

30 Ans
1978-2008

Journal LaRocheelle

Trois-Rivières
secteur Saint-Louis-de-France

Dépôt légal Bibliothèque nationale Novembre 2009, vol. 31, no. 9
Tirage 2947 copies
www.journallarochelle.com



Je vous remercie beaucoup pour l'élection par acclamation. Je peux vous certifier que je suis animé du même désir de bien vous servir et de représenter honorablement notre district de Saint-Louis-de-France. Il ne faut pas oublier cependant que le 1^{er} novembre, il y aura une élection au poste de maire. Il est très important

que chaque citoyen et citoyenne se prononce, puisque c'est la base de notre démocratie. Une fois aux quatre ans, vous avez un réel pouvoir de décision. C'est à vous de l'exercer au meilleur de votre connaissance.

Les fêtes du 375^e se sont clôturées par le spectacle du Cirque du Soleil. Ce fut à mon avis, deux prestations mémorables pour les citoyens. L'organisation de cette clôture des fêtes a exigé beaucoup d'efforts et de souplesse de la part des employés. Il est bien évident qu'après coup, il y a des façons de faire qu'on aurait pu modifier. Ils ont agi au meilleur de leur connaissance. Une deuxième activité « le championnat de danse » organisé par M. Roger Picard fut un ravissement pour les spectateurs. Les danseurs provenant de seize pays ont grandement apprécié la gentillesse des gens d'ici. Ils furent émerveillés de l'accueil reçu lors de cette compétition.

En septembre, nous avons aussi inauguré la murale de la côte Plouffe, communément appelée la côte à deux fesses. Il s'agit de la plus grande murale au Canada et

elle relate l'histoire de notre ville à travers les différents tableaux.

Plus près de chez nous, le ramassage des feuilles et des fleurs s'effectuera du 25 octobre jusqu'au 15 novembre afin de faire du compostage. Ce ramassage s'effectuera en alternance avec la cueillette des matières résiduelles. Comme ces feuilles serviront à la fabrication de compostage, il est important que l'on ne retrouve que des matières végétales et non pas des branches ou autre résidu solide.

En terminant, je félicite les membres de l'AFÉAS pour la qualité de leur exposition les 17 et 18 octobre dernier. Si vous avez manqué ce rendez-vous, je puis vous conseiller de «noter» à votre agenda la date de la tenue cet évènement pour l'an prochain.

Au plaisir de vous rencontrer.

Votre conseiller Michel Bronsard

Michel Bronsard

819-375-0150

michelbronsard@videotron.ca



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec le Service des loisirs et des services communautaires de la Ville de Trois-Rivières.

NOUVEL HORAIRE

BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, Secteur St-Louis-de-France
Tél. : 819 374-6419

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
10 h à 17 h	FERMÉ	13 h à 20 h	13 h à 20 h	13 h à 17 h	13 h à 17 h	10 h à 17 h

*Horaire en vigueur de la Fête du Travail au 1^{er} dimanche de juin.

Pour profiter des services en ligne

rendez-vous au www.biblio.catalogue.v3r.net

ADULTES

PASSION : ORNITHOLOGIE avec Jean Paquin

On raconte souvent qu'il est simple d'attirer les oiseaux dans sa propre cour. Quelle nourriture doit-on offrir? Quelle mangeoire choisir? L'auteur Jean Paquin nous donne ses conseils et trucs.

Date : Dimanche 8 novembre à 14 h à 15 h 30

Coût : 2 \$

JEUNES

HEURE DU CONTE EN PYJAMA avec Christine Kovac

Date : Mercredi 25 novembre à 18 h 30

Inscriptions obligatoires

REPTILES ET CIE !

avec le Centre de la Biodiversité du Québec
Atelier qui permet de démystifier ces bestioles fascinantes et souvent mal aimées. Tortues, serpents, insectes et araignées seront au rendez-vous. Spécimens vivants.

Clientèle : 6 à 12 ans (30 participants)

Date : Samedi 21 novembre de 13 h 30 à 15 h

HISTOIRE AU BOUT DU FIL

Racontée par Nancy Montour et François Désaulniers

Ce sont des histoires préenregistrées, choisies parmi des livres d'images, des contes ou des légendes, susceptibles de te plaire. À chaque mois, une nouvelle histoire est ajoutée.

Pour les écouter, c'est facile :

Par téléphone : 819 372-4615 et compose le 6934

Sur Internet : www.biblio.v3r.net

Fête des nouveau-nés

Le comité d'embellissement du secteur de Saint-Louis-de-France a célébré les nouveau-nés le dimanche 20 septembre dernier. Pour cette activité, le comité a reçu les poupons nés entre août de l'année précédente et juillet de l'année en cours, leurs parents ainsi que leurs familles. Une plante, un volume et un certificat ont été remis à chaque famille. De plus, un arbre symbolisant la présente année est planté sur le terrain de l'ancien hôtel de ville. Cette année, une quinzaine d'enfants ont été fêtés.

Sur la photo, on aperçoit les enfants, les parents et les membres du comité organisateur. Mesdames Rita Chauvette, présidente; Diane Côté, Murielle Gagnon et monsieur Michel Bronsard, conseiller municipal du secteur de Saint-Louis-de-France et membre du comité organisateur.



Résidence funéraire

André T. Béland enr.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières

(secteur Saint-Louis-de-France)

(819) 372-0407

Service 24 heures

Télécopieur : (819) 538-3074

Domicile : (819) 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
(418) 328-4142

58, Du Pont
Saint-Stanislas
(418) 328-3226

Club Optimiste Saint-Louis-de-France

THÈME DE L'ANNÉE OPTIMISTE
Inspirer le meilleur chez les jeunes!
 1981-2010 Président Georges Bussière 819-373-5274



Liste des dépenses 2008-09 pour la jeunesse

Art de s'exprimer	1 212,84 \$
Clinique de sang	195,26 \$
Cours de ski	9 291,42 \$
Concours de français	802,35 \$
Gala musical	342,38 \$
Astronomie visite et cours	400,00 \$
Aide aux associations	1 650,00 \$
Enfants défavorisés	606,52 \$
Halloween	600,00 \$
Patinage Forêt Perdu	346,04 \$
Cartes de Noël dessin écoles	952,23 \$
Opti-math	1 138,42 \$
Appréciation jeunesse	1 573,78 \$
Les échecs amusants	1 012,00 \$
Fête de Noël des enfants	1 625,05 \$
Rentrée scolaire	200,00 \$
Prévention suicide	200,00 \$
Frais bancaire	351,71 \$
	<hr/>
	22 500,00 \$

Activités à venir

Nos billets loto-voyage sont présentement en vente. Bien entendu, cet argent est remis entièrement à notre jeunesse. Le rapport ci-haut donne les informations de l'argent recueilli de la vente de nos billets. Il y a 30 tirages comprenant 10 forfaits crédit voyages de 1600 \$ et 20 autres montants de 150 \$. Vendeurs, info à tous les membres optimistes, prix du billet 150 \$.

Souper à la salle multifonctionnelle à tous les mardi soir de 18h à 20h. Bienvenue à toutes les personnes désirant œuvrer auprès des jeunes.

Soirée pass-président le 21 novembre prochain qui sera une soirée reconnaissance à notre président sortant M. Henri-Paul Côté. Cette soirée comprend : cocktail d'entrée, repas, petite pièce de théâtre humoristique, orchestre et danse. Billets en vente auprès des membres optimistes. bienvenue à toute la population du secteur de St-Louis-de-France. Coût du billet 25 \$.

Loisirs jeunesse :

Samedi le 5 décembre : Journée de patinage à la Forêt Perdue. Invitation aux familles de St-Louis.

Par Guy-Paul Mathon 819-374-6121



**Assemblée
Robert Boisvert
2678**

Bonjour mes chers Sires, déjà l'automne est arrivé, il faut préparer nos denrées pour passer l'hiver bien au chaud. Parlant de denrées, n'oubliez pas mes sires

d'aller encourager nos dames pour la fête des papilles qui aura lieu le 22 novembre, tous les profits iront à l'église pour l'éducation religieuse de nos jeunes. Durant cette journée, il y aura plusieurs activités pour tous les goûts, c'est un très beau geste d'encouragement, cette journée sera suivie d'un

souper spectacle à saveur folklorique. Gratuit pour la journée, 12.50\$ du billet pour ceux qui viendront au souper spectacle.

De plus, l'assemblée Robert Boisvert, en collaboration avec le conseil 9956, recevra les 19 et 20 décembre prochain à 14 heures, les 3 ténors de l'humour chantent Noël ici à l'église du secteur de St-Louis-de-France. Prix du billet: 25.00\$. Je vous invite à venir en grand nombre.

Vous pouvez me contacter si vous avez besoin de billets il me fera plaisir de vous en réserver: 819-373-5978 ou au presbytère: 819-374-3665

Fidèlement vôtre, Denis St-Yves, fidèle navigateur

**A.F.E.A.S
Activité Femme d'ici**

ST-LOUIS-DE-FRANCE



Bonjour,

Et voilà l'automne bien installé. Après avoir profité de la beauté des paysages et de l'abondance des récoltes, on se prépare maintenant à vivre une autre saison qui a, elle aussi, ses charmes. À vous de les découvrir.

Le sujet de la conférence du mois d'octobre fut « La prévention des chutes » et non « La Popotte roulante » tel qu'annoncé dans le journal du mois dernier. Nos conférencières, Louise Roberge et Paulette Roy, nous ont sensibilisé aux précautions à prendre pour se créer un environnement sécuritaire. Il est aussi très important d'être

actif et de bien s'alimenter.

Pour le souper du 11 novembre, voici le menu : soupe aux légumes, lasagne accompagnée de salade César OU salade au poulet et, comme dessert, pouding chômeur avec crème glacée. Le lieu de rencontre est toujours au 3825, rue Thibeau, à 17 h 45. Veuillez appeler Mme Jeannine Lemire, au 819-376-8055, pour réserver votre repas.

La soirée se poursuivra avec une conférence donnée par Mme Daisy Blouin dont le thème sera : « La violence, ça nous regarde ». Au moment où vous lirez ces lignes, notre Expo-Vente aura eu lieu. En décembre, je ferai quelques commentaires au sujet de cette fin de semaine que nous souhaitons très réussie.

Bon mois de novembre,
Jeanne-Mance Bellemare



Centre dentaire
Dre Sylvie Beauclair
Chirurgienne
dentiste

Service de : - Dentisterie familiale et esthétique

- Prothèses dentaires
- ORTHODONTIE
- Blanchiment
- Système de stérilisation
- Caméra intra-orale complet contrôlé

Service d'urgence - Ouvert jour et soir

Tél.: **378-8888**

Ententes financières

2800 boul. Thibeau
Trois-Rivières
G8T 1G2
(à 5 min. de l'autoroute 40)

Dentaide



Dre Sylvie Beauclair,
Chirurgienne-dentiste généraliste



Tél.: 373-1685

Dr René Parent
Chiropraticien

CLINIQUE CHIROPATIQUE CHATEAUDUN

821, Boul. Thibeau, Trois-Rivières

Henri-Paul Jacques
Propriétaire

Tél.: (819) 374-2448
Fax.: (819) 374-2468



Distribution de pièces de tous genres
pour toutes marques d'autos et de camions

87, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc

G8T 6X6

STEEVE DIAMOND MICHAËL RANÇOURT LOUIS-PHILIPPE BEAULIEU



LES 3 TÉNORS DE L'HUMOUR
chantent

WWW.LES3TENORSDELHUMOUR.COM

www.pilepourtavie.org



En collaboration avec les **Chevaliers de Colomb** (Assemblée Robert Boisvert)
Pour chaque billet vendu, 5 \$ sera remis à l'**Église de Saint-Louis-de-France**



Samedi 19 décembre 2009 | 14 h
Dimanche 20 décembre 2009 | 14 h
Église de Saint-Louis-de-France
815 rue Louis-de-France, Saint-Louis-de-France

Merci à notre commanditaire :

PISCINE TRÉVI TROIS-RIVIÈRES
Trévi
Fabricant • Installateur
PISCINES • SPAS • MEUBLES

Billets au coût de 25 \$ en vente aux endroits suivants :

- **IDS Énergie inc. : 819-373-5978**
(3680 Boul. Thibault)
- **Presbytère de Saint-Louis-de-France : 819-374-3665**
- **Rénovation Michel Saint-Pierre et Fils : 819-373-8932**
(240 Lafrenière)
- **Victorin Périgny : 819-370-3407**
(3656 Rang St-Malo)

GRAND CŒUR

St-Louis-de-France

Je voudrais commencer en remerciant le club optimiste pour l'aide qu'il nous a apporté, un gros merci à vous.

Comme vous le savez, nous sommes un organisme qui vient en aide aux gens dans le besoin en distribuant de la nourriture et autres avec l'aide de Moisson Mauricie. Alors, si vous avez de la difficulté à joindre les deux bouts, venez nous rencontrer les jeudis de 13 heures à 14 heures à la sacristie de l'église St-Louis-de-France. Nous pouvons vous aider.

Les 26-27-28 novembre aura lieu la grande collecte de Moisson Mauricie à l'épicerie Tradition. Les denrées amassées nous seront remises ainsi que 10% des argent amassés. Si vous pouvez nous encourager, nous vous en serons très reconnaissants.

Angèle Bédard
819 691-4980

NOËL DU PAUVRE ET PANIERS DE NOËL

COMITÉ D'ENTRAIDE

Une invitation à toutes les familles à faible revenu seulement. Nous serons à l'église le 30 octobre de 13 h à 15 h 30, le 6 novembre de 13 h à 15 h 30, et le 12 novembre de 17 h à 20 h30.

REMERCIEMENTS

Tous les membres du Comité d'Entraide remercient chaleureusement les personnes impliquées dans le Club Optimiste pour votre don envers les familles démunies. Chapeau bas pour l'excellent travail que vous réalisez. Vos engagements sont un témoignage de vie auprès des jeunes.

Félicitations et merci.

Micheline Proteau, présidente

Salon des métiers d'art 2009 du Centre d'action bénévole du Rivage



Centre d'action bénévole du Rivage

Le Centre d'action bénévole du Rivage, situé au 521-B, rue Notre-Dame Est à Trois-Rivières, tiendra le dimanche 22 novembre 2009 de 9 à 16 heures, son 5e

Salon des métiers d'art. Venez découvrir des réalisations artistiques telles que bijoux, tricot, peinture à l'huile ou sur bois et du chocolat fait à la maison.

À cette occasion, il y aura tirage de plusieurs prix dont une oeuvre de l'artiste Normand Boisvert.

Pour informations, contactez le 819-373-1261.

SALON DE NOËL DES ARTISANS

En collaboration avec les Scouts Pionnières de St-Eugène

7 et 8 novembre 2009

Centre Félix Leclerc
secteur Ste-Marthe-du-Cap
1001 rang St-Malo

Peau de Soie esthétique

Linda Gaumont
Esthéticienne & Electrolyste

1200 Julien Jacob
Trois-Rivières, Qué.
G8T 8X7
Tél.: (819) 379-1000
Fax: (819) 379-0040



PRÉSENTEZ-LA

ET

ANDRÉE GÉLINAS & GENEVIÈVE LANDRY
2800, boulevard Thibeau
Trois-Rivières
819 378-0627

* Applicable sur le prix avant taxes des produits vendus dans les succursales Famiprix au Québec, excluant les médicaments vendus avec ou sans ordonnance et produits visés par la Loi sur la pharmacie et ses règlements, les services postaux, timbres, loteries, titres de transport, cartes-cadeaux, les produits et services prépayés et les achats faits au comptoir Sears. Valable au Québec seulement. Détails en succursale.

LA FÊTE DES PAPILLES

Quatrième édition

*TOUS LES PROFITS SERONT REMIS AUX FONDS DE LA COMMUNAUTÉ
DE ST-LOUIS-DE-FRANCE POUR L'ÉDUCATION
RELIGIEUSE DE NOS ENFANTS.*

Heure : 9 H 00 Date : 22 novembre 2009

**Salle Multifonctionnelle
100 rue de la Mairie,
Secteur St-Louis de France**



Horaire de la journée

9 h 00 – 16 h 00 : accueil et vente des denrées

11 h 45 - 12 h 45 : dîner pour un prix modique de 5,00 \$

12 h 45 – 13 h 15 : Tout sur le GPS

Présenté par : Danis René, Elkel Électronique

13 h 15 – 13 h 45 : Soins des animaux

Présenté par : Nathacha Barrette, Vétérinaire Chainé

14 h 00 – 16 h 00 : Parade de mode

Présenté par : Nicole Beaulieu, de la Boutique Nicole Beaulieu

18 h 00 – 21 h 00 : Souper / spectacle à saveur folklorique

21 h 00 : Mot de la fin

Billets en vente

pour le souper / spectacle

au coût de 12,50 \$ ch.

Réservez vos billets au :

Presbytère : 819-374-3665

Lucie Morin : 819-371-2728

Manon Lemire : 819-373-5978

Clémence Périgny : 819-379-9910

Nous sollicitons donc votre appui pour que cette journée soit une réussite.

Dites-le à vos amis, nous en avons pour tous les goûts

Au nom des jeunes et en mon nom, je vous remercie de votre générosité.

Lucie Morin, présidente du comité organisateur

Porter l'attention sur soi et non à l'extérieur

On l'a vu le mois dernier, pour retirer les bienfaits de nos mouvements, car le corps est fait pour bouger et a besoin de bouger, ils doivent être bien faits. Mais ce premier piège en cache d'autres. Nous allons élaborer sur l'importance de bien ressentir les exercices dans cette chronique.

On en profite à l'entraînement, où l'environnement est relativement sécuritaire, pour reprogrammer de bons réflexes, que l'on peut transposer dans nos activités quotidiennes par la suite. Entretien de la maison et du terrain, activités sportives en famille etc. Si vous participez à un cours de groupe, les indications verbales du professeur vous enlignent (c'est le cas de le dire!) et bien souvent le fait de voir votre professeur exécuter les mouvements correctement, vous aide à bien vous positionner également. Il y aura apprentissage, ou reprogrammation, seulement si vous réussissez à intérioriser, à ressentir les exercices. Votre corps devient alors votre meilleur allié si vous apprenez à déchiffrer ses sensations, ses messages d'inconfort, mais également de confort.

Cependant, comment voulez-vous apprendre à ressentir votre corps pour entendre ses messages qui vous dicteraient ses besoins, si votre attention est dirigée partout sauf sur le principal intéressé. Vous portez votre attention sur votre prof, sur les images d'un DVD ou d'un livre, mais la retournez-vous sur votre réalité en trois dimensions, sur votre volume musculaire et articulaire? Il vous faut faire cette transition des images en deux dimensions que capte votre cerveau, aux trois dimensions bien réelles de votre petite personne.

« J'ai besoin de te voir faire... » me disent souvent mes participants. Ça m'inquiète quand même d'entendre ça, car tout de suite je saute à la bien triste conclusion que ces participants n'ont aucune espèce d'idée de ce qu'ils font avec leur corps, de ce qu'ils lui demandent. Et effectivement, ce sont ces participants qui ont le plus besoin de faire corriger leur positionnement.

Donc le but visé ici, est de vous ramener à l'intérieur de vous, pour reprendre un contrôle total de cette charpente osseuse habillée de muscles que vous traînez d'un bout à l'autre de votre vie. Les images vous amènent à mimer. Mais quand on mime, on a une conscience très partielle de ce que fait notre corps. Car le plus gros de notre attention est dirigée à l'extérieur. Là, sur ces images ou sur le prof en avant. Apprendre à partir de l'intérieur pour exécuter un mouvement nous permet de recueillir un tas d'information cruciale pour notre bien-être.

- Est-ce que ma position est bonne? Me demande-t-on parfois lorsque j'enseigne. J'ai le goût de répondre :

- Comment te sens-tu? Que te disent tes articulations et tes muscles?

On demande à une personne externe, un regard d'ailleurs, de nous corriger. Ça revient à laisser quelqu'un d'autre prendre le contrôle de notre corps. Et qu'arrive-t-il lorsqu'on se retrouve seul avec cet étranger que devient notre corps? On le traîne du mieux qu'on peut, on l'utilise sans trop se soucier de son positionnement, de sa posture. Alors sans s'en rendre trop compte, on défait ce que notre prof a essayé de nous faire comprendre. On finit par se blesser ou on développe de mauvaises habitudes qui évoluent en problèmes. Déçu et se sentant berné, on se remet à la recherche d'une autre solution miracle. Une autre méthode d'entraînement à la mode. Un autre livre.

Ces propos vous semblent certainement exagérés. Malheureusement, ils sont fondés car encore trop de personnes ne croient pas aux bienfaits d'avoir un rythme de vie actif physiquement. Si les bienfaits de l'activité physique leur semblent des chimères, c'est peut-être qu'ils ne sont pas bien faits. Ces personnes s'enlisent dans un confort trompeur. C'est le sujet de la prochaine chronique. D'ici là bougez et ressentez votre corps!

Posturalement vôtre,
Martine LeBlanc, B.Sc. Kinésiologie M.Sc.

Questions et commentaires à info@martineleblanc.ca.
Autres capsules à lire sur www.martineleblanc.ca

GARAGE MICHEL SAVARY

Confiez-nous votre auto !

Systeme à injection

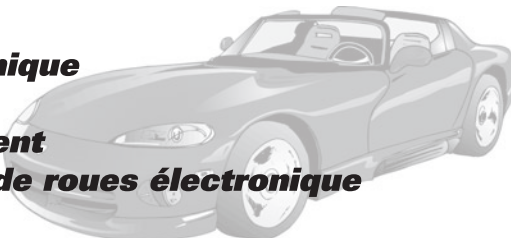
Mise au point électronique

Freins et suspension

Systeme d'échappement

Pose et balancement de roues électronique

Air climatisé



-ESTIMATION GRATUITE

-MÉCANIQUE GÉNÉRALE

-VENTE ET RÉPARATION DE

-TRANSMISSION MANUELLE

2880 Boul. Thibeau, Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France 819-379-2044

Votre système immunitaire



L'automne, c'est l'arrivée de la saison de la grippe et du rhume. Vous sentez-vous déjà fatigué? Vous êtes du type qui attrape toujours le dernier virus qui court? Si vous vous reconnaissez dans cette description, votre système immunitaire ne fonctionne peut-être pas correctement.

Causes et prévention

Plusieurs facteurs peuvent réduire l'efficacité du système immunitaire : la génétique, le manque de nutriments, l'augmentation soutenue de stress, le manque d'exercice (*sous-oxygénation des tissus*), la fatigue et les déséquilibres neurobiomécaniques.

Concernant cette dernière cause possible, une recherche clinique contrôlée sur des patients au VIH positif a démontré une augmentation de 48 % de la production de cellules CD4



dans le groupe recevant des ajustements chiropratiques versus 7,69 % pour le groupe contrôléⁱ. Dans une autre étude, les soins chiropratiques ont augmenté sensiblement la réponse immunitaire des enfants ajustés régulièrement. Les polynucléaires et les monocytes (*destructeurs de maladie*) étaient plus

nombreux chez les enfants ayant reçu des ajustements chiropratiques.

La malnutrition majeure avec carence en calories et protéines est une des plus importantes causes de déficit immunitaire. Maintenir une diète équilibrée riche en fruits, légumes et fibres et faible en gras est essentielle pour garder un système immunitaire en santé. L'apport adéquat en calories, protéines, vitamines et minéraux (*Vitamines A, B6, Folate, B12, C, E, sélénium, zinc et cuivre*) et une bonne hydratation sont des habitudes alimentaires favorables à l'immunité.ⁱⁱ

Certains aliments tels que l'ail jouent un rôle d'agent antibiotique, antiviral et antifongique naturel. Une enzyme chimique appelée allicine est responsable du pouvoir de l'ail contre l'infection et la grippe. L'ail stimule le système immunitaire pour l'aider à mieux combattre les cellules infectées par des bactéries et des virus.

L'exercice physique a aussi un effet positif sur l'immunité. En améliorant la circulation sanguine, on croit que les cellules et les autres substances du système immunitaire peuvent circuler plus facilement dans le corps.

Le stress émotionnel a, quant à lui, un effet néfaste sur la fonction immunitaire. Il peut détruire les nutriments de

l'organisme et hypothéquer le système endocrinien (*glande qui sécrète des hormones dans le flot sanguin*). Ces hormones affectent directement à la baisse les défenses immunitaires. Le stress provoque aussi des réactions biochimiques dans l'organisme qui peuvent finir par compromettre le fonctionnement normal des globules blancs.

Il est important de se réserver une période de calme complet d'au moins 15 minutes par jour. Une pause au soleil peut aussi s'avérer être très bénéfique pour la santé. Une exposition de 10 à 15 minutes peut procurer de 80 % à 90 % de la vitamine D requise. La vitamine D stimule la biochimie du système immunitaire.

Adopter une attitude de mieux-être en mettant l'accent sur la prévention de la maladie vous aidera à rester en santé. Votre corps possède une habilité innée à se guérir lui-même. Stimulez votre organisme et entamez l'automne avec une attitude positive. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté.

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

Commentaires et suggestions : sonia_dupont@hotmail.com
Source : *Association des chiropraticiens du Québec*

i Chiro-Research Journal 1994, 3 : 1

ii Wintergerts ES. Contribution of selected vitamins and trace element to immune function, 2007.



PETITES ANNONCES

Si vous désirez faire paraître une petite annonce, faites-nous parvenir votre texte et votre 4,00\$ avant le 17 de chaque mois. Il doit avoir un maximum de 15 mots.

Adresses: journalarochelle@videotron.ca ou
820 Marie-Ange Hamelin T.-R., G8T 1B5 Tél.: 379-9637

Mission Informatique : Réparation d'ordinateur, nettoyage et vente. www.missioninformatique.com, Simon Therrien (819) 701-0692.

Vous avez besoin d'une couturière pour les réparations de vos vêtements, contactez-moi : Monique (819) 376-0499.

Milieu familial privé, 8 ans d'expérience pour 10 mois et plus. On bricole et on s'amuse. Tarif 17 \$ / jour avec reçu pour impôt. 1 place poupon disponible. Contacter Danielle au (819) 372-4851.

À vendre : Cuisinière, laveuse, set de cuisine table ronde 45 pouces de diamètre + extension 2" x 12", vaisselier largeur 4' hauteur 6', fauteuil, chaises, humidificateur, bureau 3 tiroirs, tables de chevet. Contacter (819) 379-6673.

À vendre : Table ronde en bois 48 pouces avec rallonge, 4 chaises + buffet. 325.00\$ nég. Contacter : (819) 373-2094.

INFO-BEAUTÉ

BIEN LE BONJOUR !!!!!

L'automne nous tient compagnie et nous invite à bien prendre soin de nous. À ce moment de l'année notre peau n'est pas à son meilleur et nous demande de lui apporter une attention particulière et une esthéticienne spécialisée est la personne toute désignée pour vous aider.

Par le biais de cet article j'ai envie de vous faire un rappel très important, qui est celui de Comment et Pourquoi nettoyer notre peau?

1. C'est une règle fondamentale de la beauté.
2. C'est le premier geste de beauté qu'une jeune fille doit apprendre à bien faire.
3. C'est faire la toilette de son visage au même titre que le reste de votre corps.
4. C'est débarrasser votre peau des cellules mortes qui l'empêche de respirer.
5. C'est en retirer les impuretés (poussière et pollution).
6. C'est tout cela en plus de ressentir bien-être, plaisir et satisfaction.
7. C'est aussi une belle réponse à toutes celles qui disent ne pas en avoir besoin parce qu'elles ne se maquillent pas.
8. C'est bien évidemment une obligation, pour enlever le maquillage.
9. Et pour toutes ces raisons ce geste doit être effectué MATIN et SOIR.
10. Tout en douceur
11. Avec un produit capable de nettoyer votre peau sans la décaper. Ce qui mettrait votre peau à nu en la rendant

sensible et de + en + sensible, car vous y auriez enlevé sa protection naturelle. Votre peau deviendrait perméable. Les irritants et les polluants y pénétreraient et elle se retrouverait sans défense.

12. Pour une peau fraîche et saine, vous avez l'obligation de démaquiller et nettoyer votre peau À TOUS LES SOIRS sans exception. Et le nettoyage du matin servira à débarrasser votre peau de ses déchets évacués durant la nuit. Même ivre de fatigue, même au bout du monde et même si vous pensez ne pas avoir ces 2 minutes à ce geste de beauté.

Rendez votre peau parfaitement propre .Il n'est jamais trop tard pour adopter ce geste. Une esthéticienne vous conseillera sur le bon produit pour vous. Ce qui rendra ce geste doux et agréablement odorant si vous le désirez.

Une visite chez une esthéticienne c'est une aventure remplie de belles surprises et de belles amitiés.

À bientôt.

Merci de me lire & Vous rencontrer serait un plaisir.

Linda Gaumond
linda@peadesoie.qc.ca
ESTHÉTICIENNE_ELECTROLYSTE

Le Papillon Bleu



CLINIQUE NOUVELLEMENT CONSTRUITE
Même accueil chaleureux



Dre Sonia Dupont D.C.

Chiropraticienne

ENFANTS, FEMMES ENCEINTES ET ADULTES
Certificats en pédiatrie chiropratique

819-694-0111

La plus haute technologie



3290 boul. Thibeau, T-R (St-Louis-de-France)



JACQUES LÉPINE D.D.

DENTUROLOGISTE
FABRICATION & RÉPARATION
DE PROTHÈSES DENTAIRES
AMOVIBLES



378-6014 • Examen gratuit



2015, St-Paul Trois-Rivières

PLANIFICATION DE NOVEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3 Souper optimiste	4	5	6 Panier de Noël	7 Salon de Noël des artisans Scouts
Salon de Noël 8 des artisans Scouts <hr/> Passion : ornithologie Biblio.	9	10 Souper optimiste	11 Souper Aféas	12 Panier de Noël	13	14
15	16	17 Souper optimiste	18	Spectacle, les 3 Ténors de l'humour		20 21 Reptile et cie ! Biblio. <hr/> Soirée pass-président Club optimiste
22 Salon des métiers d'art <hr/> Fête des Papilles	23	24 Souper optimiste	25 Heure du conte en pyjama, Biblio.	26	27	28 Votre prochain journal : 
29	30	Souper optimiste		Collecte de Moisson Mauricie à l'épicerie Tradition		

Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières
Tél.: 819-379-3459

Fleuriste Cormier vous accompagne pour des funérailles respectueuses.

Aujourd'hui et demain en toute confiance.



Service de livraison
Membre du réseau

distribution internationale



NOTRE EXPERTISE
VOTRE QUOTIDIEN

Depuis le premier jour, la **Caisse Desjardins Les Estacades** compte sur le talent et l'écoute de toute son équipe pour vous offrir des services novateurs, continuellement adaptés à votre réalité. Parce que nous vivons à vos côtés, nous comprenons chacune de vos demandes, chacun de vos besoins. C'est pourquoi nous sommes fiers d'affirmer aujourd'hui que votre **quotidien** est bel et bien devenu la source de notre **expertise**.

Centre de services Châteaudun
670, boulevard Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 6Z8

Centre de services Saint-Louis-de-France
3160, boulevard Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 1G5

Centre de services Sainte-Famille
55, rue Fusey
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T8

Centre de services Sainte-Madeleine
399, boulevard Sainte-Madeleine
Trois-Rivières (Québec) G8T 3M7

Téléphone : 819 378-4029


Desjardins
Caisse Les Estacades
Conjuguer avoirs et être

Savourer l'hiver!

Spas à faible consommation énergétique



Foyers & Poêles au gaz, à l'éthanol, aux granules et électriques
Billard · Murs d'eau · Spas · Lit bronzant · Saunas



Inspiration



TRAVIS INDUSTRIES
HOUSE OF FIRE



bullz



CANADA
BILLARD
A BOWLING SUPPLY
SINCE 1972

Votre concepteur de rêves!

**PISCINES
ST-LOUIS**

621 Raymond-Pépin, Trois-Rivières
www.piscines-st-louis.com
819 379-6374

Accord D
Desjardins

1034 2009
375
TROIS-RIVIÈRES

SIMA

* Détails et conditions de financement en magasin.