pas besoin d'être inscrit sur la liste électorale.

Vous devez donc respecter les critères suivants **le jour de l'élection** :

- Avoir 18 ans ou plus;
- Avoir la citoyenneté canadienne;
- Ne pas avoir [perdu vos droits électoraux](#).

Vous devez également remplir **l'une des deux conditions suivantes** le jour de l'élection :

- Avoir votre [domicile](#) sur le territoire de la municipalité et, depuis au moins 6 mois, au Québec;
- Être [propriétaire d'un immeuble ou occuper un établissement d'entreprise](#) situé sur le territoire de la municipalité depuis au moins 45 jours.

De plus, **lors du dépôt de votre déclaration de candidature**, vous devez résider sur le territoire de la municipalité.

Ces conditions s'appliquent lors d'élections générales et lors d'élections partielles.

Dépôt de votre candidature

En vue de l'élection générale du 2 novembre 2025, vous pouvez déposer votre déclaration de candidature du 19 septembre au 3 octobre 2025.

Guide

Le guide *Poser sa candidature aux élections municipales* vous indiquera tout ce que vous devez savoir pour préparer votre [déclaration de candidature](#) en fonction du profil de votre municipalité.

<https://docs.electionsquebec.qc.ca/MUN/67b48e74b68cc/DGE-1141-EGM2025-VF.pdf>

Vous pouvez vous procurer le formulaire de déclaration de candidature au [bureau de la présidente ou du président d'élection de la municipalité](#).

Vous pouvez déposer votre déclaration de candidature entre le 44^e et le 30^e jour avant l'élection. Vous devez remettre votre déclaration au bureau de la présidente ou du président d'élection. Les jours et les heures d'ouverture de ce bureau sont précisés sur l'avis public d'élection. Le dernier jour, vous devez déposer votre formulaire avant 16 h 30.

Service des incendies



Prévention des incendies !!!

Bonne gestion des cendres chaudes!

Un mauvais entreposage des cendres chaudes peut causer un incendie et des intoxications au monoxyde de carbone. Pour vous débarrasser de vos cendres de façon sécuritaire, vous devez :

- ⇒ Vider régulièrement les cendres du foyer, jamais à l'aide d'un aspirateur, mais à l'aide d'une pelle de métal;
- ⇒ Mettre les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique;
- ⇒ Sortir le contenant métallique à l'extérieur, car les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone;
- ⇒ L'installer sur une surface non combustible, à une distance d'au moins 1 m de tout objet;
- ⇒ Attendre au moins 7 jours avant de transvider les cendres du contenant métallique dans un autre contenant (poubelle, bac de matières organiques) et brasser les cendres pour vous assurer qu'elles sont parfaitement refroidies.
- ⇒ Si vous le pouvez, conservez les cendres dehors durant tout l'hiver et jetez-les seulement au printemps.

Soyez prudent et bonne saison hivernale!

Patrick Gagnon
Patrick Gagnon TPI
Directeur service d'incendies
Napierville/Saint-Cyprien/Saint-Blaise-sur-Richelieu

Comité environnement

Tannés de la pub ?

Par André Delage
Membre du comité environnemental

Vous recevez trop de publicité dans votre boîte postale ? Ça ne vous intéresse pas et vous trouvez que c'est un gaspillage de papier ? Il existe une solution !

En effet, Postes Canada offre aux consommateurs que nous sommes, la possibilité de ne plus recevoir certains types de publicité tout en continuant à en recevoir d'autres. Ce programme s'appelle « Choix des consommateurs ». Selon le site internet de Postes Canada, si vous vous inscrivez à ce programme, ceux-ci ne vous livreront plus :

- Circulaires et menus de restaurant
- Échantillons de produits gratuits et coupons
- Magazines et catalogues de magasins non adressés
- Avis d'organismes sans but lucratif
- Offres des institutions bancaires et des services de télécommunications

Suite Comité environnement

Sachez toutes fois que même si vous vous inscrivez à ce programme, Postes Canada continuera à vous livrer :

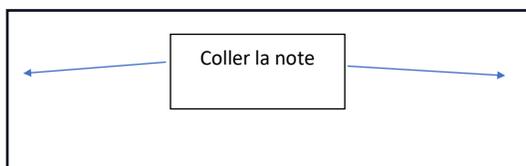
- Journaux communautaires (sans encarts ni pièces jointes commerciales) – seuls les encarts d'intérêt public sont acceptables;
- Envois d'intérêt public de la part des ministères et organismes gouvernementaux fédéraux, provinciaux et municipaux (...);
- Envois d'Élection Canada, de la direction générale des élections provinciales (...) et des responsables des élections municipales (ou du scrutateur), y compris les envois de partis politiques et des candidat(e)s au cours d'une élection;
- Tout article de courrier adressé, y compris les envois publicitaires adressés;

Selon des informations obtenues auprès du service à la clientèle de Postes Canada, il y a deux méthodes pour adhérer à ce programme et on recommande d'utiliser les deux méthodes :

Méthode no 1 : coller une note à l'intérieur de votre boîte à malle (ou de votre casier de boîte multiple) indiquant ne pas livrer de publicité ni d'articles non adressés. Curieusement, Postes Canada ne met pas à la disposition de sa clientèle un format standardisé d'une telle note, ni de pictogramme. Voici tout de même ce que Chat GPT recommande comme message :

« À l'attention de Postes Canada
SVP ne pas livrer de publicité ni d'articles non adressés
Merci »

Toujours selon le service à la clientèle de Postes Canada, la note devrait être collée sur l'une des parois verticales latérales, à l'intérieur de la boîte postale. Évitez de la coller sur l'extérieur de la porte ou sur la paroi horizontale inférieure.



Méthode no 2 : Appeler le service à la clientèle de Postes Canada pour vous inscrire au programme Choix des consommateurs. Le numéro de téléphone est le 1-866-607-6301 (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h).

Sachez enfin qu'il est toujours possible de reprendre la livraison du courrier publicitaire sans adresse, en retirant votre note de votre boîte postale et en communiquant avec le service à la clientèle de Postes Canada, en composant le 1-800-267-1177 (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h).

FADOQ Saint-Blaise-sur-Richelieu

Les mardis de 13 h à 16 h 30 au Centre communautaire, c'est la pétanque qui est à l'honneur. Joignez-vous à nous. Plaisir garanti!

Vous êtes invités à venir jouer aux cartes les mercredis de 13 h à 16 h 30 au local de Fermières au Centre communautaire situé au 795, rue des Loisirs.

Achetons
local

MERCI D'ENCOURAGER NOS MARCHANDS LOCAUX!

Achetons
local

Kébec
St-Jean électrique inc. 

Jessy Duval
Président

Tél. : 450.346.1717
Fax : 450.346.7735

kebec@kebecelctrique.com

6, Grand Bernier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 4P8

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
AUTOMATISATION

MEMBRE
RMQ ET ANQ
Massothérapie
Mylène Dupuis



• Massages
suédois, kinésithérapie,
femme enceinte, réflexologie,
drainage lymphatique

• Soins corporels
• Soins des pieds
• Sauna infrarouge

SUR RENDEZ-VOUS 514.794.7616 • MASSOMYLENEDUPIUIS.CA
619 RTE 223 • ST-BLAISE-SUR-RICHELIEU • QC • J0J 1W0

Lumii
SOLUTIONS



INTERNET
+
Viiv TV

à partir de
68,95\$ par mois



lumii-solutions.com/tv/forfaits

1 833 346-0055

Valider la disponibilité dans votre secteur

Soins à Cœur
Jocelyne  Béliveau

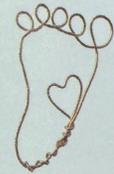
Infirmière en soins podologiques

450-542-2000

Membre de l'AIISPQ

Soins podologiques

- Soins de pieds complets
- Pieds diabétiques
- Coupe d'ongles
- Amincissements des callosités
- Énucléations de cors
- Traitement des ongles incarnés/mycosés
- Pied d'athlète
- Orthonyxie (correction de la courbure de l'ongle)



*** Bureau adapté aux personnes à mobilité réduite***



ENTREPRENEUR
GÉNÉRAL

LANTEIGNE
CONSTRUCTIONS
INC

RBQ 8302-2632-57

- ESTIMATION GRATUITE

- ASSURANCE RESPONSABILITÉ

- TRAVAIL GARANTI

lanteigne.l@videotron.ca

- AGRANDISSEMENT

- 2^e ÉTAGE

- RÉNOVATION

- MAISON EN STYROFOAM-BÉTON

- MAISON SUR MESURE

Cell: 514-894-6149

PL MBERIE RICHELIEU .COM

Résidentiel, commercial

Rénovation

Réparation

Installation

Inspection de drain par caméra

Pompe submersible

David Lemire, Propriétaire

514.616.2265

plomberierichelieu@gmail.com



LES ENTREPRISES R.B.Q.: 27481498-91

GMST-BLAISE INC.

EXCAVATION • FONDATION • TRANSPORT

Marc-André
Cell. 514.977.1974

450.291.3318 • gmstblaise@videotron.ca

877, rue Principale, Saint-Blaise, Qc J0J 1W0

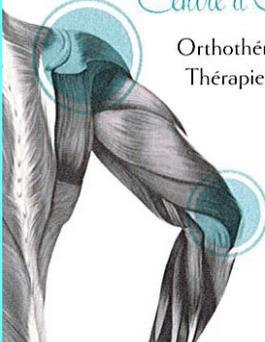
Centre d'Orthothérapie Nathalie Mongeau

Orthothérapie - Massothérapie - Kinésithérapie
Thérapie crânio-sacrée - Drainage lymphatique

1187, 2e rue
Saint-Blaise-sur-Richelieu
Québec, J0J 1W0

Tél. : 450-291-5263

Membre  Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec



Objectif Beauté
COIFFURE
Elle et Lui

130, 42e Avenue,
St-Blaise

271-3111 Avec Rendez-vous
450 291.5652



L.O.Quence
communication

ARTICLES PROMOTIONNELS
DESIGN GRAPHIQUE • WEB
IMPRESSIONS • PUBLICITÉS

SOYEZ VU et
RECONNU
en TOUT TEMPS

w. loquence.ca
t. 514.836.3896
c. info@loquence.ca

Saint-Blaise-sur-Richelieu



 **Pixel**
d'inspiration Reçus offerts

BESOIN D'AIDE POUR...

la gestion de l'anxiété et du stress
la gestion du sommeil (insomnie)
la gestion du poids (de l'appétit)
la confiance en soi, etc.

Accompagnements thérapeutiques

Prenez rendez-vous 514-836-3896 Nancy Fafard,
hypnothérapeute

ST 15 ANS DE FÉLICITÉS
ST-TROPEZ

450 291-3300

info@marinast-tropez.com

23, 39e avenue
Saint-Blaise-sur-Richelieu
Québec, J0J 1W0

(450) 930-4001
garagerjinc@gmail.com

 Garage RJ
 garage_rj.inc

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

DATE	HEURE

Garage RJ

MÉCANIQUE GÉNÉRALE
ESTHÉTIQUE AUTOMOBILE

880, Rue Principale
Saint-Blaise-Sur-Richelieu (QC)
J0J 1W0

TERRE À BOIRE



1375 principale
Saint-Blaise



*Merçi de faire affaire avec moi!
Mon meilleur service, c'est vendre!*

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE.COM

Agence Immobilière
Franchisée indépendante et autonome

Alexandre Desrochers.com
Président - Courtier Immobilier Agréé DA

943, Boul. Séminaire Nord
St-Jean-sur-Richelieu, Qc J3A 1B6

Cell. : 514-917-0824
Bur. : 450-347-7766

 alex@alexandredesrochers.com

JDNS

CONSTRUCTION ET RÉNOVATION
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Résidentiel • Commercial

Nicolas Savard 450 210-1782

RBQ 5854-0956-01 JDNS.clients@gmail.com



Spécialités :
MÉNAGE DE
CHANTIER DE CONSTRUCTION
ENTRETIEN MÉNAGER ET
VENTE DE PRODUITS
SERVICE DE CONCIERGERIE
CIRAGE & GRAFFITI
LAVAGE DE VITRES

Denis
514.714.8242
514.606.3744
www.entretiendelavenir.com

RÉPERTOIRE DES COMMERCE ET SERVICES DE ST-BLAISE

Bouffe

Marina St-Tropez



450-291-3300

Construction

JDNS construction et rénovation

Kébec électrique

Lanteigne Constructions inc.

Les entreprises G.M. St-Blaise inc.

Plomberie Richelieu

450-210-1782

450-346-1717

514-894-6149

450-291-3318

514-616-2265

Entretien divers

Entretien de l'avenir, Denis

514-714-8242

Ferme Brassicole & Distillerie

Terre à boire

450-545-0257

Garage

Garage RJ

450-930-4001

Professionnel

Alexandre Desrochers, courtier

Loquence communication

450-347-7766

514-836-3896

Salon de coiffure

Objectif Beauté

450-291-3111

Santé

Centre d'orthothérapie, Nathalie Mongeau

Mylène Dupuis, massothérapie

Pixel d'inspiration, Nancy Fafgard hypnothérapeute

Soins à cœur, Jocelyne Béliveau infirmière en soins podologiques

450-291-5263

514-794-7616

514-836-3896

450-542-2000

Télécommunications

Lumii Solutions

450-346-0057

Répertoire des organismes



Bibliothèque,

Monique Paradis, 450 291-5944 poste2541

Cercle de Fermières,

Patricia Scotto, 514-717-8132

Centre de la petite enfance Joie de Vivre,

Lucie Martin, 450 346-4149 poste 2111

Cimetière St-Blaise (catholique)

450-347-2328 poste 1053

Club FADOQ Saint-Blaise-sur-Richelieu,

Bernard Mongeau 450 291-3203

Club de Scrabble,

Patricia Scotto, 514-717-8132

Comité d'entraide,

Gérard Bisailon, 450 291-4453

Comité environnement,

Alain Gaucher, 450 291-3292

École Saint-Blaise,

Marie-Claude Robert, directrice, 450 291-5500

Gymnase,

450 291-5944 poste 2545

LBGSB,

Nancy Pelletier, 450 291-3693

Service des Loisirs,

Julie Gagnon, 450 291-5944 poste 2540