

# INFO KILDARE

BULLETIN D'INFORMATIONS DE LA MUNICIPALITÉ  
DE SAINT-AMBROISE-DE-KILDARE

## JOYEUSES FÊTES!

### À LIRE DANS CE NUMÉRO :

- Mot du maire **p. 2** ▶
- Territoire et urbanisme **p. 4 et 5** ▶
- Loisirs et culture **p. 6 et 7** ▶
- Ski et camp de jour **p. 8 et 9** ▶
- Sécurité **p. 10 et 11** ▶
- Éducation **p. 12 et 13** ▶
- Communauté **p. 14 et 15** ▶



# Mot du maire

## VOTRE CONSEIL MUNICIPAL



**Michel Dupuis**  
Maire



**Joachim Laroche-Courchesne**  
District numéro 1



**Annie Neveu**  
District numéro 2



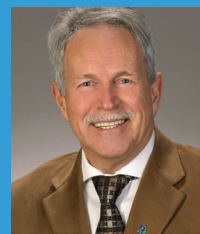
**Roxane Perreault**  
District numéro 3



**Frédéric Bourgeois**  
District numéro 4



**Éliane Neveu**  
District numéro 5



**Jean Lemieux**  
District numéro 6

**Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare**  
850, rue Principale  
Saint-Ambroise-de-Kildare  
(Québec) J0K 1C0

Téléphone : 450 755-4782  
Télécopieur : 450 755-4784

@ info@saintambroise.ca  
www.saintambroise.ca  
facebook.com/saintambroisedekildare

## CHERS AMBROISIENS ET AMBROISIENNES,

Déjà un an que formons un tout nouveau conseil municipal. Durant cette année, nous avons pris connaissance de plusieurs dossiers pour que toutes et tous se familiarisent avec le monde municipal.

De ces dossiers, il y a entre autres la refonte règlementaire qui devrait être finalisée au plus tard à l'automne 2023.

Le projet de la piste cyclable reliant les deux périmètres urbains – 25<sup>e</sup> Avenue et village – se fera aussi en 2023, maintenant que nous avons réussi à obtenir toutes les autorisations nécessaires pour aller de l'avant.

Ça bouge au Chalet des loisirs aussi, là où il y aura un réaménagement, ainsi qu'une pumptack dans la prochaine année.

Ce n'est pas fini, puisque que d'autres projets seront étudiés en 2023, comme celui de la bibliothèque, du presbytère et du bureau municipal. Vous serez informés en temps et lieu en ce qui concerne tous ces dossiers.

### Merci et bravo

Je tiens à féliciter toute l'équipe des loisirs pour la belle fête de la citrouille qui a eu lieu le 23 octobre dernier, ainsi que pour la soirée dansante du 28 octobre. Ce fut deux succès sur toute la ligne! La participation du public à ces activités témoigne de la belle organisation qu'il y a derrière. Bravo.

Le 13 novembre marquait le retour du brunch des bénévoles après deux ans d'absence. Je tiens encore une fois, en mon nom et en celui du conseil municipal, à remercier tous les bénévoles qui étaient présents, ainsi que ceux qui étaient absents, pour tout le dévouement que vous offrez à la communauté. Nous en avons profité pour souligner ceux que nous avons nommés comme étant les bénévoles de l'année dernière, et des deux précédentes car nous n'avions pu les souligner avant :

- M. Roger Noury, pour l'année 2019
- M<sup>me</sup> Josée Chartrand, pour l'année 2020
- M<sup>me</sup> Thérèse Chevette, pour l'année 2021

Encore une fois, félicitations!

Déjà le temps des Fêtes qui approche à grands pas. Avec le confinement que vous avons vécu les deux dernières années, je vous souhaite à toutes et à tous de beaux rassemblements familiaux.

En terminant, en mon nom, en celui du conseil municipal et en celui de toutes les employées et tous les employés de la Municipalité, passez un Joyeux Noël et une Bonne Année!

# Administration



## ADMINISTRATION GÉNÉRALE

### FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Le bureau municipal sera fermé pour la période des Fêtes à compter du vendredi 23 décembre à midi jusqu'au 8 janvier inclusivement. Nous serons de retour le lundi 9 janvier 2023 dès 8 h 30.

Bonnes vacances à tous!

### PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL

19 h 30, bureau municipal  
(850, rue Principale)

16 janvier

6 février

6 mars



## LOCATION DU TEMPS DES FÊTES 2023

Afin de permettre à toutes les citoyennes et tous les citoyens de profiter de la salle municipale de façon juste et équitable pendant le temps des Fêtes (les 24, 25 et 31 décembre, et le 1<sup>er</sup> janvier), la Municipalité fait maintenant l'attribution de la salle grâce à un tirage au sort effectué parmi les candidatures reçues.

Pour les dates de l'année 2023 (24, 25 et 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier 2024), nous devons avoir reçu les candidatures écrites au plus tard le 13 janvier 2023 (12 h).

Veillez noter que la priorité est donnée aux résidents de Saint-Ambroise-de-Kildare et qu'une seule candidature par famille sera acceptée.

Si, après le 13 janvier 2023, une des dates est toujours disponible, elle sera accordée à la première personne intéressée, selon le principe du premier arrivé premier servi, que la personne soit résidente ou pas. Il en va de même pour toutes les autres journées de l'année.

Donc, si la location de la salle vous intéresse pour le temps des Fêtes 2023, les prochaines dates à faire tirer sont : 24 et 25 décembre 2023, 31 décembre 2023 et 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Veillez déposer votre candidature par courriel au [loisirs@saintambroise.ca](mailto:loisirs@saintambroise.ca), ou en personne pendant les heures d'ouverture, avant le 13 janvier 2023.



## OPÉRATION DÉNEIGEMENT - QUELQUES RAPPELS

Le déneigement du territoire de la Municipalité nécessite plusieurs heures, selon les conditions météorologiques. Afin de rendre les opérations efficaces, nous tenons à vous rappeler quelques informations importantes :

- Prenez note qu'il est strictement interdit de stationner un véhicule sur la voie publique du mardi 15 novembre 2022 au samedi 15 avril 2023, entre minuit et 7 h, sur l'ensemble du territoire;
- Il est également interdit de pousser la neige de votre entrée sur la voie publique. Elle peut nuire à la circulation et compromettre la sécurité des usagers. De plus, elle augmente inutilement les coûts de déneigement.
- Nous vous prions de ne rien laisser sur le passage des véhicules affectés au déneigement. Lors des journées de tempêtes, portez une attention particulière à vos bacs à déchets, à recyclage ou à compost. Placez-les en retrait ou sur votre terrain et non sur la voie publique.

Nous tenons à vous remercier de votre coopération et de votre patience. Elles sont essentielles afin que les opérations de déneigement s'effectuent dans les meilleures conditions possibles.

## PROFITEZ DE L'HIVER

Des pistes de ski de fond et de fatbike sont accessibles à tous au parc du Chalet des loisirs et ce, tout à fait gratuitement. N'hésitez pas à en profiter!

Nous vous rappelons toutefois que les pistes sont ouvertes et entretenues par des bénévoles et que, par conséquent, il se peut qu'elles ne soient pas prêtes au moment où vous, vous le seriez. Ils s'occupent des pistes, et le font très bien, selon leurs disponibilités. Soyez donc patients et respectueux envers ces gens qui donnent de leur temps pour leurs concitoyennes et concitoyens.

Nous souhaitons à tous une bonne saison de plein air!

## COLLECTES



### Matières organiques

La collecte du mois de janvier 2023, aura lieu le 13 janvier.



La  
collecte  
des  
sapins  
de  
Noël  
se fera  
le 6  
janvier  
2023

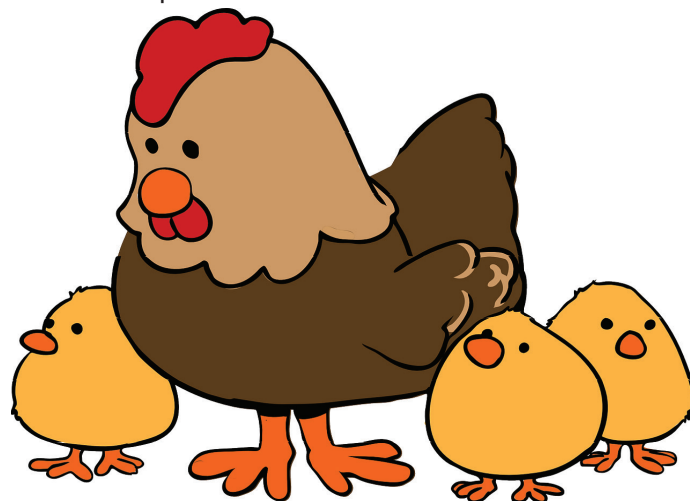
# Territoire et urbanisme

## POULES PONDEUSES

Le département de l'urbanisme de la Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare tient à vous offrir quelques conseils pour aider vos poules pondeuses à passer un bon hiver.

Voici lesdites recommandations :

1. Améliorer leur alimentation;
2. Dégeler leur eau régulièrement;
3. Installer un abri extérieur avec bâche et couverture;
4. Augmenter la litière dans le poulailler;
5. Protéger la crête et les barbillons en cas de gel.



### AVEZ-VOUS VOTRE PERMIS POUR LA POSSESSION DE POULES PONDEUSES?

Saviez-vous que vous devez obtenir un permis pour posséder des poules pondeuses sur votre terrain? En effet, vous devez obtenir une autorisation pour le poulailler et le parquet extérieur, ainsi qu'un permis d'exploitation annuel pour la garde de poules pondeuses. Le permis d'exploitation est valide du 1<sup>er</sup> mai de l'année courante jusqu'au 30 avril de l'année suivante.

Si toutefois vous n'avez pas fait la demande de votre permis pour l'année 2022, nous vous invitons à contacter l'inspectrice au 450 755-4782, poste 113.

MRC de  
Joliette

**Infirmière  
EN MILIEU  
RURAL**

**Vous êtes âgés de plus de 55 ans ?  
Vous avez besoin de soins  
ou de services de santé ?**

Une infirmière en milieu rural est disponible  
à **Saint-Ambroise-de-Kildare** tous les mercredis.  
Pour prendre rendez-vous, communiquez au  
**450 755-2111**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux

Québec



INFO-KILDARE | DÉCEMBRE 2022

5

# Loisirs et culture

## PROGRAMMATION D'HIVER

Au cours des derniers jours, vous avez reçu le cahier de programmation pour les cours offerts à la Municipalité. Si vous avez manqué votre chance lors de la première période d'inscription, prenez note que nous poursuivrons les inscriptions dans la semaine du 9 au 13 janvier 2023 (12 h).

Pour toute information concernant l'inscription et la programmation d'hiver 2023, communiquez avec le coordonnateur des loisirs au 450 755-4782, poste 103 ou par courriel à loisirs2@saintambroise.ca.

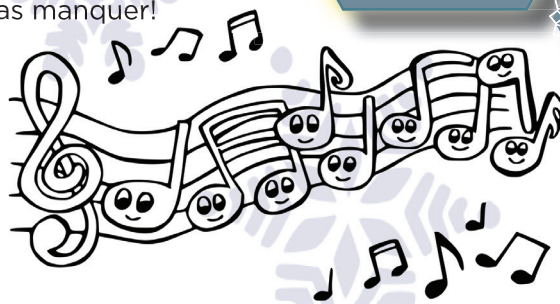
## SOIRÉES D'HIVER

Les soirées d'hiver sont de retour pour la saison 2023! Ces deux vendredis auront lieu à la patinoire du Chalet des loisirs (777, Sentier du Parc).

Soyez à l'affût de nos prochaines publications afin de connaître les détails de ces deux événements à ne pas manquer!

**20  
janvier  
2023**

**3  
février  
2023**



## SUR LE CHEMIN DU LUTIN!

**SUR LE CHEMIN DU LUTIN !**

Ouvrez grand les yeux plusieurs lutins se sont cachés dans nos sentiers !

Comptez-les et remplissez le formulaire à la fin de votre randonnée en lisant le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone.

Vous pourriez gagner 4 billets pour la famille aux Super Glissades St-Jean-de-Matha.

The poster features a cartoon elf with a green hat and red and white striped tights. A QR code is visible on the right side of the poster. The SAK logo is at the bottom right.

Au cours des vacances des Fêtes, lors de votre passage dans les sentiers du parc du Chalet des loisirs, nous vous invitons à garder les yeux ouverts, car quelques lutins se sont cachés dans nos sentiers.

Nous vous invitons à les compter et par la suite, à remplir le formulaire en lisant le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone (formulaire papier disponible à l'intérieur du Chalet des loisirs pendant les heures d'ouverture).

En remplissant le tout, vous pourriez gagner 4 billets pour les Super Glissades St-Jean-de-Matha.

Le tirage aura lieu le 9 janvier 2022 à 12 h.



# Loisirs et culture

## HORAIRE PATINOIRE

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					23 décembre 11 h à 16 h	24 décembre 9 h à 16 h
25 décembre Patinoire fermée	26 décembre 9 h à 16 h 18 h à 21 h	27 décembre 9 h à 16 h 18 h à 21 h	28 décembre 9 h à 16 h 18 h à 21 h	29 décembre 9 h à 16 h 18 h à 21 h	30 décembre 9 h à 16 h 18 h à 21 h	31 décembre 9 h à 16 h
1er janvier Patinoire fermée	2 janvier 9 h à 16 h 18 h à 21 h	3 janvier 9 h à 16 h 18 h à 21 h	4 janvier 9 h à 16 h 18 h à 21 h	5 janvier 9 h à 16 h 18 h à 21 h	6 janvier 9 h à 16 h 18 h à 21 h	7 janvier 10 h à 18 h
8 janvier 10 h à 20 h	Horaire régulier en semaine 18 h à 21 h					14 janvier (horaire régulier) 10 h à 18 h
15 janvier (horaire régulier) 10 h à 20 h	Horaire régulier, tant et aussi longtemps que Dame Nature le voudra!					

## L'HIVER AU CHALET! NOS INSTALLATIONS

Tout au long de la saison hivernale, nous vous invitons à venir profiter de nos diverses installations extérieures. Lors de votre visite au Chalet des loisirs, vous y découvrirez un sentier boisé, long de 2,4 km, parfait pour la randonnée pédestre, la raquette et le ski de fond.

Pour nos adeptes de fatbike, nous vous invitons à profiter des différentes pistes spécialement aménagées pour votre randonnée.

Pour nos fans de patins, vous aurez la chance de profiter de deux patinoires extérieures tout au long de la saison froide.

Nous tenons à vous informer que pendant les heures d'ouverture de la patinoire, le service des travaux publics se réserve le droit de faire l'entretien régulier de la glace. Lors des tempêtes abondantes, le déblaiement se fera une seule fois, après la bordée de neige. Prenez note que seule la responsable du Chalet des loisirs peut communiquer avec les travaux publics pour demander un déblaiement exceptionnel de la patinoire.

**IMPORTANT :** La patinoire est réservée pour les cours de patins les dimanches de 9 h à 12 h et pour les cours de hockey les mardis de 18 h 30 à 19 h 30.



### À DÉCOUVRIR

- Patinoire éclairée avec bandes
- Aire de glace réservée au patin libre
- Chalet, restaurant et installations sanitaires (les heures d'ouverture sont celles de la patinoire)
- Prêt de raquettes et de supports pour l'apprentissage du patin

# Loisirs et culture

## VENTE DE BILLETS DE SKI, À DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS! POUR TOUS

Pour la saison 2023, profitez d'un tarif préférentiel en tant que citoyen de Saint-Ambroise-de-Kildare sur les billets de remontée à la station de ski Val Saint-Côme, que ce soit pour la fin de semaine, pendant les congés fériés ou pendant la semaine de relâche. À vous de choisir!

- Un seul tarif : 37 \$

Les billets sont valides en tout temps pour la saison de ski 2023.

### Faites-vite! Quantité limitée!

Les billets sont non remboursables, non échangeables.

Pour vous procurer des billets, vous devez téléphoner au 450 755-4782, poste 103.

Le paiement par carte de crédit au téléphone est obligatoire au moment de la réservation.

Vous devez ensuite passer à l'hôtel de ville pendant les heures d'ouverture afin de récupérer vos billets (850, rue Principale).

La vente de billets s'adresse aux résidents de Saint-Ambroise-de-Kildare seulement.

Une preuve de résidence pourrait être demandée lors de la récupération des billets.

## VOYAGE DE SKI À VAL ST-CÔME

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare, en collaboration avec Sainte-Mélanie, organise pour ses résidents un voyage de ski à Val Saint-Côme.

Quand : Samedi 11 février

Pour qui : pour tous

Tarifs : Billet et transport : 58 \$,

Transport seulement : 21 \$

### INFORMATIONS

Départ : 8 h 15 (Salle municipale, 750, rue Principale)

Retour : 16 h 45 (Salle municipale, 750, rue Principale)

Le billet sera remis sur place.

Aucune surveillance ou cours sur place.

Les enfants doivent être automnes et savoir skier, et ceux de 12 ans et moins doivent être accompagnés.

Inscription obligatoire avant le 1<sup>er</sup> février, 16 h.

Le paiement par carte de crédit au téléphone est obligatoire au moment de la réservation.

Pour réserver votre place, vous devez téléphoner au 450 755-4782, poste 103.

L'activité s'adresse aux résidents de Saint-Ambroise-de-Kildare et de Sainte-Mélanie.

Une preuve de résidence pourrait être demandée lors de l'inscription. **Un minimum de personnes est requis pour que le voyage soit possible.**



## CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE

Le camp de jour de la relâche aura lieu du 27 février au 3 mars 2023.

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

Lundi 23 janvier au vendredi 3 février 2023, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h (8 h 30 à 12 h le vendredi).

La programmation des activités et de plus amples informations seront disponibles sur la page Facebook et sur le site de la Municipalité au mois de janvier 2023 et sera envoyée dans les sacs d'école.

\*Le camp de jour de la relâche est réservé aux enfants qui résident à Saint-Ambroise-de-Kildare **UNIQUEMENT.**

\*\*Les enfants doivent avoir fréquenté la maternelle ou être âgé de 5 ans en date du 30 septembre 2022.



# Camp de jour

## ET C'EST PARTI POUR L'ÉTÉ 2023!

Le camp de jour estival sera de retour pour la saison 2023. Il aura lieu du 26 juin au 18 août 2023. La période d'inscription se déroulera au cours du mois d'avril 2023. Restez à l'affût de nos prochaines publications afin de connaître les dates et les informations complètes concernant la programmation et la tarification.

**IMPORTANT :** Prenez note qu'il n'y aura pas de forfait été. Seule l'inscription à la semaine sera possible. De plus, pour que votre enfant puisse fréquenter le camp de jour, la totalité des frais devra être payée au plus tard lors du 3<sup>e</sup> versement au mois de juin 2023.

\*Le camp de jour est réservé aux enfants qui résident à Saint-Ambroise-de-Kildare **UNIQUEMENT**.

\*\*Les enfants doivent avoir fréquenté la maternelle ou être âgé de 5 ans en date du 30 septembre 2022.

## ON A BESOIN DE VOUS!

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare est à la recherche d'étudiantes et d'étudiants pour combler plusieurs postes pour le camp de jour de l'été 2023.

### Animatrice et animateur de camp de jour

- Être âgé(e) de 16 ans et plus;
- Temps plein, du 26 juin au 18 août 2023;
- Entre 35 et 40 heures par semaine;
- Horaire variable pour les formations entre le 21 avril et le 17 juin 2023.

### Responsable de service de garde

- Être âgé(e) de 16 ans et plus;
- Temps plein, du 26 juin au 18 août 2023, habituellement de 7 h à 10 h et de 15 h 30 à 17 h 45 (horaire variable);
- Entre 35 et 40 heures par semaine;
- Horaire variable pour les formations entre le 21 avril et le 17 juin 2023.

### Accompagnatrice spécialisée ou accompagnateur spécialisé

- Être âgé(e) de 18 ans et plus;
- Temps plein, du 26 juin au 18 août 2023;
- Entre 30 et 40 heures par semaine en fonction de l'horaire de l'enfant;
- Horaire variable pour les formations entre le 21 avril et le 17 juin 2023.

### Éducatrice spécialisée ou éducateur spécialisé

- Être âgé(e) de 18 ans et plus;
- Temps plein, du 26 juin au 18 août 2023;
- Entre 30 et 40 heures par semaine en fonction de l'horaire de l'enfant;
- Horaire variable pour les formations entre le 21 avril et le 17 juin 2023.



### Description

complète des postes et des formations au [www.saintambroise.ca](http://www.saintambroise.ca)

Date limite pour la transmission de votre candidature : 24 février 2022, 12 h.

Vous devez faire parvenir votre curriculum vitae par courriel à [loisirs2@saintambroise.ca](mailto:loisirs2@saintambroise.ca) ou par la poste, au 850, rue Principale, Saint-Ambroise-de-Kildare (Québec) J0K 1C0.

Seules les personnes retenues seront contactées pour une entrevue.

# Service de prévention des incendies

## L'IMPORTANCE DES EXTINCTEURS PORTATIFS

L'extincteur portatif est un équipement de sécurité facile à utiliser pour éteindre un début d'incendie en attendant l'arrivée des pompiers. Avant d'acheter le vôtre, il est important de se renseigner sur les restrictions relatives à l'utilisation et les mises en garde concernant les types d'incendies.

Pour la maison, il est fortement conseillé de se munir d'un extincteur polyvalent de cote minimale 2-A, 10-B,C. Ceci représente la capacité d'extinction de l'appareil.

### Où le placer?

- Près d'une sortie, sur son support fourni;
- À portée de main et de façon à ce qu'il soit visible;
- Loin de la cuisinière et des appareils de chauffage;
- S'il est installé dans une penderie, s'assurer qu'elle ne soit pas encombrée.

### Conseils utiles

Servez-vous de l'extincteur seulement si votre santé n'est pas à risque et assurez-vous toujours d'être en sécurité. S'il existe un danger, éloignez-vous et contactez le 9-1-1.

Dès qu'un extincteur est utilisé, même partiellement, il doit être rechargé sans délai par une firme qualifiée.

Les extincteurs à usage unique ne peuvent être utilisés qu'une seule fois et doivent être remplacés après usage.

### Voici comment l'utiliser :

**IMPORTANT : CONTACTEZ LE 9-1-1 AVANT D'UTILISER UN EXTINCTEUR**

- Approchez-vous de l'incendie à une distance d'environ trois mètres;
- Assurez-vous qu'une sortie derrière vous est accessible;
- Enlevez la goupille en la tournant de façon à briser le scellé;
- Videz l'extincteur à la base du feu en balayant doucement de gauche à droite;
- Éloignez-vous en surveillant que le feu ne reprenne pas en force;
- Évacuez le bâtiment pour éviter de respirer la fumée.

### Conseils d'entretien

À tous les mois :

- Vérifiez le manomètre de pression (aiguille jaune sur le vert dans la zone d'opération);
- Renversez et secouez l'extincteur pour garder la poudre en suspension.

Une fois par année :

- Faites inspecter votre extincteur par une firme qualifiée.



## VOL DE CATALYSEURS : SOYEZ VIGILANT!

La Sûreté du Québec de la MRC Joliette désirent sensibiliser la population par rapport à des vols récents de catalyseurs dans l'ensemble du territoire de la MRC Joliette.

Plusieurs dossiers, qui sont survenus dans les derniers mois, font présentement l'objet d'une enquête par les policiers. Les vols se produisent surtout la nuit dans les stationnements privées et publics et ou de commerces.

Si vous observez une personne au comportement inhabituel ou suspect, avisez immédiatement les policiers en composant le 9-1-1.

Notez une brève description de celle-ci : le sexe, l'âge approximatif, la couleur de l'habillement et les signes particuliers, tels que les tatouages, cicatrices, vêtements ou bijoux. Pour les véhicules, relevez en premier lieu le numéro de la plaque d'immatriculation, la marque ainsi que la couleur. Évitez également de stationner vos véhicules dans des secteurs isolés ou dans les parties isolées des stationnements.

Par exemple, un signalement de bruits d'outils entendus par un citoyen a permis des arrestations par le passé ou encore, des personnes debout qui attendent à côté d'un véhicule (qui semblent errer), ou même quelqu'un couché sous un véhicule. Ces personnes ne rôdent pas toujours dans des stationnements pour des raisons légitimes. Elles n'effectuent pas forcément de la mécanique sur leur véhicule. Ces situations méritent des vérifications.

Nous vous invitons également à communiquer toute information relative à ces vols à la Centrale de l'information criminelle de la Sûreté du Québec au 1 800 659-4264.

Soyez vigilant!



## ATTENTION AU JET DE FLAMME

L'utilisation, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, des foyers portatifs, des pots à feu et des chaudrons à fondue qui utilisent des combustibles liquides ou gélifiés gagne en popularité dans les maisonnées. Bien que les flammes de ces produits puissent sembler moins intenses ou plus contrôlées que celles des feux de bois traditionnels, l'utilisation de ces produits comporte de sérieux risques.

En effet, lorsque vous versez des combustibles liquides ou gélifiés dans un foyer portatif, un pot à feu ou dans le réservoir de combustible d'un chaudron à fondue qui brûle encore ou qui est encore chaud, la vapeur dans le contenant de combustible peut s'enflammer et des flammes peuvent être projetées violemment du contenant sur des personnes ou des objets se trouvant à proximité.

Au Canada, le jet de flamme a causé des décès et plusieurs blessures très graves, à la fois à la personne qui remplit le contenant de combustible et à de multiples personnes à proximité.

### La sécurité avant tout!

Si vous utilisez un combustible liquide ou gélifié pour remplir un foyer, un pot à feu ou un réservoir de combustible pour le chaudron à fondue :

- Assurez-vous que la flamme est éteinte. Utilisez un éteignoir ou un dispositif similaire.
- Ne versez jamais de combustible sur une flamme. Certains combustibles brûlent de manière à rendre les flammes difficiles à voir, particulièrement s'il n'en reste qu'une faible quantité.
- Laissez le foyer, le pot à feu ou le réservoir de combustible du chaudron à fondue se refroidir complètement avant de le remplir.

Pour obtenir d'autres conseils sur le risque de jet de flamme, consultez la page : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-menagers/risque-jet-flamme.html>

## ANXIÉTÉ ET RÉSEAUX SOCIAUX CHEZ LES ADOS : COMMENT INTERVENIR?

Environ 20 % des jeunes de 15 à 30 ans disent s'être sentis anxieux ou déprimés à cause de leur utilisation des médias sociaux, selon une étude menée par Statistique Canada en 2018. Si c'est le cas de votre ado, aidez-le à comprendre l'influence des réseaux sociaux sur son bien-être et sur son niveau d'anxiété afin qu'il développe un usage qui lui fait du bien.

Les réseaux sociaux servent de point de ralliement pour les ados. C'est leur moyen de socialiser en ligne. C'est là où ils échangent avec leurs amis et leur famille, interagissent avec leur réseau élargi, s'expriment et font preuve de créativité, s'informent et se divertissent. Or, les chercheurs s'intéressent depuis plusieurs années aux effets négatifs d'une utilisation intensive des médias sociaux par les jeunes.

Catherine Robert, intervenante en prévention de l'anxiété de Perspectives Jeunesse dans une école secondaire de Montréal, est bien placée pour les observer. « Les réseaux sociaux affectent le bien-être de plusieurs jeunes. Je constate chez certains une grande diminution de l'estime de soi liée à leur utilisation ainsi qu'une augmentation de l'anxiété et des symptômes dépressifs », rapporte-t-elle.

### **Pourquoi les réseaux sociaux créent-ils de l'anxiété?**

Les réseaux sociaux misent beaucoup sur le FOMO (pour fear of missing out, aussi appelé anxiété de ratage) afin de capter et de retenir notre attention. Pour ce faire, ils nous montrent les événements qui intéressent nos amis ou ce que l'on a « manqué » depuis notre dernière visite, entre autres. Les ados sont plus enclins à céder à cette peur puisqu'ils traversent une période où il est important de s'identifier à leurs pairs et de faire partie d'un groupe.

Cela dit, certains réseaux sociaux et contenus sont plus susceptibles de générer de l'anxiété, selon Catherine Robert. Ceux qui sont basés sur la rétroaction peuvent nuire à l'estime de soi, surtout quand les jeunes en viennent à s'évaluer, à s'estimer selon le nombre de mentions J'aime ou de commentaires que leurs publications reçoivent. Puis ceux basés sur l'image et sur une illusion de perfection (comme Instagram) ou qui proposent des filtres qui camouflent les défauts (comme Snapchat) peuvent être très anxiogènes pour les ados qui ont un problème d'image corporelle. Par ailleurs, des défis parfois malsains ou dangereux popularisés par certaines plateformes (comme TikTok) peuvent causer de l'anxiété chez les ados s'ils se sentent obligés d'y participer pour faire comme les autres, par exemple.

### **Méfais des médias sociaux: les ados plus à risque**

On ne sait pas pourquoi les médias sociaux affectent négativement certaines personnes plus que d'autres puisque plusieurs facteurs entrent en jeu, notamment l'âge (les jeunes y sont plus propices), le sexe (les filles sont plus touchées), l'intensité de l'utilisation (soit la fréquence, la durée, le nombre de comptes utilisés, le type de contenus consultés) ainsi que certaines vulnérabilités personnelles (personnalité anxieuse, dépressive ou à risque de développer un problème d'utilisation).

Si les ados sont plus à risque de subir les effets négatifs des médias sociaux, c'est entre autres à cause de leur manque d'autorégulation (c'est-à-dire savoir quand s'arrêter), mais aussi parce qu'ils sont en pleine construction de leur identité. En effet, les réseaux sociaux multiplient presque à l'infini les possibilités d'interactions sociales, de sources de comparaison et de rétroaction sociale.

Un usage intensif peut donc amener les jeunes à développer une perception idéalisée de la vie d'autrui, à se comparer négativement aux autres, à vivre du mécontentement ou à entretenir un sentiment de privation sociale ou une faible estime de soi... ce qui représente autant de sources d'anxiété.

PAUSE

Par l'équipe Pause en collaboration avec Catherine Robert, intervenante en prévention de l'anxiété à Perspectives Jeunesse, un organisme de lutte au décrochage scolaire.

Sources : ScienceDirect, Statistique Canada, The Inquisitive Mind, Université de Montréal



## 5 points sur les réseaux sociaux à aborder avec votre ado

Si vous croyez que les réseaux sociaux sont une source d'anxiété pour votre ado, commencez par en discuter avec lui de façon ouverte et sans jugement. « Souvent, les jeunes manquent d'information sur les effets néfastes d'une surutilisation des réseaux sociaux et sur les façons de les utiliser sainement », souligne Catherine Robert. Voici quelques questions à lui poser.

1. Quels réseaux sociaux utilises-tu et quelle utilisation en fais-tu (créer du contenu, t'inspirer, rester en contact avec tes proches, t'informer, etc.)?
2. As-tu déjà évalué le temps que tu consacres aux réseaux sociaux ou regardé ton récapitulatif d'utilisation (si c'est sur un appareil mobile)? Aimerais-tu diminuer ton temps d'utilisation? Te sens-tu capable de le faire? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à y arriver?
3. As-tu l'impression que ton utilisation des réseaux sociaux influe sur ton niveau d'anxiété? De stress? De bien-être en général? Est-ce que tu y vois parfois des choses dérangeantes? Si oui, as-tu déjà essayé de modifier l'algorithme en te désabonnant ou en masquant les comptes et les publications qui ne te rejoignent plus ou qui te font vivre des sentiments désagréables puis, en revanche, de t'abonner et de liker ce qui t'inspire, ce qui te procure des sentiments positifs?

4. As-tu l'impression de passer à côté de quelque chose quand tu n'es pas sur les réseaux sociaux? Quand tu dois ranger ton cellulaire en classe, par exemple, est-ce que ça te préoccupe? Que penses-tu de l'idée de prendre des pauses pour faire des activités sans écran de temps en temps?
5. Si tu vis de l'anxiété, que fais-tu pour essayer de retrouver ton calme? Crois-tu que les écrans t'aident ou te nuisent? As-tu déjà essayé d'autres stratégies de gestion du stress et de l'anxiété, telles que le sport, la méditation ou les exercices de respiration?

Sachez qu'interdire les réseaux sociaux à votre ado n'est pas une solution. « Malgré leurs effets néfastes, les réseaux sociaux ont plusieurs impacts positifs sur la vie sociale des jeunes », rappelle Catherine Robert, en ajoutant que cela risque de créer un conflit entre vous, alors que l'important est de maintenir une discussion ouverte sur le sujet.

### **Demander de l'aide**

Si l'anxiété de votre jeune nuit à son sommeil, à son alimentation, à ses relations sociales et familiales ou à son parcours scolaire, s'il fait des crises de panique, qu'il pleure beaucoup ou qu'il s'isole, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide. L'intervenante en prévention de l'anxiété conseille de communiquer avec l'équipe-école. En ayant le portrait complet de votre jeune (à l'école et à la maison), elle pourra vous diriger vers les ressources adéquates. Pour plus d'information sur les troubles anxieux ou pour obtenir du soutien, contactez Relief, Phobies-Zéro ou la LigneParents. Votre ado peut également joindre Tel-Jeunes.

Finalement, si vous soupçonnez votre jeune de faire de l'anxiété généralisée, il est recommandé de consulter votre médecin de famille ou un psychologue.

# Communauté

## ENTRAIDE KILDARE

L'entraide communautaire se prépare pour l'activité des paniers de Noël. Veuillez noter que les demandes de paniers de Noël se feront jusqu'au 15 décembre 2022. Ils seront distribués le 22 décembre 2022.

Le comptoir alimentaire fera sa dernière distribution de l'année le jeudi 22 décembre 2022. La distribution reprendra le jeudi 12 janvier 2023.

Comptoir vestimentaire : dernière journée d'ouverture le 19 décembre. Il sera fermé du 20 décembre au 8 janvier 2023. Reprise des activités le 9 janvier 2023.



## FADOQ

Le temps des Fêtes est déjà à notre porte, et toute l'équipe du Club Fadoq Saint-Ambroise vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne Année 2023 avec vos familles et amis.

Les activités reprendront le 9 janvier avec les cours de danse. Bienvenue à tous.

JOYEUSES FÊTES  
L'équipe FADOQ Saint-Ambroise

**Beaucoup d'amour**

**Beaucoup de paix**

**Beaucoup de plaisir**

## SCOUTS DE KILDARE

Les Scouts de Kildare remercient grandement tous ceux et celles qui ont donné généreusement lors de la dernière collecte du 15 octobre, que ce soit de leur temps ou de leurs bouteilles, canettes, etc., celle-ci fut encore une fois très généreuse.

Nous avons réussi à amasser un montant de 5 226 \$! Vous savez, cette grande générosité permettra à nos jeunes Scouts de faire éventuellement de nombreuses activités à moindre coût.

-----  
Nous profitons de l'occasion, à l'approche du temps des Fêtes, pour vous informer que Nez Rouge a débuté le 25 novembre dernier.

Saviez-vous que l'opération Nez Rouge est aussi un moyen de financement pour les Scouts? Lors de votre inscription comme bénévole, dans la case groupe ou entreprise qui organise votre soirée, vous pouvez vous enregistrer sous Le Groupe Scouts Kildare et ainsi nous permettre de ramasser des fonds pour nos jeunes Scouts. Plusieurs postes autres que rattachés peuvent être disponibles. Suivez-nous sur notre page Facebook Scouts de Kildare où plusieurs détails et informations sont indiqués. Vous pouvez également rejoindre M<sup>me</sup> Cathy Noury au 450 759-6796. Elle se fera un plaisir de vous donner plus de détails!



## BIBLIOTHÈQUE



La bibliothèque ouvrira ses portes seulement pour la location de jeux de société dans la semaine du 12 au 17 décembre 2022 aux heures habituelles. Elle rouvrira ses portes seulement pour le retour des jeux de société dans la semaine du 9 au 14 janvier 2023 aux heures habituelles.

Tel que mentionné dernièrement sur notre page Facebook, la bibliothèque a subi un bris informatique qui a endommagé le logiciel. Nous tenons à vous assurer que notre équipe travaille très fort afin de transférer les données dans le nouveau logiciel et ainsi vous offrir un meilleur service.

Il est par ailleurs très important de vous mentionner que nous avons très hâte de vous retrouver!

Nous vous invitons à surveillez nos prochaines publications afin d'être informés de la réouverture officielle.

## PAROISSE SAINTE-ANNE

### AVIS DE CONVOCATION

Une assemblée des paroissiennes et des paroissiens se tiendra le 4 décembre 2022, immédiatement après la célébration dominicale de 9 h à l'église de Saint-Ambroise-de-Kildare afin de procéder à l'élection d'une marguillière ou d'un marguillier.

- M. Remy Pelland (représentant Saint-Ambroise-de-Kildare);
- M. Réjean Lupien (représentant Sainte-Marcelline-de-Kildare)

Marguilliers sortants mais rééligibles. Ce mandat se terminera le 31 décembre 2025. Bienvenue à tous! La campagne de capitation est toujours en cours; nous remercions tous les gens qui ont contribué et sollicitons ceux qui auraient oublié! Il n'est jamais trop tard et tous les montants sont les bienvenus. La Paroisse a besoin de votre aide et nous comptons sur votre générosité. Merci de nous permettre d'exister!

### HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Samedi 24 décembre 2022 :

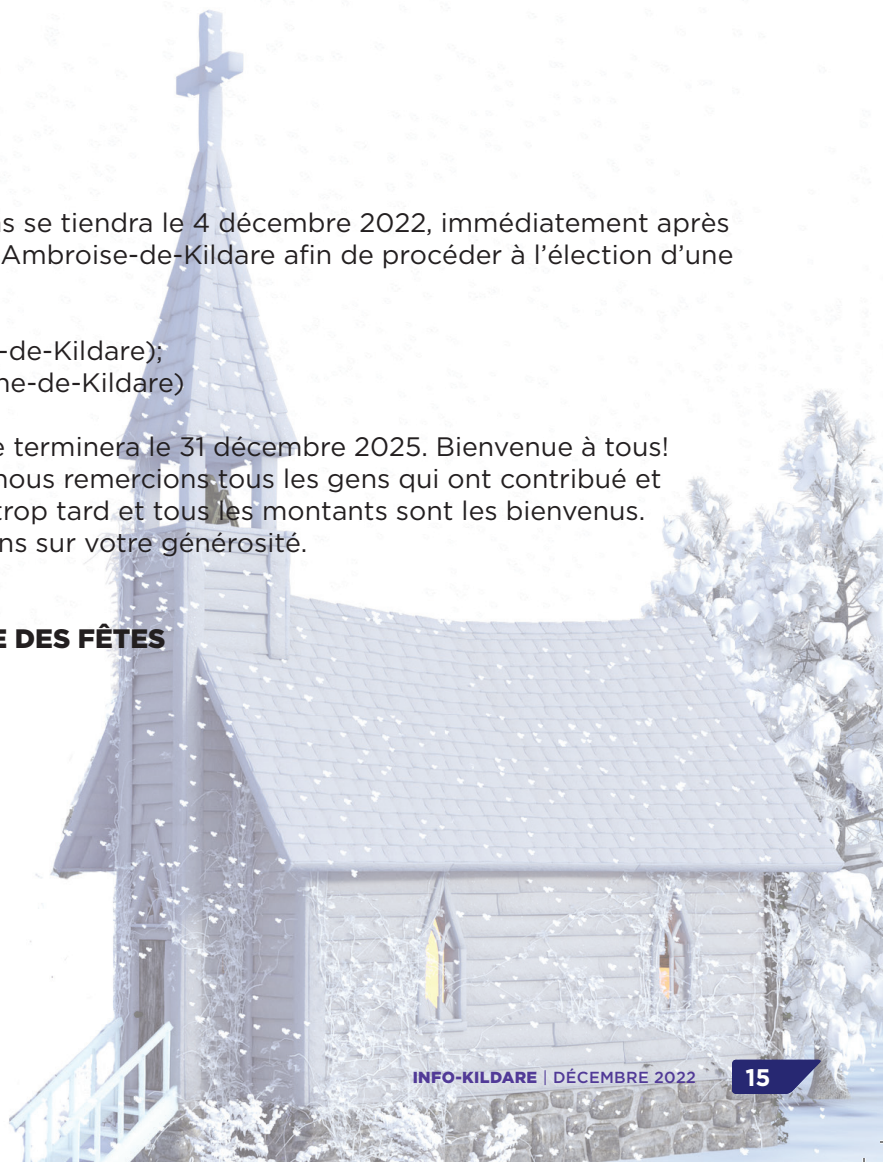
- 16 h 30 : Saint-Marcelline-de-Kildare
- 19 h : Sainte-Mélanie
- 21 h : Saint-Ambroise-de-Kildare
- Minuit : Saint-Ambroise-de-Kildare

Dimanche 25 décembre 2022 :

- 11 h : Sainte-Mélanie

Dimanche 1<sup>er</sup> janvier 2023 :

- 9 h : Saint-Ambroise-de-Kildare
- 11 h : Sainte-Mélanie
- 16 h 30 : Sainte-Marcelline-de-Kildare



# Calendrier 2023

## Janvier

**6**

Collecte de sapin

**9 au 13**

Période d'inscription  
programmation hivernale

**16**

Conseil municipal

**20**

Soirée d'hiver  
disco

## Février

**23 janvier au 3**

Période d'inscription camp de  
jour de la relâche

**3**

Soirée d'hiver  
trad

**6**

Conseil municipal

**11**

Voyage de ski

## Mars

**27 février au 3**

Semaine de relâche

**6**

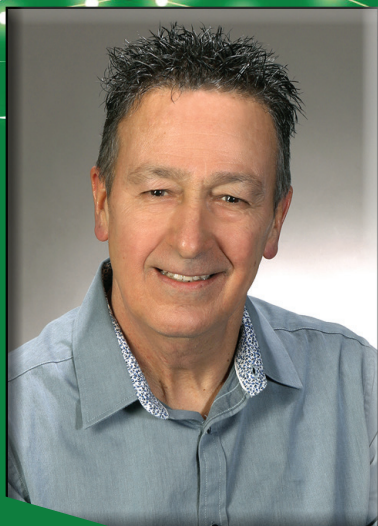
Conseil municipal

« Chers citoyens, chères citoyennes,

Durant les derniers mois, nous avons pris conscience des besoins particuliers de la population de Saint-Ambroise-de-Kildare. Nous avons pu observer qu'environ 60 familles, ce qui représente près de 150 personnes, sont dans une situation précaire. Cela me touche beaucoup, car j'ai déjà été dans ce genre de situation avec ma famille étant plus jeune. Les paniers de Noël nous aidaient grandement.

Comme vous savez, j'ai donc pris la décision d'instaurer un nouveau projet qui se nomme « la Guignolée du maire ». Lors de l'événement du 10 décembre dernier, vous avez été très généreux et je vous en remercie du fond du coeur. Grâce à vous, tous ces gens passeront sans aucun doute de un meilleur temps des Fêtes. Je souhaite également prendre le temps de remercier les employés de la voirie, les employés du bureau municipal, les membres du conseil municipal ainsi que les citoyens et les citoyennes qui se sont portés bénévoles lors de cette journée.

J'aimerais par ailleurs souligner que toutes ces familles que vous avez aidées n'ont pas seulement besoin de soutien pendant la période des Fêtes, mais tout au long de l'année. Prenez donc note qu'à tout moment, si vous vous sentez généreux, vous pourrez continuer de venir porter vos dons au bureau municipal durant les heures d'ouverture. Merci encore à tous!



*Michel Desjardins*



Municipalité de  
Saint-Ambroise-de-Kildare

[www.saintambroise.ca](http://www.saintambroise.ca)

 Aimez-nous!