

Chico
Boutique d'animaux

Terrebonne
2250 ch. Gascon,
Terrebonne, J6X 3A1
(450) 914-0502

Mascouche
285 Montée Masson,
Mascouche, J7K 3B4
(450) 313-0229

P049265-1_12703



JC Jean Coutu

Julie Lessard
Rahim Badrudin
Pharmaciens Inc.

450 477-4401 #183
5333 boul. Laurier, bureau 180
Terrebonne J7M 1W1

P048560-1_12660



DÎNER DU MAIRE DE TERREBONNE
MATHIEU TRAVERSY LANCE SES
GRANDS CHANTIERS PAGES 6 ET 7

LE GRAND GUIDE GOURMAND
AVEC FITCOOK FOODZ PAGE 15 À 26

MA MAISON
PAGE 27 À 33

ZONE
CIRCULAIRES



rabaischocs
PAGES
37, 38 ET 39

Photo Dany Baribeau

SHOP
santé

ouverture
30 mai

LACHENAIE 1135, Montée des Pionniers, J6V 0E1, Terrebonne
Autres succursales à Mascouche - Terrebonne - Repentigny

P049069-3_12686

GRANDE OUVERTURE - 30 MAI

LACHENAIE
1135 MNT DES PIONNIERS, TERREBONNE, QUÉBEC

50 SACS CADEAUX
25% DE RABAIS SUR TOUT*

47

TON GLOW
Version Plaisir

30 PORTIONS
34.99\$
RÉG. 44.99\$

COLLAGEN

50% DE RABAIS

PETIT FORMAT GROSS PERFORMANCE

GWENCH
VEGAN
PASTA

Lait Charbonneau



Boutique fermière

Lait, fromage en grains,
crème glacée et plus

192, 1^{re} Avenue,
Sainte-Anne-des-Plaines



Accessible
en vélo



Aire de
pique-nique



TERREBONNE

UN MOIS **EN MODE VEILLE** FACE À LA HAUSSE DE LA RIVIÈRE DES MILLE-ÎLES

ANNE-MERLINE EUGÈNE

ameugene@groupejcl.ca

Les crues printanières ayant touché Montréal et ses environs au cours des dernières semaines ont maintenu en alerte plusieurs équipes municipales, qui surveillaient de près les niveaux d'eau. Terrebonne n'y a pas fait exception. La Ville est restée en mode veille pendant un mois en raison de la hausse du niveau de la rivière des Mille-Îles et a déployé des mesures de protection dans certaines zones vulnérables.

Elle affirmait être en communication avec la direction régionale du ministère de la Sécurité publique ainsi qu'avec les villes avoisinantes. L'Organisation municipale de la sécurité civile disposait déjà d'une réserve de sacs de sable et est prête à intervenir si le niveau de l'eau devait augmenter et nécessiter leur distribution.

La veille a toutefois depuis été levée, la situation étant revenue à la normale au cours des derniers jours. La Ville a pris ses précautions en assurant une surveillance constante de la rivière avec l'appui de la firme-conseil Hydro-Météo, tandis que les équipes poursuivaient leur présence sur le terrain.

La Ville invite tout de même ses citoyens à s'assurer de disposer d'une trousse d'urgence de 72 heures, à consulter les conseils en cas d'inondation sur son site Internet et à s'inscrire à Alerte Terrebonne, sa plateforme d'alertes par appel ou message texte.

LA RIVIÈRE SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Plusieurs sondes municipales ont surveillé le niveau de la rivière et une vigie a été assurée. Le niveau de risque « légèrement élevé », ne présentait déjà plus aucun risque la semaine dernière, assurait Sylvain Dufresne, directeur général adjoint — services à la communauté et développement des infrastructures.

«On va surveiller la pluie des prochains jours, mais [...] d'ici la fin de la semaine, on devrait revenir à la normale», avait-il prédit.

Différents niveaux sont établis à Terrebonne pour encadrer la surveillance de la rivière : normal, veille et alerte. «En veille, on augmente la surveillance. Cela signifie que certains seuils sont atteints, sans toutefois représenter un danger ni entraîner d'inondation», précise M. Dufresne.

Selon lui, c'est au niveau d'alerte que sont déployées les mesures sur le terrain, notamment la distribution de sacs de sable pour soutenir la population. Environ 5000 sacs de sable sont déjà prêts à être distribués. Une équipe de sécurité civile peut également être déployée 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, au besoin.

LES CITOYENS «QUAND MÊME BIEN PRÉPARÉS»

Le niveau de veille émis par la Ville de Terrebonne en prévision des crues printanières ne concerne que les citoyens en zones vulnérables, indique M. Dufresne, soulignant



Photo : courtoisie

En 2023, la Ville tenait une rencontre citoyenne concernant les risques d'inondation de la rivière des Mille Îles.

que ces derniers sont «quand même bien préparés.»

«Ce sont des gens qui connaissent bien la rivière, qui savent comment se préparer et déployer des sacs de sable avec lesquels on peut aussi aider.»

Les quelques résidents susceptibles d'être touchés par un débordement printanier de la rivière — environ quatre ou cinq — sont généralement bien informés de la situation. Lorsqu'il y a de nouveaux propriétaires dans ces secteurs, la Ville prend l'initiative d'aller à leur rencontre pour les informer et les accompagner, afin qu'ils soient mieux préparés à d'éventuels événements, assure le responsable.

«La crue de 2019 avait touché quatre résidences. C'est quand même une des crues historiques de la rivière des Mille-Îles au printemps. Ce n'est pas quelque chose qui touche énormément de citoyens.»

Bien que le territoire puisse être exposé à des crues plus importantes, les événements survenus en 2017 et 2019 ont eu un impact relativement restreint sur les résidences de Terrebonne, déclare-t-il.

ANTICIPATION

La Ville rappelle avoir offert un accompagnement soutenu aux citoyens lors des crues printanières de 2017 et 2019, ainsi que lors de la tempête Debby en 2024 et des pluies diluviennes de juillet 2025. Ces événements ont d'ailleurs mené à l'adoption de sa Stratégie bleue, qui consiste en la planification d'une série d'actions concrètes visant à renforcer la résilience collective et à mieux préparer la communauté aux changements climatiques.

Cette stratégie a permis aux autorités municipales d'intensifier l'entretien de leur réseau d'égouts, de leurs bassins de rétention et des autres ouvrages de gestion des eaux pluviales. Ce sont au total 77 millions qui y seront investis entre 2026 et 2028.

Aujourd'hui, Terrebonne redouble d'efforts en accélérant ses programmes d'entretien afin de mieux faire face aux changements climatiques.

Dans certains secteurs, les réseaux d'égouts ont été modifiés, affirme le directeur général adjoint. «On peut penser à l'an dernier, notamment aux travaux sur la rue Hervieux, où nous avons procédé à la séparation des réseaux», rappelle-t-il, soulignant également le nettoyage et la remise à niveau de tous les bassins de rétention.

Il annonce par ailleurs l'adoption, dans les prochaines semaines, du nouveau plan

triennal d'immobilisations, qui comprendra notamment l'installation d'un bassin de rétention additionnel.

La Ville s'engage également dans des travaux structurants, dont la réfection, au cours des trois prochaines années, de plusieurs stations de pompage du réseau. Ces interventions permettront à Terrebonne d'améliorer sa capacité de gestion des eaux.

P050632-1_01750

Gravel & filles

Économisez!
2 PRODUITS
1 frais de livraison!

+40 PRODUITS

EN VRAC ET EN SACS

PROMO PRINTEMPS!
Sacs
à moitié prix!

PROMO PRINTEMPS!
Terre
de plantation
40\$/verge!

PROMO PRINTEMPS!
Compost
potager
35\$/verge!

CHARGEMENT À LA REMORQUE

L'expertise en vrac depuis 1982!

PRODUCTEUR DE CÈDRES

201, Legault, Blainville | 450-430-6268 | pepinieregravel.com



Photo : Courtoisie

Les travaux de déminage du secteur Urbanova sont attendus à l'été 2026, tandis que la construction de l'échangeur est prévue à l'automne.

L'ÉCHANGEUR URBANOVA BIENTÔT EN CHANTIER

ANNE-MERLINE EUGÈNE / ameugene@groupejcl.ca

Un contrat de 1,7 M\$ a été octroyé à une firme spécialisée afin de procéder au déminage du site en vue de la construction de l'échangeur Urbanova. Les travaux de déminage qui constituent la première phase du projet devraient débuter à partir du mois de mai.

La 2e phase liée au déplacement de la conduite de gaz naturel d'Énergir devrait, quant à elle, s'échelonner sur une autre période de six semaines.

Les travaux devraient se concrétiser au mois de juillet, précise Sylvain Dufresne, directeur général adjoint — services à la communauté et développement des infrastructures de la Ville de Terrebonne. Il souligne toutefois qu'un blocage demeure du côté du ministère de la Défense nationale. « Il nous manque un petit permis. Notre fournisseur qui a eu le contrat doit obtenir un permis du ministère fédéral. Ça devrait se concrétiser d'ici peu », affirme-t-il.

Le ministère des Transports et de la Mobilité durable qui est le maître d'œuvre du projet de l'échangeur sera notamment responsable de l'appel d'offres pour les travaux, de l'octroi du contrat de surveillance ainsi que du suivi des différents mandats. Les travaux devraient débuter cet automne.

TERREBONNE EN ATTENTE D'UNE SUBVENTION DU FÉDÉRAL

Pour l'instant, il est prévu que l'ensemble des coûts reliés au déminage du secteur soit assuré par la Ville de Terrebonne qui agit à titre de promoteur du projet et assure le suivi de l'échéancier. « Évidemment, nous effectuons des démarches auprès du gouvernement fédéral afin qu'il en assume une partie, mais nous sommes toujours en attente d'un retour », précise Sylvain Dufresne.

La députée libérale nouvellement réélue, Tatiana Auguste, en avait fait une priorité lors de sa campagne électorale. Le maire Mathieu Traversy, qui avait plaidé la cause de ce dossier auprès du premier ministre Mark Carney lors de sa première visite électorale à Terrebonne, n'en attend pas moins de madame Auguste, qui promettait en campagne de placer Terrebonne à la table des négociations.

Pour le maire, il s'agit d'un enjeu majeur, puisque les terrains concernés pourraient permettre la construction de 20 000 logements à long terme.

AUCUN RISQUE ENVIRONNEMENTAL, ASSURE LA VILLE

Au moment de l'acquisition du terrain par Terrebonne, les évaluations indiquaient un faible risque de retrouver des résidus liés à l'ancien champ de tir Saint-Maurice. Cependant, lors des travaux exploratoires entrepris au printemps 2024, notamment pour préparer et nettoyer le site, certaines munitions non explosées ont été découvertes.

Cette découverte a conduit la Ville à mandater une firme spécialisée afin d'évaluer l'état du terrain et procéder au retrait sécuritaire des munitions. Le directeur général adjoint précise qu'il ne s'agit pas d'une contamination environnementale au sens traditionnel, mais plutôt d'une problématique liée à la présence d'anciens résidus militaires sur le site.

La Ville indique que le projet d'échangeur comprend la construction d'un pont d'étagement au-dessus de l'autoroute 640, le prolongement de l'avenue Urbanova, incluant deux voies dans chaque direction, une piste cyclable et un trottoir, ainsi que quatre bretelles d'entrée et de sortie de l'autoroute et un accès au parc industriel.



Microklimat est fier d'encourager cette organisme

CALACS LA CHRYSAL Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

Ensemble, on dépasse des montagnes

Ici chaque style a sa place,
votre coupe notre expertise

microklimat COIFFURE

185, rue Sainte-Marie
Terrebonne
450 729-0445

LA VOIX

nordinfo.com

Membre du GROUPEJCL

50B, rue Turgeon, Sainte-Thérèse
Québec J7E 3H4

Bureau d'affaires: 450 435-6537

Petites annonces: 450 974-2244

Télé.: publicité: 450 435 7968

Télé.: rédaction: 450 435-0588

Site Internet: www.groupejcl.com

Les Éditions Blainville-Deux-Montagnes inc.
Pour couvrir son territoire complètement,
LA VOIX distribue toutes les deux semaines:

**Terrebonne
Mascouche**

Nombre d'exemplaires au 13 mai 2026
40 887 EXEMPLAIRES CERTIFIÉS

Fondateur: Jean-Claude Langlois • Président-Éditeur: Serge Langlois • Directeur général: Pierre-Marc G. Langlois • Conseil d'administration: Claude Langlois, Michel Langlois, Serge Langlois • Directeur de la production: Yves Bourbonnais • Assistante: Michèle Giroux • Directeur du contenu: Christian Asselin • Directeur adjoint du contenu: Dany Baribeau • Journalistes: Christian Asselin, Benoît Bilodeau, Dany Baribeau, Reine Côté, Christophe Godon, Anne-Merline Eugène, Emilio Constanza, Marie Pier Lafleur, Serge Langlois • Rédactrice Web: Isabelle Perreault • Rédactrice publicitaire: Geneviève Blais • Vidéastes: Bruno Cloutier, Iona Mousli et Photographe • Webmaster: Jade Lesieur • Vice-président développement: Jean-François Legault • Représentants en solutions multimédias: Jordan Leith Lewis, Marc Balance, Clémence Leblanc, Caroline Godon, Charles Lalande, Jean-François Ferland, Pauline Allard et Lynda Archambault • Coordinatrices aux ventes internes: Caroline Black et Patricia Leclerc

LA VOIX est lithographié par l'Imprimerie Transcontinental inc. et publié par Les Éditions Blainville-Deux-Montagnes. Toute annonce, grande ou petite, est acceptée par LA VOIX. Cependant, le journal dégage sa responsabilité au-delà du coût de l'annonce, en cas d'erreur ou d'omission. La reproduction des annonces et des nouvelles de ce journal est interdite. Distribution Blainville Deux-Montagnes, distributrice de circulaires, ne peut être tenue responsable, pour un montant supérieur au coût du contrat, des dommages résultant d'un incendie, d'une inondation ou d'autres avaries. « Société canadienne des postes - Envois de poste, publication, contrat de vente n°00112933 »

RÉSEAU SÉLECT
Canada Post

INFOPRO
• Directeur de la production: Yves Bourbonnais
• Assistante: Michèle Giroux
• Responsable du développement commercial: Louis Vallée

Distribué par:
Canada Post

TIRAGE CERTIFIÉ

PEFC
PEFC01-31-106

Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées

www.pefc.org

MASCOUCHE

L'ACADÉMIE ST-MARGARET FAIT UNE CROIX SUR 18 ANS D'ENSEIGNEMENT

ANNE-MERLINE EUGÈNE / ameugene@groupejcl.ca

La nouvelle est tombée comme un couperet. L'Académie St-Margaret, une institution privée qui accueille près de 80 élèves de la prématernelle (4 ans) à la 6e année du primaire, doit définitivement fermer ses portes après 18 ans d'activité. Cette décision fait suite au non-renouvellement de son permis d'enseignement par le ministère de l'Éducation pour l'année scolaire 2026-2027.

«La période de validité du permis détenu par l'Académie St-Margaret, l'autorisant à offrir des services de l'éducation préscolaire (4 et 5 ans) ainsi que des services d'enseignement au primaire, arrive à échéance le 30 juin 2026», justifie le ministère dans une communication transmise aux parents. «L'établissement a présenté une demande de renouvellement auprès du ministère de l'Éducation; toutefois, la ministre a rendu une décision défavorable à l'égard de cette demande», lit-on dans le document.

Sur la page Facebook «Spotted Mascouche», des parents se disent sous le choc. Ils affirment avoir été pris au dépourvu et ne plus savoir à quel saint se vouer. Ils critiquent également le délai pris par la direction pour annoncer la nouvelle aux parents. «Je trouve ça ordinaire qu'ils aient attendu aussi longtemps pour l'annoncer. Ça aurait rendu service à des parents et aussi du personnel scolaire au public. Dommage pour les enfants qui devront changer d'école aussi».

«ON FERME PARCE QU'ON EST ÉPUISÉS»

Le directeur exécutif de l'Académie St-Margaret, Alexandre Payeur, précise que la fermeture est due à l'épuisement physique et mental de la famille. «On n'est pas financièrement non viables. On fonctionne», affirme celui qui gère l'institution aux côtés de son épouse. «Ce n'était pas quelque chose qui était très flamboyant au niveau financier. On a toujours été proche de nos sous. Sans être sur le bord du précipice.»

«C'est une école privée où on n'est pas subventionné par le gouvernement. Donc, moi et mon épouse, on ferme parce qu'on est épuisés.»

ALEXANDRE PAYEUR, DIRECTEUR EXÉCUTIF, ACADÉMIE ST-MARGARET

Propriétaires de l'établissement depuis 18 ans, M. Payeur souligne qu'il ne peut tout simplement pas se faire remplacer. «Quand quelqu'un est malade à l'école, un employé est malade, on doit toujours travailler en double. Ça épuise physiquement. Ça épuise mentalement.»

Il rappelle les effets de la pandémie sur la société estimant que «les gens sont de plus en plus exigeants. Les enfants ont changé aussi.»

«Ça ne nous convient peut-être plus», ajoute-t-il.

«PERTE DE TEMPS, D'ARGENT ET D'ÉNERGIE»

En plus de l'épuisement physique et mental, ce que M. Payeur qualifie de fardeau administratif de plus en plus lourd imposé par le ministère de l'Éducation est également responsable de la fermeture. «[...] Il y a des choses qui sont demandées, qui sont déraisonnables [...], lâche le directeur, affirmant devoir recommencer chaque année le processus de renouvellement de permis, sans obtenir d'autorisation à plus long terme.

«Pourquoi, s'ils changent le contrat, est-ce qu'ils ne nous mettent pas un nouveau contrat, tout fait, tout clé en main?», s'interroge-t-il, dénonçant des exigences du ministère qu'il juge changeantes, notamment l'obligation de modifier régulièrement le contrat de service éducatif pour se conformer à de nouvelles règles, «sans accompagnement clair» de la part du ministère. Il soutient que ces ajustements nécessitent des démarches juridiques coûteuses et répétitives.

«Ils changent les règles, ils changent les lois, puis ils nous exigent de travailler pour changer un contrat qui fonctionnait.»

À cela s'ajoutent des exigences financières, dont la production d'états financiers vérifiés, qui représenteraient des coûts importants pour l'établissement. «Alors, c'est sûr qu'à un moment donné, ces papiers-là, on ne veut pas les fournir parce qu'on perd du temps, on perd de l'argent, on perd de l'énergie.»

DEUIL

Cette décision représente, pour M. Payeur et sa famille, une perte immense, qu'il compare à un véritable deuil. «On a pris une décision qui nous fait de la peine, je vous dirais. Je suis dans la cour d'école, je regarde les élèves qui sont à l'école, je regarde

les élèves qui ont passé. On s'attache à ces enfants-là. Alors, c'est un deuil», confie-t-il.

Il souligne que chaque départ vers le secondaire représentait déjà une étape chargée d'émotion, mais la fermeture de l'établissement marque cette fois une rupture plus définitive, laisse-t-il entendre.

Après près de 18 ans à placer les élèves, les familles et le personnel au cœur de leurs priorités, les responsables affirment avoir fait le choix de se recentrer sur eux-mêmes. «Moi et mon épouse, on s'est choisis. Ça fait 18 ans qu'on pense aux élèves, on pense aux familles, on pense à notre personnel avant nous-mêmes. Et puis, à un moment donné, on se choisit», soutient-il.

DU SOUTIEN AUX PARENTS

M. Payeur indique avoir contacté plusieurs établissements scolaires, dans les jours précédant l'annonce de la fermeture, afin de vérifier leur capacité d'accueil. Selon lui, tous ont confirmé pouvoir recevoir des élèves, ce qui rendait possible la relocalisation de l'ensemble des enfants.

Les coordonnées de ces écoles ont ensuite été transmises aux parents dans un mémo interne, précise-t-il, ajoutant que les options proposées tenaient compte, notamment, du lieu de résidence des familles. Il soutient que chaque élève pouvait être redirigé vers un autre établissement.

M. Payeur souligne toutefois que le choix final revenait aux parents. Certains auraient décliné certaines options en raison de la distance, des coûts ou de préférences personnelles, notamment dans le cas d'écoles privées jugées plus onéreuses. Plusieurs familles se seraient également tournées vers le réseau public.

La fermeture sera effective après la période du camp de jour. «Et nous continuerons d'accompagner les enfants avec bienveillance et stabilité jusqu'au dernier jour», indiquent les responsables qui annoncent des soutiens aux familles dans cette transition.

JM Jeux Mania

LA RÉFÉRENCE POUR TOUS LES PASSIONNÉS DE JEUX DE CARTES À COLLECTIONNER

DRAGON BALL SUPER, ONE PIECE CARD GAME, DISNEY LORCANA TRADING CARD GAME, YU-GI-OH! TRADING CARD GAME, UPPER DECK, MAGIC THE GATHERING, POKÉMON

HOCKEY • BASEBALL • FOOTBALL • BASKET-BALL
AUTOMOBILES • GOLF • UFC • WWE
... ET PLUS ENCORE !

3079 BD DE MASCOUCHE, MASCOUCHE
514-506-3277 • JEUX-MANIA.CA



Avec Alto,
on changera
la façon de
se déplacer.

Le train à grande vitesse Alto transformera la façon de se déplacer, générera plus de 50 000 emplois et permettra de réduire concrètement nos émissions de GES.



Découvrez tous les avantages
du projet sur altotrain.ca

Train
à grande
vitesse

ALTO 

BIENTÔT 20 000 NOUVEAUX LOGEMENTS DANS LE SECTEUR URBANOVA



Photo : Dany Baribeau

Le maire de Terrebonne, Mathieu Traversy, livre devant un parterre d'invités son bilan et sa vision pour la municipalité

ANNE-MERLINE EUGÈNE / ameugene@groupejcl.ca

Le maire Mathieu Traversy a présenté les différents chantiers en cours et ses priorités pour l'année 2026, devant une salle réunissant élus, gens d'affaires, représentants institutionnels et membres de la société civile, lors du dîner annuel du maire.

La décontamination du secteur Urbanova dont la construction d'un échangeur est tant attendue a officiellement été lancée. Le secteur représente un potentiel de 20 000 nouveaux logements, indique le maire de Terrebonne.

« C'est essentiel pour la mobilité, pour le développement d'Urbanova, pour la qualité de vie des citoyens qui habitent le secteur depuis des années et qui vivent cette réalité tous les jours », a déclaré le maire.

RÉPONDRE À LA CRISE DE LOGEMENT

Même si la Ville atteignait un taux d'inoccupation de 0,4 % en 2022, Terrebonne a tout de même décidé d'agir. La ville s'est fixé l'objectif de créer 1 200 logements abordables, sociaux ou communautaires d'ici 2035. « Une ville qui veut bien se développer, ce n'est pas attendre que les choses arrivent, c'est aussi se donner les moyens d'y parvenir », soutient le maire, citant différents projets de développement, dont Mission Unitainé, qui permet à 100 personnes âgées en situation précaire d'accéder à des logements à faible coût en plein centre-ville. Une réalisation de près de 20 millions de dollars « accomplie dans des temps record », dit-il.

Le maire souligne, par ailleurs, que la phase 1 du projet Natura du groupe Mathieu-Ménard dans le secteur de La Plaine est complétée à 79 %. La prochaine phase inclura un terrain pour une nouvelle école primaire.

« Donc grâce à la collaboration des promoteurs, la Ville de Terrebonne, le conseil de ville, les citoyens ont réussi à trouver des projets où l'acceptabilité sociale est au rendez-vous, et nous, on trouve des voies de passage, se réjouit le maire. Ce n'est pas toujours facile, parce qu'évidemment, chacun a ses intérêts. Mais en travaillant [...] on finit par y parvenir », déclare-t-il.

M. Traversy rappelle la première pelletée de terre de la FTQ pour la construction de la plus haute tour résidentielle en bois massif qui sera bientôt construite à Terrebonne. Le projet qui accueillera 164 logements se révèle «une innovation exceptionnelle pour notre territoire.»

Pour faciliter les projets résidentiels, la Ville a mis sur pied un bureau de planification immobilière, dont la mission est d’offrir un service centralisé, dédié à l’accompagnement des promoteurs dans la réalisation de leurs projets et surtout de mettre en place un processus clair, transparent et prévisible. «C’est en travaillant de concert avec l’ensemble de nos acteurs qu’on a essayé de trouver le bon gros format pour maximiser l’accessibilité aux logements sur l’ensemble du territoire», a précisé le maire.

INFRASTRUCTURES ET RÉSILIENCE CLIMATIQUE

Le maire a insisté sur les services de base qu’il considère comme une priorité absolue pour son prochain mandat. «Le maintien de nos actifs, les services aux citoyens, ça doit devenir une obsession municipale.»

«Je sais que ce n’est pas sexy d’investir dans les tuyaux, les égouts, les bassins de rétention. Mais face à une multiplication des événements météorologiques, je pense qu’on n’a tout simplement plus le choix.»

M. Traversy en veut pour preuve les inondations de l’ouragan Debby en 2024 et les fortes pluies de l’été dernier. La stratégie bleue de la ville qui consiste en la gestion des eaux pluviales et l’entretien des infrastructures souterraines, figure au sommet des priorités.

Par ailleurs, il a présenté la mutualisation des services entre villes voisines comme l’une des innovations les plus prometteuses et les plus courageuses de son mandat. «Ça prend beaucoup de courage, soutient-il. On veut amener les villes à collaborer pour faire des économies et augmenter la qualité de service.»

Des ententes ont déjà été conclues avec Repentigny pour le remorquage et le futur dépôt à neige partagé, ainsi qu’avec Lorraine pour le service d’incendies. La Ville pourra également compter sur le logiciel d’urbanisme de Laval, offert par le maire Stéphane Boyer.

L’expérience de mutualisation avec Mascouche, qu’il décrit comme un «laboratoire expérimental», est également en cours, un modèle que le maire espère étendre au cours des prochaines années.

TERREBONNE SE VEUT ATTRAYANTE

Le Vieux-Terrebonne est engagé dans un processus pour devenir le 14e site patrimonial reconnu au Québec, une distinction accordée par le ministre de la Culture. «Le Vieux-



Photo : Dany Baribeau

Terrebonne n’est pas seulement un écrin magnifique, c’est une partie de notre identité», a déclaré le maire.

L’enfouissement des fils électriques dans le secteur se poursuit en quatre phases, a-t-il précisé. La première est complétée, la deuxième se termine juste à temps pour la saison des terrasses. L’objectif est de parvenir à un Vieux-Terrebonne comparable au Vieux-Québec ou au Vieux-Montréal, «sans fil, sans poteau, avec des rues qui ont du bon sens et un éclairage sécuritaire».

La ville prépare son huitième parc industriel, et un protocole d’entente de principe a été signé en octobre 2025 avec une entreprise pharmaceutique dont l’investissement potentiel pourrait dépasser «des centaines de millions de dollars». «Mon but, ce n’est pas de mettre la pression sur personne, mais on espère avoir une annonce importante au mois de juillet prochain», a déclaré le maire.

MUNCH!Z

EXOTIQUE

T'AS LES MUNCHIZ?
ON A LES BONBONS!

2793, AV. CLAUDE-LÉVEILLÉE, TERREBONNE
100, RUE VALMONT, SAINT-JÉRÔME J7Y 4Y2

COMMANDE EN LIGNE!

P050850-1_12606

MoNde à Vie

6000 produits bio
éco Québécois

250 produits en vrac
Alimentaires et ménagers

Comptoir santé
Consultation privée
en naturopathie

160 montée Masson, Mascouche

P050406-1_05087



HOROSCOPE

Alexandre Aubry

alexandre@norja.net

www.lignevision.com

1 900 456-4114 ou par cell. #4114

DU 13 MAI AU 19 MAI 2026



BÉLIER

(21 MARS - 20 AVRIL)

Les initiatives pour votre santé produiront des résultats visibles. Attendez-vous à vite ressentir une meilleure vitalité et un équilibre mental apaisant, amplifiant votre confiance et allégeant vos tracas quotidiens.



TAUREAU

(21 AVRIL - 20 MAI)

Votre image séduit et attire naturellement admiration et reconnaissance. Vous gagnerez en influence auprès de vos clients ou dans votre sphère sociale. Célibataire, des occasions surprenantes se présenteront, introduisant un vent de nouveauté dans votre vie.



GÉMEAUX

(21 MAI - 21 JUIN)

Cette semaine, la famille prend toute votre attention. Vous pourriez devoir épauler un proche ou gérer une situation à la maison. Des discussions sur un nouveau logement ou un possible changement de résidence pourraient également être d'actualité.



CANCER

(22 JUIN - 23 JUILLET)

Certaines démarches risquent d'être retardées, créant de la confusion. Votre parole directe marquera fortement les esprits. Vous pourriez froisser, mais vos déclarations auront le mérite de clarifier une situation qui stagnait depuis trop longtemps.



LION

(24 JUILLET - 23 AOÛT)

Des préoccupations financières émergeront, mais se résoudront lorsque vous confronterez directement les personnes concernées. Une fois l'harmonie retrouvée, une phase plus douce s'ouvre, marquée par la détente, les loisirs et les petits plaisirs bien mérités.



VIERGE

(24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)

Des contretemps ralentiront vos activités professionnelles. Ils créeront un sentiment d'urgence, mais le vrai défi sera d'organiser votre temps avec rigueur. En réorganisant vos priorités, vous retrouverez votre efficacité et la satisfaction de tenir vos engagements.



BALANCE

(24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

On vous confiera peut-être de nouvelles tâches en raison d'une absence. L'intensité initiale du stress sera compensée par les bénéfices futurs. Cette expérience pourrait révéler vos qualités de gestionnaire et ouvrir la voie à une promotion.



SCORPION

(24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)

Vos commentaires en public ou sur les réseaux vous exposeront aux regards de tous. Applaudissements et encouragements viendront renforcer votre assurance, mais quelques critiques surgiront aussi. Cette dualité testera votre solidité et votre endurance psychologique.



SAGITTAIRE

(23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)

Vos proches réclameront plus d'engagements affectifs, et votre travail reste exigeant. Vous devrez ajuster vos priorités et peut-être négocier votre emploi du temps. La semaine sera marquée par la recherche d'équilibre entre vie intime et professionnelle.



CAPRICORNE

(22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

Une sortie improvisée ou une escapade romantique encouragera l'intimité dans votre couple. Toutefois, une décision importante s'imposera. Un recul vous permettra d'avancer dans une direction claire, sécurisante et, surtout, plus épanouissante.



VERSEAU

(21 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Vos liens amicaux se réorganisent. Si des tensions s'effacent grâce à des gestes sincères, certaines relations pourraient prendre fin. Globalement, cette semaine clarifie vos amitiés et restaure l'équilibre parmi elles.



POISSONS

(19 FÉVRIER - 20 MARS)

Une erreur administrative ou financière viendra troubler votre tranquillité. Bien que contraignante, cette situation sera relativement vite réglée si vous vous mobilisez. Vous obtiendrez réparation et renforcerez votre vigilance sur vos affaires personnelles.

DÉFI OSENTREPRENDRE

DES ENTREPRISES DE LANAUDIÈRE RÉCOMPENSÉES



Photo tirée de Facebook

Les représentants de Simple Plant ont reçu leur distinction dans la catégorie Commerce du Défi OSEntreprendre régional. Sur la photo : Michel Lemieux, CPA, du Regroupement des CPA de Laval-Laurentides-Lanaudière, Mariève Constantineau, Martin Breault et Charlotte Mainville.

CONSTANCE POMERLEAU

Cpomerleau@groupejcl.ca

De nombreuses compagnies provenant de différentes municipalités dans la région de Lanaudière ont été récompensées dans le cadre du Défi OSEntreprendre régional.

OSEntreprendre est un organisme qui soutient les entrepreneurs et qui vise la préservation de «l'Esprit d'entreprendre» dans le but d'assurer un Québec innovateur. Avec ses partenaires, chaque année, il organise des défis locaux, régionaux et nationaux dans différents volets. Il y a les volets scolaires, étudiants et création d'entreprise. C'est dans cette dernière catégorie que plusieurs entreprises de Lanaudière ont été récompensées.

COMMERCE

Simple Plant, décorée lors du défi dans la catégorie commerce, est une compagnie qui aide au financement de projets avec des plantes. Avec différentes campagnes qui suivent les saisons, Simple Plant permet de faire des campagnes de financement pour soutenir des projets éducatifs, sportifs et culturels.

ÉCONOMIE SOCIALE

Dans la catégorie économie sociale, ce fut Autiste à la ferme qui a obtenu le titre de lauréat. Cette entreprise de la SADC de Matawinie offre une ambiance d'inclusion pour aider à l'épanouissement des personnes autistes. Le travail de la ferme et le contact avec les animaux permettent aux personnes autistes de développer «leurs habiletés, leur autonomie et leur confiance». C'est avec des ateliers et des activités éducatives qu'Autiste à la ferme permet aux personnes de connecter avec la nature.

EXPLOITATION, TRANSFORMATION, PRODUCTION

40 arpents, une brasserie rurale dans la MRC d'Autray, a été la gagnante dans la catégorie exploitation,



Photo tirée de Facebook

Évo Forêt a remporté les honneurs dans la catégorie Services aux entreprises lors du Défi OSEntreprendre régional. Sur la photo : Marilyne Vallière, présidente d'honneur du Défi OSEntreprendre, et Danny Houde-Dauphinais, représentant de l'entreprise.

transformation, production du Défi OSEntreprendre. Cette brasserie rurale fait aussi de l'agriculture régénératrice. C'est un type d'agriculture considéré comme holistique et qui vise à améliorer la santé de l'écosystème tout en augmentant la fertilité des sols.

INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES ET TECHNIQUES

Fenix Technologie inc. est une entreprise qui a créé la plateforme Joblinks. Une plateforme qui permet le recrutement d'employés, de la part des entreprises, dans le domaine de la vidéo. Cette entreprise favorise la recherche d'emploi à l'aide de profils interactifs qui mettent en évidence la culture d'entreprise. Cette initiative de la MRC Les Moulins a été récompensée lors du défi dans la classe innovations technologiques et techniques.

SERVICES AUX ENTREPRISES

Évo forêt a remporté le titre de lauréat du service aux entreprises et a aussi reçu le prix coup de cœur du développement durable. Cette entreprise d'aménagement forestier a pour mission de protéger l'avenir des forêts. Elle offre notamment comme service des coupes d'éclaircie, du débordage de bois, du débroussaillage, de la construction et de la réfection de chemins forestiers.

SERVICES AUX INDIVIDUS

Deux entreprises ont obtenu le titre de lauréat du service aux individus lors du défi. Perfo Golf est la première entreprise couronnée dans cette



Photo tirée de Facebook

ConsulTerre a remporté le prix Réussite inc. lors du Défi OSEntreprendre régional. Sur la photo : Moez Dridi, directeur du développement des affaires chez Promutuel Assurance Lanaudière, et Alexandre Désy, représentant de l'entreprise.

catégorie. Cette entreprise de la MRC Les Moulins offre des entraînements spécifiques et des cours techniques de golf. Elle est un «centre de multidisciplinaire unique» et innovant dans le domaine du golf.

Septech est la deuxième entreprise ayant obtenu ce lauréat. Cette compagnie assure la préservation des fosses septiques. Donc, Septech s'occupe de l'entretien des fosses, de l'optimisation des fosses et de la régénération du système septique dans les milieux résidentiels. La compagnie offre différents services, dont une inspection et une évaluation pour bien conseiller ses clients. Elle offre des nettoyages d'installations septiques professionnels, remet à niveau d'anciennes installations et offre des solutions de régénération.

RÉUSSITE INC.

L'entreprise lauréate du prix Réussite inc. dans Lanaudière est ConsulTerre de la MRC d'Autray. ConsulTerre est une entreprise qui met en place des plans d'action pour diminuer les impacts sur l'environnement. Cette firme de «gestion-conseil» a créé des programmes pour différents milieux, tels que le monde municipal, les manufacturiers et les industries, les organismes à but non lucratif (OBNL) et les coopératives. Ces programmes permettent une concrétisation des engagements environnementaux et sociaux.



P050314-1_12127

VIVEZ L'EXPÉRIENCE
Profitez de 3 accès gratuits!*

3099 boul. de Mascouche

gymfitforme.com

*Certaines conditions s'appliquent

PIERRE BERTHIAUME ET LA TEMPÊTE ENTREPRENEURIALE

DANY BARIBEAU

dbaribeau@groupejcl.ca

La Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins figure parmi les chambres de commerce les plus stables et influentes de la Rive-Nord depuis plusieurs années. Et c'est avec une certaine fierté que son président-directeur général, Pierre Berthiaume, a fait visiter les locaux de l'organisation à La Voix à la suite d'un entretien mettant en lumière les activités et services offerts par la CCIM, mais surtout, aura permis de découvrir le parcours étonnamment éclaté de l'homme derrière l'organisation.

« On se maintient généralement autour de la 9e ou 10e position au Québec. Ça varie un peu selon les années », explique-t-il simplement.

En poste depuis 2011, Pierre Berthiaume semble avoir tranquillement façonné une organisation à son image. Porte-parole unique de la CCIM et omniprésent dans les différents réseaux économiques et politiques de la région, l'ancien conseiller municipal (Sainte-Anne-des-Plaines) préfère manifestement garder un œil attentif sur l'ensemble des rouages de l'organisation.



Photo : LinkedIn de Pierre Berthiaume
Pierre Berthiaume, président-directeur général de la CCIM.

GOUVERNANCE

Ce souci de cohérence se reflète également dans le modèle de gouvernance adopté par la CCIM. Contrairement à plusieurs chambres de commerce où les rôles de président et de directeur général sont séparés, Pierre Berthiaume agit ici à titre de président-

directeur général et siège lui-même au conseil d'administration.

Après s'être joint à la Chambre de commerce de Terrebonne en 2011, il a accompagné la fusion des chambres de commerce de Terrebonne et de Mascouche en 2013, donnant naissance à l'actuelle CCIM, qu'il dirige depuis plus d'une décennie.

Il assume également personnellement les prises de position publiques de la Chambre. Une façon, explique-t-il, de protéger les administrateurs bénévoles et les entrepreneurs impliqués au sein de l'organisation d'éventuelles répercussions liées à certains dossiers plus sensibles.

Une approche centralisée qui semble, jusqu'ici du moins, contribuer à la stabilité de la CCIM, alors que plusieurs organisations similaires ont traversé des périodes plus fragiles au cours des dernières années.

Cette stabilité aura toutefois été mise à rude épreuve pendant la pandémie, puis plus récemment dans le contexte économique incertain provoqué par les tensions commerciales et les tarifs douaniers américains.

« C'est probablement une des années les plus difficiles où on doit redoubler d'ardeur, où on doit se réinventer », affirme Pierre Berthiaume.

PARCOURS

Mais derrière le dirigeant et le visage public de la Chambre se cache aussi un parcours étonnamment éclaté. Électronique, vente, assurance, redressement d'entreprises, politique municipale, animation, mentorat : Pierre Berthiaume donne parfois l'impression d'avoir traversé plusieurs vies professionnelles avant d'atterrir où il est.

« J'aime apprendre. J'aime bouger », résume celui qui affirme également vivre avec un TDAH et une hyperactivité qui semblent avoir alimenté une bonne partie de son parcours.

Derrière cette énergie, le dirigeant revient constamment à un même thème : l'équilibre. Et il s'éloigne tranquillement du discours économique traditionnel pour aborder plus franchement les défis humains liés à l'entrepreneuriat.

DANS LA TEMPÊTE

« Tu poses la question à n'importe quel homme d'affaires et il va te répondre que ça va super bien. Le business va bien. La semaine a été bonne. Mais il ne te dira pas que ça va mal, qu'il est dans le brouillard total ou qu'il ne sait plus où il s'en va », lance-t-il.

Pour lui, l'entrepreneuriat ressemble davantage à « une mer qui devient parfois houleuse », où le rôle du capitaine consiste surtout à garder son équipage en sécurité jusqu'au retour du calme.

« Le soleil va revenir. Mais en attendant, il faut réussir à traverser la tempête. »

Cette vision semble d'ailleurs avoir tranquillement trouvé sa place dans l'approche de la Chambre, notamment à travers le mentorat et les différents services d'accompagnement offerts aux entrepreneurs. Une approche qui leur a d'ailleurs valu de recevoir la certification « Organisation humainement distinctive » remise par BonBoss.

« Il faut ventiler. Il faut parler. Ce n'est pas toujours des choses que tu peux partager avec ton conjoint ou ta conjointe. Comme entrepreneur, des fois, tu as besoin de quelqu'un qui comprend vraiment ce que tu vis. »

Pierre Berthiaume reconnaît d'ailleurs avoir lui-même connu plusieurs périodes de déséquilibre au fil de sa carrière.

« Il y a des moments où je penchais trop d'un bord. Il a fallu que je me réaligne. L'important, c'est toujours de revenir à l'essentiel. »

Cette réflexion semble aujourd'hui influencer plusieurs sphères de sa vie, y compris son rapport à l'entrepreneuriat lui-même.

Associé depuis plus de 20 ans à l'Artisan Chocolatier avec sa conjointe, il admet d'ailleurs regarder tranquillement vers la suite de cette aventure entrepreneuriale.

« On est plus sur la sortie maintenant », laisse-t-il tomber avec lucidité.

Une transition qui ne semble toutefois pas s'appliquer à son implication au sein de la CCIM, où Pierre Berthiaume continue visiblement de trouver une grande partie de son énergie.



Miss FIT
MASCOCHE

Cours de groupe
semi-privé
dirigés par un
entraîneur qualifié.

Entraînements variés,
différents chaque jour,
pour tous les niveaux.



348, mtée Masson Mascouche J7K 2L5
missfitmascouche@gmail.com

Ados et dépression

BRISONS LE SILENCE

Pour l'amour de nos jeunes, consultez notre site Internet ou composez le 514 529-1000 ou sans frais le 1 888 529-5354.



Fondation
des maladies
mentales.org

MANQUE À GAGNER DE 9 MILLIARDS

L'UNION DES MUNICIPALITÉS TIRE LA SONNETTE D'ALARME

ANNE-MERLINE EUGÈNE / ameugene@groupejcl.ca

« Quand une municipalité doit choisir entre réparer une conduite d'eau ou maintenir un service essentiel, c'est qu'on a un problème de modèle. » Le constat dressé par l'Union des municipalités du Québec donne froid dans le dos. C'est qu'il manquera au moins 9 milliards de dollars d'ici 2035 aux municipalités québécoises pour répondre à leurs besoins, un manque à gagner qui pourrait même atteindre plus de 50 milliards de dollars, démontre une étude réalisée par la firme Aviseo et commandée par l'UMQ.

Les municipalités doivent composer avec des infrastructures vieillissantes qui se détériorent plus rapidement que leur capacité à les remettre en état. La multiplication des nids-de-poule, les bris d'aqueduc plus fréquents ainsi que l'allongement des délais pour certains services sont la preuve de cette pression grandissante, dans un contexte où les coûts de construction et de réfection continuent d'augmenter.

À ces enjeux s'ajoutent de nouvelles responsabilités que les villes assument, notamment en matière d'itinérance, d'habitation et d'adaptation aux changements climatiques. Ce déséquilibre entre les besoins croissants et les ressources disponibles affecte désormais directement le quotidien des citoyens.

« Nous sommes devenues la première ligne pour l'itinérance et les changements climatiques, en plus de devoir gérer un parc d'infrastructures vieillissantes avec des coûts de construction qui explosent. On ne peut plus faire plus avec moins, » déclare Guillaume Tremblay, président de l'UMQ et maire de Mascouche.

À BOUT DE SOUFFLE

M. Tremblay appelle le gouvernement du Québec à assumer pleinement ses responsabilités et à investir massivement dans les infrastructures, précisant que les villes, de leur côté, sont prêtes à faire leur part. « Sans financement, sans aide de Québec, ça va être impossible », assure-t-il.

Entre 2014 et 2025, les dépenses municipales ont bondi de près de 48 %, alors que les revenus n'ont pas suivi le même rythme. Les investissements en immobilisations ont augmenté de plus de 75 % en une décennie. Pendant ce temps, les municipalités ne reçoivent qu'environ 8 % des revenus fiscaux totaux, alors qu'elles sont responsables de près de 60 % des infrastructures publiques. Leurs revenus dépendent à 70 % de l'impôt foncier, un modèle qui a atteint ses limites, indique le rapport.

« Depuis un an, les municipalités ont retourné toutes les pierres pour mieux comprendre les enjeux. Elles veulent continuer à offrir des services de qualité auxquels les gens s'attendent, et sont prêtes à collaborer pour faire évoluer le cadre fiscal pour retrouver un financement plus juste, efficace et durable. Elles ne peuvent pas y arriver sans un rééquilibrage de leurs moyens », ajoute monsieur Tremblay.

Il annonce que l'UMQ va présenter des propositions concrètes lors des Assises de la semaine prochaine. « Les municipalités sont unies et ensemble, on peut faire bouger les choses. »

À QUOI DOIVENT S'ATTENDRE LES CITOYENS ?

Sans aide gouvernementale, les municipalités devront soit hausser les taxes ou en créer de nouvelles, ou sabrer les autres dépenses. « On a juste à penser tout ce qu'on a à investir au courant des prochaines années pour les stations d'épuration des eaux, pour l'eau potable, pour tout ce qui est en lien avec les changements climatiques », souligne M. Tremblay.

Selon lui, plusieurs villes se sont déjà dotées de fonds dédiés afin de financer les travaux nécessaires. M. Tremblay estime toutefois qu'il n'est plus possible d'ignorer l'ampleur des besoins. « Partout au Québec, que ce soit à Montréal, Laval, Mascouche ou Terrebonne, les infrastructures montrent des signes importants de détérioration et nécessitent des investissements majeurs pour être remises à niveau », soutient-il.

À Mascouche, c'est plus de 200 millions de dollars qui doivent être investis au courant des prochaines années pour remettre à jour la station d'épuration. Encore plus important, c'est 100 millions de dollars qui ont déjà été investis juste pour respecter les normes. « Toutes ces normes coûtent excessivement cher à l'ensemble des municipalités du Québec, donc à la population. »

« Il faut revoir nos façons de faire et c'est ce qu'on compte faire au courant des prochains mois », insiste le maire, précisant que l'UMQ va présenter des propositions concrètes lors des Assises de la semaine prochaine.



Photo : Courtoisie
Le président de l'Union des municipalités du Québec et maire de Mascouche, Guillaume Tremblay.

PROMOTION

Jusqu'au 30 juin

**OBTENEZ LA 2E PAIRE DE
VERRES À 50% À L'ACHAT
D'UNE PAIRE COMPLÈTE.**

**OFFRE VALIDE SUR RENDEZ-VOUS
SEULEMENT, AVEC PRESCRIPTION EN MAIN.**

Nos succursales



Lac-Mégantic
4728, rue Laval
Lac-Mégantic
(819) 583-3777

Mascouche
1435-124, ave de la Gare
Mascouche
(450) 966-1435

*Certaines conditions s'appliquent, détails en boutique
Joanny Foucher et Eye Demontigny, opticiens

KASSANDRA KANYIKI

DE MASCOUCHE AUX MONDIAUX DE CHEERLEADING À ORLANDO

ANNE-MERLINE EUGÈNE

ameugene@groupejcl.ca

La «cheerleader» Cassandra Kanyiki, s'est hissée au 3e rang mondial aux Championnats de cheerleading à Orlando au cours du mois d'avril avec son équipe les Flyers All-Stars Notorious de Montréal.

« Le cheer, c'est vraiment tout pour moi », affirme sans détour celle qui évolue en catégorie Open Large Coed Level 5, le plus haut niveau en cheerleading acrobatique. L'athlète québécoise ne voit pas sa vie sans ce sport qui combine gymnastique au sol, montées dans les airs, danse, flexibilité et coordination.

À 20 ans, celle qui, en tant que voltige, est propulsée dans les airs par ses coéquipiers a déjà été trois fois propulsée au premier rang mondial de cette compétition haletante.

Kassandra Kanyiki occupe le rôle le plus visible et le plus exposé de l'équipe. En dessous d'elle, les bases la portent,

la lancent et la rattrapent. Derrière, le back assure la sécurité. « Il faut que j'aie confiance en les personnes en bas parce qu'ils ont quand même ma vie entre leurs mains. Parce que si j'arrive d'une mauvaise façon sur ma colonne, c'est vraiment dangereux. »

C'est une confiance qui s'est bâtie et solidifiée au fil des ans, un saut après l'autre. Mais à ce niveau, dit-elle, chaque athlète est là pour une raison. « Rendue dans une équipe mondiale, chaque personne est talentueuse, chaque personne sait faire son job. J'ai confiance dans mes bases que si je tombe, ils vont me rattraper. »

UNE SAISON À TOUTE ÉPREUVE

La saison n'a pas été un long fleuve tranquille pour l'équipe. Elle a encaissé coup sur coup avant de monter sur le podium mondial. Blessures, résultats mitigés en compétition canadienne, doutes sur le niveau de difficulté à adopter pour les « Worlds », la liste est



Photo : Courtoisie

Kassandra Kanyiki se dit fière de tout le chemin parcouru jusqu'ici.

longue. « On a eu beaucoup d'obstacles. On n'a pas gagné toutes les compétitions au Canada. On a eu des blessés aussi dans l'équipe, c'était vraiment difficile », raconte Kassandra Kanyiki

Mais au moment décisif, à Orlando, l'équipe a réussi deux présentations sans faute en deux jours. « On a réussi à produire notre chorégraphie deux fois au Worlds. On a fait tout ce qu'on pouvait. On a vraiment été fiers de ce qu'on avait fait », explique l'athlète.

Dès la première compétition, l'équipe décroche son [bid], le précieux sésame qui ouvre les portes aux compétitions officielles de fin de saison de haut niveau. « Après ça, il fallait vraiment se concentrer sur la technique, sur comment bien faire nos "skills" pour avoir plus de points s'il y a de la difficulté. Mais il faut aussi être clean et précis dans ses mouvements. »

Le plus gros dilemme de la saison a été de jouer la sécurité avec une routine plus simple pour maximiser les chances de sans-faute, ou miser sur la difficulté pour aller chercher plus de points et prendre le risque de l'erreur. « C'est qu'on ne savait pas trop s'il fallait mettre de la difficulté, ou mettre ça un peu plus facile pour que tout le monde soit parfait et qu'on soit sûrs d'avoir un sans-faute au Worlds. »

À l'entraînement, l'équipe a encaissé plus de cent fautes. Aux Worlds, elle en a fait zéro.

TOUTE UNE ANNÉE POUR DEUX MINUTES ET DEMIE

Si le cheerleading procure visibilité, souplesse et grâce, le sport soumet ses pratiquants à une forte pression mentale. « C'est deux minutes et demie que tu dois faire. Toute l'année, tu pratiques pour ces deux minutes et demie. Et tu ne peux pas te tromper, parce que si tu te trompes, c'est comme si toute l'année, elle ne servait à rien. »

La préparation mentale est aussi rigoureuse que l'entraînement physique, selon elle, « avant de dormir, il faut que tu simules mentalement ta chorégraphie. C'est des répétitions de plus que tu as. Il faut vraiment que tu apprennes à te faire confiance, à avoir confiance en tes coéquipiers. Ça n'arrive pas juste en claquant les doigts. »

La voltige doit aussi faire face aux pressions des regards et aux multiples attentes qui peuvent conduire à des erreurs. « J'en ai fait beaucoup cette année à cause de la pression. Ça ne m'était jamais arrivé », souligne-t-elle.

« J'ai appris que je suis une humaine. Tout le monde fait des erreurs. Les gens te supportent et t'aiment, même si tu en fais. » —Kassandra Kanyiki

L'APRÈS

La jeune femme fait du cheerleading depuis l'âge de 5 ans. Elle a gravi tous les niveaux au RND Elite All-Stars, avant de rejoindre le Fires All-Stars pour commencer à évoluer dans des équipes mondiales. La saison précédente, elle a franchi une nouvelle étape en allant s'entraîner à Miami avec le Top Gun Double O, l'une des formations d'élite du cheerleading américain. « J'ai vraiment beaucoup appris sur la technique. Je me suis fait énormément d'amis là-bas. J'étais à Miami, puis je vivais vraiment une belle vie. »

Pour la suite, elle ne sait pas encore exactement quelle équipe ni quelle ville l'attend. Mais une chose est certaine, « je vais faire le mieux pour aller le plus loin possible. »

Chers commerçants de la MRC Les Moulins,

Valorisez votre entreprise dans le journal La Voix. Profitez d'une distribution par  Poste Canada ciblée à 38 720 maisons et 66 points de dépôts stratégiques à Terrebonne et Mascouche.

Augmentez votre notoriété grâce à notre site web et notre application diffusant l'actualité locale. Financez votre publicité uniquement avec des certificats cadeaux, sans frais initial. Apparaîsez sur les médias sociaux avec une vidéo professionnelle réalisée dans votre commerce.

Contactez notre équipe commerciale. Nous deviendrons votre allié publicitaire et vous proposerons une présence multimédia efficace pour développer et fidéliser votre clientèle.

Notre site et application rabaischocs vous garantissent un retour intégral de votre investissement publicitaire tout en augmentant votre visibilité.

Au plaisir de vous rencontrer,
L'équipe commerciale
du Journal La Voix et
rabaischocs.

rabaischocs
LA VOIX
MRC LES MOULINS

journallavoix@groupejcl.ca



P049087-1_00772

50^E ANNIVERSAIRE DE L'UTA

L'ANTENNE DE TERREBONNE ET MASCOUCHE AU CŒUR DES CÉLÉBRATIONS



Photo courtoisie
Des étudiants de l'antenne MRC des Moulins bien attentifs lors d'une séance de formation de l'UTA, qui célèbre cette année ses 50 ans.

SYLVAIN LEBLANC
sleblanc@groupejcl.ca

L'Université du troisième âge (UTA) de l'Université de Sherbrooke fête ses 50 ans cette année. L'antenne locale de la MRC des Moulins — qui couvre Terrebonne et Mascouche — célèbre avec une trentaine d'autres antennes à travers le Québec.

Fondée en 1976, l'UTA a accueilli plus de 100 000 étudiants depuis ses débuts. Pas de prérequis, pas de notes, pas d'examen. Et ce qui surprend souvent : c'est la programmation qui est bâtie par les étudiants eux-mêmes, pas par l'université. Ce sont eux qui choisissent les sujets et recrutent les conférenciers.

Une équipe de bénévoles au cœur du projet

L'antenne MRC des Moulins tourne grâce à une poignée de bénévoles. Yvon Groleau, responsable de l'antenne, dit que c'est d'abord la soif d'apprendre qui l'a amené à s'impliquer, il y a plusieurs années. «C'est une bonne façon de se tenir en forme intellectuellement», dit-il, et il y voit aussi une façon de rester connecté socialement.

L'équipe comprend un conseil d'administration et des responsables de

cours bénévoles. Comme dans bien des organismes, ça bouge : des départs en fin de session, un recrutement qui repart. Pour trouver ses conférenciers, l'antenne puise dans un répertoire en ligne de plus de 30 000 cours et conférences géré par l'Université de Sherbrooke. Des conférenciers viennent parfois de Montréal ou de la Montérégie pour animer une séance dans la région.

225 PERSONNES AU LANCEMENT RÉGIONAL

Le 20 mars dernier, plus de 225 personnes se sont déplacées à Mascouche pour une conférence marquant le 50^e anniversaire.

Pour ceux qui hésitent à s'inscrire, Groleau n'a pas l'air trop inquiet. Le taux de satisfaction tourne entre 85 et 90 %. «L'essayer, c'est l'adopter», résume-t-il. Juste, comme dit le slogan officiel : «le plaisir d'apprendre».

Dans le cadre du 50^e, un grand rassemblement réunissant toutes les antennes du Québec a eu lieu le 8 mai à Sherbrooke. L'UTA a aussi lancé une campagne de financement pour assurer la pérennité de ses activités.

Pour s'informer sur la programmation ou s'inscrire : www.usherbrooke.ca/uta/

LA VOIX AU DÎNER DU MAIRE



Le dîner du maire de Mathieu Traversy faisait salle comble le 29 avril au Golf Le Mirage de Terrebonne. Et bien sûr, impossible pour le journal La Voix de manquer l'occasion d'y être représenté afin de toujours mieux connaître ses nouveaux lecteurs et partenaires du territoire. Sur la photo : Jean-François Legault en compagnie du maire Mathieu Traversy.



Un centre pas comme les autres :
Ninja, Parkour et callisthénie,
pour petit et grand.



Chez Voltizone, on développe notre force, notre agilité et notre confiance dans un environnement dynamique et sécuritaire.

Offrez à votre enfant ou à vous –même une expérience unique !

NOS SERVICES

- Temps-libre bloc 2h • Fête d'enfants
- Camps de jour: relâche et été • Groupes scolaires
- Cours en groupes: ninja, parkour et callisthénie

Sur réservation

2 centres: Mascouche et Laval • voltizone.com
3075, boul. Mascouche J7K 3B7 450 966-6363
5080, boul. Robert-Bourassa Laval H7E 0A6 450 665-1033

MARIE-NANCY G **PLONGE SES LECTEURS** DANS L'OMBRE DE DUBAÏ

ANNE-MERLINE EUGÈNE
ameugene@groupejcl.ca

Nancy Gagné, comme tant d'autres voix qui émergent des marges du polar québécois, n'a qu'une obsession : raconter ce que l'on tait. Raconter au péril du confort, raconter quitte à remuer des vérités que l'on préférerait laisser enfouies. Le Dubaï qu'elle met en scène n'est pas celui des gratte-ciels étincelants ni de l'opulence affichée. C'est celui de l'ombre portée là où des vies sont effacées pour servir un système qui dépasse l'entendement.

Dans l'œuvre Dans l'ombre de Dubaï, l'ombre traverse les océans, atterrit à Montréal, s'infiltre dans les corridors du pouvoir, et rappelle que le passé ne meurt jamais vraiment.

«IL ATTEND SIMPLEMENT D'ÊTRE LIBÉRÉ.»

Dans ce thriller policier, l'autrice explore l'envers du trafic humain à travers le prisme de contextes internationaux spécifiques, établissant un lien palpable entre fiction et réalité. Nancy Gagné y dit les maux d'une justice à deux vitesses dans un style cinématographique, maniant avec doigté suspense, figures de l'ombre et les dessous de la résilience humaine. Dubaï, son obsession narrative, à seulement quelques heures de vol, si proche par l'argent et le

luxu, mais si inatteignable pour ceux que le système broie en silence.

DANS L'ANTRE DE LA SQ

Si elle s'initie à peine au monde littéraire, Nancy Gagné est très connue du milieu policier où elle vogue depuis vingt ans dans les méandres du renseignement criminel à la Sûreté du Québec. De ces nombreuses années dans l'antre de la SQ, l'autrice tisse des intrigues où la fiction flirte avec le réalisme des nouvelles frontières du crime. «L'histoire, l'intrigue au complet vient de mon imagination», précise-t-elle.

«Dans le monde du renseignement criminel comme dans celui de la fiction, rien ne s'efface jamais totalement. Chaque donnée, chaque ombre et chaque silence laisse une trace», écrit-elle.

C'est à la suite d'un été marqué par le deuil que Nancy Gagné a finalement décidé de concrétiser un rêve de jeunesse. «J'ai toujours affectionné ce côté-là, j'ai toujours aimé écrire, puis inventer des histoires. J'ai l'imagination assez fertile», confie-t-elle au détour de l'entretien.

Au-delà de l'action et du suspense, Dans l'ombre de Dubaï explore divers thèmes notamment la résilience. «Je pense que j'ai voulu exploiter vraiment la résilience autour de tout ça, de la part des victimes, et des gens qui gravitent autour.»



Photo : Courtoisie
Un premier thriller policier pour la Mascouchoise Nancy Gagné.



Photo : Courtoisie
Près d'une centaine d'exemplaires s'est écoulés en prévente depuis le 27 avril.

UNE PLUME AU SERVICE DES AUTRES

Une partie des profits de l'ouvrage sera reversée à La Maison Vigile, un organisme qui soutient les travailleurs en uniforme et les premiers répondants. «J'ai eu des amis, des confrères, des connaissances qui ont eu

des bouts assez difficiles. C'est une cause qui me tient beaucoup à cœur.»

Depuis l'ouverture des précommandes le 27 avril, une centaine d'exemplaires ont été vendus. L'ouvrage paraîtra le 2 juillet 2026.

MASCOUCHE

PLUS DE 800 000 \$ **POUR L'ENTRETIEN** DES RÉSEAUX CYCLABLES

ANNE-MERLINE EUGÈNE
ameugene@groupejcl.ca

Mascouche dispose d'une enveloppe de 889684 \$ pour sécuriser un tronçon de 2,38 km du sentier polyvalent de la montée Masson, entre le boulevard de Mascouche et l'autoroute 640. Une aide gouvernementale destinée à l'entretien du réseau de la Route verte et des réseaux cyclables régionaux.

C'est une aide financière qui vient à point nommé. Selon le maire Guillaume Tremblay, «la montée Masson est une artère majeure à Mascouche, et la sécurisation de la piste cyclable dans ce secteur est essentielle.»

POUR UNE MEILLEURE SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Il s'agit du troisième volet du programme Véloce III, qui vise à soutenir les organismes admissibles responsables de l'entretien de la Route verte et de ses embranchements régionaux.

Ce volet permettra d'améliorer la sécurité, de pérenniser le réseau cyclable et d'en maintenir la qualité, tout en misant sur un tourisme durable favorisant les déplacements actifs, efficaces et sécuritaires. Une attention particulière sera portée aux zones de croisement avec la circulation automobile, notamment à proximité des accès commerciaux.

Pour le député de Masson, Mathieu Lemay, qui en a fait l'annonce au nom du ministre



Photo : courtoisie
Les travaux d'entretien des réseaux cyclables seront lancés dès cet été à Mascouche.

des Transports et de la Mobilité durable, Benoit Charette, «le Québec est un leader en Amérique du Nord en matière de mobilité active». «Nous continuons d'investir pour rendre nos milieux de vie plus sécuritaires et agréables», a-t-il déclaré.

Le maire de Mascouche remercie le député pour «son appui à ce projet porteur pour la ville et pour le développement du transport actif».

PLUS QU'UN LIEU. UNE RELATION.

Un environnement sain, un encadrement attentionné, une passion partagée.

BIEN-ÊTRE ANIMAL
Priorité au confort et à la santé de nos chevaux.

ENCADREMENT PROFESSIONNEL
Accompagnement personnalisé pour tous les niveaux.

INSTALLATIONS DE QUALITÉ
Infrastructures sécuritaires et adaptées.

La passion nous unit, le respect nous guide.

123, Chemin des Écuries
Saint-Lazare, QC J7T 2H5

514 123-4567
lesecurieskanp.com

lesecurieskanp

rabaischocs
présente

en
collaboration
avec



Le grand GUIDE GOURMAND

Recette exclusive par Le Fit Cook
Pour la recette complète



P050456-1_00773

Une expérience
gustative renouvelée
toute en fraîcheur



Groupe Lauzon

SUSHI
TAXI

Franchisé d'expérience

COMMANDEZ
SUR
SUSHITAXI.CA

1900, ch. Gascon, Terrebonne J6X 2E4
84 boul. Industriel, local 395 Repentigny J6A 4X6

P050628-1_12700

Salvatoré

EN TOUT TEMPS
LA MOYENNE PIZZA EN LIGNE
RABAIS DE 10\$

DU DIMANCHE AU JEUDI
RABAIS COMPTOIR 8,99\$ PETITE PIZZA
ET 5,99 PETITE POUTINE

A VENIR POUR AVRIL

NOUVELLE PIZZA
POULET BUFFALO,
POULET, FROMAGE DE CHÈVRE ET MIEL ÉPICÉ



838 MONTÉE MASSON MASCOUCHE, J7K 2L7

P048962-1_12679



Apportez votre vin
Menu varié

Qualité du service
Partagez, dégustez,
profitez



2790, boul. de la Pinière #100, TERREBONNE J6X 0G4
450 964-6400 | rougeboeuf.com

DES PROTÉINES À VOLONTÉ!



Les protéines jouent un rôle crucial pour l'organisme : elles servent notamment à construire et à réparer les tissus tels que la peau et les muscles. Selon Santé Canada, il faudrait consommer chaque jour 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel pour combler ses besoins minimaux. Or, si votre alimentation quotidienne ne contient pas suffisamment de protéines animales ou végétales, vous pourriez développer des problèmes de santé au cœur et au cerveau, entre autres. Alors, la prochaine fois que vous planifierez vos menus, assurez-vous qu'ils comportent des protéines de qualité en quantité!

DU PLAISIR À DÉGUSTER!



Se nourrir ne sert pas uniquement à combler des besoins nutritionnels! Comme le recommande le Guide alimentaire canadien, il est important de savourer vos aliments et, idéalement, de prendre vos repas en bonne compagnie. Pour suivre ce délicieux conseil, permettez-vous fréquemment des mets minutieusement préparés par des chefs. Selon vos envies, variez les plaisirs en matière de couleurs, de textures et de saveurs. Vous avez des allergies alimentaires ou désirez consommer davantage certaines catégories d'aliments? Des gens passionnés sont à votre service pour combler vos besoins tout en satisfaisant vos papilles!

UNE FRAÎCHEUR INÉGALÉE!



Pour garder une santé physique et mentale optimale, vous devez boire beaucoup d'eau et donner à votre corps des aliments variés de qualité. Or, qui dit « qualité » dit « fraîcheur », ce qui signifie que vous avez tout à gagner à privilégier des produits qui n'ont pas été transformés à outrance ou ayant passé des jours, voire des semaines à attendre d'être achetés. Ainsi, comme vous l'aurez compris, les aliments locaux sont les meilleurs choix pour des repas équilibrés et exquis — il n'y a que des avantages à favoriser les délices d'ici!



Gaufres et crèmes glacées réinventées!

FRAÎCHEUR ET QUALITÉ.
21 CHOIX DE CHOCOLATS BELGES
9 SAVEURS DE CRÈME GLACÉE MOLLE.
GELATOS ARTISANALES, CRÊPES ET FONDUES.
AVEC PLUS DE 100 000 COMBINAISONS, LES CHOIX SONT INFINIS.



1026, BOUL. DES SEIGNEURS, TERREBONNE J6W 1V1

C'est la Vie
Gaufres & Glaces
GAUFRES • GLACES • CAFÉS

P050246-1_12742

MAGASIN GÉNÉRAL

La Quincaillerie des Saveurs

VIEUX TERREBONNE

PRODUITS IMPORTÉES D'EUROPE,
PRODUITS LOCAUX



Chopped Sandwich

(charcuteries artisanales et naturelles, produits locaux, sans nitrites ni agents conservateurs)

Nouveau concept:

ingrédients finement coupés,
mélangés avec notre sauce maison,
servis dans un pain portugais
pour la bouchée parfaite.

Soupes maison, inspiration du moment - Véritable bar à café italien

Desserts, gâteau italien, biscuits, croustade italienne

Bar à Café italien



Quincaillerie des saveurs



Dessert italien



ÉPICERIE GOURMET — 191, rue St-André, Terrebonne 450 961-3377

DES IDÉES GOURMANDES POUR CUISINER AVEC DE LA CRÈME GLACÉE

VARIEZ LES PLAISIRS!

Vous avez de la crème glacée en quantité, ou simplement quelques restants? Selon vos envies et les saveurs que vous avez sous la main, vous pouvez réinventer les façons de la déguster. Vous pourriez, par exemple :

- Plonger une boule de crème glacée dans une tasse de votre café favori pour préparer un affogato maison;
- En mettre une couche épaisse entre deux gros biscuits pour en faire un sandwich décadent;
- La transformer en lait frappé en la mélangeant avec du lait et des fruits (ex. : fraises, bananes);

THÉ GLACÉ AU CITRON ET À LA NECTARINE



Rafraîchissant à souhait, ce thé glacé est facile à préparer : dégustez-le au bord de la piscine ou du barbecue!

INGRÉDIENTS

(Donne de 4 à 6 tasses)

- 1 litre d'eau
- 80 ml de miel
- 2 citrons, tranchés en rondelles
- 2 nectarines (ou pêches), coupées en quartiers
- 3 sachets de thé (idéalement au citron ou orange pekoe)
- Des branches de menthe fraîche (pour la garniture)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, amener l'eau, le miel ainsi que les morceaux de citron et de nectarine à ébullition. Bien mélanger.
2. Retirer du feu et ajouter les poches de thé. Laisser infuser 4 ou 5 minutes.
3. Verser dans un pichet et laisser refroidir complètement avant de placer au réfrigérateur au moins une heure.
4. Diviser les fruits dans de petits verres ou pots transparents, ajouter des glaçons, verser le thé et garnir de menthe.



- En remplir une croûte en chapelure de biscuits Graham pour en faire une succulente tarte rafraîchissante (n'hésitez pas à ajouter vos garnitures préférées sur le dessus!);
- La mélanger avec de la purée de fruits et un peu d'alcool pour un cocktail estival des plus festifs!

Vous trouverez 1001 sortes de crème glacée dans les épiceries et les crèmeries de votre région. Cela dit, rien ne vous empêche d'en cuisiner vous-même avec des ingrédients de qualité! Recherchez des recettes maison avec ou sans sorbetière sur Internet ou en librairie.

Bonne dégustation!



MENUS SPÉCIAUX
Menu du lève-tôt
Menu du midi
Coin des petits



Ben & Florentine®

En famille, entre amis ou seul... toujours un délice!



Menu aux recettes variés

Grand choix de
déjeuners, brunchs et dîners

2800, boul. de la Pinière Local 100, Terrebonne J6X 0G3

rabaischocs
présente

Le grand
GUIDE GOURMAND

en collaboration
avec

fitcook

PO48982-1_12651

APEROL SPRITZ AU ROMARIN

Ce classique cocktail prend des allures encore plus festives avec cette variante au romarin. Essayez-le!

INGRÉDIENTS (POUR 1 COCKTAIL)

- Quelques glaçons
- 2 quartiers d'orange
- 2 oz de vin mousseux
- 1,5 oz d'Aperol
- 0,5 oz de sirop simple au romarin
- Soda, pour allonger
- 1 branche de romarin frais

PRÉPARATION

1. Dans un joli verre, déposer quelques glaçons ainsi que les quartiers d'orange. Y verser ensuite le mousseux, l'Aperol et le sirop simple. Allonger de soda.
2. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère à cocktail, puis garnir de la branche de romarin.



5 QUESTIONS PLUS OU MOINS CROUSTILLANTES SUR L'UNIVERS DU PAIN



Saviez-vous que le 16 octobre est la Journée mondiale du pain? Cet aliment polyvalent qui fait partie de l'alimentation quotidienne de la majorité des personnes a selon nous toutes les raisons d'être célébré! Pour souligner l'évènement, dégustez votre pain préféré en répondant à ces quelques questions!

1. Lequel de ces ingrédients ne fait pas partie de la recette de base du pain?

- a) La levure
- b) Le sel
- c) Les œufs
- d) L'eau

2. Quelle farine est la plus souvent utilisée en boulangerie?

- a) De soja
- b) De maïs
- c) De riz
- d) De blé

3. Lequel de ces mots ne désigne pas une variété de pain?

- a) La fougasse
- b) La rosette
- c) Le pita
- d) Le ciabatta

4. Comment appelait-on le pain qui faisait office d'assiette aux gens fortunés au Moyen Âge?

- a) Le tranchoir
- b) Le platoir
- c) Le planchoir
- d) Le tabloir

5. À quel usage non alimentaire la mie de pain a-t-elle déjà servi?

- a) À rembourrer des meubles
- b) À effacer la mine de crayon
- c) À peindre des surfaces poreuses
- d) À isoler des bâtiments

Réponses

1. c) La recette traditionnelle du pain comprend de la farine, du sel, de l'eau et de la levure (ou du levain).
2. d) La farine est un ingrédient utilisé depuis plus de 75 000 ans!
3. b) Une rosette est une sorte de saucisson sec fabriqué dans la région de Lyon (et qui se marie d'ailleurs très bien avec le pain!).
4. a) Ces tranches de pain rassis imbibées des liquides des aliments étaient parfois distribuées aux personnes démunies après les repas.
5. b) Avant l'invention de la gomme à effacer, il n'était pas rare d'employer un morceau de pain pour effacer ses erreurs. De nos jours, on retrouve des gommes « mie de pain » inspirées de cette coutume dans les magasins de matériel d'art.

PIZZA OLIMPICO

— SAVOUREZ L'AUTENTIQUE —

PIZZA AVEC NOTRE PÂTE MAISON, PRÉPARER CHAQUE MATIN !
INGRÉDIENTS FRAIS ET DE QUALITÉ

SAVOUREZ LA DIFFÉRENCE DÈS LA PREMIÈRE BOUCHÉE

SANDWICHES GÉNÉREUX, PÂTES SAVOUREUSES, AILES DE POULET CROUSTILLANTES ET BIEN PLUS ENCORE!



Mmm... un vrai régal!

2800 BOUL. DE LA PINIÈRE, TERREBONNE | 450 471-6222 | PIZZA-OLIMPICO.CA

Ben & Florentine®

Découvrez nos nouveaux bols et salades

Bol déjeuner

Bol saucisse de poulet
et parmesan B&F

Salade Cobb au jambon effiloché
à l'érable



Avec tout achat de 17\$
et plus avant taxes, obtenez

**UN DÉLICIEUX
SMOOTHY GRATUITEMENT**
en terrasse seulement

* Sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé
à aucune autre offre. Valable jusqu'au 31 mai 2026.



584 mtée Masson, Mascouche, J7K 2L5
450 474-8000 benetflorentine.com

rabaischocs
présente

Le grand
GUIDE GOURMAND

en collaboration
avec
fitcook

QUELS SONT LES VITAMINES ET MINÉRAUX ESSENTIELS POUR LES ÂÎNÉS?



Avec l'âge, vos besoins nutritionnels changent, et votre corps exige quelques vitamines et minéraux en plus grande quantité. Voici une liste non exhaustive de nutriments essentiels pour les aînés :

Calcium : les aînés à risque de perte osseuse ont besoin de calcium, qui se trouve notamment dans les produits laitiers, le tofu et les légumes-feuilles vert foncé. Les hommes de 51 à 70 ans ont besoin de 1000 mg/jour; les femmes de plus de 51 ans et les hommes de plus de 71 ans, de 1200 mg/jour.

Vitamine B6 : présente dans les bananes et les pommes de terre, elle participe à la formation des globules rouges. À partir de 51 ans, 1,7 mg sont nécessaires pour les hommes et 1,5 mg pour les femmes.

Vitamine B12 : elle se trouve dans la viande et maintient la santé des globules rouges et des nerfs. Les aînés peuvent avoir des difficultés à absorber cette vitamine à partir des aliments et ont donc besoin d'un supplément. Visez 2,4 microgrammes (mcg) au quotidien.

Vitamine D : elle aide votre organisme à retenir et à utiliser le calcium et le phosphore. Seuls quelques aliments, comme le poisson, en contiennent. Votre peau produit également de la vitamine D lorsqu'elle est exposée au soleil. Par conséquent, si vous sortez peu, un supplément peut vous aider à obtenir la quantité recommandée, soit 600 unités internationales (UI) pour les 50 à 70 ans et 800 UI pour les 71 ans et plus.

Sodium : cet électrolyte essentiel permet de maintenir l'équilibre des liquides et joue un rôle clé dans le fonctionnement des nerfs et des muscles, notamment. Les hommes et les femmes de plus de 51 ans devraient cependant limiter leur consommation à 2300 mg/jour.

Avant de prendre des suppléments, consultez toujours votre médecin, car certains peuvent avoir des effets secondaires graves selon votre situation.

en collaboration avec
Le grand GUIDE GOURMAND
rabaischocs présente

3

BONNES RAISONS
DE VENIR NOUS VOIR!

5\$
de rabais

à l'achat de
25\$ et plus*

Ben & Florentine

Terrebonne, Grande Allée

Veuillez présenter le coupon au moment de passer la commande.

*Sur remise de ce bon original. Valable sur un achat de 25 \$ et plus avant taxes, en salle à manger seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Limite d'un coupon par personne, par visite. Valable jusqu'au 3 mai 2026, au Ben & Florentine Terrebonne Grande Allée. À l'exception des jours fériés.

10\$
de rabais

à l'achat de
40\$ et plus*

Ben & Florentine

Terrebonne, Grande Allée

Veuillez présenter le coupon au moment de passer la commande.

*Sur remise de ce bon original. Valable sur un achat de 40 \$ et plus avant taxes, en salle à manger seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Limite d'un coupon par personne, par visite. Valable jusqu'au 3 mai 2026, au Ben & Florentine Terrebonne Grande Allée. À l'exception des jours fériés.

Repas pour enfant
Gratuit

Ben & Florentine

Terrebonne, Grande Allée

Veuillez présenter le coupon au moment de passer la commande.

*Sur remise de ce bon original. Valable à l'achat d'un plat pour adulte de 17 \$ et plus avant taxes, en salle à manger seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Limite d'un coupon par personne, par visite. Valable jusqu'au 3 mai 2026, au Ben & Florentine Terrebonne Grande Allée. À l'exception des jours fériés.

Nous sommes
ici

Ben & Florentine®

1361 Grande Allée, Terrebonne, QC

QUELS SONT LES AVANTAGES D'AJOUTER DE LA CHLOROPHYLLE À SON ALIMENTATION?

La chlorophylle est le pigment qui donne aux plantes leur couleur verte. Elle aide les végétaux à absorber de l'énergie et à obtenir des nutriments grâce à la photosynthèse. Alors, que peut-elle faire pour les humains? Voici ce que vous devez savoir à son sujet!

QUELS SONT SES BIENFAITS?

Certains prétendent que la chlorophylle est une substance quasi miraculeuse qui peut tout faire, du traitement de l'arthrite à la prévention de la prise de poids, en passant par la détoxification du sang et la stimulation du système immunitaire. Cependant, à ce jour, il existe peu de preuves qui appuient ces allégations.

Par contre, des tests effectués sur des rongeurs ont montré que la chlorophylle possède des propriétés antioxydantes qui peuvent réduire l'apparition de tumeurs cancéreuses. D'autres études ont également prouvé qu'elle a des effets anti-inflammatoires et peut être utilisée pour aider à traiter des problèmes de peau comme l'acné.

COMMENT LA CONSOMMER?

On retrouve de la chlorophylle liquide ou en comprimés dans les boutiques de produits naturels. Toutefois, il est plus économique de consommer simplement davantage de légumes verts comme les épinards, le chou frisé, les haricots et les pois. Une alimentation équilibrée est presque toujours plus efficace qu'une supplémentation.

Enfin, retenez qu'il est important de consulter votre médecin ou votre pharmacien si vous songez à ajouter des produits naturels en tous genres à votre routine, car ceux-ci peuvent avoir des interactions avec les médicaments que vous prenez.

Page 22 LA VOIX MRC LES MOULINS, 13 mai 2026

P049089-1_12688



Frite
Frite sauce
Poutine
Hot dog
Hamburger
Cheeseburger

Goûtez
les
classiques
de la restauration
rapide!



2667, CH. GASCON MASCOUCHE

CHOLESTÉROL ET VIEILLISSEMENT : DEVRIEZ-VOUS RENONCER À CERTAINS ALIMENTS?

Avec l'âge, plusieurs facteurs biologiques influençant le taux de cholestérol deviennent moins efficaces. Il n'est donc pas rare de voir son taux de cholestérol augmenter en vieillissant. Puisque celui-ci peut être affecté par la nutrition, devriez-vous commencer à éviter certains aliments? Tour d'horizon!

Y A-T-IL UN BON ET UN MAUVAIS CHOLESTÉROL?

Notre corps crée naturellement du cholestérol. Grâce à lui, nous produisons des hormones, des acides et des vitamines. Il existe deux principaux types de molécules qui les transportent dans le sang : les lipoprotéines de faible densité (LDL) et les lipoprotéines de haute densité (HDL). Les premières sont reliées à un plus grand risque de maladie cardiovasculaire, alors que les secondes nous aident à nous en protéger. Ainsi, les LDL correspondent au « mauvais cholestérol », et les HDL, au bon!

PEUT-ON CONTRÔLER NOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL?

Lorsqu'une personne, aînée ou non, est en

bonne santé, son corps n'a généralement pas de problème à se réguler. L'ingestion de nourriture plus riche en cholestérol lui en fera produire moins, et vice-versa. Par conséquent, le cholestérol alimentaire (provenant des œufs, des viandes maigres, du lait, etc.) a un impact assez minime sur le cholestérol sanguin.

Les « vrais » ennemis sont plutôt les gras trans et les gras saturés. Les aliments qui en contiennent sont beaucoup plus susceptibles de faire augmenter le taux de mauvais cholestérol. Vous devriez donc éviter autant que possible (surtout si votre génétique vous rend plus sensible au cholestérol alimentaire) :

Les aliments transformés;

- Les viandes grasses;
- Les aliments frits;
- Les produits laitiers entiers;
- Les pâtisseries commerciales.

Enfin, des facteurs de risque (ex. : poids, habitudes de vie) peuvent aussi influencer votre condition. Vous vous demandez si votre taux de cholestérol est adéquat? Consultez un professionnel de la santé!

4 TYPES D'ALIMENTS DURABLES À METTRE AU MENU

Vous voulez manger sainement et contribuer au bien-être de la planète? Voici quatre types d'aliments durables à adopter sans hésiter!

Les légumineuses : haricots, lentilles, pois et compagnie sont d'excellentes sources de protéines et de fer, et leur culture ne nécessite pas beaucoup d'eau. Ils enrichissent également le sol en azote, ce qui facilite la culture d'autres végétaux.

Les mollusques : riches en nutriments, les huîtres, les moules, les palourdes et les pétoncles éliminent en outre les polluants, tels que le carbone, de l'eau de mer.

Les fruits et légumes bio locaux : ceux-ci contribuent à la santé des sols et évitent que des pesticides dangereux atteignent les cours d'eau. De plus, vous ne soutenez pas les chaînes d'approvisionnement générant des émissions de carbone élevées lorsque



vous achetez des végétaux locaux et de saison.

Les algues marines : très nutritives, les algues ont un faible impact environnemental. Elles tirent tout ce dont elles ont besoin pour se développer de l'eau qui les entoure, sans nécessiter d'engrais. Elles filtrent aussi les nutriments excédentaires (ex. : phosphore, azote) de l'eau.

UNE ÉPICERIE SENSÉE!

Faire son épicerie intelligemment requiert de se préparer adéquatement. Règle numéro un? Ne pas s'y rendre le ventre vide, au risque de faire des achats impulsifs (qui sont souvent des aliments peu nutritifs, il faut se l'avouer!). Apportez vos sacs réutilisables et des contenants pour vos produits en vrac, le cas échéant, et, surtout, une liste comprenant une foule d'aliments sains et variés. Pour faire de bons choix, lisez attentivement les étiquettes, comparez les produits et optez autant que possible pour ceux qui sont moins gras, sucrés ou riches en sodium, par exemple. À vous de jouer!

DES PROTÉINES À VOLONTÉ!

Les protéines jouent un rôle crucial pour l'organisme : elles servent notamment à construire et à réparer les tissus tels que la peau et les muscles. Selon Santé Canada, il faudrait consommer chaque jour 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel pour combler ses besoins minimaux. Or, si votre alimentation quotidienne ne contient pas suffisamment de protéines animales ou végétales, vous pourriez développer des problèmes de santé au cœur et au cerveau, entre autres. Alors, la prochaine fois que vous planifierez vos menus, assurez-vous qu'ils comportent des protéines de qualité en quantité!

UNE FRAÎCHEUR INÉGALÉE!

Pour garder une santé physique et mentale optimale, vous devez boire beaucoup d'eau et donner à votre corps des aliments variés de qualité. Or, qui dit « qualité » dit « fraîcheur », ce qui signifie que vous avez tout à gagner à privilégier des produits qui n'ont pas été transformés à outrance ou ayant passé des jours, voire des semaines à attendre d'être achetés. Ainsi, comme vous l'aurez compris, les aliments locaux sont les meilleurs choix pour des repas équilibrés et exquis — il n'y a que des avantages à favoriser les délices d'ici!

DU PLAISIR À DÉGUSTER!

Se nourrir ne sert pas uniquement à combler des besoins nutritionnels! Comme le recommande le Guide alimentaire canadien, il est important de savourer vos aliments et, idéalement, de prendre vos repas en bonne compagnie. Pour suivre ce délicieux conseil, permettez-vous fréquemment des mets minutieusement préparés par des chefs. Selon vos envies, variez les plaisirs en matière de couleurs, de textures et de saveurs. Vous avez des allergies alimentaires ou désirez consommer davantage certaines catégories d'aliments? Des gens passionnés sont à votre service pour combler vos besoins tout en satisfaisant vos papilles!

en collaboration avec

Le grand GUIDE GOURMAND

rabaischoos présente

P049405-1_12604

Elengi
marché exotique

**ÉPICERIE SPÉCIALISÉE
DANS LES PRODUITS
AFRICAINS,
ANTILLAIS, LATINOS**

PRODUITS FRAIS ET SURGELÉS

BELLE GAMME DE PRODUITS POUR LES CHEVEUX ET +++



340, Montée Masson, Mascouche 450 325-0988

3 ÉLÉMENTS NUTRITIFS À SURVEILLER SI VOUS DEVEZ VÉGÉTARIEN

Devenir végétarien ne signifie pas seulement que vous cessez de manger de la viande, cela implique aussi un changement majeur dans vos habitudes alimentaires. Découvrez quelques éléments nutritifs auxquels vous devriez porter particulièrement attention si vous optez pour une diète végétarienne.

LES PROTÉINES

La viande constitue une source importante de protéines. Cela dit, les protéines végétales sont de plus en plus valorisées, comme le démontre notamment l'insistance de la huitième édition du Guide alimentaire canadien sur leurs bienfaits. Il existe une panoplie de protéines : les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix, le soya, etc. D'ailleurs, la majorité des substituts à la viande, tels que le tofu, le tempeh ou la protéine végétale texturée (PVT), sont à base de soya. Pour demeurer en santé et débordant d'énergie, faites le plein d'aliments protéinés de qualité!

LE FER

Comme l'organisme absorbe moins efficacement le fer contenu dans les végétaux que celui des aliments d'origine animale, il faut en consommer environ deux fois plus pour compenser. Les légumes vert foncé (ex. : brocoli, chou frisé, roquette), le quinoa et les légumineuses, entre autres, s'avèrent riches en fer. Mangez-en à volonté!

LE ZINC

Le corps peine à absorber le zinc en l'absence de protéines animales. Il faut par conséquent en ingurgiter davantage. Ajoutez donc à vos repas des légumineuses, du germe de blé et des graines (ex. : citrouille, sésame).

Consultez un diététiste ou un nutritionniste si vous souhaitez adopter un régime sans viande: il planifiera avec vous un menu adapté à vos besoins en fonction de votre nouvelle réalité.

6 FORMATIONS ALLÉCHANTES DANS LE SECTEUR ALIMENTAIRE

Vous êtes passionné par tout ce qui a trait à la nourriture et aimeriez vous diriger vers une formation dans le secteur alimentaire? En voici quelques-unes qui pourraient vous intéresser!

1. Boucherie : maîtrisez les découpes, les transformations et les préparations requises pour que la viande se retrouve sur les tablettes d'un marché. Faites l'acquisition des habiletés nécessaires à l'entretien de l'équipement de boucherie et développez votre sens du service à la clientèle.

2. Boulangerie : apprenez l'art de réaliser des pains à base de levures, de levains ou de ferments, des pains de spécialité, des brioches et des viennoiseries. Confectionnez différents produits au moyen de techniques précises comme le façonnage, la fermentation et le pétrissage.

3. Cuisine : découvrez une foule de techniques culinaires et multipliez vos connaissances en matière de préparation, de cuisson et de mise en place d'entrées, de plats principaux et de desserts.

4. Pâtisserie : développez toutes les techniques essentielles à la confection et à la décoration de desserts, de pâtisseries et de chocolats. Sachez effectuer la présentation de chaque douceur sucrée dans une assiette ou pour offrir en cadeau, par exemple.

5. Service de la restauration : maîtrisez l'art d'accueillir les clients et de prendre les commandes. Expliquez les caractéristiques des plats au menu, conseillez adéquatement les clients dans le choix de leurs vins et boissons et gérez l'encaissement des sommes dues.

6. Sommellerie : optez pour une spécialisation après une première formation professionnelle et apprenez à conseiller la clientèle sur les vins et les spiritueux, de même qu'à conserver et à présenter chaque boisson selon les règles d'usage.

Tenté par une de ces formations? Renseignez-vous sur ses modalités d'inscription!

rabaischocs
présente

Le grand
GUIDE GOURMAND

en collaboration
avec
fitcook



PÂTE À PIZZA MAISON
PRÉPARÉE TOUS LES MATINS

SAUCE ARTISANALE
FAITE MAISON AVEC DES INGRÉDIENS
FRAIS ET DE QUALITÉ

Super spécial

2 pizzas*
+ 6 bâtonnets de fromage
avec sauce + grosse frite

*(pepperoni ou toute garnie ou végétarienne ou choix de 3 ingrédients. max. 2 viandes)

2x12 » **45,99 \$**

2x14 » **61.99 \$**

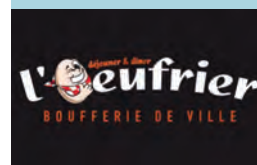
1100, MTÉE MASSON, MASCOUCHE
450 474-8474



P048315-1_12707



2 adresses **un seul bon goût**



TERREBONNE - LAPLAINE

5333, boul. Laurier local 140 J7M 1W1
1705, ch. Gascon J6X 4C9

P048230-2_127040



Le meilleur Smoked Meat en ville!

**Sandwich
Panini
Hot dog européen
Poutines
Desserts**



**Smoked meat de qualité, cuit et découpé sur place
Nombreux produits maison**

203, rue Ste-Marie, Terrebonne J6W 3E4 450 492-6312
2932, chemin Sainte-Marie, Mascouche J7K 1N7 450 325-0991

**MAI EST LE
MOIS DE
MAYTAG**

DU 7 AU 27 MAI 2026

ÉCONOMISEZ 150 \$
À L'ACHAT D'UN DUO DE LESSIVE ADMISSIBLE MAYTAG®.



~~1699\$~~ **1549\$**
LA PAIRE, RABAIS INCLUS

LAVEUSE À CHARGEMENT VERTICAL **ANIMAL PET PRO** MAYTAG®, 5,5 PI³ C.E.I. ET SÈCHEUSE ÉLECTRIQUE, 7 PI³

LAVEUSE : MTW5600RU 899 \$ SÈCHEUSE : YMED5605RU 799 \$

- Option et Filtre *Animal Pet Pro*
- Option *Animal Pet Pro*
- Option *Extra Power*
- Option *Extra Power*



~~1549\$~~ **1399\$**
LA PAIRE, RABAIS INCLUS

LAVEUSE À CHARGEMENT VERTICAL MAYTAG®, 5,4 PI³ C.E.I. ET SÈCHEUSE ÉLECTRIQUE, 7 PI³

LAVEUSE : MTW5205TW 849 \$ SÈCHEUSE : YMED4205SW 699 \$

- Option de remplissage profond
- Cycle de lavage rapide
- Phase de prévention des faux plis
- Cycle de séchage rapide



~~2599\$~~ **2449\$**
LA PAIRE, RABAIS INCLUS

LAVEUSE À CHARGEMENT FRONTAL **ANIMAL PET PRO** MAYTAG®, 5,8 PI³ C.E.I. ET SÈCHEUSE ÉLECTRIQUE, 7,4 PI³

LAVEUSE : MFW7020RF 1399 \$ SÈCHEUSE : YMED7020RF 1199 \$

- Option *Animal Pet Pro*
- Option *Animal Pet Pro*
- Option *Extra Power*
- Option *Extra Power*



~~2099\$~~ **1949\$**
LA PAIRE, RABAIS INCLUS

LAVEUSE À CHARGEMENT FRONTAL MAYTAG®, 5,2 PI³ C.E.I. ET SÈCHEUSE ÉLECTRIQUE, 7,3 PI³

LAVEUSE : MHW5630HW 1099 \$ SÈCHEUSE : YMED5630HW 999 \$

- Option *Extra Power*
- Option *Extra Power*
- Option *Fresh Spin*™ de 12 heures
- Cycle de séchage rapide

MAYTAG NE SE CONTENTE PAS DE PARLER DE PERFORMANCE.
NOUS L'APPUYONS.

30 JOURS DE GARANTIE DE PERFORMANCE DE
GARANTIE LIMITÉE DE
10 ANS SUR LES PIÈCES

SUPER SOLDDES EN MAI

À partir de **599\$**



Économisez jusqu'à 400 \$
sur les matelas Sealy!

SUPER SOLDDES EN MAI

À partir de **1699\$**



Économisez jusqu'à 25 %
sur les matelas!

Ameublement BrandSource Desrochers

229, Rue Principale, Plaisance, 819-427-5111
67, Rue Turgeon, Ste-Thérèse, 450-435-5222

EN SAVOIR PLUS →
fr.brandsourcesdesrochers.ca

3 AVANTAGES DE RECOURIR AUX SERVICES D'UN OU D'UNE CUISINISTE

Votre cuisine aurait besoin d'une cure de jeunesse? Que vous sachiez déjà si vous recommencez à zéro ou si vous conservez quelques éléments de votre pièce actuelle, le savoir-faire d'un ou d'une cuisiniste peut vous permettre d'assurer le succès de votre projet. Voici trois avantages de recourir aux services de ces spécialistes!

1. VOUS OBTENEZ DES CONSEILS SUR MESURE

Lorsque vient le temps de prendre des décisions, telles que le choix des matériaux et des couleurs des meubles, votre cuisiniste tient compte de vos besoins et de vos goûts pour vous guider. Son objectif est que le résultat vous plaise à 100 %.

2. VOUS ACCÉDEZ À UN RÉSEAU DE CONTACTS

Les cuisinistes possèdent très souvent une liste d'experts en fonction de votre région. Vous n'avez donc pas à rechercher vous-même différentes entreprises pour réaliser les étapes de votre projet.



3. VOUS PROFITEZ D'UNE PIÈCE FONCTIONNELLE

Les cuisinistes repensent votre cuisine pour y maximiser l'efficacité de vos déplacements en divisant votre espace en zones distinctes (rangement, provisions, préparation des repas, cuisson, etc.). Vos préférences et votre mode de vie sont pris en compte dans la conception des plans de votre pièce.

Aménagez votre cuisine idéale avec l'aide d'un ou d'une cuisiniste de votre région!

PETIT GUIDE DU DÉCAPAGE



Vous voulez redonner fière allure à un meuble en bois véritable ou plaqué? Lisez ce petit guide du décapage pour limiter les risques d'erreur!

CHOIX DU PRODUIT

La finition de votre meuble détermine le produit décapant à utiliser. À moins de connaître cette information, vous pouvez trouver le dissolvant approprié en effectuant quelques tests sur une petite zone cachée. Commencez par voir si vous obtenez une réaction avec un dissolvant doux, puis augmentez graduellement la puissance du décapant jusqu'à déterminer celui qui convient.

MESURES DE SÉCURITÉ

La manipulation de produits décapants est à prendre au sérieux. Travaillez toujours dans un espace bien aéré et enfilez des gants. Le port de lunettes de sécurité et d'un masque est également recommandé. Installez-vous loin de toute source de chaleur et conservez un linge et un seau d'eau à portée de main pour éponger immédiatement les dégâts.

PROCÉDURE À SUIVRE

Si possible, sablez d'abord grossièrement les surfaces dans le sens du bois pour maximiser l'action du décapant. Appliquez généreusement le produit sur votre meuble en respectant les indications de l'emballage. Utilisez un grattoir en bois ou une spatule en métal flexible pour enlever la couche de débris sans endommager la surface. Terminez avec un tampon de décapage pour atteindre les derniers résidus, puis effectuez un bain d'arrêt pour neutraliser le décapant.

Pour d'autres conseils, visitez votre centre de rénovation local!



Rénovation de salle de bain



Rénovation de cuisine



TENDANCE : CRÉEZ UN COIN CAFÉ À LA MAISON!

Vous venez de faire l'acquisition de la machine à café qui vous faisait de l'œil depuis quelques mois? Vous souhaitez ajouter une touche contemporaine à votre décor? Voici quelques conseils pour aménager le parfait coin café!

TROUVEZ L'ENDROIT IDÉAL

La cuisine est évidemment un emplacement adapté au coin café, mais d'autres options s'offrent à vous : dans la salle à manger, dans le salon, sur le buffet du corridor, etc. C'est l'occasion de mettre vos plus beaux meubles (ex. : commode antique en bois) en valeur! Une desserte rétro en verre peut également servir à maximiser l'espace disponible (si vos comptoirs de cuisine sont plus petits, par exemple).

UTILISEZ L'ESPACE VERTICAL

Les accessoires de barista sont nombreux et peuvent rapidement créer un effet visuel d'encombrement dans votre coin café. Pensez à poser des tablettes au-dessus de la machine pour y placer bocaux et compagnie. Vous pouvez également installer des crochets au mur afin d'y exposer vos tasses de collection : il s'agit d'une façon toute simple de garder votre espace ordonné.

CHOISISSEZ VOTRE VAISSELLE

Si la machine à café demeure la grande vedette de votre aménagement, le choix de la vaisselle aide à créer un véritable effet d'unicité. Vous aimez le style minimaliste ou un peu plus brut? Les tasses en céramique et faites à la main sont idéales. Vous êtes plutôt du genre classique à l'italienne? Optez pour des tasses en verre transparentes.

Quel que soit votre style, l'organisation d'un parfait coin café peut nettement rehausser l'allure de votre aménagement intérieur. À go, faites-vous couler un espresso, et préparez vos plans!



« QUEL REVÊTEMENT CHOISIR POUR LE PLANCHER DE MON SOUS-SOL? »

L'aménagement du sous-sol est une étape cruciale dans la finition de sa maison. Avant d'y installer sa nouvelle télévision ou ses appareils de musculation, il faut cependant accomplir certains travaux, comme le revêtement du plancher. Pour ce faire, plusieurs matériaux sont à votre disposition : la céramique, le vinyle, le bois d'ingénierie... Mais lequel choisir? Comparez-les ci-dessous!

LA CÉRAMIQUE

Bien qu'elle soit généralement plutôt dispendieuse, la céramique comporte ses avantages. Elle est en effet l'un des matériaux qui résistent le mieux à l'humidité, aux variations de température et aux éventuels dégâts d'eau (idéal si vous demeurez en zone inondable). Très durable, elle peut toutefois s'avérer un peu froide pour les pieds!

LE VINYLE

Souple et facile à entretenir, il résiste lui aussi bien à l'humidité. De plus, vous pouvez aisément l'installer vous-même. Votre budget est un peu plus serré? Le vinyle est une option abordable. Seul hic : il s'use plus rapidement que d'autres revêtements.

LE BOIS D'INGÉNIERIE

Constitué de plusieurs couches de contreplaqué et de bois véritable, il se déformera nettement moins qu'un plancher de bois franc (déconseillé pour un sous-sol). S'il est souvent la solution la plus coûteuse, il offre cependant un fini chaleureux et distingué.

D'autres matériaux gagnent en popularité pour les sous-sols. C'est le cas du liège, qui procure une excellente insonorisation, et du stratifié, qui vous est proposé dans une grande variété de couleurs. Votre cœur balance entre plusieurs options? Consultez un professionnel du couvre-plancher : celui-ci saura vous conseiller en fonction de vos goûts et de votre budget!

EN DIRECT DE LA CITÉ MIRABEL

CITÉ MIRABEL
DÉVELOPPEMENT

Visites libres ce week-end à Espace W!

Vous cherchez un nouveau milieu de vie moderne et chaleureux à Mirabel? Passez nous voir ce week-end entre 10h et 15h pour découvrir tout ce qu'Espace W a à offrir!

Profitez de votre visite pour explorer les nombreuses commodités sur place, découvrir les espaces communs et visiter nos 3 unités modèles aménagées avec soin.

C'est l'occasion parfaite de venir ressentir l'ambiance du projet, poser vos questions et imaginer votre quotidien au cœur de la Cité Mirabel.

18285 rue de Chambord, Cité Mirabel

On vous attend!

P046426-49_11887



CONDOS LOCATIFS

CITÉ MIRABEL | 3 ½ - 4 ½ - 5 ½



SALLE
D'ÉVÈNEMENT



SALLE
DE COWORKING



SALLE
DE JEUX



SAUNA
AU TOIT



PISCINE, SPA
& SAUNA



TERRASSE &
JARDINS



SALLE
DE YOGA



PISCINE
AU TOIT



SALLE
D'ENTRAÎNEMENT



GOLF
VIRUEL

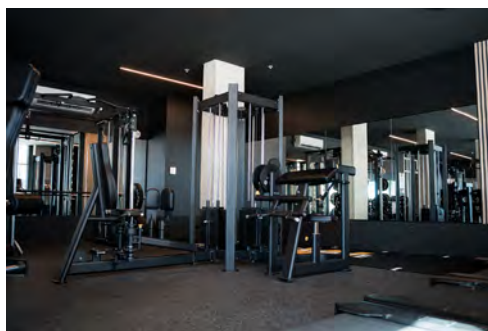


CUISINE
COMMUNE



TERRASSE
AU TOIT

Espace W est un complexe de condos locatifs conçu selon les plus hauts standards de construction. Offrant un design élégant et des matériaux de qualité, chaque unité est pensée pour un confort optimal. Tout est inclus pour une tranquillité d'esprit : électricité, eau chaude, chauffage, climatisation, Wifi haute vitesse, 7 électroménagers, stationnement intérieur, casier de rangement, balcon privé et habillage de portes et fenêtres. Avec ses stationnements entièrement intérieurs pour limiter les îlots de chaleur, Espace W allie innovation, durabilité et bien-être au cœur de Cité Mirabel.



www.espacew.com

location@espacew.com

VISITES LIBRES

VENEZ VISITER ESPACE W



SAMEDI LE 16 MAI



DE 10H00 AM À 15H00 PM



18285 RUE DE CHENONCEAU, MIRABEL



Un projet réalisé par

RAY JUNIOR
INVESTISSEMENT



ESPACE W UN MILIEU DE VIE À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES



Situé au cœur de Cité Mirabel, le projet de condos locatifs **Espace W** propose un cadre de vie où confort, design et commodités se rencontrent pour simplifier le quotidien.

Les unités 3 ½, 4 ½ et 5 ½ offrent des espaces modernes et lumineux, entièrement équipés : sept électroménagers, électricité, eau chaude, climatisation et chauffage mural, internet haute vitesse, habillage de fenêtres, balcon privé, stationnement intérieur et espace de rangement.

Les résidents profitent également d'installations pensées pour le bien-être et la détente : deux piscines extérieures sur le toit avec terrasses aménagées, une piscine et spa intérieur, gym complet, salle de yoga, salle détente au toit avec sauna, deux simulateurs de golf, salle de jeux, espace de coworking et salle de réception. Une cour intérieure inspirée des jardins de Versailles avec un module de jeux pour enfant complète cet environnement distinctif.

Aujourd'hui entièrement complété avec ses quatre phases, le projet Espace W forme un milieu de vie moderne, dynamique et multigénérationnel. Sa construction en béton assure une excellente insonorisation, tandis que les stationnements intérieurs contribuent à réduire les îlots de chaleur.

Quelques unités sont encore disponibles.

Espace W Condos Locatifs
Rue de Chambord, Mirabel
579 477-7779
www.espacew.com

SKYBLÜ CITÉ MIRABEL — LA PHASE 3 SE POURSUIT

Le projet SkyBlü poursuit son développement avec la phase 3, la dernière tour d'un projet emblématique situé au cœur de Cité Mirabel.

Pensé pour offrir un milieu de vie haut de gamme, SkyBlü se distingue par sa construction 100 % béton, gage de confort, de tranquillité et de durabilité. Les résidents profitent également d'espaces communs remarquables : piscine extérieure de 80 pieds, gym vitré et terrasse aménagée.

La prévente actuelle des unités 3 ½ s'accompagne d'une promotion exclusive pour les acheteurs : cinq électroménagers inclus, 12 mois de frais de condo payés, comptoirs de quartz, choix de finis pour les armoires, planchers et comptoirs, ainsi que des valves de sécurité installées.

Cette offre clé en main s'adresse autant aux premiers acheteurs et aux jeunes professionnels qu'aux investisseurs et aux retraités actifs souhaitant un condo facile à entretenir dans un environnement moderne et dynamique.

SkyBlü Phase 3 — un projet en pleine effervescence. Réservez dès maintenant.

www.skyblucondos.com
12025 et 12065, rue de Blois, Mirabel
514 929-7766



SKY BLÜ 3

CONDOS URBAINS
CITÉ MIRABEL

PRÉVENTE PHASE 3

CONDOS
3 ½ - 4 ½ - 5 ½

À partir de
327 900\$ + taxes

PROMOTION Inclusions prévente:

- Les 5 électroménagers inclus
- Les comptoirs de quartz salle de bain et cuisine.
- 12 mois de frais de condo payés
- Choix de finis parmi nos sélections

VISITES LIBRES

SAMEDI LE 16 MAI
12H00 À 16H00
12065 RUE DE BLOIS, MIRABEL



HABITATION Achetez • Louez • Rénovez



514-929-7766



vente@skyblucondos.com

**PRENEZ RENDEZ-VOUS
POUR VISITER!**



Un projet réalisé par

RAY JUNIOR
INVESTISSEMENT



Bienvenue au T-O Mirabel.

La terrasse de T-O Mirabel est
officiellement ouverte !
Venez profiter de l'été, d'une
ambiance unique et du plus
beau mini-golf au Canada.



Mini Golf sur le toit



Cocktails &
bouchées



Ambiance
musicale avec DJ

Contactez-nous ➔



(450)-233-9540 #1 info@t-omirabel.com

P050828-11795

DÉCOLLAGE RÉUSSI POUR LE TITAN DE LAVAL



Photo : Daphnée Gingras

Le Titan de Laval connaît un solide début de saison dans la LNH.

ÉMILIO CONSTANZA
econstanza@groupejcl.ca

Le Titan de Laval semble déjà trouver son rythme dans la Ligue nationale de hockey balle (LNHB).

Nouvelle franchise du circuit officiellement lancée le 30 avril dernier lors d'une conférence de presse tenue au HBLL Laval, le Titan a signé un balayage lors de son plus récent programme double, disputé vendredi.

Face à l'Assurancia Venne et Fille de Joliette, la formation lavalloise a remporté ses deux rencontres pour porter sa fiche à trois victoires et une défaite depuis le début de la saison.

Jeffrey Bradley a joué les héros dans le premier affrontement en inscrivant le but

gagnant dans une victoire de 3-2. Samuel Provençal et Yowan Hamilton ont aussi noirci la feuille de pointage pour le Titan.

Le second duel a rapidement tourné à l'avantage des Lavallois. Provençal a inscrit son cinquième but de la jeune saison dès les premiers instants de la rencontre, avant de voir Danick Desrosiers et Jérémy Marcoux compléter la marque.

Avec ce balayage, le Titan occupe maintenant le troisième rang du classement de la LNH en ce début de campagne.

L'organisation, qui a dévoilé son identité visuelle et ses ambitions au cours des dernières semaines, souhaite rapidement s'imposer comme une référence du hockey balle dans la région de Laval.

MASCOUCHE ET LAVALTRIE

DEUX HOMMES ARRÊTÉS APRÈS DES PERQUISITIONS ANTIDROGUE

L'équipe des Crimes initiés du Service de police de Terrebonne/Sainte-Anne-des-Plaines/Bois-des-Filion a mené, le 29 avril, une série de perquisitions en matière de stupéfiants à Mascouche et à Lavaltrie, visant un réseau basé à Terrebonne.

Les policiers ont saisi plus de 300 grammes de cocaïne, plus de 100 grammes de méthamphétamine, plus de 10 000 comprimés de différentes substances, plusieurs fioles de kétamine, des téléphones cellulaires ainsi qu'environ 10 000 \$ en argent canadien. Des documents et des vêtements associés aux bandes de motards criminalisés ont également été retrouvés sur place.

Les opérations ont été effectuées sur la rue Sicard, à Mascouche, et sur la rue François-Cottu, à Lavaltrie. Deux hommes dans la



Deux hommes dans la trentaine ont été arrêtés lors de perquisitions menées à Mascouche et à Lavaltrie dans le cadre d'une enquête sur un réseau de trafic de stupéfiants basé à Terrebonne.

trentaine ont été arrêtés puis libérés par sommation. Des accusations liées au trafic et à la possession de stupéfiants seront soumises au Directeur des poursuites criminelles et pénales au palais de justice de Laval.

LE TOUR DU SILENCE

ROULER EN MÉMOIRE DES CYCLISTES DISPARUS



Photo : Ville de Terrebonne
Des participants lors de l'édition 2025 du Tour du Silence à Terrebonne. L'événement sera de retour le 20 mai afin de sensibiliser la population à la sécurité des cyclistes et au partage de la route.

Le Tour du Silence sera de retour à Terrebonne le 20 mai prochain afin de rendre hommage aux cyclistes décédés ou gravement blessés sur les routes, tout en rappelant l'importance du partage sécuritaire de la route.

L'événement se déroulera de 18 h à 19 h 30 au parc des Vignobles, situé au 950, avenue du Terroir. Le départ officiel sera donné à 18 h 30, mais les participants sont invités à se présenter sur place dès 18 h.

Année après année, cette randonnée silencieuse rassemble des citoyens de tous âges autour d'un même message : chaque cycliste mérite de rentrer à la maison en sécurité. Que ce soit en famille, entre amis ou en solo, les participants sont invités à parcourir les 13,3 km du trajet principal dans une ambiance à la fois sobre et rassembleuse. Une nouveauté s'ajoute cette

année avec un parcours familial de 6,5 km destiné aux enfants et aux familles.

Gratuit et ouvert à tous, l'événement accueillera autant les cyclistes aguerris que les amateurs de balade du dimanche. Un coupon pour un smoothie sera d'ailleurs remis aux participants sur place.

Les organisateurs rappellent que le port du casque est obligatoire. Des ralentissements temporaires de la circulation pourraient aussi être observés à proximité du parcours durant le passage des pelotons, en raison de la présence policière et des bénévoles assurant la sécurité.

Le Tour du Silence est organisé à travers le monde depuis 2003. Au Québec, l'événement est coordonné depuis 2010 par la Fédération québécoise des sports cyclistes, en collaboration avec la Société de l'assurance automobile du Québec.

STUDIO RYTHMIX SE DÉMARQUE À LA COMPÉTITION BRAVISSIMO



Photo tirée de la page Facebook du studio
La chorégraphie signée Marielle Saint-Laurent Chartrand et Julie Labossière a été interprétée par Justine Bégin, Alyssia Smith, Mélodie Chartrand, Laurie St-Arnaud, Noemy Bruneau, Carolane Lalonde, Audrey Lalonde, Ann-Taylor Médé, Elle Turcot, Laurianne Doucet, Rosalie Lachance, Joelle Lachance, Yasmine Hoang, Delphine Lavoie, Florence Le-Perreault, Mia Krause, Myriam Lagacé, Judith Francoeur, Frédérique Serafini, Audrey-Anne Gaumond, Julianne Proteau et Maeva Trottier.

La troupe SNAP de l'école de danse Studio Rythmix, située à Mascouche, s'est illustrée lors de la compétition Bravissimo, tenue à Terrebonne du 9 au 12 avril.

Composée de 22 danseurs de style jazz, la troupe a remporté la 1re place au Showcase compétitif/élite avec son numéro SOLD OUT, en plus de recevoir une bourse de 4000 \$. Cette performance lui vaut également une invitation à participer à l'édition française de la compétition.

La production Bienvenue chez nous, réunissant 71 danseurs âgés de 11 à 44 ans, a pour sa part obtenu la 2e place au Showcase de niveau novice/précompétitif, accompagnée d'une bourse de 750 \$.

Les chorégraphies étaient signées par Marielle Saint-Laurent Chartrand et

Julie Labossière. Directrice générale et copropriétaire, Marielle Saint-Laurent Chartrand évolue dans le milieu artistique depuis près de 30 ans. Elle a cofondé le Studio Rythmix en 2015 avec Julie Labossière, professeure et chorégraphe du volet compétitif.

Les troupes de compétition de l'école évoluent dans un environnement exigeant, axé sur le développement technique, la rigueur et la rapidité d'apprentissage.

Fondée en 2010, la compétition Bravissimo est aujourd'hui un événement international présenté au Canada et en France. Elle rassemble des danseurs de tous âges et de tous niveaux, en plus d'accueillir des artistes invités et des jurys provenant de différents horizons.

Êtes-vous une victime ou un survivant
de la conduite avec capacités affaiblies?

Nous sommes là pour vous aider

madd
Au volant, pas d'alcool, pas de drogue, pas de victimes.

1-877-392-6233 • www.madd.ca

MADDcana dafrancophone @maddcana dafr maddcana dafr

Crématel
Funérailles économiques

Forfaits funéraires
les moins chers de la région
à partir de 1 195\$ + tx
(arrangements préalables disponibles)

Salle d'exposition

16, rue de la gare, St-Jérôme • crematel.com • 450 431-7700

PETITES ANNONCES

Un seul numéro 450 974-2244

AVIS À NOS ANNONCEURS

L'article 242 de la Loi sur la protection du consommateur stipule que: «AUCUN COMMERÇANT NE PEUT, DANS UN MESSAGE PUBLICITAIRE, OMETTRE SON IDENTITÉ ET SA QUALITÉ DE COMMERÇANT.»

Nos annonceurs se doivent de publier leurs annonces en conformité avec cette loi.

Veillez noter que la responsabilité des journaux L'ÉVEIL, NORD INFO, INFOS MIRABEL ET LA VOIX se limite à une insertion d'une annonce erronée.

Nous vous demandons de bien vérifier votre annonce dès la première parution.

Trouvez ce que vous recherchez en quelques clics!



Pour afficher une offre d'emploi 450

974-2244

205 - Logement appart à louer

1-1/2, chemin Grande Côte, près autobus, lit murale 39", 800\$/ mois, 514-607-0786

4-1/2 2e duplex, Oka (près St-Joseph-du-Lac). Libre ou 1er juillet. 1,000\$. 514-506-3347

4-1/2, rue Basile-Routhier, Pointe-Calumet, sixplex. 1,150\$. 1 juin. 514-820-3355

5-1/2, 2ème, ensoleillé, 3 chambres, foyer électrique, bain/ douche séparément, entrées laveuse/ sècheuse, 2 stationnements, cabanon. Près Faubourg Boishriand et autoroutes. Aucune fumée, pas d'animaux, preuve de revenu, 1,650\$/ mois. 450-434-1190.

245 - Chambres à louer

CHAMBRE à Deux-Montagnes, à partir de 600\$/ mois, 263-383-3139

324 - Articles chasse et pêche

ARMES de chasse René. Achète fusils et carabines. Détient permis de la SQ, GRC, SIAF. Possibilité de me déplacer. Remet un reçu. René Fournier 514-713-2310

404 - Services domestiques

514-972-7343, LAVAGE FENÊTRES, entretien ménager : personne honnête, fiable, efficace. Ménage semaine/ 2 semaines, , grand ménage. Expérience, références. Estimation Gratuite. Karine.

415 - Massothérapie | Soins thérapeutiques

France de retour, 450-686-8138. Massage de Qualité comme vous le méritez. 9h00 à 20h00. A-15/ St-Martin. Sur rendez-vous.

446 - Peinture décoration

PEINTURE, joints, plâtre, rénovations. 28 ans de métier. R.B.Q. : 8294-2152-01 Sylvain 514-979-1294

483 - Compagne | Compagnon

RECHERCHE compagnon veuf, 80 +, environ 6', 190 LB, bonne santé, bon caractère. 450-333-8933

484 - Services divers

438-862-5335 RÉNOVATION : sbd, balcon, cuisine, portes, moulures, pose plancher flottant/ céramique, peinture, pose de gypses, tirage joints, PLOMBERIE.

ARRANGEMENT complet, pose et réparation de brique et pierre, trottoir de béton, crépi, stucco. Couleur de ciment au choix. Estimation gratuite. F. Butler 514-436-5755

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal (Québec) H2Y 1B6.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Bouzidi, Mohamed Habib 12621, rue Victoria (P.-a.-T.) App. 4 Montréal (Québec) H1B 2S2	Permis de restaurant avec option pour servir.	LA MAISON DES SAVEURS 2911, chemin Sainte-Marie Mascouche (Québec) J7K 1N6 Dossier : 10083642

P030918-1_1090

Québec

484 - Services divers

HOMME à tout faire, petites rénos. entretien intérieur/ extérieur, tous genres de travaux, André 438-274-8169

MARIO pour travaux, homme à tout faire : lavage vitres/ patio, nettoyage terrain, peinture patio, déchaumage gazon. 450-304-2696, 514-809-4077

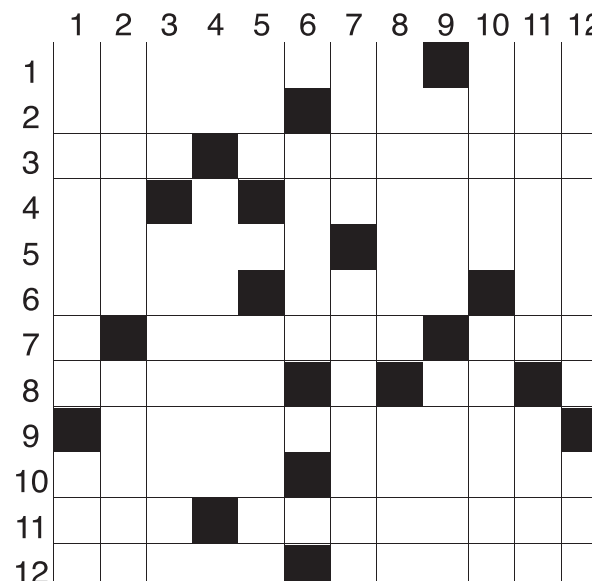
484 - Services divers

M.BÉTON : Maçonnerie, réparations/ restaurations : béton, cheminée extérieur (démolition), plancher garage, joint de brique, marche, pierre, sablage, epoxy, 33 ans d'expérience. 514-569-0261 Pascal

MOTS CROISÉS

N° 974

P045872-19_08290



HORIZONTALEMENT

- Personne qui s'exprime avec prétention — À moi.
- Chêne vert — Originaire.
- Consentement donné à — Singes.
- Douze mois — Travaillent dur.
- Canal pour l'écoulement des eaux — Habileté.
- Personnes — Au bout du bras — Erbium.
- Alléché — Arme d'Amazone.
- Désagrément — Avenue.
- Rendre plus attrayant.
- Saper — Femelle de chimpanzé.
- Imitateur coloré — Inflammation des lèvres.
- Projeté — Mesurée.

VERTICALEMENT

- Aigle à tête blanche — Pas bien.
- Sortie d'un organe hors de la cavité — Circule à Ibadan.
- Artère — Pleurnichard.
- Ancienne monnaie de bronze — Maintien.
- À elle — Pari sportif.
- Coup de main.
- Fondre — Accords exécutés en jouant successivement les notes.
- Divisé en plusieurs branches — Se termine le matin.
- Gouvernail — Singe-araignée.
- (Se) refléter — Temps futur.
- Chasser — Érucite.
- Monnaie antique — De naissance.

E	R	E	T	S	E	C	N	L	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
E	R	E	T	S	E	C	N	L	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
N	O	N	E	U	G	R	E	N	T	M	6										
R	E	T	N	E	W	E	R	G	A	6											
E	A	V	P	I	U	N	N	E	8												
C	A	R	C	A	V	I	T	A	7												
R	E	N	I	A	W	S	N	E	9												
C	E	O	F	E	L	O	G	I	8												
N	E	T	M	I	R	P	N	A	4												
S	I	R	I	M	I	V	S	E	3												
E	L	A	V	E	N	A	T	I	2												
E	L	A	V	E	N	A	T	I	2												
M	E	S							1												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										

RÉPONSE DU N° 974

Terre Constantin Inc.
À votre service depuis 1956

**RECHERCHE CHAUFFEUR DE 12 ROUES
CHAUFFEUR DE PELLE, DE LOADER ET DE TAMISEUR**

Livraison de sable, terre et gravier
Terre noire • Terre à gazon • Terre à jardin
Terre jaune • Sable à mortier
Sable à compaction • Pierre concassée

125, montée du Domaine, Saint-Eustache
terreconstantin@videotron.ca
450 473-2384



Valide jusqu'au 14 juin 2026



P040900-34 11963

rabaischocs

30%
DE RABAIS



Second Cup Vieux-Terrebonne

Certificat cadeau de 10 \$

24.8 KM

LANAUDIÈRE

RESTAURANTS

7\$ 10\$ • 30 %

ité disponible

7

tion

prenez un certificat cadeau de Second Cup
rebonne d'une valeur de 10\$.

s sont cumulables afin de vous permettre
coiser davantage.

1

+

ACHETEZ DÈS
MAINTENANT !

HEY!

Voici un mode de paiement simple, facile et convivial.
Ces bons d'achat sont cumulables et sans restriction !



Certificat cadeau de 25\$

Ben et Florentine Mascouche

25\$ pour 17.50\$

Terrebonne et les environs



Certificat cadeau de 25\$

Eggspress Terrebonne

25\$ pour 18\$

Terrebonne et les environs



Forfait entrée journalière

Les Camps Reps / Parc AquaRep

35\$ pour 20\$

Lanaudière



Certificat cadeau de 65\$

Festival Western de Trois-Pistoles

65\$ pour 50\$

Bas-St-Laurent



Certificat cadeau de 20\$

Homers Terrebonne

20\$ pour 14\$

Lanaudière



Certificat cadeau de 50\$

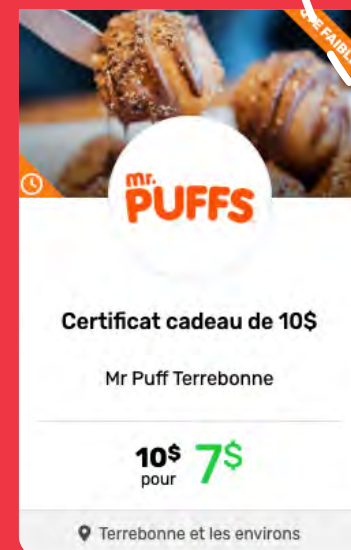
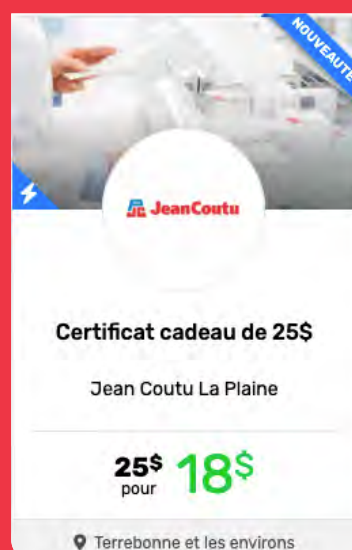
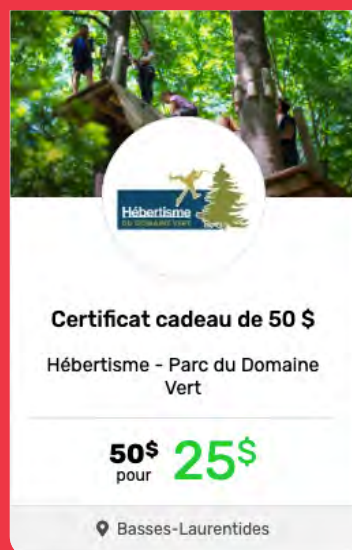
Déco Luminaire Terrebonne

50\$ pour 30\$

Terrebonne et les environs



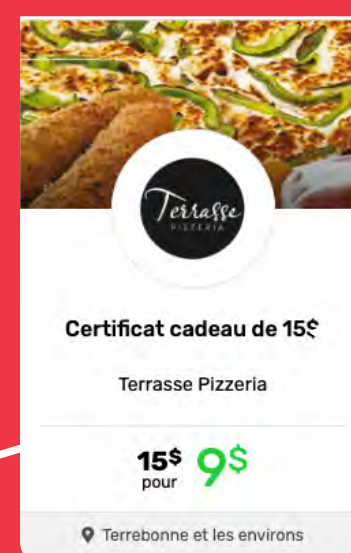
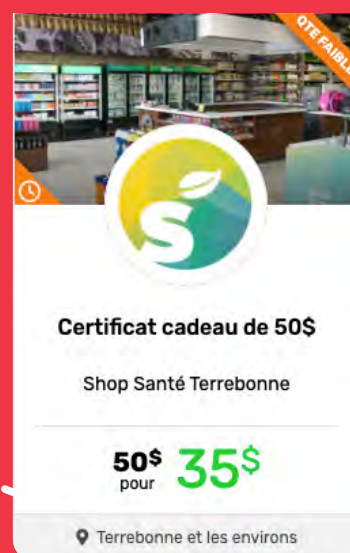
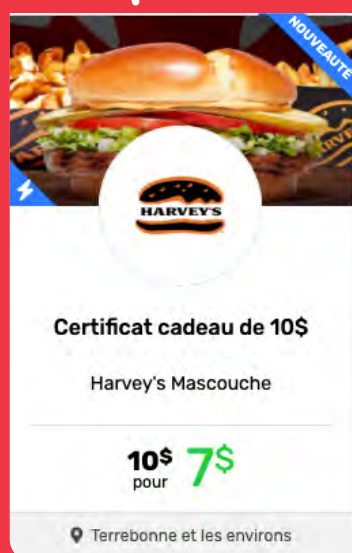
P048565-5_00775



rabaischocs

Site Web et une application qui offrent
des certificats jusqu'à **50%** de rabais

Cumulables et sans restriction,
Achetez dès maintenant et gâtez-vous!



Exclusivement en ligne sur rabaischocs.com
et sur l'application mobile

4.8 ★★★★★



ZONE CIRCULAIRES



PAYSAGISTE HORTICOLE
MARYBELLE INC.

**Pour un nouvel aménagement ou
pour l'entretien de vos plates-bandes...**



Entretien des plates-bandes
Ouverture et fermeture de terrain
Concept et création de plates-bandes
Création de potager
Réaménagement de plates-bandes

**contactez nous
dès maintenant
pour une soumission
GRATUITE!**

**NOUVEAUTÉ, NOUS DESSERVONS
LE TERRITOIRE MASCOUCHE ET TERREBONNE!**

514-968-4917
www.phmb.ca

