



Le St-Cyprien

Vol. II, no. III, mars 2025

Express



Mars mois de la
nutrition

**BIEN SE
NOURRIR POUR
S'ÉPANOUIR**

Page 5

La séance en bref Page 3

Cahier mada Page 5-8

Urbanisme Page 9

Travaux publics page 9

Portrait d'entreprise Page 10

Activités à venir Page 12

**Activités sportives
et camps de jour**

Je profite de la politique pour
le remboursement des frais de
non résidents



page 2

Nos outils de communication

des moyens efficaces pour placer le citoyen
au centre de nos préoccupations

Mot du maire

Des efforts de communication qui commencent à porter fruit.

Le comité communication s'est donné le mandat de se rapprocher de vous, les citoyens, pas seulement en diffusant de l'information, mais aussi en transmettant notre vision et nos projets, dans le contexte le plus vivant possible.

Trois plateformes y sont utilisées: le site Internet, le bulletin et l'infolettre.

A l'usage, les contenus de chacun se spécialisent:

Le site sert de banque de données et stocke l'information plus lourde. Mieux nourri, et à partir de mises à jour plus régulières, il pourrait jouer un rôle encore plus important.

Le bulletin, de part le médium papier et sa diffusion par la poste, vise davantage à expliquer différents volets de la gestion municipale, et de stimuler davantage la compréhension et la participation citoyenne,

L'infolettre vise essentiellement l'instantanéité, des informations pertinentes à très court terme, (rangs fermés à cause de la tempête), ou encore adaptée au contexte (semaine de relâche). Je veux personnellement inviter ceux ou celles qui n'y sont pas encore inscrits à procéder. Un seul clic sur notre site : impossible de trouver plus simple ou plus facile.

Les enjeux au niveau du comité visent à trouver un équilibre harmonieux entre le contenu et la diffusion de ces trois plateformes de façon à les amener à se compléter, et à répondre à des besoins plus particuliers.

Après de multiples tâtonnements, nous pensons progresser vers des résultats qui ne sont pas encore parfaits, mais qui deviennent de plus en plus satisfaisants.

Cependant, nous souhaiterions encore davantage de réaction de votre part. N'hésitez pas à nous communiquer vos idées ou vos réactions à cet effet.

Jean-Marie Mercier, maire info@st-cypriendenapierville.com



infolettre

1 fois/semaine

JE M'INSCRIS

Pour être au courant des dernières nouvelles et des activités au sein de la Municipalité



Système d'alertes

Être avisé rapidement

En cas d'urgence :

- Les fermetures de route
- Les avis d'ébullition
- Les évacuations
- Les inondations
- Toutes autres situation d'urgence

Je m'inscris

www.st-cypriendenapierville.com

Lors de la séance ordinaire du 11 mars dernier,
le Conseil municipal s'est prononcé sur les points suivants :

La séance en bref

ADMINISTRATION :

- Embauche de 2 préposés à l'entretien des plantations, des parcs et des plates-bandes
- Offre d'emploi - Animateur d'activités physiques, sportives et culturelles

FINANCES :

- Adoption du règlement no.580 relatif au taux du droit de mutation applicable aux transferts d'immeubles dont la base d'imposition excède 500 000\$ et au droit supplétif.

Commandites et soutien financier

Demande de partenariat avec les Caisses Desjardins

Soutien financier à la 20^e édition de la marche des maires pour l'Alzheimer

Remboursement des frais d'inscription de l'école de golf Jean-Pierre Corriveau

URBANISME :

- Adoption du règlement no 582 modifiant le règlement relatif à la démolition d'immeubles no.513 et actualisant ses dispositions
- Demande de dérogation mineure DM2025-006 pour le 49, rang Double
- Demande de PPCMOI 2025-001 - 120, rang Cyr lot 5 826 946 - 2e projet de résolution
- Demande de PPCMOI 2025-002 - Rang Cyr, lot 5 826 325 - 2e projet de résolution

TRAVAUX PUBLICS :

- Mandat de pavage manuel
- Appels d'offres Réfection de la Grande Ligne du rang Double Est et du rang Double
- Demande de partenariat à Napierville pour la conversion au DEL des luminaires du rang des Patriotes Nord
- Mandat de fauchage des hautes herbes
- Mandat de scellement de fissures

Sécurité des aînés

Vendredi 30 mai



Café-Discussion
prévention incendie

Jasons sécurité autour d'un bon café

2e étage de l'hôtel de ville
121, rang Cyr



CONSEIL POUR LES AÎNÉS

LA SÉCURITÉ **INCENDIE**, ÇA NA PAS D'ÂGE !

Comme 45% des victimes d'incendie ont plus de 65 ans, la sécurité incendie devient un enjeu important. Que vous soyez vous-même aînés ou encore proche-aidant, venez assister au café-discussion afin d'en apprendre d'avantage sur la prévention des incendies.

Ministère de la Sécurité publique du Québec.

PRÉVENTION DES INCENDIES

**LE PREMIER RESPONSABLE
C'EST TOI !**

PLUS DE DÉTAILS DANS LE CAHIER MADA PAGE 6

Loisirs



DÉFI
des 7 juin 2025
TROTTEURS



Parc Michel-Dumouchel (121, Rang Cyr, Saint-Cyprien)

Le défi des trotteurs est de retour après 5 ans d'absence ! Il se déroulera dans le parc Michel-Dumouchel adjacent à l'hôtel de ville.

Surveillez nos prochaines publications pour vous inscrire.

Contactez Catherine au 450-245-3658 pour toutes questions et plus de détails.

Je bouge gratuitement à Saint-Cyprien

Accès gratuit – Citoyens de Saint-Cyprien



Parc Régional Saint-Bernard

219, rang Saint-André, St-Bernard-de-Lacolle
450-246-2598

Ouvert à tous les jours
9h00 à 16h00

pour consulter l'état des pistes
quotidiennement :
<https://www.parcregionalst-bernard.com/>

aréna régional
Lareau

Patinage et Hockey libre

Mardi : 15h30 à 16h30.....Patin libre
Samedi : 12h30 à 13h20.....Hockey libre
Dimanche : 12h à 12h50.....Patin libre

50, rue de l'aqueduc

Je présente ma preuve de résidence

SÉANCES D'EXERCICES POUR 50 ANS + ADAPTÉS À CHACUN

Gratuit

Jeu de 10h à 11h
Hôtel de ville
121, rang Cyr

Inscriptions en continu
450-245-3658



UNE ANNÉE EN SANTÉ



Activités sportives et camps de jour

Pour toutes activités payantes, je profite de la politique pour demander le remboursement des frais de non résidents

<https://www.st-cypriendenapierville.com/fr/loisirs-sports-et-culture/politique-de-remboursement/>



« Prendre des années n'est pas très grave, car chaque âge a ses plaisirs et ses bonheurs. » Jean-Paul Belmondo

Cypriote-aîné



Municipalités (& Villes)
Amies des Aînés
au Québec

Le département de nutrition de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal présente une panoplie d'outils afin de favoriser la saine alimentation chez les aînés : <https://nutrition.umontreal.ca/alimentation-pour-vieillir-en-sante/>

RESSOURCE – RECETTES

Des recettes spécialement conçues pour les aînés

Deux étudiantes en nutrition et le chef d'innovation culinaire Maxime Burak-Cloutier ont développé des recettes adaptées au goût et aux besoins des aînés autonomes. Elles vous permettront d'augmenter vos apports en protéines et en fibres. Bonne dégustation!

Accédez aux recettes

RESSOURCE – LIVRE

Livre de recettes d'inspirations pour vieillir en autonomie

Notre livre de recettes d'inspirations pour vieillir en autonomie contient des exemples de recettes riches en protéines et des recettes riches en calcium. Nous vous invitons à vous inspirer de ces recettes afin d'ajouter des protéines et du calcium dans votre alimentation.

Accédez au livre

Nourrir son Esprit par les Conférences de l'UTA

C'Est le temps de S'inscrire



Conférences Université troisième âge (UTA)
Cours 060 gr.51

13 mars 2025 par Mme Francine Jolicoeur
Changement et bonheur après 50 ans

3 avril 2025 par Mme Ginette Charbonneau
Les filles du Roy en Nouvelle-France

20 mars 2025 par M. Yves Gingras
Le Frère Marie-Victorin, le botaniste et l'intellectuel

10 avril 2025 par Mme Aline Baillargeon
Racisme ou discrimination systémique

27 mars 2025 par M. Mark Bradley
L'Inde d'aujourd'hui: véritable kaléidoscope culturel



Centre communautaire de Napierville
Jeudi de 13h30 à 16h00
Pour toutes questions
Chantal Labrie : 450-245-7868

<https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie>

La nutrition une belle occasion de se retrouver autour de la table et de partager avec ses proches

Voici quelques suggestions pour rendre ces moments encore plus spéciaux :

1. Recettes traditionnelles : Préparez des plats traditionnels que les aînés apprécient et qui rappellent des souvenirs. Cela peut être une excellente occasion pour eux de partager des histoires et des souvenirs liés à ces plats.

2. Équilibre nutritionnel : Assurez-vous que les repas sont équilibrés et adaptés aux besoins nutritionnels des aînés. Par exemple, inclure des aliments riches en fibres, en protéines et en vitamines.



3. Ateliers de cuisine : Organisez des ateliers de cuisine où les aînés peuvent participer à la préparation des repas. Cela peut être une activité amusante et engageante.

4. Discussions autour de la table : Encouragez les discussions sur la nutrition et les habitudes alimentaires. Les aînés peuvent partager leurs connaissances et expériences, et les plus jeunes peuvent apprendre de leurs conseils.

Moments de convivialité : Profitez de ces repas pour renforcer les liens familiaux et créer des moments de convivialité. La table peut devenir un lieu de partage et de joie.



Le Mois de la nutrition est une occasion parfaite pour explorer de nouvelles recettes, goûter à de nouveaux aliments, partager des repas en famille et entre amis, et renforcer les bonnes habitudes alimentaires. Abonnez-vous à notre infolettre pour retrouver des chroniques, des références ainsi que des recettes pour vous aider à mieux vous alimenter !

CONSEIL POUR LES ÂÎNÉS

LA SÉCURITÉ **INCENDIE**, ÇA NA PAS D'ÂGE !



PRÉVENIR LES FEUX DE CUISSON

- Ne laissez jamais une casserole ou un chaudron sans surveillance sur la cuisinière allumée
- Utilisez la minuterie
- Tournez les poignées des casseroles vers l'arrière de la cuisinière pour éviter des accrochages accidentels et des brûlures
- Utilisez des mitaines de cuisine pour protéger les mains et les bras des brûlures
- Ne déplacez jamais un poêlon ou une casserole en flamme
- N'éteignez jamais un feu de cuisson avec de l'eau

Témoignage



LE CYPRIOTES-AÎNÉS VOUS PROPOSE DANS CETTE ÉDITION LE TÉMOIGNAGE SOUS UNE NOUVELLE FORMULE VOUS PRÉSENTANT UN RÉSUMÉ DE LA RENCONTRE D'UNE DAME FORT BIEN CONNUE À SAINT-CYPRIEN, MADAME SYLVIANE SOULAINÉ COUTURE. LAISSEZ-NOUS VOUS LA PRÉSENTER :

Pour vous donner un avant-goût du texte complet sur Sylviane Couture, voici quelques grandes lignes qui pourraient vous inciter à en lire davantage :

Origines et carrière : Découvrez comment Sylviane, née en 1946 à Ivry-sur-Seine, a débuté sa carrière d'enseignante en 1966 et son expérience enrichissante lors d'un échange d'enseignants entre la France et le Québec en 1973.

Rencontre et vie familiale : Lisez comment elle a rencontré son futur mari, Pierre Couture, peu après son arrivée au Québec, et leur décision de s'installer définitivement au Québec après un retour en France.

Adaptation culturelle : Apprenez comment Sylviane a navigué entre deux cultures, s'adaptant aux méthodes québécoises tout en surmontant des défis liés au système religieux et aux différences culturelles.

Engagement communautaire : Découvrez son implication dans la communauté de Saint-Cyprien, où elle a contribué à créer une municipalité accueillante avec des activités communautaires et des politiques familiales et pour les aînés.

Passion pour l'histoire et le patrimoine : Explorez ses recherches historiques, notamment sur le cimetière Douglass, et comment elle a reçu un prix pour ses travaux, ainsi que la reconnaissance de la maison Douglass comme site patrimonial.

Réflexions sur la société actuelle : Lisez ses préoccupations sur la société moderne, notamment le manque de culture générale et de valeurs chez les jeunes, et sa critique de l'influence des médias sociaux.

Vieillesse et résilience : Découvrez comment Sylviane voit la vieillesse comme un privilège et comment elle continue ses recherches et reste active malgré la perte de son mari en 2022.

Ces points ne sont qu'un aperçu des riches expériences et réflexions de Sylviane Couture. Retrouvez le texte complet pour en savoir plus sur cette femme inspirante et son parcours exceptionnel.

ENVIE D'EN APPRENDRE
DAVANTAGE ?

LA SUITE DU TÉMOIGNAGE

EST EN LIGNE !

SUR LA PAGE MADA 

www.st-cypriendenapierville.com 





qu'il existe un crédit d'im- pôt non remboursable pour frais médicaux.

Les sommes déboursées pour l'achat de médicaments qui peuvent être acquis seulement s'ils sont prescrits par un médecin

Les paiements faits pour l'obtention de soins médicaux, dentaires ou infirmiers à l'exception des soins esthétiques

Les cotisations versées à un régime d'assurance collective pour couvrir des frais médicaux ou des frais d'hospitalisation

La cotisation payée au régime d'assurance médicaments du Québec

Les sommes versées pour l'achat d'une prothèse auditive

Les sommes versées pour l'achat de lunettes

Les frais de transport par ambulance

Les sommes versées pour l'achat de certains appareils prescrits

La rémunération versée à un proposé à certaines conditions

Les frais de séjour dans une maison de santé, à certaines conditions.

Service
Canada

Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus ?



Chaque année, en juillet, des milliers de personnes âgées cessent de recevoir leurs versements du **Supplément de revenu garanti (SRG)**. Pour éviter cette situation, il est essentiel de produire votre déclaration de revenus avant le 30 avril.

Le SRG, c'est quoi ?

Il s'agit d'une prestation mensuelle non imposable versée aux personnes âgées à faible revenu qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV).

Besoin d'aide ou d'information concernant votre SRG ?

Service Canada peut vous aider :

- **par téléphone** : au **1-800-277-9915** (Sécurité de la vieillesse) ou au **1-877-631-2657** (Centre d'appui).
- **en personne** : bureaux.service.canada.ca/fr



Pour des informations sur les activités de services mobiles à proximité, **visitez la page** : canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/services-mobiles-liaison-communautés

Aidez-nous à améliorer notre municipalité !

Travaux publics



Votre vigilance est précieuse ! Si vous remarquez une anomalie dans nos infrastructures — qu'il s'agisse d'un nid de poule sur nos routes, d'un éclairage défectueux ou d'un problème de signalisation — nous vous invitons à nous en faire part.

Contactez-nous au 450-245-3658 ou envoyez-nous un message à info@st-cypriendenapierville.com Merci de votre collaboration !

Urbanisme

Planifiez vos projets de construction et de rénovation !

Vous envisagez des travaux chez vous ? C'est le moment idéal pour commencer à réfléchir à vos projets !

Une bonne planification permet de :

- ✓ Optimiser votre budget
- ✓ Respecter les délais
- ✓ Assurer la conformité avec les réglementations
- ✓ Faire votre demande de permis en ligne sur le site de la municipalité : [Urbanisme et aménagement du territoire - Services municipaux - Municipalité de Saint-Cyprien-de-Napierville](#) Besoin de conseils ?

Contactez la responsable de l'émission des permis au 450 245-3658 ou envoyez-lui un message au kritchard@st-cypriendenapierville.com , elle se fera un plaisir de vous aider.



Gestion de l'eau potable



Récemment un mandat a été donné à la firme d'ingénieur Ingénier qui nous accompagnera dans la gestion et l'optimisation de nos infrastructures en eau. Elle travaille désormais en collaboration avec nos hydrogéologues chargé de la recherche en eau. Ensemble, ils nous permettent d'avoir un meilleur portrait de notre situation et ainsi une meilleure connaissance de nos besoins.

Il est important pour nous de vous partager l'avancement de ce dossier, ainsi une nouvelle page a été ajoutée sous l'onglet Environnement. Cette dernière, vous permettra d'avoir accès facilement aux informations relatives à nos actions.

PORTRAIT D'UNE ENTREPRISE

de chez nous

Entreprise G. Lajoie Inc.

664, route 219,

Saint-Cyprien-de-Napierville, QC

450-245-0077

<https://www.transporteql.com>



TRANSPORT FIABLE PARTOUT AU CANADA ET AUX ÉTATS-UNIS

En 1992, Gilles Lajoie fonde son entreprise de transport à Saint-Cyprien-de-Napierville, sur la Rive-Sud de Montréal. Soucieux d'offrir un service irréprochable, il confère rapidement à son entreprise une réputation d'excellence.

Aujourd'hui, ses fils Alain et Patrick ont pris le relais. Ils continuent d'offrir des services de transport fiables et organisés qui ont fait connaître EGL. Avec 85 employés et près de 190 camions et remorques, Entreprise G. Lajoie est un leader dans le transport général au Canada et aux États-Unis. Chez Transport EGL, nous cherchons toujours de nouveaux défis et innovons constamment. Confiez-nous votre mandat de transport et appelez-nous pour discuter de votre projet.

NOTRE MISSION

Chez EGL, votre satisfaction est notre priorité. Notre équipe de chauffeurs, mécaniciens et personnel administratif s'assure que vos transports se déroulent sans perturbation.

En nous choisissant pour le transport de vos marchandises dans l'Ouest canadien, l'Ouest américain ou en Floride, vous bénéficiez de :

- Un service à la clientèle impeccable
- Des livraisons ponctuelles et sans surprises
- Des tarifs concurrentiels

En 2017, pour diversifier nos opérations et élargir notre gamme de services, EGL a acquis Fournier Transport Inc. de Sherrington, QC, spécialisée dans le transport intermodal régional. Cette acquisition a permis d'ajouter à notre flotte 12 camions et une cinquantaine de remorques, incluant des châssis de conteneurs 2 et 3 essieux de toutes longueurs, des remorques réfrigérées 3 essieux, des remorques fermées et des citernes alimentaires.

Pour voir votre portrait d'entreprise dans une de nos éditions, simplement nous faire suivre votre logo, charte de couleur, une description sommaire, vos coordonnées ainsi qu'une ou deux photos à l'adresse courriel suivante :

info@st-cypriendenapierville.com

Votre bac en hiver

Gardez le couvercle du bac fermé pour éviter les dégâts ou l'accumulation de pluie ou de neige à l'intérieur (qui augmentent inutilement le poids et donc le coût).

Prolongez la durée de vie de vos bacs en vous assurant que votre bac n'est pas enlisé au sol (boue, neige, gel).

Poudrerie, verglas? Donnez congé à votre bac! Si vous pouvez sauter une collecte, laissez votre bac en sécurité loin de la route, des fossés et des équipements de déneigement.



Truc anti-gaspi Les zestes : pour utiliser ses agrumes de A à Z !



Avant de commencer à zester, un bon nettoyage des agrumes s'impose. Pour ce faire, on saupoudre la surface des fruits avec un peu de bicarbonate de soude avant de frotter avec une brosse à légumes mouillée. On rince et on zeste!

Vous avez plus de zeste que nécessaire pour votre recette? Il est possible de les congeler sur une plaque, à plat, avant de transférer dans un contenant hermétique ou un sac de congélation.

Quoi faire avec les agrumes oubliés et moisis? Les déposer dans votre bac brun!

Source et inspiration : [Florence-Léa Siry, experte zéro gaspillage](#)
Bac brun BRUN'O Lebac : brunolebac.ca

Collectes à venir

	Jour de collecte	Fréquence de collecte
Déchets	Vendredi	Aux 2 semaines à l'année
Récupération	Vendredi	Aux 2 semaines à l'année
Compostage	Mercredi	Aux 2 semaines de novembre à avril
Gros rebuts non valorisables	28 mars et 25 avril	Chaque mois

CALENDRIER

Je profite de la politique pour obtenir le remboursement
des frais de non-résidents

INSCRIPTION SOCCER 2025

DÈS LE 10 MARS

SAISON 2025

U4 ET U6
2 JUIN AU 22 AOÛT

U8 À SENIOR
5 MAI AU 8 AOÛT

PRÉ-MÉGABOOM
11 AU 20 AOÛT

MÉGABOOM
23 ET 24 AOÛT

FRAIS D'INSCRIPTION* ET JOUR DE MATCH

SOCCER À 4 (2019 À 2022)

- U4 | NÉ EN 2021 ET 2022 | LUNDI 18 H | 60\$
- U6 | NÉ EN 2019 ET 2020 | JEUDI 18 H | 60\$

SOCCER À 7 (2015 À 2018)

- U8 | NÉ EN 2017 ET 2018 | MARDI 19 H | 80\$
- U10 | NÉ EN 2015 ET 2016 | MERCREDI 19 H | 80\$

SOCCER À 11 (2007 À 2014)

- U12 | NÉ EN 2013 ET 2014 | LUNDI 19 H | 100\$
- U14 | NÉ EN 2011 ET 2012 | JEUDI 19 H | 100\$
- U15 À U18 | NÉ ENTRE 2007 ET 2010 | À CONFIRMER | 100\$ + TAXES

SENIOR | NÉ AVANT 2007 | MERCREDI ET JEUDI | 150\$ + TAXES

*20% DE FRAIS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES NON-RÉSIDENTS

Un dépôt, remboursable, de 50\$ est exigible pour le prêt d'uniforme.

Bonne saison!

INSCRIPTION DEK JUNIOR 2025

DÈS LE 10 MARS

SAISON 2025

CAMP D'ÉVALUATION
26 ET 27 AVRIL

COMPÉTITIF
5 MAI AU 8 AOÛT

CHAMPIONNAT
16 ET 17 AOÛT

RÉCRÉATIF
31 MAI AU 9 AOÛT

FRAIS D'INSCRIPTION ET JOUR DE MATCH

COMPÉTITIF

- M6 | NÉ EN 2019 ET 2020 | MARDI & SAMEDI | 90\$
- M8 | NÉ EN 2017 ET 2018 | MERCREDI & SAMEDI | 90\$
- M10 | NÉ EN 2015 ET 2016 | MARDI & SAMEDI | 90\$
- M12 | NÉ EN 2013 ET 2014 | MERCREDI & SAMEDI | 90\$
- M14 | NÉ EN 2011 ET 2012 | MARDI & À CONFIRMER | 90\$
- M17 | NÉ ENTRE 2008 ET 2010 | MARDI & À CONFIRMER | 90\$ + TAXES

RÉCRÉATIF

- INITIATION | NÉ EN 2021 ET 2022 | SAMEDI 9 H 00 | 50\$
- M6R | NÉ EN 2019 ET 2020 | SAMEDI 9 H 45 | 50\$
- M8R | NÉ EN 2017 ET 2018 | SAMEDI 9 H 45 | 50\$

Un dépôt, remboursable, de 50\$ est exigible pour le prêt d'uniforme.

Bonne saison!

BINGO

Édition spéciale - Levée de fonds pour la Fabrique

Où : Centre communautaire
262, rue de l'Église

Quand : Dimanche 23 mars
Ouverture des portes 12h30
Début à 13h30
1\$ la carte

fadoq
450-245-7956

Les profits du bingo iront pour le soutien de la Fabrique

R Récupération C Compostage D Déchets Gros rebus non valorisables
✓ = matelas, divan, tapis, toiles
⊗ = meuble de bois, toilette, etc.

Séances du conseil F Congé lundi de Pâques

AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
			C		R	
6	7	8	9	10	11	12
			C		D	
13	14	15	16	17	18	19
			C		R	
20	F	21	22	23	24	25
			C		D	
27	28	29	30			
			C			

C BRUN'O : Collecte chaque semaine jusqu'en novembre.