



Une 5^e édition pour le Salon Vitalité 50+

Le Salon Vitalité 50+ revient pour une 5^e édition à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'événement gratuit se tiendra les 24 et 25 octobre de 10 h à 16 h à Destination 50+ (anciennement le Centre des aînés johannais). Ce salon, qui réunira une trentaine d'exposants, vise à accompagner les personnes dans cette étape de vie en leur offrant des outils concrets et des moments de partage. Huit conférences seront à l'affiche, dont une animée par la comédienne Marina Orsini.

PAGE 3



La vaccination saisonnière est lancée

PAGE 5

Des journées pour voter par anticipation

PAGE 4

ZONE CIRCULAIRES

robaischocs.com

PAGES 8 ET 9

(Photo Le Canada Français - Kim Valiquette)

ENEZ DÉCOUVRIR NOTRE SECTION

Rachelle Béry

Boutique santé

Seulement au

IGA GLADU extra

400, BOUL. SÉMINAIRE NORD

->57222-1

VENTE FIN de BAIL

À SAINT-JEAN



799\$ Rég.: 1599\$
Sofa inclinable

**TOUT DOIT
SORTIR!**
C'est le temps
de faire le plein
d'aubaines.



499\$ Rég.: 999\$
Fauteuil berçant et inclinable
Autres couleurs disponibles



799\$ Rég.: 1599\$
Sofa inclinable



999\$
Sectionnel
Choix de 3 couleurs

Tous les
vêtements
30%
de rabais



499\$ Rég.: 999\$
Fauteuil
berçant et
inclinable

LIQUIDATION DE MATELAS
DÉMONSTRATEUR

299\$

Simple
Photo à titre indicatif.
Quantités limitées.

Fabriqué au Québec



599\$ Rég.: 899\$
Lit superposé

**FAITES
VITE,**
les quantités
sont limitées!

FINANCEMENT DISPONIBLE. Détails en magasin.

meublesetdavantage.ca

info@meublesetdavantage.ca

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

370, rue Laberge
450 348-0006



NOTRE MISSION :
Vous offrir le meilleur prix

OUVERT 7 JOURS



Les 24 et 25 octobre

Le Salon Vitalité 50+ est de retour

Emmanuelle FROMENT

efroment@canadafrancais.com

A lors que le vieillissement de la population soulève d'importants enjeux sociaux, le Salon Vitalité 50+ revient pour une 5^e édition le vendredi 24 et le samedi 25 octobre à Saint-Jean-sur-Richelieu afin d'informer, soutenir et outiller les personnes de 50 ans et plus.

L'événement gratuit se tiendra de 10 h à 16 h à Destination 50+ - anciennement le Centre des aînés johannais -, situé au 125, rue Jacques-Cartier Nord. Organisé par icimédias, division événement, en collaboration avec la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu, ce salon vise à accompagner les personnes dans cette étape de vie en leur offrant des outils concrets et des moments de partage.

Marina Orsini

Huit conférences seront présentées dans le cadre de ce salon. Les sujets vont de la perte cognitive à la nutrition et l'entraînement en passant par le rôle de proche aidant, les loisirs et la planification successorale.

L'un des moments forts de cette cinquième édition sera sans doute la présence de la comédienne et animatrice Marina Orsini qui prononcera sa conférence La Traversée: Et si on parlait du rôle de proche aidant?, le vendredi 24 octobre à 13 h 30. Dans cette présentation, M^{me} Orsini évoquera une période marquante de sa vie personnelle pour sensibiliser le public aux réalités des proches aidants.

« Marina Orsini a tout de suite accepté de participer au salon. D'une gentillesse extrême, elle saura réjouir les participants par sa

présence », soulignent en chœur Julie Boulais, de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, et Morgan Le Borgne, du Centre d'action bénévole de Saint-Jean, qui supervisent les préparatifs de l'événement.

Un salon qui évolue avec son public

Cette nouvelle édition se distingue par une volonté affirmée de diversifier les sujets abordés et d'apporter une touche plus positive et dynamique à l'événement. « Cette année, on souhaitait élargir les thèmes pour inclure davantage le bien-être, pas seulement les enjeux de santé », explique Julie Boulais. « On

voulait aussi insuffler une dose de légèreté. Vieillir, c'est aussi une belle étape de la vie », ajoute Morgan Le Borgne.

L'événement rassemblera une trentaine d'exposants, tous engagés à offrir des services et des activités adaptés aux personnes de 50 ans et plus, qu'elles soient à la retraite ou non.

L'an dernier, le salon a attiré plus de 2000 visiteurs, un succès qui confirme sa pertinence dans la région. « On constate un nombre grandissant de personnes qui souhaitent sortir de l'isolement et accéder à des activités abordables. Ce salon répond à un réel besoin », souligne Julie Boulais.

« Notre objectif est de présenter les services disponibles dans la région, regroupés au



ALAIN BROWN
Courtier immobilier

ROYAL LEPAGE

EXCELLENCE

Agence immobilière
FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET
AUTONOME DE ROYAL LEPAGE
alainbrown@royallepage.ca

ESTIMATION DE LA VALEUR
MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

514 918-0187

-51330-2

même endroit, tout en créant une atmosphère chaleureuse et conviviale. Surtout, on veut que les visiteurs prennent plaisir à y participer », conclut Morgan Le Borgne.

Une section gourmande fera aussi son apparition au sein du salon, répondant ainsi à une demande exprimée lors de l'édition précédente. Pour découvrir tous les exposants et les différents thèmes des conférences, vous êtes invités à vous rendre à l'adresse suivante : <https://salonvitalite50plus.ca/st-jean-sur-ricHELIEU>.



L'an dernier, le salon a attiré plus de 2000 visiteurs, un succès qui confirme sa pertinence dans la région. (Photo Le Canada Français - Kim Valiquette)



Jean Coutu

EST À LA RECHERCHE D'UN

RESPONSABLE DE L'ENTREPÔT

• POSTE À TEMPS PLEIN DE JOUR À L'ANNÉE 35/H SEMAINE

DEMANDEZ PIERRE RICHARD OU ENVOYER VOTRE CV
À PRICHARD@PJC.JEANCOUTU.COM

Rejoignez notre équipe !

- ▶ 947, BOUL. DU SÉMINAIRE N. SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
- ▶ 340, BOUL. SAINT-LUC, SECTEUR SAINT-LUC

Où et quand voter à Saint-Jean-sur-Richelieu?

Mathilde CLOUTIER
mcloutier@canadafrancais.com

L'élection municipale est à nos portes. Le 2 novembre, la population sera invitée à voter pour élire son nouveau conseil municipal, composé d'un maire et de douze conseillers. Il sera possible de voter la journée même, mais aussi de quelques façons différentes en amont du jour J.

Trois journées de vote par anticipation ont été fixées à Saint-Jean.

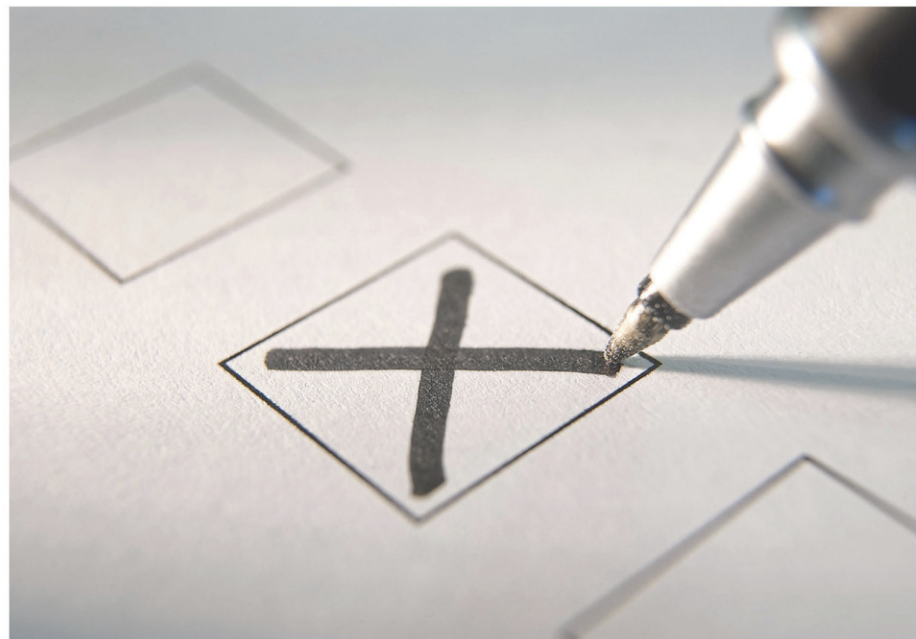
En semaine, le 24 et le 28 octobre de 12 h à 20h, les citoyens de toute la ville pourront se rendre à l'adresse convenue pour transmettre leur vote. Le vote aura lieu à la salle le Grand Fort du Collège militaire royal (15, rue Jacques-Cartier N.) le 24 octobre, puis à l'Hôtel Holiday

Inn Saint-Jean (725, boulevard du Séminaire N.) le 28 octobre.

Une journée de vote par anticipation aura également lieu le dimanche 26 octobre, de 12 h à 20h. L'endroit désigné pour voter lors de cette journée dépend du district de résidence. La liste complète des adresses est disponible sur le site Web de la Ville, au sjsr.ca/election.

Lors de la journée du scrutin, le 2 novembre, la population est conviée à voter entre 10 h et 20h. Le lieu de votation sera indiqué sur la carte de rappel envoyée à chaque citoyen inscrit sur la liste électorale.

Pour pouvoir voter, une personne doit présenter une carte d'identité valide. Le permis de conduire, la carte d'assurance maladie ou encore le passeport sont des preuves d'identité acceptées.



Les citoyens seront bientôt appelés à voter lors de l'élection municipale. (Photo Depositphotos)

56 candidats dans la course

Mathilde CLOUTIER
mcloutier@canadafrancais.com

Andrée Bouchard (Équipe Andrée Bouchard (ÉAB)), Maryline Charbonneau (Équipe Maryline Charbonneau – Démocratie Saint-Jean (ÉMC)), François Roy (Équipe François Roy (ÉFR)) et Éric Latour (Coalition Éric Latour (CÉL)) sont les quatre personnes qui ont déposé leur candidature pour accéder à la mairie de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Chacun d'eux est accompagné d'une équipe de douze candidats qui tenteront d'obtenir un siège dans les douze districts électoraux de la Ville.

En plus de ces candidatures d'équipe, quatre candidats indépendants (IND) se présenteront dans des districts différents. Voici la liste officielle :

Poste de maire

Andrée Bouchard
Maryline Charbonneau
Éric Latour
François Roy

District 1 - Vieux-Saint-Jean / Vieux-Iberville

Philippe Bernier-Levesque (ÉAB)
Éric Dubois (ÉMC)
Mélanie Dufresne (CÉL) - sortante
Pascale Lanteigne (ÉFR)

District 2 - Iberville / Saint-Athanase Sud

Jean-René Bertrand (IND)
Sonia Bond (CÉL)
Jean-Marc Couture (ÉFR)
Marianne Lambert (ÉAB) - sortante
Bruno Santerre (ÉMC)

District 3 - Iberville / Saint-Athanase Nord

André-Claude Beaulac (ÉAB)
Louise Lemieux (ÉMC)
Jérémy Meunier (CÉL) - sortant
Serge Jr Turgeon (ÉFR)

District 4 - Saint-Eugène

Louis Boucher (ÉAB)
Annie Dumont (ÉFR)
Jean Fontaine (CÉL) - sortant
Patrick Lamarche (ÉMC)

District 5 - Saint-Edmond / Saint-Lucien

Sébastien Gaudette (CÉL) - sortant
Emeline Nadège Monkam (ÉMC)
Anne-Marie Noël (ÉAB)
François Petit (IND)
Lucie Vallée (ÉFR)

District 6 - Notre-Dame-de-Lourdes / Saint-Gérard Ouest

Pierre Boudreau (ÉMC)
Claudia Laliberté (ÉAB)
Sylvain Perron (ÉFR)
Patricia Poissant (CÉL) - sortante

District 7 - L'Acadie

Rafia Bouazzaoui (ÉFR)
Caroline Côté-Larose (ÉMC)
Yvon Godin (CÉL)
Bernard Nadeau (IND)
Michelle Poupard (ÉAB)

District 8 - Saint-Luc

François Blais (ÉAB)
Stéphan Duquette (CÉL)
Cédric Gaulin (ÉFR)
Marco Savard (IND) - sortant
Marie Tremblay (ÉMC)

District 9 - Notre-Dame Auxiliatrice / Saint-Gérard Est

Daniel Hachereul (CÉL)
Nathalie Laberge (ÉMC)
Cindy Lavallée (ÉFR)
Lyne Poitras (ÉAB) - sortante

District 10 - Prés-Verts / Marie-Derome / Normandie Ouest

Eliessa Bekkari (ÉFR)
Mélanie Gauthier (ÉMC)
Benoit Lachapelle (ÉAB)
Ian Langlois (CÉL)

District 11 - Normandie Est

François Carrier Thivierge (ÉAB)
Claire Charbonneau (CÉL) - sortante
Eric Geoffrion (ÉFR)
Sylvain Massé (ÉMC)

District 12 - Aux-Quatre-Vents / Colibris / Île Sainte-Thérèse

Luko Boisvert (ÉMC)
Samuel Corriveau (CÉL)
Jean-François Dumas (ÉAB)
Steve Pageau (ÉFR)

Le Richelieu
VOTRE MÉDIA D'ICI

25, rue Saint-Jacques,
Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 2J6
Téléphone : 450 347-0323
Sans frais : 1 800 947-8555
Annonces classées : 1 866 637-5236



Directeur général :
Stéphane Legrand

Directeur des ventes :
Jonathan Scarfo

Rédactrice en chef :
Stéphanie Mac Farlane

Journaliste :
Richard Hamel

Conseillers en solutions médias :
Manon Lavigne
Martin Stewart
Stéphanie Thiry

Marc Antoine Fournier

Chargés de projets :
Sarah St-Michel
Émilie Ménard

Coordonnatrices :
Jeannette Bédard
Claudia Tougas

Publié par :
Icimedias inc.

Président :
Renel Bouchard
www.icimedias.ca

Vice-présidente :
Mélanie Medeiros

Vice-président :
Stéphane Legrand

Impression :
Imprimerie Mirabel -
division Québecor Média

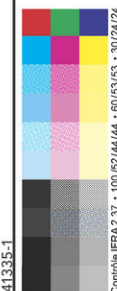
Distribution :
Postes Canada

TIRAGE : 35 664 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec. Bibliothèque nationale du Canada. Droit d'auteur protégé sous le numéro de registre 194, numéro d'ordre 277-191. Toute reproduction des annonces ou informations en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Le journal Le Richelieu ne se tient pas responsables des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans Le Richelieu sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Le Richelieu adhère au Guide de déontologie journalistique du Conseil de presse du Québec. Nos journalistes adhèrent au Guide de déontologie de la Fédération professionnelle des journalistes du Québec.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.



La vaccination saisonnière est commencée

Mathilde CLOUTIER
mcloutier@canadafrancais.com

À l'approche de la saison froide, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Centre invite la population à prendre rendez-vous pour recevoir une dose gratuite du vaccin contre la grippe, la COVID-19 et le VRS. Le Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu offre lui aussi une clinique de vaccination contre la grippe.

Il sera également possible de se faire vacciner gratuitement à la clinique de vaccination contre l'influenza du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu à quelques moments au courant du mois d'octobre.

Trois vaccins sont disponibles dans le cadre de la campagne de vaccination saisonnière, soit ceux contre la grippe, la COVID-19 et le VRS. Le CISSS recommande le vaccin contre la grippe à toutes les personnes âgées de 6 mois et plus. Le vaccin permet de se protéger contre les complications respiratoires possibles liées au virus. Le vaccin contre la COVID-19, de son côté, est recommandé seulement pour les personnes à risque de complications et les personnes vulnérables âgées de 6 mois et plus.



Le CISSS de la Montérégie-Centre et le Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu offrent des campagnes de vaccination.

(Photo Le Canada Français - Archives - Jessyca Viens Gaboriau)

Quant au vaccin contre le VRS, il est administré aux personnes qui résident dans certains milieux d'hébergement comme les CHSLD ou la Maison des aînés. Les bébés de moins de six mois peuvent aussi recevoir le vaccin contre le VRS, soit à l'hôpital peu après leur naissance ou

lors d'une visite chez le pédiatre.

Il est possible de prendre rendez-vous en ligne, à partir du site web de Clic Santé. La vaccination aura lieu au Point de service local, dans un CLSC ou dans une pharmacie participante.

Clinique du cégep

Le cégep tiendra lui aussi une campagne de vaccination gratuite contre la grippe, destinée aux personnes faisant partie de groupes prioritaires et à leurs proches. Des étudiants de 5^e et 6^e session du programme en Soins infirmiers s'occuperont d'administrer les vaccins.

La clinique sera ouverte les 22, 23, 24 octobre ainsi que les 30 et 31 octobre dans le corridor A-100, à l'entrée principale du cégep. Il est obligatoire de prendre rendez-vous. La carte d'assurance maladie sera également demandée sur place.

Les travailleurs du milieu de la santé, les personnes avec une condition médicale nécessitant un suivi régulier (comme l'asthme, l'hypertension, les problèmes cardiaques, etc.), les femmes enceintes qui sont au 2^e ou 3^e trimestre, les personnes de 75 ans et plus ainsi que les proches de nouveau-nés sont admissibles à la prise de rendez-vous pour les dates au cégep.

Cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste

Le clocher possède maintenant des projecteurs

Marie-Claude LESSARD
mcllessard@canadafrancais.com

Le clocher de la cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste, qui est située au 215, rue Longueuil dans le Vieux-Saint-Jean, est dorénavant illuminé tous les soirs et toutes les nuits depuis le samedi 20 septembre. Les gens peuvent l'admirer de 16 h à 9 h. Les lumières sont visibles jusqu'au secteur du Vieux-Iberville.

Il s'agit de la première fois dans son histoire que le clocher de la cathédrale est illuminé.

« Cette initiative n'a pas seulement une connotation religieuse. Il s'agit d'un projet qui profite pour toute la communauté, et non uniquement pour les paroissiens », précise d'entrée de jeu la directrice générale de la Corporation monseigneur Forget, Isabelle Brulotte.

Cette dernière chérissait l'idée d'illuminer le clocher depuis son entrée en poste à la Corporation monseigneur Forget il y a quatre ans.

« L'évêque du diocèse avait ce rêve depuis très longtemps. Le projet avait l'air complexe. J'ai fait des démarches, et j'ai réalisé que ce n'était pas compliqué! Le tout s'est fait en 24 heures! », ajoute-t-elle avec un sourire en coin.

Projecteurs

Isabelle Brulotte a fait appel à l'entreprise HEC3-Division Électricité E3, plus précisément à son directeur général Dany Ouellet.

Un projecteur a été installé sur chaque côté du clocher. Le lieu a été sécurisé afin d'éviter des bris de vitre. De plus, comme les projecteurs sont situés au même endroit que le clocher, la Corporation diminue considérablement les risques de vandalisme.

Les projecteurs fonctionnent avec la lumière DEL. Il est possible de changer les couleurs des projecteurs à distance à l'aide d'une application mobile. Cette application permet aussi de contrôler la durée de chaque couleur.

Un symbole qui fait du bien

Puisque Isabelle Brulotte souhaite que le clocher devienne un symbole du patrimoine et du sens de la communauté, elle écoute volontiers les demandes spéciales qu'elle reçoit fréquemment depuis les installations des projecteurs.

« Les gens téléphonent à la cathédrale pour demander d'illuminer le clocher avec des couleurs spécifiques. Par exemple, nous avons l'intention d'éclairer le clocher en bleu pour le



Quatre projecteurs sont placés autour du clocher de la cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste pour l'éclairer jusqu'au secteur du Vieux-Iberville. (Photo - Gracieuseté Jessyca Viens Gaboriau)

mois de l'autisme. Les prêtres qui habitent ici sortent le soir pour regarder le clocher. Des personnes vivant en situation d'itinérance nous

ont dit que ça leur fait du bien », relate Isabelle Brulotte, qui considère le clocher comme un phare culturel dans le quartier.

Faute de relève, le Club Richelieu ferme ses portes

Daniela VARGAS ROJAS
drojas@canadafrancais.com

Le Club Richelieu, qui a aidé à faire la promotion de la langue française à Saint-Jean-sur-Richelieu depuis 76 ans, ferme ses portes. Avec peu de membres, le club n'a pas réussi à trouver la relève. Toutefois, le club qui a organisé la traditionnelle Dictée Richelieu et la Fête de la pêche aimerait que ses activités puissent continuer à exister par le biais d'autres associations ou organismes qui aimeraient prendre la relève. Il est sûr que même sans le Club Richelieu, d'autres organismes pourront contribuer à soutenir la vitalité communautaire de la région tout en transmettant aux jeunes générations la fierté de la langue française.

« Il y a deux ans, j'ai pensé à fermer le club. Je me suis dit que j'allais donner deux autres années au Club Richelieu pour essayer de tout faire pour le mettre sur les rails. J'ai été capable de récupérer d'anciens membres qui sont revenus, mais personne n'a voulu reprendre le flambeau », indique Jacques Charette, président du Club Richelieu et membre depuis 50 ans.

Dissolution

Le Club Richelieu a officiellement annoncé sa dissolution auprès du Club Richelieu International à la fin du mois de septembre. M. Charette explique que le manque d'inscriptions de nouveaux membres a mené à la disparition du club.

« Le Club Richelieu international est bien



Jacques Charette était le président du Club Richelieu et en est membre depuis 50 ans.

(Photo Le Canada Français - Jessyca Viens Gaboriau)

déçu. Ils ont trouvé que j'avais fait un excellent travail. C'est dommage que ça n'ait pas fonctionné. J'ai fait tout ce que je pouvais et je ne peux pas aller plus loin. Les gens n'ont plus le temps pour faire des rencontres et s'investir. Toutefois, il y a des villes où les Clubs Richelieu fonctionnent encore bien. Si jamais il y a des gens qui veulent redémarrer le club, je suis prêt à les aider, les

parrainer et les supporter dans tout ça », affirme M. Charette.

Le Club Richelieu tiendra les dernières rencontres afin de dissoudre la Fondation du Club Richelieu. Un comité de dissolution a été voté par l'assemblée générale afin d'entamer toutes les procédures nécessaires pour fermer le club au plan juridique et financier. La Fondation sera liquidée dans les prochains mois.

Réussites

Pendant les 76 années d'existence, le Club Richelieu a organisé la Fête de la pêche et la Dictée Richelieu. Le rêve de M. Charette est de pouvoir sauvegarder la traditionnelle tenue d'événements même sans la présence du Club Richelieu.

« Ça me fait de la peine de perdre la Dictée Richelieu. On est actuellement en pourparlers avec d'autres associations. C'est triste pour moi et les autres membres du club qui étaient là depuis des années. J'ai connu l'époque où plus de cinquante membres se rencontraient tous les mercredis en haut du Dorchester. C'était l'époque d'or du club. Mais les gens ont commencé à s'occuper différemment et le club est devenu secondaire », ajoute-t-il.

Pendant ses nombreuses années, le Club Richelieu a aussi contribué à l'achat de l'immeuble qui a accueilli le Service de réadaptation du Sud-Ouest et du Renfort, la planification des Jeux du Québec et la construction d'un immeuble pour l'Estacade.

« On a aidé à fonder Le Renfort. Dans les années 70, on a contribué à amasser des fonds pour l'achat d'une première bâtisse. On a fait la levée de fonds pour démarrer l'institution. Après, le gouvernement a décidé de reprendre le projet. Quand on a vendu l'immeuble au gouvernement, on a eu un bon montant d'argent. On a contribué pour créer une cafétéria pour l'Estacade. On a collaboré avec plusieurs autres organismes dans la ville comme Famille à Cœur, la Société Saint-Vincent de Paul, L'Étoile, entre autres », se remémore Jacques Charette.

Sinopé et Hydro-Québec poursuivent leur collaboration

Megan CHAMPAGNE
mchampagne@canadafrancais.com

L'entreprise johannaise Sinopé Technologies collabore avec Hydro-Québec dans le cadre d'un projet pour l'automatisation de la consommation d'électricité. Encore cette année, l'initiative se poursuit avec de nouvelles primes offertes aux ménages qui désirent se procurer des appareils écoénergétiques Sinopé.

Ce projet vise entre autres à permettre aux propriétaires de ce type d'équipement de diminuer leur consommation lors des pointes hivernales et de recevoir des récompenses en argent de la part de la société d'État. Il faut savoir qu'Hilo a été créé par Hydro-Québec en 2019 pour aider la clientèle à optimiser sa gestion d'énergie en recevant, entre autres, des « défis de consommation ».

Nouveautés

Parmi les nouvelles primes de cette année,

Sinopé annonce que le coût final de plusieurs de ses appareils écoénergétiques revient maintenant à 0 \$ une fois connectés à Hilo.

Le nouveau thermostat intelligent pour système central (CVAC) de l'entreprise, lancé au printemps dernier, est maintenant admissible à une prime Hilo de 150 \$ et à une subvention Énergir de 100 \$. L'appareil a aussi obtenu la Certification OR au concours international des Grands Prix du Design 2025.

Les appareils Sinopé connectés à Hilo permettent également d'accumuler des économies moyennes de 155 \$ sur la facture d'électricité chaque hiver.

Participation

Pour participer à ce projet, les clients doivent adhérer au service de maison intelligente Hilo d'Hydro-Québec via le site Web d'Hilo. Ils devront ensuite connecter leurs appareils compatibles à l'application et participer aux défis de réduction de consommation.



De nouvelles primes sont annoncées pour les utilisateurs d'appareils Sinopé. (Photo Graciuset - Sinopé Technologies)



Votre guide

PIERRETTE OUELLETTE

Depuis 67 ans!

CELL: **514 704-4269**

Réservez tôt vos places !

14 au 16 novembre : Le 2^e Noël d'automne à L'Auberge du Lac-à-l'Eau-Claire, 3 jours, 5 repas, double 749\$, simple 899\$
(30 places)

2 décembre : Mélissa Bédard à Terrebonne, repas, 209 \$
(12 places)

Casino – Playground : 22 et 29 octobre, 5, 12, 19,
26 novembre et 3, 10 et
17 décembre, 30\$

9-10 novembre : Casino Lac Lemay, 249 \$ double, 10 \$ pour
jouer **(10 places)**



1 877 519-1488 gvq.ca

Voyage incluant autobus de luxe, billet de spectacle et/ou activité et/ou repas lorsque inclus. Les paiements doivent être fait 55 jours d'avance.

Les prix indiqués incluent les taxes ainsi que la contribution au Ficav de 3,50\$ par 1 000 \$, 1000-2525 boul. Laurier, QC. G1V 2L2. Titulaire d'un permis du Québec.



ZONE CIRCULAIRES



>40585-2

APPLICATION
DISPONIBLE
sur votre mobile



rabaischocs.com

ÉCONOMISEZ EN 4 ÉTAPES FACILES !

ZONE CIRCULAIRES

1 ALLEZ sur le site web
rabaischocs.com
ou l'application mobile

2 SÉLECTIONNEZ
les certificats-cadeaux
de votre choix

3 RECEVEZ vos
certificats-cadeaux
PAR COURRIEL

4 Dès le lendemain,
UTILISEZ VOS CERTIFICATS
pour acheter chez vos marchands locaux!



15\$
pour



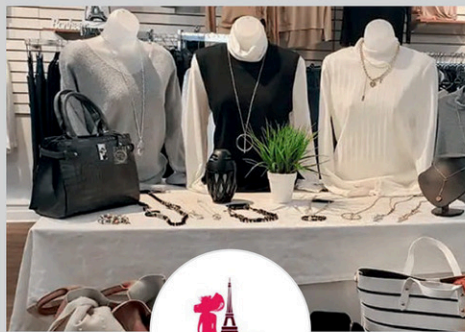
10\$



20\$
pour



16\$



30\$
pour



20\$



QUANTITÉ LIMITÉE

50\$
pour



35\$

Visitez le **rabaischocs.com**
pour prendre connaissance de TOUTES nos offres

QUANTITÉ LIMITÉE

En collaboration avec
Le Richelieu

LE CANADA
FRANÇAIS

Coup d'œil

8 - Le 21 octobre 2025 - www.lerichelieu.ca

>54479-5



DEMEUREZ INFORMÉ
grâce au journal

**LE CANADA
FRANÇAIS**

À PARTIR DE
4,52\$* /mois

Abonnez-vous dès maintenant!

abonnement.canadafrancais.com
par téléphone : **450 347-0323**
par courriel: **info@canadafrancais.com**

*À ce prix, il faut ajouter les taxes.

Compétition intercollégiale de cybersécurité

Daniela **VARGAS ROJAS**

drojas@canadafrancais.com

Pour une troisième année consécutive, le Club de sécurité informatique du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu accueillera une compétition de cybersécurité le 8 novembre prochain. Plus de 60 étudiants de plusieurs cégeps au Québec, dont Rimouski, Sherbrooke et Montréal, participeront à cette compétition d'une durée de 12 heures.

Ils devront affronter plusieurs défis informatiques qui solliciteront leurs compétences en programmation, en sécurité informatique, en analyse forensique et en cryptanalyse.

La compétition de cybersécurité est de type Capture de flag (CTF). Sur le thème de l'affaire Lycan, les participants feront face à un meurtre numérique et ils devront trouver les réponses à une énigme. Selon l'enseignant Gabriel Trudeau-St-Hilaire, l'idée est de faire découvrir des messages cachés ou des mots de passe lors de différentes épreuves. Les compétiteurs ont 12 heures pour cumuler le plus de points possible.

« Cette année, les participants devront travailler sur un meurtre numérique qui est le profil numérique d'une personne qui a été complètement supprimée du Web. On va créer des liens autour de ce cas. La thématique est aussi en lien avec les loups-garous. Pour vous donner une meilleure idée, la première année, on a été dans les archives pour trouver les noms des personnalités qui étaient venues au Cégep. On a monté une histoire qu'on a inventée comme société secrète et tous les défis autour de ça. On a réussi à brancher l'information sur l'histoire du Cégep dans les compétitions », indique



Le Club de sécurité informatique du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu qui organise la compétition intercollégiale de cybersécurité 2025.

(Photo Gracieuseté - Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu)

Gabriel Trudeau-St-Hilaire, organisateur et enseignant au programme Techniques de l'informatique au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

Depuis 2018

Le Club de sécurité informatique a été fondé en 2018 par le programme de Techniques de l'informatique. L'enseignant souligne que cette initiative a été inspirée des universités qui ont leurs propres clubs et compétitions en cybersécurité. Toutefois, au Cégep, le Club admet des étudiants de tous les programmes dans

la mesure où ils ont un intérêt pour l'informatique. À ses débuts, le Club n'avait qu'une dizaine d'étudiants. Aujourd'hui, il compte une trentaine de participants réguliers.

« Le Club a été créé parce que les jeunes ont eu la piqure, et nous, les enseignants, on les a appuyés dans leurs démarches. Depuis trois ans, on s'est lancés dans les compétitions. Au niveau collégial, il n'y avait rien qui se faisait. Je vous dirais que d'autres cégeps ont déjà fait des tentatives de compétition dans le passé, mais jamais de

l'envergure de la nôtre », raconte fièrement M. Trudeau-St-Hilaire.

Lors de la préparation pour la compétition et pendant les échanges au sein du Club, les jeunes peuvent apprendre l'informatique d'une façon plus ludique. Les compétitions offrent un espace d'échange où les jeunes rencontrent d'autres personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt. Les participants vont également entrer en contact avec des entreprises commanditaires et créer des liens pour leur future vie professionnelle.

Le 26 novembre au Théâtre des Deux Rives

Spectacle d'humour pour la Fondation du Cégep

Daniela **VARGAS ROJAS**

drojas@canadafrancais.com

Le spectacle-bénéfice de la Fondation du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu sera de retour le mercredi 26 novembre au Théâtre des Deux Rives.

La Fondation propose une soirée avec la présence de l'humoriste Patrick Groulx et de la gagnante de *Big Brother Célébrités 2025*, Sinem Kara. Ensemble, les deux humoristes promettent une soirée festive où les rires et l'engagement pour la réussite étudiante seront à l'honneur.

« Cette 14^e édition s'annonce exceptionnelle : une soirée où l'humour et la générosité se rencontrent pour une même cause. Chaque billet vendu, chaque geste

de soutien contribue directement à encourager la réussite et la persévérance de nos étudiants. Ensemble, nous démontrons que derrière chaque parcours éducatif, il y a une communauté mobilisée et enthousiaste », indique Yan Rousselle, directeur général de la Fondation du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les principaux partenaires de la Fondation sont le Bistro l'Imprévu et Sylca Construction. Cette année, la première partie de la soirée sera assurée par Sinem Kara, étoile montante de l'humour et grande gagnante de *Big Brother Célébrités* en 2025. Le public pourra également profiter de la présence de l'humoriste principal, Patrick Groulx. Bien connu pour son style rassembleur et authentique, il offrira une soirée festive remplie de rires.

Bien que le spectacle soit ouvert à tous,

la Fondation souhaite que l'événement devienne également une belle occasion de reconnaissance pour les employés de la communauté entrepreneuriale du Haut-Richelieu. Les entreprises sont invitées à se procurer des billets afin d'en offrir à leurs équipes, avant le temps des Fêtes. Des tarifs de groupe pour 10 billets et plus sont d'ailleurs proposés.

Les billets sont en vente sur le site de la Fondation et au guichet de la SPEC du Haut-Richelieu : vosbillets.ca. Rappelons que La Fondation du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu a pour mission de soutenir la réussite éducative et la persévérance scolaire des étudiants du Cégep en finançant divers projets, des bourses et des initiatives favorisant leur développement. Grâce à l'appui de ses donateurs et partenaires, la Fondation



Yan Rousselle, directeur général de la Fondation du Cégep. (Photo Gracieuseté - Remy Bolly)

contribue activement à bâtir un avenir prometteur pour les jeunes et à faire de l'éducation sa mission.

Zachary Gauthier expose dans sa ville natale

Marie-Claude LESSARD

mclessard@canadafrancais.com

Âgé de 18 ans, le Johannais Zachary Gauthier expose pour la première fois dans sa ville natale. La population est invitée à visiter son projet intitulé Mondes lointains au Salon Rouge de la bibliothèque Saint-Luc. L'exposition aura lieu jusqu'au 17 novembre.

Le vernissage de l'exposition a eu lieu le mercredi 8 octobre. Zachary Gauthier, qui en est présentement à sa deuxième session de sa première année en arts visuels au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, était fébrile à l'idée de montrer ses œuvres à sa famille, à ses proches et aux citoyens de sa ville.

« J'ai déjà exposé à Montréal dans des expositions d'un jour dédiées à des artistes émergents, mais c'est la première fois que je le fais à Saint-Jean. Je trouve cela très important de supporter l'art local. J'ai aussi hâte de voir ce que les gens ici vont penser de mon univers », admet le jeune étudiant.

Horreur abstraite

Zachary Gauthier dessine pour le plaisir depuis qu'il a 5 ans, mais la peinture est véritablement entrée dans sa vie pendant la pandémie.

« Comme j'avais plus de temps, j'ai décidé que je voulais essayer la peinture. Je me suis installée près de l'entrée dans la cour, et j'ai commencé à explorer. C'est comme cela que ma passion s'est développée », explique-t-il.



Zachary Gauthier devant les toiles de son exposition *Mondes lointains*, présentée au Salon Rouge jusqu'au 17 novembre. (Photo Le Canada Français - Jessyca Vlens Gaboriau)

Le Johannais ne cache pas son admiration pour le genre de l'horreur. « J'aime ce qui est étrange. J'aime les choses qui dérangent et qui sont abstraites. J'aime la psychologie derrière l'horreur, les émotions qui s'en dégagent. Je suis influencé par le paranormal et les phénomènes inexplicables », déclare celui qui s'inspire notamment de la populaire émission *Stranger Things*.

Zachary Gauthier utilise essentiellement de la peinture acrylique. Il aime faire des expérimentations de couleurs avec de l'aquarelle. Il commence toujours par dessiner un croquis. Par la suite, il compose directement sur une toile. « Je n'aime pas dessiner à la mine sur la toile, car ça peut paraître. Je préfère attendre que la peinture sèche et recommencer au besoin », précise l'étudiant.

Nouvelles toiles

Zachary Gauthier a entendu parler de la coopérative ART[O] grâce à une amie qui y travaille. « Elle m'a suggéré d'écrire à la coopérative et de montrer mes œuvres. Peu de temps après, ART[O] m'a contacté pour me proposer d'exposer au Salon Rouge. Je n'avais pas assez de toiles, j'en ai donc créé expressément pour l'exposition. Je suis content du résultat, mais j'ai hâte de les retravailler », remarque le jeune artiste.

Zachary Gauthier exposera également à la Maison Epiphany du Domaine Trinity en 2026. « Je vais toujours explorer la thématique de l'étrange. Je vais présenter de nouvelles œuvres », déclare-t-il, fébrile par ce nouveau défi qui l'attend.

Agenda culturel

ATELIER CRÉATIF

Les peintres Lorraine Doucet et Mireille Molleur convient les gens à un atelier créatif portant sur les ronds et les cercles. L'activité aura lieu le 22 octobre à 13h30 au Centre d'art du Domaine Trinity. Aucune inscription n'est requise. Les gens sont invités à apporter des vêtements d'artiste et une tasse à café.

MUSÉE DU HAUT-RICHELIEU

Plusieurs activités sont prévues au Musée du Haut-Richelieu. Le vernissage de la nouvelle exposition *La Maîtrise d'Arts : Entre passion et profession* aura lieu le 23 octobre, de 17h à 19h. L'exposition, qui sera présentée jusqu'au 22 mars, rendra hommage à l'effervescence artistiques des années 1940. Un atelier de décor sur céramique se déroulera le vendredi 24 octobre, de 19h à 21h. Les gens sont conviés à peindre une tasse de sorcière, un bol hanté ou encore une assiette mystérieuse. Il faut s'inscrire sur le site

Internet officiel du Musée du Haut-Richelieu. Les admirateurs d'Harry Potter ont rendez-vous au Musée du Haut-Richelieu le 15 novembre, de 18h à 21h, pour un atelier de décor sur céramique spécial. Il sera possible de décorer une tasse, une assiette ou un boîtier inspiré de la saga, de recevoir une boîte de bonbons Bertie Bott's Every Flavour Beans et répondre à un mini quiz sur Harry Potter. Les places sont limitées. Il faut s'inscrire sur le site Internet officiel du Musée du Haut-Richelieu.

LIBRAIRIE MODERNE

L'auteur Vincent Tremblay sera présent le 25 octobre, de 13h à 16h à la Librairie Moderne, pour son nouveau livre *Le cheval noir de Trois-Pistoles* ainsi que pour sa série *Mon fort est plus fort que le tien*. Il s'adonnera à une séance de dédicaces.

JEUDIS SHOWS

La chanteuse Bella Forté sera présente dans

le cadre de la série les Jeudis shows le 23 octobre au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean à 18h. Les billets pour ces spectacles sont en vente sur le site Internet de la SPEC.

THÉÂTRE DES DEUX RIVES

L'humoriste Mike Ward sera au Théâtre des Deux Rives le 25 octobre à 20h pour présenter son spectacle *Modeste*. Il est possible de se procurer des billets sur le site Internet de la SPEC du Haut-Richelieu.

DOMAINE TRINITY

Lyne Noiseux, qui expose à la verrière de la Maison Epiphany, offrira un atelier spécial le 25 octobre, à 13h30. Il est obligatoire de s'inscrire sur le site Internet de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu pour prendre part à cette activité.

ART[O]

La coopérative ART[O] présente deux expositions collectives jusqu'au 26 octobre. Le

public pourra admirer gratuitement *Bois et couleurs en fusion* et *Symbiose*.

CINÉ-CLUB

Le Ciné-club diffusera le film *Phénix* de Jonathan Beaulieu-Cyr le lundi 27 octobre à 15h15 et 19h30 au Théâtre des Deux Rives. Après les projections, François Cloutier s'entretiendra avec le comédien Maxime Genois qui sera présent pour répondre aux questions du public. Les billets sont en vente sur le site Internet de la SPEC du Haut-Richelieu.

ATELIERS DE TRICOT

Le Cercle de Fermières offre gratuitement des ateliers d'initiation au tricot chaque mercredi jusqu'au 19 novembre. Les cours s'adressent aux jeunes âgés de 8 à 12 ans et se déroulent à la bibliothèque Saint-Luc, de 15h15 à 16h15. Il est possible de s'inscrire sur le site Internet du réseau des bibliothèques municipales de Saint-Jean-sur-Richelieu.

En partenariat avec :

Corporation de développement
communautaire

Sortir seul... sans être seul



Tous les vendredis, l'association PAUSE ouvre la porte à des soirées pas comme les autres : restaurant, Bingo, cinéma ou autres sorties sociales qui font chaud au cœur.

Ce qui rend ces soirées si précieuses ? Elles sont pensées pour que nos participants puissent s'y rendre "seuls" — c'est-à-dire sans famille ou proche aidant — tout en étant accompagnés avec bienveillance par nos animateurs formés.

Ces moments sont plus que des sorties. Ils sont des occasions d'apprentissage et de liberté : apprendre à commander un plat, à gérer son argent, à calculer un pourboire, ou tout simplement à rire autour d'une table entre amis. En étant soutenus, mais pas surprotégés, les adultes vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme gagnent en confiance et en autonomie.

Et surtout, ils brisent l'isolement, créent des amitiés, et vivent des soirées leur permettant de normaliser leur vie. Parce que l'inclusion sociale passe aussi par les petits plaisirs simples



(Photo Association Pause)

de la vie.

L'inclusion passe aussi par vous... Lorsque vous saluez une personne vivant avec une différence, que vous accueillez cette différence comme faisant partie de la vie et que vous facilitez la participation de toutes les personnes à notre communauté, vous faites votre part pour une société plus inclusive.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 450 347-2324, en nous écrivant un courriel à info@associationpause.org ou en visitant notre site internet : <https://www.associationpause.org/>.

Une levée de fonds pour la réussite scolaire

Emmanuelle FROMENT
efroment@canadafrancais.com

La Fondation Jacques Landry convie la population à la deuxième édition de sa Soirée Casino, qui aura lieu le 14 novembre prochain, de 19h30 à 23h30, au Centre culturel de Venise-en-Québec.

Cet événement vise à amasser des fonds pour soutenir la mission de l'organisme, qui œuvre à favoriser la réussite scolaire des élèves du primaire dans la région.

Les places sont limitées. Si vous souhaitez prendre part à cette soirée, vous êtes invités à vous inscrire sur le site suivant : www.zeffy.com/fr-CA/

[ticketing/2e-edition-soiree-casino-de-la-fondation-jacques-landry](https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/2e-edition-soiree-casino-de-la-fondation-jacques-landry).

Fondée par l'ancien maire Jacques Landry, la Fondation Jacques Landry pour l'enfance joue un rôle actif dans le développement et le bien-être des jeunes de la communauté. En mai dernier, M. Landry a d'ailleurs reçu la Médaille de la Députée, remise par Audrey Bogemans, ainsi qu'un certificat du premier ministre en reconnaissance de son engagement exemplaire.

La Fondation multiplie les initiatives pour financer ses projets. Parmi les plus récentes, la 7^e édition du tournoi de golf, tenue cet été, a permis de recueillir 25 000\$ selon l'organisme.

AGENDA COMMUNAUTAIRE

CAB D'IBERVILLE

Le Centre d'action bénévole (CAB) d'Iberville propose plusieurs activités sociales cet automne : discussion anglaise pour débutant (un mardi sur deux, de 9 h à 10 h), tricot (tous les mardis de 13 h 30 à 16 h), chant style karaoké (un mercredi sur deux, de 13 h à 15 h) et jeux de société (tous les jeudis, de 13 h 30 à 16 h). Pour participer à ces activités, il faut détenir une carte de membre valide pour l'année 2025. Si vous n'en possédez pas, il est possible d'en obtenir une au coût de 10 \$. Pour information et inscription : 450 347-1172, poste 225.

COÉQUIPIERS PÈRES-MÈRES

Cette activité s'adresse à tous les parents qui désirent échanger sur l'importance de faire équipe pour leurs enfants et prendre conscience de ce qu'ils vivent comme parents. Les rencontres ont lieu les mercredis jusqu'au 29 octobre, de 18 h à 20 h. Pour information : Famille à Cœur au 450 346-1734. Un service de garde complémentaire est offert gratuitement sur réservation.

RELÂCHE LA SOUPAPE

Relâche la soupape est une démarche proposée aux hommes ayant pour but d'apprendre à reconnaître, nommer et gérer leurs émotions de façon saine dans une perspective d'harmoniser leurs relations en général. Trois rencontres traitant de la colère, de la peur (comprenant le stress et l'anxiété) sont prévues les jeudis jusqu'au 30 octobre de 19 h à 21 h. Pour information : 450 346-1734. Un service de garde complémentaire est offert gratuitement sur réservation.

CAFÉS-RENCONTRES

L'Association des Stomisés Richelieu-Yamaska vous invite à son prochain café-rencontre, qui aura lieu le 19 novembre, de 18 h 30 à 20 h, dans une ambiance chaleureuse et respectueuse. C'est l'occasion idéale pour partager, poser vos questions, briser l'isolement et trouver du soutien auprès de gens qui comprennent votre réalité. Cette activité a lieu au Pasquier (87A, boulevard Saint-Luc). Bienvenue à toutes et tous. Pour information : info.asry@gmail.com ou Marcel Boulanger au 418 443-2946.

GROUPE ESPOIR

Le Groupe de soutien ESPOIR (Émotion – Soutien – Parentalité – Optimisme – Intensité – Réalité), pour les familles qui vivent une grossesse à la suite d'un deuil périnatal, tiendra des rencontres les jeudis 20 novembre et 18 décembre, de 19 h à 20 h 30. Ces rencontres visent à permettre aux familles d'échanger sur la réalité qu'elles vivent tout au long de leur grossesse. Pour information :

450 346-1734. Un service de garde complémentaire est offert gratuitement sur réservation.

FORMATION RCR

Famille à Cœur organise un atelier-conférence sur l'étouffement et le RCR pour bébés et les enfants de 0 à 12 ans le samedi 25 octobre, de 10 h à 11 h 30. Les sujets traités sont l'étouffement partiel et complet, la noyade, la réanimation cardio-respiratoire, la mort subite du nourrisson et comment faire un appel efficace au 911. Pour information et inscription : 450 346-1734. Un service de garde complémentaire est offert gratuitement sur réservation.

HOMMAGE À AZNAVOUR

Un spectacle hommage à Aznavour, mettant en vedette le chanteur Serge Bédrossian, sera organisé le 26 octobre, à 14 h 30, au profit de l'église Saint-Athanase. L'événement se tiendra à l'église, située au 500, 1^{re} Rue, Saint-Jean-sur-Richelieu. Coût : 25 \$ pour les 12 ans et plus, 10 \$ pour les moins de 12 ans. Pour information : 450 347-1188.

ZUMBA

La municipalité d'Henryville offre des classes de Zumba fitness pour les 50 ans et plus les mercredis de 10 h à 11 h, jusqu'au 3 décembre. Les cours ont lieu au Centre récréatif. Premier cours gratuit, 50 \$ pour dix cours. Aussi ouvert aux moins de 50 ans. Information et inscription : loisirs@henryville.ca.

FILLES D'ISABELLE

Les Filles d'Isabelle tiennent leur réunion mensuelle le 3 novembre et le 1^{er} décembre à 19 h au 80, rue Lajeunesse. Pour information : Lise Bélanger Régente au 514 531-5931.

ÉVEIL À LA LECTURE

Famille à Cœur organise une activité d'éveil à la lecture jusqu'au 8 novembre de 10 h à 11 h. Pour information et inscription : 450 346-1734.

FADOQ HENRYVILLE

La FADOQ Henryville, située au 119, rue Saint-Thomas, organise un bingo tous les deuxièmes jeudis de chaque mois. Le prochain aura lieu le 13 novembre. Pour information : Claire Campbell au 514 943-2722. De plus, une soirée de danse country est organisée le deuxième et le quatrième vendredi du mois avec Steve Marchessault. Coût : 12 \$. Pour information : radioBM@outlook.com ou 450 358-8114. Enfin, des soirées de danse sociale ont lieu le deuxième samedi du mois avec Fernand Brunelle et le quatrième samedi du mois avec Richard Lamarre. Ouverture de la salle : 18 h 30. Coût : 10 \$. La FADOQ dispose désormais d'un terminal Interac.

Gaspillage alimentaire : chaque geste compte

Richard JR LUEMBA,

collaboration spéciale
Compo Haut-Richelieu

Gaspiller de la nourriture encore comestible, c'est comme jeter de l'argent à la poubelle... ou au bac brun! Que ce soit en planifiant vos repas en fonction de ce que vous avez déjà à la maison ou en cuisinant ce que vous avez sous les mains, il n'y a pas de meilleure façon de consommer de façon responsable.

Pour vous aider à passer à l'action et réduire le gaspillage alimentaire, voici quelques astuces qui vous permettront de réduire votre surconsommation alimentaire.

Une bonne planification

La planification des repas est l'un des moyens les plus simples et efficaces pour mieux manger, économiser de l'argent et réduire le gaspillage alimentaire. En prenant un moment chaque semaine pour organiser vos repas, vous gagnez du temps, vous faites des choix plus réfléchis à l'épicerie et vous limitez les pertes dans votre frigo.

Commencez par vérifier ce que vous avez déjà sous la main : réfrigérateur, congélateur, garde-manger. Basez ensuite votre menu hebdomadaire sur ces aliments. Cela vous permettra d'utiliser ce que vous avez avant qu'ils ne se perdent. Si l'inspiration manque, des



La planification des repas est l'un des moyens les plus simples pour réduire le gaspillage alimentaire.

(Photo gracieuseté : Compo-Haut-Richelieu)

plateformes comme Glouton.ca et Chef Touski offrent des recettes «vide-frigo» pratiques et savoureuses.

Une fois le menu établi, dressez une liste d'épicerie précise et respectez-la. Cela vous évitera d'acheter en double, de céder aux achats impulsifs ou de remplir votre panier avec des produits dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Autre astuce importante : n'achetez que la quantité nécessaire à vos recettes. Pour vous guider, n'hésitez pas à consulter un outil de portions recommandées, vous éviterez ainsi les surplus qui finissent souvent à la poubelle.

Mieux conserver, c'est mieux planifier

Bien planifier, ce n'est pas seulement organiser ses repas : c'est aussi savoir comment conserver ses aliments de façon optimale pour éviter le gaspillage.

Commencez par ajuster la température du frigo entre 0 et 4°C pour ralentir la détérioration des aliments. Placez ceux qui sont moins frais à l'avant pour penser à les consommer rapidement.

Pensez aussi à bien identifier vos restes en les conservant dans des contenants

hermétiques avec la date de cuisson inscrite. Pour les conserves entamées, transférez le contenu dans un contenant approprié et notez la date d'ouverture.

N'oubliez pas que la mention « meilleur avant » ne signifie pas automatiquement que l'aliment est périmé. Faites confiance à vos sens!

Enfin, le congélateur peut devenir un précieux allié. Avant de congeler, planifiez l'usage futur : des portions individuelles de pâtes pour des lunchs rapides, ou de la pâte de tomates congelée en cuillères pour faciliter vos recettes.

Seconde vie aux fruits et légumes

Les fruits trop mûrs peuvent encore faire des merveilles en cuisine. Transformez-les en smoothies rafraîchissants, en tartes gourmandes ou en compotes maison. C'est simple, savoureux et parfait pour éviter le gaspillage.

Quant aux légumes qui commencent à ramollir ou à perdre leur éclat, ils sont idéaux pour concocter un bon potage nourrissant. Et pour en profiter encore plus longtemps, pensez à le congeler en portions individuelles, par exemple dans des moules à muffins en silicone. Vous aurez ainsi des repas rapides et pratiques à portée de main!

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à communications@compo.qc.ca.

Dans les égouts

Un projet pilote pour réduire le gras alimentaire

La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu annonce le lancement du projet pilote «On dégraisse nos tuyaux». Cette initiative, qui se déroulera sur une période d'un an, vise environ 6000 logements situés dans le quartier Normandie. L'objectif : réduire la quantité de gras alimentaires envoyés dans le réseau d'égout afin de mieux protéger les infrastructures municipales.

Le secteur ciblé comprend tous les logements résidentiels situés dans le quadrilatère formé par la rue Grenier, l'autoroute 35 et la rue Champlain. La Ville souligne que plus de 70 opérations de curage y sont réalisées mensuellement, occasionnant des coûts annuels de 45 600 \$.

Tout comme dans la plomberie domestique, l'accumulation de graisses dans les conduites d'égout cause des blocages. Ces obstructions entraînent des risques de refoulements chez les citoyens, endommagent les équipements

municipaux et nécessitent des opérations de nettoyage coûteuses, explique la ville dans un communiqué de presse.

Objectifs

Avec ce projet, la Ville souhaite démontrer qu'un geste simple, posé par chaque foyer, peut avoir de grands impacts collectifs. Les résidences du secteur ciblé recevront, vers le 20 octobre, des gobelets compostables pour recueillir les huiles et graisses de cuisson (gras de viandes et poissons, huile, beurre, vinaigrette, sauces, etc.).

Les citoyens seront invités à déposer les gras refroidis dans ces contenants, à les conserver au congélateur, puis à en disposer dans leur bac brun les jours de collecte (ou si ce type de collecte n'est pas présent, dans la poubelle).

Au cours de l'année, l'objectif est de récupérer environ 3,8 tonnes de gras alimentaires, soit l'équivalent de 8 377 livres de beurre.



Plutôt que de verser le gras de cuisson dans l'évier, les citoyens sont encouragés à le récupérer dans un verre compostable. (Photo iStockphoto - tuahlensa)

Une invitation à tous

Même si le projet pilote se déroule dans un secteur précis, tous les citoyens sont invités à poser les bons gestes pour limiter la présence de gras alimentaires dans les égouts.

Pour ce faire, il est possible de récupérer les huiles et graisses de cuisson dans un contenant au lieu de les verser dans l'évier, d'utiliser un essuie-tout pour nettoyer les casseroles avant le lavage et de composter les gras ainsi récupérés.

Un automne bien rempli au Saint-Jean Olympique

Richard HAMEL

rhamel@canadafrancais.com

En ce samedi matin ensoleillé sur la piste Pierre-Larose, ils sont une cinquantaine à suivre les consignes des entraîneurs. Ces jeunes de 3 à 13 ans bougent, s'amuse, découvrent et développent leurs habiletés dans les divers aspects de l'athlétisme.

Poussé par le succès de la session printanière, le Saint-Jean Olympique a reconduit cet automne son programme parents-enfants en plus de poursuivre ses entraînements destinés aux jeunes qui souhaitent continuer à développer leur technique. L'objectif : créer la relève au sein du club d'athlétisme et permettre aux adeptes de participer à des compétitions.

Les activités s'inspirent du programme « Cours-saute-lance » de la Fédération québécoise d'athlétisme.

Place aux tout-petits

En mai dernier, le Saint-Jean Olympique a bonifié ses programmes en ajoutant un volet parents-enfants. Celui-ci est de nouveau offert cet automne. La session s'échelonne du 13 septembre au 13 décembre.

Les entraîneurs accueillent une dizaine de tout-petits de 3 et 4 ans tous les samedis, de 10 h 30 à 11 h 30. Après une période d'échauffement, les enfants participent à des jeux et à un parcours d'habiletés. À travers des cerceaux et des petites haies, ils développent leur agilité et leur motricité, et ce, sous le regard des parents qui les encouragent.

« Ils sont vraiment bons les enfants. Ce sont de futurs compétiteurs », affirme l'entraîneuse Alexane Garneau.

Les jeunes participants s'adonnent aussi



Les jeunes ont l'occasion de découvrir les différentes disciplines de l'athlétisme.

(Photo Le Canada Français - Steve Latulippe)

à des sauts en hauteur et en longueur. « Ils adorent sauter dans le sable », ajoute-t-elle.

D'autres groupes

Pendant que les tout-petits s'initient à l'athlétisme, d'autres découvrent ou développent leur technique en suivant les conseils des entraîneurs.

Le programme destiné aux jeunes de 5 à 7 ans est également offert de 10 h 30 à 11 h 30, alors que les 8 à 13 ans bénéficient chaque semaine d'une séance de 90 minutes d'entraînement.

Des appareils (poids, disque et javelot) sont adaptés selon l'âge des participants.

En plus des séances pour les 3 à 13 ans, le Saint-Jean Olympique offre d'autres programmes cet automne. Les jeunes peuvent s'entraîner à des épreuves de puissance (sauts, lancers, sprints et haies) à raison d'une ou deux séances par semaine jusqu'au 11 décembre.

Pour leur part, les adeptes de cross-country s'entraînent les lundis et jeudis depuis le 4 septembre, et ce, jusqu'au 30 octobre sur le site de l'École secondaire Marcellin-Champagnat.

Les maîtres ont également leur programme d'entraînement.

Populaire

Créé en 1968, le Saint-Jean Olympique compte aujourd'hui 280 membres, indique le président, Luc Tardif. Durant la période estivale, une centaine de jeunes ont pris part aux activités du club-école et du camp de jour.

La tenue des Jeux olympiques en 2024 et celle des Jeux du Québec cette année ont créé un engouement pour l'athlétisme chez les jeunes, souligne-t-il.

La variété des programmes et les compétitions menées par Athlétisme Québec favorisent également une plus grande visibilité autour de l'athlétisme.

Au Saint-Jean Olympique, des entraînements sont organisés presque douze mois par année, que ce soit sur la piste Pierre-Larose, au Complexe sportif Claude-Raymond ou à l'intérieur, dans les gymnases de la Polyvalente Chanoine-Armand-Racicot et de l'école Marie-Rivier.

« Notre club offre des activités pour tous les goûts. Et on peut compter sur de belles installations, à la hauteur de nos attentes », mentionne M. Tardif.

Outre les compétitions d'Athlétisme Québec, les jeunes peuvent participer au circuit scolaire du Réseau du sport étudiant du Québec.

Le montant des inscriptions représente la principale source de revenus du Saint-Jean Olympique. Le club compte également sur une aide financière du Fonds Claude-Raymond depuis plusieurs années.

Tardif précise que ces contributions permettent d'embaucher des entraîneurs, de renouveler régulièrement les équipements et de maintenir des coûts d'inscription abordables.



Retour de la trotte à Marcel-Landry

La Polyvalente Marcel-Landry prépare la traditionnelle trotte qui aura lieu le vendredi 24 octobre. Cette année, l'événement se tiendra sur le thème C'est Noël à PML, indique l'enseignante Sophie Poirier. Quelque 1850 élèves sont attendus à cette activité annuelle. Le premier départ est prévu pour 13h. Les élèves de première secondaire effectueront un parcours de 2 km, alors que ceux de deuxième à cinquième secondaire auront à franchir 3 km.

(Photo Le Canada Français - Kim Valliquette)



Luc Tardif, président du Saint-Jean Olympique. (Photo Le Canada Français - Steve Latulippe)

215 - Logement appart meublé chauffé à louer

ACHETONS de la cave au grenier et succession, antiquité, outils et plus. Payons comptant \$\$\$. Info : 438-886-3444

424 - Astrologie

Découvrez les talents exceptionnels de la voyante Ana. Lectures précises, conseils éclairants, guidance spirituelle et révélations surprenantes. 3 décennies d'expérience. Consultations privées, réponses précises et datées au 514-613-0179

365 - Bois de foyer

PELLETIER BOIS DE FOYER

Bois d'allumage
Livraison à l'année
Recyclage de toute sorte
438-407-9986
450-347-9986

TEL-JEUNES
1 800 263-2266

442 - Constructions | Rénovations | Réparations

Maçonnerie Denis Duide, St-Jean-sur-Richelieu. Réparation de cheminée, brique et pierre, joints de briques, crépi de solage, allèges, calfeutrant autour des fenêtres, coins de fondation. Membre de l'APCHQ. RBQ : 5686-3244-01. 450-347-4552 514-754-4552

484 - Services divers

PEINTURE INTÉRIEURE RÉSIDENTIELLE
514 264-0303

635 - Coiffure beauté | esthétique

RECHERCHE coiffeur(se) avec auto pour résidence personnes âgées autonomes, centre d'accueil, hôpitaux. Clientèle assurée. 514-766-3553, 1-800-448-3553



On en a long à dire sur les avantages d'annoncer avec nous.

Communiquez avec votre représentant pour en savoir plus: **VOUS Y GAGNEREZ À TOUT « COU »!**

Le Richelieu
VOTRE MÉDIA D'ICI

www.lerichelieu.ca



1 enfant sur 4 n'a pas déjeuné aujourd'hui

Textez « club » au 45678 pour donner 5\$.

clubdejeuner.org



LigneParents
1 800 361-5085
www.LigneParents.com

MAXIMISEZ LA VISIBILITÉ DE VOS OFFRES D'EMPLOI

Propulsé par **jobboom**

Annoncez avec nous

450 347-0323





SALON VITALITÉ 50+

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

5^e ÉDITION

Marina Orsini
Conférencière invitée

Exposants, conférences
et plus encore!

24 et 25 octobre 2025
de 10 h à 16 h


**Destination
50+**

(anciennement le Centre des aînés johannais)
125, rue Jacques-Cartier N, Saint-Jean-sur-Richelieu

Présenté
par 
EXCELLENCE
AGENCE IMMOBILIÈRE
franchisé indépendant et autonome

En collaboration
avec

Table de concertation
des aînés du Haut-Richelieu

Un rendez-vous à ne pas manquer!

En collaboration avec



LeSieur et frère
COMPLEXE FUNÉRAIRE



**Complexe funéraire
HAUT-RICHELIEU**

— Opéré par la famille Baker-Dion depuis 1927 —



VILLE DE
**SAINT-JEAN-
SUR-RICHELIEU**


actiforme
Kin + Physio

Organisé par

icimédias
DIVISION // ÉVÉNEMENTS

**LE CANADA
FRANÇAIS**

Membre du groupe

icimédias
DES MÉDIAS ÉTHIQUES POUR LES GENS ÉTHIQUES