

# Le Rivière

Journal communautaire  
destiné à la population  
de **Rivière-Ouelle**

Volume 24  
Numéro 07  
Juillet 2025

WEB



Credit photo : Municipalité



**MATHIEU RIVEST**

Bonne saison *Estivale!*

DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD  
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

☎ 418 234-1893 | (Sans frais) 866 774-1893  
✉ Mathieu.Rivest.CDS@assnat.qc.ca

  
CRÉER  
DYNAMISER  
SOUTENIR



# Le mot de Marjolaine

Par Marjolaine Côté

Enfin l'été! Cette saison tant attendue où les journées s'allongent et les soucis s'allègent. Pour moi, les vacances d'été sont synonymes de détente, de plaisir et de bons souvenirs.

Cette année, la municipalité a donné le coup d'envoi de l'été avec la fête des citoyens qui s'est tenue dans la bonne humeur le 14 juin dernier sous le thème de « Rivière-Ouelle dans l'espace ». Ce fut encore une belle réussite. Bravo aux organisateurs! Il y a plusieurs belles photos dans cette édition.

Parlant de fête, je ne peux passer sous silence la Saint-Jean-Baptiste. Chaque année, le 24 juin, nous célébrons avec enthousiasme la fête nationale des

Québécois en nous rappelant notre héritage francophone. Cela nous donne l'occasion de nous rassembler, d'allumer avec prudence un feu de joie, de célébrer notre identité et de renforcer nos liens.

Les soirées d'été sont aussi faites pour les barbecues en famille ou entre amis pour nous offrir du temps de partage et de rencontre. Je vous en souhaite plusieurs cet été. Moi, je tiendrai mon premier barbecue familial de la saison à la fin de juin.

Si vous désirez explorer l'écriture en pleine nature, les ateliers de créativité et d'écriture d'*Osez la plume* avec Claude Lebrun sont pour vous. Consultez le bloc-notes de

Rivière-Ouelle pour en savoir davantage. Claude Lebrun nous offre aussi ce mois-ci un magnifique texte inspiré d'un moment de vie en Westfalia. Merci Claude!

Aussi à lire ce-mois-ci, la proposition de la Chapelle du quai pour la saison 2025 sous le thème « Écouter le fleuve respirer ». On fait de belles choses à Rivière-Ouelle!

Profitez de la belle saison!

## Table des matières

Le mot de Marjolaine .....	2
Bibliothèque municipale .....	3
Être ce que je suis .....	5
Une belle initiative du Club 50+ .....	8
Visite guidée de l'église Notre-Dame-de-Liesse .....	8
L'été 2025 à la Chapelle du quai .....	9
La Fête des citoyens 2025 .....	10
L'EST EN WEST .....	12
Retour sur la soirée de danse SWING printanière .....	13
La chronique, une pharmacie dans votre jardin :	
le millepertuis .....	14
La recette "Coup de cœur" de Guyane pour la Saint-Jean .....	15
Qui se souvient de Bambi? .....	16
Au son des cloches.....	18
Le BLOC-NOTES de Rivière-Ouelle .....	19
Calendrier .....	20

## Le Rivière WEB

Comité du journal

Marjolaine Côté, coordination et correction  
Roger Martin, membre honoraire et correction  
Christine Lavoie, suivi financier et recherche  
Marie Dubois, correction  
Line Gigault, correction  
Nick Micho, graphisme

Disponible via le site internet de la municipalité  
[www.riviereouelle.ca](http://www.riviereouelle.ca)

Veillez envoyer vos textes, vos questions et vos suggestions par courriel à l'adresse suivante :  
[leriviereweb@riviereouelle.ca](mailto:leriviereweb@riviereouelle.ca)

Municipalité de Rivière-Ouelle  
133, Route 132  
Rivière-Ouelle (Qc) G0L 2C0  
418 856-3829

Malgré les efforts des membres du comité du journal, des fautes ou même des erreurs peuvent s'être glissées dans cette édition; nous nous en excusons. De plus, certains textes pourraient exceptionnellement avoir été modifiés au besoin.

# Bibliothèque municipale

Par François Chalifour

## Les Prix de la revue Les Libraires de 2025 : D'excellentes suggestions de lecture pour la saison estivale

L'Association des libraires du Québec (ALQ), qui publie la revue Les Libraires, a dévoilé à la fin mai le titre des six œuvres couronnées par le Prix des Libraires lors de son gala annuel. Qu'il s'agisse de bandes dessinées, de romans, d'essai, de poésie, chaque livre gagnant a été sélectionné avec passion et expertise par les libraires de l'ALQ, qui sont toujours à l'affût des pépites qui allient audace et qualité littéraire. À vous maintenant de leur faire une place dans le choix de vos lectures et bien entendu via le service des demandes spéciales de la bibliothèque municipale.

Voici la liste des lauréats et lauréate de 2025 :

- 1-BD-Québec, [Passages secrets T.1](#), Axelle Lenoir éd. Pow Wow
- 2-BD Hors Québec, [Seek You](#), Kristen Radtke, éd. Québec Amérique
- 3- Roman- Québec, [Amiante](#), Sébastien Dulude, éd. La Peuplade
- 4- Roman- Hors Québec, [Pleurer au supermarché](#), Michelle Zauner, éd. Christian Bourgeois
- 5- Essai, [Ordure](#), Journal d'un vidangeur, Simon Paré-Poupart, éd. Lux
- 6-Poésie, [Je regarde de la porno quand je suis triste](#), Savaka Araniva-Yanez, éd. Les Tropiques



## La revue littéraire de Jérémie St-Pierre

*Houris*, de Kamel Daoud, Éditions Gallimard, 413 pages, 2024.

Avec *Houris*, notre aventure littéraire nous mène ce mois-ci sous le chaud soleil d'Algérie! Ce roman historique, qui a valu à son auteur, le franco-algérien Kamel Daoud, le prix Goncourt en 2024, est profond, divertissant et perturbant. Tout ce qu'on cherche

dans un bon roman historique! Recommandé par ma mère, ce roman est construit de 3 grands dialogues successifs formant un voyage au travers l'Algérie moderne.

Le lecteur suit le personnage d'Aube, une jeune femme algérienne handicapée à la suite d'un accident survenu lors de la guerre civile d'Algérie de 1992 à 2002. Elle y a perdu la faculté de la parole et c'est avec son enfant

à naître qu'elle discute. Le lecteur est plongé dans l'intimité d'une mère avec sa future fille. Tout au long des pages du roman, Aube transmet à Houris ce qu'elle devra savoir sur elle, sur son pays et leur histoire. La trame narrative est d'une tristesse certaine, mais elle offre un véritable cheminement le long d'une histoire perdue. En s'adressant à sa fille, le lecteur a l'impression que c'est avec lui qu'Aube discute. Le grand thème du roman est la guerre civile



Rivière-Ouelle

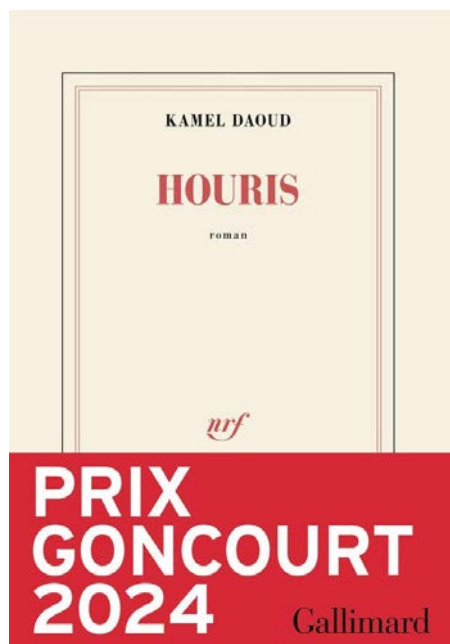
Bureau municipal  
133, route 132  
Rivière-Ouelle (Québec) G0L 2C0  
418 856-3829  
[info@riviereouelle.ca](mailto:info@riviereouelle.ca)  
[www.riviereouelle.ca](http://www.riviereouelle.ca)

Heures d'ouverture  
Lundi au jeudi  
De 8 h30 à 12 h et 13h à 16 h30  
Vendredi  
8 h30 à 12 h

algérienne qui ravagera le pays. On y parle aussi de la place des femmes, de la religion et de la mémoire collective. C'est véritablement un livre de résistance. Il a d'ailleurs engendré une polémique dès sa sortie en Algérie, censuré, car il est toujours interdit dans ce pays d'évoquer dans un livre les événements de cette guerre civile. La critique du régime algérien se mêle à la critique de la religion. L'oubli collectif et l'obscurantisme sont aussi critiqués. Pour donner le ton, le titre de livre, Houris, dans les récits religieux musulmans est le nom donné aux vierges promises par le prophète Mahomet et qui récompensent les bienheureux au paradis.

Le livre a aussi causé une polémique plus récemment puisque l'origine du récit, prétendument fictif, fut remise en question lorsqu'une patiente de Kamel Daoud, psychiatre de profession, a déclaré s'être reconnue dans le personnage

d'Aube. Kamel Daoud, qui est citoyen français depuis 2020, est aussi poursuivi en vertu de la loi sur la censure en Algérie. Houris est son 5<sup>ième</sup> roman; il a gagné le Goncourt du premier roman pour Meursault, contre-enquête en 2023.



**Les volumes qui font l'objet des revues littéraires de Jérémie sont tous disponibles pour le prêt à la bibliothèque municipale sur l'étagère des demandes spéciales, Si vous les empruntez, veuillez respecter la date de retour du volume, merci!**

Horaire de la bibliothèque municipale :

**Lundi et mercredi de 19h à 20h,  
Dimanche 10h30 à midi,  
sauf les jours fériés.**

École des Vents-et-Marées, porte arrière,  
2<sup>e</sup> étage.

INFO : FRANÇOIS CHALIFOUR,  
418 856-5493

[frankychalif@gmail.com](mailto:frankychalif@gmail.com)

## INSCRIPTION ÉLECTRONIQUE au journal Le Rivière WEB

Recevoir son journal communautaire Le Rivière WEB directement dans sa boîte courriel? Oui, c'est possible! Plus de 410 personnes le reçoivent à chaque mois.

Si vous désirez être du groupe, inscrivez-vous en cliquant sur le lien ci-dessous pour vous abonner au journal en version électronique ... toujours en couleur :

<https://riviereouelle.us20.list-manage.com/subscribe?u=bc39a5d4b88ee7db52c89a35b&id=17cfcc2f69>

L'équipe du Rivière WEB



# Être ce que je suis

Par Camilla Ancitil

Perduré dans  
Cette masse humaine  
Impossible  
D'y habiter

Rapetissé  
Mon espace  
Étouffé  
De désespoir

Blessé  
Mortifié  
Pouvez vous  
M'aider

Cherché désespérément  
Ce que je suis  
N'y trouvé  
Ni le yin ni le yang

Imaginé  
Une vie  
N'y trouvé  
Aucun support

Invisibilité  
Désirée  
Pauvreté  
Assurée

Effrité ma confiance  
Augmenté mon malaise  
Être un étranger  
Pour moi même

Pensées  
Suicidaires  
Rôdent  
Sans cesse

Un monde  
De méchanceté  
Comment puis-je  
M'en tirer

Déprimé  
De plus en plus  
Anxiété  
Morbide

Amitié  
Impossible  
Incompréhension  
Totale

Il me faudra  
Quitter  
Cette terre  
Hostilité démesurée

Intimidé  
À outrance  
Perdre toute  
Espérance

Corps  
Mutilé  
Âme  
Torturée

*« Y a pas de place, nulle part, pour les Ovide Plouffe du monde entier ». Extrait de Les Plouffe.*

Camilla Ancitil - Mai 2024

*Note : Texte inédit. Reproduction interdite sans l'autorisation écrite de l'auteure*



**MATHIEU RIVEST**  
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD

418 234-1893  
mathieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

**ENSEMBLE**  
Créer  
Dynamiser  
Soutenir

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



**Bernard Généreux | DÉPUTÉ**  
CÔTE-DU-SUD - RIVIÈRE-DU-LOUP -  
KATASKOMIQ - TÉMISCOUATA

**BERNARDGENEREUX.CA**

Bonnes fêtes nationales!

Émondage Marc Lizotte



Arboriculteur  
418-866-9622

À votre service depuis 2011!

- Abattage d'arbre
- Émondage
- Élagage
- Taille de haie de cèdre
- Déboisement
- Service conseil

Design intérieur  
Décoration & Plan

Déco Design  
*Studio VM*

Vanessa Michaud

Rivière-Ouelle  
418 371-7171

studiovm@live.ca

www.studiovm.info

CONSTRUCTION

*Stéphane Charest*

154, rue Galarneau,  
Saint-Pacôme (Québec)  
G0L 3X0

stef.charest@videotron.ca

Tél.: (418) 852-1660

Cell.: (418) 868-7250

ENTREPRENEUR EN  
CONSTRUCTION ET RÉNOVATION  
Résidentiel - Commercial  
R.B.Q.: 8360-7069-01



10 ANS DEPUIS  
**CONSTRUCTION**  
Pierre Bonenfant Inc

418 866-8670

176, boul. Bégin, St-Pacôme (QC) G0L 3X0

estimation@constructionpierrebonenfant.com

**VOTRE SPÉCIALISTE  
EN PORTE & FENÊTRES**

**lambert**

À la racine de votre succès depuis 1928 | info@lambertpeatmoss.com | www.lambertpeatmoss.com

**Charles Godbout**

T. 418 856-4858 (K.R.T.B.)

T. 418 730-6199 (Rimouski)

charles.godbout@technopieux.com




## *Antiquités du Kamouraska*

*Boutique d'antiquités, décorations et objets de collection*  
*Achat, vente et restauration*



Serge Dionne propriétaire  
115 route 132, Rivière-Ouelle  
**Téléphone: 418-551-0691**  
Courriel: dionneserge@hotmail.ca

NEQ: 2273221863

Suivez-nous sur  facebook.



**ROGER RICHARD**

ADMINISTRATEUR COMPTABLE

**IMPÔTS DES PARTICULIERS**

Téléphone : 418 856-4010

107, rang de l'Éventail

Télécopieur : 418 856-4115

Rivière-Ouelle, Québec

Courriel : rrichard721@hotmail.com

G0L 2C0



**RÉPARATION & VENTE :**

- LAMPE ALADIN
- LAMPE À L'HUILE
- LAMPE ÉLECTRIQUE
- LUMINAIRE ANTIQUE ET NEUF

Bertrand Hudon  
& Silvia Soares

**132, Route 132, Rivière-Ouelle, Québec G0L 2C0**  
**Tél.: 418 856-4009 Cell.: 418 714-8950**



### **La réédition du livre 1672-1972 est maintenant disponible**

Il était attendu, le voici enfin qui montre le bout du nez. Vous retrouverez le texte intégral de la première édition, avec l'ajout d'un quatrième chapitre écrit par l'éditeur, relatant brièvement les 50 dernières années de Rivière-Ouelle.

Vous pouvez vous le procurer au bureau municipal au montant de **39,95\$** plus taxes.



## Une belle initiative du Club 50+

Le Club Âge 50+ de Rivière-Ouelle est fier de vous annoncer une belle réalisation : le rajeunissement du plancher en époxy de la salle communautaire de Rivière-Ouelle (sous-sol de la sacristie).

Nous profitons de ce moment pour souhaiter à tous un bel été et d'excellentes vacances.

Margo Moreau, présidente  
Club 50+ de Rivière-Ouelle



## Visite guidée de l'église Notre-Dame-de-Liesse de Rivière-Ouelle

Cet été, la magnifique église Notre-Dame-de-Liesse de Rivière-Ouelle sera ouverte aux visiteurs du 1<sup>er</sup> juillet au 16 août inclusivement, du mardi au samedi de 9h à 16h.

Les visiteurs pourront être accompagnés du guide qui sera sur place lors de leur visite.

**ROBERTO EXCAVATION OUELLET**  
R.B.Q. : 8345-1716-18

Téléphone : **418 856-6764**  
Cellulaire : **418 894-0262**

141, anse des Mercier  
Rivière-Ouelle (Québec) G0L2C0  
ro.excavation@hotmail.com

Excavation  
Terrassement  
Fosse septique  
Champs d'épuration  
Marteau hydraulique  
Caméra d'inspection de drain de fondation  
Pose et réparation de drain français  
Réparation de fondation

**RAMONAGE ÉLAGAGE**  
KAMOURASKA

418 318-2846

Ramonage  
Élagage  
Haie de cèdre  
Gouttière

www.ramoneurkamouraska.com



FICHE GOOGLE

## Votre référence en finances!

418-943-3696  
info@dariogagnon.com  
dariogagnon.com



**DARIO GAGNON**



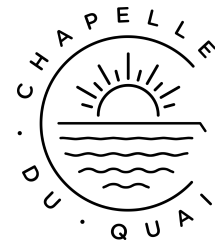
## L'été 2025 à la Chapelle du quai

« **Écouter le fleuve respirer** » est le thème de notre saison 2025. Il fait appel à un espace d'arrêt, de contemplation, d'observation, et aussi à un temps animé par des événements variés, comme le chant des vagues du fleuve qui résonnent différemment en fonction des vents et des marées.

Depuis le 20 juin, nous vous ouvrons grande la porte de la Chapelle! Corine Bradette, la coordonnatrice, vous accueillera au café où de légers goûters seront disponibles. Comme par les années passées, les artisans des métiers d'arts occupent un espace important dans notre café boutique. Un arrêt à la Chapelle, c'est valoriser et encourager les créateurs de notre région.

Divers **événements festifs en formule 5 à 7** sont déjà inscrits à notre programmation et d'autres s'ajouteront durant la saison estivale :

DATES	HEURE	ÉVÉNEMENTS
Vendredi 11 juillet	17h à 19h	Tout en douceur, William Foy et son groupe présentent un concert à saveur scandinave avec des œuvres variées pour quatuor à cordes
Vendredi 25 juillet	17h à 19h	Hommage à la beauté de Rivière-Ouelle : Venez découvrir les photographies de Pierre Lahoud (historien spécialisé dans le domaine du patrimoine) et, en collaboration avec Tapis Rouge Films, présentation du reportage <i>La beauté – Objectif Laurentie</i>
Vendredi 1 <sup>er</sup> août	17h à 19h	Vernissage de la sculpteuse et céramiste Roxane Cournoyer : présentation de son projet <i>Sabbat des sorcières</i> , une exposition impressionnante de sculptures où la danse du vivant exprime à la fois liberté et marginalité
Vendredi 15 août	17h à 19h	Le groupe Pied léger, un duo musical qui vous fera vibrer par leurs chansons francophones puisant leurs influences autant dans le pop, le folk que le rock



### Nos heures d'ouverture

Lundi	: 10h à 16h
Mardi	: fermé
Mercredi	: fermé
Jeudi	: 10h à 17h
Vendredi	: midi à 20h
Samedi	: 10 h à 17h
Dimanche	: 10h à 17h

En collaboration avec la municipalité, n'oubliez pas la Fête du Cerf-volant qui aura lieu le samedi 16 août cette année. Une activité familiale toujours très populaire!

Pour les amateurs d'activités, la pétanque est à la fois un lieu d'échanges, de rires et de compétition. De plus, David Beauchesne, un amoureux du vélo et de notre territoire, a tracé des itinéraires que vous pouvez consulter sur son site [Rapidovélo.com](https://rapido123.com/collections/riviere-ouelle). (<https://rapido123.com/collections/riviere-ouelle>). Des trajets autant pour les débutants que pour les initiés y sont clairement illustrés, des circuits variés pour découvrir ou redécouvrir Rivière-Ouelle.

C'est donc avec un esprit joyeux et lumineux que nous vous attendons en grand nombre. Un bel été à vous tous!

Catherine Morneau, présidente  
Conseil d'administration de la Chapelle du quai

# La Fête des citoyen.nes 2025, Rivière-Ouelle reçoit son étoile!

Par Lorraine Demers et Marie Dubois, conseillères municipales



Rivière-Ouelle

“L'étoile avec les coordonnées 10 8 223 1158 2 a été enregistrée dans l'International Space Registry. L'étoile porte le nom de **Rivière-Ouelle** No d'enregistrement STMT7772FR DATE : 14/06/25. ”

Ce certificat a été remis symboliquement à M. Louis-Georges Simard, maire depuis 16 ans à Rivière-Ouelle, pour qu'il veille sur ce certificat comme il a su si bien veiller sur la municipalité. Au début de son mandat, il disait que « Rivière-Ouelle renferme des gens de cœur et il est essentiel de s'investir au maximum pour que vous soyez heureux de vivre ici »

Cette journée a débuté par un voyage dans l'espace avec une projection animée par le druide Marc-André Paradis de l'organisme d'interprétation scientifique ASTER.

La centaine de citoyen.nes était tout sourire et avait beaucoup à se raconter. Le repas s'est bien déroulé avec des bénévoles qui ont donné tout un service, sans compter. Les reconnaissances ont permis de présenter : nouveau propriétaire, nouvelle naissance, anniversaire de mariage et de naissance et aussi de souligner la présence de travailleurs agricoles saisonniers. Par la suite, l'implication assidue des bénévoles de tous les comités a été reconnue, ce qui a fait découvrir pour certains auditeurs qu'il y a beaucoup de gens qui donnent un bon coup de main.

En après-midi, l'astronome Marc-André Paradis a démontré avec une lunette solaire et un télescope les rudiments de l'observation du ciel. Aussi, les enfants et adultes ont participé au jeu d'équipe Sauvons Rivière-Ouelle en recueillant dans le sentier Notre-Dame les indices permettant de rebâtir la phrase qui garantira que tous

les rivelois.ses (Les Ouelliens) seront les gardiens de la planète Rivière-Ouelle.

Merci de votre joyeuse participation et on vous souhaite un bel été!





# AVIS DE RECHERCHE

FC le singe  
disparu  
le 14 juin selon  
4 jeunes  
détectives.

Si quelqu'un possède des  
informations SVP écrire  
à :  
lolokawa@hotmail.com



Crédit photos : Marie Dubois et  
Stéphanie Houle

## L'EST EN WEST

Par Claude Lebrun, des ateliers *Osez la plume* et résidente saisonnière à Rivière-Ouelle

Partir à l'aventure seule avec ma fille de 15 ans et mon fils de 8 ans, c'était déjà excitant. Dans un Westfalia 89 bleu poudre gracieusement prêté par mon beauf, c'était carrément inespéré! Enfin, ma verte progéniture allait découvrir de quel bois écolo, idéaliste et cool se chauffait leur mère « pas rapport » dans sa jeunesse. Assise au volant du mythique engin motorisé, un sourire béat sur les lèvres, je nous extirpe donc cet après-midi-là de notre fade banlieue, direction Saguenay Lac St-Jean, région merveilleuse où toute une génération de hippies poilus expérimentait, il y a 30 ans de ça, l'amour libre et le riz au tofu. Premier constat : c'est loin le Lac St-Jean quand on s'y rend à une vitesse de croisière de 80 km heure la pédale au fond. C'est loin quand on finit de grimper les côtes - nombreuses et abruptes - en première et qu'on se fait doubler par les interminables trains routiers et leurs chauffeurs hilares. Entre mon ado honteuse et mon fils terrorisé - « qu'est-ce qui se passe si on se met à reculer, maman? », je me fais rassurante tout en espérant secrètement que le frein à bras n'ait pas déjà rendu l'âme... Après 3 heures de route, celle que nous avons créativement baptisée Janis, réclame déjà un premier plein d'essence. « Du super? » s'indigne mon adolescente lorsqu'elle me voit m'emparer du bec verseur. « C'est l'essence qui pollue le plus! » Je lui explique alors que comme on nourrit certaines très vieilles - mais par ailleurs très sages - personnes au manger mou, notre ancêtre à roulettes a aussi ses petits caprices. Devant l'incontestable solidité de mon argument, mon ado découragée hausse les épaules et enfile ses

écouteurs, frêle rempart contre les nombreuses contradictions de ce monde en général et de sa mère en particulier. 70 \$ et 10 minutes plus tard, après avoir rejoint à pas de tortue de menaçants nuages noirs accrochés au sommet d'une côte démentielle, il commence à pleuvoir des clous. Du genre à vous clouer un cercueil en criant MARTEAU! Je démarre les essuie-glaces. Oups! Pendant un moment j'ai un doute. Je dois peser sur le mauvais bouton. Ce n'est qu'après avoir actionné le chauffage, la radio et le dégivreur que je me rends à l'évidence : les essuie-glaces ne fonctionnent pas! Comme j'ai un sens mécanique aussi aiguisé qu'un appétit après une poutine jumbo, je n'ose pas m'aventurer dans une quelconque tentative de réparation. Je me range donc sagement sur le bas-côté, en attente d'une éclaircie qui se pointera... 3 heures, 2 collations, 5 parties de cartes et 825 soupirs (X3) plus tard.

Il est maintenant 9 heures pm et il commence à faire noir. Qu'importe! Seulement 30 kilomètres nous séparent désormais d'un camping où je

me félicite d'avoir réservé la veille. Tout baigne, me dis-je, en reprenant la route inondée. Alors que je délivre à mes poussins blasés quelques pièces de réflexion justificatives sur le bonheur de ces petits moments imprévus qui pimentent tout voyage initiatique qui se respecte, une autre tuile nous tombe dessus : la rebelle Janis refuse d'allumer ses phares. Niet! Kaput, les lumières! Ma baloune de nostalgie soixante-huitarde commence à se dégonfler un brin. « Une petite crevaison avec ça? » ironise ma fille avant d'enfoncer le clou « Je ne sais pas ce que tu voulais nous faire vivre avec ce voyage mais je peux te dire que c'est raté! ». « Où est-ce qu'on va dormir maintenant? » s'inquiète mon fils en écho. Bonne question! La réponse surgit du noir absolu de mon inspiration : ici! Deux babounes incrédules me dévisagent dans le rétroviseur alors que je m'engage fièrement dans le stationnement d'une usine déserte: « Hun! Ici! Dans ce coin perdu! » Je hoche la tête et hausse les épaules : « Pourquoi pas? » Les babounes de mes deux poussins s'étirent en sourires : Trop hot! En moins de deux, le toit s'ouvre, les



Crédit photo : Claude Lebrun

sleepings revolent, les packsacs se défont et le bordel s'installe dans l'habitacle réduit. Je n'ai plus l'énergie de résister. Alors le miracle se produit : mon adolescente s'empare de sa guitare et commence à fredonner une chanson de la vraie Janis. "Oh Lord won't you buy me

a Mercedes Benz" chante sa jolie voix encore verte. Takatak, takatak takatak font les cuillères de mon fils sur la table d'appoint. Teuf-teuf-teuf fait le moteur pour encourager la chaufferette à chauffer le nid pour la nuit. Boum boum boum fait mon cœur de mère. Ça y est! Au-delà des

obstacles, mes incontournables gênes babacool ont été transmis! Je me surprends alors à rêver - honteusement bien sûr - d'une bonne douche dans ma petite banlieue peinarde. La preuve que tout vieillit. Moi comme Janis...

## Retour sur la soirée de danse SWING printanière

Le 10 mai dernier, la Chapelle de la Grève à Saint-Denis-de-la-Bouteillerie a accueilli l'événement de danse **SWING** printanière, organisé par la municipalité de Rivière-Ouelle. Une soirée festive et rassembleuse qui a réuni près de **100 personnes!** Un véritable **succès** pour cette célébration de la danse et de la musique swing !

La soirée a débuté en mouvement avec **un atelier de danse d'une heure**, offert par les **Saint-Swingneux**, qui a permis aux participants de se dégourdir les jambes et de se préparer à la suite des festivités.

Le groupe **Le Saint-Swing de Kamouraska**, accompagné d'invités spéciaux, dont

**Stéphanie Friesinger, Véronique Bourassa et Marie-Laurence Lupien**, ont ensuite enflammé la scène avec des performances dynamiques et chaleureusement applaudies. Une ambiance conviviale, des sourires, du rythme et beaucoup de plaisir étaient au rendez-vous. Il a fait chaud dans la salle!

### Remerciements

Un immense merci au **comité de la Chapelle de la Grève** pour son aide à la préparation de la salle et au merveilleux bar lors de la soirée.

Merci à **Kim Golden-Fullum**, technicienne en loisirs pour Rivière-Ouelle, ainsi qu'à **Yoann Chauffer**, agent de projet pour



Rivière-Ouelle

la municipalité de Saint-Denis-de-la-Bouteillerie pour leur initiation et organisation.

Il m'a fait plaisir de reprendre le flambeau pour terminer le montage de la salle et d'assurer le bon déroulement lors de la soirée.

Un beau moment de communauté, de culture et de partage qui annonce de futures collaborations et d'autres événements SWING!

Geneviève Moreau, chargée de projets



Crédit photos : Geneviève Moreau



# La chronique une pharmacie dans votre jardin:

## Le Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Par Suzanne Malenfant

On trouve cette jolie plante sur les terrains secs et incultes, les pâturages ou le long des sentiers, qu'elle illumine par ses fleurs en forme d'étoiles d'un beau jaune vif, éclatant au soleil; elles semblent sourire à la vie et nous inviter à en faire autant.

Le **millepertuis** est facilement reconnaissable par ses petites feuilles oblongues, au travers desquelles on croit voir une multitude de petits trous lorsqu'on les regarde à la lumière; cette caractéristique lui a valu son nom « Millepertuis » pour mille petits trous. En réalité, il s'agit plutôt de petites vésicules contenant l'huile essentielle responsable de ses propriétés médicinales. Les fleurs en contiennent encore davantage et elles en laissent les traces sur nos doigts lorsqu'on les pince pour les récolter; étonnamment, cette huile essentielle est rouge pourpre alors que les fleurs sont d'un beau jaune vif. On reconnaît aussi la fleur par ses longues étamines jaunes qui semblent s'élanter vers la lumière.

La floraison débute à la fin juin, autour de la St-Jean-Baptiste, d'où son nom populaire « Herbe de St-Jean », et s'étale tout au long du mois de juillet. On la trouvera toujours dans un endroit très ensoleillé. On récolte fleurs et feuilles pour réaliser tisanes, huile infusée ou teinture-mère.

L'intérêt du millepertuis concerne particulièrement son action bénéfique sur le système nerveux; on le décrit parfois comme la plante de la bonne humeur. Utilisé par voie orale, le millepertuis agit comme antidépresseur naturel, sédatif, anxiolytique et analgésique.

Parmi ses principes actifs, l'hyperforine et l'hypericine sont en effet reconnus par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme substances cliniquement efficaces pour le traitement des dépressions légères à modérées, la dépression saisonnière ou les troubles de l'humeur associés à la ménopause, au même titre que les antidépresseurs courants, mais sans l'inconvénient de leurs effets secondaires. Cette efficacité n'a cependant pas été démontrée dans les cas de dépression majeure. Elles peuvent aussi contribuer à soulager les problèmes de sommeil ou les troubles anxieux. Il faut toutefois une période de 3 à 4 semaines avant d'obtenir des effets tangibles, avec moins de sautes d'humeur, moins de mélancolie et un sommeil naturel de meilleure qualité.

Avant d'amorcer un traitement avec le millepertuis par voie orale, il faut toujours demander l'avis de son médecin ou du pharmacien en raison des multiples interactions médicamenteuses, dont les anovulants. Mais si on ne

consomme aucun médicament et qu'on souhaite retrouver notre belle humeur, alors on peut prendre 20-25 gouttes de teinture-mère 3 fois par jour pendant 6 à 12 semaines. On peut aussi trouver en pharmacie des capsules de 300 mg d'une préparation standardisée à 3 à 5 % d'hyperforine, et à 0,3 % d'hypericine.

Ces molécules ont aussi une action antivirale, anti-inflammatoire, et analgésique lorsqu'elles sont utilisées en application locale, mais non par voie orale. Pour bénéficier de ces propriétés, on utilisera donc la plante en huile ou en teinture directement sur les brûlures, coups de soleil, irritations de la peau, de même que pour la cicatrisation des lésions d'herpès, de zona ou de varicelle, en vertu de ses actions antivirale et cicatrisante. L'huile de millepertuis, légèrement chauffée, sera bénéfique en massage pour soulager les douleurs musculaires, rhumatismales, ainsi que les névralgies du trijumeau ou de la sciatique.

Pour préparer la teinture, on remplit un bocal de fleurs et de feuilles puis on les couvre avec de l'alcool à 40 %. Personnellement, je n'utilise que les fleurs, car elles sont plus concentrées en huile essentielle. On laisse macérer cette préparation pendant 4 semaines puis on la filtre à travers une mousseline

avant de la transférer dans des contenants hermétiques qu'on conservera à l'abri de la lumière. L'extraction des principes actifs dans l'huile s'effectue de la même façon, en couvrant les fleurs d'huile d'olive extra-vierge et en les laissant macérer pendant une période de 6 semaines. L'huile deviendra de plus en plus rouge, signe de la présence des composés thérapeutiques.

Comme cette plante augmente la photosensibilité, c'est-à-dire que la peau peut présenter plus facilement des rougeurs lors d'exposition au soleil, on s'abstient de s'exposer au soleil après l'application de l'huile de millepertuis sur la peau. L'usage par voie orale ne semble pas, par contre, occasionner ce problème aux doses recommandées.

On peut considérer le millepertuis comme la plante du sourire; on l'utilise pour soigner tant les plaies de l'âme que les plaies du corps.

Références :

<https://www.louis-herboristerie.com/>

<https://www.merckmanuals.com/>

<https://www.jydionne.com/le-millepertuis-est-il-dangereux/>

[https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01095910v1/file/BOULIN\\_ALEXANDRE.pdf](https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01095910v1/file/BOULIN_ALEXANDRE.pdf) [Thèse de doctorat en pharmacie par Alexandre Boulin, 2014]



Crédit photo : Céline Bérubé

Note : Tous les articles de la chronique *Une pharmacie dans votre jardin* sont maintenant disponibles sur le site *Conférences Suzanne Malenfant*

## Une recette "Coup de cœur" de Guyane pour la Saint-Jean

Par Guyane Pelletier

### Filet de porc, sauce barbecue à la bière

PORTIONS : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 18 minutes

#### Ingrédients

1 filet de porc de 680 g (1 1/2 lb)

Pour la sauce à la bière:

- 1 bière brune (de type Sleeman Honey Brown) de 341 ml
- 250 ml (1 tasse) de ketchup
- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de mélasse
- quelques gouttes de fumée liquide (facultatif)

#### Préparation

Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux 20 minutes.

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc et fermer le couvercle. Cuire de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que la température interne de la viande indique 68 °C (155 °F) sur un thermomètre à cuisson pour une cuisson rosée, en retournant le filet de porc de temps en temps. Badigeonner le filet de porc avec les trois quarts de la sauce barbecue à la bière et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Déposer le filet sur une planche à découper et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Servir avec le reste de la sauce barbecue à la bière.





## Qui se souvient de Bambi?

Par Marcel Bérubé

Non et non! Il ne s'agit pas du héros de Walt Disney avec qui tous les enfants ont pleuré quand sa mère est morte. C'est plutôt de la petite chienne de madame Guignard, notre enseignante de cinquième année dont il est question. Bambi demeurait à l'école avec sa maîtresse et passait ses journées avec nous dans la classe. La pauvre petite bête a répété plusieurs fois sa cinquième, toujours avec de nouveaux petits amis humains. Tous les enfants l'aimaient bien. Avec elle, madame Guignard



nous enseignait le sens des responsabilités. À tour de rôle, nous amenions Bambi faire ses sorties à l'extérieur le matin et en début d'après-midi.

Voilà un souvenir parmi bien

d'autres qui ont refait surface pendant le projet de mini Rivière WEB que Marie et moi avons mené avec les élèves et le personnel de l'école des Vents-et-Marées. Nous avons été chaudement accueillis à chacune de nos visites autant par le personnel que par les enfants.

Après avoir raconté à madame Baccard, la directrice, que j'ai fait mon école primaire dans cet édifice appelé à l'époque le Couvent et qui avait été, jusqu'à ma cinquième année, dirigé par les Sœurs de la Congrégation Notre-Dame, elle m'a demandé combien il y avait d'élèves à l'époque. Elle fut pour le moins étonnée par le fait que nous étions environ près de deux cents gamins répartis dans huit ou neuf classes. Aujourd'hui, il n'y a plus qu'une cinquantaine d'enfants répartis dans trois groupes : un par étage.

Bien entendu, sur une période de 50 ans, la configuration intérieure de l'école, comme les approches pédagogiques, ont beaucoup changé. Les locaux se sont vu attribuer de nouvelles fonctions. Ainsi, là où se trouvent aujourd'hui les bureaux et la salle du personnel, il y avait, quand j'étais en première année, une salle à manger dans laquelle les enfants qui n'habitaient pas le village pouvaient prendre un repas chaud. Cette salle servait de réfectoire aux religieuses qui habitaient encore au couvent.

La nourriture était bonne. Je garde cependant le douloureux souvenir d'une soupe chaude qui m'a accidentellement été échappée sur le ventre. Les élèves ont cessé d'y manger en 1971, le transport scolaire à l'heure du midi ayant commencé l'année suivante.

De l'autre côté de l'entrée principale, la garderie a abrité, jusqu'en 1974, la bibliothèque scolaire : le royaume de Sœur Joséphine, celle qui n'avait pas renoncé à porter le costume de la Congrégation.

Au bout du corridor, se trouvait l'endroit où les enfants n'aimaient pas nécessairement aller : le bureau de la directrice ou du directeur. Pourtant, Sœur Jeanne D'Arc Pouliot, Sœur Adrienne Turcotte et monsieur André Drapeau étaient des personnes gentilles.

En face, il y avait la maternelle. Après un temps, la salle a repris sa fonction initiale de lieu de rassemblement avec sa petite scène du côté ouest. C'est là que nous allions quotidiennement écouter Les Oraliens ou Les 100 tours de Centour. On allait aussi y jouer quand le climat était jugé trop inclément pour aller s'éventer dehors. Avec le temps disparut la petite scène sur laquelle les élèves de madame Guignard et madame Croteau montraient leurs talents de marionnettistes.

Au deuxième, dans ce qui est

aujourd'hui la bibliothèque municipale, nous avons retrouvé Sœur Yolande, l'enseignante de première année. Madame Pelletier et madame Pominville occupaient les locaux dans lesquels les enfants de quatrième, cinquième et sixième années travaillent fort avec madame Joanie.

Chanceux, les élèves d'aujourd'hui ont une jolie bibliothèque attenante à une salle d'informatique bien aménagée du côté nord. C'est dans cet espace que nous a accueillis madame Mainville.

Au troisième étage, il y a, tout au fond, la classe des élèves pleins d'énergie de première, de deuxième et de troisième années de madame Fabie. Ça fait changement de jadis quand cet espace a abrité d'abord la chapelle puis la bibliothèque scolaire: deux lieux où le calme et le silence étaient règle d'or. Les autres locaux, il y a plus de cinquante ans, étaient les territoires de madame Guignard, de madame Croteau, de madame Dubé et de madame Bossé.

Je ne me suis pas aventuré au sous-sol. Peut-être que mon subconscient m'a dicté de ne pas me rendre dans cet espace jadis mal éclairé, peint en vert glauque qui nous servait de vestiaire avec des crochets et tablettes alignés tout autour. Il y avait de grands comptoirs au centre. Plus effrayant encore, le vestiaire des petits de la maternelle, dans une pièce adjacente, donnait sur la chaufferie qui abritait un monstre de fer : la grosse fournaise au charbon éventuellement convertie au

mazout.

Dans la cour, les changements sont encore plus remarquables. Certains se souviennent peut-être des petites patinoires aménagées par monsieur Gagnon, le concierge de l'époque. Les enfants ont de belles structures et des espaces de jeux qui ont remplacé là où nous jouions au ballon prisonnier, au drapeau, au ballon-balai ou à la marelle. Aujourd'hui, seuls les balançoires ont résisté au passage des générations d'enfants.

Au-delà des changements physiques subis par le bâtiment, et c'est sans doute le plus important, j'ai rencontré de super élèves encadrés par des adultes aimables et aimants. Curieux, j'ai demandé à quelques enfants qui étaient leurs parents pour voir si je pouvais retracer quelque

filiation avec mes anciens camarades de classe. Comme j'ai dû me rendre à l'évidence que les années avaient passé, je me suis résolu à demander, un peu gêné, qui étaient leurs grands-parents. Là, ça allait. Je reconnaissais des noms.

De retour à la maison, je me suis souvenu qu'aux Fêtes du 350<sup>e</sup>, Normand Martin m'avait envoyé une photo de classe de cinquième année, notre classe, que Doriane Croteau lui avait prêtée pour une exposition. Normand m'avait demandé d'identifier ces jeunes binettes.

Certains se reconnaîtront peut-être, d'autres y verront possiblement un frère, une sœur, un parent, un grand-parent, un oncle, une tante, un voisin ou une voisine.



Devant (de gauche à droite) : Sylvie Laboissonnière, Marie Pelletier, Marco Raymond, Denis Lavoie ou Claude Laboissonnière (l'un des deux était absent et comme la photo est abimée...), Roland Lambert, Marcel Bérubé, Alain Boucher, Mario Hudon.

Debout : Marie-Claude Dubé, Doris Plourde, Monique Pelletier, Raymonde Proulx, Johanne Émond, Lucie Michaud, Chantal Benoît, Sylvain Deschênes, Gaston Saint-Onge, Alain Lebel, Robin Bonenfant. Absente sur la photo : Bambi.



## Au son des cloches

Par Marielle Gamache

### Horaire des célébrations pour juin 2025

Dimanche 29 juin à 9 h30 : pas de célébration  
Dimanche 6 juillet à 9 h30 : célébration de la Parole  
Dimanche 13 juillet à 9 h30 : messe  
Dimanche 20 juillet à 9 h30 : célébration de la Parole  
Dimanche 27 juillet à 9 h30 : messe

Vous êtes toujours les bienvenus!

### Baptême

**Simon Gaudreau-Bernier**, enfant de Audrey Gaudreau et de Dominique Gagnon-Bernier, a été baptisé le dimanche 25 mai 2025 à l'église paroissiale.

Félicitations aux heureux parents!

### Décès

**Rolland Dionne**, décédé le 14 avril 2025 à La Pocatière, à l'âge de 55 ans. Il était le fils de Mme Juliette Savard et de feu M. Ernest Dionne. Selon ses volontés, il n'y a pas eu de rituel funéraire. Ses cendres ont été inhumées au cimetière de Rivière-Ouelle.

Nos plus sincères condoléances aux membres de sa famille.



## CASSE-CROÛTE La Fringale

165, Route 132, Rivière-Ouelle  
418 856-4023

**OUVERT  
DÈS 11H**

176, chemin de la Pointe  
Rivière-Ouelle (Québec) G0L 2C0  
Info@campingriviereouelle.com  
www.campingriviereouelle.com

Tél.: 418 856-1484  
Sans frais: 1 888 856-1484

En clinique et à domicile

*Frédérique Ouellet-Boivin*  
A c u p u n c t e u r e

(514) 586-3826 ; frederique.ouellet.ac@gmail.com

## Le BLOC-NOTES de Rivière-Ouelle



### **PICKLEBALL LIBRE ET GRATUIT À RIVIÈRE-OUELLE**

**Où** : 2 terrains avec marquage règlementaire et permanent à la patinoire du parc municipal, 103 rue de l'Église.

**Quand** : mardi et jeudi de 13h à 21h du 1er juillet au 28 août.

**Matériel** : vous apportez vos raquettes et vos balles.

**Pour qui** : pour les connaisseurs. Pour les débutants\*\* il est possible de jouer tout en respectant les joueurs du terrain voisin.

**Consignes** : lors d'achalandage, 60 minutes de jeu maximum pour assurer une rotation équitable. À la fin de votre session, vous laissez le terrain en bon état.

\*\* Bonne nouvelle! Des cours sont offerts aux adultes et aux enfants de 10 ans +, par un moniteur expérimenté, les mercredis de 18h30-20h jusqu'au 23 juillet. Coût : 10\$ pour 90 minutes, inscription : <https://forms.gle/d2JuGuUbW5QhejUc7>.

**Infos** : Véronique Aubé, technicienne en loisirs et vie communautaire : 418 856-3829 # 216.

**Accordez-vous des moments de plaisir avec ce sport en plein essor. Bonne saison!**

### **RÉUNISSEZ-VOUS AUTREMENT !**



Au Camp Canawish, nous offrons une gamme de services pour rendre votre été mémorable!

Saviez-vous que notre **piscine** est ouverte au public tout l'été? Venez profiter des journées ensoleillées pour vous rafraîchir chez nous. Accessible à tous, c'est l'endroit idéal pour se détendre, nager ou passer du temps en famille. Laissez-vous séduire par notre environnement naturel tout en profitant d'une baignade agréable et sécuritaire.

Saviez-vous qu'il est aussi possible de **louer notre site**? Que ce soit pour des événements privés, des réunions ou des activités de groupe, nous proposons des espaces parfaits pour accueillir vos projets. Avec notre cadre exceptionnel et nos installations de qualité, nous nous engageons à rendre votre expérience inoubliable.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 418 856-3674.

Notre équipe a hâte de vous accueillir!

Élodie Plourde, directrice du Camp Canawish

### **CERCLE DE FERMIERES**



Bonjour à toutes les Fermières. Il y aura relâche des activités pour l'été. On se retrouve le 2 septembre lors du « Mardi activité » à 13h30 à la salle communautaire. Apportez vos travaux en cours et nous prendrons le temps de jaser avec un bon café et une collation spéciale.

Le 9 septembre, nous tiendrons notre réunion mensuelle dès 13h30 à la salle communautaire. On vous y attend toutes, car c'est toujours un plaisir de vous retrouver.

Mariette Landry, présidente  
581 213-0285 poste 1586

### **PLUME D'ÉTÉ**

WEEK-END DE MIEUX ÊTRE, DE CRÉATIVITÉ ET D'ÉCRITURE

À **Rivière-Ouelle** les 25-26-27 juillet 2025

[osezplume.com](http://osezplume.com) / (514) 980-2313  
[claud@osezplume.com](mailto:claud@osezplume.com)

# Juillet 2025

DIMANCHE		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
				1	Fête du Canada	2		D	3		4		5	
6	7	8		9		10		O	11		12			
13	14	15	 Tombee Rencontre publique Régie Incendie	16		17			18		19			
20	21	22		23	 Mairie Fermée	24		●	25		26			
27	28	29		30	 Le Rivière FEB Distribution	31								

## LÉGENDE

- RECYCLAGE
- POUVELLES
- COMPOST
- PICKLEBALL

- Séance du conseil à 20h
- Bailleurs 19h à 20h
- sauf Dimanche 10h30 à 12h
- RENCONTRE MENSUELLE CERCLE DE FERMIERS 13h30
- TABLE D'HARMONISATION 13h30
- VACATIVE

- RENCONTRE PUBLIQUE DE LA RÉGIE INCENDIE
- CARTES AVEC CLUB 50+ 13h
- PETANQUE
- VIDANGE DES FOSSES SEPTIQUES

- CHAPELLE DU QUAI
- PREMIER QUARTIER
- PLEINE LUNE
- DERNIER QUARTIER
- NOUVELLE LUNE