



Notre trop court été, déjà, tire à sa fin

Par *Andrée Robert*

Dans notre Hameau, Élise fait le bilan de l'été des enfants qui ont eu la chance de participer au **camp de jour** 2025. Ce fut une saison mémorable grâce à une équipe d'animateurs et d'animatrices formidables. À lire en page 2.

Notre **jeunesse** s'implique auprès des aînés à Ham-Nord. Des noms et des félicitations... en page 4.

Louis-Marie, en pages 8 et 9, nous présente son invitée du mois, **Maïka Sondarjee**. « L'empathie n'est pas le problème de cette sacro-sainte civilisation occidentale, elle sera le remède qui nous sauvera de la barbarie », écrit-elle. Encore une fois, Louis-Marie nous entraîne avec lui dans les hauteurs. Nous aurons l'occasion de flirter avec la pensée d'une contemporaine qui porte un regard aiguisé sur la situation actuelle de notre société.

Y a-t-il un revers à la **générosité** ? Pour le savoir, lisez la rubrique de Sofia Laliberté en page 10.

Les « **mauvaises herbes** » gâchent votre jardin ? Lisez la chronique de Sarah-Ève Dubé, en page 11. On apprendra qu'elles ne sont pas toujours « mauvaises », mais on saura quoi faire lorsqu'il faut s'en débarrasser !

L'automne 2025 approche et ce sera une **année électorale pour les municipalités**. Notre directeur général, Mathieu Couture, nous apprend tout ce qu'on doit savoir pour être en mesure de bien remplir notre devoir de citoyen. À lire en pages 14 et 15.

Il y a aussi de l'information importante à lire en pages 16 et 17 pour tous ceux qui participent au programme de **vidange des installations septiques**.

De nouvelles consignes au sujet de la **récupération** sont amplement expliquées aux pages 19 à 21. À lire attentivement s'il vous plaît. C'est important !

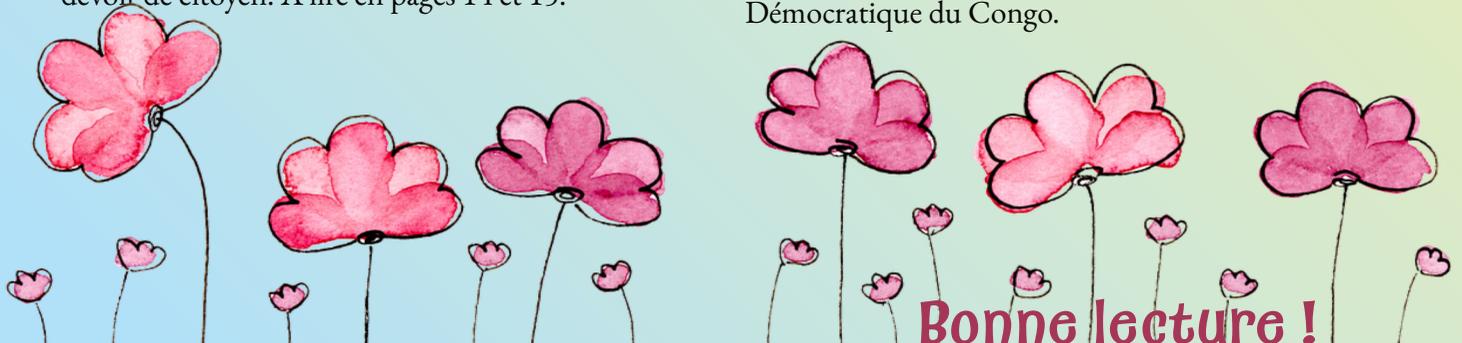
Le petit marché en plein air, au Parc du 150e, se poursuit tous les jeudis de 15 à 18 h jusqu'au 9 octobre. Notez qu'à partir du 23 octobre, il se déplace au chaud, dans la salle du Centre communautaire de Ham-Nord, un jeudi sur deux.

N'oubliez pas d'encourager nos producteurs locaux lors des deux fins de semaine de la **Balade Gourmande**. Voir les détails en page 5.

Connaissez-vous la **fasciathérapie** ? Nous avons une nouvelle chroniqueuse experte, Kathleen Nugent, qui nous en apprendra plus sur cette approche dont la douceur n'a d'égal que l'impressionnante efficacité. C'est à suivre dans nos prochaines chroniques. (Page 6)

En terminant, je suis heureuse de vous annoncer une excellente nouvelle : dès le 1er septembre 2025, notre communauté aura le privilège d'accueillir un **nouveau curé**. (Page 3)

Nous souhaitons la bienvenue à l'abbé Jean-Baptiste Murhumwa, originaire de la République Démocratique du Congo.



Bonne lecture !

Le petit marché de Ham-Nord

Au Parc du 150^e

(sur la 1^{re} Avenue)

Tous les jeudis

De 15 h à 18 h



Au Parc tous les jeudis jusqu'au 9 octobre.

À partir du 23 octobre, on reprend au Centre Communautaire, un jeudi sur deux.

SOMMAIRE

Un bel été au camp de jour	2
Bienvenue à notre nouveau curé .	3
Remerciement de la Fondation Réal-Lavertu.....	4
Mot du député	6
Quand le corps retrouve sa mémoire.....	6
L'empathie	8
La pensée du mois	9
Chronique bien-être	10
Chronique agricole	11
Élections municipales 2025	14
Saviez-vous que... ..	18
Réforme de la collecte sélective au Québec.....	19

Un bel été au camp de jour

Le camp de jour vient à peine de se terminer. Une édition mémorable avec une équipe d'animatrices et d'animateurs expérimentée, créative et remarquable.

Une belle réussite, un horaire bien équilibré entre jeux libres et jeux organisés. Des activités intergroupes favorisant la complicité et le sentiment d'appartenance. Des sorties, où tous les participants(es) étaient enthousiastes et respectueux (ses).

Merci chers parents pour votre confiance,

Merci à vous les jeunes pour votre contribution à ce bel été.

Un merci spécial à l'équipe d'animation : Léa Boily, Éliot Couture, Yoan Couture, Maëly Leblanc, Justin Leblanc et Jadélie Goin.

Je vous lève mon chapeau, mission accomplie !

À l'an prochain 😊

Élise

Responsable des loisirs



Bienvenue à notre nouveau curé

l'abbé Jean-Baptiste Murhumwa

Mgr Luc Cyr, archevêque de Sherbrooke, a nommé l'abbé Jean-Baptiste Murhumwa Ruhangamugabo curé des paroisses St-André-Bessette (Disraeli, Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham, Stratford, St-Fortunat, St-Julien) et St-Jean-Paul II (St-Gérard, Weedon) à partir du 1er septembre 2025.

L'abbé Jean-Baptiste, âgé de 67 ans, est né le 10 avril 1958 d'une famille de 13 enfants. Il est originaire de la République Démocratique du Congo (RDC), un pays très riche en ressources naturelles qui sont malheureusement la cause des guerres répétitives qui déciment et appauvrissent la population dans la région des Grands Lacs d'Afrique.

Pendant son adolescence, il rêvait d'être soit médecin, avocat ou joueur professionnel de soccer. Mais son désir de servir le Seigneur Dieu comme prêtre était toujours présent. Après des études en théologie, il fut ordonné prêtre de l'archidiocèse de Bukavu, il y a 40 ans, le 4 août 1985.

Il a œuvré comme formateur des futurs prêtres, fut animateur aux services diocésains pendant 15 ans, curé de paroisse au Congo pendant neuf ans. Puis, son évêque l'envoie au Canada, au diocèse de Saskatoon, où il fut pendant six ans le curé d'une paroisse francophone urbaine et, pendant deux ans, le curé de trois paroisses bilingues rurales.

En septembre 2023, il fut envoyé en mission au Québec comme prêtre Fidei Donum (Don de la foi) dans l'archidiocèse de Sherbrooke, où il fut vicaire dans le Secteur des Nations (paroisses de Sherbrooke) et, depuis un an, il œuvre comme vicaire dans le Secteur de Lac-Mégantic.

En juillet 2025, Mgr Cyr le nomme curé et coordonnateur du Secteur Aylmer (chez nous). Je cite son désir et son rêve en arrivant dans nos communautés :

« L'image de l'Église-famille de Dieu a toujours été la matrice de mon cheminement spirituel et de mon engagement sacerdotal. Je rêve d'une Église-famille où Dieu est Père, source de vie, de miséricorde et de communion. Jésus-Christ y est notre frère aîné, rassemblant tous les humains dans l'unité par sa Parole et sa croix. L'Esprit saint en est l'âme vivante, suscitant fraternité, diversité et élan missionnaire. Cette Église marche ensemble, écoute, discerne et sert dans la joie et la solidarité. Elle est envoyée vers les périphéries existentielles, humble témoin de l'amour trinitaire pour le monde. Et la paroisse est le lieu concret de cette fraternité où l'attention est portée à toute personne, pratiquante ou non. Tous les fidèles m'accorderaient-ils leur attention pour réaliser ce rêve ? Je les remercie d'avance. »

Notez que nous accueillerons l'abbé Jean-Baptiste en notre église de Ham-Nord le dimanche 14 septembre, à 10 h 30, alors qu'il présidera une première Eucharistie.

Bienvenue à tous !



Remerciement de la Fondation Réal-Lavertu

L'équipe de la Fondation et du Foyer Saints-Anges

La Fondation souhaite remercier du fond du cœur Kelly-Anne René, Sarah Poirier, Éléonore Nolette ainsi que leur professeur, Mme Sabrina Hudon, pour leur grande générosité suite à leur kiosque-cantine lors de la vente de garage du village. Ensemble, elles ont donné 100 \$ de leurs recettes à la Fondation.

Nous apprécions de voir l'implication de notre belle jeunesse auprès de nos aînés. Merci pour tout,



QUAND : MARDI LE 9 SEPTEMBRE 2025 DE 18H30 À 20H00

LIEU : DOJO 484 RUE CURÉ CHARLES LEMIRE. HAM-NORD (COLLÈGE HORIZON)

DÉBUT DES COURS & SÉANCE GRATUITE : MARDI 16 SEPTEMBRE 2025

KARATÉ KENPO

COURS DU MARDI

NINJAS 4 À 6 ANS : 17H30 À 18H15

JUNIORS 7 À 12 ANS : 18H30 À 19H30

ADULTES 13 ANS ET + : 19H45 À 21H00

COURS DU JEUDI

10 ANS ET + : 19H À 20H30**

****INSCRIPTION AUX COURS DU MARDI OBLIGATOIRE**

POSSIBILITÉ DE 1 OU 2 COURS / SEMAINE

NOUS OFFRONS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

TECHNIQUES DE BLOCS, FRAPPES ET COMBAT

AUTO-DÉFENSE

KATAS

POINTFIGHTING (COMBAT)

INFORMATIONS

SENSEI JAYSON

FACEBOOK KARATE KENPO HAM-NORD

INFOKENPOHN@GMAIL.COM

819-552-1235

Le Hameau

Les 4-5 et 11-12
octobre
de 10 h à 17 h



Le circuit ORANGE passe par Ham-Nord



La Balade Gourmande est un événement agrotouristique exceptionnel permettant de mettre nos produits du terroir en valeur ainsi que notre créativité à les transformer. La Douce Folie Gourmande vous permettra de goûter et découvrir ses savoureux produits fait maison (tartes, pâtés, cretons, sauces en tout genre, caramel à l'érable, fèves marinées et autres marinades). De plus, notre restaurant offrira un menu spécial pour l'occasion. Venez rencontrer notre équipe ! Il nous fera plaisir de vous présenter nos différents services. Venez gâter vos papilles sans vous ruiner !

40



Faites un arrêt à La Grange Pardue durant la Balade Gourmande! Vous pourrez venir déguster nos bières, visitez nos installations, manger une petite bouchée, profiter des magnifiques couleurs automnales et de la superbe vue sur le village de Ham-Nord et les Appalaches. Dès 10 h, les 4 -5 et 11-12 octobre. Au plaisir de vous accueillir!

41



Durant les deux fins de semaine de la Balade Gourmande, la Ferme Bio-Maraîchère s'installe en grand à la Boutique de la Cité. On se prépare à vous accueillir, cette année encore, avec une variété de produits transformés à partir de nos bons aliments frais, locaux et biologiques. Vous connaissez déjà nos délicieux légumes, venez profiter nos petits plats maison, concoctés juste pour cette occasion !

42



Quand le corps retrouve sa mémoire

Par Kathleen Nugent, fasciathérapeute

Pourquoi mes anciennes douleurs reviennent-elles, même après des traitements ?

C'est une question que j'entends souvent depuis 20 ans en tant que fasciathérapeute. Si, au début de ma carrière, presque personne ne connaissait le rôle des fascias, aujourd'hui, le milieu médical et sportif reconnaît leur importance dans la régénération après blessures, chirurgies et autres traumatismes.

Les fascias sont des tissus souples qui s'adaptent au mouvement musculaire et diffusent les tensions (issues de chocs, blessures, stress...).

Lors d'une blessure, le corps crée des compensations pour protéger la zone atteinte. Lorsque ces compensations s'installent on adopte une nouvelle façon de bouger, pour se protéger, et le mouvement physiologique naturel se perd. À long terme, ces compensations, conçues pour « contourner » la douleur, peuvent causer raideurs, déséquilibres et nouvelles douleurs.

Renforcement et étirements peuvent aider, mais si les fascias gardent la mémoire du mouvement compensatoire, le problème revient.

La solution : reprogrammer le mouvement original et relâcher les tensions profondes.

C'est précisément ce que propose la gymnastique sensorielle : une méthode codifiée, pratiquée lentement, qui développe la perception et corrige les « détours » créés par les compensations.

Conçue par des ostéopathes, psychomotriciens et kinésithérapeutes devenus fasciathérapeutes, elle s'adresse à tous, peu importe votre niveau.

Vous aurez la chance d'explorer cette nouvelle façon de rééquilibrer votre corps cet automne, car il y aura des cours tous les deux mercredis au Centre Odaïna à Saint-Adrien.

Mot du député

Bonjour à tous les résidents de Drummond-Bois-Francis !

J'espère que vous avez eu l'occasion de profiter du bel été qui se termine sous peu. Il m'a fait grand plaisir de vous croiser un peu partout dans la région, à pied, à vélo, dans un commerce ou lors d'un événement.

Cet été, j'ai eu la chance d'inaugurer une usine de traitement des eaux, à Drummondville, et d'annoncer un investissement majeur pour une même usine à Warwick. J'ai aussi participé à l'inauguration d'un CPE, de deux cliniques IPS, d'une piscine publique et j'ai donné mon appui financier à la réfection d'une COOP. Mais surtout, les derniers mois m'ont permis d'aller à votre rencontre ainsi qu'à celle de vos administrations municipales, et de vous recevoir à mon bureau afin de trouver des pistes de solution à vos enjeux.

Les travaux de l'Assemblée nationale reprendront le 16 septembre prochain, alors que j'aurai déjà repris mes travaux en commission parlementaire à titre de Président de la Commission de l'aménagement du territoire. La fin de la saison estivale rime avec opportunité : celle de faire bouger les choses, ici comme à Québec !

N'hésitez pas à me contacter, mon équipe et moi saurons vous accompagner. Je vous souhaite un excellent début d'automne.

Salutations,

Sébastien Schneeberger



La Ferme Bio-Maraîchère

vous invite à

la Balade Gourmande

les 4 - 5 et 11 - 12 octobre

Venez déguster nos délicieux produits locaux:
tourte aux carottes – salsa du jardin – confiture et plus!

à la Boutique de la Cité (689 8e Rang, Ham-Nord)

numéro 42 du circuit orange.

10 à 17 h



Ferme
Bio Maraîchère

Publicité



Citations savoureuses

Par René Bergeron

Les sportifs, les entraîneurs, les commentateurs et les politiciens adoptent parfois une forme de dérapage verbal cocasse. En voici quelques exemples :

- Les joueurs russes sont difficiles à pénétrer, je veux dire pas facile de communiquer avec eux. - Jean Perron
- Il est aussi impossible de faire un déficit que pour un homme de devenir enceinte. - Jean Drapeau.
- Le vent est immobile aujourd'hui. - Jean-Pierre Roy en 1969
- Claude Julien est capable de serrer la vis aux trois quarts de tour.
- Ça se vend comme de p'tits ponchos.
- Pour l'organisation des Sénateurs, le futur est à venir. – Alain Sanscartier
- Ces deux années-là, on dirait qu'on vient comme la tête pleine, mais rien dedans. - Patrick Roy.
- Ce joueur doit vraiment être excellent s'il veut exceller.
- J'suis pas bon dans rien, mais j'suis moyen dans toute. - François Jacques
- Je ne savais absolument pas ce qui se passait jusqu'au jour où j'ai appris que j'avais démissionné. – Jean Perron

L'empathie

Par Louis-Marie Lavoie (inspiré de l'internet)

Alors que la sympathie nécessite un partage des sentiments et un lien affectif entre deux personnes, l'empathie est la compréhension des sentiments d'un individu sans avoir nécessairement un lien affectif avec celui-ci.

L'empathie correspond à la capacité de se mettre à la place d'autrui pour savoir ce qu'il ressent. Avoir de l'empathie favorise la reconnaissance des sentiments et des émotions d'une autre personne : qu'elle ressente de la joie, de la tristesse ou une quelconque souffrance.

Que permet l'empathie dans la vie ?

L'importance de l'empathie est cruciale : elle contribue à la conscience sociale, la paix, et permet aux individus d'être bienveillants entre eux. De plus, grâce à sa compréhension émotionnelle, sa compassion et sa sensibilité, la personne douée d'empathie va à l'encontre des préjugés, du racisme ou encore du harcèlement.

Les rôles de l'empathie sont multiples dans la vie quotidienne et favorisent la compréhension émotionnelle, la fluidité dans la communication, une meilleure gestion des rivalités, l'efficacité d'un leadership, bref, les bonnes relations.

Charles-Antoine Barbeau-Meunier, médecin spécialiste de l'empathie, a expliqué que cette émotion nous permet d'être sensibles à la réalité et au bien-être d'autrui : « Si on est sensible au bien-être de l'autre, on comprend que notre bien-être y est lié. L'empathie est ce lien de sensibilité partagée. Cela nous motive à poser des gestes éthiques. »

Avoir de l'empathie est une véritable faculté.

Et on peut la mettre en pratique. En plus de favoriser les relations interpersonnelles, elle permet de résoudre des conflits plus facilement grâce à la capacité d'écoute et de compréhension d'autrui qu'elle procure. Bien que certaines personnes soient plus prédisposées que d'autres à avoir cette capacité intuitive, celle-ci se travaille pour être développée.

Toutefois, il est important de souligner que l'empathie émotionnelle peut pousser une personne à se noyer dans les émotions de l'autre. Avoir de l'empathie sans intelligence émotionnelle peut apporter une véritable souffrance.

La pensée du mois

Notre invitée : Maïka Sondarjee

Par Louis-Marie Lavoie

Dans un article publié dans le Devoir le 22 mai dernier, l'autrice Maïka Sondarjee constate et décrit « l'effritement de notre filet social, qui devient peu à peu de moins en moins universel ».

D'entrée de jeu, elle cite le milliardaire Elon Musk qui déclare : « La faiblesse fondamentale de la civilisation occidentale est l'empathie »; pour lui, l'empathie est exploitée en Occident par les wokes et autres gauchisants afin de créer un suicide civilisationnel. L'article de Sondarjee a tout le mérite attribuable à une lanceuse d'alerte. La vision qu'elle a de l'actualité sociale dans laquelle nous baignons de même que la prise de conscience que suscite la lecture du document qu'elle propose à notre réflexion a de quoi donner des frissons dans le dos à celles et ceux qui cultivent la charité, l'entraide et aspirent à un monde de coopération et de solidarité.

Cette femme de 38 ans, Maïka Sondarjee, est une chercheuse et autrice canadienne. Elle est professeure agrégée à l'École de développement international et mondialisation de l'Université d'Ottawa. Elle s'intéresse aux aspects inégalitaires des relations internationales, ainsi qu'au métissage et à l'immigration.

Elle a écrit le livre « Perdre le Sud. Décoloniser la solidarité internationale » (Écosociété, 2020), dans lequel, avec cette vision anticapitaliste, décoloniale et féministe de la coopération internationale, elle souhaite intégrer l'Autre au cœur de nos préoccupations. Elle signe également : « Tu viens d'où ? Réflexions sur le métissage et les frontières » (Lux, 2024), récit/essai rehaussé d'anecdotes dont l'humour se teinte de tendresse, porte une analyse nécessaire sur ce que signifie être métis aujourd'hui, sujet grandement d'actualité avec le phénomène de l'immigration.

Je vous invite fortement à lire son article « La mort de l'empathie » qu'elle conclut avec cette phrase inspirante et encourageante : « L'empathie n'est pas le problème de cette sacro-sainte civilisation occidentale, elle sera le remède qui nous sauvera de la barbarie ».

<https://www.ledevoir.com/opinion/idees/882433/point-vue-mort-empathie>

Maïka Sondarjee est québécoise par sa mère et indomalgache par son père. Selon internet : « Elle cofonde en 2018 le site web Femmes expertes, dont l'objectif est de contrer la sous-représentation des femmes dans les médias au Québec. De 2018 à 2022, elle est membre du collectif postcapitaliste La Grande Transition. Sondarjee complète son doctorat en science politique à l'Université de Toronto en 2020. La même année, elle est récipiendaire de la bourse postdoctorale Banting du Centre d'études et de recherches internationales de l'Université de Montréal et au Département de science politique de l'Université de Montréal et du Prix Alice-Wilson de la Société Royale du Canada. Elle collabore de manière régulière avec le quotidien québécois Le Devoir, la télévision et la radio de Radio-Canada, et a aussi écrit dans les revues Lettres québécoises, Nouveau Projet et Relations. »





Chronique bien-être

Par Sofia Laliberté

Et si ma générosité était UNE STRATÉGIE DE SURVIE ?

Comment reconnaître l'abus lorsqu'il se cache sous ma bonté ?

Où est la limite ? Qui a placé la barre ? Suis-je trop ou pas assez ?

Est-ce que mes parents m'ont transmis l'équilibre ? Ai-je été conditionnée à donner pour mériter ? À partager pour recevoir ?

Peut-être que, sans m'en rendre compte, je rejoue un schéma invisible où la générosité et le don de soi sont des valeurs féminines sacrées ?

À force de donner, je disparaissais derrière les besoins des autres. Et si cette façon d'agir n'était qu'un vieux mécanisme de survie ?

Celui que j'ai adopté pour être acceptée, aimée depuis l'enfance ?

Alors, je me pose la question ? Qui enseigne l'équilibre ? Les parents ? Les professeurs ? Les guides ? Bien oui...

À condition qu'eux-mêmes l'aient appris.

Sinon, les enfants imitent. Ils reproduisent. Ils répètent ce qu'ils ont connu.

Voici quelques questions coach :

De quoi aurais-je besoin pour trouver l'équilibre dans mes relations ?

Suis-je capable de déléguer ?

Est-ce que je me sens libre de dire non ?

Est-ce que je me sens coupable lorsque je me choisis ?

Est-ce que je sais recevoir sans avoir à me justifier ?

Est-ce que je ressens un déséquilibre dans mes relations ?

Est-ce que je m'oublie pour préserver l'harmonie ?

Un rappel à moi-même : Il y a abus seulement lorsque la limite n'est pas claire.

Voici un mantra quotidien jusqu'à la prochaine parution :

« Même si c'est difficile, je choisis de mettre des frontières claires et saines. »

Nina, de la boutique du centre Odaïna, nous propose plusieurs pierres pour trouver l'équilibre entre donner et recevoir. Voici ses suggestions de cristaux qui peuvent aider à atteindre un équilibre sain entre donner et recevoir. On peut les utiliser seuls ou en combinaison.

Quartz rose, Aventurine verte, Citrine, Hématite, Amazonite, Labradorite, Tourmaline noire, Jaspe rouge, Sodalite, Améthyste, Cornaline, Malachite, Sélénite, Chrysocolle.





Chronique agricole

Par Sarah-Ève Dubé

Les mauvaises herbes dans nos champs

Dans le dernier hameau, nous avons vu les avantages d'une bonne rotation des cultures. Cette dernière permet de couper le cycle des maladies, d'améliorer la structure du sol, d'effectuer une meilleure répartition du travail lors de la récolte, et aussi de diminuer l'impact des « mauvaises herbes ».

Ces adventices ou nuisibles, sont dites « mauvaises », car elles ne sont pas bienvenues dans les cultures. Certaines causent plusieurs problèmes allant jusqu'à pouvoir entraîner la mort des ruminants quand elles sont incorporées au foin. À leur décharge, on peut avancer que certaines d'entre elles sont comestibles et ont même des vertus médicinales.

Les mauvaises herbes donnent certaines indications sur l'état du sol. Par exemple, le chou gras, l'amarante, la moutarde et la renouée liseron. La présence dominante de ces espèces indique généralement un sol équilibré pour la grande culture (c'est-à-dire bien drainé, riche et bien structuré).

Le travail de prévention

L'établissement de rotations équilibrées contribue à prévenir les infestations des mauvaises herbes. Ainsi, une rotation de deux ans de maïs (grain ou ensilage) et d'un an de soya peut réduire le nombre de sétaies géants de 35 % par rapport à une monoculture de maïs. Une rotation de maïs-soya-blé diminuerait cette mauvaise herbe de 50 %.

Une prairie favorise le développement d'un sol bien

structuré, ce qui avantagera la culture au détriment des mauvaises herbes. La reproduction par les graines est limitée par le fauchage.

Le maïs et le soya sont semés peu de temps avant la germination des mauvaises herbes. Comme le développement de ces cultures est plutôt lent, elles sont très vulnérables durant la levée. Par exemple, le radis sauvage déplacera la moutarde si le sol s'acidifie. On verra de fortes mauvaises herbes.

En ce qui concerne le maïs, à partir de juillet, la plante prend de l'ampleur, ce qui empêche la mauvaise herbe de prendre le dessus.

Si les conditions de sol changent, d'autres espèces de mauvaises herbes prendront le dessus. On verra alors apparaître le chénopode glauque dans les champs en excès d'azote. Le souchet ainsi que la renouée poivre d'eau apparaîtront dans des champs humides.

Les changements dans les populations de mauvaises herbes fournissent donc une piste pour corriger d'éventuels déséquilibres du sol.

Bien semer pour une bonne récolte

On minimise trop souvent l'importance du semis pour prévenir les mauvaises herbes. Un bon semis favorisera une levée rapide et égale de la culture. Le semis concurrencera donc mieux les mauvaises herbes. Un bon semis facilitera aussi les interventions mécaniques ou chimiques en raison de l'uniformité accrue de la culture.



PROJET SKATEPARK / PUMPTRACK

Le projet continue !

Dernièrement, les jeunes du comité ont :

- ✓ Présenté leur projet et leur motivation à aller de l'avant lors du conseil municipal du 11 août
- ✓ Testé les installations sportives du Domaine du Lac Cristal
- ✓ Réalisé plusieurs visites pour découvrir et s'inspirer des infrastructures existantes dans les villes avoisinantes

Le saviez-vous ?

Lors de la fête du village en juin dernier, un total de 48 personnes (adultes et enfants) ont été sondées sur leur intérêt à avoir un pumptrack ou un skatepark dans leur municipalité. La totalité des répondants démontre leur engouement pour un tel projet.



Merci au

projet des partenaires en
PROMOTION-PRÉVENTION
Arthabaska-Érable

pour le soutien financier
dans le projet.

Prochaine rencontre : 25 sept. à 18h30 à la MDJ



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs



Le Hameau

Cantine des jeunes

DU 23 AOÛT
AU TERRAIN DE BALLE DE HAM-NORD
MUNICIPALITÉ DU CANTON DE
HAM-NORD

MERCI À NOS PARTENAIRES, COMMANDITAIRES ET AUX JEUNES AYANT PARTICIPÉ, ET À VOUS D'ÊTRE VENUS NOUS ENCOURAGER!

Petits Plaisirs
FROMAGES DE FERME

La Douce Folie
GOURMANDE

LA GRANGE PARDUE
FERME BRASSICOLE - HAM-NORD

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

Horaire Automne/Hiver 2025-2026

Ham-Nord

Lundi: 17h00 à 21h00 🍏

Mardi:
- 16h00 à 17h00 (Aide aux devoirs)
- 17h00 à 21h00 🍏

Mercredi: 17h00 à 21h00

Jeudi: 17h00 à 21h00

Vendredi: 17h00 à 21h00 🍏

Chesterville

Lundi:
- 16h00 à 17h00 (Aide aux devoirs)
- 17h00 à 21h00 🍏

MDJ DES HAUTS-RELIEFS
210 RUE CARON,
HAM-NORD
(819) 344-5530

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
480 RUE DE L'ACCUEIL,
CHESTERVILLE
(819) 344-5530

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

-Animateurs MDJ Hauts-Reliefs
-Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs

🍏 = Aspirants admis

SEPTEMBRE 2025

LUNDI - CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE
1 Désolé nous sommes FERMÉS	1 Désolé nous sommes FERMÉS	2 BON RETOUR EN CLASSE ! SOIRÉES LIBRES À LA MDJ 17H-21H	3	4	5	6-7 Désolé nous sommes FERMÉS
8 CANETTES	8 Cache-cache dans le village	9 LIBRE	10 CANETTES	11 Activité de la rentrée	12 ENTRETIEN DU MUR DE GRAFF	13-14 Désolé nous sommes FERMÉS
15 COMITÉ AMÉNAGEMENT	15 Basketball	16 LIBRE	17 LIBRE	18 COMITÉ DE JEUNES	19 Équitation	20-21 Désolé nous sommes FERMÉS
22 Activité de la rentrée	22 DBL	23 LIBRE	24 LIBRE	25 COMITÉ SKATEPARK	26 Ciné-prévention	27-28 Désolé nous sommes FERMÉS
29 COMITÉ AMÉNAGEMENT	29 Kick la canne	30 CANETTES				

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE
LUNDI : 16H (AIDE AUX DEVOIRS) / 17H-21H

MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
210 RUE CARON, HAM-NORD
(819) 344-5530

COORDO@MDJHR.CA
MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI : 17H-21H
MARDI : 16H (AIDE AUX DEVOIRS) / 17H-21H
MERC. : 17H-21H
JEUDI : 17H-21H
VEND. : 17H-21H

LÉGENDE
🍏 ASPIRANTS DE 11 ANS ADMIS
🚗 TRANSPORT DISPONIBLE
📌 INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Grandes lignes sur les Élections municipales 2025

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

En 2025, l'ensemble des municipalités du Québec sera en année électorale (élections prévues le dimanche 2 novembre 2025) et voici quelques grandes lignes explicatives sur les différentes étapes qui s'en viennent.

Les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

- Poste de mairesse ou maire
- Poste de conseillère ou conseiller 1
- Poste de conseillère ou conseiller 2
- Poste de conseillère ou conseiller 3
- Poste de conseillère ou conseiller 4
- Poste de conseillère ou conseiller 5
- Poste de conseillère ou conseiller 6

Toute déclaration de candidature à l'un de ces postes doit être produite au bureau du président d'élection durant la période suivante :

Du vendredi 19 septembre au vendredi 3 octobre 2025 à 16 h 30

Si plus d'une personne pose sa candidature à un même poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné, aux dates suivantes et heures suivantes :

Jour du scrutin : Dimanche 2 novembre 2025, de 10 h à 20 h

Jour de vote par anticipation : Dimanche 26 octobre 2025 de 12 h à 20 h

Pour toutes questions sur les élections municipales, n'hésitez pas à communiquer avec moi, il me fera grand plaisir d'y répondre !



Mathieu Couture, président d'élection



Avis public d'élection

Municipalité du Canton de Ham-Nord Date du scrutin : 2025-11-02

Par cet avis public, Mathieu Couture, président d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

Poste de mairesse ou maire

Poste de conseillère ou conseiller 1

Poste de conseillère ou conseiller 2

Poste de conseillère ou conseiller 3

Poste de conseillère ou conseiller 4

Poste de conseillère ou conseiller 5

Poste de conseillère ou conseiller 6

2. Toute déclaration de candidature doit être produite au bureau du président d'élection (ou de l'adjointe ou adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant) aux jours et aux heures suivants.

Du 19 septembre 2025 au 3 octobre 2025

Horaire

Lundi	De 8h30 à 12h00	De 13h00 à 16h30
Mardi	De 8h30 à 12h00	De 13h00 à 16h30
Mercredi	De 8h30 à 12h00	De 13h00 à 16h30
Jeudi	De 8h30 à 12h00	De 13h00 à 16h30
Vendredi	De 8h30 à 12h00	

Attention : le vendredi 3 octobre 2025, le bureau sera ouvert en continu de 9 h à 16 h 30.

PROGRAMME DE VIDANGE DES
INSTALLATIONS SEPTIQUES
DANS LA MRC D'ARTHABASKA



HAM-NORD

FOSESARTHABASKA.CA

La période de vidange des installations
septiques aura lieu
du 15 au 26 septembre

QUOI FAIRE ?

- 1- DÉGAGEZ LES COUVERCLES
- 2- SOYEZ REPÉRABLE
- 3- TERRAIN CLÔTURÉ ?
- 4- ANIMAUX DOMESTIQUES ?
- 5- ACCÈS AU CAMION

DES FRAIS POUR DÉPLACEMENT
INUTILE S'APPLIQUERONT SI CES
CONSIGNES NE SONT PAS RESPECTÉES

Steve Roy, pharmacien - propriétaire affilié à



familiprix

262 rue Guay, Ham-Nord, Qc G0P 1A0



819 344-2249

FERMÉ :

Samedi 30 août
Dimanche 31 août
Lundi 1er septembre
Lundi 13 octobre
Vendredi 24 octobre
Samedi 25 octobre
Dimanche 26 octobre



Heures d'ouverture:

LUNDI 10h-18h

MARDI 10h-18h

MERCREDI 10h-18h

JEUDI 10h-18h

VENDREDI 10h-18h

SAMEDI 10h-14h

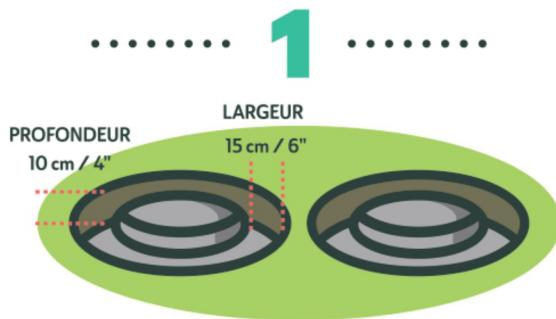
Publicité

Le Hameau

Vous participez au programme de vidange des installations septiques ?

Du 15 au 26 sept

Voici un rappel de la procédure :

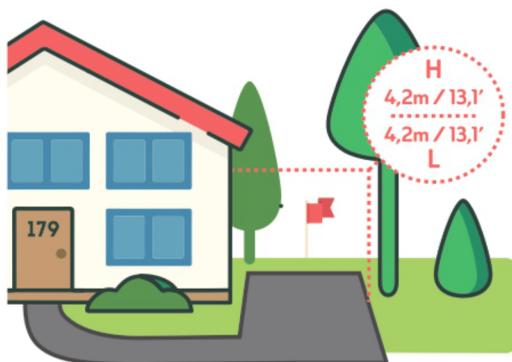


Déterrer le dessus et le pourtour des deux couvercles, qu'ils soient en béton ou en plastique, au plus tard le dimanche avant la période de vidange.

Enlever tout objet se trouvant au-dessus ou autour de la fosse. Si celle-ci se trouve sous une galerie, aménager une trappe afin de la rendre accessible et sécuritaire ou contactez votre municipalité pour vous assurer que l'accès à votre fosse est conforme.



5 S'assurer que l'espace pour le camion respecte les dimensions minimales.*
.....

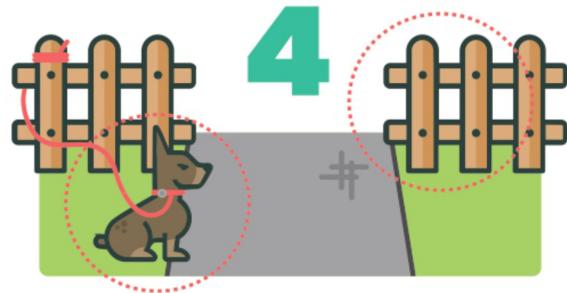


* Dans la mesure du possible, le camion restera sur la voie publique. Si ce n'est pas possible, la voie d'accès à la propriété doit être dégagée à une hauteur et une largeur de 4,2 mètres (13,1 pieds).



Assurez-vous que votre adresse civique est bien visible. Identifier clairement l'emplacement de la fosse avec un repère visuel.

Si votre terrain est clôturé, assurez-vous que la porte de votre clôture est déverrouillée et ouverte. Si la porte de votre clôture doit impérativement être fermée, communiquez avec votre municipalité pour fournir une autorisation d'accès.



Entrez vos animaux domestiques à l'intérieur ou attachez-les.



FOSSÉ CERTIFIÉE BNQ

S'il y a lieu, couper l'alimentation électrique de la pompe de recirculation pour toute la période de vidange. Si la pompe de recirculation n'est pas arrêtée lors de la vidange, elle risque de s'endommager. Cette pompe peut être éteinte plusieurs jours sans causer de dommages au système.

- * Toutefois la pompe de l'aérateur, à l'intérieur, ne doit jamais être mise à l'arrêt. Si la pompe n'est pas mise à l'arrêt et qu'un bris survient lors de la vidange, le fournisseur de services ne sera pas tenu pour responsable.
- * Si la vidange doit être complète, il est important de remettre de l'eau dans la fosse avant de repartir la pompe selon les normes et recommandations du fabricant.

Des frais pour déplacement inutile s'appliqueront si les consignes ci-haut ne sont pas respectées.

Suite à son passage, l'entrepreneur laissera un accroche-porte. Veillez à ne pas réenterrer vos couvercles tant que vous n'avez pas reçu votre accroche-porte.

Saviez-vous que... ?

Séance du conseil municipal d'octobre, mercredi 1er octobre à 20 h



En raison des élections municipales 2025 et de la période des mises en candidatures qui se terminera le vendredi 3 octobre 2025 à 16 h 30, la municipalité aimerait vous aviser que la séance du conseil municipal du mois d'octobre se tiendra le mercredi 1er octobre 2025 à 20 h.

Emplacement des bacs

Emplacement des bacs (ordures/récupération/Compost) à proximité des bâtiments municipaux : nouvelles obligations en matière d'assurance

La municipalité aimerait simplement vous informer qu'elle se doit, afin de respecter ses obligations en matière d'assurance, de revoir l'emplacement de ses bacs (ordures/récupération/Compost) à proximité des bâtiments municipaux.

Considérant les nouvelles demandes de nos assurances, il est donc requis pour la municipalité de modifier l'emplacement initial puisqu'il nous est demandé de disposer les bacs à une distance minimale de 10 pieds des bâtiments municipaux, ce qui explique les modifications d'emplacement des bacs effectuées au cours des dernières semaines.

SERVICE DE MÉDIATION CITOYENNE

Un problème de voisinage ?

Vous souhaitez reprendre contact avec un proche ?

Vous rencontrez des difficultés avec un.e collègue ?

GRATUIT CONFIDENTIEL

819 752-3551, poste 1

equijustice.ca

mediationarthabaskaerable@equijustice.ca

équi justice
ARTHABASKA/ÉRABLE

Financé par :
Fonds d'études notariales | Chambre des notaires

Réforme de la collecte sélective au Québec: Du nouveau dans votre bac de récupération !

2025 – Depuis quelques mois, la collecte des matières recyclables au Québec entame un important virage. Une réforme majeure, pilotée par RECYC-QUÉBEC et Éco Entreprises Québec (ÉEQ), vise à simplifier, harmoniser et améliorer l'efficacité du système de récupération à l'échelle de la province.

Un nouveau joueur dans le décor

Première chose à retenir : c'est maintenant Éco Entreprises Québec (ÉEQ), mandatée par RECYC-QUÉBEC, qui prend les rênes du système de collecte des matières recyclables. Cette nouvelle gouvernance se fait en collaboration avec les entreprises qui mettent sur le marché des contenants, emballages et imprimés.

Une consigne simplifiée pour un tri plus facile

Parlant justement de contenants, d'emballages et d'imprimés... l'un des principaux objectifs de cette réforme est de simplifier le geste de tri. Désormais, si un article est un contenant, un emballage ou un imprimé, il va dans le bac de récupération. Plus besoin de chercher des symboles complexes ou de se demander si la matière est recyclable : on se fie à l'usage de l'objet, et non à sa composition.

Voici quelques exemples concrets de ce qui est accepté dans le bac de récupération :

- Contenants : pots de yogourt, contenants de confiture ou de beurre d'arachides, etc.
- Emballages : pellicules plastiques, sacs de fruits congelés, sacs de croustilles, emballages de barres tendres, etc.
- Imprimés : magazines, journaux, courrier, cahiers de devoirs, etc.

Des bacs bleus partout au Québec

Autre changement important : la couleur des bacs de récupération sera uniformisée en bleu dans toutes les régions du Québec. Que vous soyez à la maison, en vacances en Gaspésie ou en tournoi de hockey en Abitibi, le bac bleu deviendra le repère visuel pour déposer vos matières recyclables.

Évidemment, ce changement ne se fera pas du jour au lendemain. Notamment, nous avons des bacs verts dans la région depuis plusieurs années, mais progressivement, au fil des remplacements à cause des bris et des réparations, notre inventaire passera du vert au bleu. Ainsi, pendant quelque temps, les deux couleurs pourraient coexister sur notre territoire.

Pour plus d'informations : <https://bacimpact.ca/>

Peu importe
la couleur de son
bac, on y retrouve :
contenants,
emballages,
imprimés.

Vider et rincer
légèrement
le contenant.

Séparer les matières
recyclables d'un
même contenant
ou emballage.

EX : LE SAC ET LA BOÎTE
DE CÉRÉALES



Quoi mettre, ou ne pas mettre, dans le bac de récupération?

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.



EXEMPLES DE CONTENANTS ET D'EMBALLAGES*

- ✓ Contenants de produits d'entretien ménager
- ✓ Emballages, pots et contenants de produits alimentaires
- ✓ Boîtes en carton
- ✓ Assiettes et feuilles de papier d'aluminium
- ✓ Emballages de mets à emporter et préparés

EXEMPLES D'IMPRIMÉS

- ✓ Journaux et circulaires
- ✓ Enveloppes
- ✓ Feuilles de papier
- ✓ Cahiers

LES EXCEPTIONS

- ∅ Contenants d'aérosol
- ∅ Emballages de protection en polystyrène
- ∅ Contenants et emballages compostables ou biodégradables**

* Les contenants de boissons en plastique et en aluminium se consignent.

* Les contenants de boissons en plastique et en aluminium se consignent.

** Apportez-les au point de dépôt de votre municipalité, si un tel lieu existe et si ce type de matériau est accepté. Renseignez-vous auprès de votre municipalité.

BONS COUPS

- Vider et rincer légèrement les contenants.
- Retirer les couvercles des pots et contenants, sauf pour les petits bouchons.
- Séparer les matières composant l'emballage (ex. : sac de céréales dans une boîte).
- Faire des boulettes de papier d'aluminium même si elles sont légèrement souillées avant de les mettre dans votre bac.
- Défaire et plier vos boîtes en carton.

EXEMPLES D'OBJETS À NE PAS METTRE DANS LE BAC

- Piles, seringues, boyaux d'arrosage, chaises de jardin, jouets, casseroles, vêtements et tissus, etc.

Besoin de plus d'infos sur le bac?
d'infos sur le bac?

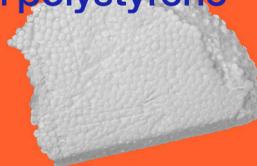
Consultez bacimpact.ca

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.

IL EXISTE DES EXCEPTIONS →



✗ **Emballage de protection en polystyrène**



→ DOIT ÊTRE DÉPOSÉ DANS UN POINT DE DÉPÔT MUNICIPAL (validez avec votre municipalité si cette matière est acceptée)

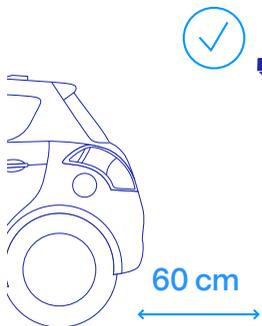
✗ **Contenants d'aérosol**



→ DOIT ÊTRE DÉPOSÉ DANS UN POINT DE DÉPÔT MUNICIPAL → DOIT ÊTRE VIDÉ AVANT D'EN DISPOSER



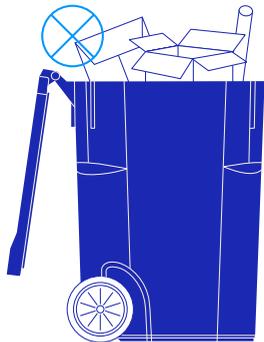
Comment bien utiliser le bac



1 Placer le bac à 60 cm d'une auto, autre bac, borne fontaine, etc;



2 Positionner le bac avec les poignées et les roues vers la résidence;



3 Laisser le bac fermé;
4 Éviter de surcharger le bac;



5 Éviter de déposer des objets sur le couvercle;



6 Dégager la neige déposée sur le couvercle;
7 Neige ou pas neige, placer le bac afin qu'il soit visible et accessible pour l'opérateur.





Marie-Josée Coutu
mjcoutu@dufresneassociés.com
113, rue Brock, Drummondville
Québec, J2C 1L7
Tél.: 819-472-3331
poste #4

- Assurance automobile
- Assurance habitation
- Véhicule récréatifs
- Véhicule maritimes
- Véhicule hors route

Dufresne et Associés
Cabinet en assurance de dommages



Bibliothèque de Ham-Nord

Venez bouquiner au Centre Horizon

Horaires estivaux
Les mercredis de 9 h à 11 h
Fermé les 23 et 30 juillet



DEGRANDPRÉ
PUITS - POMPES - TRAITEMENT D'EAU

FIER DISTRIBUTEUR DE POMPE FABRIQUÉE AU QUÉBEC 

WARWICK	VICTORIAVILLE	DRUMMONDVILLE
1, ROUTE 116 EST J0A 1M0 819 358-3950	389, BOUL. DES BOIS-FRANCS N G6P 1G8 819 751-3286	5224, BOUL. ST-JOSEPH J2A 3V9 819 472-3286

RBQ : 8335-7996-13 **GROUPEDGP.COM**



Pat pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau



PRÉSENT POUR VOUS

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS
819 475-4343
SEBASTIEN.SCHNEEBERGER.DRUM@assnat.qc.ca

235, rue Hériot, bur. 470
Drummondville (Québec) J2C 6X5

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE Puits SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

100% fait au Québec

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE
www.puitbec.com

RBQ: 8327-6663-50



ERIC LEFEBVRE
Député de
Richmond-Arthabaska
Avec vous, pour vous!

Association des **PROCHES AIDANTS**
Arthabaska - Érable
40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6L 3H4

François MELANÇON
agent de communication
819-795-3577
com@prochesaidantsae.com





VOTRE ÉPICERIE

MARCHE BONICHOIX | **VIVACO**
GROUPE COOPÉRATIVE

TOUT PRÈS CHEZ VOUS

Grande sélection de produits de QUALITÉ!

445, rue Principale | Ham-Nord  819 344-2422

Le Hameau



AUBERT
BERNARD
MATTEAU
NOTAIRES

ASSOCIÉES DANS LA MÊME
TRADITION D'EXCELLENCE ET
DE QUALITÉ DE SERVICES



LOUISE AUBERT
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
✉ laubert@notarius.net

STÉPHANIE BERNARD
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
✉ sbernard@notarius.net

MÉLINA MATTEAU
LL.B., LL.M. NOTAIRE
✉ melinamatteau@notarius.net

DISRAELI
846 avenue Champlain
T. 418.449.2955
F. 418.449.1681

WEEDON
225 2^e avenue
T. 819.877.3233



SOINS INFIRMIERS
EN CLINIQUE | À DOMICILE

☎ 819-460-4208

🏠 **WARWICK**
75-B rue de l'Hôtel-de-ville JOA 1M0

🏠 **HAM-NORD**
454 rue Principale GOP 1A0

PRENDRE RENDEZ-VOUS

RE/MAX
— ÉLITE —

DAVID LEVASSEUR

CELLULAIRE : 819-990-2306
BUREAU : 819-758-7441

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!



24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE
819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA
819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

Prochaine parution: 14 octobre 2025

Date de tombée: 1er octobre 2025

Responsable: Andrée Robert

Faites parvenir vos **TEXTES** à :
andree.robert@me.com

Adressez vos **PUBLICITÉS** à :
forumcitoyenhamnord@gmail.com

Pour voir le Hameau en couleur :
www.ham-nord.ca

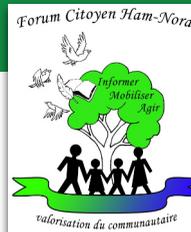


**Avant
de
cliquer,
une
pause
s'impose**

Aigüisez vos cyber réflexes

Apprenez comment prévenir, reconnaître
et signaler une fraude.

desjardins.com/securite



FORUM CITOYEN

Ham-Nord

Forum Citoyen est un OSBL qui a pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

Vous avez des idées, des compétences à partager?
Bienvenue!

474, rue Principale, Ham-Nord,
819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Composition du Forum:

Présidente : Marylène Morin;
Vice-présidente : Émilie Lapointe;
Secrétaire : Charles Marceau-Cotton; Trésorier : Benoit Charbonneau; Administratrices : Marie-Josée Brault, Claire Dion.



Municipalité
amie des aînés

