

L'Arrivage d'Adstock 20 ANS

Vos nouvelles locales depuis 2005-2025

 JOYEUSES FÊTES 

À VOUS,
nos fidèles lecteurs!



 6 Décembre 

Les FERMIERES SCDM seront au
MARCHÉ DE NOËL
SACRÉ-CŒUR-DE-MARIE

9h30 à 16h30

à l'école de La Source

LA GUIGNOLÉE
ST-MÉTHODE

10h00 à 16h00

La Guignolée frapera à vos portes afin de recueillir vos dons,
soit en denrées non périssables ou en argent.
Nous comptons encore cette année sur votre grande générosité.

Merci!

AMECQ

ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

LETTRE OUVERTE À POSTES CANADA

Monsieur François Senneville, directeur national – Québec

Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes (STTP)

Monsieur,

La grève des postes affecte les journaux communautaires. Dernièrement quelques journaux communautaires ont vu leurs exemplaires bloqués dans les entrepôts de Postes Canada. Même si la livraison de courrier à domicile a repris, il faut savoir que les circulaires et les journaux ne sont pas distribués. En effet, le Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes (STTP) considère les journaux communautaires comme étant des circulaires.

En plus de priver la population de recevoir l'information à laquelle elle a droit, cette décision met en péril la survie de plusieurs de nos journaux. Les journaux communautaires ne sont pas des circulaires. Les journaux communautaires sont gérés par des organismes à but non lucratif (OBNL) dont l'objectif est de transmettre l'information locale et régionale aux résidents de leur municipalité ou de leur région.

Par solidarité, nous demandons que les syndiqués du STTP puissent reprendre la distribution des médias écrits communautaires.

Solidairement,

Le président de l'Association des médias communautaires du Québec,

Foël Deschênes



Mme Natasha Decelles, sculptrice qui a créé l'œuvre remise aux lauréates et madame Linda Roy.
Crédit photo : Marco Levasseur

UN HONNEUR BIEN MÉRITÉ POUR LINDA ROY

C'est à l'occasion du Rendez-vous culturel que la MRC des Appalaches a dévoilé avec fierté les lauréates des **Prix bénévoles culturels 2025**. L'événement a permis de célébrer l'engagement et la passion de femmes qui font vivre la culture sur le territoire.

Lauréates des Prix bénévoles culturels 2025

Cette année, les honneurs ont été décernés à Madame Linda Roy, responsable de la bibliothèque Jean-Guy-Marois d'Adstock, dans le secteur des *Bibliothèques et communications*, à Madame Micheline Nadeau, musicienne et metteuse en scène de Saint-Pierre-de-Broughton, pour les *Arts de la scène*, à Madame France Gilbert, responsable des ateliers artistiques au Sentier des oiseaux de Beaulac-Garthby, pour les *Arts visuels et métiers d'art*, ainsi qu'à Madame Annie Stewart, administratrice à Verte Irlande, dans la catégorie *Histoire et patrimoine*. Chacune, à sa manière, incarne la vitalité et la diversité de la vie culturelle dans la MRC des Appalaches.

La vitalité culturelle de la MRC repose sur une

L'Arrivage

TÉL. : 418 338-2412
donaldmcc@outlook.com

MEMBRES

FRANCINE MARCOUX
DONALD McCUTCHEON
SUZANNE PARÉ
MARTINE POULIN
LINDA ROY
CLAUDE TRÉPANIER

RÉDACTEUR EN CHEF

RICHARD SAMSON

GRAPHISME & IMPRESSION

OPHÉLIE HÉROUART
IMPRIMERIE GINGRAS

PUBLICITÉ

LINDA BOLDUC
418 334-9176

NOTES AUX LECTEURS

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER
LA LECTURE DE NOS TEXTES,
L'EMPLOI DU MASCULIN
COMPREND ÉGALEMENT LE FÉMININ.

L'AUTEUR D'UN ARTICLE ASSUME
L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ
DE SES ÉCRITS.

ABONNEMENT
PAR LA POSTE : 35 \$



**Ensemble, on écrit
le Québec**



L'ARRIVAGE, c'est le cœur de l'information locale.
L'AMECQ, notre association des médias communautaires, c'est une force qui :

- soutient le journalisme et la diversité régionale du Québec;
- fait rayonner les valeurs de chaque région du Québec;
- est la voix des régions, la mémoire vivante du Québec local.



Culture
et Communications
Québec

riche participation citoyenne au sein des organismes, institutions et événements culturels. On estime que plus de 500 bénévoles œuvrent au développement culturel sur l'ensemble du territoire. La MRC des Appalaches tient à remercier chaleureusement chacune et chacun d'entre eux pour leur contribution inestimable à une culture vivante, inclusive et fièrement ancrée dans la communauté.

Cette année, ce ne sont pas moins de quatre nouveaux membres motivés qui se sont joints aux dévoués membres du conseil d'administration de la dernière année. En effet, souhaitons la bienvenue à **M^{me} Luce Bouley, M^{me} Chrystine Rousseau, M^{me} Émilie Sylvain-Jacques** et **M. Marquis Jacques**, qui joindront leurs forces à **Mme Louise Nolet, Mme France Samson, Mme Paule Côté** et **M. Nicolas Tremblay**. Nous en profitons d'ailleurs pour remercier M^{me} Bouley, conseillère municipale sortante,

RÉCUPÉRATION DES APPAREILS DE RÉFRIGÉRATION ET DE CONGÉLATION



La MRC des Appalaches signe la première entente régionale avec la Société de récupération des appareils commerciaux (SORAC) pour la récupération des appareils de

congélation et de réfrigération de type commercial et institutionnel qui se trouvent sur le territoire de la MRC.

Les produits visés par le programme sont entre autres les réfrigérateurs et congélateurs, les cellules de refroidissement, les celliers réfrigérants, les refroidisseurs à vin, les présentoirs et îlots réfrigérés, les machines à glaçons, les distributeurs réfrigérants automatiques d'aliments ou de boissons, les machines distributrices réfrigérées et les appareils réfrigérés de type laboratoire ou médical. La collecte et le recyclage de ces produits en fin de vie permettront de récupérer jusqu'à 97% des composantes de ces appareils et de réduire l'utilisation de matières premières.

Les citoyens désirant se départir de leurs appareils pourront le faire à l'écocentre situé au 3626, boulevard Frontenac Est, à Thetford Mines. Ils seront ensuite pris en charge gratuitement par la SORAC pour l'ensemble des opérations de récupération. Les commerces et institutions voulant se départir d'une grande quantité d'appareils sont invités à contacter directement la SORAC au 1 888-728-9169, poste 303.

DES NOUVELLES DE L'APEL DU HUIT



Le 25 octobre dernier avait lieu le premier conseil d'administration de l'Association pour la protection environnementale du lac du Huit (APEL-du-Huit) en prévision de la saison estivale 2026. Cette dernière a pour mission de représenter les intérêts de ses membres ainsi que de promouvoir la protection et la préservation du lac du Huit et de son environnement en collaboration notamment avec la municipalité, les riverains, les résidents de la région et les visiteurs.

qui a accepté d'agir à titre de présidente au côté de M. Tremblay qui a renouvelé son mandat à titre de vice-président.

En terminant, soulignons également que la saison estivale 2026 de l'APEL du Huit s'annonce riche en projets, alors il importe de rappeler à tous les usagers du lac du Huit que leur contribution et leur collaboration sont donc essentielles à l'accomplissement de ces derniers.

Nous vous invitons d'ailleurs à vous abonner à la page Facebook « APEL du Huit » pour ne rien manquer !

au profit de Les couleurs du vent 

5 \$ seront remis à la maison de fin de vie Les couleurs du vent

LE GRAND ORCHESTRE DE THETFORD

Swing Noël

21 DIMANCHE DÉCEMBRE 2025
À 14H00

Salle multifonctionnelle de la Maison de la culture de Thetford • 5, rue de la Fabrique • Thetford

25\$/pers.
Gratuit 12 ans et moins

Le Grand orchestre recherche une dizaine d'organismes ou d'entreprises qui voudraient s'associer au spectacle en achetant une pièce (100 \$) qui sera publicisée à leur nom pendant le spectacle.

INFO : Richard
418 338-1412



À propos

Adstockoises, Adstockois,

En vertu d'une tradition bien établie — issue de l'ancien article 955 du Code municipal du Québec, abrogé en 2017 — nous perpétons aujourd'hui la présentation du discours du maire. Cet exercice permet de dresser le portrait général de la Municipalité et de dévoiler nos priorités et orientations budgétaires pour l'année à venir.

État de situation

Les opérations municipales se déroulent comme prévu sur **le plan budgétaire**. Les réserves financières demeurent à un niveau satisfaisant, nous assurant une capacité d'intervention adéquate en cas d'imprévus. L'année s'est amorcée avec un changement à la direction générale, suivi du comblement de postes demeurés vacants depuis plus d'un an soit en finances, aux communications et à l'entretien des réseaux, bâtiments et espaces verts. Par la nomination interne de deux coordonnateurs-gestionnaires aux services de l'urbanisme et des loisirs, nous avons réorganisé notre structure afin que la direction générale puisse se consacrer davantage à la planification et au développement stratégique. Ces ajustements ont insufflé un nouvel élan à la Municipalité.

L'année 2025 nous a rappelé l'importance d'une gestion prévoyante des ressources humaines, matérielles et financières afin de maintenir des services de qualité. Notre brigade incendie a complété sa formation en sauvetage nautique; les conditions météorologiques favorables ont permis la réalisation presque complète du plan de travail, en plus d'un rattrapage dans l'entretien des chemins et fossés. La capacité de nos puits a toutefois été mise à l'épreuve, une situation dont nos équipes continuent de surveiller attentivement. Pour y répondre, nous avons fait l'acquisition d'une citerne facilitant le transport d'eau.

Sur **le plan des réseaux**, mentionnons la réfection du 3^e rang ainsi que les portions des chemins Bocage, J.-E.-Fortin et du rang Lessard. Nous avons procédé à l'inspection et à la réparation des bornes-fontaines du périmètre urbain de Saint-Méthode dans le cadre du programme d'entretien quinquennal. Une première programmation de travaux en lien avec la TECO a également été adoptée pour la mise aux normes de nos infrastructures et avons déposé des aides financières afin de poursuivre l'amélioration du réseau routier.

Par ailleurs, nous avons finalisé la cession des emprises excédentaires du chemin des Cerfs, l'ouverture de l'Écocentre dans le parc industriel, poursuivi la concertation intermunicipale autour du Grand lac Saint-François, et inauguré la piste multifonctionnelle reliant le mont Adstock au parc national de Frontenac. À cela s'ajoutent l'exposition du Couloir des champions au Complexe sportif, la halte historique face à l'église Saint-Méthode et la Chaise du jardinier dans la forêt nourricière de Sacré-Cœur-de-Marie.

Sur **le plan administratif**, notons la mise en place d'un nouveau système de paie, d'une plateforme en ligne pour les comptes de taxes et d'un logiciel de gestion du conseil sans papier. Un changement du module de communication de masse avec les citoyens est également envisagé pour 2026. Nous avons poursuivi la mise en œuvre des différents plans d'action municipaux et soutenu plusieurs organismes et associations riveraines dans leurs projets. Entre autres, nous accompagnons Plein air Adstock dans le prolongement de la piste multifonctionnelle vers le lac à la Truite et le Club Quad dans l'identification d'un nouveau trajet reliant Saint-Daniel à Saint-Méthode, en passant par le mont Adstock.

Dans le contexte de la faillite de la Coopérative de solidarité récréotouristique du mont Adstock, de la récente reprise des activités par un promoteur privé et de la fermeture temporaire du Centre de transformation agroalimentaire, qui amènera les intervenants régionaux à un repositionnement, l'adoption de notre nouvelle Politique de développement économique arrive à point nommé. Celle-ci cible notamment le développement de nos trois pôles (agroalimentaire, récréotouristique et industriel), la préservation des services de proximité, le soutien aux promoteurs et l'amélioration de l'offre de logements. Nous sommes d'ailleurs fiers d'avoir conclu des ententes pour l'acquisition de terrains facilitant la concrétisation de projets structurants.

D'ici la fin de l'année, nous lancerons un appel d'offres pour la collecte et le transport des boues septiques et complèterons le projet de la Boîte culturelle ainsi que le dossier des servitudes pour la mise à niveau de l'aqueduc du lac Jolicoeur. L'étude de gestion des eaux pluviales sur la route du Lac-du-Huit et la rue Grenier est en cours, tout comme le chantier de sécurité et signalisation routière qui sera finalisé au printemps. Plusieurs projets, dont la 1^{ère} Avenue Ouest (entre les rues Fortin Nord et Sheink), la rue Viateur-Routhier, la réfection du barrage du lac du Huit et de certains segments du réseau routier, soit la route du Mont-Adstock (ancien 6^e Rang), du chemin de la Grande-Ligne et du chemin J.-E.-Fortin, sont planifiés pour 2026.

Priorités pour l'année 2026 et orientations budgétaires

L'automne 2025 marque l'arrivée d'un **nouveau conseil**, le huitième depuis la fondation d'Adstock. Permettez-moi de féliciter les élus qui ont choisi de s'impliquer pour représenter leurs concitoyens. Ils auront à s'approprier les dossiers en cours et, tout au long de leur mandat, à établir des priorités claires et à créer les conditions propices au développement harmonieux de notre communauté, dans le respect de la diversité de nos secteurs.

En 2026, en plus de souligner le **25^e anniversaire d'Adstock**, un nouveau rôle d'évaluation foncière entrera en vigueur pour les trois prochaines années. Nous pouvons d'ores et déjà vous informer d'une augmentation de plus de 300 millions de dollars, la plus grande jamais enregistrée dans l'histoire de la Municipalité. À titre indicatif, les hausses moyennes avant la



pandémie oscillaient entre 30 et 60 millions de dollars. Cette augmentation exceptionnelle témoigne de la vitalité et de l'attractivité constantes d'Adstock.

La richesse foncière de notre municipalité représentera ainsi près du tiers de celle de la ville de Thetford Mines, alors que notre population est dix fois moindre. Grâce à de nouveaux pouvoirs en matière de fiscalité, nous instaurerons un nouveau système de taxation différencié, une première dans la MRC. Nous serons seulement deux municipalités à le faire dans la région de Chaudière-Appalaches et ce mécanisme permettra de mieux refléter les particularités de nos secteurs et d'atténuer les écarts entre eux.

D'autre part, nous devons revoir certains processus et dégager des marges de manœuvre financières afin de veiller à préserver notre capacité d'investissement. Les services municipaux maintiendront leur approche centrée sur l'accompagnement des citoyens, des organismes et des promoteurs qui contribuent au développement d'Adstock.

À l'agenda, nous miserons d'abord sur **l'importance de l'entretien de nos infrastructures**. La réalisation d'un plan de gestion des actifs permettra d'aller chercher davantage d'aide financière. Et selon le financement à obtenir, des travaux de réfection du réseau routier auront lieu de même que le remplacement de plusieurs ponceaux. En plus de ceux en cours, le conseil municipal **priorise d'emblée les projets suivants** :

- l'entretien du réseau d'aqueduc de Saint-Méthode et des étangs aérés;
- la réalisation d'un plan particulier d'urbanisme dans le village de Saint-Méthode;
- une consultation pour de nouvelles infrastructures de loisirs répondant aux besoins des jeunes et des familles;
- l'élaboration d'un recueil des pratiques et procédures en matière de voirie locale;
- la mise à jour du plan de sécurité civile incluant un volet pour la sécurité informatique;
- la municipalisation de certains chemins privés conformes aux critères du conseil;
- l'implantation d'une collecte des matières compostables par un procédé autre que le bac brun;
- l'optimisation du Service des loisirs et de l'utilisation des infrastructures déjà existantes;
- la poursuite des efforts de lutte contre les espèces exotiques envahissantes;
- le remplacement d'équipements roulants pour la voirie et la sécurité incendie;
- l'adoption d'un plan de communication et de marketing territorial;
- la révision de la politique de location des salles et équipements municipaux, du règlement des tarifs des biens et services municipaux et du règlement sur le traitement des élus municipaux qui date de 2015 permettant de reconnaître convenablement leur travail;
- et la tenue du Gala Reconnaissance, célébrant l'engagement des bénévoles, employés, entreprises et citoyens d'exception.

Pour remplir adéquatement nos obligations toujours grandissantes, les principes qui guideront l'équipe municipale dans la confection du prochain budget seront :

- de contenir la croissance des dépenses d'opération autour du taux d'inflation;
- d'établir un taux de taxation varié qui tient compte des écarts du nouveau rôle d'évaluation foncière;
- d'ajuster certains tarifs à l'unité selon l'utilisation réelle ou le bénéfice reçu;
- de maintenir les aides financières aux organismes et projets communautaires;
- d'offrir des mesures citoyennes favorisant l'achat local, de meilleures pratiques écoenvironnementales et de saines habitudes de vie;
- de prévoir des fonds dédiés au développement économique et stratégique de la Municipalité et pour le remplacement ou l'entretien des infrastructures municipales;
- de financer les immobilisations profitant à l'ensemble de la communauté sur le long terme ou par taxes de secteur lorsqu'exclusif à une partie de la population, selon le principe d'équité.

En somme, c'est la diversité de notre territoire et le dynamisme de notre population qui font notre force. Pour assurer la cohésion de notre milieu et améliorer la qualité de vie dans nos différents secteurs, il faut soutenir les initiatives locales et planifier nos actions de façon responsable. Plusieurs souhaitent que les projets avancent plus rapidement. Cependant, il faut comprendre que tout a un coût. Il n'est pas possible de tout réaliser en même temps. Nous devons faire des choix judicieux à la mesure de nos moyens et surtout travailler ensemble comme le rappelle notre devise, **Unum Sumus** : nous ne formons qu'un.

Soyez assurés que votre équipe municipale poursuivra ses efforts pour offrir des services et des activités de qualité, tout en administrant la Municipalité dans le respect de l'intérêt collectif. Cultivons ensemble cette relation de proximité entre les citoyens, les organismes et les entreprises qui distingue Adstock.

En conclusion, je tiens à remercier chaleureusement nos employés, nos bénévoles et vos élus municipaux pour leur dévouement. Ils sont là pour vous servir et faire une réelle différence avec votre appui et votre confiance.

Prenez note que l'adoption du budget 2026 aura lieu le 15 décembre prochain au Centre intergénérationnel.

Merci à tous pour votre collaboration précieuse et votre engagement envers notre belle communauté!

Pascal Binet, votre maire



ÉRICK LAMPRON

Technicien en loisirs et de la culture
Courriel: loisirs@adstock.ca

418 422-2135 poste 236

Notre site Web: www.adstock.ca/loisirs-culture-et-vie-communautaire

Loisirs & Culture



Elle saura vous faire bouger.
Embarquez dans la danse.

VIVANTE, NOTRE CULTURE

Avec VIVANTE, une campagne culturelle inspirée par la créativité, l'énergie et la fierté de son territoire, la MRC se dote d'une identité visuelle commune à l'ensemble de ses initiatives culturelles. Cette image de marque servira à reconnaître et à promouvoir les activités, les artistes et les organisations culturelles du territoire, tout en créant un fil conducteur entre les différentes municipalités.

VIVANTE, c'est l'expression d'un territoire en mouvement, d'une culture qui

se déploie dans nos municipalités, nos événements, nos lieux patrimoniaux et nos créations contemporaines. La campagne vise donc à faire découvrir les visages qui font vivre la culture dans la région et l'offre culturelle locale. Tout au long de l'année, VIVANTE se déclinera à travers des portraits d'artistes, des affiches, des panneaux publicitaires ainsi qu'avec une présence accrue sur les réseaux sociaux.



HORAIRE DES FÊTES COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET JOSEPH FAUCHER

Le Complexe sportif adoptera un horaire spécial pour la période des Fêtes. Cet horaire sera dévoilé dans les prochaines semaines sur nos plateformes : page Facebook des Loisirs et site Web de la Municipalité.

Du **26 décembre 2025 au 3 janvier 2026**, nous proposerons des périodes d'activités libres, adaptées aux congés, pour vous permettre de profiter pleinement de nos installations.

Les réservations pour la patinoire ou le gymnase doivent être faites avant le 20 décembre.

Veuillez noter que le Complexe sportif sera **fermé le 25 décembre** et le **1^{er} janvier**.

PARTIES DE HOCKEY SPORTIF À ADSTOCK

6 décembre 9h00 : Saint-Côme #2
visite Adstock #2 (catégorie 5-8 ans)

6 décembre 10h30 : La Guadeloupe
visite Adstock (catégorie 9-11 ans)

6 décembre 12h00 : Saint-Martin
visite Adstock (catégorie 12-15 ans)

20 décembre 9h00 : Adstock #1
visite Adstock #2 (catégorie 5-8 ans)

20 décembre 10h30 : Saint-Martin
visite Adstock (catégorie 9-11 ans)

20 décembre 12h00 : Saint-Éphrem
visite Adstock (catégorie 12-15 ans)

On vous invite à venir encourager nos équipes d'Adstock. Le service de restauration est également offert durant les parties de hockey de la Ligue de hockey sportive des municipalités de la Beauce (LHSMB).

Nous vous invitons à confirmer la tenue d'une partie en consultant la page Facebook Loisirs – Municipalité d'Adstock.

MOVE Ecole de danse MOVE

PROGRAMMATION HIVERNALE

Le Service des loisirs et de la culture travaille actuellement sur la programmation hivernale 2026 (activités de loisirs et culturelles). Nous pouvons déjà vous annoncer une primeur/confirmation d'une activité de cette programmation.

Des cours de danse, proposés par l'École de danse MOVE, feront partie de la programmation. Le début de cette activité, ainsi que des autres, est prévu pour la semaine du 19 janvier 2026.

Pour connaître l'ensemble de la programmation, nous vous conseillons de suivre la page Facebook de la Municipalité et de visiter notre site web : www.adstock.ca.

EXPLOREZ LES SENTIERS D'ADSTOCK GRÂCE AU PRÊT DE RAQUETTES

Pour encourager l'exploration des paysages hivernaux d'Adstock, le Service des loisirs met à la disposition des familles 33 paires de raquettes (20 paires pour adultes et 13 paires pour enfants). Adaptées autant aux enfants qu'aux adultes, elles peuvent être empruntées pour une période maximale de deux semaines.

Les citoyens sont invités à les utiliser dans les sentiers du secteur Saint-Méthode, ceux de Sacré-Cœur-de-Marie, au Mont Adstock ou dans tout autre secteur propice à la randonnée hivernale.

Un dépôt de 40 \$ est demandé au moment de l'emprunt et vous sera remboursé au retour des raquettes.

Information et réservations : loisirs@adstock.ca

LE COULOIR DES CHAMPIONS

ADAM GAUDREAU, ANDRÉ MARTINEAU, ANTOINE LEHOUX, DANIEL POULIN, ÉRIC ROY, MARC TARDIF, PATRICE TARDIF, PIER-OLIVIER ROY, SIMON GAMACHE, STÉPHANE THIVIERGE

Natif de Thetford Mines, devenu Adstockois à titre de résident du lac à la Truite, Simon Gamache devient le choix de neuvième ronde en 2000 des Thrashers d'Atlanta. Il est un joueur flamboyant dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ) où il passe trois saisons avec les Foreurs de Val-d'Or de 1998 à 2001.

Dans les annales de la LHJMQ, aucun autre joueur du circuit Courteau n'a depuis surpassé le cap des 184 points et des 74 filets en une saison régulière. Simon a atteint ce plateau en 72 parties lors la saison 2000-2001. En 2001, il brise un autre record, celui de Mario Lemieux, avec une récolte de 57 points en séries éliminatoires. Il mène ainsi les Foreurs de Val-d'Or à leur deuxième conquête de la Coupe du Président. Malheureusement, l'équipe s'incline en finale de la Coupe Memorial face à Red Deer.

De 2002 à 2008, Simon fait la navette entre la Ligue nationale de hockey (LNH) et la Ligue américaine de hockey (LAH). Il évolue avec les Thrashers d'Atlanta, les Prédateurs de Nashville, les Blues de St-Louis et les Maple Leafs de Toronto. D'ailleurs, il aide le club-école des Prédateurs à gagner la coupe Calder en 2005. Ses performances au niveau professionnel lui permettent également de percer l'alignement d'Équipe Canada qui participe à la Coupe Spengler en 2007 et qui remporte par le fait même la médaille d'or lors de cette compétition.

Entre 2006 et 2016, il poursuit sa carrière professionnelle dans la Ligue nationale A en Suisse durant huit saisons, où il remporte le championnat de cette ligue en 2010. Il évolue également en Allemagne et en Autriche. Il revient dans son coin de pays dans la Ligue nord-américaine de hockey (LNAH) en jouant pour l'Isothermic de Thetford Mines en 2014-2015 et en 2016-2017 pour l'Assurancia de Thetford. Simon se retire en 2017 et est intronisé au Temple de la renommée de la LHJMQ en 2020.

SIMON GAMACHE 1981



DISTINCTIONS

Coupe du Président (LHJMQ) 2000-2001

Coupe Kelly (ECHL) 2001-2002

Coupe Calder (AHL) 2003-2004

Coupe Spengler 2007

Coupe Ligue nationale A (Suisse) 2009-2010



MOT DU CLUB FADOQ TOURNESOL ST-DANIEL

CÉLINE LESSARD, PRÉSIDENTE

Déjeuners amicaux de l'automne : nous tenons à remercier nos membres pour leur présence à nos deux déjeuners de l'automne au restaurant Victoria. Ce fut grandement apprécié, nous allons répéter cette activité au printemps (en avril et mai).

Après-midis de jeux : nos après-midis de jeux (au sous-sol de l'église St-Daniel) **se termineront le mardi 9 décembre** pour la période des Fêtes et reprendront en janvier. Reposez-vous bien pour nous revenir en grande forme. Merci encore à Félicien et Nicole pour leur accueil!

Activité à venir

Nous organisons un **après-midi de quilles** pour nos membres, pour le temps des Fêtes. Vu le brouhaha des Fêtes, nous avons choisi le samedi 10 janvier à 13h30 (la date pourrait changer). Nous aurions besoin de vos réponses rapidement **avant le 18 décembre** svp. Le prix est environ 5 \$ la partie (soulier inclus) à la salle de quilles de Black Lake. Pour info : Céline 418 422-2979.

Joyeux Noël à tous nos membres, que ce temps festif vous apporte joie et prospérité et que vos rêves se réalisent. Nos plus affectueuses pensées pour ces fêtes de fin d'année, de votre Club FADOQ Tournesol.

Par souci environnemental, L'Arrivage d'Adstock était et demeurera imprimé sur du papier Enviro, 100% recyclé... et recyclable. La suite vous appartient... La récupération c'est l'affaire de tous !



Une équipe IGA Une famille
St-Pierre et Fils
Theftford Mines

RÉSERVEZ TÔT POUR VOS RÉCEPTIONS DES FÊTES
(5 à 7, lunch d'affaires brunch, anniversaires réunions familiales)

COMMANDES EN LIGNE AU WWW.IGA.NET
SERVICE DE LIVRAISON

780, Boul. Frontenac Est | T.: 418 335-6222
Theftford Mines, QC G6G 6H1 | F.: 418 335-6443

Suivez-nous sur 



Forfait Renaud Doyon

Déneigement à contrat ou à la fois

418 422-2143 | Laissez un message
Cell: 418 333-0106

382, 10^e rang, Adstock (Québec), G0N 1S0

fadoq

MOT DU CLUB AMITIÉ FADOQ ST-MÉTHODE

RITA VIGNEAULT, SECRÉTAIRE

En cette belle période des Fêtes, nous vous souhaitons un Noël rempli de joie, de santé et de sérénité. Que la magie de Noël illumine vos cœurs, que le bonheur et l'amitié réchauffent vos journées.

Activités mensuelles

Diner jasette : mercredi le **10 décembre 2025** à 11h30 au Bistro des Origines.

Après-midi de jeux : il n'y aura **pas d'après-midi de jeux** ce mois-ci. Aussi, suite à la demande de plusieurs personnes, il nous faut relancer le baseball-poches. En janvier, nous aurons une séance d'initiation pour les personnes qui ne connaissent pas les règles et techniques du jeu. Le baseball-poches est un jeu convivial qui rassemble toutes les générations. Il est parfait pour créer des liens et redonner de l'élan à ce sport si populaire dans toute la région.

Activité spéciale « Un temps pour soi » : vous avez 65 ans et plus, rejoignez notre cours conçu spécialement pour les aînés qui souhaitent rester actifs, stimulés et connectés, le tout à votre propre rythme. Nous souhaitons avoir **5 personnes supplémentaires** pour maintenir notre cours hebdomadaire et gratuit! Au programme : 30 min. d'exercices, 30 min. d'activités cognitives, 30 min. de jeux de société et on termine par un chant. Pour information : Rita Vigneault 418 422-2067 ou ritavrheume@hotmail.com

Activité à venir : dîner des Fêtes dimanche le 11 janvier 2025 à 11h30. Votre club vous invite à un dîner communautaire pour débiter la nouvelle année. Un moment de partage, de rires et de gourmandises vous attend.

Calendrier des activités : nous avons fait un calendrier des activités pour l'année 2025-2026 et si vous en désirez une copie appelez Rosianne Perreault 418 422-2974. Nous pouvons vous la faire parvenir par courriel, par Messenger, Facebook ou formule papier selon votre choix .

Si vous avez des suggestions pour d'autres activités n'hésitez pas à communiquer avec Rosianne Perreault 418 422-2974. Les membres du bureau de direction sont attentifs à toutes vos suggestions et commentaires pour rendre votre club plus dynamique. Notre club a atteint son objectif de 250 membres et nous sommes 270 membres présentement. Merci de nous aider à revitaliser notre club, vous êtes essentiels!

JOYEUX ANNIVERSAIRE

à tous ceux qui célèbrent leur anniversaire en décembre.

Passez une excellente journée remplie d'amour et de joie.



CONSEIL MUNICIPAL 2025-2029



À la suite des élections municipales de 2025, la Municipalité d'Adstock est heureuse de présenter à la population la composition de son 8^e conseil municipal, officiellement assermenté par le directeur général, monsieur Jérôme Grondin, le 10 novembre dernier à l'édifice Bernardin-Hamann.

Ce nouveau conseil amorce un mandat placé sous le signe de la continuité, du renouveau et de la collaboration, avec l'objectif clair de poursuivre le développement harmonieux du territoire, de renforcer la participation citoyenne et de consolider les nombreux acquis des dernières années.

Au fil des prochains mois, le conseil poursuivra la mise en œuvre des projets municipaux, soutiendra les initiatives citoyennes et accompagnera l'ensemble des secteurs d'Adstock dans leur développement.

Nous vous invitons à découvrir ci-dessous une courte présentation de chacun des élus qui travailleront, au cours des quatre prochaines années, à faire progresser notre communauté.



PASCAL BINET | maire@adstock.ca
Maire

Natif de Thetford, Pascal s'est installé en plein centre de la Municipalité, soit à mi-chemin entre les trois villages, derrière la montagne emblème d'Adstock, sur le bord de l'eau, il y a presque de vingt ans déjà. Après ses études universitaires, M. Binet revient dans sa région et s'investit, pendant plusieurs années, dans diverses organisations régionales sur le plan touristique et socio-économique. Enseignant au niveau collégial, il est devenu récemment directeur responsable du Campus collégial à Lotbinière. Comme sa famille est originaire d'ici, il acquit avec son frère en 2016 la terre qui a vu naître ses ancêtres pendant plus de quatre générations. Un projet qui lui tenait à cœur, car le bien ancestral avait été vendu dans les années 1960. Son engagement envers le service public n'est pas étranger à son implication politique. Sa plus grande fierté est la confiance que la communauté continue de lui accorder. Les voyages, les activités en plein air et les tournées de brocante font partie de ses activités préférées.

DOSSIERS MUNICIPAUX

- Administration générale
- Vision et planification stratégique
- Infrastructures municipales
- Sécurité publique, plan de sécurité civile
- Développement résidentiel
- Image et promotion de la Municipalité
- Relation avec les citoyens, politique de communication

DOSSIERS RÉGIONAUX ET REPRÉSENTATION À LA MRC

À déterminer sous peu par la MRC.



SYLVAIN JACQUES | district1@adstock.ca
District 1 | Sacré-Coeur-de-Marie • Broughton Station

Originaire de Sacré-Coeur-de-Marie, Sylvain y réside depuis 45 ans. Il partage sa vie avec Mireille Lessard depuis 13 ans et il est le fier papa de trois enfants. M. Jacques est entrepreneur général se spécialisant dans le domaine de la construction commerciale, industrielle et institutionnelle. Entre ses responsabilités familiales, il réussit à combiner son engagement au niveau de la Municipalité et aussi ses implications sociales envers sa communauté. C'est pourquoi il est bénévole dans divers comités pour dynamiser l'offre d'activités pour les familles et les aînés et maintenir les services de proximité. M. Jacques aimerait adresser un message important pour encourager tous ses citoyens à s'impliquer pour les préserver. C'est l'une des raisons de son engagement politique. La pratique du hockey sur glace et de la motoneige sont des activités qu'il aime pratiquer tout comme la marche en forêt, de là une partie de son grand intérêt pour le mont Grand Morne, une fierté pour son secteur.

MANDATS & RESPONSABILITÉS

Mandataire des dossiers municipaux :

- Réseaux aqueduc et égout
- Bâtiments, terrains, parcs et espaces verts
- Agriculture et forêt

Participation aux comités

- Comité des infrastructures municipales et travaux publics
- Comité aviseur du mont Grand Morne
- Comité Plein air Adstock (observateur municipal)

Organismes et partenaires dont il est le répondant au conseil

- Pôle agroalimentaire
- Entreprises agricoles et forestières

MICHEL RHÉAUME | district2@adstock.ca
District 2 | Saint-Méthode Est

Originaire de Saint-Méthode, Michel habite toujours dans sa municipalité natale. Marié depuis 47 ans à Rita Vigneault, il est le fier père de trois enfants. Fort d'une carrière de plus de 50 ans comme vendeur de pièces d'automobiles, M. Rhéaume s'est aussi distingué par son engagement. Il a été directeur puis président de l'OTJ de Saint-Méthode, président du Festival Canton Adstock et organisateur des Olympiades sportives. Son implication s'est également étendue au milieu scolaire : il a siégé 13 ans comme commissaire à la Commission scolaire des Appalaches, tout en assumant les fonctions de directeur du CRDI à Lévis et de directeur du Comité de parents durant plusieurs années. À titre de conseiller municipal, il souhaite continuer de contribuer activement à la vie d'Adstock par sa participation à divers comités.



MANDATS & RESPONSABILITÉS

Mandataire des dossiers municipaux :

- Logement, santé et transport (adapté et collectif)
- Aînés (suivi du plan d'action de la politique)
- Embellissement et organismes communautaires

Participation aux comités

- Commission des loisirs et de la vie communautaire
- Comité de suivi de la politique des familles et des aînés
- Comité des nouveaux arrivants
- Fondation des aînés d'Adstock

Organismes et partenaires dont il est le répondant au conseil

- OMA (HLM), Manoir Valin (RI), CLSC
- Clubs sociaux et groupes communautaires
- Comités d'embellissement



SABRINA MAROIS | district3@adstock.ca
District 3 | Saint-Méthode Ouest • Lac Jolicoeur

Originaire de Saint-Méthode, Sabrina a quitté la municipalité à 7 ans pour y revenir en 2009 afin de retrouver ses racines. Aujourd'hui, elle partage sa vie avec son conjoint et est la fière maman de deux enfants. Mme Marois a œuvré pendant près de 15 ans à la Boulangerie St-Méthode, une entreprise bien ancrée dans la communauté. Toujours active professionnellement, elle travaille dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail, un secteur qui rejoint ses valeurs de bienveillance envers les autres. Dans ses temps libres, elle aime lire, écouter de la musique et profiter de la nature. Elle avoue aussi, avec humour, cultiver une passion assumée pour la sieste, qu'elle considère comme un art du bien-être! Connue pour sa bonne humeur et son rire communicatif, Sabrina est reconnue pour son grand cœur. Une phrase la décrit bien : « Demandez et vous recevrez », symbole de son esprit d'équipe et de son désir sincère de soutenir les autres.

MANDATS & RESPONSABILITÉS

Mandataire des dossiers municipaux :

- Loisirs, terrains de jeux, culture et événements
- Nouveaux arrivants, immigration, intégration, politique d'accueil
- Prévention et sécurité au travail, activités sociales

Participation aux comités

- Commission des loisirs et de la vie communautaire
- Comité des nouveaux arrivants
- Innovation développement économique Adstock (ex-CPI)
- Comité du Gala Reconnaissance
- Comité social

Organismes et partenaires dont elle est la répondante au conseil

- Comités des loisirs et OTJ, Comité sportif Adstock
- Comités événementiels (fêtes et festivals)
- Bibliothèque Jean-Guy-Marois
- L'Arrivage



MARTIAL ROY | district4@adstock.ca
District 4 | Mont Adstock • Lac à la Truite

Originaire de Saint-Jean-de-Brébeuf, Martial réside en permanence au lac à la Truite depuis maintenant 22 ans avec sa conjointe Lyne Lehoux. Il est devenu officiellement un Adstockois lorsque sa section du lac s'est annexée à la Municipalité en 2021. M. Roy est père de deux enfants et grand-père trois fois. Fort d'une carrière de 46 ans dans le domaine du béton, il a bâti une solide expertise au sein de cette industrie où il œuvre encore aujourd'hui comme consultant à temps partiel chez Béton Provincial. Son parcours professionnel témoigne d'une grande rigueur et d'une volonté constante de se dépasser. Amateur de plein air, M. Roy profite pleinement de sa retraite grâce à ses activités favorites : ponton, motomarine et planche à pagaie. Passionné de golf, il avoue en souriant être toujours en attente de son premier trou d'un coup. Toujours prêt à relever de nouveaux défis, devenir conseiller municipal représente pour lui une expérience stimulante qui lui permettra de s'impliquer activement et contribuer à l'avenir de sa communauté.

MANDATS & RESPONSABILITÉS

Mandataire des dossiers municipaux :

- Travaux publics (voirie, équipements roulants), gestion des actifs, politique en matière de voirie locale
- Tourisme et plein air, développement du pôle récréotouristique
- Matières résiduelles et installations septiques

Participation aux comités

- Comité des infrastructures municipales et travaux publics
- Comité Plein air Adstock (délégué municipal)
- Comités aviseurs du mont Adstock et du mont Grand Morne
- Table d'harmonisation du Parc national de Frontenac
- Régie intermunicipale région de Thetford (RIRT)

Organismes et partenaires dont il est le répondant au conseil

- Comités des chemins privés
- Clubs motoneige et quad
- Entreprises récréotouristiques

ÉMILIE ROBERGE | district5@adstock.ca

District 5 | Saint-Daniel • Grand-Lac-Saint-François • Lacs Bolduc et Rochu

Originaire de la municipalité d'Irlande, Émilie réside depuis plus d'un an dans le secteur Saint-Daniel, où elle partage sa vie avec Kaven Mathieu. Ensemble depuis 14 ans, ils sont les heureux parents de cinq enfants. Diplômée en techniques d'intervention en loisirs et titulaire d'un certificat en gestion des organisations, Mme Roberge a d'abord œuvré à la Ville de Disraeli de 2012 à 2015 à titre de chargée de projet en revitalisation, avant de fonder, avec son conjoint, La Sucrierie d'Émilie, une entreprise artisanale bien connue à East Broughton. Son parcours politique est tout aussi riche puisqu'elle a siégé comme conseillère municipale à Irlande et à East Broughton pendant plusieurs années. Amatrice de yoga, de marche et de dek hockey, elle cultive aussi un intérêt marqué pour la cuisine, la spiritualité et le développement personnel. Résider aujourd'hui tout près du Grand Lac Saint-François représente pour elle un rêve d'enfance devenu réalité, un lieu qu'elle considère comme une véritable source d'inspiration et de gratitude.



MANDATS & RESPONSABILITÉS

Mandataire des dossiers municipaux :

- Jeunes et familles (suivi du plan d'action de la politique)
- Environnement (suivi du plan d'action de la politique)
- Ressources humaines (dotation, appréciation du travail, relations de travail)

Participation aux comités

- Comité des ressources humaines et comité social
- Comité consultatif en environnement (CCE)
- Comité de suivi de la politique familiale et des aînés
- Coopération intermunicipale en environnement GLSF

Organismes et partenaires dont elle est la répondant au conseil

- Écoles primaires La Source et Aux Quatre Vents
- Garderie Au petit Manoir
- Action Adstock pour le respect et la protection de l'Environnement (AARPE), Association pour la protection du Grand lac Saint-François (APGLSF)
- Patrouille nautique



YVES GILBERT | district6@adstock.ca

District 6 | Sainte-Anne-du-Lac

Originaire de Robertsonville, Yves habite au lac du Huit depuis maintenant 14 ans. Marié à Danièle Laverdière, ils partagent ensemble une famille de trois enfants et un petit-fils. À la retraite depuis dix ans, M. Gilbert a consacré plus de 32 ans de sa carrière au Mouvement Desjardins, où il a occupé le poste de directeur général. Grand amateur de sport, il pratique encore aujourd'hui le hockey, le pickleball et le golf, en plus de s'adonner au ski et à la motoneige pendant la saison hivernale. Passionné de voyages, il garde de précieux souvenirs d'un safari en Afrique du Sud et d'un séjour en Égypte, qui sont parmi ses plus belles expériences à vie. La lecture fait aussi partie de ses plaisirs simples, surtout lorsqu'elle se conjugue avec le sable et la mer. M. Gilbert remercie les résidents et propriétaires du secteur Sainte-Anne-du-Lac pour leur confiance et leur appui. Il leur assure qu'il mettra son expérience et son dynamisme au service de la communauté.

MANDATS & RESPONSABILITÉS

Mandataire des dossiers municipaux :

- Finances, veille et sécurité informatique
- Urbanisme et réglementation municipale
- Parc industriel, services de proximité, développement économique (suivi du plan d'action de la politique)

Participation aux comités

- Comité consultatif en urbanisme (CCU)
- Comité des finances
- Comité consultatif en développement économique (CCDE)
- Comité aviseur du mont Adstock
- Fondation des aînés d'Adstock

Organismes et partenaires dont il est le répondant au conseil

- Associations riveraines
- Coopératives (Sacré-Cœur-de-Marie et Saint-Méthode)
- Sociétés de développement (SCDM, SCDS)
- Industries et commerces

GESTION IMMOBILIÈRE ADSTOCK

IMMEUBLES À REVENUS
CHALET À LOUER

9, rue de la Plage Est
Adstock, Qc G0N 1S0

gia1@live.ca 

www.gestionimmobiliereadstock.com

418 422-5502

DANIEL BISSON

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL



ROYAL LEPAGE
BLANC & NOIR
Agence immobilière
FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET AUTONOME

**C: 418 334-4774
B: 418 338-4220**

daniel.bisson@royallepage.ca
royallepageblancetnoir.ca



BAKERY | DEPUIS • SINCE 1947

 **LES SOCIÉTÉS
LES MIEUX
GÉRÉES**

Membre platine

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h00 à 17h30

Samedi: 8h00 à 14h00

Dimanche: Fermé

SURPLUS DE

PAINS

14, rue Principale Est
Adstock (Québec) G0N 1S0
1 800 463-6317 (poste: 2641)

www.boulangeriestmethode.com

Verrière

**Rajout de solarium
3 et 4 saisons**

SOLARIUM ADSTOCK

www.solariumadstock.ca | 418 422-4000

LE PLUS BEAU CADEAU DU MONDE ENTIER

MARIE-RACONTE - mcp20102010@hotmail.fr

Ah ! Comme je souhaite ardemment
Reculer dans le temps
Pour revivre un instant
Le Noël d'antan chez Grand-maman

La maisonnée, pleine à craquer
Dans le coin du salon, un sapin argenté
Oncles et tantes se bercent près du foyer
Pendant que les petits courent partout, excités

Le repas est servi, un bol bouillant de soupe au riz,
Des patates pilées, du ragout, de la dinde aussi
Des plateaux de desserts à l'infini
Attendre les cadeaux après la messe de minuit !

Du violon, de l'accordéon, de la danse et des histoires
Les « Raconte, ben voyons donc, et j'peux pas te croire ! »
La vaisselle, le bordel sur le comptoir
Et s'endormir en fin de soirée dans un lit au hasard

87 ans, ma belle Grand-maman
En partie, responsable de ce rassemblement
Emmagasine l'amour de ces grands et petits-enfants
Avant son entrée au firmament

Aujourd'hui, Grand-maman à mon tour
Je veux recréer la magie de ce jour
J'accueille mes petits avec amour
J'oublie d'enlever mes mitaines de four !

Je fais mon réveillon à ma façon
Ragoût de tofu, creton végétarien et des bonbons
Jeu de devinettes et des chansons
Des cadeaux pour mes trois petits garçons

On se quitte à minuit, épuisés
Je referme la porte, je suis toute comblée
De cet amour dont j'ai hérité
C'est le plus beau cadeau du monde entier



SÉCURITÉ INCENDIE **PRÉPAREZ VOTRE MAISON POUR L'HIVER**

À l'approche de la saison froide, le Service de sécurité incendie d'Adstock souhaite rappeler aux citoyens quelques mesures préventives essentielles afin de réduire les risques d'incendie et d'assurer la sécurité de tous.

Entreposage du propane

Les bonbonnes de propane doivent être entreposées à l'extérieur, dans un endroit bien ventilé et à l'abri des sources de chaleur. Il est interdit de les ranger dans un garage, un cabanon ou un sous-sol, car une fuite, même minime, pourrait provoquer une explosion.

Ramonnage des cheminées

Avant d'allumer votre premier feu de foyer, pensez à faire ramonner votre cheminée par un professionnel certifié. La cré-

sote qui s'accumule avec le temps peut s'enflammer rapidement et causer un feu de cheminée.

Gestion des cendres

Les cendres de foyer doivent être déposées dans un contenant métallique muni d'un couvercle et placé à l'extérieur, loin de toute structure. Les cendres peuvent rester chaudes plus de 72 heures, même si elles semblent éteintes.

Appareils de chauffage

Assurez-vous que vos appareils de chauffage d'appoint soient en bon état et utilisés selon les recommandations du fabricant. Gardez toujours un dégagement d'au moins un mètre autour des radiateurs, plinthes ou poêles à bois.

En adoptant ces bons comportements, vous contribuez à rendre votre demeure plus sécuritaire et à prévenir les incendies résidentiels.

Le Service de sécurité incendie d'Adstock vous remercie de votre vigilance et vous souhaite un hiver sécuritaire et sans incident.

La Coop
St-Méthode

BMR EXPRESS **MARCHÉ BONICHOIX**

418 422-2331
55, 1^{re} Avenue Ouest

418 422-2328
15, rue Principale Est

Mercredi : 18h30 à 19h30

Judi : 13h00 à 14h00

Téléphone : 418 422-2131

Courriel : bibliojgmarois@gmail.com

 Bibliothèque-Jean-Guy-Marais

BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

PARFAIT À UNE EXCEPTION PRÈS (roman)

Suzanne Roy

Suzanne Roy naît en 1975. Elle a suivi une formation en littérature. Elle a enseigné les médias numériques dans un Cégep. Elle rédige des romans contemporains et fantastiques. Elle a publié plus d'une cinquantaine de titres témoignant de son talent pour la romance. Elle nous démontre ici qu'il n'y a pas de match parfait, juste des cœurs qui vibrent au même diapason.

Chaque fois qu'Olivia se rend aux événements *speed dating* qu'organise son frère, elle se demande si elle a des penchants masochistes. Toutes ses rencontres tournent inévitablement à la catastrophe : trop jeune, trop vieux, habite encore chez sa mère, aime toujours son ex... Jusqu'au jour où elle rencontre Nathan. Il est parfait... à une exception près : il n'est pas célibataire.



LE CERCLE DES JOURS (roman historique)

Ken Follett

Ken Follett est l'auteur de trente-huit livres vendus à plus de 200 millions d'exemplaires. Il connaît son plus grand succès avec **Les Piliers de la terre**, paru en 1989, c'est le début de la saga Kingsbridge. Il est l'un des auteurs les plus lus dans le monde.

Seft est tailleur de silex. Sous la chaleur estivale, il traverse la Grande Plaine pour participer aux célébrations du solstice d'été qui marquent une nouvelle année. Il espère y vendre le fruit de son travail et revoir Neen dont il est épris. Joia, la sœur de Neen, qui est visionnaire et déterminée, rêve de bâtir un immense cercle de pierres pour rassembler les communautés ennemies de la plaine. Seft va s'engager dans un projet fou : ériger un monument sacré. Dans ce roman, l'auteur explore les origines de l'un des plus grands mystères de l'humanité : les pierres géantes circulaires de Stonehenge.

SUGGESTIONS
DE LECTURE

LINDA
ROY

Capsule santé

AVEC MIREILLE LESSARD

Sautes d'humeur, fatigue, difficulté à se concentrer... Chaque automne, c'est la même histoire: on a envie de se réfugier sous la couette et de ne plus en sortir.

La déprime hivernale est souvent causée par le manque de lumière naturelle, qui dérègle l'horloge biologique et influence la production de sérotonine (humeur) et de mélatonine (sommeil). Résultat : fatigue, envie de rester au lit, sautes d'humeur et baisse de motivation.

1. S'exposer à la lumière

Ouvrir les rideaux, s'asseoir près d'une fenêtre au travail, sortir quelques minutes pendant la pause ou le dîner. Même par temps nuageux, la lumière extérieure aide à améliorer l'humeur.

2. Bouger à l'extérieur

On ne le répétera jamais assez: l'activité physique est un «remède» de choix pour atténuer les variations de l'humeur. L'activité physique stimule la sérotonine et réduit le cortisol (stress). Marcher le matin, sortir à l'heure du dîner ou pratiquer des sports d'hiver aide à augmenter l'énergie et la dopamine. Pour que ce soit plus efficace encore, on profite de la lumière naturelle en s'activant à l'extérieur.

Source: <https://montougo.ca/se-sentir-bien/prendre-soin-de-soi/5-conseils-pour-lutter-contre-la-deprime-hivernale/>

5 CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRIME HIVERNALE

3. Manger sainement

Favoriser fruits et légumes, bonnes protéines, grains entiers, aliments riches en vitamine D (saumon, œufs...) et en tryptophane (légumineuses, graines, banane, chocolat).

4. Adopter une bonne routine de sommeil

Limiter les écrans avant le coucher, instaurer un rituel relaxant, dormir à heures régulières et rendre la chambre propice au repos.

5. Maintenir des contacts sociaux

Éviter l'isolement : voir amis, collègues ou proches, même pour de simples activités, aide à réduire les symptômes du blues hivernal.

Déprime hivernale vs Trouble Affectif Saisonnier (TAS)

La déprime hivernale est temporaire. Le TAS est une forme de dépression plus sévère et durable, pouvant inclure tristesse profonde ou pensées noires. Dans ce cas, consulter un médecin.



VIVRE ENSEMBLE : PRÉVENIR ET RÉDUIRE LES NUISANCES SUR NOTRE TERRITOIRE

La qualité de vie dans une communauté repose sur le respect mutuel et le souci du bien-être collectif. À Adstock, la Municipalité veille quotidiennement à prévenir les nuisances, qu'elles soient sonores, olfactives, visuelles ou environnementales, afin de préserver un milieu de vie agréable pour tous.

Le règlement municipal #109-09 vise à assurer la paix, l'ordre, la sécurité, la salubrité et la propreté sur le territoire. Il établit un ensemble de règles destinées à protéger la santé et la tranquillité publique, tout en favorisant une cohabitation harmonieuse entre citoyens.

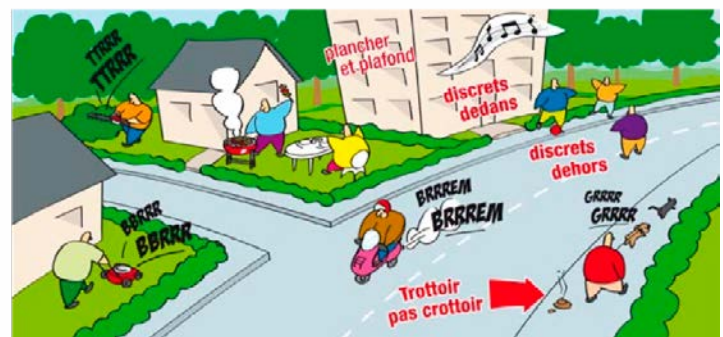
Exemples de nuisances visées par la réglementation :

- **sonores** : musique trop forte, tondeuse utilisée à des heures inappropriées, aboiements persistants, fêtes, cris, klaxons, circulation d'engins motorisés (VTT, motoneiges, etc.);
- **olfactives** : odeurs provenant de feux de jardin, de produits ou de déchets susceptibles d'incommoder le voisinage;
- **visuelles** : accumulation de ferraille, de matériaux, de pneus usés, de carcasses de véhicules ou d'autres objets encombrants visibles depuis la voie publique;
- **environnementales** : pollution lumineuse, déchets dans la nature, utilisation excessive de produits chimiques, plantes envahissantes, eaux stagnantes ou déversements de contaminants.

Le civisme et le dialogue entre voisins demeurent les meilleurs outils pour prévenir ce type de désagréments. La Municipalité mise d'abord sur la sensibilisation et la collaboration citoyenne avant toute intervention formelle. Toutefois, en cas de non-coopération ou de récidive, des avis d'infraction et contraventions peuvent être émis conformément à la réglementation en vigueur.

Ensemble, continuons à faire d'Adstock un milieu de vie propre, paisible et respectueux.

Chacun de nos gestes contribue à préserver la qualité de vie qui fait la fierté de notre communauté.



La recette du mois

DEUX RECETTES DE FARCES POUR LA DINDE

Préparation : 15 minutes

Rendement : 4 portions

Difficulté : facile

LA FARCE AU PAIN

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de crème 10 %
- 4 œufs
- 1 poireau haché finement
- 2 gousses d'ail hachées
- ½ botte de thym effeuillé
- Beurre au goût
- Sel et poivre au goût
- Muscade au goût
- 1 baguette rassie coupée en dés

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients, puis ajoutez le pain.

2. Laissez le pain absorber le mélange.

3. Utilisez la farce pour farcir votre volaille.

LA FARCE AU RIZ

Ingrédients :

- 4 tasses (1 L) de riz à grains longs, cuit
- 1 gros oignon blanc haché
- 2 grosses saucisses de Toulouse, coupées en morceaux, la chair seulement
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 citron entier

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Faites une boule de farce autour du citron et enveloppez le tout dans un coton à fromage.
3. Mettez l'appareil dans la cavité de la dinde.



Source : une recette de le chef Danny, St Pierre
Crédit photographique : !fistock / bnoifackz



APPEL DE CANDIDATURES IMPLICATION CITOYENNE COMITÉS MUNICIPAUX

La Municipalité d'Adstock invite les citoyens et citoyennes à s'impliquer dans la vie municipale en joignant l'un de ses comités consultatifs. Ces comités jouent un rôle essentiel dans la réflexion et les recommandations au conseil municipal sur divers sujets touchant notre qualité de vie collective.

Voici les comités pour lesquels des candidatures sont recherchées :

- **Comité consultatif en urbanisme (CCU)**

Au moins 1 citoyen (ne) pour constituer une banque de substituts afin d'analyser des dossiers liés à la réglementation municipale. (Environ 12 réunions par année).

- **Comité consultatif en environnement (CCE)**

2 citoyens (nes) intéressés par la qualité et la préservation de l'environnement. (Environ 5 réunions par année).

- **Comité consultatif en développement économique (CCDE)**

2 citoyens (nes) ayant un intérêt pour l'entrepreneuriat et le développement des pôles municipaux. (Environ 5 réunions par année).

- **Comité de suivi de la politique des familles et des aînés (PFMADA)**

Au moins 6 citoyens (nes) (jeunes, parents et aînés) souhaitant contribuer à l'amélioration du milieu de vie. (Environ 2 réunions par année).

- **Commission des loisirs et de la vie communautaire.**

2 citoyens (nes) désireux de proposer et prioriser des actions pour dynamiser nos milieux de vie. (Environ 5 réunions par année).

- **Comité des nouveaux arrivants.**

Au moins 4 citoyens (nes) récemment installés à Adstock ou issus de l'immigration, souhaitant partager leur expérience pour favoriser l'accueil et l'intégration. (Environ 3 réunions par année).

Les personnes intéressées peuvent soumettre leur candidature d'ici **le 21 décembre 2025** à : info@adstock.ca

Le conseil municipal procédera à la sélection des candidats au début du mois de janvier 2026.

Impliquer votre voix, c'est contribuer directement au développement et à la vitalité de notre communauté !



FIN DE L'UTILISATION DE LA PLATEFORME CARECITY

La Municipalité d'Adstock informe la population que l'utilisation de la plateforme d'alerte Carecity prendra fin le 1^{er} décembre 2025. Ce service, qui permettait la diffusion d'avis et d'informations urgentes, ne sera plus opérationnel.

La Municipalité travaille présentement à la mise en place d'une nouvelle plateforme d'alerte citoyenne, plus moderne et mieux adaptée aux besoins actuels. Celle-ci permettra d'assurer une communication rapide et efficace avec les résidents en cas d'avis importants ou de situations d'urgence. Tous les détails concernant la transition et l'inscription au nouveau service seront diffusés dès que la plateforme sera prête à être déployée.

Merci de votre collaboration et de votre vigilance !

LE CONSEIL EN BREF NOVEMBRE 2025

CORRESPONDANCE

- Héma-Québec remercie le Service de sécurité incendie d'Adstock pour la collecte de sang du 26 septembre (69 donateurs).

ADMINISTRATION, GREFFE ET RESSOURCES HUMAINES

- Le maire présente son discours annuel, faisant le point sur l'état de la municipalité et les priorités pour 2026.
- Michel Rhéaume nommé maire suppléant pour l'année.
- Adoption du calendrier 2026 des séances du conseil (une par mois, alternant entre les différents secteurs).
- Avis de motion pour créer un Comité consultatif en développement économique.
- Approbation d'un mandat notarial (10 850 \$) pour établir les servitudes nécessaires au projet d'aqueduc du lac Jolicoeur.
- Adoption du budget révisé de l'Office d'habitation du Sud des Appalaches (aucun impact pour Adstock).
- Dépôt du registre des dons et avantages reçus par les élus.
- Dépôt du rapport de dépenses électorales des élections du 2 novembre 2025.
- Dépôt des déclarations d'intérêts pécuniaires de tous les élus.
- Lancement d'un appel de candidatures pour un chargé de projets en ingénierie.
- Embauche de Michaël Bourassa comme préposé à l'entretien général.



• Acceptation des démissions de David Desjardins et Alexis Cloutier et fin d'emploi de Yves Tardif.

• Autorisation d'une dépense de 525 \$ pour les messages de vœux de Noël diffusés à la radio locale.

INFRASTRUCTURES MUNICIPALES ET TRAVAUX PUBLICS

• Fin officielle du projet de piste multifonctionnelle entre le Mont Adstock et le parc national de Frontenac. Paiement final de 30 173 \$ à l'entrepreneur.

• Achat d'une citerne de 11 899 \$ pour mieux gérer l'eau lors de périodes de sécheresse.

• Contrat de 10 000 \$ à Excavation Bolduc pour un branchement d'aqueduc sur le rang des Campagnards.

VIE COMMUNAUTAIRE ET RELATIONS AVEC LE MILIEU

• Attribution d'une aide financière de 1 000 \$ au Comité d'embellissement du secteur Sacré-Cœur-de-Marie tel que convenu au budget.



Le conseil municipal d'Adstock souhaite offrir ses vœux les plus sincères à toute la population.

Que cette période des Fêtes vous apporte joie, douceur et beaux moments en famille. Merci pour votre confiance et votre engagement tout au long de l'année.

Nous vous souhaitons un Joyeux Noël et une heureuse nouvelle année, remplie de santé, de bonheur et de projets inspirants.

Joyeux temps des Fêtes!



AVIS PUBLIC

ADOPTION DU BUDGET ET DU PLAN TRIENNAL D'IMMOBILISATION 2026-2027-2028

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉE PAR LE SOUSSIGNÉ QUE :

Une séance extraordinaire du conseil municipal d'Adstock sera tenue le lundi 15 décembre 2025 à compter de 19h30 au Centre intergénérationnel afin d'y adopter le budget pour l'exercice financier 2026 et le programme triennal d'immobilisations (PTI) 2026-2027-2028.

Les délibérations du conseil et la période de questions, lors de cette séance, porteront exclusivement sur le budget et le PTI.

Donné à Adstock, ce 18 novembre 2025.

Le directeur général,
Jérôme Grondin

Recevoir vos taxes en ligne avec Voilà!

C'est pas plus compliqué que ça!

mon compte de taxes en ligne

Je m'inscris | ADSTOCK.CA

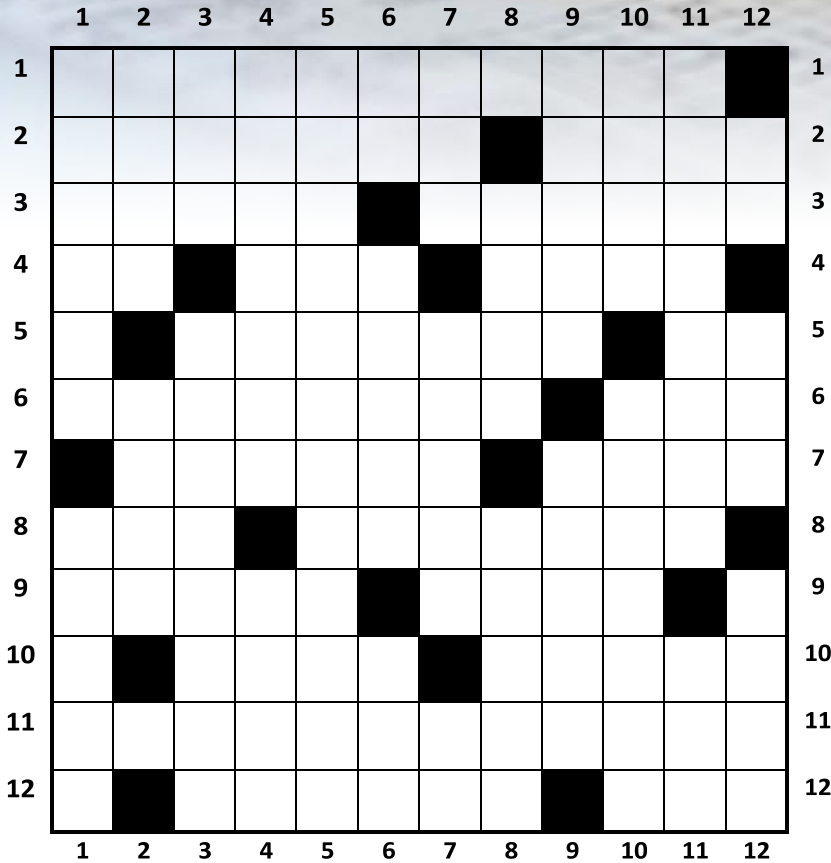
SOLUTION MOTS CROISÉS PAGE 18

1	A	P	O	T	H	I	C	A	I	R	E
2	C	O	N	S	E	L	D	A	T	E	
3	A	T	O	U	T	E	P	A	T	E	R
4	B	E	N	E	F	A	H	A	N		
5	I	M	A	R	I	A	N	O	D	A	
6	T	R	E	M	O	L	O	S	P	U	R
7	E	P	I	C	E	R	O	R	E	S	
8	T	E	R	L	E	T	T	R	E	S	
9	A	L	I	B	I	E	R	G	S	O	
10	U	S	I	T	E	O	U	A	I	S	
11	P	R	E	S	E	N	T	I	E	L	L
12	E	R	E	S	T	E	S	E	S	E	

SOLUTION DES LETTRES EN TROP :

1. PIANO
2. VIOLON
3. TIMBALE
4. FLUTE
5. GUITARE
6. PICOLO
7. HARPE
8. ORGUE
9. BANJO
10. TAMBOUR

Une collaboration de Claude Trépanier



HORIZONTALEMENT

1. Pharmacien
2. Suggestion – Quantième
3. Un plus – En mettre plein la vue
4. Terminaison de verbe – Navire à voiles – Effort physique pénible
5. Luis, chanteur de Mexico – Accord moscovite
6. Tremblements dans la voix – Net et limpide
7. Saler – D'... et déjà
8. Mélodie reprise trois fois – Missives
9. Justification de disculpation – Régions désertiques
10. Lieu historique – Réponse négligée
11. Formation non virtuelle
12. Surplus de table – Cap à tenir

VERTICALEMENT

1. De même nature – Mammifère myope
2. Bon copain – Un air de violoneux
3. Veuve de John Lennon – Regarder de haut
4. Raz-de-marée nippon – Baiser sur la joue
5. Composés d'éléments disparates
6. Double un – Pistée – École nationale de théâtre
7. Solution – Artère principale – Utile en dessin
8. Morceaux de tissu – Petit impair
9. Un état des États – Instrument à vent à clavier
10. Échoua – Préalablement salé
11. Allongées – Ces gens-là
12. Émetteur récepteur – Son curé est célèbre – Telle une histoire grivoise

IL Y A DES LETTRES EN TROP!

Une collaboration de Suzanne Paré

Trouvez les instruments de musique au travers des lettres.
Les lettres de l'instrument sont dans l'ordre.

1. Un instrument à clavier : SPVISTAXNBO : _____
2. Un instrument à cordes : VTLIOSULORN : _____
3. Un instrument de percussion : TOICMRBAYLE : _____
4. Un instrument à vent : PRFILGUSTDE : _____
5. Un instrument à cordes pincées : GUISTAMRNHE : _____
6. Un instrument à vent : LRPOICCONLO : _____
7. Un instrument à cordes pincées : BHCATRIPSEN : _____
8. Un instrument à clavier : DOHRIGSUETS : _____
9. Un instrument à cordes pincées : CBELANSJIOT : _____
10. Un instrument à percussion : RTIASMBOCUR : _____

Petites annonces



Les Oeuvres communautaires (Comptoir familial) de St-Méthode **seront fermées pour les vacances des Fêtes du 19 décembre 2025 au 2 janvier 2026.** Nous serons de retour mardi le 6 janvier 2026 aux heures habituelles.

Toute l'équipe de bénévoles désirent vous remercier de votre encouragement et vous souhaiter de passer de très joyeuses Fêtes !



VOEUX DU NOUVEL AN DANS L'ARRIVAGE DE JANVIER 2026 !

Réservez avant le 10 décembre

Comme à l'habitude, dans son édition de janvier, L'Arrivage d'Adstock offre à ses commanditaires l'occasion d'offrir leurs vœux à leur clientèle.

Pour profiter de notre offre spéciale, contactez notre publiciste, **Linda Bolduc au 418 334-9176.**

Pour leur part, les organismes municipaux sont invités à communiquer avec **Richard Samson au 418 338-1412.**



Service d'accompagnement-transport à St-Méthode (65 ans+): nous offrons le service d'accompagnement-transport pour des raisons médicales. Info: Madeleine Nadeau : **418 422-5704**

Service de popote roulante à St-Méthode (65 ans+): la popote roulante est disponible 2 fois/semaine (le mardi et le jeudi). Info: Rita Grenier **418 422-2455**

COURS DE CERVEAUX ACTIFS À ST-MÉTHODE



Si tu as de l'intérêt à garder ton cerveau actif, ce cours est fait pour toi. Pendant 12 semaines en raison de 3 heures par semaine le lundi, tu pourras faire différents exercices qui feront travailler ton cerveau. Le coût est de 30 \$ seulement. Le cours débute le **19 janvier 2026 à 13h00.** Il suffit d'apporter ta carte d'assurance-maladie et ton certificat de naissance.

Pour information : Rita Vigneault **418 422-2067.**
Bienvenue!

Célébration familiale
Dimanche 21 décembre 10h30
Église Immaculée Conception (Robertson)
Pour information ou inscription **418 305-0502**



Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches est à la recherche de **familles d'accueil pour héberger des enfants âgés de 0 à 17 ans**, incluant ceux ayant des besoins particuliers tels qu'une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Les familles d'accueil jouent un rôle crucial dans la vie de ces enfants en prenant soin d'eux, en développant leur autonomie, en leur redonnant confiance et plus encore. Pour tout savoir sur le rôle de famille d'accueil et les démarches à suivre, visitez : **ciSSsca.com/fa.**

Les Cabotins
petite histoire de poux
Une comédie jeunesse de Robert Bellefeuille
6 et 13 DÉCEMBRE 2025
cabotins.com

MESSES DE NOËL, 24 DÉCEMBRE 2025

Saint-Daniel: 16h
Sacré-Cœur de Marie: 16h
Saint-Méthode: 19h

Allons nombreux célébrer la naissance de notre Sauveur!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	 1	2	 3	 4	5	 
7	 8	 	 10 	 11	12 	13 
14	 15 	16	 17	 18	19	20
21	 22	23	24	25 JOYEUX NOËL ! 		27
28	 29	30	31	Le bureau municipal sera fermé pour la période des Fêtes du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026. Les bureaux seront ouverts à partir du 5 janvier 2026.		

 Ordures	 Fermières	LÉGENDE		 Activités précisées au bas de la grille	 Jeux St-Daniel à 13h00	 Conseil municipal
 Récupération	 Bibliothèque	 CORA	 FADOQ			

- 2 [Mardi] Comité consultatif en urbanisme (CCU)
- 6 [Samedi] 9h30-16h30 : **Marché de Noël** à Sacré-Cœur-de-Marie à l'école La Source
10h00-16h00 : **La Guignolée** à St-Méthode
- 9 [Mardi] 18h00 : souper de Noël du **Cercle de Fermières de Sacré-Cœur-de-Marie** à la sacristie de l'église de Sacré-Cœur-de-Marie. Déguisement vintage pour celles qui le désirent. Apportez votre plat à partager. Jeux : faites travailler votre cerveau (vous pouvez apporter votre jeu). Joyeuses Fêtes !
- 10 [Mercredi] 11h30 : Diner jasette de la **FADOQ St-Méthode** au Bistro des Origines.

- 12-13 [Vendredi 14h00 au samedi 14h00] **CORA** : Recensement de Noël. Vérifiez avec le responsable pour les secteurs à couvrir et l'inscription pour le souper. Souper à 17h30 (apporter votre souper, le club vous offre dessert, jus et café). Salle multiculturelle de la Maison de la culture.
Responsable Nicholas Barden (418 455-8073).
- 15 [Lundi] 19h30 : **conseil municipal** au Centre intergénérationnel SCDM
Adoption du budget 2026
- 21 **Solstice d'hiver**
Profitez de la journée la plus courte de l'année!



" Les bénévoles sont les seuls êtres humains sur la surface de la terre qui reflètent la compassion, l'altruisme, la patience et l'amour pur et simple de cette nation. "

Erma Bombeck.

On ne leur dit jamais assez, mais ils sont précieux. Ils sont des centaines à s'impliquer pour contribuer au mieux-être de la population. Adstock ne serait définitivement pas la même sans eux.

Aux bénévoles, merci pour votre contribution!
Vous faites vraiment la différence dans notre communauté.