LES VERSANTS

www.versants.com

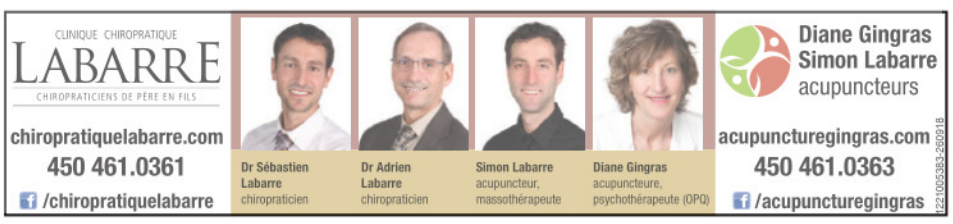
Le mercredi 27 février 2019 Vol. 19 #8 | **36 pages**

veroniKaH

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR

page 3

(Photo : courtoisie)



En mettant vos contenants à la récupération, vous leur assurez une deuxième vie, ici même, au Québec.

Pour en savoir plus, visitez
RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYCLE MÉDIAS

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES MUNICIPALITÉS

UMQ
UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC

Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.

1221005998-270219

ACTUALITÉ

veroniKaH

De l'art à la vie

veroniKaH a accepté l'invitation du journal afin d'être notre rédactrice en chef d'un jour pour le mois de février. Nous lui avons laissé le crayon pour commenter l'actualité.

un texte de Frédéric Khalkhal
fkhalkhal@versants.com

Sur les muselets des bouteilles du vignoble Bernard-Massard; portée en veston par Stéphane Langdeau, de l'émission *L'antichambre;* en vernissage dans sa maison; sur les murs des salons de plus en plus de personnes, Véronique Grauby, veroniKaH de son nom d'artiste, ne manque pas une occasion pour exposer son art : la peinture.

veroniKaH rédactrice en chef d'un jour au journal *Les Versants.* (Photo : courtoisie)

« C'est l'art qui m'a sauvé la vie. » - veroniKaH

À 53 ans, elle pèse 79 livres. « Lorsque je suis entrée à l'Institut Douglas pour soigner mon anorexie, je pesais 82 livres. Et pourtant, je suis rayonnante aujourd'hui. Je suis petite, mais je me porte très bien. L'anorexie se guérit dans la tête avant de se guérir dans le ventre. »

Cela fait 39 ans que cette boule d'énergie, qui a été diagnostiquée TDAH avec hyperactivité, ne mange quasiment pas : « Je n'aime pas manger. Mon estomac est de toute manière désormais aussi gros qu'une noix. » Et pourtant, elle n'a jamais été tant prolifique dans sa passion professionnelle.

Sa maladie, elle l'a dévoilée dans un ouvrage intitulé *Ce qui ne tue pas rend plus fort*, publié en 2014. Hospitalisée en janvier 2000, c'est la peinture qui a été sa seule façon de s'évader. « C'est l'art qui m'a sauvé la vie. » Depuis, elle n'a jamais arrêté et a aujourd'hui à son actif plus de 3600 toiles.

ELLE CASSE LES CODES

En entrant sur le marché de l'art, elle en a profité pour casser quelques codes au passage : « Je veux rendre l'art accessible à monsieur Tout-le-Monde, c'est pour cela que je m'occupe de tous les aspects de mon travail. Je ne conçois pas l'art pour les musées ou les galeries. L'art doit être pour décorer son environnement. »

Ainsi, sa salle d'exposition, c'est sa maison; la promotion de ses œuvres, elle sait le faire avec son bac en marketing. « Tous les intermédiaires sont éliminés pour rendre mes toiles abordables. Et lorsqu'une personne a un coup de cœur, mais que l'œuvre est trop chère, alors je lui en propose une sur plexiglas correspondant à son budget. Ce n'est pas parce qu'une toile vaut 20 000 $ qu'elle est plus captivante qu'une toile à 100 $. »

Après avoir fait de l'abstrait, jouer avec les textures et les pigments, elle s'attaque aujourd'hui au transfert d'images. À l'aide de photos de toutes sortes, libres de droits sur Internet, elle crée des histoires. « Je m'attarde en ce moment sur des portraits de femmes qui ont marqué l'histoire. »

UNE FAMILLE UNIE

Mère de trois enfants, dont des jumeaux, elle dirige sa vie avec le soutien de toute sa famille montarvilloise. « Mon mari a fait preuve d'une très grande ouverture d'esprit. Un moment, je m'occupais de mes trois enfants tout en ayant deux *jobs,* en plus de ma carrière d'artiste. C'est à ce moment-là, en 2012, qu'il m'a dit de ne me consacrer qu'à l'art. Depuis 2012, je ne suis jamais retournée au travail. »

Aujourd'hui, la carrière de veroniKaH va tellement bien que son mari pourrait prendre sa retraite plus tôt que prévu. « Pourquoi j'arrive à vendre beaucoup de mes toiles? Peut-être, car j'ai rendu mon travail accessible... »

Native de la petite ville française d'Agen, véroniKaH est une artiste peintre hors norme qui dérange. « Dans mon entourage, on a du mal avec ce que je suis, la manière que j'ai de penser. Le paraître, je veux tellement casser ça. Les gens qui se fient aux apparences, mon Dieu qu'ils se trompent. Une chose est certaine, l'art, c'est ce qui justifie le droit que j'ai sur la terre. »

UNE VIE À TRAVERS LA PEINTURE

La vie, elle l'a tatouée sur son corps, presque partout. « Il me reste encore les jambes. Chacun de mes tatouages a une signification. » Comme sa signature d'artiste qui figure sur ses deux poignets. « Certains s'enlèvent la vie en se coupant les veines, moi, cela me rappelle que l'art m'a redonné la vie. »

Sa dernière envie, ce serait de s'impliquer dans sa communauté « pour permettre de donner une voix aux citoyens, créer un esprit communautaire un peu comme le marché public à Saint-Bruno. Je crois qu'en restant chez soi, la critique est plus facile, mais elle ne sert souvent à rien. » D'où l'idée de *Nous sommes tous connectés,* un deuxième livre qu'elle est en train de finaliser.

Et comme elle n'arrête jamais, elle a déjà programmé une exposition chez elle, le 7 avril, où elle attend tous les amoureux de l'art ou ceux qui veulent le découvrir.

Le BLÜM Ste-Julie
HABITATIONS LOCATIVES
50 ANS ET +
À PARTIR DE 870 $/MOIS
514.208.1882
1925, ch. du Fer-à-Cheval, apt#101, Ste-Julie
groupepepin.com
1221005962-060219

Îlot Natrel

Le registre est annulé

Le registre qui devait avoir lieu le mercredi 27 février à propos des changements de règlements concernant l'Îlot Natrel a été annulé.

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

La greffière de la Ville de Saint-Bruno, Lucie Tousignant, a annoncé lundi au conseil municipal que le registre qui devait se tenir mercredi prochain sur l'Îlot Natrel a été annulé en raison d'une majorité de demandes de renonciation.

L'annulation du registre signifie que les règlements visés sont réputés approuvés. (Photo : archives)

« On devait recevoir une majorité de 43 signatures de personnes habilitées à voter pour renoncer à la tenue du registre, et on en a reçu 63. » - Ville de Saint-Bruno

Parmi toute la population de Saint-Bruno, le registre n'était ouvert qu'à 85 personnes, ce qui ne faisait pas le bonheur de plusieurs citoyens. Les personnes concernées étaient en droit de demander un registre pour voter sur l'entrée en vigueur des règlements concernant l'Îlot Natrel, ou d'y renoncer, et c'est ce qui est arrivé.

En discussion avec la Ville de Saint-Bruno, on apprend que sur les 85 personnes habilitées à voter, 63 ont signé une renonciation de registre. « On devait recevoir une majorité de 43 signatures de personnes habilitées à voter pour renoncer à la tenue du registre, et on en a reçu 63 », indique-t-on.

Rappelons que le registre concernait la modification de règlement de zonage en ce qui a trait à la hauteur et au nombre d'étages alloués pour un bâtiment principal, ce qui permettait au projet de Cogir de passer de quatre à cinq étages, donc à une hauteur de 16,5 mètres.

Les citoyens devaient également se prononcer sur la modification du règlement relatif aux usages conditionnels permis afin d'y permettre les habitations collectives.

Il aurait fallu 19 signatures au registre pour demander la tenue d'un référendum, qui n'aurait été encore une fois ouvert qu'aux zones concernées. Les personnes interpellées sont situées dans la zone concernée, l'Îlot Natrel, et dans deux zones contiguës parmi les résidants, les établissements d'entreprise et les immeubles non résidentiels.

63 PERSONNES PERMETTENT L'AVANCÉE DU PROJET

Par la renonciation au registre de plus de la majorité des personnes, on ne peut confirmer qu'elles sont en accord avec le projet, mais elles permettent tout de même au promoteur d'aller de l'avant avec celui-ci.

La Ville précise que ce sont 63 demandes de renonciation individuelles qui lui ont été transmises : « Ça parle de soi-même. »

L'annulation du registre signifie donc que Cogir a la permission de mettre sur pied une maison de retraite de cinq étages. « Quand il y a renonciation, ça veut dire que les deux documents qui touchent le secteur sont réputés approuvés, nous informe la Ville. On va émettre un avis comme quoi ils vont entrer en vigueur. »

Il y a toutefois des gens qui ne sont pas pour le projet, comme l'a exprimé un citoyen résidant sur la rue Roberval au dernier conseil municipal. Cette personne se dit contre le projet et demande la tenue d'un référendum ouvert à toute la population.

LES CITOYENS ASSEZ INFORMÉS?

Lorsque la greffière a annoncé au conseil municipal lundi dernier l'annulation du registre, la conseillère municipale Marilou Alarie se disait préoccupée. « Il y a certains citoyens qui ont renoncé à la tenue du registre. L'information qui est venue à mes oreilles est que lorsqu'ils ont signé, ils n'étaient pas conscients qu'ils signaient un avis de renoncement », a-t-elle dit. Elle soutient avoir préféré une meilleure communication et explication de leurs droits aux citoyens visés.

Celle-ci croit également que le promoteur y est pour quelque chose dans cette renonciation de registre et aurait sollicité des citoyens.

La Ville croit au contraire en avoir fait assez : « Il y a eu beaucoup d'information sur le plan de l'urbanisme, du greffe, des communications sur le projet et la tenue du registre, on a de la difficulté à croire que les citoyens ont manqué d'information. Tout a été fait en ce qui concerne la loi et même plus que ce qui nous est exigé. »

La Ville n'a toutefois pas répondu aux allégations concernant le promoteur.

Bien que les deux règlements en question aient été adoptés, il reste encore plusieurs étapes à franchir dans le développement du projet de Cogir, telles que la démolition de l'ancien site de Natrel, la présentation des plans, etc. « Ce n'est pas fini, on est là-dedans encore pour un bout », de conclure la Ville.

Question aux lecteurs :

Comment percevez-vous l'annulation du registre?

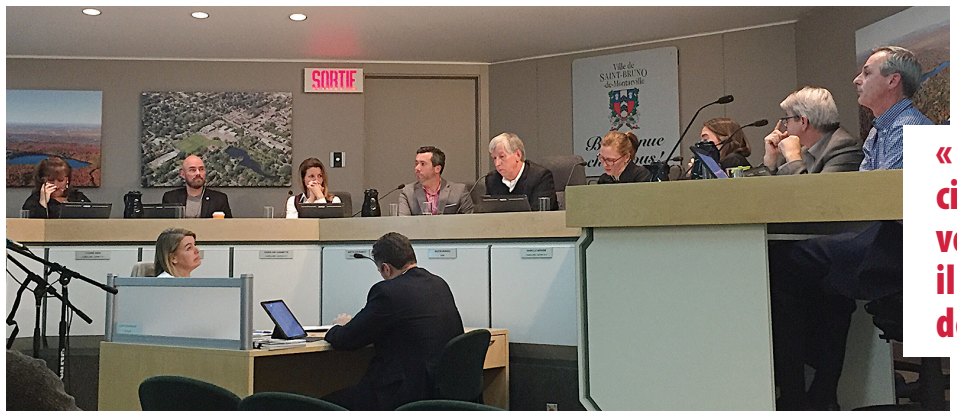
REDACTION@VERSANTS.COM

Un premier conseil d'opposition majoritaire

Lundi dernier avait lieu le premier conseil municipal où l'opposition avait la majorité sur l'équipe du maire.

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

Bien que la majorité du pouvoir ait changé de mains, le conseil municipal s'est réuni le lundi 18 février dans un cadre plutôt contenu, si l'on tient compte des nombreuses demandes des membres de l'opposition au maire afin de changer sa manière de gérer à l'hôtel de ville, comme divulgué par le journal *Les Versants* la semaine dernière.



Les élus de l'opposition et du Parti Montarvillois ont réitéré leur volonté de collaborer. (Photo : archives)

Les élus semblent avoir décidé de ne pas parler de ce sujet en public, mais quelques-uns ont tout de même tenu à dire quelques mots sur leurs intentions. « Je tiens à rassurer les citoyens, on a vraiment une volonté de travailler ensemble, il y a des choses qui ont été demandées, a dit la conseillère municipale Louise Dion. On avait entamé une négociation, on veut continuer à la faire, mais toutes les options sont encore sur la table, y compris un vote de blâme contre le maire. »

UNE PREMIÈRE DÉCISION DE GROUPE

Par le passé, les membres de l'opposition ont tenté plus d'une fois de faire entendre leur voix, en voulant retarder ou empêcher l'adoption de certains règlements concernant le projet de maison de retraite de Cogir ou en demandant de considérer un autre endroit pour la construction du complexe sportif de la Ville.

Bien que ces sujets n'aient pas été à l'ordre du jour du dernier conseil, l'opposition a su dominer les membres du parti du maire lors d'une décision concernant une dérogation mineure.

Alors que le comité consultatif d'urbanisme recommandait de refuser la demande de subdivision de terrain d'un particulier sur la rue de Cambrai, pour raison que les dispositions des règlements de zonage et de lotissement ne causaient pas un préjudice sérieux au demandeur, l'opposition a tout de même pu faire approuver la demande.

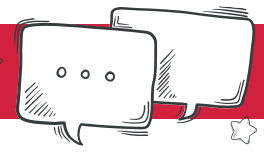
Pour ces élus, la question de la densification l'emportait sur celle des préjudices et précédents. « Pour le peu de rétrécissement que représente le frontal de cette subdivision-là et étant donné que Saint-Bruno a comme mandat de densifier, je considère qu'il est raisonnable d'autoriser ces gens à subdiviser leur terrain », a plaidé le conseiller Jacques Bédard. Les élus justifient également la subdivision par le fait que d'autres lots sur cette rue ont une largeur réduite, inférieure à 20 mètres. Pour Caroline Cossette, ce genre de situation se produit rarement, mais était justifié : « Avec ce qui s'en vient concernant la densification, ça avait du sens d'aller à l'encontre du CCU. »

« Je tiens à rassurer les citoyens, on a vraiment une volonté de travailler ensemble, il y a des choses qui ont été demandées. » - Louise Dion

Il ne s'agissait pas d'une décision de la plus haute importance pour les Montarvillois, mais le retournement de l'opposition a certainement profité à la citoyenne qui voulait subdiviser son lot.

Avec leur nouvelle majorité, les élus de l'opposition auront le pouvoir nécessaire pour mener à bien leur programme politique en ce qui a trait aux sujets plus chauds à Saint-Bruno.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR : veroniKaH



Je vous avoue que je ne suis pas une *fan* de politique et pour plusieurs raisons, mais cet article est venu piquer ma curiosité. Le comité consultatif d'urbanisme a démontré que c'est par la majorité des votes que des actions doivent être prises. La démocratie, c'est la base des décisions et actions engendrées dans toute société. Les opinions de chacun doivent être prises en considération, que cela plaise ou non. Je suis stupéfaite de lire que des actions ont failli être prises sans tenir compte du gros bon sens. Sans connaître les détails du projet, je fais confiance aux élus de l'opposition pour le futur du développement de notre ville.

Saint-Bruno-de-Montarville

Sun Wah disparaît du paysage

Un peu plus d'un an et demi après sa fermeture officielle, en juin 2017, le restaurant Sun Wah, qui avait pignon sur rue à Saint-Bruno-de-Montarville, a disparu du paysage. En effet, la bâtisse de la rue Montarville a été complètement détruite mercredi dernier.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Le restaurant Sun Wah, au coin des rues Montarville et de l'Hôtel-de-Ville, a été détruit pour laisser place à un autre bâtiment. (Photo : Frank Jr Rodi)

Pour l'occasion, la Ville de Saint-Bruno avait procédé à la fermeture d'un tronçon de la rue de l'Hôtel-de-Ville, à l'intersection de la rue Montarville, afin de permettre la démolition de l'immeuble, situé au 1579, rue Montarville.

Mais la fermeture du Sun Wah ne date pas d'hier. En effet, après plus de 50 ans à offrir des mets chinois, les propriétaires du restaurant de Saint-Bruno-de-Montarville, une institution dans la municipalité, ont servi les derniers egg rolls, soupes won ton et autres chow mein au poulet le 11 juin 2017.

« La Ville a approuvé un projet de bâtiment de trois étages comprenant un commerce au rez-de-chaussée et des bureaux aux étages. » - Suzanne Le Blanc

En entrevue avec les propriétaires, le journal *Les Versants* avait alors appris que la bâtisse avait été vendue au mois de mai de la même année. « Elle sera démolie et une nouvelle construction devrait être érigée sur deux étages », avait révélé Kai Poi Chan. D'après eux, un autre genre de restaurant s'y installerait, et des bureaux seraient aménagés au second plancher.

À l'exception du nombre d'étages, il s'agit d'une nouvelle que la Ville a confirmée au journal la semaine dernière, et qui vient corroborer ce que disait M. Chan en 2017. « La Ville a approuvé un projet de bâtiment de trois étages comprenant un commerce au rez-de-chaussée et des bureaux aux étages », répond la directrice des communications de Saint-Bruno-de-Montarville, Suzanne Le Blanc, qui ne connaît pas la date de début des travaux de ce projet.

Or, le propriétaire du terrain et promoteur, le courtier Joseph Akoury, en sait davantage. Les travaux devraient s'amorcer en mai et se terminer plus tard cet été. « Ce sera un immeuble de trois étages, avec deux étages à bureaux pour du travail de *coworking*, à louer par des professionnels, et un rez-de-chaussée occupé par un commerce, probablement un restaurant. Je suis actuellement en pourparlers », résume M. Akoury. Il prévoit aussi une terrasse au troisième étage, avec vue sur la mairie et sur la rue Montarville.

Un aperçu du futur immeuble du 1579, rue Montarville. (Photo : courtoisie)

LE MOMENT DE VENDRE

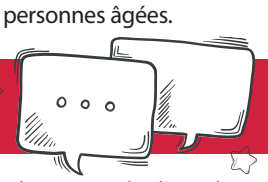
Il faut rappeler que le propriétaire original du Sun Wah, Kai Poi Chan, avait laissé entendre, lors de cet entretien avec le journal, que « le moment était venu de vendre [et] de prendre une pause ». Il se montrait tout de même attristé d'assister à la fin de l'aventure qu'il a amorcée en 1966. Ses fils, Benny et Billy Chan, en affaires à ses côtés pendant 36 et 40 ans, disaient comprendre et accepter la situation. Pour eux, « l'occasion de passer à autre chose » se présentait.

Né en Chine, Kai Poi Chan est venu de Hong Kong en 1956 rejoindre son oncle, qui vivait déjà au Québec. Après son arrivée, il envoyait de l'argent à sa femme pour que celle-ci puisse un jour le rejoindre avec Billy. Les quatre autres enfants de la famille, dont une fille, sont nés au Québec. M. Chan a travaillé à Trois-Rivières avant son arrivée à Saint-Bruno, en 1964. « J'aime Saint-Bruno. Les gens sont gentils. C'est tranquille, paisible. Même si j'ai vendu le restaurant, je ne quitte pas Saint-Bruno », avait déclaré le père du Sun Wah.

POPULAIRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Sur les réseaux sociaux, les internautes étaient plusieurs, mercredi, à démontrer leur stupéfaction pour certains, leur chagrin pour d'autres. Quelques-uns ont proposé des théories sur le projet qui verrait le jour sur le terrain maintenant vacant : un restaurant italien ou une résidence pour personnes âgées.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR : veronicKaH



Étant citoyenne de Saint-Bruno depuis plus de 25 ans, j'ai eu l'occasion de dîner dans ce restaurant avec ma famille. Sa fermeture en juin 2017 ne m'a cependant pas surprise, car l'achalandage avait énormément diminué depuis plusieurs années. Le projet de démolition afin de construire un autre restaurant ou une résidence pour personnes âgées me semble intéressant. Cependant, je suggérerais plutôt un espace s'adressant aux adolescents, un peu comme la Maison des jeunes avec des services multiples. Étant au centre-ville de Saint-Bruno, près du lac et de l'église, il pourrait proposer des salles de spectacles, et devenir un lieu de rencontres. Je crois qu'actuellement nous avons suffisamment de restaurants et d'appartements pour les personnes âgées.

LES VERSANTS
www.versants.com

Les Versants du Mont-Bruno inc.
1488, rue Montarville J3V 3T5
450 441-5300 www.versants.com

Éditeur
Philippe Clair
pclair@versants.com

Adjointe administrative
Michèle Caya
mcaya@versants.com

Commis de bureau
Nicole Martel

Réviseure - Correctrice
Ginette Grisé

Directeur de l'information
Frédéric Khalkhal
fkhalkhal@versants.com

Journalistes
Frank Jr Rodi
frodi@versants.com
Marianne Julien
mjulien@versants.com
Saïd Mahrady
Martine Veillette

Coordonnatrice ventes et solutions médias
Marie-France Chassé
mfchasse@versants.com

Ventes et solutions médias
Sylvie Croze
scroze@versants.com
Mélanie Vaillancourt
mvaillancourt@versants.com
Serge Cordeau
scordeau@versants.com

Ventes et solutions numériques
Jean-Christophe Dupont
jcdupont@versants.com

Directrice de production
Stéphanie Lambert
slambert@versants.com

Infographistes
Denis Kiopini
Carole Bouvier
Christine Burke

Imprimerie
Transcontinental

Distribution
Publi-Sac

20 209 exemplaires

RÉSEAU SÉLECT
Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Suivez-nous sur facebook facebook.com/VersantsMontBruno

Élection partielle à Saint-Basile-le-Grand

Le vote par anticipation

Un total de 98 Grandbasilois du district 3 ont voté par anticipation dimanche, soit 4,3 % des 2 293 électeurs inscrits sur la liste électorale. Si on ajoute les 12 personnes qui ont exercé le vote itinérant samedi, les statistiques grimpent à 110 citoyens, et 4,8 %.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Ce sont finalement entre 6 candidats que les électeurs du district 3 de Saint-Basile devront faire leur choix à l'élection partielle. En effet, François Poisson s'est désisté, a-t-on appris le 15 février. Les citoyens du district doivent ainsi se prononcer sur le choix d'un conseiller municipal pour les représenter parmi ces candidats : Dominic Blouin, Eli Dubois, Florent Fortier (Parti grandbasilois), Eugène Jankowski, Henry Skene et Denis Vézina. Bref retour sur chacun.

DOMINIC BLOUIN

Dominic Blouin souhaite faire de l'économie une priorité afin de « favoriser un ensemble de citoyens, un gel des coûts fonciers autant que possible et de meilleurs services publics aux citoyens, principalement pour les 45 ans et plus et nos jeunes enfants ». M. Blouin dit non aux hausses de taxes. Il ajoute que les dettes doivent cesser; il croit que la municipalité ne se sortira pas des dettes avec la même politique des 10 dernières années.

ELI DUBOIS

À 21 ans, Eli Dubois est le plus jeune des candidats en lice. « Je crois que la politique municipale a besoin d'une bonne relève qui est prête à se relever les manches. Je désire représenter les citoyens au meilleur de mes capacités, avec le plus d'écoute et de transparence dont je suis capable. » Finissant au premier cycle au baccalauréat en études politiques appliquées, il « a envie d'insuffler un vent nouveau sur la démocratie municipale. La politique municipale doit devenir attrayante et près des gens. »

FLORENT FORTIER

Représentant le Parti grandbasilois, Florent Fortier évoque ses motivations : « Je souhaite être élu pour garder une forme de saine opposition à la mairie. Je ne tiens pas à mettre du sable dans l'engrenage, plutôt apporter de nouvelles idées, des suggestions. Proposer une autre approche à l'équipe en place lorsque ce sera nécessaire. » Selon lui, c'est important, une opposition, afin de représenter les citoyens, d'être leur voix. M. Fortier souhaite aussi « être attentif aux enjeux à venir en 2019 ».

EUGÈNE JANKOWSKI

Eugène Jankowski a pris la décision de se présenter à l'élection partielle par conviction. « La Ville est en pleine crise. » Pour illustrer son propos, il met en relief la dette municipale et la hausse importante de l'avis d'imposition. Il admet que les travaux de réfection des infrastructures et d'agrandissement de la mairie ont occasionné cette situation. « L'administration actuelle n'a pas pris les bonnes décisions afin de limiter l'impact financier chez les propriétaires; je pense qu'il y avait d'autres façons de faire. »

Il y a eu un vote par anticipation le 24 février dernier pour l'élection partielle du district 3, à Saint-Basile-le-Grand. (Photo : Frank Jr Rodi)

HENRY SKENE

En Henry Skene, les citoyens retrouvent celui qui s'était officiellement présenté contre Valérie Sirois, lors des élections de novembre 2017. Aujourd'hui, il demande aux électeurs de lui faire confiance. « Moi aussi, je me questionne sur le futur de notre municipalité, qui se doit de continuer à prospérer. » Henry Skene évoque quelques-uns des enjeux auxquels il souhaite se consacrer : les terres agricoles, les pistes cyclables du rang des Vingt et du chemin du Richelieu, la sécurité des piétons aux passages à niveau et sur la route 116, l'environnement.

DENIS VÉZINA

Pour expliquer sa motivation à se lancer en politique, Denis Vézina évoque le don de soi et parle de redonner au suivant. « C'est une valeur très forte dans la famille, le don de soi. Je suis quelqu'un de positif; j'ai tendance à voir le bon côté de ma communauté. » Parmi les enjeux du quartier, il cite l'état des rues, la mise en place de la nouvelle Régie intermunicipale de sécurité incendie de La Vallée-du-Richelieu, qui entraînera la construction d'une nouvelle caserne, et la sécurité sur la montée Robert.

Le scrutin aura lieu le 3 mars.

CHRONIQUE VOYAGE

André Houle
Directeur général

VOYAGE LM LTÉE

Le Portugal

Que vous soyez un casse-cou à la recherche de sensations fortes, une personne qui souhaite faire l'expérience de la nature ou un papillon social qui profite de nouvelles choses, vous allez adorer les activités uniques et de qualité que le Portugal a à offrir. Peu de pays peuvent proposer une telle diversité d'expériences et de délices, en particulier avec une qualité aussi incroyable. Voici quelques-unes des merveilleuses choses concernant le Portugal.

Lisbonne, la capitale du Portugal et la deuxième plus ancienne capitale d'Europe (après Athènes). La ville est absolument magnifique avec de superbes panoramas sous tous les angles, saturée d'une riche histoire, que l'on retrouve partout. Les nombreux trésors de Lisbonne captiveront l'historien et l'artiste avec un esprit « vintage » et le charme d'avoir survécu à de nombreuses difficultés. D'autre part, Lisbonne abrite également certains des arts, modes et divertissements les plus contemporains du monde. Avec Lisbonne, vous bénéficiez du meilleur des deux mondes (ancien et nouveau), avec en prime le fait d'être dans l'une des capitales les moins chères d'Europe.

Il n'y a pas d'endroit au monde où les fruits de mer sont si adorés et préparés avec autant de maîtrise que sur les côtes portugaises. Du poisson frais à la pieuvre, non seulement vous trouverez tout, mais vous goûterez à la mer comme jamais auparavant. La cuisine portugaise est fraîche, authentique et pleine de saveurs qui se perfectionnent depuis des générations. Le plaisir de vos papilles gustatives ne s'arrête pas aux délices de la mer, mais continue dans les plats de légumes et les desserts fantastiques.

On ne peut nier que les plages du Portugal comptent parmi les plus incroyables du monde et parmi les plus grands attraits du pays. Elles viennent dans toutes les formes, tailles et couleurs, chacune miraculeusement plus belle les unes que les autres. Certaines sont apprivoisées et exquises, offrant un sable blanc pur et des eaux calmes et claires; d'autres ont une plus grande intensité, recouvertes de sable noir avec des grains de vert émeraude. Les eaux sont toujours incroyables, qu'il s'agisse de caresser paisiblement la côte ou de s'y effondrer.

Les sources naturelles sont particulièrement importantes sur les îles de l'archipel au large du continent. Les sources chaudes sont constituées de diverses zones dans lesquelles de l'eau jaillit de la terre et forme des piscines de différentes températures et tailles. Dans certaines de ces zones, vous pourrez vous baigner dans les piscines chauffées naturellement, souvent riches en minéraux utilisés pour les soins du visage ou autres traitements de santé. Certains endroits ont été transformés en espaces publics où vous pouvez passer une journée à l'extérieur dans ces spas et piscines sauvages.

Des circuits sont offerts par Vacances Transat, Vacances Air Canada et le Tour Chanteclerc.

Quelle est l'importance des médias locaux pour veroniKaH

Les médias locaux sont d'une importance capitale pour la visibilité et le rayonnement des commerçants et artistes de la communauté. Une personne qui souhaite faire une différence dans la vie des autres doit, en premier lieu, se faire connaître dans son « Village ».

La technologie d'aujourd'hui nous permet de nous connecter avec le monde entier, sans toutefois entrer réellement en contact avec les individus. Les médias locaux offrent la possibilité de créer un lien direct et personnalisé. La connaissance des besoins de notre propre communauté est un point d'ancrage qui nous offre un rayonnement à plus grande échelle.

Pouvoir publiciser leurs produits et services à l'aide des médias locaux devrait être sans frais pour les citoyens. Les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter et Instagram sont gratuits, donc il va de soi que ce devait être la même chose pour leurs médias locaux. La Ville devrait avoir un budget annuel substantiel pour permettre à ses citoyens de se faire connaître sans avoir à payer des annonces.

J'ai toujours cru que la famille, les amis et les collègues de travail sont les premières personnes qui devraient être nos clients. Une clientèle cible devrait par la suite s'étendre aux voisins et aux membres de notre communauté. C'est avec les gens que nous côtoyons quotidiennement que nous avons besoin de socialiser et d'informer des nouveautés et services.

Les médias locaux sont une fenêtre sur la vie des citoyens au jour le jour. Les activités offertes par la ville, les arts et la culture ont besoin d'un médium direct et pointu tenant compte des besoins spécifiques de notre congrégation. Noyés dans une mer d'informations planétaire, il est primordial pour nous d'avoir un regard ciblé sur notre communauté. Sans l'aide des médias locaux, nous avons peu de chance de nous faire connaître et d'être informés des services de notre ville. Un journal virtuel facile d'accès mis à jour quotidiennement permettrait à chaque individu de tisser un lien étroit et adapté aux besoins réels.

Les écoles devraient permettre aux enfants d'exprimer leurs désirs et visions de ce qu'ils souhaitent vivre au sein de leur communauté. Grâce aux médias locaux, chaque individu sera une source d'inspiration et d'innovation toujours en évolution. La responsabilisation commence dans l'action et pour agir, il est essentiel d'avoir des outils efficaces. Avant de vouloir changer le monde entier ou de lui venir en aide, je crois qu'il faut commencer par prendre soin de nos proches, et des personnes de notre collectivité.

Selon moi, l'importance des médias locaux est en lien direct avec l'avenir de notre société. Le défi est de trouver une façon de les rendre innovateurs et inspirants. Ils doivent s'adapter à la technologie d'aujourd'hui et continuer d'évoluer avec celle-ci.

(Photo : Frédéric Khalkhal)

Le secret de la réussite de tout un chacun vient dans la possibilité de tisser des liens étroits avec chaque membre de notre agrégation. Chaque jour nous apporte des défis et c'est grâce aux médias locaux que nous sommes en mesure d'y faire face d'une façon réaliste.

veroniKaH, artiste peintre

PRÉCISION

Dans l'article « Une fermeture abrupte » paru le 20 février, il aurait fallu lire Nicolas Raîche, le propriétaire de la bâtisse, plutôt qu'Hélène Saucier, dans le premier paragraphe.
Et que celle-ci travaille désormais à Société beauté à Saint-Bruno, à la fin.

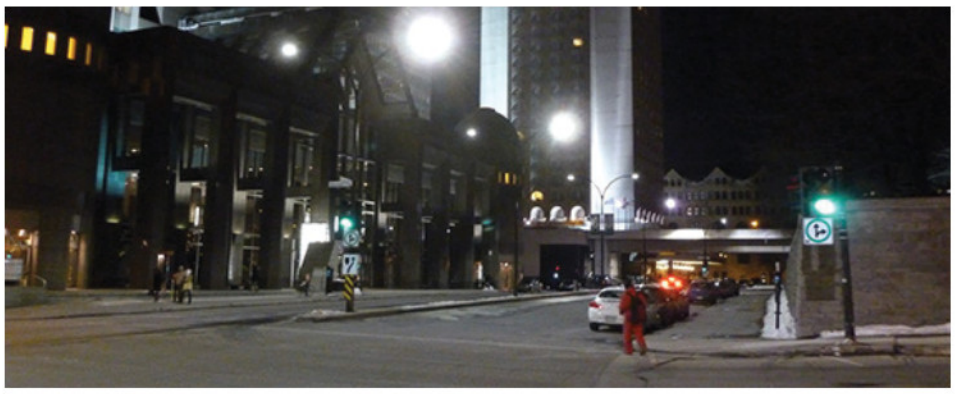
LE CLIC DE LA SEMAINE

Sébastien Blondin, un résidant de la rue De Mésy à Saint-Bruno, a créé, avec l'aide de son garçon Josh, une autre structure de neige au parc Duquesne. Cet ajout est un magnifique château de Dragon. Ce nouveau château vient « sécuriser » le versant nord-ouest du parc en support aux deux autres forts construits par Sébastien la semaine dernière et qui protègent l'entrée nord-est du parc. Le fort principal construit en début février est sur la rue De Mésy : il mesure 10 x 10 mètres et a une hauteur de 3 mètres. Ces œuvres ont indéniablement contribué à l'atmosphère carnavalesque ce samedi après-midi (23 février) au parc Duquesne. (Photo : Danny Guinan)

FAITES-NOUS PARVENIR VOS PHOTOS À REDACTION@VERSANTS.COM

(Les photos publiées peuvent être réutilisées pour illustrer des articles de nos publications.)

Vers un éclairage à DEL



Saint-Bruno a choisi une intensité de 3000 kelvins, comparé à Montréal qui a choisi 4000. (Photo : Ville de Montréal)

La Ville de Saint-Bruno procédera au remplacement du système d'éclairage de rue par des diodes électroluminescentes (DEL) dès cette année.

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

Le conseil municipal de Saint-Bruno vient d'adopter un projet de règlement pour convertir l'éclairage public de la municipalité. Ce changement s'opérera grâce à l'achat de plus de 3000 nouvelles lampes DEL, qui seront livrées et installées au cours des trois prochaines années.

La Ville dépensera 885 000 $ pour ce projet, soit 800 000 $ pour les luminaires et le reste en frais d'analyse, d'aide à l'installation, etc.

3000

C'est le nombre de kelvins choisi pour les nouvelles lampes DEL à Saint-Bruno.

Selon le maire Martin Murray, le nouvel éclairage apporte de nombreux avantages pour la Ville : « En fin de compte, c'est sûr que ce sont des coûts élevés, mais on va assurément les récupérer, puisque la durée de vie de ces lampes-là est beaucoup plus longue, on parle d'environ 20 ans. Maintenant, les prix ont beaucoup diminué et la consommation d'énergie est beaucoup moindre. »

La Ville pense économiser environ 100 000 $ d'énergie chaque année.

UNE ÉTUDE MINUTIEUSE

Les lampes choisies sont de type Cobra de 3000 kelvins, d'un blanc chaud. Selon Guy Hébert, directeur général de la Ville de Saint-Bruno, une étude sérieuse a été menée afin de choisir le bon type d'éclairage. « Ce sont des décisions à long terme qui ne sont pas prises à la légère, l'étude a été sérieuse », a-t-il dit lors de l'avis de motion.

Des tests ont été faits sur des rues à Saint-Bruno afin d'opter pour la bonne température entre 2300, 2700 et 3000 degrés Kelvin, d'après le directeur général.

La Ville de Saint-Bruno aurait participé à des rencontres avec un organisme de Mont-Mégantic spécialisé en pollution lumineuse afin de réduire ce risque au minimum. « On veut couper la pollution lumineuse urbaine au maximum, c'est pour ça qu'on a penché vers des types de luminaires qui n'émettent aucune lumière vers le ciel », d'ajouter le maire.

Il serait même envisagé de s'équiper de gradateurs afin de contrôler l'intensité lumineuse à divers moments dans la journée.

Le président de la Fédération des astronomes amateurs du Québec (FAAQ), le Montarvillois Jean-François Larouche, a démontré son intérêt pour ce projet. « On est heureux de voir que la Ville adopte un éclairage qui est de 3000 kelvins comparativement avec la Ville de Montréal qui s'en va avec 4000, affirme-t-il. C'est quelque chose qui est bien, qui va nous permettre justement d'être une référence à travers le Québec. »

Celui-ci voulait notamment s'assurer que la Ville applique les meilleures pratiques d'éclairage urbain concernant la période d'éclairage, la composition spectrale, l'orientation des lampes, etc., à l'aide d'une norme mise au point en collaboration avec la FAAQ, la norme BNQ 4930-100-2016.

La Ferme Mont-Bruno à vendre

La Ferme Mont-Bruno est à vendre. Depuis la semaine dernière, une pancarte jaune installée sur le terrain annonce la vente de cette institution de Saint-Bruno-de-Montarville.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

La Ferme Mont-Bruno est à vendre. (Photo : Frank Jr Rodi)

On peut lire sur l'écriteau que la vente comprend une terre de 58 hectares, un commerce, la machinerie et l'outillage. Il y a aussi des coordonnées pour rejoindre les propriétaires.

« Il fallait en venir à prendre une telle décision un jour. Décider de vendre pour profiter de la vie un peu tant qu'il nous reste encore de l'énergie. »
- Robert Jr Robert

Dans un bref entretien téléphonique, Robert Jr Robert, l'un des fils du fondateur de la Ferme Mont-Bruno, Robert Robert, a répondu à la question du journal *Les Versants*. Pourquoi? « Il fallait en venir à prendre une telle décision un jour. Décider de vendre pour profiter de la vie un peu tant qu'il nous reste encore de l'énergie », répond l'homme, que nous avons senti ému à l'appareil.

UN PEU D'HISTOIRE

En 1947, après cinq ans de fréquentations, Robert Robert, le père, épouse Yvette Laporte, une résidante de Montréal, qui vient passer ses étés à Saint-Bruno-de-Montarville avec sa famille. Le couple s'installe sur la terre achetée d'Anthyme Carmel, en 1945, rang des 25, vers Sainte-Julie. Ce sera la Ferme Mont-Bruno. M. Robert cultive alors sa terre, vend de la terre noire, fait de l'excavation et de l'entretien des routes en hiver. En 1959, le couple décide de se faire construire une maison, sur la rue Montarville. La famille Robert fait partie des quelques anciennes familles de Saint-Bruno-de-Montarville, avec les Carmel, Grisé, Dulude, Deslières, Caillé. Robert Robert a occupé diverses fonctions sur les plans municipal, scolaire et paroissial. Cependant, on le connaît principalement pour avoir vendu de la terre noire à partir de sa ferme du rang des 25. La Ferme Mont-Bruno lui survivra, car elle est maintenant exploitée par ses deux fils, Robert Jr et Pierre.

Question aux lecteurs :

Que pensez-vous de la décision des propriétaires de vendre la Ferme Mont-Bruno, une institution de Saint-Bruno-de-Montarville?

REDACTION@VERSANTS.COM

GROUPE MELIMAX
CONTENEURS Rouville
la construction VERTE ça commence AVEC NOUS !

LOCATION DE CONTENEURS

RÉSIDENTIEL
POUR TOUS VOS TRAVAUX DE RÉNOVATION
SALLE DE BAIN – CUISINE
TOITURE ET AUTRES

MINI CONTENEURS À PARTIR DE 249$ + TAXES

COMMERCIAL INDUSTRIEL
LOCATION DE CONTENEURS POUR TOUS VOS DÉCHETS ET VOTRE RECYCLAGE

À PARTIR DE 1,50$ / JOUR

ENTREPRENEURS CONSTRUCTION – DÉMOLITION

NOUS VOUS OFFRONS :
- Location de conteneur 10-20-40 v.c.
- Meilleur prix en ville
- Service rapide le même jour.
- Plus de 26 ans de loyaux services.

GROS CONTENEUR 40 V.C. À PARTIR DE 448$ + TAXES

AGIR *maintenant* pour demain

www.melimax.com
514 875-6862

1221006079-200219

L'agglomération de Longueuil approuve l'entente avec la SÉMECS

Le conseil d'agglomération de Longueuil a adopté l'entente pour le traitement des matières résiduelles organiques lors de sa séance publique jeudi dernier.

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

Les maires et mairesses et les élus de l'agglomération de Longueuil ont avalisé la convention avec la Société d'économie mixte de l'est de la couronne sud (SÉMECS), dont l'usine de biométhanisation est située à Varennes, afin d'y faire traiter les matières résiduelles organiques des cinq villes de l'agglomération.

Cette entente prévoit l'agrandissement de l'usine pour un investissement de 44 millions de dollars, avec l'indexation et les taxes. Selon Longueuil, le projet est admissible à une subvention gouvernementale allant jusqu'à 18,6 millions de dollars. L'entente entrera officiellement en vigueur en janvier 2023, date à laquelle l'expansion devrait être complétée, et est d'une durée de 20 ans, avec un renouvellement automatique pour un autre 20 ans. D'ici la fin de l'expansion, un accord transitoire permettra aux villes d'envoyer progressivement leurs matières organiques dès la signature de la convention.

Rappelons que la Ville de Saint-Bruno a déjà une entente avec la SÉMECS pour une période couverte entre janvier 2019 et mai 2020, avec une année d'option supplémentaire, soit jusqu'en avril 2021, pour le coût de 352 765 $. Longueuil en rembourse une partie, près de 200 000 $, puisque le traitement des résidus organiques est une compétence d'agglomération.

UN MEILLEUR CHOIX POUR L'AGGLO

Depuis les premiers échos de cette entente de partenariat, Longueuil affirme qu'il s'agit du choix logique, comparativement à l'option de construire sa propre usine de biométhanisation.

Le processus d'analyse a commencé en février 2018, lorsque Longueuil a octroyé un contrat à la SÉMECS en vue de la réalisation d'une étude d'avant-projet concernant les avantages et les inconvénients d'un éventuel contrat, pour 345 000 $. « Avec les annonces qui se sont faites dans les derniers mois, la balance a penché pour un partenariat pour plusieurs raisons », soutient la mairesse de Longueuil, Sylvie Parent.

La première motivation est environnementale. « Varennes est tout à côté, donc ce n'est pas si loin pour aller porter nos résidus organiques. Et cette expertise est déjà reconnue, puisque la SÉMECS le fait déjà depuis plus d'un an pour 27 municipalités, donc elle a déjà éprouvé la technologie », d'ajouter la mairesse.

L'agrandissement de l'usine de Varennes devrait être complété pour 2023. (Photo : archives)

De plus, l'agrandissement du bâtiment permettrait de respecter davantage les délais imposés par le gouvernement du Québec, qui oblige les municipalités à valoriser 100 % des matières organiques au plus tard le 31 décembre 2022, selon la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles.

Sylvie Parent maintient également qu'il s'agissait du meilleur choix financier : « Évidemment que l'explosion des coûts qu'on a vue chez nos voisins, que ce soit Montréal ou Beauharnois, a fait en sorte que le projet de construction sur le propre territoire de l'agglomération a été écarté, c'est pourquoi c'était plus avantageux aussi du côté financier. »

LES MAIRES SE FÉLICITENT

C'est une longue saga qui se termine pour Longueuil : « On est très à l'aise d'aller à Varennes, c'est mieux de tout concentrer en un endroit donné plutôt que multiplier les usines de biométhanisation », souligne le maire de Saint-Bruno Martin Murray.

Sylvie Parent dit se réjouir de cette entente. « C'est une entente historique concernant notre empreinte environnementale pour les générations futures, mais aussi certainement pour notre collaboration », de conclure la mairesse.

LA DÉMOCRATIE À SAINT-BASILE-LE-GRAND

Aux dernières élections municipales en 2017, à la suite du départ précipité du maire sortant Bernard Gagnon, Maurice Cantin prenait la tête du parti comme chef et candidat à la mairie et présentait son équipe de candidats, qui étaient tous les mêmes qu'auparavant, avec un seul nouveau venu, Florent Fortier. Comme c'était la même équipe qui nous donnait une dette importante et une augmentasion de taxes de 5 % en 2017 et 7 % en 2018, avec à l'horizon aucun répit, les citoyens de Saint-Basile-le-Grand ont exercé démocratiquement leur vote et ont dit NON à l'équipe « Parti grandbasilois », et ils ont opté pour élire des candidats indépendants, à l'exception des deux femmes de l'équipe de M. Cantin, Line Marie Laurin et Valérie Sirois. Pour sa part, Mme Laurin annonçait sa rupture avec l'équipe Parti grandbasilois, afin de siéger comme indépendante, ce qui faisait qu'il n'y avait plus de représentants de l'équipe de ce parti au sein du conseil actuel. Avec six candidats aux prochaines élections, la question qui se pose, c'est : « Pourquoi ces candidats se présentent-ils? Que veulent-ils faire pour sortir la ville de cette situation qui a créé un fardeau important au citoyen, et surtout quelle est leur expérience? »

On le sait que M.Fortier, un des candidats qui se présente dans le district 3, veut être le représentant de l'équipe Parti grandbasilois. La même équipe qui a été déchue aux dernières élections. M. Fortier dit clairement qu'il veut jouer le rôle de l'opposition au sein du conseil, s'il est élu, et en plus, comme les autres candidats qui se présentent à ces élections, il n'a aucune expérience municipale.

Dans ce menu de candidats, le seul qui a 10 ans d'expérience en tant que conseiller et qui a fait ses preuves, c'est Eugène Jankowski. Avec cette expérience, je suis convaincu qu'il pourrait apporter beaucoup à la municipalité, du moins plus que les autres candidats.

La démocratie est bien vivante quand les citoyens, d'une façon réfléchie, participent aux élections en exprimant leurs votes afin de se faire représenter adéquatement.

Approuvé par l'agent officiel Eugène Jankowski

1221006208-270219

1221005882-160119

Cargill™

NOUVELLES ÉCHELLES SALARIALES CONCURRENTIELLES !

NOUS EMBAUCHONS

Cargill est présent dans plus de 70 pays et compte plus de 150 000 employés.
Situé à quelques minutes de l'autoroute 10, Cargill Protéine à Chambly est un des plus gros employeur industriel de la Montérégie.

JOURNALIERS – OPÉRATEURS – BOUCHERS CONDUCTEURS DE CHARIOT ÉLÉVATEURS* (*FORMATION FOURNIE)

POSTES À TEMPS PLEIN ET TEMPS PARTIEL DISPONIBLES

- ✓ Horaire de travail : jour : 6 h 15 à 15 h 15 OU soir : 15 h 30 à 00 h 30
- ✓ Augmentations salariales aux 6 mois
- ✓ Boni de Noël de 2%, vacances, journées mobiles, congés occasionnels
- ✓ Régime de retraite + REER
- ✓ Assurances collectives complètes
- ✓ Équipements et formations fournies sur place
- ✓ Prime de soir de 0,80 $/h

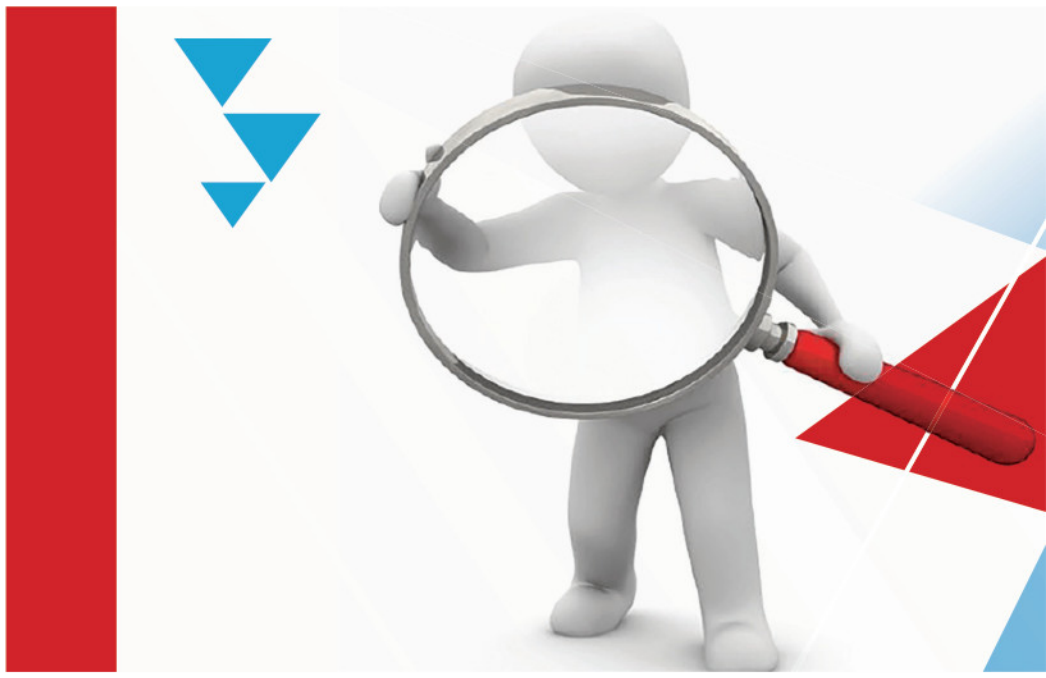
VENEZ NOUS RENCONTRER LORS DE NOTRE JOURNÉE PORTES OUVERTES

MARDI LE 5 MARS PROCHAIN ENTRE 9 H ET 15 H

TEMPS PARTIELS RECHERCHÉS !
(Possibilité de 40 h l'été)

7901, rue Samuel-Hatt, Chambly, Qc, J3L 6V7
ou envoyez-nous votre CV :
ressourceshumaines@cargill.com

1221006196-270219



BÉTON PRO VISION

Nous sommes présentement à la recherche d'un ou d'une championne comme
adjoint (e) au directeur des ventes.

Nous ne recherchons pas nécessairement des personnes avec de l'expérience mais plutôt des êtres compétents et motivés.
Chez Béton Pro Vision vous allez gagner un salaire au-dessus de la moyenne du marché et beaucoup plus si vous êtes un ou une vraie championne.
Au plaisir de se rencontrer au
75 Chemin du Vide à Ste-Angèle de Monnoir.
CV au **450-460-8879**
Courriel : **Ventes@Betonprovision.ca**

1221006114-200219

SHAPE

est à la recherche d'un
COMMIS ADMINISTRATIF SERVICE À LA CLIENTÈLE & EXPÉDITION, BILINGUE

SHAPE est une entreprise internationale créative et innovante.
Nos produits sont vendus dans plus de 150 pays à travers le monde.
Vous êtes intéressé par un milieu de travail dynamique et convivial ?
Vous démontrez un intérêt pour le milieu cinématographique?
Faites-nous parvenir votre cv ou demande d'information sur nos postes à **cv@shapewlb.com!**

1221006200-270219

Centre de Rénovation Home hardware

POSTES À **TEMPS PLEIN**

CHAUFFEUR- LIVREUR
Effectuer les livraisons de matériaux à nos clients
Détenir un permis de conduire valide de classe 3 ou de classe 1 (camion, grue)
Détenir un permis de classe 5 (*pick-up* et cube de 18')
Avoir un dossier de conduite satisfaisant

CARISTE
Préparation de commandes de matériaux
Service à la clientèle
Assurer l'entretien de la cour extérieure

CONSEILLER EN MATÉRIAUX (GÉRANT)
Connaissance des produits de rénovation
Adepte du service à la clientèle
Motivé à apprendre

Dans tous les cas, ces caractéristiques sont recherchées

Être fiable et bien organisé
Se montrer disponible certains soirs et fins de semaine
Être en bonne forme physique

Nous offrons des salaires très compétitifs et un très bon programme d'assurances collectives.

Centre de Rénovation Home Hardware Marieville
100, rue Ouellette, Marieville

Veuillez envoyer votre CV par courriel à
eric@hhbcmarieville.com ou 450 460-4419, poste 233

1221006199-270219

Vous avez des postes
À COMBLER?
911
EMPLOYÉS RECHERCHÉS

safety-kleen.

Nous sommes présentement à la recherche d'un

CHAUFFEUR DE SERVICE/VENTE DE CLASSE 3 (MINIMUM)

pour notre installation de Chambly

- Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent requis.
- 3 années ou plus d'expérience en livraison avec itinéraire.

Expérience en vente est un atout.

- Permis de Classe 3, Classe 1 un atout.

Excellent salaire et avantages.

Les postulants doivent satisfaire à des exigences de l'emploi minimum.

Postulez par courriel :
guylaine.beland@safety-kleen.com
Télécopiez au : **450 572-6260**

1226006193-270219

JEAN COUTU

SAINT-BRUNO RECHERCHE :

COMMIS AUX ÉTALAGES

TEMPS PARTIEL
Disponible de jour/soir
et un week-end sur deux

CV à l'attention de
Sandy Ferland

Envoyer CV au 12, boul. Clairevue O.
Saint-Bruno J3V 1P8
ou par téléc. au 450 653-1312

1221006121-200219

EcoloPharm

Joignez l'équipe d'ÉcoloPharm!

Pourquoi ? EcoloPharm veut révolutionner le monde de la pharmacie et sensibiliser les gens à l'enjeu de l'emballage des médicaments.
Comment ? En faisant de l'écoconception de produits d'emballage.
Quoi ? By the way, on fabrique et on vend des fioles de médicaments et des piluliers…

OPÉRATEURS JOURNALIERS (QUART DE SOIR ET NUIT)
Environnement de travail motivant avec tâches variées
Poste permanent à temps plein avec salaire compétitif et avantages sociaux

Le travail consiste :
- Assembler les pièces pour former le produit final;
- Vérifier la qualité ainsi qu'emballer les différents produits selon les exigences pré établies.

Qualités et compétences recherchées :
- Fiabilité;
- Ponctualité;
- Rapidité et minutie.
- Bonnes aptitudes manuelles et visuelles;
- Bonne condition physique;

Si ce poste vous intéresse, vous êtes invité à transmettre votre curriculum vitae à :
A/s EcoloPharm : 8100, Samuel Hatt, Chambly (Qc) J3L 6W4.
Téléphone: 450 447-6307 Courriel : service@ecolopharm.com Seules les candidatures retenues seront contactées.

1221006182-270219

BALLIN

10 NOUVEAUX POSTES DISPONIBLES À SAINT-CÉSAIRE

(Postes permanents de jour 39 hres/sem sur 4-1/2 jours)

Afin de diversifier son offre, Ballin Saint-Césaire qui est reconnue dans la confection de pantalons pour hommes, vient d'ajouter une nouvelle ligne de production de finition de manteaux d'hiver de haute gamme.

URGENT BESOIN DE COUTURIÈRES ET OPÉRATRICES

Vous êtes déterminés(es) et désirez un emploi avec des bonnes conditions de travail, plusieurs avantages sociaux ainsi qu'une assurance collective très avantageuse, nous pouvons sûrement répondre à vos attentes.

Avec ou sans expérience notre département de formation vous guidera dans votre processus d'apprentissage vers un travail à votre mesure, possibilité de covoiturage.

Cette opportunité vous intéresse, présentez-vous à nos bureaux ou faites parvenir votre curriculum vitae par courriel ou télécopie.

BALLIN : 2100, rue Union, St-Césaire, emploiballinstc@ballin.com
Téléphone : (450)469-4957 Télécopieur/fax : (450)469-4958

1221006175-270219

RÉSIDENCE DES
Bâtisseurs
CHAMBLY

Près de vous, près de chez vous

1221006197-270219

La Résidence des Bâtisseurs
au cœur de la ville,
près de tous les services.

Nous recrutons à la Résidence des Bâtisseurs de Chambly

Plusieurs postes à combler à temps plein et à temps partiel : de jour, de soir et de nuit

Plongeur/Plongeuse
Aide-cuisinier/Aide-cuisinière
Cuisinier/Cuisinière
Serveur/Serveuse
Préposé/Préposée à l'entretien ménager
Préposé/Préposée à l'entretien technique
Préposé/Préposée aux bénéficiaires
Infirmier/Infirmière auxiliaire

Technicien/Technicienne comptable (Hopem un atout)

Nous encourageons l'embauche des jeunes retraités de 55 ans et plus… pour des postes à temps partiel.

Vous pouvez envoyer votre curriculum vitae à rbrunet@batisseurs.ca

1221006097-200219

Millénaire Coiffure

OFFRE D'EMPLOI

Millénaire coiffure inc. est à la recherche d'une étudiante coiffeuse/d'un étudiant coiffeur pour hommes et/ou femmes afin de se joindre à sa belle équipe! Nous voulons l'aider à évoluer, à apprendre de nouvelles techniques et à s'épanouir dans un milieu professionnel. Nous cherchons quelqu'un de passionné, qui saura inspirer les clients avec un bon sens du stylisme et qui aime travailler en équipe. Type d'emploi : temps partiel pendant les études, pour ensuite devenir temps plein.

Salaire : 30 000 $ à 50 000 $/année

450 653-0291
orage72@hotmail.com

MRC DE ROUVILLE — PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ DE ROUVILLE

AGENT(E) DE SENSIBILISATION

- Travail étudiant -

La MRC de Rouville est à la recherche d'étudiant(e)s dynamiques ayant le goût de conscientiser la population à une saine gestion environnementale, en occupant le poste d'agent(e) de sensibilisation pour la gestion des matières résiduelles.

La personne aura, entres autres, à rencontrer les citoyens; les informer et leur proposer des solutions sur la saine gestion de leurs matières résiduelles; procéder à une vérification et une caractérisation des bacs et compiler des statistiques quotidiennes.

Le poste exige un intérêt marqué pour l'environnement et une aptitude pour le service à la clientèle. La personne doit posséder un permis de conduire valide ainsi qu'un véhicule automobile.

Consultez l'offre complète au **www.mrcrouville.qc.ca**

1221006102-270219

GTTE
Une Filiale de Plan Group

AVEC EXPÉRIENCE
Salaire 19$ à 24$
Commis à la comptabilité

- Recherche personne dynamique pour faire partie de notre équipe
- Temps plein (40 h/sem.) – permanent
- Doit avoir une certaine connaissance de la production de paie
- Avoir de l'expérience au niveau de la facturation
- Connaître le domaine de la construction (un atout)
- Être en mesure de rédiger lettres et avis si nécessaire
- Autres tâches connexes
- Bon français parlé/écrit et anglais (fonctionnel)
- Rémunération selon les compétences

ldesjardins@plan-group.com

1221006176-27-0219

TEL • AIDE
MONTÉRÉGIE

**Besoin de parler?
Nous sommes là
pour vous écouter!**

C'EST GRATUIT!

**1 888 600-2433
24 / 7**

www.telaidemonteregie.org

Nous sommes une entreprise qui compte plus de 170 employés et qui se spécialise dans la distribution de fruits et légumes et autres produits connexes aux services alimentaires.

Nous offrons :
Un salaire compétitif
Des primes selon le quart travaillé
Un régime complet d'assurance collective flexible
Un REER collectif
Des journées de maladie
Des rabais sur nos produits

Nous cherchons :
Commis entrepôt (soir, 17 h à 2 h)
Commis à la production (soir, 17 h à 1 h 30)
Livreurs (classe 3)
Agent(e) ressources humaines
Technicien(ne) contrôle de la qualité
Mécanicien(ne) industriel(le)
Préposé(e) à la salubrité (nuit)
Directeur(trice) de production

N'hésitez pas à nous acheminer votre cv par courriel : rh@jgrivesud.com, par télécopieur 450 447-7278 ou en personne au 1963, rue Patrick Farrar à Chambly.

J.G. Rive-Sud Fruits et Légumes

1221006201-270219

Aide financière pour Minta Saint-Bruno

Des dons supplémentaires

La Marche Minta aura lieu le 4 mai prochain dans les rues de Saint-Bruno-de-Montarville. (Photo : Frank Jr Rodi)

Des donateurs anonymes ont versé des dons significatifs à Minta Saint-Bruno. Une aide financière que l'organisme accepte avec plaisir.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

À la suite d'un article publié dans le journal *Les Versants* en octobre dernier, dans lequel la présidente de Minta Saint-Bruno, Gisèle Prévost, mais surtout Denise et Luc Pelland, deux mécènes aidant financièrement l'organisme depuis des années, incitaient les Montarvillois à se montrer généreux, de nouveaux donateurs se sont manifestés.

Ces généreux citoyens, qui souhaitent demeurer anonymes, ont remis des dons dans les quatre chiffres à Minta Saint-Bruno. Gisèle Prévost se dit optimiste pour la suite. « C'est quand même satisfaisant, d'autant plus que ces donateurs ne faisaient pas partie de nos donneurs habituels », explique la présidente.

Contrairement à Denise et Luc Pelland, qui ont honoré un premier engagement de 5 ans et un don global de 50 000 $, en plus de renouveler celui-ci pour un autre mandat de cinq ans avec Minta Saint-Bruno, les nouveaux venus ont offert un don unique. « Il n'y a eu pour l'instant aucune autre personne qui s'est manifestée. Mais il reste qu'à la suite de cette visibilité, je suis certaine que davantage de gens sont informés de la présence et de la mission de Minta. D'autres contribueront peut-être plus tard », de poursuivre Mme Prévost.

Pour la responsable des mécènes, Emmanuelle Héroux, l'article paru dans *Les Versants* il y quelques mois « a facilité son approche auprès des donateurs émérites et des mécènes ». Elle précise : « À la suite de l'histoire des Pelland, les dons sont arrivés. L'article a donné une crédibilité aussi à Minta et à sa mission, m'a permis de mieux approcher ces gens. »

À Minta, obtenir plus de dons permettra enfin de passer d'une limite de 4 000 à 5 000 $ par projet à réaliser. « C'est ce que nous souhaitons pour 2020, l'année de notre 50e anniversaire », ajoute Mme Prévost.

DEUX PROJETS EN HAÏTI

Par ailleurs, le journal a appris que parmi les huit projets d'aide humanitaire que Minta appuiera et qui seront officiellement annoncés plus tard en mars, deux se retrouvent en Haïti; l'un à Jérémie, l'autre aux Abricots.

Les chèques pour subventionner les projets seront distribués le samedi 4 mai prochain, quelques minutes avant le départ de la 43e Marche Minta.

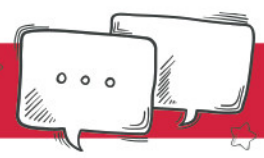
LA SITUATION EN HAÏTI

Quand on lui demande ce qu'elle pense de la crise qui sévit actuellement dans ce pays antillais, Gisèle Prévost répond que c'est une triste situation. « Nous sommes proches de Haïti. Nous sommes touchés par ces problèmes qui surviennent sur place », observe-t-elle, rappelant du même souffle que certains coopérants sont sur le terrain, dans leurs communautés.

Depuis quelques semaines, des milliers de manifestants réunis protestent contre l'inflation et la corruption, et exigent entre autres le départ de Jovenel Moïse, le président du pays.

Parmi les coopérants évoqués par Gisèle Prévost, il y a sœur Thérèse Savard, qui est sur place à Jérémie. Un groupe est aussi installé aux Abricots. « Ce sont de petites communautés, mais ces coopérants sont là depuis toujours. Ils ne sont pas touchés par la crise actuelle; il n'y a pas de danger pour eux », assure la Montarvilloise.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR :
veroniKaH



Tous les jours, nous sommes invités à faire des dons pour de nombreuses organisations locales, nationales et internationales. C'est un défi monstre que Gisèle et surtout Denise et Luc doivent vivre année après année. La situation en Haïti est encore plus difficile ces derniers mois et l'aide financière est encore plus nécessaire que jamais. Je leur lève mon chapeau de déployer autant d'énergie pour cette communauté qui souffre de plus en plus. Leur mission et leurs projets humanitaires me rendent fière d'être une citoyenne de Saint-Bruno.

Des gens de chez nous pour trouver votre chez-vous

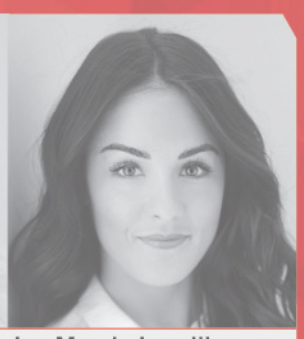
1503, place de l'Hôtel-de-Ville
Saint-Bruno-de-Montarville
450 441-1576

ROYAL LEPAGE
PRIVILÈGE
AGENCE IMMOBILIÈRE FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET AUTONOME DE ROYAL LEPAGE

Royallepageprivilege.ca

Francine Bénard
Courtier immobilier
450.441.1576

Marie-France Dupont
Courtier immobilier
450.441.1576



Isa-Maude Lacaille
Courtier immobilier résidentiel
450 441.1576

Valérie Caron
Courtier immobilier résidentiel
514 915-2762

Micheline Guérin
Courtier immobilier agréé
450.441.1576

Julia McLean
Courtier immobilier
450.441.1576

Simon Laverdure
Courtier immobilier résidentiel
514 839-6496

Dean Mckay
Courtier immobilier
514.772.2311

Martin Panneton
Courtier immobilier résidentiel
514.475.3968

Roxanne Jodoin
Courtier immobilier résidentiel
514.999.7931

Julie Côté
Courtier immobilier résidentiel
514.667.7909

Dominique Bourget
Courtier immobilier résidentiel
450.441.1576

Lucienne Lalonde
Courtier immobilier agréé
514.212.0225

France Bellerose
Courtier immobilier
514.771.8514

Valérie B. Ogden
Courtier immobilier résidentiel
514.566.8349

Micheline DeGrâce
Courtier immobilier
450.441.1576

Geneviève St-Cyr
Courtier immobilier résidentiel
450.441.1576

Marie-Claude Pigeon
Courtier immobilier
450.441.1576

Luc Grisé
Courtier immobilier agréé
514.702.1502

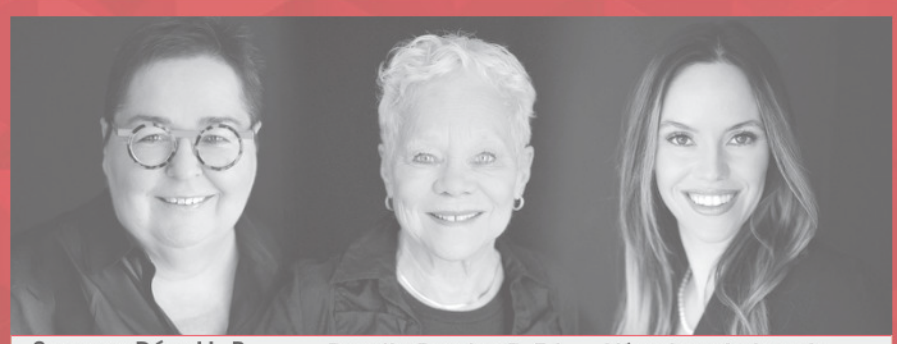
Suzanne Havard Grisé
Courtier immobilier agréé DA
514.952.3847

Jean Sébastien Grisé
Courtier immobilier agréé
514.299.2496

Marie-Christine Grisé
Courtier immobilier résidentiel
514.952.0567

Caroline Guay
Courtier immobilier résidentiel
514.434.4354

Jean-Philippe Lassonde
Courtier immobilier résidentiel
514 550.3367



Suzanne Déry, LL. B.
Courtier immobilier et avocate
514.817.0718

Rosalie Bernier, B. Ed
Courtier immobilier
514 347.2345

Véronique Imbeault
Courtier immobilier résidentiel
514 222.3618

Marie Girouard
Directrice d'agence
Courtier immobilier agréé

1221006081-270219

ARTS et CULTURE

Association des propriétaires de Saint-Bruno

Prix Coup de cœur pour Jade Picard

Jade Picard est la plus récente artiste peintre à se voir attribuer le prix Coup de cœur du public de l'exposition annuelle de l'Association des propriétaires de Saint-Bruno (APSB). L'événement se déroulait en novembre dernier au Manoir Saint-Bruno.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

La Montarvilloise évoque le prix Coup de cœur du public comme un honneur : « J'ai été bien sûr extrêmement touchée! Une récompense de ce type réconforte chaleureusement ce que l'on sait déjà intuitivement; et c'est d'être à sa place, sur sa voie. »

Celle qui était aussi l'artiste invitée de cette exposition annuelle de l'APSB prenait part au rendez-vous culturel à une troisième occasion. « J'ai beaucoup aimé encore cette année. Les membres de l'Association travaillent d'arrache-pied pour son organisation. Le tout est bien coordonné, chaleureux et très agréable. »

TRANSMETTRE L'AMOUR DES ARTS

Enseignante de maternelle à l'École Mgr-Gilles-Gervais, Jade Picard n'hésite pas à transmettre la passion des arts à ses jeunes écoliers. « L'amour de l'art, ou aimer créer l'art » fait partie d'un tout, selon la principale intéressée. Mis à part les renseignements sur différentes techniques, divers artistes, qu'elle peut partager avec sa classe, Jade Picard « centre son enseignement sur le plaisir de créer ».

Elle précise sa démarche auprès, peut-être..., des artistes de la relève : « Dès le premier projet, j'explique que la perfection n'existe pas, que de s'accorder le droit à l'imperfection donne parfois de beaux accidents et mène à d'autres façons de faire, à d'autres explorations et découvertes. »

Mais ce n'est pas tout. « Je donne aussi des commentaires spécifiques sur leurs travaux, évitant les vides expressions telles "C'est beau!". Les enfants sont guidés vers le développement de leur propre évaluation et s'éloignent du besoin de l'approbation de l'adulte. Par exemple, "C'tu beau, Madame Jade?" et "Toi, comment tu trouves ça?" », ajoute la professeure.

JADE PICARD EN 2019

Mais le partage artistique avec les enfants attendra pour le reste de l'année scolaire 2018-2019. C'est que Jade Picard est actuellement en congé d'enseignement du préscolaire pour la moitié de l'année, et ce, afin de se ressourcer. « [Je souhaite me] consacrer au développement de [mon] art et de [mon] âme! »

L'artiste peintre Jade Picard a remporté le prix Coup de cœur au terme de l'exposition annuelle de l'APSB. (Photo : courtoisie)

Et il ne faut pas croire que c'est la situation particulière à laquelle sont confrontés les gens de cette profession qui la force à prendre un temps d'arrêt. Au contraire. « Malgré la pénurie d'enseignants et la surcharge de travail, je continue d'adorer mon métier! Un congé de ce type se planifie plusieurs années d'avance; mon dernier était en 2016 », indique Jade Picard.

Il lui reste encore huit années à enseigner. Après quoi, elle désire s'impliquer complètement dans sa carrière artistique. « D'ici là, je maintiens le feu sacré et nourris comme je le peux mes deux passions : l'enseignement et l'art! »

PÉRIPLE EN ESPAGNE

Les ateliers et les cours de peinture qu'elle offre continueront d'avoir lieu. Cependant, elle compte partir au printemps pour un voyage en Espagne. « Je participerai à une retraite artistique d'une semaine. Je visiterai ensuite l'Andalousie, Madrid et Barcelone. Faire le plein d'inspiration fera grand bien! » de mentionner Mme Picard, qui nous annonce qu'elle a amorcé l'écriture d'un ouvrage destiné aux professeurs du préscolaire (en formation et en milieu de travail) autour de l'art à créer en classe. L'objectif de ce bouquin : « Je suis déjà connue dans mon milieu comme l'enseignante-artiste qui fait réaliser de super projets, mais je veux communiquer mes façons de faire en stimulant l'utilisation de matières recyclées, qui sont pour moi un véritable moteur de créativité. »

Pour mieux expliquer l'idée derrière son projet, elle poursuit : « Le virage écologique et responsable est à nos portes et il se trouve que j'ai une foule abondante d'idées à partager et un désir de léguer mes découvertes! »

Elle promet de revenir à temps d'Espagne pour la « désormais traditionnelle exposition » qu'elle met en branle au retour des belles journées au Manoir Saint-Bruno. « Après quelques années en solo, j'invite pour la deuxième fois mes élèves de peinture à exposer ensemble à la galerie du Manoir, les 27 et 28 avril! »

De son côté, l'APSB reviendra en 2019 avec sa 8e exposition des arts (peinture sur toiles, musique et sculptures). Les dates prévues sont le 1er novembre dans le cadre du vernissage, et les 2 et 3 novembre, de 10 à 17 h. L'événement a lieu au Manoir Saint-Bruno.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR : veroniKaH

Je connais Jade pour avoir exposé avec elle à plusieurs reprises depuis quelques années. Elle est venue chez moi me demander conseil sur la façon d'organiser des expositions style Portes ouvertes. Étant artiste peintre à temps plein et autonome, je lui ai dit la vérité sur la difficulté de vivre totalement de son art, mais qu'avec un plan d'affaires et une grande organisation, tout était possible. Jade est une Artiste avec un style unique et explosif, qui crée des œuvres multicolores et rigolotes. Sa formation d'enseignante de maternelle est la base de son style intuitif et espiègle. C'est un atout précieux d'avoir une femme avec ce talent pur qui partage sa passion avec les enfants. Je lui souhaite un grand succès dans sa vie d'artiste.

Académie des Sacrés-Coeurs

Bien plus qu'un Salon du livre

L'Académie des Sacrés-Coeurs présentait la semaine dernière son Salon du livre annuel. L'événement, qui accueillait 5 auteurs, s'est déroulé les 20 et 21 février.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Des enfants de 4 ans aux jeunes de 6e année, ce sont au total 750 élèves qui ont assisté au Salon du livre de l'Académie des Sacrés-Coeurs.

CINQ AUTEURS

Benoit Dutrizac, Guylaine Lussier, Sophie Huard, Émilie Lussier ainsi que Sophie Reis sont les auteurs qui se sont prêtés au jeu des dédicaces lors de la visite des parents, en soirée.

Sur place durant les deux jours de l'activité, Émilie Lussier a proposé davantage aux petits lecteurs. « Émilie Lussier a animé des ateliers et a fait vivre des parcours aux enfants. Elle a expliqué aux jeunes le cheminement d'un livre, d'où viennent les idées, le métier de l'écrivain; d'où l'idée du parcours », raconte en entrevue avec *Les Versants* la directrice des services pédagogiques de l'Académie des Sacrés-Coeurs, Pascale Hyppolite.

Le rendez-vous, présenté dans le gymnase de l'école privée, proposait uniquement des bouquins publiés par des maisons d'édition québécoises. « Nous avions quelque 45 tables de livres pour le public », souligne Pascale Hyppolite. Ce sont les Productions Kéko qui ont aidé à organiser le Salon du livre, notamment avec le recrutement des auteurs invités, et ce, depuis l'année scolaire 2012-2013. Elle précise :

« M. Ferri, des Productions Kéko, est le parent d'un élève. C'est lui qui est arrivé avec ses propositions. Il en prépare dans plusieurs écoles. »

« L'objectif de cet événement est de mettre en valeur la lecture, de promouvoir l'univers du livre auprès de nos élèves, de les stimuler, aussi, dans leur lecture. Ce n'est pas élevé, mais il y a aussi un aspect financier. »
- Pascale Hyppolite

Plusieurs enfants ont visité le Salon du livre de l'Académie des Sacrés-Coeurs. (Photo : courtoisie)

PROMOTION DE LA LECTURE

« L'objectif de cet événement est de mettre en valeur la lecture, de promouvoir l'univers du livre auprès de nos élèves, de les stimuler, aussi, dans leur lecture. Ce n'est pas élevé, mais il y a aussi un aspect financier, puisque 30 % des ventes de ces deux soirées nous sont redistribuées », explique Mme Hyppolite.

En effet, avec cette somme qui lui revient, l'Académie des Sacrés-Coeurs en profite pour regarnir non seulement sa bibliothèque, mais aussi la banque de bouquins dans chaque classe de l'école.

Mais à l'Académie des Sacrés-Coeurs, il y avait bien plus qu'un simple Salon du livre de deux jours. En effet, tout au long de la semaine, des activités ont été organisées en lien avec la lecture. « Ce fut un boom de fraîcheur pour la lecture! » de conclure Mme Hyppolite.

Vos Classées

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, PRÈS DE CHEZ VOUS!

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Heure de tombée : vendredi 12 h

Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Mode de paiement : VISA MasterCard

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur **VosClassees.ca.**

OFFREZ-VOUS DES EXTRAS
✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ **Caractères gras**
Informez-vous auprès de votre téléconseiller.

Un seul numéro 1 866 637-5236

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

205 Logements / appartements à louer

2-1/2, St-Bruno, chauffé, éclairé, poêle/ frigidaire. Près transports. Idéal personne seule. 450-461-0030

4-1/2, Boul. des Hauts-Bois, Ste-Julie, 1 stationnement. Idéal semi-retraités, retraités. Pas d'animaux. Enquête crédit. Libre 1er mars. 680$. 514-919-3420

4-1/2, rue de Ch ambly, St-Bruno. Bel immeuble, style condo, secteur boisé, sécuritaire. Planchers céramique, flottant. Entrées laveuse/ sécheuse, concierge. 450-653-1708.

4-1/2, St-Bruno, 2e étage, à partir de 845$/ mois, intercom, stationnement, gérant sur place, aucun chien, références demandées, 514-850-1085

4-1/2 St-Bruno Seigneurial est, 2e étage, 720$/ mois, stationnement, rangement, aucun chien, références demandées, 514-850-1085

LONGUEUIL: 4-1/2, 2385 Lépine. Entièrement rénové, plancher bois franc, entrées laveuse/ sécheuse, 1 stationnement. Endroit tranquille. Sécuritaire. Près services. Libre. Pas de chien. Références. Roxanne: 438-822-7997.

205 Logements / appartements à louer

5-1/2, St-Bruno, rue Huet, sous-sol, 890$/ mois, près des services, aucun chien, références demandées, 514-850-1085

GRAND 5-1/2, St-Basile, cour privée, près de la 116 et dépanneur Lafrance, secteur tranquille, 950$, 450-441-0818

5-1/2, 55 Taillon Est, St-Basile-le-Grand, près de la gare, 1er étage, (5-plex), hyper tranquille. Plancher de bois, grande fenestration, grand "locker" au sous-sol, balcon 12X12, 2 stationnements déneigés. Libre 1er mai, 915$/ mois. Chat accepté seulement. Pas de drogue. Danielle: 514-773-7514

345 Antiquités / art / collections

ACHETONS ANTIQUITÉS À DOMICILE: Meubles, Tableaux reconnus, Or 10 @ 24k Monnaies, Argenterie Sterling, Cristal, Luminaires, Ensemble de Vaisselle, Sculptures, Bronzes, Objets Décoratifs, Cruches, Horloges, Tricoteuse à bas, Hélices d'avion, etc. www.tableaux antiques.com 514-891-0699

365 Poêle / fournaise / bois de foyer

BOIS de foyer Borduas et Bossé, 1ère qualité. Érable, bois franc 100%. Prenons réservations. Livraison toute l'année. 450-347-2751

404 Services domestiques offerts

* Ménage impeccable! Aime animaux. Non-fumeuse. Fiable. Reçu disponible. 514-703-3501

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

LA massothérapie, vous enveloppera de chaleur et détente. Mont-St-Hilaire. 514-929-0969

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carré)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

430 Comptabilité / Impôt

DÉCLARATION d'impôt/ tenue de livres 450-653-4749 Particuliers, revenus location, travailleurs autonomes, années antérieures, transmission électronique, remise TPS/ TVQ, paie, retenue à la source, rapports gouvernementaux

442 Constructions / Rénovations / Réparations

! SDB, sous-sol, etc. Facebook Renopro Allan Roy. www.allanroy.ca, Estimation gratuite. RBQ: 5613-9793-01. Résidant de St-Bruno: 514-462-8807

ATTENTION RÉNOVATIONS F. CHARBONNEAU. Finition sous-sol, plafonds suspendus, planchers flottants, patios, "deck", peinture. Travail professionnel. Prix imbattables. Estimation gratuite. Licence R.B.Q.8263-8222-25 François 450-446-1466, 514-236-9308.

446 Peinture/décoration

ENTREPRISE J.E.L. inc. Travaux de peinture résidentiel, commercial. Assurances responsabilité. Membre RBQ, ACQ. 514-213-3983

PEINTURE DACAR: Peinture résidentielle et commerciale, depuis 15 ans, RBQ.: 5746-8993-01. 514-651-5894

452 Planchers / Pose et sablage

SABLAGE de Planchers Pose, réparation, teinture Sablage d'escaliers Finition au choix **450-653-3109** planchersduclos.com R.B.Q: 5735-6396-01

484 Services divers

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél: 514-282-2022 www.sos-saaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

555 Argent à prêter

PRÊT 500$ à 1000$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7 . Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.crediyamaska.com

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

580 Occasions/ propositions d'affaires

Faites vite! votre territoire est disponible. Occasion unique et exclusive. Route de distributrices automatiques garanties. Produit le plus rentable, l'eau NAYA 600ml. Clientèle établie par la compagnie. Mise de fonds obligatoire. Financement disponible. Projet clé en main. 855-495-4599

580 Occasions/ propositions d'affaires

TRAVAILLEURS autonomes adhérez au succès! Routes de distributions exclusives, produits santé (Nestlé, Natrel, etc.) Clientèle incluse dans votre région. Mise de fonds nécessaire. Rendez-vous 514-358-3023

685 Chauffeurs / T ransports

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

Urgent! À La Résidence Ensoleillée de Beloeil: recherchons préposé(e) soir et nuit (prime pour la nuit). Temps partiel et temps plein. Téléphoner à Madame France Noiseux 450-446-4949

RECHERCHE camelot distribution d'un quotidien la nuit; St-Bruno, St-Basile-Le-Grand. 514-793-3611

620 Vente et marketing

20 postes à combler! Compagnie en plein expansion, recherche vendeurs(ses) **avec expérience seulement,** pour prise de rendez-vous, afin de collaborer au développement d'un nouveau produit sur le marché. Vous êtes à la recherche d'un nouveau défi et souhaitez faire partie d'une équipe dynamique? ne cherchez pas plus loin! Travail de nos bureaux, situés au 450 boul. Ste-Foy à Longueuil, travail à temps plein, 27 heures/ semaine, salaire 20$/ heure, termine vendredi à midi. 450-442-1141 #240

675 Couture

COUTURIÈRE recherché pour retouche de vêtements, temps partiel. Félicia: 450-653-0380

945 Achat d'autos

ACHETONS AUTO pour route ou ferraille jusqu'à 10,000$! 7/7 jours. Licencié pour le recyclage. PENSEZ VERT! Aidez-nous à garder notre environnement propre! PAT AUTO succ. Brossard, Daniel, jour: 450-676-1577, Soir: 514-910-0996

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net

APRÈS M'AVOIR LU... **RECYCLE-MOI!**

STUDIOS - 3 ½ - 4 ½

TOUT INCLUS

INCLUS DANS VOTRE MENSUALITÉ :
Électricité • Eau chaude • Climatisation
5 électroménagers • Téléphone
• Câble • Internet

APPARTEMENTS NEUFS POUR 50 ANS+

PROMO 2 MOIS GRATUITS*

STE-JULIE
BUREAU DE LOCATION
Coins Armand-Frappier/du Fer-à-Cheval
514 829-9997
habitationstrigone.com

Bureau de location

1221005690-281118

Le Service des plaques porte-clés de l'Association des Amputés de guerre

C'est gratuit et efficace!

« Merci infiniment de m'avoir retourné mes clés. Vous m'avez fait épargner 400 $, soit le coût de remplacement de ma télécommande. » – Diane

En protégeant les dispositifs de valeur de votre trousseau de clés avec une plaque porte-clés des Amputés de guerre, vous appuyez les programmes offerts aux personnes amputées.

Commandez des plaques porte-clés en ligne.

Les Amputés de guerre
514 398-0759 ou 1 800 250-3030
amputesdeguerre.ca
YouTube

N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 13196 9628 RR0001

Les enfants amputés, notamment Frédérique, bénéficient de votre appui.

OFFRES D'EMPLOI

EXTERMINATION

TECHNICIEN EN GESTION PARASITAIRE

Joignez notre équipe dynamique.

Le technicien en gestion parasitaire doit effectuer des traitements intérieurs ou extérieurs chez nos clients.

Compétences recherchées:

- Détenir un permis de conduire
- Être une personne autonome et responsable
- Détenir un permis CD5, un atout
- Aimer le public et travailler au grand air et à l'intérieur
- Expérience, un atout

Salaire entre 16 $/heure et 20 $/heure

Pour postuler, contactez Isabelle Raby
iraby@vertdure.com
450 678-6693

Vextermination.ca

1221006148-200219

Tournoi de hockey primaire

Les écoles de Saint-Bruno en deuxième et quatrième places

Des équipes de Saint-Bruno-de-Montarville ont remporté la deuxième et la quatrième place au deuxième tournoi de hockey sur glace primaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) Montérégie.

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

L'équipe de Courtland Park International Elementary School et Mount Bruno Elementary School est arrivée en deuxième place, tandis que l'Académie des Sacrés-Cœurs s'est retrouvée tout juste au bas du podium à ce deuxième tournoi de hockey primaire, qui se tenait le 13 février dernier au Complexe Isatis Sport de Saint-Hyacinthe.

Courtland Park s'est d'abord démarquée contre l'autre équipe de Saint-Bruno, l'Académie des Sacrés-Cœurs, avec une première victoire de 7 à 0. Elle a ensuite battu l'École du Grand-Chêne de Sainte-Julie 7 à 1, avant de vaincre l'École Hamel de Saint-Jean-sur-Richelieu 3 à 0.

L'équipe s'est inclinée devant l'École les Marguerites de Varennes par la marque de 4 à 3 dans la finale niveau 1.

Selon l'entraîneur de l'équipe, Michele Antonio Cuscuna, les enfants de Courtland Park et Mount Bruno se sont bien amusés pendant ce tournoi et ont fait des activités ensemble tout au long de la journée entre les matchs.

Il souligne qu'ils ont aussi bien joué : « Quand il était temps de devenir sérieux et de jouer, c'est exactement ce qui s'est passé. Dans les trois premiers jeux, les enfants ont brillé de manière incroyable, dit-il. Nous avons rencontré une très bonne équipe qui a très bien joué et qui a eu raison de nous pour ce match. »

« Quand il était temps de devenir sérieux et de jouer, c'est exactement ce qui s'est passé. Dans les trois premiers jeux, les enfants ont brillé de manière incroyable. » - Michele Antonio Cuscuna

M. Cuscuna tient particulièrement à remercier les deux directrices d'école, mesdames Ruel et Bergeron, d'avoir permis aux enfants de rater une journée scolaire « afin de faire quelque chose qu'ils aiment et dont ils tirent du plaisir ».

Rappelons que l'équipe de Courtland Park et Mount Bruno était la grande championne du premier tournoi de hockey primaire qui s'est déroulé le 23 novembre 2018 à Chambly. Elle était très près de défendre son titre durant ce deuxième tournoi.

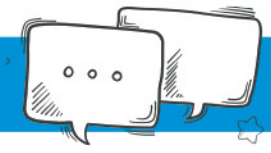
L'équipe est formée d'élèves des écoles primaires Courtland Park et Mount Bruno. (Photo : courtoisie)

QUATRIÈME PLACE POUR L'ACADÉMIE DES SACRÉS-COEURS

Pour sa part, l'Académie des Sacrés-Cœurs, après sa partie contre Courtland Park, s'est aussi inclinée devant l'école Au-Fil-de-l'Eau de Mont-Saint-Hilaire par la marque de 7 à 0, puis est remontée en gagnant contre l'École Héritage de Saint-Hubert 1 à 0.

Elle a affronté l'École Amitié de Saint-Jean-Baptiste en finale de niveau 2, mais a été défaite par celle-ci par la marque de 4 à 2 et est arrivée juste en bas du podium.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR : veroniKaH



Félicitations aux équipes de Saint-Bruno-de-Montarville pour leur victoire aux tournois de hockey. Pour moi la première, deuxième ou quatrième place signifie une victoire tout simplement. Jouer au hockey, c'est apprendre à travailler en équipe, donner son maximum pour le bien du groupe et surtout comprendre l'importance de notre contribution en vue de l'atteinte d'un but collectif. Le sport permet aux jeunes d'avoir des amis, une discipline et des objectifs à court, moyen et long terme. La victoire, c'est la cerise sur le gâteau, mais sans gâteau, c'est-à-dire le dévouement pour son équipe, la cerise ne sert à rien.

OFFRES D'EMPLOI

PERSONNEL RECHERCHÉ
PASCAN AVIATION
Le transporteur aérien des gens d'ici

Aéroport de Saint-Hubert
• Agent(e) d'escale
• Réceptionniste
Poste de soir, du lundi au vendredi de 13 h 30 à 21 h30
• Agent(e) des réservations
Poste de jour, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.
Pour postuler :
mcblanchette@pascan.com
1221006202-270219

DÉMOLITION PANZINI
www.panzini.ca
BESOIN IMMÉDIAT
Notre équipe en pleine croissance se spécialise dans les travaux de décontamination, démolition de bâtiments et ponts.
Nous recherchons des gens expérimentés et motivés par les défis pour se joindre à notre équipe. Si vous possédez les qualifications suivantes, veuillez faire parvenir votre CV.
■ ESTIMATEUR
■ CHAUFFEUR FARDIER
■ CONTREMAÎTRE EN DÉMOLITION AMIANTE
■ JOURNALIER AMIANTE
■ OPÉRATEUR DE PELLE EN DÉMOLITION
■ OPÉRATEUR DE CHARGEUR
■ COMMISSIONNAIRE
■ MÉCANICIEN AVEC EXPÉRIENCE EN SOUDURE
■ SALAIRE COMPÉTITIF ET AVANTAGES SOCIAUX
Faire parvenir votre C.V.
à Martin Foucrault
Téléphone 514-863-0043
Télécopieur 514-735-3233
mfoucrault@panzini.ca
1221006023-300119

EMPLOI SAISONNIER
Bienvenue aux étudiants, retraités et semi-retraités
TECHNICIEN EN ÉPANDAGE
• Permis de conduire obligatoire
• 35 heures/semaine
• Jusqu'à 18 $ / heure selon certaines conditions
• Bonis, dès la première journée de travail
Pour une entrevue, communiquez avec M. Vézina, directeur des opérations, Vertdure Longueuil
450 678-6141 • svezina@vertdure.com
passionné de VERT!
LE GROUPE VERTDURE
1221006149-200219

? 7 3
Malpris?
Nous avons la réponse.
1 888 776-4455
www.alloprof.qc.ca
alloprof

tandem emploi

Stéphanie Gervais
Conférencière
Avec la participation financière de :
Québec
CONFÉRENCE
J'AI PERDU MON EMPLOI ET MAINTENANT ?
13 mars 2019, 13 h 30
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-BRUNO

C'est gratuit!
RÉSERVEZ SANS TARDER!
PLACES LIMITÉES
450 464-5323
www.tandem-emploi.org
1221006013-270219

Tournoi provincial de hockey peewee Neige Lepage Millwork de Rivière-du-Loup

Victoire du Phénix peewee AA

L'équipe peewee AA du Phénix du Richelieu a été sacrée championne de sa catégorie au terme du 48e Tournoi provincial de hockey Neige Lepage Millwork de Rivière-du-Loup. L'événement s'est déroulé du 24 au 27 janvier.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Le Phénix du Richelieu, représenté par des jeunes de Saint-Bruno-de-Montarville et de Saint-Basile-le-Grand, a décroché la médaille d'or et la bannière des champions grâce à une victoire à l'arraché de 2 à 1 en finale face aux Mousquetaires de Saint-Hyacinthe. L'action avait lieu au Centre Premier Tech de Rivière-du-Loup.

« Pour leur premier tournoi à l'extérieur, et dernier de l'année, le club de [notre entraîneur-chef] Marc-André Gagnon a su relever de grands défis. Le premier étant celui des parents, soit de braver la tempête et les conditions routières afin de s'y rendre », raconte le gérant du Phénix du Richelieu peewee AA, Jean Bourgault. Rappelons que le 24 janvier dernier, journée où s'amorçait la compétition à Rivière-du-Loup, plusieurs écoles de la province étaient fermées en raison d'une tempête de neige.

LES BIENFAITS DU VOYAGE À L'EXTÉRIEUR

Son groupe de joueurs a aussi pris part, plus tôt durant la campagne, au 38e Tournoi de hockey provincial pee-wee de Saint-Bruno, ainsi qu'au 46e Tournoi national de hockey peewee de Saint-Hyacinthe. À Rivière-du-Loup, c'est la première fois cette année que le club résidait à l'hôtel durant l'événement. « Selon moi, c'est plus difficile gagner un tournoi à l'extérieur, car nous devons composer avec plusieurs facteurs hors de notre contrôle. La nutrition, le repos et les distractions sont des éléments qui viennent nuire lorsque nous sommes à l'extérieur. Par contre, vu que nous nous côtoyons tout le temps, ceci aide grandement à forger un esprit d'équipe solide. C'est ce qui nous a permis de bien performer », répond au journal *Les Versants* M. Bourgault. Depuis son retour, le Phénix montre une fiche de trois gains et un revers, subi aux mains des Prédateurs, « les meilleurs du circuit ».

« [À Rivière-du-Loup], malgré seulement sept clubs [dans la catégorie], la compétition s'annonçait féroce, avance Jean Bourgault. Les Pionniers du Nouveau-Brunswick étaient là pour défendre leur titre de champions des deux dernières années. » Les Mousquetaires de Saint-Hyacinthe et les Sieurs du Collège Français, « deux très bonnes équipes du circuit Richelieu AA », étaient aussi dans la compétition.

« C'est plus difficile gagner un tournoi à l'extérieur, car nous devons composer avec plusieurs facteurs hors de notre contrôle. [...] Par contre, vu que nous nous côtoyons tout le temps, ceci aide grandement à forger un esprit d'équipe solide. » - Jean Bourgault

LES RÉSULTATS SUR LA GLACE

Outre la finale remportée, le Phénix a vaincu à son premier duel un club de la région de Québec, les Noroîts de Cap-Rouge/Saint-Augustin du campus DPR, par la marque de 3 à 1.

Le deuxième jour de la compétition a vu le Phénix s'incliner 3 à 0 devant les Mousquetaires de Saint-Hyacinthe, « contre qui nous n'avions pas encore réussi à gagner pendant la saison régulière; encore une fois, nous n'avons pas réussi à percer leur défensive ». Plus tard ce samedi, ce sont les Sieurs du Collège Français qui étaient opposés au Phénix dans une partie sans lendemain. Le gérant commente : « L'intensité et le travail d'équipe de la troupe de Marc-André Gagnon ont permis de revenir de l'arrière et de disposer des Sieurs! » La rencontre s'est terminée 4 à 2.

Le Phénix du Richelieu peewee AA vainqueur à Rivière-du-Loup. (Photo : courtoisie)

D'après M. Bourgault, « la commande était énorme » pour le match de demi-finale, disputé le dimanche. La « commande » en question s'avérait être les champions en titre de ce Tournoi, les Pionniers Nord-Ouest du Nouveau-Brunswick. Malgré ce défi, les Grandbasilois et les Montarvillois ont livré la performance qu'il fallait pour inscrire les deux premiers filets et tenir bon jusqu'à la fin du cadran. Leur triomphe de 2 à 1 leur a donné accès à la finale.

« Dans le match ultime, un match chaudement disputé, le Phénix a marqué le premier but, ce qui a donné le ton à la partie. Ils ont enfin pu disposer de leur bête noire afin de remporter les honneurs du tournoi », relate Jean Bourgault, qui souligne « l'excellent travail des deux gardiens, Thierry Mallette et Joshua Robin ». Ils ont été sélectionnés comme gardiens de l'événement.

Le club est composé d'Alexis Beaulieu, Julien Bonnet, Charles Bourgault, Raphaël Breton, Charles-Étienne Cloutier, Samuel Dargis, Maxime Décoste, Nicolas Fabi, Xavier Gagnon, Maxime Jeffrey, Raphaël Maheu, Thierry Mallette, Mathis Nuckle, Mikaël Ouellet, Joshua Robin, Jake Thompson, Philippe Veilleux, ainsi que les entraîneurs Marc-André Gagnon, François Cloutier, Sébastien Veilleux et le gérant Jean Bourgault.

Question aux lecteurs :

Avez-vous déjà vécu, en tant que parents bénévoles, des voyages à l'extérieur avec l'équipe de votre enfant?

REDACTION@VERSANTS.COM

AVIS PUBLIC

AVIS PUBLIC

PROCHAINE ASSEMBLÉE PUBLIQUE

RTL Agglomération de Longueuil

La prochaine assemblée publique du conseil d'administration du Réseau de transport de Longueuil aura lieu le **jeudi 14 mars 2019** à compter de 17 h au centre administratif du Réseau situé au 1150, boulevard Marie Victorin à Longueuil.

Fait à Longueuil, ce mercredi 27 février 2019.

Me Carole Cousineau
Secrétaire du Réseau de transport de Longueuil

450 463-0131 | rtl-longueuil.qc.ca

1221006202-270219

Saint-Bruno DE-MONTARVILLE

Direction des finances, des approvisionnements et des technologies de l'information

Avis d'appel d'offres

No :	**APP-SP-19-13**
Titre :	**Fourniture et livraison de luminaires DEL pour éclairage public**
Date de début de période de soumission :	**mercredi 27 février 2019**
Date d'ouverture des soumissions :	**jeudi 14 mars 2019**

Les documents de soumission seront disponibles à compter du **mercredi 27 février 2019**, uniquement via le système électronique d'appel d'offres (SÉAO) approuvé par le gouvernement. Pour tout renseignement concernant le SÉAO, veuillez communiquer avec son service à la clientèle par Internet au www.seao.ca ou par téléphone au 1-866-669-SEAO (1-866-669-7326).

Pour tout renseignement complémentaire concernant cette demande de soumission, veuillez communiquer avec monsieur Marc-Olivier LeBlanc au 450 645-2910, poste 2816.

Donné à Saint-Bruno-de-Montarville, ce **mercredi 27 février 2019**.

Marc-Olivier LeBlanc
Chef de division approvisionnements

1221006198-270219

AVIS DE DÉCÈS

AVIS DE DÉCÈS

LALIBERTÉ, Ghislaine (née Bédard)
1928- 2019

Le 19 février 2019, à l'âge de 90 ans, est décédée Mme Ghislaine Bédard, épouse de feu M. Victor Laliberté.

Elle laisse dans le deuil ses filles Lise (Normand Larivière), Hélène (Michel Handfield) et Lucie (Bertrand Fortier), ses petits-enfants Julie et Jean-Charles Larivière, ses beaux-frères et belles-sœurs ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra vos condoléances au : 651, boul. Laurier, McMasterville, Qc J3G 0K5

Le vendredi 8 mars 2019 dès 13h. Une liturgie suivra à 18h en la chapelle du complexe.

Téléphone : (450) 467-4780 Télécopieur : (450) 467-9468
www.salondemers.com

COMPLEXE FUNÉRAIRE DEMERS

1221006195-270219

Retraite de Georges St-Pierre

La parole à Olivier Aubin-Mercier

Georges Saint-Pierre, le combattant québécois de l'Ultimate Fighting Championship (UFC), a annoncé sa retraite jeudi dernier. Le Montarvillois Olivier Aubin-Mercier, qui pratique le même sport, commente le départ de son héros.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Le Montarvillois Olivier Aubin-Mercier, entouré de ses idoles de jeunesse, le judoka Nicolas Gill, et le nouveau retraité, Georges St-Pierre. (Photo : courtoisie)

Georges St-Pierre se retire à 37 ans, avec une fiche de 26-2-0 et dans les mains des ceintures dans deux catégories, mi-moyens et moyens. Il a officialisé sa retraite jeudi, lors d'une conférence de presse au Centre Bell. « C'est triste de voir son héros prendre sa retraite, mais je crois que c'est une bonne décision! », analyse Olivier Aubin-Mercier, questionné par *Les Versants*. Selon lui, l'âge est une bonne raison pour mettre un terme à sa carrière. « Ça commence à être vieux, 37 ans... En plus, il arrête alors qu'il est au *top*! »

« C'est triste de voir son héros prendre sa retraite, mais je crois que c'est une bonne décision! » - Olivier Aubin-Mercier

Le soir de la conférence de presse, le Club de hockey Canadien a rendu hommage au retraité, en l'accueillant au centre de la glace avant une rencontre contre les Flyers de Philadelphie. Il a été chaudement applaudi par la foule.

GSP, L'INSPIRATION

En tant qu'athlète du UFC, Olivier Aubin-Mercier explique que Georges St-Pierre a été pour lui l'inspiration qui l'a mené là où il se trouve aujourd'hui. « J'ai commencé à suivre les arts martiaux mixtes [MMA] lorsque GSP [Georges St-Pierre] a gagné sa ceinture, contre Matt Hughes », raconte-t-il.

C'était le 18 novembre 2006, lors de l'UFC 65, à Sacramento, en Californie. GSP obtenait alors sa revanche sur Hughes, qui lui avait fait subir la défaite en octobre 2004, la première de sa carrière, et il s'emparait du titre de champion des poids mi-moyens de l'UFC. « J'ai commencé [dans ce domaine] quatre ou cinq ans plus tard. »

GSP, LE QUÉBÉCOIS

Quand on lui demande ce que Georges St-Pierre représente pour le peuple québécois, Olivier Aubin-Mercier déclare qu'il est une fierté. Il précise : « Lorsque je sortais du pays et que je disais "Je suis du Québec", on me répondait souvent "Oh! GSP is from there! Plus Céline Dion! " [Oh, GSP est originaire de là! Et Céline Dion!]. J'ajoutais alors : "I know him personally" [Je le connais personnellement]. L'Américain était souvent confus. »

De Georges St-Pierre, le « Canadian Gangster » retiendra « son obsession de toujours vouloir ».

GSP, LE PIONNIER

Pour le Montarvillois de 30 ans, GSP a révolutionné les sports de combat. Tout au long de sa carrière, il en a fait la promotion à travers la planète. « Il a fait accepter le sport au Canada, et il a changé l'image des athlètes de MMA mondialement; il a démontré que les athlètes de MMA ne sont pas tous, nécessairement, des "bad boys" », de poursuivre Olivier Aubin-Mercier.

Olivier Aubin-Mercier à l'entraînement avec GSP. (Photo : courtoisie)

En conférence de presse, GSP, originaire de Saint-Isidore, a entre autres dit : « J'ai essayé d'être un modèle pour mes *fans* et les gens qui me regardent, mais j'ai aussi essayé d'aider le sport. »

GSP, LE COLLÈGUE

Depuis son entrée dans l'univers MMA, le père de famille Olivier Aubin-Mercier a eu l'opportunité de rencontrer, de côtoyer le champion et de s'entraîner avec lui. « Georges St-Pierre m'a toujours aidé en me donnant des conseils techniques, mais dernièrement, il a davantage de temps, donc il me vient en aide encore plus souvent! » laisse savoir le principal intéressé.

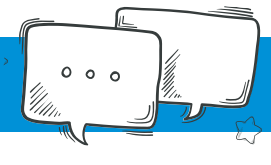
Lors de l'annonce de sa retraite, GSP a mentionné les noms de quelques sportifs qui l'ont inspiré au cours de sa carrière, tels que le combattant Royce Gracie et le kick-boxeur Jean-Yves Thériault. Il a aussi parlé de son idole, le joueur de hockey Wayne Gretzky.

« Pour moi, c'est lui le plus grand, tous sports confondus. J'ai toujours voulu être comme lui, me modeler à lui. »

Quant à Olivier Aubin-Mercier, il confie que plus jeune, ses idoles étaient le judoka Nicolas Gill et GSP.

Encore à l'entraînement libre, Oli Aubin attend de savoir qui sera son prochain adversaire dans l'octogone.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR : veroniKaH



Les arts martiaux, c'est un sport qui demande énormément de détermination, de dévouement et de passion. Décider de prendre sa retraite au bon moment, c'est le plus beau cadeau que Georges se permet comme athlète de haut niveau. Faire connaître le Canada et le Québec à travers le monde, c'est également tout un exploit. C'est merveilleux de lire que GSP a été inspiré par des athlètes de différents sports. Une idole, c'est une personne qui est un modèle pour ses exploits dans son sport, mais surtout son rayonnement en tant qu'individu.

SPORTS et LOISIRS

Jeux du Canada

Jacob Legault à Red Deer

Jacob Legault représente le Québec durant les Jeux du Canada, à Red Deer, en Alberta. Le planchiste montarvillois est en action cette semaine dans deux catégories : descente acrobatique (*slopestyle*) et demi-lune.

un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Le planchiste Jacob Legault. (Photo : courtoisie)

Jacob Legault sera en action ce jeudi 28 février pour sa descente acrobatique, et ensuite ce vendredi 1er mars, pour l'épreuve de demi-lune.

Il a quitté la province samedi dernier avec une délégation québécoise, en direction de Red Deer, en vue de la deuxième semaine des Jeux du Québec. C'est dans ce bloc horaire que se déroulent les épreuves de planche à neige. « Pour moi, une participation aux Jeux du Canada, c'est une réelle opportunité de démontrer ce que je suis capable d'accomplir, faire preuve de mon talent, et rencontrer de nouvelles personnes », indique Jacob Legault, au téléphone avec *Les Versants*.

Le jeune homme de 15 ans souhaite « atterrir la descente » qu'il imagine et faire du mieux qu'il pourra. « Je vais tenter de présenter ma meilleure descente. Si c'est assez fort pour un podium, ce serait *cool*! », lance Jacob Legault, pour qui il s'agira d'une première présence aux Jeux du Canada. Les derniers jeux d'hiver se sont déroulés à Prince George, en Colombie-Britannique, en 2015. L'athlète était âgé de 11 ans, alors que l'âge minimum pour sa discipline est fixé à 13 ans au 31 décembre 2018.

Il souligne que c'est la compétition à laquelle il prendra part et qui revêt, à ses yeux, le plus d'ampleur, « à égalité avec le circuit Air Nation ».

Sur place, entre ses routines, le garçon aimerait prendre le temps d'aller assister à d'autres rendez-vous sportifs, notamment des matchs de hockey. « Je veux rencontrer d'autres athlètes et vivre mon expérience des Jeux du Canada », évoque celui qui, cette année, est reconnu comme athlète de la relève sur l'équipe du Québec, selon l'Association Québec Snowboard.

Depuis quelques années, Jacob Legault est comparé à Maxence Parrot et Sébastien Toutant, deux as de son sport. En compagnie d'une autre Québécoise qui survole les airs avec sa planche, Laurie Blouin, tous les quatre s'entraînent au Club Maximise de Sainte-Agathe. Jacob pratique avec l'équipe de Whistler Valley Snowboard Club; Joe McAdoo de même que Rob Picard sont ses instructeurs.

LE CAS MAX PARROT

Or, il y a quelques semaines, en janvier dernier, le médaillé olympique Max Parrot annonçait un diagnostic de lymphome de Hodgkin, une forme de cancer. Quand on lui demande comment il a réagi à cette mauvaise nouvelle, Jacob Legault s'empresse de dire qu'il a été triste d'entendre cela. « Max adore son sport. C'est un athlète persévérant, une bonne personne dotée d'une bonne mentalité. Son mental est très fort. Pour ces raisons, je sais qu'il ne lâchera pas et qu'il sera capable de s'en sortir. »

Le Montarvillois va même plus loin dans son analyse concernant les risques de blessures et la maladie : « Je sais que c'est là, mais il ne faut pas y penser. C'est important de demeurer optimiste sur la montagne pour se surpasser. Si on pense juste aux blessures, ce n'est pas bon, car on se met en danger. »

RÉSULTATS DE LA SAISON 2018-2019

La saison 2018-2019 est bien amorcée pour les planchistes et déjà plusieurs compétitions sont du passé. Jacob a obtenu des résultats encourageants lors des événements précédents, notamment un 1er rang chez les 15 ans et moins au Burton Qualifier de Loon Mountain, au New Hampshire, un 2e échelon dans la catégorie open lors de la Coupe Québec, étape le Relais, à Québec, ainsi qu'une 2e position en big air open dans le cadre du Air Nation Canada Snowboard – compétition NORAM à Sun Peaks, en Colombie-Britannique.

Après les Jeux du Canada, l'as de la planche à neige vise les Championnats canadiens, qui se tiendront du 18 au 24 mars, à Calgary, en Alberta.

RÉDACTRICE EN CHEF D'UN JOUR : veroniKaH

Avant de lire cet article, je n'avais aucune idée que Jacob représentait le Québec durant les Jeux du Canada comme planchiste. C'est un sport extrême qui demande une forme physique et mentale exemplaire. Son jeune âge est la preuve que la passion est innée et nous permet de viser le plus haut niveau possible. Jacob possède une détermination hors du commun et démontre une maturité exceptionnelle. Sa création vis-à-vis du diagnostic de Max est touchante, c'est la preuve qu'il est un athlète de haut calibre, mais surtout d'une grande humilité.

Maison de soins palliatifs
Source Bleue
Avec vous dans le respect et la dignité, c'est essentiel!
1130, rue de Montbrun, Boucherville 450 641-3165
1221002831-050717

Aide aux devoirs pour les jeunes de 6e année à 5e secondaire
Présence de deux enseignants qualifiés les mardis, mercredis et jeudis de 15 h à 17 h.
Français, anglais, mathématiques, histoire, géographie, etc.
➢ Soutien pédagogique
➢ Préparation aux examens
➢ Organisation du temps de l'étudiant
➢ Suivi avec les parents lorsque nécessaire
SERVICE GRATUIT ET COLLATION FOURNIE
INSCRIPTION SUR PLACE
MDJ ST-BRUNO
Maison des jeunes
1425, rue Goyer, Saint-Bruno
450 441.1989, poste 21
1221001001

SANS PUBLICITÉ, PERSONNE NE VOUS VOIT!

L'INFORMATON BIEN LIVRÉE

PAPIER | WEB

20 349 copies papier chaque semaine
3 municipalités desservies

www.versants.com
450 441-5300

LES VERSANTS
www.versants.com

1221004999-270618

MÉGA VENTE / TEMPS LIMITÉ

GROUPE DUCLOS

RAM Jeep DODGE CHRYSLER FIAT

Fiers d' accueillir les gens de Saint-Bruno.

RAM 1500 BIG HORN 2019

L'ÉVÉNEMENT L'HIVER EN 4X4

LOCATION 27 MOIS **76 $** SEMAINE*

- Groupe électrique
- Régulateur de vitesse
- Miroirs chauffants
- -Transmission automatique 8 vitesses
- Lunette coulissante
- Phares antibrouillard
- Boîte de transfert électronique 4X4
- Télédéverrouillage des portes
- Volant gainé de cuir avec commande au Volant

GRAND CHEROKEE LIMITED 2018

- Roues aluminium polies de 20 pouces avec creux gris technique
- Système de navigation
- Moteur V6 Pentastar de 3,6 litres à distribution variable des soupapes (VVT) avec technologie arrêt/démarrage
- Prise de courant auxiliaire de 115 V
- Rétroviseurs intérieurs et extérieurs gauche autoatténuants
- Poignées de portes et garniture de bouclier avant brillantes
- Rapport de pont de 3,09/5,7 litres
- Batterie sans entretien de 700A /5,7 litres
- Limiteur de vitesse en descente
- Système 4X4 Quadra-Trac IIMD
- Système Sélec-terrain avec modes auto, neige, sable, boue et roches
- Cache-bagages
- Rétroviseurs chauffants chromés à commande électrique avec clignotants
- Échappement double avec embouts brillants / 5,7 litres
- Deux ports USB à distance pour la recharge
- Volant chauffant gainé de cuir
- Bouclier intérieur avec garniture brillante
- Hayon à commande électrique
- Panneau de garnissage de portes de catégorie supérieure
- Démarreur à distance
- Sièges cuir chauffants aux première et deuxième rangées
- Sièges mémoires des réglages du siège du conducteur, de la radio et des rétroviseurs extérieurs
- Siège du passager avant à 12 réglages électriques dont le support lombaire à 4 réglages
- Alarme de sécurité
- Échappement simple avec embout brilliant / 3,6 litres
- Ouvre-porte de garage universel22

PRIX DUCLOS **42 995 $**

PDSF : 59210$ RABAIS DE 16215$

GRAND CARAVAN SXT 2019

LOCATION 27 MOIS **49 $** SEMAINE**

- Moteur V6 / Pentastar
- Siège Stow & Go , 2e et 3e range
- Glace à l'écran solaire
- Climatisation bizone
- Régulateur de vitesse
- Centre Multimédia
- Glaces avant électriques
- Déverrouillage électrique des portes
- Anti-démarreur "Sentry Key"
- Porte-bagages de toit noir "Stow & Place"

*Conditionnel à l'approbation du crédit.PDSF : 50610$.Offre basée sur un prix de 34777$,location 27 mois ou 116 semaines , 18000 km /année, 0.16$ le kilomètre excédentaire, option d'achat de 29353$, incluant rabais Pull Ahead de 10000$ après taxes.Taux de 7,99%, 2600$ comptant + taxes ou échange équivalent,frais de crédit de 5356$,obligation totale de 9471.49$ ***Conditionnel à l'approbation de crédit, PDSF de 40090$.Offre base sur un prix de 26800$,location 27 mois ou 116 semaines , 18000 km /année,0.16$ le kilomètre excédentaire ,option d'achat de 23252.20$.Taux de 7,99%, 1999$ comptant ,taxes en sus ou échange equivalent ,farais de crédit de 4250.04$,obligation totale de 7797.84$,tout rabais FCA inclus,taxes en sus.Photos à titre indicatif seulement.

POUR MIEUX VOUS SERVIR ! LIVRAISON PARTOUT AU QUÉBEC SANS FRAIS

*Photos à titre indicatif seulement.

Votre satisfaction, notre engagement.

DUCLOS CHRYSLER LONGUEUIL

5055, boul. Cousineau
Saint-Hubert 450 656.4110

1221006164-270219

Heureux et en SANTÉ

CHRONIQUE LA SANTÉ AUDITIVE

1221006205-270219

SAVIEZ-VOUS...?

- Les aides auditives aident a prevenir le DÉCLIN cognitif (mental) en permettant de rester actif socialement.
- La récente technologie permet de **mieux gerer le bruit** et ainsi améliorer votre capacité à mieux comprendre et suivre les conversations.
- Il est maintenant possible d'entendre la **TV directement** dans ses aides auditives.
- La technologie Bluetooth est très présente dans le domaine des aides auditives.

Une évaluation par l'audioprothésiste est nécessaire pour déterminer le modèle requis.

Vous avez 65 ans et plus?
Dépistage auditif sans frais
JUSQU'AU 31 MARS, 2019

FAITES CE TEST!

	VRAI	FAUX
J'entends, mais je ne comprends pas toujours.	☐	☐
Je fais répéter plus souvent qu'avant.	☐	☐
J'ai de la difficulté à comprendre quelqu'un qui m'interpelle d'une autre pièce.	☐	☐
En groupe, au restaurant ou lors de rencontre familiale, j'ai de la difficulté à bien suivre une conversation.	☐	☐
Les autres me disent que le volume de ma télévision est fort.	☐	☐
J'ai l'impression que les autres marmonnent, n'articulent pas bien.	☐	☐
Mes oreilles sillent.	☐	☐

Une équipe d'audioprothésistes d'expérience à votre écoute depuis **25 ans!**

Florence Masson Courchesne, Caroline Dumais, Chantal Laporte et Domique Julien

POUR MIEUX ENTENDRE

DUMAIS LAPORTE AUDIOPROTHÉSISTES
99, boul.des Hauts-Bois Sainte-Julie
450.338.4448

CLINIQUE AUDITIVE BOUCHERVILLE
Boucherville
450.655.7866

LE GROUPE MAURICE[MD]
LEGROUPEMAURICE.COM

OUVERTURE
DU BUREAU DE LOCATION

LE SAMEDI 9 MARS DE 11 H À 17 H

UNE NOUVELLE RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS À SAINTE-JULIE

1221006169-270219

300, rue de Murano, Sainte-Julie
450 600-2885, poste 20310 | **ResidenceVast.com**

VAST[MC]

Heureux et en SANTÉ

Devenir centenaire mode d'emploi

15 conseils de centenaires pour vivre longtemps et en santé

Saviez-vous que seulement le quart de votre aptitude à la longévité est déterminé par vos gènes? Eh oui, tout le reste dépend de vos habitudes de vie! C'est d'ailleurs ce que confirment plusieurs études menées auprès des habitants de cinq régions du monde qui se distinguent par leur pourcentage élevé de centenaires, soit Ikaria (Grèce), Nicoya (Costa Rica), Okinawa (Japon), Ogliastra (Italie) et Loma Linda (Californie). Quels sont donc les secrets pour vivre vieux, heureux et en santé? Voici 15 conseils que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant!

Un corps sain

1. **Diminuez vos portions** : mangez copieusement le matin, moins le midi et légèrement le soir en prenant soin de consommer plus de protéines faibles en gras.

2. **Limitez la viande rouge** : privilégiez un régime à la méditerranéenne, avec volaille, poisson, yogourt, œufs, légumineuses, céréales, fruits et légumes.

3. **Mangez des noix** : les acides gras insaturés des amandes et des arachides réduisent les risques d'infarctus et diminuent le taux de mauvais cholestérol.

4. **Buvez des infusions de plantes** : la menthe et la sauge, entre autres, contiennent des polyphénols, des molécules antioxydantes.

5. **Bougez davantage** : faites régulièrement un exercice doux, comme la marche ou le jardinage — 15 minutes par jour aident à diminuer les risques de maladies chroniques telles que le diabète.

6. **Dormez bien** : se coucher et se lever tôt, à des heures fixes, régule le rythme circadien et favorise un sommeil réparateur.

Un esprit sain

7. Soyez optimiste : les aînés positifs sont plus résilients et présentent moins de risques de dépression ainsi qu'une meilleure résistance immunitaire.

8. **Détendez-vous** : faire de la méditation ou écouter de la musique aide à abaisser la tension artérielle et le taux de cortisol, l'hormone du stress.

9. **Créez** : l'expression artistique, comme la peinture ou la musique, peut être très bénéfique pour la santé — 45 minutes suffisent pour abaisser le taux de cortisol.

10. **Exercez votre intellect** : le cerveau est comme un muscle; plus on le stimule, plus il devient alerte. Pour le garder en forme, faites des mots croisés ou des sudokus, par exemple.

11. **Continuez d'apprendre** : préservez vos capacités cognitives en cultivant vo-tre curiosité intellectuelle, par exemple en suivant un cours de langue ou d'informatique.

Des relations saines

12. **Rapprochez-vous** : maintenez des liens étroits et positifs avec vos amis et votre famille; cela vous aidera entre autres à mieux faire face au stress.

13. **Restez branché** : des études ont prouvé que les aînés qui naviguent sur Internet voient leur risque de dépression chuter de 20 %!

14. **Impliquez-vous** : en jouant un rôle dans votre communauté, par exemple en faisant du bénévolat, vous serez plus motivé, vous aurez une bonne raison de vous lever le matin et vous resterez plus alerte, plus longtemps.

15. **Faites-le à deux** : quels que soient les moyens choisis pour vieillir en santé — danser, apprendre, créer, etc. —, assurez-vous d'être le plus souvent possible en bonne compagnie!

MANOIR Soleil CENTRE D'ACCUEIL

Centre d'hébergement soins de longue durée privé (CHSLD)

Permis du Ministère de la Santé et des Services Sociaux

Détenant le sceau d'excellence d'Agrément Canada

125, Daigneault, Chambly

www.manoirsoleil.com | info@manoirsoleil.com

- Milieu de vie chaleureux personnalisé
- Chambres spacieuses, occupation simple
- Soins infirmiers sur place en permanence
- Visite médicale hebdomadaire sur place
- Soins d'assistance préposé(e)s aux bénéficiaires
- Prélèvements sanguins sur place
- Programme de marche et programme actif en prévention des chutes
- Bâtiment entièrement codé et adapté, répondant aux normes de construction B-2
- Coiffeuse sur place, soins des pieds, etc.
- Activités et loisirs disponibles à tous les jours
- Travailleuse sociale, musicothérapie, zoothérapie (sur place)
- Garderie intergénérationnelle « Aux P'tits Rayons »

1226005218-270219

MANOIR SOLEIL 35 ans d'humanité avec des soins de qualité!

Heureux et en SANTÉ

Difficile de rester actif l'hiver

Les variations météorologiques qu'a connues le Québec cet hiver ont rendu les routes et les rues glacées et dangereuses pour les piétons, en particulier pour les personnes âgées. Comment faire alors pour rester mobile durant l'hiver?

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

Le parc Rabastalière est très glacé et peut être dangereux pour la marche. (Photo : archives)

Les déplacements des piétons deviennent normalement plus compliqués l'hiver à cause de l'accumulation de neige et parfois de glace. Toutefois, cette année, il est particulièrement difficile de se déplacer à Saint-Bruno pour les aînés compte tenu des nombreuses variations météorologiques rendant les rues et les trottoirs glissants.

C'est ce que pense en tout cas Jacqueline Daoust, une Montarvilloise de 66 ans, qui a comme habitude de se promener dans le centre-ville de Saint-Bruno. « Presque tous les jours, je vais faire ma marche autour du lac du Village et au centre-ville parce que les rues résidentielles sont désastreuses, raconte-t-elle. L'hiver, c'est toujours plus difficile, mais cette année et l'année passée, c'est vraiment quelque chose. »

Selon elle, les rues et les trottoirs sont presque impraticables à cause de la glace qui ne s'en va jamais vraiment : « C'est comme ça depuis le début de l'hiver, il fait très froid et ensuite, il fait assez chaud pour que ça fonde un peu, ce qui rend les surfaces encore plus glissantes. On a de la difficulté à garder notre entrée sécuritaire, imaginez le reste de la ville. »

Les parcs aussi sont difficiles d'accès, puisque les sentiers de la plupart d'entre eux sont couverts de glace lisse et l'épandage d'abrasif n'est pas efficace. Le parc Rabastalière, par exemple, est dangereux depuis quelque temps, et est souvent traversé par les élèves de l'école secondaire et des promeneurs.
« La glace est tellement lisse au parc Rabastalière que je n'y vais plus, il n'y a pas assez de sel pour avoir de l'adhérence en dessous de mes bottes. »

Quelques trucs

Par conséquent, la sexagénaire, qui souhaite demeurer active malgré tout, continue de marcher dans les rues de Saint-Bruno, mais jamais sans ses crampons. « Si je peux, je marche dans la rue ou dans la neige si elle n'est pas trop haute, mais je ne m'essaie pas sur la glace si je n'ai pas de crampons. » Même avec cet équipement, elle dit qu'il faut faire attention : « Une chute est si vite arrivée. »

Sinon, elle et sa compagne de marche occasionnelle, Mme Jutras, vont au parc national du Mont-Saint-Bruno. « Il faut y aller après qu'il a neigé, d'habitude les sentiers sont praticables, ça dépend des jours », assurent-elles.

Selon l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), il est impératif que les personnes âgées demeurent actives, même l'hiver, l'exercice étant nécessaire afin de prévenir le déclin de l'habileté physique relatif à l'âge.

Toujours selon l'IUGM, la marche est notamment un bon exercice pour diminuer les risques d'ostéoporose et retarder l'apparition de certains facteurs de risque associés aux chutes.

> **« La glace est tellement lisse au parc Rabastalière que je n'y vais plus. »**
> **- Jacqueline Daoust**

Si l'état glacé de la chaussée peut inquiéter, l'IUGM propose alors des activités qui peuvent se faire à l'intérieur. Selon l'organisme, les activités les plus populaires chez les aînés sont le tai-chi, la natation et le programme PIED.

Heureux et en SANTÉ

Travailler après 65 ans, c'est gagnant!

En 2015, plus du tiers des Canadiens d'au moins 65 ans ont affirmé avoir travaillé au cours de l'année. Que vous fassiez partie de ces personnes ou que vous envisagiez d'en faire partie, sachez que le fait de continuer à travailler après cet âge comporte des avantages pour vous et pour votre employeur!

Un revenu intéressant

Quelle que soit la raison (plaisir, nécessité) qui motive votre choix à poursuivre le travail, cela vous permet d'avoir un revenu supplémentaire et de garder ou de bonifier votre qualité de vie. Ce revenu peut rester à un bon niveau si vous choisissez de prolonger l'emploi pour lequel vous avez déjà acquis de l'ancienneté comme il peut, dans le cadre d'un nouveau poste, s'ajouter à celui que vous recevez avec votre régime de retraite.

Une expertise appréciée

Votre expérience de travail est très appréciée des employeurs. Que ce soit dans un nouvel emploi ou dans la poursuite de votre emploi actuel, celle-ci représente un atout significatif. Si vous optez pour une retraite progressive, votre employeur sera heureux de pouvoir encore compter sur vos loyaux services. Vous pourrez alors transmettre vos connaissances sur une plus longue période aux autres employés moins expérimentés, notamment.

Pour aider les autres, il faut aussi s'aider soi-même!

Il est naturel d'aider un proche qui a besoin de soins durant une maladie ou en fin de vie. Or, trop souvent, on y est mal préparé; alors, on s'oublie et on s'épuise! Il y a pourtant des petites choses toutes simples mais ô combien bénéfiques que l'on peut faire pour déjouer le stress qui s'accumule, et ce, sans s'éloigner de la personne aidée!

La pause : prendre une pause, ne serait-ce que pour boire un bon café, c'est comme s'offrir une bouffée d'air frais. En vous offrant un temps d'arrêt, vous retrouverez votre motivation et votre capacité de concentration.

La sieste : il n'est pas nécessaire de vous endormir. Allongez-vous et fermez les yeux pendant quelques minutes; cela suffira à améliorer votre vigilance. Vous aurez les idées plus claires et vous vous sentirez reposé.

Les étirements : debout ou couché, étirez lentement vos bras et vos jambes sans forcer. En plus de combattre la fatigue, les étirements effectués tout en douceur aident à relâcher les points de tension.

Le massage : les bienfaits de la massothérapie sont reconnus! Une séance de 30 ou 60 minutes de massage suédois, par exemple, peut vous procurer une relaxation profonde tout en diminuant les effets du stress sur le corps. De nombreux massothérapeutes offrent des services à domicile, renseignez-vous!

La musique : si vous et la personne aidée aimez la musique, accordez-vous ce plaisir ensemble! Des études ont démontré qu'écouter de la musique pouvait réduire l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil et même atténuer les douleurs chroniques.

MANOIR
SAINT·BRUNO
Au cœur de la ville

Complexe RÉSIDENTIEL pour préretraités et retraités

1540, rue de Montarville,
St-Bruno-De-Montarville

À LOUER
3 ½ autonome
620 à 788 pi²

SERVICES GRATUITS POUR UNE PÉRIODE DE 3 MOIS
• 2 ménages / mois
• 1 stationnement intérieur
• 60 cartes repas vous seront offertes gratuitement

Offre valide si signature avant le 31 janvier 2019

1221006140-270219

Contactez Andrée au 450 653-2499, poste 158

manoirstbruno.ca

Heureux et en SANTÉ

Les bienfaits de l'exercice physique chez les aînés

L'activité physique chez les aînés procure une amélioration notable de leur capacité fonctionnelle, ce qui est un gage d'espérance de vie active accrue. Le témoignage de Claude Sanscartier est fort inspirant.

un texte de Nancy Cormier
redaction@versants.com

Âgé de 72 ans, Claude Sanscartier pratique la course à pied plus de 3 fois par semaine, fait de la musculation à la maison et se déplace régulièrement en vélo ou à pied, pour faire ses commissions. Le 9 juin prochain, il accomplira le 20 km de la Grande virée des sentiers, au parc national du Mont-Saint-Bruno, pour la 16e année consécutive.

À quel âge peut-on intégrer le sport à son mode de vie?

À cette question, M. Sanscartier répond qu'il est particulièrement actif depuis la fin de la quarantaine. La course à pied est devenue une passion pour lui, surtout l'été, puisqu'il est membre du Club des Coureurs sur route du Mont-Saint-Bruno (CCRMSB).

« L'activité physique me donne un sentiment de bien-être mental extraordinaire. Malgré mon âge, je ne me sens pas vieux du tout. Je suis capable de faire les mêmes choses que lorsque j'étais jeune, mais à un rythme plus lent. »

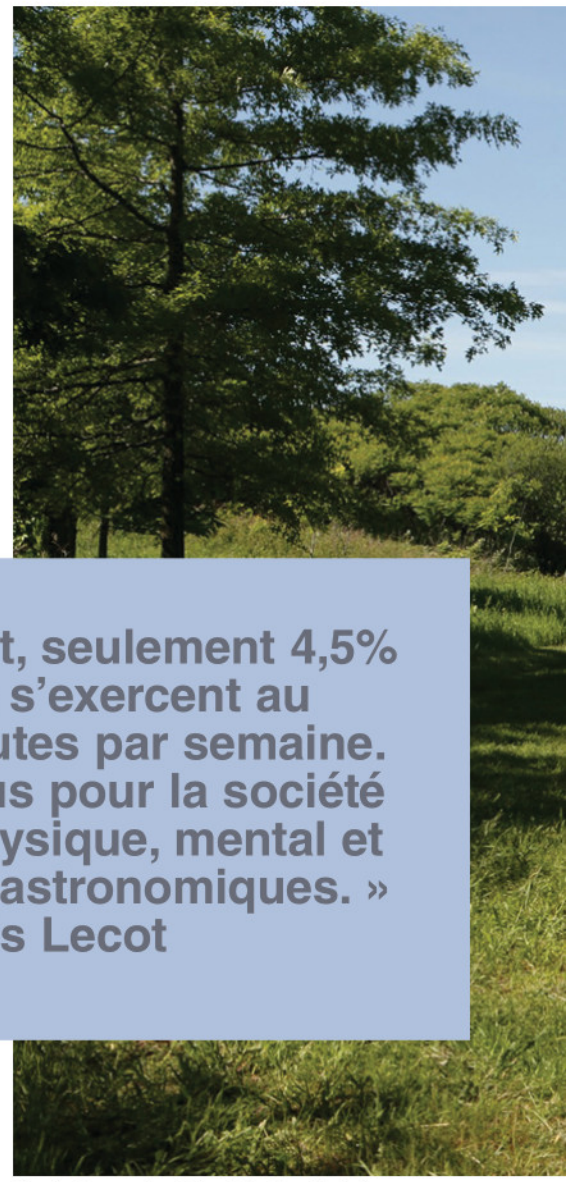
En somme, le succès de Claude Sanscartier dans le domaine de l'activité physique est attribuable en grande partie à sa motivation à rester en santé et à son assiduité envers son programme général d'activités physiques. Au cours des deux dernières années, c'est à lui qu'a été remis le Prix du membre le plus assidu aux entraînements du CCRMSB.

À quelle fréquence devons-nous faire de l'exercice physique pour en ressentir les bienfaits?

François Lecot, kinésiologue, chargé de cours et adjoint à la direction de l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal et aussi entraîneur du CCRMSB, a répondu à nos questions concernant les bienfaits de l'activité physique chez les adultes vieillissants.

« Malheureusement, seulement 4,5% des Canadiens s'exercent au minimum 150 minutes par semaine. Les coûts encourus pour la société tant sur le plan physique, mental et économique, sont astronomiques. » - François Lecot

« Les problèmes de santé qui causent le plus grand nombre de décès sont ceux que l'on peut prévenir par la pratique régulière de l'activité physique. L'activité physique est donc un cadeau à faire à



Claude Sanscartier, 20 km de la Grande virée

des sentiers, 2018. (Photo : Claude Dallaire)

tous, car elle produit de nombreuses modifications physiologiques et des bienfaits mentaux qui améliorent de façon notable la qualité de vie malgré l'avancement en âge », a mentionné M. Lecot.

Les directives canadiennes en matière d'activité physique indiquent que pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par blocs d'au moins 10 minutes.

« Malheureusement, seulement 4,5 % des Canadiens s'exercent au minimum 150 minutes par semaine. Les coûts encourus pour la société sur les plans physique, mental et économique sont astronomiques », de préciser M. Lecot.

Peut-on faire de l'exercice lorsque nous sommes malades?

Selon le comité scientifique de Kino-Québec, le fait qu'une personne âgée souffre d'une ou de plusieurs maladies chroniques ne constitue pas en soi une contre-indication à la pratique d'activités physiques; au contraire, dans cette situation, le rôle que peut jouer l'activité physique pour maintenir ou améliorer sa capacité fonctionnelle est accru.

Les personnes qui ont été inactives ou peu actives pendant une partie de leur vie et qui se mettent à pratiquer régulièrement des activités physiques en ressentent les bienfaits assez rapidement.

On estime qu'une personne sur trois, après l'âge de 65 ans, est victime d'une chute au moins une fois par année[1] et qu'après l'âge de 75 ans, ce problème affecte une personne sur deux[2].

Pour protéger sa santé, le secret est simple; il faut planifier des rencontres actives, marcher de façon rythmée et intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os en faisant appel aux groupes musculaires importants. Et pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en profitant de la nature qui nous entoure dans le parc du Mont-Saint-Bruno?

L'activité physique peut s'incorporer facilement au mode de vie et on peut commencer à bouger à tout âge. Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de disposer d'importants moyens financiers ni de posséder une excellente santé pour faire du sport. À ce titre, M. Sanscartier, résidant de Saint-Bruno de Montarville, est un modèle inspirant. Marié depuis 50 ans, père de 3 fils, ancien militaire et retraité de la laiterie Saint-Bruno, il a réussi à combattre un cancer, en 2017. Malgré ses problèmes de santé, il n'a pas cessé l'activité physique.

---

1 - Spirduso WW (1995) Physical Dimensions of Aging. Champaign : Human

2 - Snow CM (1999) Exercise Effects on Falls in Frail Elderly: Focus on Strength. Journal of Applied Biomechanics 15:84-91.

Heureux et en SANTÉ

Tôt ou tard, tous les Québécois seront des proches aidants!

L'importante contribution des aidants naturels et la nécessité de les soutenir ne font plus de doute. De nombreuses activités sont mises sur pied à travers le Québec afin de sensibiliser la population à un enjeu de taille : « Parce que nous serons tous proches aidants ».

Statistiques

Selon un rapport déposé par l'Institut statistique du Québec, on comptait en 2012 plus de 1,13 million de proches aidants. Ces personnes, dont 55 % avaient entre 45 et 64 ans, ont apporté une aide non rémunérée à un aîné, généralement pour le transport, la préparation des repas, l'entretien de la maison et les soins personnels. Or, on estime que le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus aura doublé entre 1996 et 2026. Il y a donc de plus en plus d'aidants et d'aidés, d'où le besoin grandissant d'informer la population sur les ressources mises à sa disposition.

L'Appui

Le rôle d'aidant peut avoir des répercussions considérables sur la famille, la vie sociale, la santé, le travail et la situation financière. Présent dans toutes les régions du Québec, L'Appui pour les proches aidants d'aînés est un véritable réseau de soutien qui offre une foule de ressources essentielles. Si vous vous sentez à bout de souffle dans votre rôle de proche aidant, n'hésitez pas à faire appel à son service d'écoute et de référence Info-Aidant au 1 855 852-7784. Pour d'autres renseignements, visitez le www.lappui.org.

Quoi prioriser et quoi éviter pour mieux dormir?

Comme bien des aînés, vous éprouvez régulièrement des difficultés à dormir? Rassurez-vous, c'est un phénomène tout à fait normal, car la qualité du sommeil est plus changeante avec l'âge. Heureusement, il existe quelques solutions simples pour profiter de nuits plus reposantes.

À prioriser

- Une bonne hygiène de sommeil est nécessaire à une bonne nuit. Une routine, qui comprend un temps de relaxation, permet à votre corps de se préparer au coucher.
- La chambre devrait être réservée au sommeil. Veillez à y limiter les bruits et la luminosité, et à n'y aller que lorsque vous sentez venir la fatigue.
- De bonnes habitudes de vie — être actif, manger léger et équilibré en soirée et avoir un horaire de sommeil régulier — vous permettent un meilleur repos.
- Vous pouvez noter vos idées et vos tâches à faire afin de libérer votre esprit et de diminuer vos sources d'anxiété.

À éviter

- Vos siestes ne devraient pas dépasser 20 minutes et ne pas avoir lieu après 15 heures, car cela nuit au sommeil nocturne.
- En soirée, abstenez-vous de tout aliment ou boisson qui peut exciter vos facultés (café, cola, chocolat, etc.).
- Lorsque vous vous réveillez trop tôt le matin, ne restez pas longtemps au lit. Cette tentative d'étirer votre sommeil ne donne pas de bons résultats.

Ces astuces n'améliorent pas votre sommeil? Dans ce cas, il est recommandé d'aller consulter un professionnel de la santé. Interrogez également votre pharmacien sur les effets secondaires des médicaments que vous prenez, car certains peuvent nuire au sommeil.

LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES AINEES
C'EST INACCEPTABLE 1 888 489-ABUS (2287)

CMIE
Clinique médicale privée

Une multitude de services santé, regroupés dans un même centre, ouvert le samedi!

1221006178-270219

Une clinique à l'échelle humaine, une médecine écologique et une équipe santé pour une approche personnalisée

Dre Desautels et l'équipe du CMIE vous accueillent dans un **environnement chaleureux**, où des professionnels de la santé vous offrent une **prise en charge personnalisée**, selon **vos besoins**.

Informez-vous sur nos cliniques spécialisées en **cannabis médical**, en **gestion de la douleur** et sur nos programmes en **santé métabolique, neurologique, hormonale**, etc.

Venez nous rencontrer pour en apprendre plus sur nos **conférences**, nos **ateliers**.

1362, rue de Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec), J3V 3T7 (450) 332-2420 CLINIQUE-CMIE.COM

Heureux et en SANTÉ

Sécurité des aînés sur le Web

3 informations que vous ne devriez jamais partager sur Facebook

Facebook est un outil formidable pour échanger avec vos amis et votre parenté. Cependant, pour votre propre protection, il est important de ne jamais partager les trois informations suivantes sur ce populaire réseau social...

1. Date et lieu de naissance

Une étude de l'Université Carnegie-Mellon aux États-Unis a démontré que ces renseignements pouvaient être utilisés pour trouver votre numéro d'assurance sociale dans des bases de données accessibles au public. En publiant votre date et votre lieu de naissance sur Facebook, vous vous exposez à un risque d'usurpation d'identité!

2. Nom de fille de votre mère

Quand vous utilisez des comptes en ligne, on vous demande généralement le nom de fille de votre mère pour fins d'identification. Or, si vous partagez cette information sur Facebook, des personnes malveillantes pourraient l'utiliser pour accéder à vos comptes.

3. Dates de vacances

En publiant sur Facebook que vous partez en voyage, vous annoncez du même coup que personne ne sera à la maison, ce qui pourrait intéresser des voleurs! D'ailleurs, des cambrioleurs du New Hampshire se sont fait prendre à ratisser les pages Facebook pour trouver des publications de ce genre.
Bien entendu, vous devez à tout prix éviter de publier votre adresse!

Soyez vigilant avant de publier sur les réseaux sociaux, surtout lorsqu'il est question de renseignements personnels — les malfaiteurs sont bien organisés… et bien branchés!

Heureux et en SANTÉ

Aînés : savez-vous comment minimiser les risques de chute?

Chaque année, environ un aîné sur trois fait au moins une chute; dans près de la moitié des cas, il en résulte une fracture — c'est d'ailleurs la principale cause d'hospitalisation chez les personnes âgées de 65 ans et plus! Pourtant, la plupart des chutes sont évitables, car elles sont dues à des facteurs liés à l'environnement, comme un sol inégal, un éclairage inadéquat ou un plancher glissant.

Vous pouvez réduire considérablement les risques de tomber dans votre maison en prenant de simples mesures de prévention :

• Assurez-vous que l'éclairage dans chaque pièce et chaque couloir est suffisant;

• Fixez des barres d'appui dans le bain et la douche;

• Faites installer, le cas échéant, une main courante dans l'escalier de manière à ce qu'elle rejoigne les dernières marches du haut et du bas;

• Gardez les objets utilisés couramment dans des endroits faciles d'accès;

• Évitez le désordre autant que possible;

• Ne laissez pas traîner de fils électriques sur lesquels vous pourriez trébucher.

Bien entendu, le fait d'être en forme contribue à réduire les risques de chute. C'est pourquoi vous devriez bien manger et faire de l'exercice tous les jours.

Vous prenez des médicaments et vous chutez fréquemment? Consultez votre médecin ou votre pharmacien afin de vérifier si les substances que vous prenez sont en cause et si des suppléments alimentaires ou des vitami-nes (comme du calcium ou de la vitamine D) pourraient vous aider.

RÉSIDENCE PRIVÉE
POUR AÎNÉS AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES.

Villas d'aujourd'hui

Avec une approche personnalisée, Villas d'aujourd'hui vous offre un service attentionné dans une atmosphère cordiale et chaleureuse.

Confort, sécurité et joie de vivre!

123, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
Saint-Basile-le-Grand | 450 461-2051
www.villasdaujourdui.com

1221006207-270219

1221006190-270219

LC DENTUROLOGIE LUC CLOUTIER ...bien plus qu'un sourire!

URGENCE SUR APPEL • RÉPARATION 30 MINUTES

•Prothèse complète
Sur implants, biofonctionnelle BPS, équilibrée

•Prothèse partielle

SERVICE EN RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES
(sous certaines conditions)

FINANCEMENT DISPONIBLE
STATIONNEMENT

200$ de rabais
à l'achat de 2 prothèses équilibrées ou partielles (base métallique)
*ne peut être jumelé à aucune autre promo
VALIDE JUSQU'AU 15 MARS, 2019

18, montée Robert, Saint-Basile-le-Grand
450 461.2516
Luc Cloutier d.d. luccloutierdenturologiste.ca

Maison de soins palliatifs
Source Bleue

Avec vous dans le respect et la dignité, c'est essentiel!

1130, rue de Montbrun, Boucherville 450 641-3165

1221002831-120717

Heureux et en SANTÉ

Quelques stratégies pour surmonter la perte d'un être cher

Surmonter le décès d'un être cher n'est jamais une chose facile… Vous venez de perdre un proche? Selon la plupart des psychologues, les quatre stratégies suivantes peuvent vous aider à mieux vivre cette épreuve.

1. Ouvrez-vous aux autres : lorsque vous vivez un deuil, ne gardez pas vos émotions pour vous, au risque de vous faire du mal. Tentez plutôt de parler de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis ou vos collègues pour soulager votre douleur.

2. Exprimez-vous par l'art ou l'écriture : si vous éprouvez des difficultés à communiquer, vous pouvez alors vous exprimer par l'écriture, la musique, la peinture, etc. Par exemple, écrivez ce que vous ressentez dans un carnet et prenez le temps de comprendre vos émotions.

3. Lisez sur le deuil : vous pouvez aussi trouver du réconfort dans la lecture de romans de fiction ou d'ouvrages qui présentent les stades du deuil et des recommandations pour le surmonter. Demandez conseil auprès de votre libraire afin de trouver le livre qui saura vous aider.

4. Mangez bien et soyez actif : pensez à vous alimenter sainement, à boire suffisamment d'eau et à faire un peu d'exercice pour améliorer votre sentiment de bien-être. Commencez en douceur avec des étirements, du yoga ou de courtes promenades.

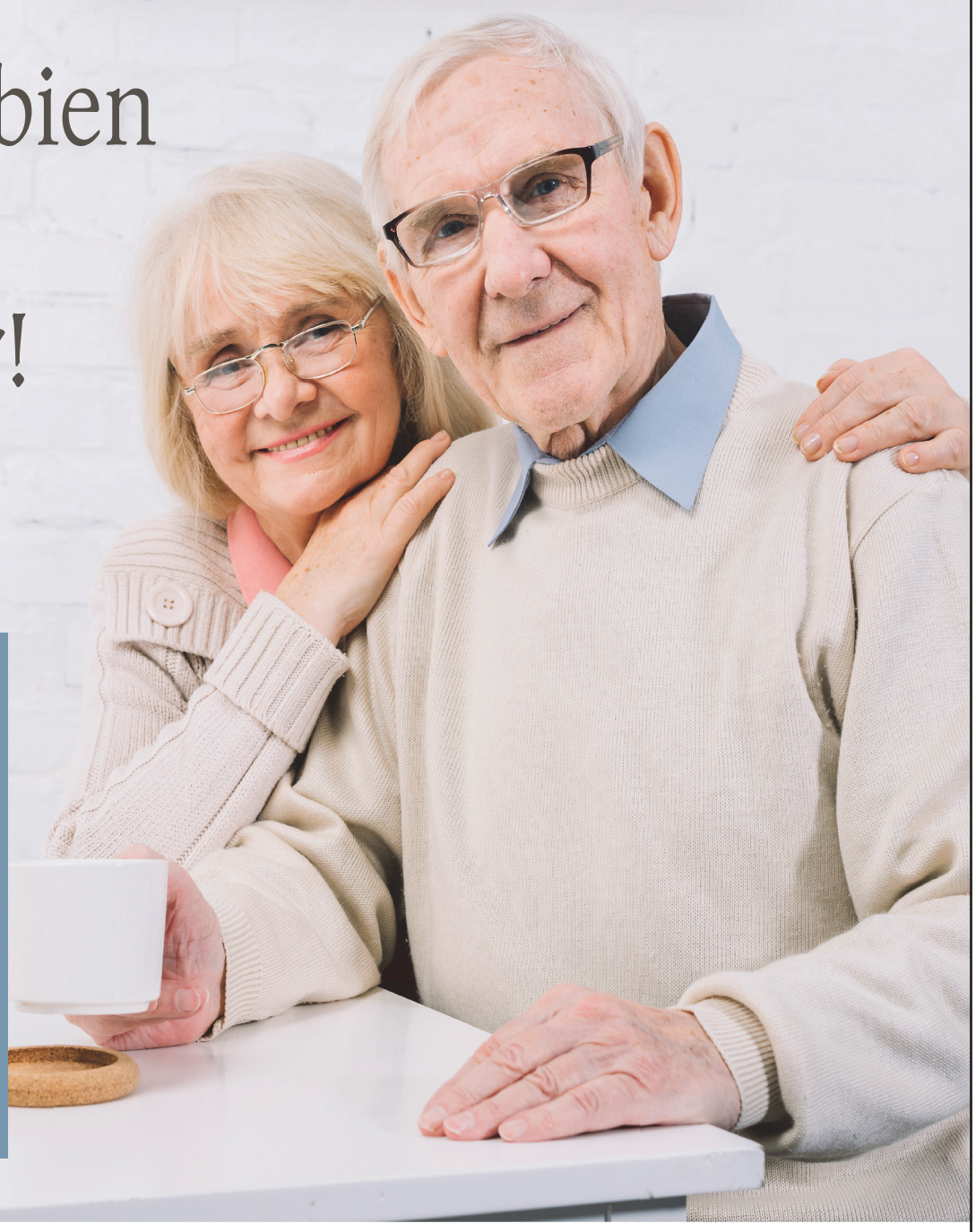
Avec le temps, ces stratégies peuvent contribuer à apaiser votre chagrin. Toutefois, si vous sentez que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel spécialisé en deuil.

ST-LOUIS
1570 RUE SAINT-LOUIS • SAINTE-JULIE
450 649-6845
À PARTIR DE 917$ PAR MOIS
POUR RÉSIDENTS AUTONOMES OU SEMI-AUTONOMES DONT LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ SONT ASSURÉS PAR UN PERSONNEL PERMANENT QUALIFIÉ.
STUDIOS 3 1/2 · 4 1/2 DISPONIBLES
RÉSIDENCES FLEUR DE LYS
* CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE INCLUS
4 ADRESSES POUR UNE QUALITÉ DE VIE SUPÉRIEURE
CHAMBLY • STE-JULIE • IBERVILLE • VARENNES
RESIDENCESFLEURDELYS.COM
1210062O3-270219

CENTRE DENTAIRE TRAN RIOUX REAVELL & ASS.
Mordez dans la vie!
RESTAURATIONS EN CÉRAMIQUE AVEC CEREC
PROTHÈSES DENTAIRES
IMPLANTS
EXTRACTION DENTS DE SAGESSE
BLANCHIMENT
RADIOGRAPHIE NUMÉRIQUE
DENTISTERIE FAMILIALE
DENTISTERIE ESTHÉTIQUE
TRAITEMENT DE GENCIVES
TRAITEMENT DE CANAL
COURONNES ET PONTS
invisalign
DR KIEN-VIET TRAN · DR JEAN-FRANÇOIS RIOUX · DRE COLLEEN REAVELL
1470, RUE HUET, SAINT-RRUNO
VISITEZ-NOUS AU :
WWW.CENTREDENTAIREST-BRUNO.COM
450 653-7823
URGENCE JOUR-SOIR
1221006061-270219

Nouveau forfait confort essentiel

Parce que votre bien être nous tiens vraiment à cœur!



2158$/mois*

*Après crédit d'impôt pour maintien à domicile

*Certaines conditions s'appliquent

Inclus tous les services suivants :

Câble, téléphonie et interurbains, 3 repas par jour, entretien ménager et lavage vêtements et du lit, aide au bain, aide à l'hygiène, médication, accompagnement et activités spécialisées.

Venez nous rencontrer pour vous offrir le forfait qui vous conviendra

RÉSIDENCE RIVIÈRE RICHELIEU

1 Place Rouville-Tessier, Richelieu, QC J3L 6Y4 • Téléphone : (450) 447-2615

1221006014-270219