



Frédéric Boutet

LE CHAMPIONNAT UNIVERSITAIRE DANS LA MIRE

PAGE 19

(Photo courtoisie Rouge et Or)

Le **RUBAN ROSE**
centre du sein

Isabelle Giroux
directrice générale

Entraide | Soutien | Écoute
Vente et ajustement de produits
et lingerie pour mastectomie

510, avenue Broadway, Shawinigan G9N 1M3
819 536-3078 | 1 844 764-8940
info@rubanrosemauricie.org
rubanrosemauricie.org

>36077-1

3 JOURS LES
17 - 18 ET 19
OCTOBRE 2024

Vente pour le
cancer du sein...

25%
DE RABAIS
en magasin seulement

RAPPORTEZ UN VIEUX
SOUTIEN-GORGE EN BON
ÉTAT ET OBTENEZ **25%**
de rabais à l'achat
d'un nouveau à prix régulier

Pour chaque soutien-gorge vendu,
1\$ sera remis à chaque cause

Maison Mère... Tenir l'Espoir
d'IMPHOÈDÈME
d'ASTECTOMIE
Maison Mère... Tenir l'Espoir
d'IMPHOÈDÈME
d'ASTECTOMIE

un seinbol
pour elles

BOUTIQUE
Belles
de
Nuit
Belles de jour

335, rue des Forges
Trois-Rivières 819 694-7272
STATIONNEMENT GRATUIT
au 232 rue St-Antoine
www.bdnbdj.com

>36096-1

Le Cégep de Shawinigan souligne les 30 ans
de sa fondation et du CNETE Page 3

Cooke Serrurier
SHAWINIGAN

MAÎTRES-SERRURIERS
VENTE ET INSTALLATION

819 537-6158
2252, avenue St-Marc
SHAWINIGAN

Nous soutenons
LA CAUSE

- † Résidentiel
- † Commercial
- † Industriel
- † Institutionnel
- † Serrures
- † Cadenas
- † Poignées
- † Coffres-forts
- † Toutes les gammes de clés

Tout ce qui se barre...
ON L'A!

>36084-1

ZONE CIRCULAIRES
robaischocs.com
PAROSSI
PAGES 14 ET 15

KIOTI L'UN DES PRODUITS LES PLUS EN DEMANDE SUR LE MARCHÉ!



CANADA



PROMOTION CHARGEUR GRATUIT*

SUR SÉRIES
CS, CX, CK, DK, NS



FINANCEMENT

0%*

DISPONIBLE

NOUVEAUTÉ

SÉRIE RX40

- Moteur diesel de 66 à 73 forces
- 4 roues motrices
- Transmission à vitesse
- Cabine chauffée et climatisée.



FINANCEMENT

0%*

JUSQU'À 72 MOIS

*Offre valide sur certains modèles jusqu'au 31 octobre 2024. Ne peut pas être combiné avec d'autres offres. Rabais et/ou financement basé sur l'achat d'équipements neufs définis dans la promotion. Financement sujet à l'approbation du crédit. Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin. EX.: Pour une transaction de 24000\$, un acompte de 4000\$ sera versé et un montant de 20000\$ pourra être financé à un taux de 0%/60 mois, les paiements s'établiront à 333.33\$/mois. **Les prix/rabais affichés sont en dollars canadiens, des frais additionnels tels que taxes transport, montage, livraison pourraient s'appliquer. Photos à titre indicatif.

« Le seul concessionnaire reconnu au Québec certifié pour la 16^e année consécutive »



Équipements

Gagnon inc.

Avec vous depuis plus de 55 ans!

101, boul. Est, Maskinongé

819 227-2245

yvon.gagnon@equipementsgagnon.ca

www.equipementsgagnon.ca



5
FIVE PAW

Programme d'excellence
des concessionnaires.

CNETE et Fondation du Cégep de Shawinigan

Le Cégep souligne les 30 ans de deux précieux complices

BERNARD LEPAGE

blepage@icimedias.ca

ÉDUCATION. L'équipe de direction du Cégep de Shawinigan a convié les intervenants socio-économiques de la région le 9 octobre dernier pour un cocktail visant à souligner les trente ans de deux complices indissociables de son histoire: le Centre national en électrochimie et en technologies environnementales (CNETE) et la Fondation du Cégep de Shawinigan

Directrice générale depuis 16 ans, mais membre du personnel du CNETE depuis 30 ans, Nancy Déziel est un témoin privilégié du développement extraordinaire qu'a connu ce centre collégial de transfert de technologie (CCTT), particulièrement depuis qu'elle le dirige. «En 30 ans, on est passé de deux employés à tout près de 80 aujourd'hui. Depuis les débuts, c'est plus de 150 millions\$ en projets de recherche qui ont été investis», rappelle celle qui a été nommée récemment à la présidence de la Fondation canadienne de l'innovation.

Les projets de recherche appliquée du CNETE se divisent en deux branches: les biotechnologies et l'électrochimie. «Une grosse partie de notre chiffre d'affaires provient des biotechnologies où notre réputation est déjà établie, mais progressivement, avec le développement du marché des batteries, l'électrochimie prend de plus en plus de place. On a augmenté notre chiffre d'affaires de 1700% et multiplié nos clients par sept dans les 8 dernières années dans ce secteur», explique Nancy Déziel.

La notoriété du CNETE réjouit bien évidemment Jean-François Léveillé, directeur général du Cégep de Shawinigan. «J'aime bien dire que le

CNETE faisait des projets de recherche sur les batteries bien avant que le gouvernement ne crée la Vallée de la transition énergétique (VTÉ). Même que j'irais jusqu'à dire que la VTÉ est là en partie à cause du CNETE», louange-t-il.

Ce n'est plus un secret que compte tenu de la taille de l'équipe aujourd'hui, le CNETE est à l'étroit entre les murs du cégep et qu'un projet d'agrandissement est dans les plans. «Il y a de belles annonces qui s'en viennent, sourit la directrice générale sans donner plus de détails, si ce n'est que cinq sites ont été ciblés.

Profitant de ce cocktail 30^e anniversaire, Nancy Déziel a annoncé que le CNETE s'engage à rémunérer les étudiants qui s'inscriront dans un nouveau programme Alternance Recherche-Études que le Cégep de Shawinigan annoncera bientôt pour ses formations Techniques de laboratoire, Biotechnologies et Chimie analytique.

«Ca viendra s'ajouter aux 100 000 \$ qu'on verse en salaires à nos stagiaires de niveau collégial et aux 200 000 \$ aux stagiaires de niveau universitaire. On est très fier de ça», ajoute la directrice générale du CNETE.

PLUS DE 1,8 MILLION\$ INVESTIS

Créée en 1993 dans un contexte de coupes budgétaires au sein du réseau collégial québécois, la Fondation du Cégep de Shawinigan a joué pleinement son rôle depuis en investissant plus de 1,8 million\$ dans l'attribution de bourses étudiantes, en finançant des stages ou en supportant le Cégep dans ses projets pour ne nommer que ces implications.

«Cette année, ce n'est pas loin de 300 000 \$ qu'on va investir», se réjouit Alain Huard, président de la fondation et nouveau retraité de l'équipe de direction du cégep. Au cours de son



Sur la photo, on retrouve en partant de la gauche: Alain Huard, président de la Fondation du Cégep de Shawinigan; Éric Gilbert, directeur général de la Fondation du Cégep de Shawinigan; Jean-François Léveillé, directeur général du Cégep de Shawinigan; et Nancy Déziel, directrice générale du CNETE. (Photo courtoisie Cégep de Shawinigan)

histoire, l'organisme philanthropique a été derrière différentes réalisations comme la rénovation du Centre de l'activité physique et sportive, le Carrefour de l'information Desjardins, le laboratoire informatique ou la zone de soins préhospitaliers d'urgence pour ne nommer que celles-là. Plus récemment, elle s'est impliquée financièrement en recrutant des étudiants étrangers dans le programme football des Électriks.

«La fondation a toujours agi comme effet de levier», renchérit Jean-François Léveillé, directeur général du Cégep de Shawinigan. «Quand on a inauguré le Carrefour de l'information il y a près de 20 ans, on s'était donné les moyens de nos ambitions et la fondation était au cœur de ça. Encore aujourd'hui, ça reste beau et actuel comme équipement.»

Alors que les cégeps du Québec ont vu récemment le gouvernement sabrer dans ses budgets

d'investissements, celui de Shawinigan compte encore sur sa fondation pour l'accompagner dans ses projets. «Le nouveau centre sportif et la résidence étudiante, c'est toujours dans les cartons malgré les coupures. On va voir comment la fondation peut nous aider là-dedans», souligne Jean-François Léveillé.

«Le Cégep de Shawinigan, c'est le seul établissement d'enseignement supérieur dans notre région. Il faut donc travailler à le maintenir et à le faire rayonner, à accompagner son développement. La fondation, elle est là pour aider les étudiants, mais aussi toute la communauté collégiale et le cégep aussi. C'est dans des moments de restrictions budgétaires comme présentement que la fondation se mobilise davantage pour pouvoir aider le cégep dans ses projets», conclut Éric Gilbert, directeur général de la Fondation du Cégep de Shawinigan depuis bientôt un an.

Entreprends ta ville ! >

Mener des projets pour mousser l'attractivité à Shawinigan, ça te parle ?

VILLE DE SHAWINIGAN

Notre histoire ensemble commence au shawinigan.ca/emploi.



Le Noël du pauvre fait place au Noël du Cœur

La campagne Parraine avec cœur est lancée

PATRICK VAILLANCOURT

pvailancourt@icimedias.ca

COMMUNAUTÉ. Depuis le temps que les organismes parlaient d'un changement de nom, voilà que le tout est concret cette année alors que le Noël du pauvre qui existait depuis 65 ans devient le Noël du Cœur, et sa mission demeure la même et devient encore plus importante avec une hausse de précarité financière.

En plus du changement de nom du téléthon Noël du Cœur qui se tiendra le 29 novembre, les Centres d'action bénévole (CAB) Trait d'Union de Shawinigan et le CAB de Nicolet ont aussi procédé à un changement de nom du programme mis de l'avant depuis quatre ans: la campagne Parraine ta famille devient la campagne Parraine avec cœur.

«C'était le temps de voir un changement de nom, exprime la directrice générale du CAB de Nicolet Isabelle Bombardier. Ça faisait quelques années qu'on en parlait avec le conseil d'administration du Noël du pauvre. On voulait faire ça de la bonne façon et que ce soit dans la continuité. Je suis contente du changement de nom, tout en gardant l'esprit de base. Le nouveau nom est plus moderne. Même nous dans le milieu communautaire, on ne parle plus de pauvreté, mais plutôt de gens en situation de vulnérabilité.»

Même son de cloche du côté du directeur du CAB Trait d'Union, Mathieu Gélinas. «C'était important pour Shawinigan de voir ce changement de nom. C'est une question de créer une dignité. Il y a de plus en plus de gens vulnérables à Shawinigan. Le mot pauvre est péjoratif. La mission ne change pas. On a ajouté de la dignité dans tout ça en ne changeant qu'un mot, mais il fait toute la différence. On avait de la misère à le prononcer ce mot.»

LA CAMPAGNE PARRAINE AVEC CŒUR

Jusqu'au 29 novembre, la campagne Parraine avec cœur (ancienne campagne Parraine ta famille) se met donc en branle. L'objectif est de 170000\$ cette année, même si un montant total de 208600\$ avait été amassé l'an dernier, soit plus de 134000\$ pour Shawinigan et plus de 74000\$ pour Nicolet.

La campagne Parraine avec cœur permet aux citoyens et aux entreprises de parrainer des familles en échange d'un don de 100\$ par famille et/ou des enfants pour un don de 25\$ par enfant. L'an dernier, cette initiative a permis de récolter 208600\$ qui ont été redistribués aux familles dans les régions desservies par les deux CAB. Il est possible de contribuer en se rendant directement à l'un des deux CAB, ou en ligne à l'adresse cabtraitdunion.com/donner pour Shawinigan ou à cabnicolet.com/donner pour Nicolet.

«Ce modèle de parrainage est efficace, beaucoup plus que si on organise des activités comme des soupers spaghettis. L'an dernier, on a pu remettre 900 chèques pour rejoindre plus de 2500 personnes juste à Shawinigan, poursuit M. Gélinas. Ça représente 125 demandes de plus que

Sur la photo, Isabelle Bombardier, directrice du CAB de Nicolet et Mathieu Gélinas, directeur du CAB Trait d'Union à Shawinigan.

(Photo courtoisie)

l'année précédente. Pour donner un ordre d'idée de la détresse financière qui s'est accentuée, avant la pandémie en 2019 on avait 650 demandes. L'an passé, on a vu des gens qui avaient faim, mais vraiment faim. Voir une personne manger comme si c'était le tiers monde, j'ai des employés qui en ont pleuré de voir ça.»

À Nicolet, ce sont 214 unités familiales qui ont reçu un bon d'épicerie, ce qui a pu rejoindre 380 personnes 258 adultes et 122 enfants.

«Ce qui était marquant l'an dernier, c'est la hausse des demandes venant des personnes aînées vivant seules ou étant en couple. On a eu une hausse des demandes de 15%, et de ce chiffre, 80% sont des aînés. En plus, ils s'excusaient cette année de ne pas pouvoir donner tout en faisant une demande», précise M^{me} Bombardier du CAB Nicolet.

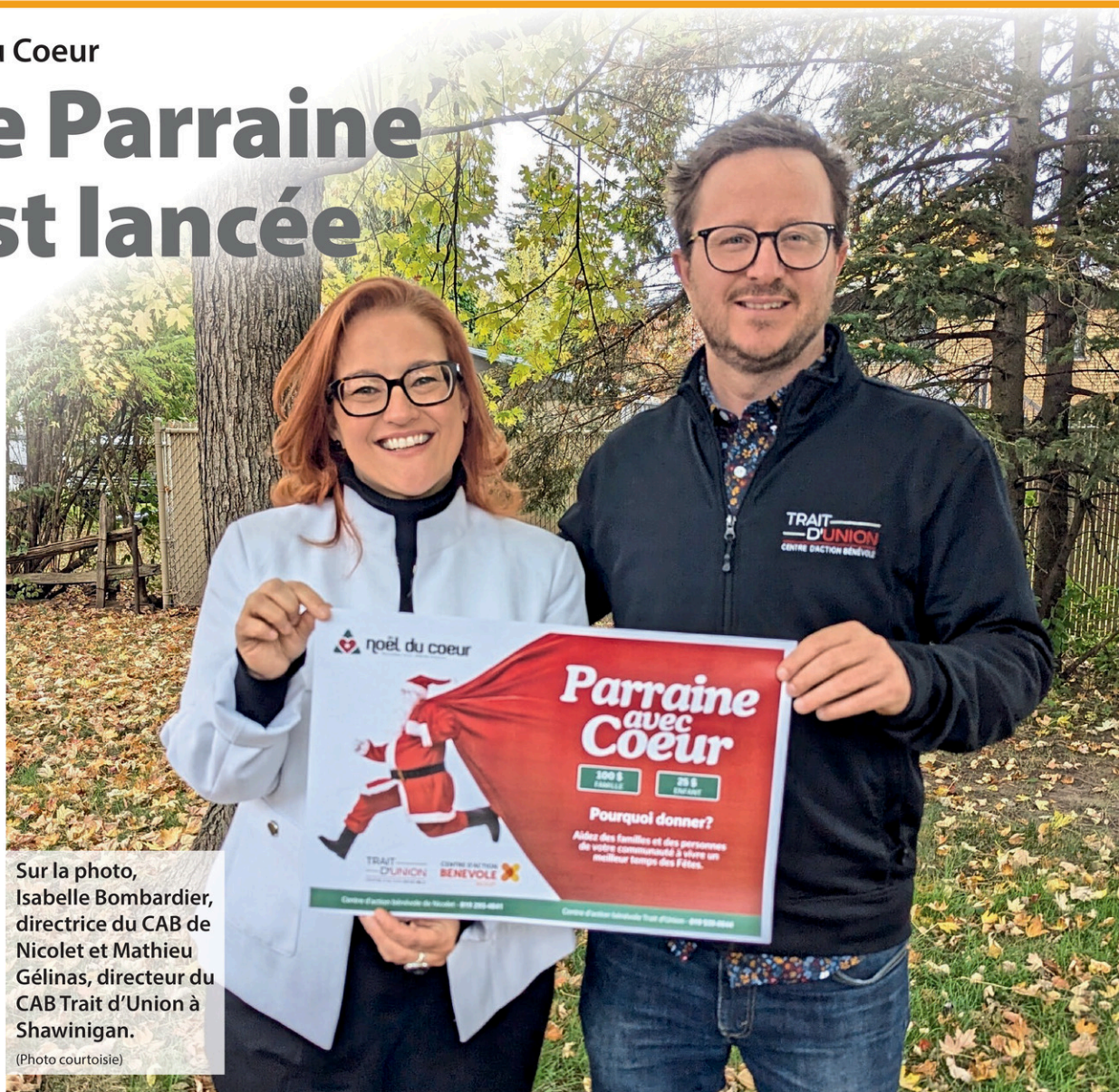
D'AUTRES FAÇONS DE DONNER

En plus de la campagne Parraine avec cœur et du barrage routier qui se tiendra la journée du téléthon le 29 novembre (de 11 h à 18 h à Nicolet

et de 7 h à 18 h à Shawinigan et à Saint-Boniface), diverses initiatives permettront de recueillir des fonds pour le Noël du Cœur.

À Nicolet, le 4 à 8 Zoné généreux sera organisé le 14 novembre au Bar la Bavaroise de Nicolet et une grande collecte de dons et de denrées aura lieu le 16 novembre dans la ville (au IGA Nicolet, Jean Coutu de Nicolet et à la Cathédrale). Finalement, la Caisse Desjardins de Nicolet revient, encore une fois, comme partenaire majeur. Une annonce officielle en lien avec cette collaboration locale suivra.

À Shawinigan, du 14 octobre au 10 novembre, à l'achat de pâtisseries sélectionnées à la Pâtisserie Le Palais, 0,50\$ par pâtisserie vendue seront remis à la campagne. Du 21 au 23 novembre, des bénévoles seront présents au IGA Extra Shawinigan pour collecter des dons. Finalement, jusqu'au 29 novembre, la population est invitée à acheter des produits tissés, cousus et tricotés par les Artisans Mains Habiles à leur boutique située dans les locaux du CAB Trait d'Union (4393, boul. des Hêtres à Shawinigan). Tous les profits de la vente de ces articles seront remis à la cause.



L'Institut de la statistique du Québec dévoile ses prévisions 2071

Un avenir prometteur en Mauricie

MAAD CHAARA

mchaara@icimediass.ca

STATISTIQUES. Dans son rapport publié récemment, l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) prévoit que la population québécoise pourrait passer de 8,9 millions de personnes en 2023 à 10 millions en 2054 et atteindre 10,6 millions en 2071.

Selon l'organisme provincial, la population aînée (65 ans et plus) passerait de 1,7 à 2,2 millions entre 2021 et 2031, et à plus de 2,6 millions en 2071. Sa part dans la population totale passerait de 20% en 2021 à 24% en 2031, puis à 25% en 2071, peut-on lire dans le rapport.

Les mêmes données estiment que cette catégorie d'âge pourrait représenter environ le tiers de la population mauricienne (28%). Un chiffre supérieur à celui observé pour l'ensemble du Québec (24%).

«Toutes les régions afficheraient une proportion plus faible de 20-64 ans en 2051 par rapport à 2021. Quatre régions, soit la Mauricie, la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, le Centre-du-Québec et la Capitale-Nationale, pourraient afficher une part plus élevée de 0-19 ans en 2051 qu'en 2021», peut-on lire dans le rapport.

L'évolution des 0-19 ans entre 2021 et 2051 serait positive

dans 11 régions administratives. La croissance la plus élevée est projetée dans la région de la Capitale-Nationale (31%), suivie du Centre-du-Québec (25%). Quant à la Mauricie, le chiffre attendu est aux alentours de 22%.

LA MAURICIE, PLUS VIEILLE ET PLUS ATTRACTIVE

Selon Frédéric Fleury-Payeur, démographe à l'ISQ, la croissance projetée pour la Mauricie est environ la même pour la moyenne au Québec. Sa population augmente légèrement plus vite (17%) que la moyenne du Québec (16%).

En effet, la population mauricienne passera d'environ 274 400 personnes à 320 400 en 2051. À Trois-Rivières, cela passerait de 162 500 à 198 400 avec environ 26% de personnes ayant plus de 65 ans. Ce chiffre demeure parmi les plus élevés au Québec, selon le rapport.

«Historiquement, la Mauricie était toujours parmi les régions québécoises contenant le plus de personnes âgées. Cependant, avec les gains migratoires enregistrés dans les dernières années, nous constatons que cette région vieillit moins rapidement que ce qu'on aurait pu anticiper», estime M. Fleury-Payeur.

Le démographe remarque une hausse d'attractivité en Mauricie et au Centre-du-Québec. Ceci s'explique, selon lui, à la fois par l'immigration internationale et celle interrégionale.

«C'est difficile de produire des projections de régions ou de municipalités où on envisage de grands projets économiques», indique-t-il.

DES DONNÉES UTILES POUR LES PROGRAMMES GOUVERNEMENTAUX

Frédéric Fleury-Payeur mentionne que son organisme va publier des projections de toutes les MRC et les municipalités du Québec d'ici la fin de l'automne.

«Nous travaillons étroitement avec les différents piliers du gouvernement pour que nos données se reflètent dans les programmes et les décisions du pouvoir exécutif», explique-t-il.

Il explique que ces projections sont ensuite utilisées dans les modèles du gouvernement du Québec, notamment les ministères de l'Éducation, celui de la Santé ainsi que le ministère de la Famille, de même que pour des organismes tels que la Société d'habitation du Québec.

L'ISQ collabore aussi avec Statistiques Canada en fournissant, entre autres, les données concernant les naissances, les décès et l'immigration entre les régions tandis que l'organisme fédéral s'occupe de l'immigration internationale en plus du recensement qui offre des données intéressantes à son homologue provincial.



LE SÉMINAIRE
SAINTE-MARIE

AU DELÀ
DE L'ÉCOLE

Portes
Ouvertes

Dimanche 20 Octobre 10h à 14h



ADI-TSA

ASSOCIATION POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
ET DU TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME
CENTRE MAURICIE/MÉKINAC

40^e anniversaire!

Dans le cadre son 40^e anniversaire, l'Association pour la déficience intellectuelle et du trouble du spectre de l'autisme (ADI-TSA) Centre Mauricie/Mékinac nous invite dans son quotidien, mettant en lumière des personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme, des familles qui bénéficient des services de répit, d'intervenants qui font la différence dans leur vie, et bien plus!

Merci
à nos partenaires!



Pharmacie
Élysabeth Lemire
Secteur Grand-Mère



Prochain rendez-vous
dans nos pages le 6 novembre

Une confiance inespérée pour l'ADI-TSA

STÉPHANIE PARADIS
sparadis@icimedias.ca

Bruce St-Hilaire a commencé à fréquenter l'ADI-TSA vers l'âge de 4 ans. Son papa, Gerry St-Hilaire, avait besoin de répit les fins de semaine et de soutien pour lui permettre d'aller travailler durant l'été. Pendant plus de trois ans, celui que Gerry appelle affectueusement Monsieur Bruce a dérobé les cœurs de tous à l'ADI-TSA par sa personnalité flamboyante.

«Il revenait reposé et enjoué, avec un sentiment d'avoir été accepté et intégré. Quand il entre à l'ADI-TSA, il est chez lui», raconte Gerry. C'est d'ailleurs en mimant un toit avec ses doigts, comme la petite maison dans le logo de l'organisme, qu'il mentionnait l'ADI-TSA.

Monsieur Bruce vit avec la trisomie 21. «Il ne pourra jamais être semi-autonome. Il a toujours besoin d'être soutenu. Il ne parlera jamais vraiment, mais il sait se faire comprendre!»

COMMENT LE LIEN DE CONFIANCE S'EST-IL DÉVELOPPÉ AVEC L'ADI-TSA ?

Ce n'était pas quelque chose de facile pour Gerry St-Hilaire d'accorder sa confiance lorsque venait le temps de prendre soin de son fils. Cependant, avec l'ADI-TSA, il a réussi à développer un lien de confiance unique. «On avait des réponses. Ce ne sont pas des gardiennes d'enfants, ce sont des gens qui passaient la journée avec Bruce et qui étaient capables de me parler de son évolution dans la journée. Et ça, j'aimais ça. Ça me rassurait, dit-il. À l'ADI-TSA, ce sont des humains, et c'est rempli d'amour. On sent qu'ils ont le bien-être des enfants à cœur.»

Gerry St-Hilaire, papa de Bruce qui vit avec la trisomie 21 et qui a bénéficié des services de l'ADI-TSA, s'implique aujourd'hui comme administrateur pour l'organisme. (Photo L'Hebdo - Stéphanie Paradis)

«Tout a commencé à partir de l'ADI-TSA. Ça a enlevé une barrière, j'avais une résistance envers les autres ressources», avoue Gerry.

«Je n'ai jamais accepté la trisomie et je ne l'accepte pas encore. Ce n'est pas mon fils que je n'accepte pas, c'est le fait que moi, je n'aurai pas la chance de parler avec lui. L'ADI-TSA était le seul organisme dans la région qui me permettait de mettre ça sur pause. Je sais que je ne peux rien changer. Tout ce que je peux faire, c'est de choisir comment je veux l'accompagner là-dedans. C'est ça qui fait la différence», confie le papa de Bruce.

«C'est eux qui m'ont donné envie de continuer. Je n'aurais pas traversé les périodes difficiles de la même façon que d'autres parents qui n'ont pas d'aide.»

MÊME SI BRUCE NE FRÉQUENTE PLUS L'ADI-TSA, POURQUOI AVOIR ACCEPTÉ DE SIÉGER AU CONSEIL D'ADMINISTRATION ?

Gerry St-Hilaire est aujourd'hui administrateur pour l'ADI-TSA. «Ça fait quatre ans que je suis sur le conseil d'administration et j'adore ça. J'ai cette chance d'être à la bonne place au bon moment.»

«On s'assure de voir aux besoins de l'administration et on cherche des façons de l'aider. Mais la structure est déjà tellement bien rodée!», lance-t-il.

Il est très fier de leurs réalisations, notamment le Grand bal à Noël dernier où étaient conviés les participants et les parents. Caroline Boucher, la directrice générale, y a été honorée pour ses 30 ans à l'organisme.

Bon à savoir!

Vous êtes une personne ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme et vous bénéficiez des

différences services du CIUSSS MCQ? Saviez-vous qu'en tant qu'utilisateur des services en DI/TSA du CIUSSS-MCQ, vous avez des droits?

Le comité des usagers existe pour vous renseigner, vous assister et vous accompagner, afin de défendre les intérêts de chacun, dans

une perspective d'amélioration de la qualité des services. N'hésitez pas à le contacter au usagers.ditsa.ciussismcq@ssss.gouv.qc.ca

Fondation des Petits cœurs rieurs

L'éducation émotionnelle dès l'école primaire

STÉPHANIE PARADIS

sparadis@icimedias.ca

ÉDUCATION. Il y a 10 ans, la Fondation des Petits cœurs rieurs, située à Shawinigan, crée son tout premier programme entièrement gratuit: celui d'Éducation émotionnelle et sociale. Rapidement, l'intérêt s'est propagé dans la province et, à ce jour, ce sont près de 8000 élèves de tous horizons qui en ont bénéficié.

Ce programme vise à aider les enfants de 1^{re}, 2^e et 3^e années du primaire à identifier et à gérer leurs émotions de manière saine. Avec une approche ludique et éducative, les jeunes apprennent à reconnaître leurs propres sentiments et à développer leur empathie envers les autres.

Ce programme clé en main inclut une variété d'outils et d'activités ludo-éducatives. Il est conçu pour être intégré facilement dans les matières scolaires existantes, facilitant ainsi son adoption par les enseignants. Du matériel didactique et une formation leur est offerte ainsi qu'aux parents. De plus, les enfants peuvent continuer leur apprentissage à la maison avec leur aide, renforçant ainsi le lien entre l'école et la maison.

Si le programme se donnait tout d'abord uniquement en présentiel dans les écoles de la Mauricie, la Fondation a réussi à brillamment transiter son programme en mode hybride et à rejoindre des écoles et des centres de services scolaires partout dans la province. Maintenant, grâce au site web de la Fondation, tous les enseignants peuvent se former et obtenir les outils dont ils ont besoin pour l'enseigner aux enfants. Pour les élèves de troisième année, il existe même le jeu de société Émorico qui fait un retour sur toutes les notions apprises, conçu avec l'approche de la thérapie cognitivo-comportementale.

«Le programme leur apprend à identifier leurs émotions, à utiliser les vrais mots, à reconnaître les symptômes physiques et les comportements négatifs liés aux émotions négatives et, surtout, à cesser de croire que leurs émotions sont causées par les autres ou par des événements, mais plutôt par nos pensées. On enseigne une vingtaine d'émotions aux enfants dès le primaire ainsi que le concept des paroles magiques. Ce sont des pensées réalistes qui aident à se sentir mieux et à réduire les émotions négatives», dit-elle.



Diane Borgia, créatrice de la Fondation des Petits cœurs rieurs. (Photo Stéphanie Paradis)



M^{me} Borgia tient à rappeler que les parents peuvent jouer un rôle crucial dans l'éducation émotionnelle de leurs enfants de plusieurs manières, que ce soit en encourageant l'expression des émotions, en leur posant des questions sur ce qu'ils ressentent, en validant leurs émotions et en montrant comment eux-mêmes gèrent leurs émotions. En s'impliquant activement, les parents peuvent contribuer à développer chez leurs enfants des compétences émotionnelles essentielles qui les aideront tout au long de leur vie.

Les parents, enfants ou enseignants peuvent découvrir le programme en visitant le site web de la Fondation à <https://petitscoeurs.ca>.

UN TRAVAIL EN AMONT

Diane Borgia est criminologue et psychothérapeute. En 2014, elle a réuni des parents, des enseignants et des gens du milieu communautaire afin de créer la Fondation des Petits cœurs rieurs avec la mission première de venir en aide aux moins de 18 ans en faisant de

la prévention en santé mentale. Toute de suite après sa création, elle a mis sur pied son tout premier programme, encore actif à ce jour. «On espère éventuellement développer un second programme pour le deuxième cycle du primaire, puis du secondaire, parce qu'on sait qu'il y a beaucoup d'anxiété chez les jeunes qui passent du primaire au secondaire», estime M^{me} Borgia.

«Les commentaires qu'on recevait, c'était que l'école nous apprend à lire, à écrire, à chanter, à faire de la gym, mais que du côté émotionnel, on n'apprend pas grand-chose à nos enfants», dit-elle.

Psychothérapeute de formation, Diane Borgia a travaillé plus de 35 ans auprès de clientèle dépressive et aux prises avec des dépendances émotives et affectives. «Ce sont des gens qui ont beaucoup de difficultés émotionnelles. Je me dis, pourquoi attendre d'être adulte avant de faire la démarche pour comprendre comment fonctionnent nos émotions, alors qu'on pourrait très bien l'apprendre comme n'importe quelle matière scolaire?», conclut-elle.

COLLECTE DE RÉSIDUS VERTS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AVANT LE 24 OCTOBRE

Pour s'inscrire : **819 536-7200** ou
shawinigan.ca/feuilles



Un livre pour ne pas oublier Jeff Blais

PATRICK VAILLANCOURT

pvaillancourt@icimedias.ca

SHAWINIGAN. En mars 2021, l'Hebdo présentait un reportage mettant en lumière les trois vies de Jean-François Blais. Après une carrière dans les Forces armées canadiennes, Jean-François a subi un grave accident de la route qui l'a rendu invalide. Puis, tranquillement, il s'est remis miraculeusement à marcher avant de s'attaquer au triathlon de façon intensive. Son ex-conjointe Mireille Delisle a tenu à rendre un hommage à sa mémoire avec l'écriture d'un livre sur sa vie intitulé «L'ascension d'un combattant : l'histoire vraie de Jeff».

Mireille Delisle avait l'idée d'écrire ce livre depuis longtemps. C'est le décès de la mère de Jean-François en février dernier qui l'a incité à se mettre à l'écriture. «Ça mijotait depuis longtemps, même de son vivant. Juste le fait qu'il ait recommencé à marcher, déjà j'étais impressionnée. Je lui en parlais quand on était encore ensemble. C'était incroyable de se relever juste de cet accident», exprime Mireille Delisle.

Mireille a aussi perdu son père en mars. «Je me suis dit que c'était le temps de l'écrire pour que le père de Jeff puisse le lire. Je l'ai fait pour la famille et pour lui rendre hommage. Ça a pris trois mois pour l'écriture, les corrections et tout. Ça a été rapide. Ça a été thérapeutique aussi pour moi. L'écriture de son histoire est devenue un exutoire et c'était une façon de retirer du positif dans tout ça.»

Il s'agissait d'un premier livre pour Mireille Delisle, qui a été aidée dans son écriture par Gwen Bobée. «Au départ, j'étais surtout dans l'émotion alors Gwen m'a beaucoup aidée.»

Pour sa fille Jasmine, la douleur demeure

vive si bien qu'elle n'a pas pu lire en intégralité le livre écrit par sa mère sur son père. «Je trouve ça bien qu'elle ait écrit son histoire pour inspirer encore plus de monde. Mon père c'est ma première source d'inspiration. J'ai lu les trois premiers chapitres, mais je n'ai pas été capable de continuer.»

«Si ce livre peut inspirer une personne à faire le petit pas de plus, il n'aura pas fait ça pour rien. Jeff disait souvent que si la tête suit, le corps va suivre», poursuit M^{me} Delisle.

Elle fait aussi référence à cette citation du premier texte présenté par l'Hebdo. «Je cours tout croche, je pédale tout croche, je nage tout croche, mais j'avance. Si je veux faire la même distance qu'une personne, ça va me prendre trois fois plus de temps, mais je le fais.»

Le lancement du livre s'est effectué le 5 octobre dernier et a été empreint d'émotion pour l'ex-conjointe et la famille. «C'est un récit intime, et en même temps, c'est une partie de ma vie qui est étalée au grand public. Je n'ai pas l'habitude d'être sous les projecteurs. Le mérite que le monde me donne pour ce livre c'est à lui que ça revient. Si ce n'était pas de son parcours, le livre n'existerait pas. Une des choses dont j'ai été le plus touché, c'est qu'il ait signé sa carte de dons d'organes et que des personnes peuvent vivre grâce à lui. S'il ne s'était pas pris en main et fait tout le sport qu'il a fait, ses organes n'auraient sûrement pas pu être utilisés. Au final, chaque pas qu'il a fait a pu contribuer pour une autre personne aujourd'hui.»

Ce sont 700 copies du livre qui ont été imprimées. L'ascension d'un combattant est disponible à la Librairie Poirier de Shawinigan, ainsi qu'auprès de l'auteure.

L'ex-conjointe de Jean-François Blais a écrit un livre sur sa vie question qu'il ne passe pas à l'oubli.

(Photo L'Hebdo - Patrick Vaillancourt)



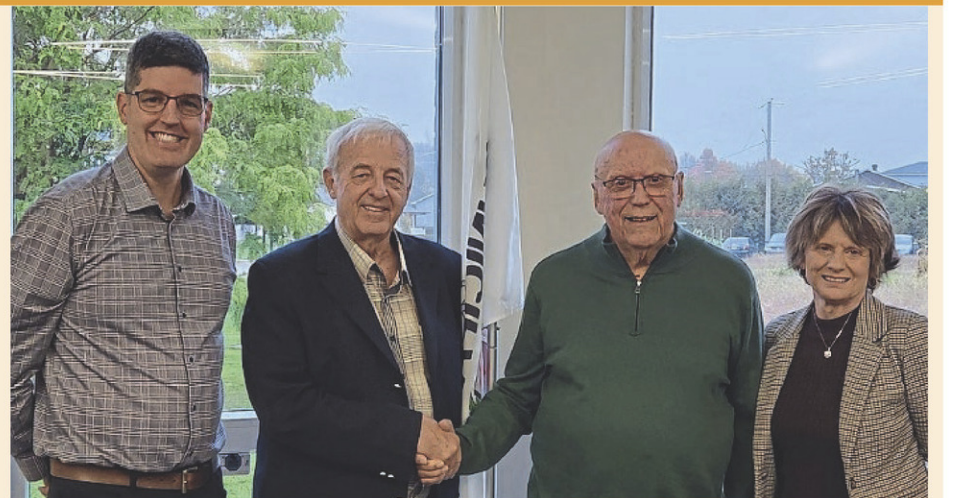
Prix des bibliothèques publiques : Saint-Boniface soumet la candidature de Jacques Tremblay

La municipalité de Saint-Boniface a soumis la candidature de Jacques Tremblay, coordonnateur bénévole de la bibliothèque municipale, aux prestigieux Prix des bibliothèques publiques du Québec, dans la catégorie Prix Ambassadrice-Ambassadeur.

Depuis plus de deux ans, Jacques Tremblay consacre plus de 25 heures par semaine à la bibliothèque, avec un dévouement exceptionnel. Grâce à lui, la bibliothèque de Saint-Boniface a pu maintenir un point de service temporaire pendant les rénovations, permettant aux citoyens de continuer à profiter de ce service essentiel. Sa passion pour la lecture et son engagement envers la communauté depuis plus de 17 ans ont inspiré

la municipalité à le présenter comme candidat à ce prix.

La bibliothèque municipale de Saint-Boniface, soutenue par une équipe de bénévoles dévoués, offre un accès à la culture, à la lecture et à l'apprentissage pour tous les résidents de la municipalité. Jacques Tremblay, à travers son rôle de coordonnateur bénévole, joue un rôle essentiel dans la continuité des services offerts en étroite collaboration avec le service des loisirs et le Réseau biblio CQLM. Les lauréats des Prix des bibliothèques publiques du Québec seront dévoilés lors d'un gala qui aura lieu le 24 octobre à la bibliothèque Gabrielle-Roy à Québec. Pour plus d'informations sur les Prix



des bibliothèques publiques du Québec, visitez : <https://prixdesbibliotheques.ca>

En partant de la gauche, on retrouve : Patrick Richard, directeur des loisirs, des

communications et de la vie communautaire ; le maire Pierre Desaulniers, Jacques Tremblay ; et Julie Desaulniers, directrice générale de la municipalité. (Photo courtoisie)



L'artiste trifluvienne, Marie-Josée Roy, devant son tableau « Vert-Forêt », un de ses œuvres présentées à Grand-Mère. (Photo L'Hebdo - Maad Chaara)

Exposition de l'artiste-peintre et sculpteur Marie-Josée Roy

Quand la légèreté de l'oiseau fusionne avec la dureté du métal

MAAD CHAARA

mchaara@icimedias.ca

EXPOSITION. L'artiste peintre et sculpteur, Marie-Josée Roy est de passage cet automne à Grand-Mère avec son exposition « Fais comme l'oiseau » qui va occuper, jusqu'à la fin du mois de novembre, la galerie de la Factorie 701.

« Cela me fait du bien de sortir du monde des galeries qui me représentent et venir organiser mon exposition à Grand-Mère, à la suite de l'invitation de Danielle Julien, fondatrice et présidente de la Factorie », indique l'artiste.

À travers cette exposition, Marie-Josée Roy essaiera de faire son deuil, après le décès de son conjoint en avril dernier à la suite d'un cancer fulgurant, en utilisant beaucoup d'amour dans ses œuvres.

« Quelques semaines avant sa disparition, j'ai pris une photo de lui et j'ai mis des ailes au niveau de ses épaules. C'est à partir de ce tableau que l'idée de cette exposition m'est arrivée. J'ai besoin des oiseaux pour illustrer le sentiment de la légèreté, car c'est important pour moi pour faire mon deuil et passer à autre chose », raconte-t-elle.

L'exposition programmée toutes les fins de semaine sera une occasion pour l'artiste trifluvienne, présentement installée à Saguenay, de retrouver un coin particulier. « Je trouve le lieu extrêmement génial, la bâtisse et sa galerie sont magnifiques. J'aimerais offrir quelque chose qui fera du bien aux visiteurs », souligne Mme Roy.

Dans le document de présentation de son exposition, on peut lire : « Ses peintures sur aluminium, alliant photographies, encre à huile, gravure, etc. Ses sculptures métalliques sont forgées, soudées ou coulées. L'artiste ressent le métal comme s'il était devenu une partie de son corps, une seconde peau, une armure ou le murmure d'une sculpture. »

Fille d'un professeur de soudure, l'artiste se souvient de son attachement au monde de matériaux manœuvrés par son père.

« J'adore le métal, il y a une lumière dans cette matière que j'adore beaucoup. Probablement je suis tombée dedans quand j'étais petite et quand je voyais mon père manipulait les matières, dont le métal », mentionne l'artiste qui s'exprime avec le métal depuis 30 ans.

Après le vernissage le 11 octobre, les amateurs de la culture dans la région sont invités au dévernissage le 1er décembre prochain.

N'ATTENDEZ PAS QU'IL SOIT TROP TARD

Au Québec, aucun véhicule n'est complètement immunisé contre la rouille, même les plus récents.

La pluie, la neige, le calcium, les abrasifs et les changements de température favorisent et accélèrent le développement de la rouille. Nos équipes d'experts ont su mettre au point tous les outils nécessaires pour protéger adéquatement votre véhicule beau temps, mauvais temps. Grâce à notre produit unique, nos équipements spécialisés et notre main-d'œuvre professionnelle, nous pouvons garantir un traitement anti-rouille de qualité supérieure.

PROTÉGEZ VOTRE VÉHICULE CONTRE LA ROUILLE DÈS MAINTENANT



ANTIROUILLE METROPOLITAIN?

UN INVESTISSEMENT INTELLIGENT ET PAYANT



Le seul réseau spécialiste recommandé par le CAA-Québec

Recommandé

SHAWINIGAN
819-378-8222

VISITEZ-NOUS @ ANTIROUILLE.COM

La réalité virtuelle pour aider les jeunes en santé mentale

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

SANTÉ. Les adolescents de la région qui bénéficient de services en santé mentale disposeront d'un nouvel outil pour favoriser leur rétablissement: la réalité virtuelle.

L'utilisation de la réalité virtuelle en contexte d'intervention est une première dans les établissements du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

Ce projet offrira aux jeunes et aux professionnels qui les accompagnent dans leur démarche des options intégrant des technologies de pointe pour surmonter les défis liés, entre autres, aux troubles anxieux, aux troubles alimentaires, à des phobies spécifiques et à différents types de dépendance.

« Ça va permettre une avancée vraiment exceptionnelle pour nos patients. C'est un outil supplémentaire qui va nous permettre de travailler de façon concrète avec eux des situations sans qu'on soit obligé de les mettre rapidement dans le contexte réel », explique Brigitte Alarie, psychoéducatrice et coordonnatrice clinique en pédopsychiatrie.

La réalité virtuelle pourra être utilisée lors d'interventions auprès de jeunes de 12 ans et plus présentant des problématiques de santé mentale et qui reçoivent des services. L'expérience immersive se fait toujours en présence d'un intervenant et dans un environnement sécuritaire.

« J'ai eu l'occasion de l'expérimenter moi-même et c'est très positif. Rapidement, j'ai vu plein de patients qui pourraient l'utiliser. On croit également que la réalité virtuelle dans un contexte d'intervention est une avenue intéressante chez les adolescents considérant qu'ils ont un intérêt pour ce type d'outil. On pense que ce sera bon pour leur motivation, indique Dre Rachel Swenor, psychiatre à l'enfance et à l'adolescence au CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. La réalité virtuelle a aussi l'avantage qu'on peut mieux s'adapter au rythme du jeune face à des situations de la vie. »

« Prenons le cas d'une réintégration scolaire. Habituellement, quand c'est difficile, on se rendait à l'école avec le jeune. On se rendait en classe, on travaillait avec l'école, avec tout le monde, renchérit M^{me} Alarie. Là, on pourra à travailler cette étape ici à l'aide de la réalité virtuelle pour, ensuite, se rendre physiquement à l'école. On croit que ça fera en sorte que le jeune aura une anxiété moins élevée quand on va arriver à l'école. Peut-être que ça permettra que les moments de réintégration scolaire soient moins longs. »

Sur les 1000 patients traités chaque année au Centre de services ambulatoires en santé mentale de Trois-Rivières, entre 300 et 400 adolescents pourraient bénéficier de l'intégration de la réalité virtuelle dans leur traitement.

Les intervenants seront tous formés d'ici la fin décembre.



Le Centre de services ambulatoires en santé mentale de Trois-Rivières s'est doté d'une salle de réalité virtuelle qui pourra être utilisée par les équipes d'intervention en place. (Photo Marie-Eve Alarie)

La Fondation Santé Trois-Rivières travaillait sur ce projet depuis 2018. En plus de la réalité virtuelle, le financement de la Fondation permettra aussi d'utiliser la technique thérapeutique d'intégration par mouvement oculaire (IMO). Cette technique permet de diminuer des symptômes traumatiques et de surmonter divers blocages qui y sont associés. Quatre psychologues en santé mentale jeunesse ont déjà été formés.

Par ailleurs, l'achat de dix iPads contribuera à mettre à la disposition des intervenants un outil de plus dans l'acquisition de différents moyens pour aider les jeunes à gérer leurs difficultés au quotidien. Ils permettront, par exemple, de pratiquer un

rythme respiratoire impactant positivement les taux de cortisol et d'acquérir des techniques de pleine conscience et d'autogestion.

Notons que l'ensemble du projet a bénéficié d'une aide financière de 50 300 \$ de la RBC Dominion valeurs mobilières. « Avec ce soutien financier, nous affirmons notre engagement envers le bien-être de la jeunesse et notre désir d'avoir un impact positif dans notre communauté, souligne Dominic Boucher, directeur des succursales de Trois-Rivières et Victoriaville chez RBC Dominion valeurs mobilières. Ensemble, nous unissons nos forces pour offrir à la nouvelle génération les outils essentiels à son rétablissement. »

94.7

rouge

LA GANG DU MATIN

• en semaine dès 5h30

DISPONIBLE SUR

iHeartRADIO

Les cas de VIH sont en hausse

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimediass.ca

SANTÉ. Les plus récentes statistiques démontrent que le nombre de cas de VIH au Québec ont presque doublé en 2022 par rapport à 2021. La Maison Re-Né de Trois-Rivières, membre de COCQ-SIDA, indique que la région n'échappe pas à cette augmentation.

La Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQ-SIDA) régit à la publication des chiffres de l'Institut national de santé publique du Québec dont le rapport Programme de surveillance de l'infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) au Québec remarque une augmentation significative du nombre de cas pour l'année 2022. 422 nouveaux diagnostics ont été rapportés par rapport à 246 en 2021.

Les statistiques les plus récentes, dévoilées en septembre, sont celles de 2022. L'agent de communication de la Maison Re-Né, Benoît Villemure, convient que les choses ont pu changer depuis mais pas de façon significative.

« On se fie à la tendance. Les chiffres, c'est surtout entre 2020 et 2022, pendant la période de COVID, où le dépistage a un peu pris le bord. La tendance est restée et l'accès au dépistage n'est pas facile. »

On pourrait attribuer une partie de la hausse au rattrapage du dépistage après le confinement, mais il reste de la sensibilisation à faire.

« L'année passée, il y a eu une marche contre l'homophobie ici à Trois-Rivières. La Maison Re-Né y a participé. En parlant aux gens, on leur posait des questions. Des gens nous disaient que le VIH, c'est comme le VPH. Donc on se rend compte qu'au niveau de l'éducation, il y a un manque. C'est pour ça qu'on essaie d'interpeller le ministre de la Santé depuis deux ans parce qu'on considère que le gouvernement a un rôle clé à jouer pour la sensibilisation auprès du public. »

Les jeunes peuvent avoir une perception différente de la maladie que ceux des générations précédentes.

« Les plus vieux aussi, parce qu'ils ont encore l'image marquée des années 80-90. Les gens ne meurent plus du VIH. Si les gens prennent la médication, ils vivent une vie tout à fait normale. Ce qu'on dit, c'est que le i égale i : si tu es indétectable, le virus est intransmissible. Cette partie de l'éducation publique, que soit les plus jeunes ou les plus vieux, les gens ne sont pas au courant et restent avec les préjugés. »

La coalition dont fait partie la Maison Re-Né dénonce quatre barrières à l'accès au dépistage.

« Il y a le nombre de points de service qui ont été réduits entre autres à cause de la COVID et qui n'ont pas été rebonifiés par la suite. On pense aussi aux horaires des points de service de dépistage qui souvent ne couvrent pas les soirs ni les week-ends. On a le jugement, dont on entend beaucoup parler au niveau du réseau de la santé à l'égard des populations touchées par le VIH. Et il y a les coûts d'une consultation et des tests de dépistage quand tu n'es pas couvert par la RAMQ. »

On peut penser de prime abord que tout le monde est couvert par la RAMQ, mais une partie de la population susceptible d'être touchée par la problématique peut ne pas l'être temporairement.

« Au niveau de l'itinérance ou des drogues injectables, ce sont des populations qui ne sont pas à jour dans leurs papiers, qui n'ont pas renouvelé leur carte de la RAMQ, donc ils perdent des droits d'accès gratuits pour se faire dépister. Aussi, les nouveaux arrivants connaissent leur statut sérologique parce qu'ils doivent obligatoirement passer un test de dépistage quand ils arrivent au pays, sauf que s'ils n'ont pas accès à leur carte de la RAMQ rapidement, ils n'ont pas accès à leur médication gratuitement. Ce sont des barrières qui viennent rehausser le nombre de cas. »

ÉRADIQUER LE VIH D'ICI 2030

La stratégie de dépistage du VIH au Québec doit être optimisée selon la COCQ-SIDA qui avance du même souffle qu'il n'y a pas de raison qu'on n'arrive pas à « éradiquer l'épidémie du VIH d'ici 2030 », comme le propose l'ONUSIDA, puisque nous avons tous les outils en main.

« Quand ça a été mis de l'avant, les cas étaient stables, voire baissaient. On a vu que la pandémie a eu un effet désastreux sur les chiffres mais qu'on peut faire du rattrapage. Mais on a besoin de matériel, de personnel pour pouvoir aller de l'avant. Il faut qu'on se parle et qu'on mette un plan de l'avant. Le gouvernement est l'élément clé au milieu de tout ça, mais ça fait deux ans qu'il fait la sourde oreille. »

Pour continuer de combattre les préjugés, donner la bonne information et éduquer les jeunes, la concertation est essentielle, selon M. Villemure.

« On en a des organismes formés qui ont les outils pour sensibiliser la population mais on a besoin de main-d'œuvre et de financement. C'est pour ça qu'on interpelle le gouvernement. On veut travailler de concert avec les spécialistes, les chercheurs, les médecins et impliquer le communautaire parce qu'on a l'expertise. »

 CÉGEP
SHAWINIGAN

PORTES OUVERTES!

SAMEDI 26 OCTOBRE
10 H À 13 H

CEGEPHAWINIGAN.CA





**CONCOURS
SOLUTION D'UN JEU**

**Courez la chance de GAGNER
un CERTIFICAT CADEAU DE 50\$
IGA**
extra
Famille Baril

1500, rue Trudel Shawinigan

Pour participer, envoyez une photo de la solution de votre jeu avec vos coordonnées à : concours@lhebdo.stmaurice.com ou remplissez le coupon de participation

et envoyez-le par la poste accompagné de votre jeu à :
Concours solution d'un jeu, 6925, rue Dalpé, bureau 200 Trois-Rivières, Qc G9A 5C9
Le tirage aura lieu à nos bureaux le 30 octobre 2024 à midi.

Nom : _____

Adresse : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

18 ans et plus.

SUDOKU

JEU N° 893

	2		4		7	6
	3		1			
1	5			2		9
				9		5
					6	1
		3		7		
	7	4	5		9	
				8	7	
			9		8	5

NIVEAU : DIFFICILE

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU JEU N° 893

2	5	8	6	7	1	9	4	3
1	7	2	8	2	9	6	6	5
6	9	6	1	5	7	2	2	8
7	6	2	7	8	8	5	1	9
7	1	9	5	7	2	8	6	6
6	8	6	6	9	1	7	2	2
6	6	7	2	7	8	9	5	1
8	2	5	9	1	6	6	7	2
9	7	1	1	4	6	5	2	8

MOT CACHÉ

THÈME : UNE ÉLECTION / 7 LETTRES

A ABSTENTION AFFICHE AGENDA ANTICIPATION	B BOÎTE BULLETIN BUREAU	C CANDIDAT CHOIX COALITION COMTÉ	C CONGRÈS	D DÉBAT DÉFAITE DÉLÉGUÉ DÉPUTÉ DISCOURS DISTRICT DROITE	E ÉLECTEUR ENJEUX ÉQUIPE	G GAUCHE	I INVESTITURE ISOLOIR LISTE	M MAIRE MAJORITÉ MANDAT MILITANT MINISTRE MINORITÉ	O OPINION	P PARTI POLITIQUE POUVOIR PRÉSIDENT PROCURATION PROGRAMME PUBLICITÉ	R RECENSEMENT RECOMPTE RÉFÉRENDUM	R RÉSULTATS RÉVISION	S SIÈGE SLOGAN SONDAGE	T THÈME TOUR	U URNE	V VICTOIRE VOIX
---	---	---	---------------------	---	--	--------------------	---	---	---------------------	---	---	-----------------------------------	--	---------------------------	------------------	------------------------------

E	L	E	C	T	E	U	R	D	R	O	I	T	E	N	S	E	A	M	B
D	N	O	I	T	A	R	U	C	O	R	P	E	O	C	U	B	U	U	E
R	E	P	U	B	L	I	C	I	T	E	N	I	A	Q	S	D	L	P	S
T	E	L	R	I	O	V	U	O	P	J	S	N	I	T	N	L	I	L	C
D	N	S	E	C	O	M	T	E	E	I	D	T	E	E	E	U	O	E	T
S	I	A	U	G	E	N	R	U	V	I	I	N	R	T	Q	G	A	T	O
S	E	S	T	L	U	R	X	E	D	L	T	E	I	E	A	E	N	S	U
U	O	R	C	I	T	E	R	A	O	I	F	N	E	N	V	G	T	I	R
A	X	N	G	O	L	A	T	P	O	E	D	T	P	T	I	A	I	L	I
T	G	I	D	N	U	I	T	N	R	E	I	R	V	A	C	T	C	N	N
E	N	E	O	A	O	R	M	S	P	R	E	D	O	D	T	P	I	O	V
I	D	E	N	H	G	C	S	U	O	S	E	T	I	N	O	M	P	I	E
T	I	E	M	D	C	E	T	J	I	F	E	M	X	A	I	O	A	T	S
A	S	H	V	E	A	E	A	D	A	N	I	R	I	M	R	C	T	I	T
R	T	C	O	B	S	M	E	I	E	B	O	S	T	N	E	E	I	L	I
C	R	I	T	A	I	N	T	E	P	G	U	I	O	S	O	R	O	A	T
O	I	F	E	T	T	E	E	H	R	A	E	R	N	L	I	R	N	O	U
M	C	F	E	T	I	O	B	C	E	I	R	I	E	I	O	N	I	C	R
E	T	A	G	A	U	C	H	E	E	M	A	T	S	A	P	I	I	T	E
D	E	M	M	A	R	G	O	R	P	R	E	M	I	N	U	O	R	M	E

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : SCRUTIN



Médi-6
Clinique Privée Soins Infirmiers

La Clinique privée Médi-6 à votre service !

1265, rue Trudel, Shawinigan

**CLINIQUE PRIVÉE MÉDI-6
MÉDECIN ET SUPER-INFIRMIÈRE**

Avec ou sans rendez-vous !

Votre santé vous inquiète ?

Dr Lauzière vous reçoit tous les **mardis** de 8h à 16h.

Notre **super-infirmière** est disponible les **lundis, mercredis, et jeudis** pour vous aider.

Besoin d'une prise de sang rapide ?

Nos infirmières vous offrent ce service
du **lundi au vendredi**,
en clinique ou à domicile.

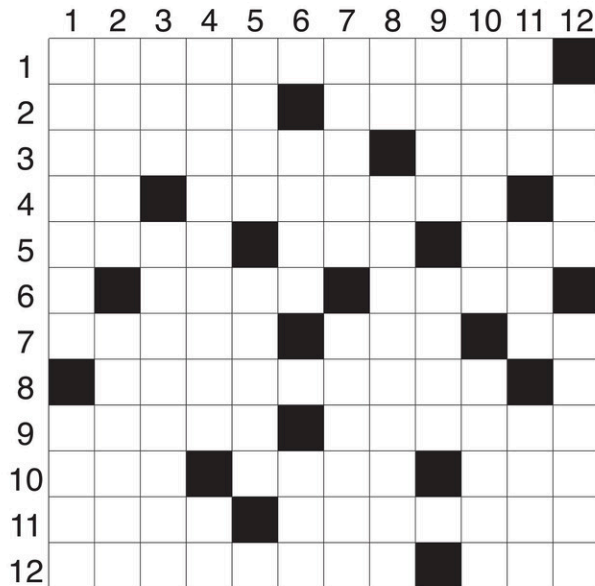
••• Appelez-nous dès maintenant au 819-731-3773. •••
Prenez rendez-vous sur **Clic Santé** ou visitez notre site web : medi-6.com.

SERVICES OFFERTS :

- Bilan de santé annuel
- Renouvellement de permis de conduire
- Renouvellement de médicaments
- Certificat médical
- Examen gynécologique
- Évaluation de santé mentale
- Consultation pour un problème de santé persistant
- Aucun frais d'ouverture de dossier, nos tarifs sont abordables et remboursés par la plupart des assurances !
Deductible d'impôts

MOTS CROISÉS

N° 893



HORIZONTALEMENT

1. Prodigieuse.
2. Lieu destiné à la reproduction de la race équine — Cuisine.
3. Insecte hyménoptère — Trucider.
4. Pouffé — Trimaran.
5. Foyer — Il y fait chaud — Degré, au judo.
6. Touchée — Désavouer.
7. Sont d'or après 50 ans — Gros, c'est un terme injurieux — Interjection.
8. Plante à fleurs en tubes.
9. Lourte — Tambour africain.
10. Pronom personnel — Fleuve d'Europe né en Suisse — Salut de Romain.
11. Hasard, favorable ou non — Entreprendre.
12. Impatiente — Trompée.

VERTICALEMENT

1. Souverain de l'Égypte antique — Grand plat provençal.
2. Vêtement — Tache ronde sur l'aile d'un insecte.
3. Période caractérisée par certains faits historiques — Dénombrer.
4. Avec crédulité — Avant.
5. Capitale et port européen — Commune de Suisse.
6. Éplucher — Exprime l'hésitation.
7. Décomposé — Rebelles.
8. Drame nippon — Inculte.
9. Fait pour — De plus.
10. Difficile à digérer — Recouvert de tain.
11. Avant l'automne — Mesure agraire — Déclaration.
12. Autre nom de l'Irlande

— Poète épique grec.



RÉPONSE DU N° 893

ZONE ENFANTS

Œil de lynx

Laquelle de ces ombres est celle de Rex?



RÉPONSE : 4



Envie de plus de mots croisés ?



ou visitez notre site internet : www.lhebdodustmaurice.com/mots-croises

>35945-5



PLACES DISPONIBLES

*Résidence
Tortulinoise*

940, rue Jeanne-Fortin,
Shawinigan
(secteur Lac-à-la-Tortue)
• 819 538-3775

residencelatortulinoise.com
residencelatortulinoise@gmail.com



Ressource d'hébergement spécialisée de longue durée offrant un milieu de vie adapté pour les personnes vivant avec des problèmes cognitifs, dont la maladie Alzheimer

Ermione Gabriel, prés. Tél.: 819 538-2626
gabrielermione@gmail.com Téléc.: 819 538-5556
info@lamaisonmerigab.ca Cell.: 514 222-9631



ZONE CIRCULAIRE



L'Hebdo
VOTRE MÉDIA D'ICI
du St-Maurice



lhebdo.stmaurice.com/zone

rabaischocs
Présentez
facilement
vos
rabaischocs
en magasin

rabaischocs.com

 **PAYEZ 18\$**
VALEUR **25\$**

 **PAYEZ 4\$**
VALEUR **7\$**
ENTRÉE POUR 1 PERSONNE AU MINI GOLF

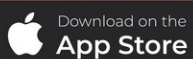
 **PAYEZ 37⁵⁰\$**
VALEUR **50\$**

 **PAYEZ 12\$**
VALEUR **20\$**

ET PLUSIEURS AUTRES!
Jusqu'à épuisement des stocks!

ACHETEZ ET ÉCONOMISEZ

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI POUR CONNAÎTRE LES OFFRES PRÈS DE CHEZ VOUS!



DÉCOUVREZ BEAUCOUP PLUS
D'ÉCONOMIES DANS NOTRE
CIRCULAIRE EN LIGNE !



une entreprise
québécoise

ROSSY
ROSSY.CA

ACHETEZ-EN 1
OBTENEZ-EN 1
50%
DE RABAIS

SUR TOUS LES
VÊTEMENTS
POUR TOUTE
LA FAMILLE



TROUVEZ VOTRE
MAGASIN ROSSY
LE PLUS PRÈS DE
CHEZ-VOUS ICI



*Sur le prix régulier de l'article de valeur égale ou moindre/
On regular retail price of item of equal or lesser value

**1 JOUR
SEULEMENT**

**FAMILLE
ET AMIS !**

DIMANCHE **20** OCTOBRE

25%
DE RABAIS
ADDITIONNEL

Sur **TOUT**
en magasin
et en ligne

UTILISEZ CODE PROMO
WWW.ROSSY.CA FLASH25

*Aucune mise de côté
** Exclut les articles Prix chocs

ZONE CIRCULAIRES

**NOUS
PAYONS
LES
TAXES**

**SUR
TOUS LES
MEUBLES**

14⁹⁸
~~17⁹⁹~~

FOLGERS
Café moulu
121KG
95606



30%
DE RABAIS

8⁹⁸
~~12⁹⁹~~

**GREAT
CANADIAN**
Oreiller
20" x 28"
152782



Table pliante en bois
19.25" x 14.5" x 26"
122812-13



40%
DE RABAIS

17⁹⁸
~~29⁹⁹~~

20%
DE RABAIS

4⁹⁸
~~6⁹⁹~~

**OLD
DUTCH**
Détersif
4L
101210-11



17 OCTOBRE 2024 - 23 OCTOBRE 2024

L'HEBDO DU ST-MAURICE - www.lhebdo.stmaurice.com - Le 16 octobre 2024 - 15

À SURVEILLER TRÈS BIENTÔT...

DÈS LE 23 OCTOBRE NOUS SERONS **100%** EN POINTS DE DÉPÔT

Vous trouverez votre journal dans de nombreux NOUVEAUX points de dépôt (épiceries, pharmacies, dépanneurs, etc.)



*Votre hebdo
toujours à portée de la main!*

L'Hebdo
VOTRE MÉDIA D'ICI
du St-Maurice.com



La Fondation de la SSS de l'Énergie a amassé la somme de 12 735\$ lors de son dernier barrage routier, le 14 septembre dernier. (Photo courtoisie)

Barrages routiers à Shawinigan Plus de 12 700 \$ pour la Fondation de la SSS de l'Énergie

COMMUNAUTÉ. La Fondation de la SSS de l'Énergie a amassé la somme de 12 735 \$ lors d'une grande levée de fonds impliquant plus de 45 bénévoles répartis à différentes intersections routières de la Ville de Shawinigan, le 19 septembre dernier.

Ce montant permettra de soutenir financièrement l'acquisition de la technologie de tomosynthèse qui rehaussera les deux appareils de mammographie du service d'imagerie médicale à l'Hôpital du Centre-de-la-Mauricie. Cette nouvelle technologie permettra d'effectuer des mammographies en trois dimensions (3D) qui amélioreront la visualisation des lésions.

« Les gens de Shawinigan ont été

immensément généreux! Grâce à eux, tous ces petits bouts de générosité qui ont résonné au fond de nos chaudières sont devenus un gros morceau d'altruisme, mentionne la directrice générale de la Fondation de la SSS de l'Énergie, Amélie Vallée. Nous sommes toujours extrêmement reconnaissants envers la population qui nous soutient! »

Rappelons que la Fondation de la SSS de l'Énergie a remis près de 7 millions au CIUSSS-MCQ, secteur de l'Énergie depuis sa création pour l'acquisition de nouveaux appareils médicaux. Ceci dans le but de contribuer à l'amélioration de la qualité des soins et des services ainsi que sur la qualité de vie des usagers et des professionnels de la santé et des services sociaux. (F.D.)

Déguisez-vous pour le bingo d'Halloween du Centre des femmes

Le Centre de femmes de Shawinigan organise la deuxième édition de son Super bingo spécial Halloween. L'événement festif vise à recueillir des fonds essentiels pour continuer d'offrir des services variés d'accueil et d'accompagnement. La soirée se tiendra le mercredi 30 octobre à la salle communautaire Odilon-Sauvageau de la 3e rue de la Pointe. Les participants sont invités à se déguiser puisqu'un prix sera remis pour le meilleur costume.

Les billets sont en vente au coût de 25 \$ et incluent quatre feuilles de neuf cartes de bingo ainsi que deux hot-dogs. De plus, une sélection de bières, vins et grignotines sera disponible sur place. La fête débutera dès 17 h et les premières boules de bingo seront tirées à 18 h 30. Des prix en argent et de nombreux prix de présence seront à l'enjeu.

Depuis 1982, le Centre de femmes de Shawinigan a pour objectif de briser l'isolement et de favoriser l'épanouissement personnel de femmes de tout âge dans un environnement de solidarité, d'égalité et de bienveillance à travers des activités éducatives, culturelles et sportives. (S.L.) redaction@lhebdodustmaurice.com (Photo: courtoisie)

À VOS AGENDAS !

■ FADOQ Shawinigan-Sud

Activités au sous-sol de l'église St-Sauveur : Cours de danse en ligne lundi 10h et dards à 13h, Bingo mardi 13h, Viactive mercredi 10h, Whist militaire jeudi 13h. Suivez-nous sur notre page Facebook. Info: 819 731-3038. Bienvenue à tous les membres des clubs FADOQ.

■ Chevaliers de Colomb Conseil 1877

Déjeuner au local (700, des Cèdres, Shawinigan) le 20 octobre à 11 h 30. Coût: 15\$. Bienvenue à tous! Info: André Lachance 819 731-3516.

■ Résidence St-Louis-de-Gonzague

Salon de Noël les 2 et 3 novembre de 10h à 16h à la salle des loisirs de la résidence (480, 5^e Rue secteur Grand-Mère). Cet événement est organisé afin de donner la chance aux résidents de pouvoir se procurer des articles créés par des artisans d'ici. Le salon est également ouvert à toute la population, qui pourra en profiter pour acheter ses cadeaux de Noël faits à la main et encourager l'achat local.

■ Paroisse Sainte-Marguerite-d'Youville

Brunch au profit de la paroisse (réfection de la toiture de l'église) le dimanche 27 octobre à 11 h 30 au Centre de loisirs des aînés. Billets 22\$, en vente jusqu'au 22 octobre, au presbytère (2283 avenue St-Marc) aux heures de bureau; à l'église après les messes des samedis et dimanches.

■ Âge d'Or Le Rocher

Lundi 13 h 30 Baseball poche. Mardi 13 h Bingo. Mercredi 13h-14h 30 Cours de danse de ligne. Vendredi 13 h 30 Pétanque Atout. Salle à louer. Info: 819 538-4888.

■ Centre de loisirs des Aînés

Mercredi 10h Viactive, 12h30 Tournoi de pétanque, 13 h Bridge Amis, 13 h 15 et 19h Scrabble duplicate; Jeudi 13h Mini-bingo et pétanque; Samedi 12h30 Tournoi de pétanque, 19h30 danse; Dimanche 12h30 Tournoi de pétanque, 18h30 Whist militaire; Lundi 10h Viactive, 13h Baseball-poché et pétanque; Mardi 13h Pétanque et cours de danse intermédiaire, 15h cours de danse débutant. Diner Fèves au lard

mardi 29 octobre (billet 12\$ membre, 14\$ non-membre, en vente au secrétariat). 819 539-3034.

■ Fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec

Groupe de soutien animé par Eve Simard lundi 4 novembre de 13 h 30 à 14 h 30 à l'Hôpital et Centre d'hébergement, 1705, Avenue Georges, salle R-05D à Shawinigan. Gratuit pour les membres. Inscription: 819 371-1458.

■ RDDS (Noël du Cœur)

Le RDDS Shawinigan offre ses services aux personnes et familles des secteurs Shawinigan et St-Gérard qui ont besoin d'aide pour remplir un formulaire du Noël du cœur. Malheureusement les personnes en résidence d'accueil ne peuvent pas recevoir le Noël du cœur. Les rencontres pour remplir les formulaires se tiendront le lundi 28 octobre de 10h à 15h au Centre communautaire Bruno-Rivard (Loisirs Christ-Roi); le mardi 29 octobre de 13h à 15h à la salle communautaire Théodorick-Lagacé (Shawinigan-Sud) et le jeudi 31 octobre

de 13h à 16h au Centre communautaire Odilon-Sauvageau (centre-ville). N'oubliez pas votre carte d'assurance-maladie et une preuve de revenu. Info: 819 539-3629.

■ Club de philatélie de Shawinigan

Réunions une fois par mois, le samedi dès 13h au Centre communautaire Odilon Sauvageau de Shawinigan. Venez rencontrer un groupe de philatélistes intéressés à partager cette merveilleuse passion avec vous dans une atmosphère de détente et sans engagement de votre part. Débutants et initiés sont attendus. Louis 819 731-8461 ou Normand 819 731-9765.

■ FADOQ Saint-Boniface

À tous les membres de la FADOQ de St-Boniface, vous êtes tous les bienvenus à la Salle Roger Lupien le jeudi de 13h à 16h: jasette, jeux de poches, jeux cartes, jeux de sociétés sont au rendez-vous.

■ Centre communautaire Odilon Sauvageau

Bingo tous les lundis de 13h à 15h. Carte de bingo à 1\$. Café gratuit. Bienvenue à tous!

Par ici les producteurs et transformateurs!



Desjardins
Caisse de l'Ouest
de la Mauricie

agroadesjardins.com

agroadesjardins@mrc-maskinonge.qc.ca

[f @agroadesjardins](#)

819 228-9461 poste 3920

RÉSERVEZ
dès
maintenant!

Venez transformer chez nous!

- Cuisine collaborative aux normes gouvernementales
- Équipements spécialisés
- Environnement professionnel et sécuritaire
- Service d'accompagnement disponible
- Première location **gratuite**

agroa
Desjardins

Centrale
agroalimentaire
régionale

ANNONCES CLASSÉES

1 866 637-5236

annoncesclassées@hebdos.com

285 - Garage parking à louer

! Remisage chauffé, autos, motos, sécuritaire, places limitées, Shawinigan, 819 534-8642

472 - Déneigement

DÉNEIGEMENT balcon, escalier. Travail garanti. 819 719-1672

310 - Divers à vendre

CANAPÉ neuf, 200\$. Vélo Raleigh/ casque, femme. 100\$, 819 731-4535

370 - Matériaux construction

TÔLES à couverture à lambris de couleur/ galvanisés La longueur que vous désirez. 819 221-5429

415 - Massothérapie | Soins thérapeutiques

ESPACEEST.ca, massage, spa, personnel féminin, du lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450 932-7990.

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 450 309-0125

474 - Terrassement paysagiste

NETTOYAGE DE TERRAIN, TAILLE HAIE, ÉMONDAGE. TRAVAIL DE QUALITÉ. ASSURANCE. MARTIN GIGUÈRE. 819 719-1672

484 - Services divers

RAMASAGE de feuilles, estimation gratuite, 819 531-1552

585 - Serv. financier

Prêt Hypothécaire Privé 1er et 2ème rang. Service Rapide. Aucun Cas Refusé. Taux Compétitif. Auto Camion 4x4 (2010-2023). Léger dépôt 514 894-2236

605 - Emplois divers

À Pointe du Lac, famille d'accueil pour adultes autonomes recherche une personne fiable, responsable comme aide familiale. Horaire de jour, 27h/sem. Doit cuisiner pour 9. Milieu de travail calme. Plusieurs avantages. Marie-Ève 450 270-0127

SPORTS

Le championnat universitaire dans la mire de Frédérick Boutet

PATRICK VAILLANCOURT

pvaillancourt@icimedias.ca

BADMINTON. Âgé de 22 ans, le Shawiniganais Frédérick Boutet entame sa troisième année à l'Université Laval, lui qui fait partie de l'équipe de badminton du Rouge et Or. Frédérick s'impose parmi l'élite au badminton universitaire au pays, et il vise cette saison le championnat universitaire ainsi qu'un top 3 au championnat canadien.

L'étudiant réalise deux baccalauréats en même temps, soit en Actuariat et Administration des affaires-profil management, en plus de faire partie de l'équipe du Rouge et Or.

« Le programme de badminton du Rouge et Or a été un incitatif pour mon choix d'université. Le Rouge et Or est une puissance au sein des universités en badminton. Je voulais augmenter mon niveau de jeu. C'est certain qu'en restant dans la région, je pouvais continuer de m'entraîner avec Donald Marchand, celui qui a parti le programme de badminton à l'école Val-Mauricie, mais le niveau des joueurs était moins élevé. Pour mon entraînement



Frédérick Boutet.

(Photo courtoisie Rouge et Or)

et mon perfectionnement, c'était mieux de venir ici», exprime Frédérick.

L'équipe de badminton du Rouge et Or est composée de 24 joueurs, et seulement 7 hommes et 7 femmes peuvent prendre part aux tournois par équipe. « Lors de ma première année, ça a été quand même difficile. Je n'avais pas ma place pour le top 7 de l'équipe. Ça m'a pris une demi-année pour percer et j'ai dû me botter les fesses en m'entraînant en privé avec l'entraîneuse et avec l'équipe. J'ai commencé ensuite à faire partie parfois du top 7. À la fin de l'année, il y avait les championnats universitaires canadiens et j'ai terminé dans le top 8 en double mixte de ce tournoi. Dès ma deuxième année, je faisais partie des sept joueurs stables. À la fin de la dernière année, j'ai terminé 3^e en double masculin au championnat provincial avec Mathieu Morneau qui était un des bons joueurs de l'équipe. À partir de là, j'ai fait ma place solidement dans l'équipe.»

Cette année, le Shawiniganais fait partie des joueurs élites de l'équipe. Ses forces sont surtout en double et en double mixte plutôt qu'en simple. « J'ai de gros objectifs cette année. Je suis rendu stable avec mon partenaire de double masculin. Il est dans les meilleurs au Canada alors on veut faire la finale provinciale du tournoi civil en avril prochain. C'est l'un cette année parce qu'on a trois grosses compétitions à l'Université Laval. On vise la première place au provincial pour le championnat universitaire. On accueille aussi le championnat canadien, c'est plus relevé, mais on vise le top 3.»

LE PARCOURS DE FRÉDÉRIK

C'est à l'école Val-Mauricie que tout a commencé en badminton pour Frédérick. « C'est Donald Marchand qui m'a un peu sauvé! Quand j'étais en secondaire 1, je n'aimais pas vraiment l'école. Je me demandais si j'allais lâcher. C'est mon cousin qui m'a proposé de jouer au badminton sur l'heure du dîner. Il faut dire que je n'étais pas un grand sportif non plus. Donald se promenait et regardait les jeunes,

il a toujours fait son recrutement de cette façon. Il est venu me voir en me disant que j'avais certaines qualités et il m'a proposé de jouer en parascolaire. J'ai vraiment aimé ça! »

C'est en secondaire 2 que le jeune athlète a commencé à concentrer plus de temps au badminton.

« Donald m'a aussi apporté une structure de vie. Il voyait que je n'avais pas l'école à cœur, mais savait que j'aimais le badminton. Au début, j'avais de petits objectifs avec lui pour l'école, et on a augmenté ça tout au long de mon secondaire. À la fin de mon secondaire, j'étais rendu avec des notes de 85-90%. Tout ça, c'est grâce à Donald.»

À la fin de son secondaire 4, Frédérick s'était classé deuxième au Québec avec ses performances en double, double mixte et en simple.

DIRECTION CÉGEP

S'il existe une équipe des Électriks au Cégep de Shawinigan aujourd'hui, c'est un peu en raison des demandes de Frédérick Boutet.

« À ma première année collégiale, il n'y avait plus de programme de badminton. Je voulais continuer à jouer pendant mon Cégep. J'en ai glissé un mot au responsable des sports comme d'autres joueurs de Val-Mauricie arrivaient aussi. Le programme est reparti à ma deuxième année collégiale, et ça a été une très bonne chose. On était 7 dans l'équipe, et la majorité avait été entraînée par Donald.»

Le Shawiniganais n'est pas encore fixé pour sa future carrière, mais chose certaine il ne laissera pas le badminton de côté. Il est d'ailleurs un entraîneur pour quatre écoles de Québec avec un programme sport-études affilié à l'Université Laval. « J'aime vraiment le coaching, alors avoir un club peut-être que ça m'intéresserait. J'ai aussi pensé revenir dans mon coin après l'université, et peut-être continuer ce que Donald a entamé. Ça fait 45 ans qu'il fait ça et il m'a toujours inspiré. Je ne voudrais pas que le badminton en Mauricie tombe à l'eau, question de redonner au suivant! »

AVIS PUBLIC

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Prenez avis que François Lafrenière, en son vivant domicilié au 1187, rue Hector-Dupont, Shawinigan (Qc), G9P 0B1, est décédé à Shawinigan, le 20 mars 2024. Un inventaire de ses biens a été dressé conformément à la loi, le 4 octobre 2024 et peut être consulté sur rendez-vous par courriel à martinlaf@hotmail.com au 96 Ch. de la Perdrix, Stoneham (Qc) G3C 2J7.

Donné ce 8 octobre 2024 à Shawinigan
Diane St-Amant, liquidatrice

>35887-1

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de Jocelyne Méthot, en son vivant domiciliée au 3150, rue du Lac-Vergne à Shawinigan, province de Québec, G9T 6P9, un inventaire des biens de la défunte a été fait par son liquidateur Alain Gélinas, le 10 juillet 2024, le tout conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de M^e Myriam Gervais, notaire, au 531 avenue de Grand-Mère, Shawinigan, province de Québec, G9T 2H4.

Donné ce 8 octobre 2024 / Alain Gélinas, liquidateur

>35890-1

APPEL D'OFFRES

Acquisition d'un camion cube de 32 pieds.

La Ville de Shawinigan recevra des soumissions pour l'acquisition d'un camion cube de 32 pieds.

Les soumissions seront reçues, à la **division approvisionnement**, située au 550 avenue de l'Hôtel-de-Ville, 5^e étage, Shawinigan, G9N 1M6, **jusqu'à 15h, le 18 novembre 2024.**

Immédiatement après l'expiration du délai fixé pour leur présentation, les soumissions seront ouvertes publiquement à l'adresse indiquée ci-dessus, par deux officiers de la Ville.

Les documents relatifs à cet appel d'offres peuvent être obtenus en s'adressant au système électronique d'appel d'offres (SEAO) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600, ou en consultant le site Web, www.seao.ca en stipulant le numéro de référence « **CARD-20240614-2** ». Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

La Ville de Shawinigan n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents quelconques véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, avant de présenter son offre, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

La Ville de Shawinigan n'est pas tenue d'accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, ni d'encourir aucune obligation, ni aucuns frais envers le ou les soumissionnaires.

Christine Lafontaine, acheteur
Division approvisionnement

>36101-1

Mission accomplie pour Frédéric Dion



JONATHAN COSSETTE

jcosssette@icimedias.ca

DÉFI. L'aventurier et conférencier Frédéric Dion est rentré au bercail après avoir réussi son plus récent défi, malgré qu'il fût ralenti par la tempête Boris. Son objectif ultime était de se rendre jusqu'au pôle intérieur (le centre du continent) d'Europe, mission qu'il a réussie en 41 jours après avoir parcouru 2000 km en vélo et en canot.

Le Carmelois a amorcé son périple le 20 août, où il a remonté le fleuve Le Rhin, à partir de l'océan Atlantique, à Rotterdam, aux Pays-Bas. Il a ensuite traversé l'Allemagne et le canal Main, principalement en canot. Du canal Main, il a ensuite débouché sur le Danube, à Kelheim, fleuve qu'il a suivi à travers l'Autriche et la Slovaquie, jusqu'à Budapest, en Hongrie. À partir de là, il a pédalé 300 km jusqu'au pôle, situé en Slovaquie.

«C'était magnifique, lance-t-il. J'ai vu de beaux couchers de soleil, dans les sections plus sauvages. J'ai vu des châteaux hallucinants en bordure des villes que j'ai

visitées. Elles sont toutes tournées vers l'eau alors c'était exceptionnel. C'est une belle réalisation, autant de soi que sur le terrain, qui est dans chacun des pas. C'est ce que j'aime avec ce concept-là des pôles d'inaccessibilité. Ça nous indique une destination et c'est un défi difficile. Le fun, il est en cours de route.»

«Par chance, je suis quelqu'un qui gère bien la solitude et j'en ai fait une de mes forces. On devrait toujours être son meilleur ami et son meilleur coéquipier, et lorsque je suis en solitaire, je suis un excellent coéquipier pour moi-même. Je m'encourage, je m'offre des cadeaux et je me fais des jokes. Je pense que c'est la clé lorsqu'on passe des 16 heures par jour tout seul. Bref, j'ai adoré ma propre compagnie. J'ai adoré ce voyage-là et il n'y a pas de moment où je me suis senti seul.»

Cette étape fait partie d'un grand projet qui consiste à atteindre le pôle intérieur (pole of inaccessibility) des sept continents, exploit jamais réalisé jusqu'à maintenant.

«Dans toutes mes expéditions, le plus difficile, c'est moi (rires). C'est toujours d'apprendre à me gérer

et de vivre le moment présent, sans me projeter dans le futur. Du moment où tu te projettes, le moment présent peut devenir plus difficile. Sur le terrain, la tempête Boris m'a ralenti dans mon trajet. J'étais dans la flotte et j'ai été obligé d'arrêter, puisque la navigation sur le fleuve était interdite. Ensuite, j'ai composé avec les dégâts de la tempête, notamment dans les pistes cyclables. Une chance que je suis bien équipé avec mon canot muni de roues et mon vélo, ce qui m'a permis de bien jouer avec le fait d'être sur l'eau lorsque c'était possible, et sur route lorsque c'était possible.»

«J'avais presque 2000 km de fait et il me restait une grosse journée de vélo pour l'atteindre. J'avais réservé l'hôtel pour le soir et acheté le billet d'avion pour le lendemain. Tu penses que c'est dans la poche, mais la météo t'annonce des vents de face à 30 km/h, avec des rafales à 40 km/h, qui pourraient atteindre de 65 à 80 km/h. Mais bon, tu te rappelles que tu as choisi ça et que c'est ta poutine à toi, alors amusons-nous, un pas à la fois.»

Les défis sont très différents d'un continent à l'autre. Il a connu la sécheresse et des

températures extrêmes en Amérique du Nord, alors que c'était le déluge en Europe. Sa prochaine mission sera de conquérir le pôle intérieur de l'Australie, en 2026.

«Je veux le faire de manière sportive, et de façon originale, avec un trajet original. Comme pour l'Europe, j'avais pensé au plus beau trajet qui partait du Rhin et du Danube, alors pour l'Australie, ça va être la même chose. Je vais regarder ce qui va être possible de faire comme trajet et quels modes de transport seront possibles», conclut-il.

Rappelons que l'aventurier s'est donné 15 ans pour réussir son projet des sept continents.

PÉRIPLÉ EN SOLITAIRE

Antarctique:	Réussi en 2015
Amérique du Sud:	Réussi en 2020
Amérique du Nord:	Réussi en 2022
Europe:	Réussi en 2024
Australie:	2026?
Afrique:	2028?
Asie:	2030?

Rappelons que l'aventurier Frédéric Dion s'est donné 15 ans pour réussir son projet des sept continents. (Photo courtoisie)

MATCH JOUR DU SOUVENIR

VENDREDI 25 OCTOBRE

19H



VS



MATCH DÉDIÉ AUX PREMIERS RÉPONDANTS

SAMEDI 26 OCTOBRE

16H



VS



avec les policiers, les pompiers et les ambulanciers.

Véhicules accessibles à tous les fans au Centre Gervais Auto.

Prix spéciaux pour les premiers répondants.

**Pour tes
rénovations,
pense à la bonne**

information 
@shawinigan.ca

Octobre est le Mois de la sensibilisation
AU CANCER DU SEIN



>HM_JAQUETTE_CANCER_SEIN_FRONT_2024

UNISSONS NOS EFFORTS DE PRÉVENTION



PHARMACIENNES
ET PHARMACIENS
POUR VOUS SERVIR



**Mylen Pellerin
& Julien Bureau**

*Uniprix Mylen Pellerin et Julien Bureau
vous offrent un accueil chaleureux, une
approche humaine et respectueuse, et
une qualité de services exceptionnelle.*



KEVIN

ANICK

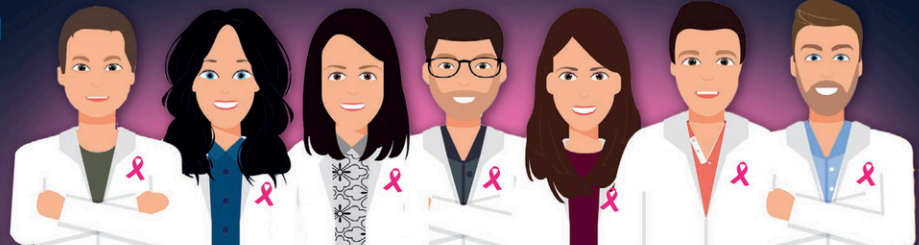
MYLEN

DAVID

ESTELLE

JULIEN

PIERRE-OLIVIER



>35809-1

1920, 105^e AVENUE - SHAWINIGAN-SUD - 819 537-1869 - MAPHARCIEUNIPRIX.COM



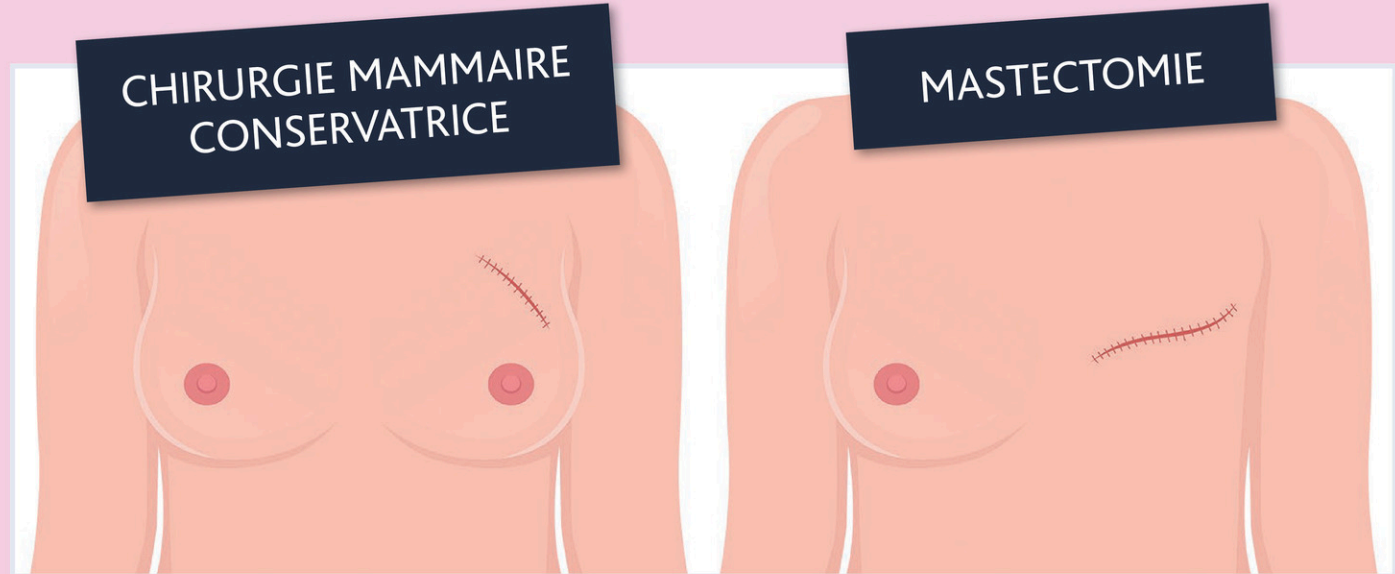
Octobre est le Mois de la sensibilisation

Chirurgie mammaire conservatrice ou mastectomie?

Après un diagnostic de cancer du sein, plusieurs décisions sont à prendre, notamment le choix entre différents types de chirurgies. Découvrez les avantages et les inconvénients de deux options.

D'abord, la chirurgie mammaire conservatrice (CMC) est une intervention qui consiste à retirer la tumeur et une petite partie des tissus environnants tout en préservant le sein. Après l'opération, des traitements de radiothérapie sont habituellement recommandés pour détruire les cellules cancéreuses restantes. Cette approche permet généralement un rétablissement plus rapide et de conserver l'apparence naturelle du sein. Toutefois, il importe de passer régulièrement des mammographies pour détecter tout signe de récurrence.

La mastectomie, pour sa part, consiste en l'ablation complète d'un sein, laquelle peut être suivie d'une reconstruction esthétique. Bien qu'elle élimine la possibilité



d'une récurrence du cancer dans cette zone, il s'agit d'une intervention plus importante. La convalescence est donc généralement plus longue et le risque de complications est plus élevé que pour une CMC.

COMMENT CHOISIR?

Plusieurs facteurs influencent le choix, notamment la taille et l'emplacement de la tumeur, le stade du cancer, vos préférences personnelles et votre état de santé général. En outre, les résultats des

tests génétiques et la présence d'autres facteurs de risque peuvent influencer sur le processus décisionnel.

Enfin, discuter avec divers professionnels (oncologue, chirurgien) est primordial pour sélectionner l'intervention qui convient le mieux à vos besoins.

 *Nous soutenons la cause*

Achetez 1 soutien-gorge à prix régulier et obtenez le 2^e à 30% DE RABAIS
(de valeur égale ou moindre)
Valide jusqu'au 26 octobre 2024 • En boutique seulement!

LC Lingerie

3832, boulevard Royal, Shawinigan
819 539-0026

DÉCOUVREZ notre boutique en ligne lingerielc.ca

>35944-1

 *Votre référence en matière de santé!*

Au **Familiprix Philippe Guay**, nous sommes fiers de soutenir la lutte contre le cancer du sein. Tout au long du mois d'octobre, joignez-vous à nous pour sensibiliser, informer et encourager la prévention.

Philippe Guay
Pharmacien propriétaire

819 539-5478 • 2312, avenue St-Marc • **SHAWINIGAN**

>35988-1

AU CANCER DU SEIN

Cancer du sein : un aperçu de quelques récentes avancées

Saviez-vous qu'au cours de sa vie, 1 femme sur 8 développera un cancer du sein? Ce type de cancer est le plus fréquent chez les femmes au Canada et il représente la 2e cause de décès par cancer chez les Canadiennes. Au Québec, environ 6900 femmes ont reçu un diagnostic de cancer du sein en 2022 et près de 1350 en sont décédées durant cette même année.

Octobre est le Mois de la sensibilisation au cancer du sein. Pour souligner l'évènement, voici quelques nouvelles encourageantes liées à la recherche :

- Une entreprise québécoise a développé une technologie d'application de plasma froid pour traiter le cancer du sein. Cette technologie au fort potentiel cible les cellules cancéreuses tout en préservant les cellules saines.
- Un outil a été conçu dans le but de personnaliser le traitement du cancer du sein. Il s'agit d'un test dont le rôle est d'analyser l'expression de 21 gènes dans les cellules cancéreuses. Il fournit ensuite un résultat qui aide à prédire la probabilité de récurrence du cancer dans d'autres parties du corps.
- On a prouvé l'efficacité de la radiothérapie hypofractionnée (un traitement qui est utilisé après le retrait d'une tumeur dans un sein) en beaucoup moins de visites pour les personnes ayant un cancer du sein au stade précoce.

En octobre, faites un don pour la cause afin de soutenir la recherche!

Visitez le site Web de la Fondation du cancer du sein du Québec au rubanrose.org pour découvrir le thème de sa campagne 2024.



Nous soutenons la cause!



Coopérative Funéraire de la Mauricie

cooperatifunerairemauricie.com



Annie Normandin, directrice aux opérations
Steve Ricard, directeur financier
Isabelle Pronovost, directrice générale



FORCE et COURAGE

à toutes les femmes touchées ainsi qu'à leur entourage



ecogriffe.com

1652, avenue Saint-Marc, Shawinigan



Élysabeth Lemire



JOURNÉE D'HALLOWEEN !

Vendredi et samedi les 25 et 26 octobre

Dégustation de friandises !

1.49

Croustilles Essentiel

essentiels

essentiels

SAISONNÉES BALL DRESSED

NATURE REGULAR

5X pts

2.49

Fantômes ou citrouilles à la guimauve, 85 g

Peeps

GHASTS

6.49

Rockets

Rouleaux de bonbons 500 g

ROCKETS

500g

3.49

Regal Popeye

Bâtonnets de bonbons

24 morceaux ou Losta Fizz, 225 g

POPEYE 24

CANDY STICKS

LOTUS



Jeudi à samedi

Obtenez **1500 = 15\$**

plus de **points** de récompenses minimum

à chaque tranche d'achat de 60\$ sur presque tout

familiplus

ACCUMULER, ÇA VA VITE!

Obtenez

500 pts = 5\$ de récompenses

1000 pts = 10\$ de récompenses

1500 pts = 15\$ de récompenses

Wow! C'EST PAYANT!

Utilisez votre carte et économisez encore plus

Détails en succursale ou au familiprix.com

COSMÉTIQUES

AUBAINES DE VOTRE COSMÉTICIENNE

20% à 50%

Sur une sélection de cosmétiques dans vos marques préférées

Offre pour un temps limité jusqu'à épuisement des stocks. Ne peut être jumelé à une autre promotion.

ÉVÉNEMENT

VIP

COSMÉTIQUES

Jeudi 21 novembre de 17 h à 20 h

Réservez votre billet PLACES LIMITÉE

- Cadeaux de bienvenue
- Tirages - Animation
- Manucure sur place
- Coiffure | Maquillage
- Analyse de peau
- Plusieurs spécialistes sur place
- Bouchées et rafraîchissements

Élysabeth Calille -Lemire
Pharmacienne propriétaire

Pharmacie Élysabeth Lemire

affiliée à



819 538-3311

900, 7^e Avenue (secteur Grand-Mère)



Nous soutenons la cause