MAINTENANT OUVERT LE SAMEDI
IONIQ 2020
100% électrique
274 km d'autonomie
29 en inventaire
Livraison immédiate
Subvention de 13 000 $ du gouvernement
SERAY HYUNDAI CHAMBLY
730, Périgny, Chambly
1 877 234-9710 • 450 658-4482
514 875-1959
serayauto.com
1226007713-260220

point S
PNEUS MÉCANIQUE JODOIN
2384, RUE SAINT-CÉSAIRE, MARIEVILLE
450 460-7212 • pneusjodoin.ca
Recommandé
1226007006-301019

LE JOURNAL DE CHAMBLY
LE MERCREDI 26 FÉVRIER 2020 | Volume 54 | #44
48 pages | 30 790 exemplaires

NAPA AUTOPRO RAYMOND
2e changement d'huile gratuit!
215 BOUL RICHELIEU, RICHELIEU
450.658.AUTO
autoproraymond.net
1226007568-260220



Carambolage sur l'autoroute 10

PLUS DE PEUR QUE DE MAL

Page 3

(Photo : Service d'incendie de Richelieu)

COSTCO WHOLESALE
PRIX POUR LES MEMBRES DE COSTCO
* UNE CARTE ACHAT DE COSTCO DE 500 $
DURÉE LIMITÉE
RACINE CHEVROLET • BUICK • GMC • CORVETTE
Voir chez Racine pour plus de détails.
OUVERT LE SAMEDI
1080, rue Douglas
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 359-5900
racineauto.ca
1226007605

CONNAISSANCE + EXPÉRIENCE
SOUFFREZ-VOUS D'UNE ENTORSE LOMBAIRE?
Consultez-nous, nous pourrons vous aider !
Dr MARC POTVIN
chiropraticien
D.C.
CENTRE CHIROPRATIQUE CHAMBLY
1315, av. Bourgogne, Chambly 450 658-2821
www.centrechiropratiquechambly.ca
EFFICACITÉ + INTÉGRITÉ
1226007701-280220

POUR ÊTRE VU FAUT ÊTRE LU

PROXIMITÉ

Plus de 30 000 exemplaires distribués porte à porte chaque mercredi, informant une population de plus de 70 000 personnes.

VISIBILITÉ

Près de 1 million de pages vues sur notre site web en 2019. Une hausse de 51% de visiteurs uniques.

NOTORIÉTÉ

Témoin privilégié de l'actualité de Chambly, Carignan, Richelieu, Saint-Mathias, Marieville, Sainte-Angèle-de-Monnoir, Rougemont et Saint-Césaire depuis 55 ans.

EXPÉRIENCE

Une équipe de ventes chevronnée et expérimentée au service de votre entreprise, semaine après semaine.

journaldechambly.com

Laissez-nous vous aider à faire découvrir votre entreprise et à la mettre en valeur



Dans l'ordre habituel :

Kathia Gagné, coordonnatrice aux ventes
Nathalie Jobin, ventes et solutions médias
Anne-Marie Clair, directrice des ventes
Mélanie Rainville, coordonnatrice aux ventes
Martin Laurier, ventes et solutions médias

LE JOURNAL DE CHAMBLY

NOUVELLE ADRESSE

1668, avenue Bourgogne
local 204
Chambly
450 658-6516

1226007506-220120

ACTUALITÉ

Carambolage sur l'autoroute 10

Plusieurs camions et voitures impliqués

L'autoroute 10 en direction ouest a été le théâtre d'importants accidents le 18 février en après-midi. Un premier est survenu à la hauteur de Richelieu, vers 11 h, et un second a suivi moins d'une heure plus tard, près de Marieville.

Un texte de **Martine Veillette**





Plusieurs semi-remorques ont été impliquées dans les accidents de l'autoroute 10. (Photos : Service d'incendie de Richelieu)

Martin Gougeon, directeur du Service d'incendie de Richelieu, mentionne qu'au moins six semi-remorques ont fait des mises en portefeuille. Des voitures se sont imbriquées dans le derrière des camions, des véhicules ont été accidentés et d'autres ont fait des sorties de route pour éviter l'accident. Au total, il estime qu'une trentaine de véhicules ont été remorqués.

« La voie était obstruée sur sept kilomètres. » - Martin Gougeon

La Sûreté du Québec (SQ) a indiqué au journal que cet accident est survenu vers 11 h. Les pompiers ont été appelés pour dégager deux voitures. « On a fait appel aux pompiers de Marieville pour nous assister. Comme la voie était obstruée sur sept kilomètres, ils sont arrivés de leur côté, et nous de l'autre côté, à l'envers de l'autoroute pour intervenir », raconte M. Gougeon.

Le Service de sécurité incendie de Saint-Mathias-sur-Richelieu a été appelé en renfort pour répondre aux autres appels en caserne pendant le temps que les pompiers étaient mobilisés sur l'autoroute.

Un peu avant midi, un autre accident est survenu à la hauteur de Marieville. Selon la SQ, au moins quatre voitures et un camion de 53 pieds y étaient impliqués. Une personne a été transportée par ambulance à l'hôpital, mais sa vie n'était pas en danger. M. Gougeon précise que c'est le Service incendie de Saint-Césaire qui a été appelé pour celui-là.

Intervention

Les pompiers ont fait le tour des véhicules afin de s'informer de l'état de santé de tous. Ils ont obtenu l'aide de motoneigistes pour faire le transport d'une personne vers l'ambulance. Ils ont aussi vérifié les réservoirs des camions afin de s'assurer qu'ils n'étaient pas perforés et qu'il n'y avait pas de danger pour l'environnement dû à un déversement.

Plusieurs voitures non impliquées dans les accidents étaient également coincées sur l'autoroute 10. M. Gougeon indique qu'ils ont réussi à leur faire un chemin pour qu'elles puissent quitter les lieux.

L'autoroute 10 a été fermée en direction ouest entre les km 31 et 37 durant environ cinq heures. On a procédé à sa réouverture vers 16 h 15. Les conditions routières n'étaient pas favorables. Le ministère des Transports du Québec était également sur place pour baliser le détour et s'assurer que la route était sécuritaire avant de la rouvrir.

M. Gougeon souligne le travail des différents services d'urgence impliqués et la collaboration de tous pour que l'intervention se déroule bien.

Il précise que ce n'était pas la première fois qu'il intervenait à cet endroit, un peu dépassé le rang de la Savane. « C'est un endroit critique à l'occasion. Il y a déjà eu un carambolage au même endroit, il y a quelques années », dit-il.

Question aux lecteurs

Existe-t-il beaucoup d'endroit accidentogène sur votre territoire?

redaction@journaldechambly.com



Décret de population du Québec pour 2020

Hausse des populations de la région

La plupart des villes de notre région verraient augmenter leur population. Chambly serait l'une des villes qui connaissent une des plus fortes progressions, alors que Sainte-Angèle-de-Monnoir verrait sa population décroître.

Un texte de Frédéric Khalkhal



La population de Chambly aurait augmenté de 7,8 % depuis le dernier recensement de la population en 2016. (Photo : archives)

Le décret de population du Québec a été adopté par le Conseil des ministres, le 11 décembre 2019, et a été publié dans la *Gazette officielle* le 26 décembre 2019.

Ainsi, l'Institut de la statistique du Québec a pu faire une estimation, avant le prochain recensement, de la population qui occupe nos villes.

31 397

Ce serait, selon le décret de population du Québec en 2020, le nombre de personnes résidant à Chambly en 2020.

Ces données répertoriées sont la référence pour l'application des lois et des règlements ainsi que pour la gestion des programmes gouvernementaux, mais les populations recensées ne sont qu'une estimation et ne constituent pas « un suivi historique de la population des municipalités, que ce soit à des fins d'analyse démographique ou d'aménagement du territoire », comme le précise le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

C'est cependant l'occasion d'avoir une tendance quant au pouvoir d'attraction de nos différentes municipalités en attendant le prochain recensement, qui se tiendra en 2021.

Chambly, la plus forte progression

La Ville de Chambly n'a pas manqué de souligner les chiffres publiés par le Ministère dès leur dévoilement. Avec une estimation à 31 397 personnes en 2020, la population aurait augmenté, depuis le dernier recensement en 2016, de 7,8 %. Rappelons qu'entre les recensements de 2011 et 2016, Chambly avait gagné 13,9 % de citoyens en plus.

Avec cette estimation, Chambly serait la 36e ville du Québec en termes de population et se serait peuplée de 5826 âmes supplémentaires depuis 2011.

Les autres municipalités qui se démarquent dans ce comptage sont Marieville et Carignan.

Marieville a une croissance plus modeste que Chambly mais ne cesse de voir sa population augmenter au fil du temps. Avec 11 179 résidants, la ville aurait gagné près de 500 habitants depuis le dernier recensement.

Carignan franchirait la barrière des 10 000 habitants, avec 10 959 personnes. Carignan est une autre ville qui participe à l'attrait de plus en plus grand des municipalités dans la première couronne de Montréal.

Richelieu (5479) et Saint-Mathias-sur-Richelieu (4539) connaîtraient une augmentation de population après avoir connu une baisse au recensement de 2016.

Saint-Césaire (5922) et Rougemont (2819) connaîtraient une hausse plus modeste, mais constante depuis 2011.

Enfin, Sainte-Angèle-de-Monnoir, avec 1770 citoyens, est la seule ville qui connaîtrait une baisse de sa population.

Quelques données sur Chambly

En 2016, le pourcentage que représentent les enfants âgés de 0 à 14 ans était de 21,6 % pour Chambly, comparativement à 19,5 % pour la MRC de la Vallée-du-Richelieu et à 16,3 % pour la province de Québec. Le pourcentage que représente la population en âge de travailler (15 à 64 ans) était de 66,3 % à Chambly, alors que pour la Vallée-du-Richelieu, il était de 65,2 % et pour la province, de 65,4 %. La population âgée de 65 et plus à Chambly était de 12,1 %. En comparaison, elle était de 15,3 % pour la MRC et de 18,3 % pour l'ensemble du Québec.

Toujours à Chambly, en 2016, les hommes avaient un âge moyen de 36,7 ans, alors que les femmes avaient un âge moyen légèrement plus élevé à 37,7 ans. L'âge moyen pour la ville de Chambly était de 37,2 ans, comparativement à 39,8 ans pour la MRC de la Vallée-du-Richelieu et à 41,9 ans pour la province.

Les ménages de trois personnes et plus y sont particulièrement nombreux (43,5 %) comparativement à l'ensemble du Québec (32 %), confirmant l'importance des familles dans la composition démographique de la municipalité.

VOTRE JOURNAL EST DÉMÉNAGÉ

LE JOURNAL DE CHAMBLY

1668, AVENUE BOURGOGNE
LOCAL 204 (en haut de la Cochonne Rit)
CHAMBLY J3L 1Z1

FIER DIFFUSEUR DE NOUVELLES LOCALES

Enquête sur le Service incendie

Deux employés de Chambly suspendus

À la suite d'allégations, une enquête administrative indépendante sera réalisée sur le Service d'incendie de Chambly.

Un texte de Martine Veillette



Le Service de sécurité incendie de Chambly est sous enquête. (Photo Jean-Christophe Noël)

La requête a été soumise par la direction des ressources humaines de la Ville de Chambly, approuvée par la direction générale et par la Commission municipale du Québec, qui s'occupe toujours du volet ressources humaines à la Ville, a fait savoir la directrice des communications Micheline Le Royer. La mairesse, Alexandra Labbé, a soutenu qu'une « enquête est en cours à la suite d'allégations sérieuses ».

« Une enquête est en cours à la suite d'allégations sérieuses. »
- Alexandra Labbé

La Ville a suspendu avec solde deux employés de ce service le temps que durera l'enquête sur ces allégations. Mme Le Royer assure que l'enquête sur la gestion du service se fera « assez rapidement, dès la semaine prochaine ».

Peu de détails sont divulgués pour le moment afin de garder la confidentialité du dossier. Il n'a donc pas été possible de valider le nom des employés concernés ni la nature des allégations.

« On va d'abord faire enquête pour confirmer ou infirmer ce qui a été rapporté », souligne Mme Labbé.

Tous les membres du personnel de la Ville ont été rencontrés afin de leur expliquer la situation.

Mmes Labbé et Le Royer tiennent à rassurer la population que le service d'incendie dont elle bénéficie n'est pas affecté. Un intérim est assuré pour maintenir le service. « Il n'y aura pas d'impact sur le service. La sécurité des citoyens est primordiale », assure la mairesse.

Le journal a tenté de joindre le président du syndicat des pompiers, qui préfère ne pas faire de déclaration sur la situation.







Enseignants contre la Réforme Roberge

Parmi les plus de 300 articles du projet de loi 40 (PL40) modifiant la Loi sur l'instruction publique (LIP), maintenant rebaptisé la Réforme Roberge, Sylvain Mallette, président de la Fédération autonome de l'enseignement (FAE), cible quatre articles avec lesquels ses membres sont en désaccord profond.

Un texte de **Jean-Christophe Noël**

« De façon générale, c'est la méthode d'implantation qui est inacceptable. Le gouvernement a agi par intérêt mais sur le fond, il y a des éléments qui concernent directement les profs », amorce le président.

(Entre parenthèses, les numéros d'article du PL40, et en gras, les articles de la LIP)

Article (102) **215,2** : Obligations de partage de ressources et services avec des « organismes publics », dont les municipalités et les écoles privées.

« Ce que ça veut dire, c'est que le réseau des écoles publiques va devoir rendre *disponibles* des services aux écoles privées subventionnées alors que l'inverse n'existe pas. C'est mettre carrément au service du privé les ressources déjà limitées dont dispose le réseau des écoles publiques. Si des gens avaient encore besoin de preuves du parti pris de ce gouvernement à l'endroit des écoles privées, c'est fait », dénonce M. Mallette.

Article (4,2) **22.0.1** : L'enseignant doit suivre au moins 30 heures d'activités de formation continue par période de deux années scolaires débutant le 1er juillet de chaque année paire. Il choisit les activités de formation continue qui répondent le mieux à ses besoins en lien avec le développement de ses compétences.

« Depuis 40 ans, ce que l'on nomme le perfectionnement-formation est négocié par les parties négociantes reconnues par le Code du travail. Les professeurs en font, du perfectionnement, mais le problème, c'est le financement, l'accessibilité, la diversité et la qualité. Le ministre ne règle pas ces problèmes. Ce que fait le ministre, c'est qu'il passe par-dessus ces tables de négociation. Non seulement il laisse prétendre que les profs ne se forment pas comme ils le devraient, mais ce qui est grave, c'est qu'il passe outre la loi sur le régime de négociation des conventions collectives dans le secteur public parapublic. C'est une attaque frontale à la profession, mais aussi aux règles de négociation », décrit l'enseignant en histoire.



Sylvain Mallette, président de la FAE, et ses membres s'opposent farouchement au PL40. (Photo : archives)

« C'est ni plus ni moins dire aux professeurs qu'ils ne savent pas faire leur travail. » - Sylvain Mallette

Article (88) **193,6** : Le comité d'engagement pour la réussite des élèves.

Ce comité serait composé d'enseignants, mais principalement de personnes qui ne sont plus en classe ou qui n'ont jamais été en classe.

Le président de la FAE dépeint que le comité aurait notamment pour mandat d'identifier les approches pédagogiques probantes, d'étudier les résultats qu'obtiennent les élèves au regard des cibles de réussite à atteindre et d'identifier les bonnes méthodes d'intervention auprès des élèves.

« C'est carrément de l'ingérence de la pratique enseignante et nier l'autonomie des enseignants. On dit au professeur qu'il y a des méthodes d'intervention qui sont les bonnes alors que dans un groupe, je peux utiliser des approches pédagogiques qui fonctionnent avec certains élèves, mais pas avec d'autres, car je travaille avec différents types d'humains. En introduisant ce comité, le ministre cherche à uniformiser le travail des profs, comme si c'était une recette à appliquer, et il brime la liberté pédagogique. C'est ni plus ni moins dire aux enseignants qu'ils ne savent pas faire leur travail », s'indigne-t-il avec véhémence.

Article (90) **201** : Renforcement des pouvoirs des directions générales.

« Ainsi, le ministre muselle les critiques envers la gestion des centres de services scolaires (CSS), car c'est le directeur général qui devient le porte-parole des CSS. Dans ce contexte, la direction générale ne contestera pas les décisions du Ministère, d'autant plus que le ministre s'est octroyé le pouvoir de mettre sous tutelle les CSS en leur fixant des cibles, en exigeant des résultats. Étant le fonctionnaire en chef, le directeur général obéira aveuglément aux directives émanant du ministère de l'Éducation. C'est la fin de l'indépendance entre le bureau du ministre et les CSS », complète l'homme, scandalisé.

Sylvain Mallette s'arrête là, mais la liste des articles auxquels s'oppose la FAE était encore chargée.

Recours et actions

Bien que la version consolidée du projet de loi ne soit pas encore accessible, la loi 40 est entrée en vigueur dès sa sanction par le lieutenant-gouverneur, dans la nuit du 8 avril.

Actuellement, la FAE dépose des recours juridiques pour contester la constitutionnalité de la loi. Il y a également en parallèle des consultations dans les milieux qui mèneront à ce que M. Mallette qualifie d'actions lourdes que la fédération mettra en place et portera. Cette semaine, leur instance adoptera les actions à prendre. Entretemps, des activités de visibilité sont à prévoir.

Question aux lecteurs

Avez-vous l'intention de prendre connaissance du PL40?

redaction@journaldechambly.com

LE JOURNAL DE CHAMBLY

1668, avenue Bourgogne, bureau 204, Chambly
QC J3L 1Z1
450 658-6516

BUREAU DE L'ADMINISTRATION
1488, rue Montarville, Saint-Bruno
QC J3V 3T5
450 441-5300

Éditeur
Philippe Clair
pclair@versants.com

Adjointe administrative
Michèle Caya
mcaya@versants.com

Directrice ventes et solutions médias
Anne-Marie Clair
amclair@journaldechambly.com

Directeur de l'information
Frédéric Khalkhal
redaction@journaldechambly.com

Journalistes
Martine Veillette
mveillette@journaldechambly.com
Jean-Christophe Noël
jcnoel@journaldechambly.com
Frank Jr Rodi
Pascal Dugas Bourdon

Réviseur - Correcteur
Charles DuBois

Coordonnatrices
Mélanie Rainville
mrainville@journaldechambly.com
Kathia Gagné
kgagne@journaldechambly.com

Conseillers ventes et solutions médias
Nathalie Jobin
njobin@journaldechambly.com
Martin Laurier
mlaurier@journaldechambly.com

Directrice de production
Stéphanie Lambert
slambert@versants.com

Infographistes
Denis Kiopini
Christine Burke

Imprimerie
Transcontinental

Distribution
Publi-Sac

30 679 exemplaires

RÉSEAU SÉLECT

Forts de Chambly

Rien n'est décidé pour leur avenir

L'avenir de l'équipe de hockey junior AAA les Forts de Chambly est toujours incertain. La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, qui devait statuer le 18 février sur la demande de transfert, ne l'a finalement pas fait.

Un texte de **Martine Veillette**

Un point « Appui au projet de la Ligue nord-américaine de hockey » était à l'ordre du jour de la séance extraordinaire à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cependant, un conseiller a demandé de retirer la résolution avant l'adoption de l'ordre du jour. La demande a été adoptée à la majorité. Rappelons que la Ville a reçu deux demandes d'équipes de hockey, un transfert de l'équipe des Forts et une requête d'une équipe de la Ligue nord-américaine.

Durant leur tour de parole afin de s'exprimer en faveur ou non de retirer le point, les conseillers ont soulevé que l'impact sur les clubs sportifs de leur ville utilisant des heures de glace n'était pas connu.

D'autres ont mentionné que la demande des Forts n'était pas prise en considération dans cette résolution. Le maire, Alain Laplante, a spécifié que les deux projets n'étaient pas en compétition. « Un des deux projets est plus près que l'autre. On veut continuer à travailler avec le Junior AAA », a-t-il mentionné durant l'assemblée. Une conseillère a également proposé d'ajouter à la résolution l'équipe des Forts.

« On veut continuer à travailler avec le Junior AAA » - Alain Laplante

Réflexion à Chambly

Interrogée à ce sujet, la mairesse de Chambly, Alexandra Labbé, a mentionné que le conseil en était toujours à l'étape de réflexion et qu'aucune orientation n'avait été prise.

« Si Saint-Jean avait à faire une offre, elle nous ferait une offre. La question n'est pas là. La question est de savoir pour les Chamblyens, c'est quoi la meilleure décision à prendre », soutient-elle. La mairesse ajoute « ne rien avoir contre les Forts ».

Pour l'instant, rien ne garantit qu'il y aura ou non une saison 2020-2021, malgré que l'entente entre la Ville et le gestionnaire se termine à la fin de la prochaine saison.



Les Forts sont à Chambly depuis 2015. (Photo : archives)

Lors de la séance du conseil municipal du 4 février, les élus ont abordé la question à la suite d'un article publié dans le *Journal de Chambly*. « Avant de prendre une décision, on veut avoir toute l'information », a affirmé Marie Lise Desrosier. La mairesse a indiqué lors de l'assemblée qu'on « était en train d'établir sur quelle assise légale la Ville s'est basée pour faire l'acquisition ».

Les conseillers Jean Roy et Serge Gélinas ont, pour leur part, exprimé que l'équipe de hockey s'impliquait dans la communauté et qu'elle avait des retombées économiques et sociales.

Rappelons que l'équipe a été achetée en mai 2015 par l'Association de hockey mineur de Chambly avec l'aide de la Ville. Selon la résolution de la séance du 14 mai 2015, la Ville a autorisé un prêt de 85 000 $ à l'organisation de hockey pour la mise en place d'une équipe de hockey membre de la Ligue de hockey junior du Québec.



Chronique environnement

Alerte : les envahisseurs sont là!

Les menaces qui pèsent sur la biodiversité sont nombreuses. L'une d'elles, et non la moindre, est souvent oubliée. Ce sont ces plantes et animaux venus d'ailleurs qui se retrouvent dans des conditions leur permettant de se répandre presque partout, très rapidement, avec peu de contrainte et au détriment de nos plantes et animaux indigènes.

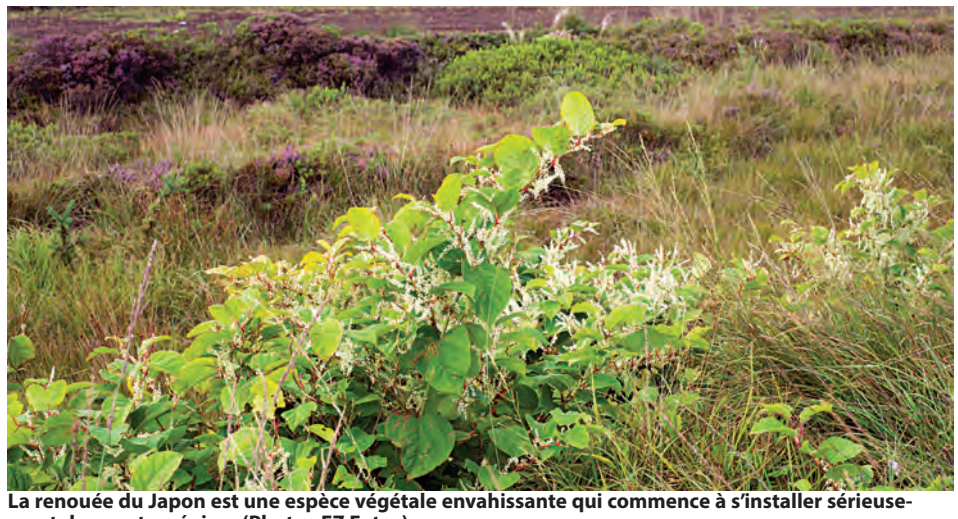


Pierre Pontbriand, coordonnateur du mont Rougemont

Ces espèces proviennent souvent d'Asie. D'autres proviennent de l'ouest de notre continent. Dans tous les cas, elles étaient absentes du Québec au début de la colonisation.

Du côté animal, deux espèces font régulièrement la manchette : la carpe asiatique et le coyote. Dans ce dernier cas, le problème qu'il pose provient des croisements avec le loup de l'est au point ou la génétique des populations de loups dans l'est du continent est maintenant menacée. La nouvelle espèce qui découle de ces croisements, le coyloup, s'accommode très bien des villes et vit en meute, ce que le coyote n'avait pas l'habitude de faire. Quant au loup de l'est, exempt de gènes du coyote, ce ne serait qu'une question de temps avant qu'il ne disparaisse. Du côté végétal, plus d'une quarantaine d'espèces sont particulièrement menaçantes car elles finissent par occuper beaucoup trop d'espace. Cependant, elles n'ont pas toutes que des côtés négatifs. Le phragmite, ou roseau commun, est très connu avec ses longs « plumeaux » très décoratifs que l'on voit le long des routes. Cette plante finit par occuper beaucoup d'espace dans les milieux humides ou les fossés de nos routes, où elle constitue un élément filtrant très efficace. Par contre, cela se fait en asséchant ces milieux au détriment de nos belles quenouilles, qui disparaissent peu à peu du paysage.

Une autre espèce végétale envahissante commence à s'installer sérieusement dans notre région. Il s'agit de la renouée du Japon. Cette plante a une capacité de se reproduire végétativement à partir d'un tout petit fragment de tige. Ses racines peuvent descendre dans le sol jusqu'à trois mètres de profondeur et y survivre pendant plus de sept ans même si elle est fauchée en surface. Alors qu'elle était quasiment absente de notre paysage il y a une dizaine d'années, d'énormes colonies sont maintenant bien visibles autour du mont Rougemont, à Saint-Jean-Baptiste, à Saint-Damase, à Rougemont, le long de la rivière des Hurons, etc. Il est primordial que les autorités soient conscientes du potentiel de dévastation de cette espèce. Il faut transmettre le message aux dirigeants de travaux publics ou d'entreprises d'excavation et de camionnage que le moindre fragment transporté d'un point à un autre peut, à lui seul, démarrer une nouvelle colonie pouvant se répandre partout dans nos jardins, nos champs, nos friches, nos rives, etc. Bref, il faut la reconnaître et traiter le sol sur place pour éviter de la répandre. Nul doute qu'il faudra mettre des ressources pour lutter contre ces envahisseurs. Passez le mot!



La renouée du Japon est une espèce végétale envahissante qui commence à s'installer sérieusement dans notre région. (Photo : EZ Fotos)

Plus de croissants que de citoyens...

C'est connu, la critique est facile et le compliment est plutôt rare. C'est dans cette dernière catégorie que se situe mon propos.

Le 15 février dernier, le conseil municipal de Marieville conviait ses citoyens à participer au tout premier " Petit déjeuner de la mairesse ". Me sentant interpellé par cette agréable invitation, je m'y suis rendu dès 9 heures. Aussitôt entré dans la salle de l'hôtel de ville, c'est avec un grand sourire et une bienvenue bien sentie que la mairesse Caroline Gagnon m'a accueilli. La majorité des membres du conseil étaient présents. De toute évidence, le peuple était attendu : croissants, salade de fruits et café. Tout pour réchauffer les braves qui avaient affronté un petit -16 degrés Celsius en ce samedi matin.

C'est sous le signe de la simplicité volontaire que la formule a été pensée. Pas d'ordre du jour, pas de discours, rien de formel. L'occasion était tout indiquée pour échanger, jaser, discuter entre citoyens et élus. Café en main, debout devant un écran géant, tous avaient le loisir de prendre connaissance du Plan de développement 2020 et de poser les questions s'y rapportant. Caroline, notre dévouée mairesse, ne demandait pas mieux que de répondre à nos interrogations. Encore là, pas de langue de bois, pas de faux-fuyants.

J'ai compris que le " Petit déjeuner de la mairesse " permet au conseil municipal d'écouter les citoyens parler de leurs préoccupations, de leurs projets de quartier. On ne traite pas ici de grands enjeux. Ce n'est ni le moment ni le contexte. Somme toute, l'envie de se rapprocher de leurs commettants, et ce, en dehors d'un cadre officiel est de toute évidence l'ultime objectif qui les anime.

Hélas! Quand j'ai quitté l'hôtel de ville à 10 h 30, nous n'étions que deux citoyens qui avions répondu à l'invitation. Alors que mon intérêt était d'apprendre à connaître mes élus, celui de l'autre personne était de s'informer sur la réglementation municipale portant notamment sur les chiens. Il n'y a pas de sottes raisons pour déjeuner, presque en tête à tête, avec la mairesse. Bravo au conseil de Marieville pour cette belle initiative!

Tandis que j'y pense, il y avait des croissants pour une bonne vingtaine de convives. Peut-être que le prochain troisième samedi du mois, celui de mars, il en restera quelques-uns pour vous.

Michel Roy



Toucher le ciel

Belle promenade dans le parc ensoleillé. (Photo : Robert Gervais)

Carignan

La patinoire du parc Genest en piètre condition



Des méthodes d'entretien déficientes ont obligé la Ville de Carignan à refaire la patinoire. (Photo : courtoisie)

La surface glacée de la patinoire située au parc Genest, sur l'Île Goyer, a dû être démantelée en raison de son mauvais état général.

Un texte de **Jean-Christophe Noël**

En septembre 2018, Carignan annonçait que la mise en place d'une surface de hockey de terrain au parc Genest avait obtenu le plus de votes dans le cadre du premier budget participatif. Depuis le 28 octobre, la surface permanente de *dek hockey* y est donc installée.

Cette surface devait permettre à tous de jouer au hockey ou à la crosse, été comme hiver.

Or, afin de répondre aux normes de qualité du hockey de terrain, il aurait fallu que les méthodes d'entretien soient adaptées puisqu'elles diffèrent des méthodes d'entretien d'une patinoire régulière. En raison des dommages causés par les températures douces des derniers jours, il n'a pas été possible de récupérer la surface. De retour de vacances, le maire Patrick Marquès n'a pu que constater les dégâts.

« Il y aurait eu un mauvais entretien de la part du fournisseur externe avec qui nous traitons. L'entreprise mandatée n'a pas arrosé de façon adéquate. De ce fait, les travaux publics de la Ville ont dû aller retirer la glace qui s'était formée pour refaire la surface », explique Patrick Marquès.

La Municipalité a un contrat de service en ce qui a trait à l'arrosage et à l'entretien des patinoires. « On a constaté que, finalement, la surface de glace n'était pas adéquate. Pour accélérer les choses, accompagnées du sous-traitant, nos équipes des travaux publics sont allées sur les lieux afin de tenter de rétablir une surface praticable. Cependant, avec le redoux annoncé, l'état des glaces devient un éternel recommencement », estime avec résilience le maire carignanois.

En ce sens, Carignan avait mobilisé des équipes avant la période des Fêtes afin que les patinoires soient prêtes pour le congé qui y est associé. Il a cependant plu, ayant pour résultat de rendre les surfaces glacées inutilisables.

« Il y aurait eu un mauvais entretien de la part du fournisseur externe avec qui nous traitons. » - Patrick Marquès

Dans son infolettre, la Ville stipule que « L'entrepreneur chargé de l'entretien des patinoires fera tous les efforts pour refaire les différentes couches de glace et rendre la patinoire praticable le plus rapidement possible ».

Au moment de la publication de l'article, la Ville n'avait pas indiqué au journal le nom de son fournisseur.

AVIS DE CORRECTION

CLÉS DE L'EMPLOI

MRC de La Vallée-du-Richelieu
MRC de Rouville
MRC de Marguerite-D'Youville

1226007774-260220

Dans le journal entrant en vigueur la semaine dernière, une erreur s'est glissée dans l'annonce au niveau de la journée.

L'ÉVÉNEMENT LES CLÉS DE LA VALLÉE-DU-RICHELEU AURA BIEN LIEU le jeudi 27 février 2020 ET NON LE MERCREDI 27 FÉVRIER 2020.

Nous sommes désolés des inconvénients.

Votre voix trace la voie.

Participez aux consultations publiques sur la refonte des services d'autobus.

Chambly-Richelieu-Carignan
Le Richelain - Roussillon

Secteur Chambly-Richelieu-Carignan

Mercredi 26 février, 19 h

FADOQ
1390, avenue Bourgogne
Chambly J3L 1Y3

Inscriptions en ligne au :
exo.quebec/monreseau

exo mon réseau

1226007586-120220

ALORS, ON SE VOIT QUAND ?

PENSEZ LOCAL
C'est génial!
PENSEZLOCALCESTGENIAL.COM



Emballages Citadin : 30 ans de savoir-faire!

Situé au 8100, boulevard Industriel à Chambly, Emballages Citadin offre un service clés en main pour l'emballage et l'expédition de machinerie et de pièces industrielles. Depuis 30 ans, l'entreprise livre par camion ou par bateau pour de multiples entreprises oeuvrant dans différents domaines tels que l'aéronautique, l'aérospatiale, les alumineries, la fabrication du verre, l'électronique et encore plus. Info : 450 658-8313



Objectif Famille : coaching et harmonie familiale

Lysanne Lanthier, propriétaire d'Objectif Famille, vous propose plusieurs services d'éducation spécialisée et de coaching familial. Que ce soit par l'entremise de conférences ou d'ateliers de coaching parental, Lysanne a pour objectif d'aider les parents dans leurs interventions. Grâce à son savoir-faire, vivre dans l'harmonie familiale, c'est possible! Info : 1 888 605-6028



Chez Valentine : l'ambiance fait toute la différence

Que ce soit pour un burger, une poutine, des hot-dogs ou encore un bon déjeuner style maison, chez Valentine, on se sent « comme chez nous»! Nos deux sympathiques chefs propriétaires, Yannick et Patrick, vous accueillent au 1003, boulevard Périgny. Info : 450 658-2123

UNE PRÉSENTATION DE LA

CCIBC
CHAMBRE DE **COMMERCE** ET D'**INDUSTRIE** DU **BASSIN DE CHAMBLY**

EN COLLABORATION AVEC LE JOURNAL DE CHAMBLY

1271, AVENUE BOURGOGNE • CHAMBLY, J3L 1X7 • 450 658-7598

1260076 77-260220w

Carignan

Nouvelle contribution de croissance pouvant aller jusqu'à 5 000 $

Carignan a adopté un nouveau règlement permettant la croissance de la municipalité sans alourdir le fardeau fiscal des anciens résidants.

Un texte de **Jean-Christophe Noël**

Le nouveau règlement prévoit le paiement d'une contribution de croissance pour toute nouvelle construction ou lot se développant sur le territoire, tant sur le plan résidentiel que dans les domaines commercial ou industriel.

« Compte tenu de la croissance de la population, il y a des investissements qui sont requis, avance le maire Patrick Marquès. Habituellement, après vingt ans, les installations, c'est fini de payer. L'accroissement fait en sorte que nous devons rajouter, par exemple, des unités ou des bassins pour traiter les eaux. »

« Il est important que les citoyens actuels de Carignan ne supportent pas toute la pression des charges générées par les nouveaux projets de développement. Il est possible pour la Ville d'aller chercher des sommes sans que ce soit financé par les citoyens déjà en place », ajoute-t-il.

5000 $ dans deux fonds distincts

Divisés en deux fonds distincts, ces frais constituent une somme globale de 5000 $. La Ville spécifie que ces fonds sont exclusivement réservés pour des investissements à venir.

Sera déposée dans le premier fonds une contribution fixée à 2 400 $ par unité de logements (le montant est moindre pour les 4 pièces ½ et moins) et de résidences, ainsi que par unité équivalente de commerces et d'industries.

Ce premier fonds est dédié aux Infrastructures - Loisirs culture et administration. Cette contribution vise à favoriser et à soutenir la création, l'aménagement, le réaménagement et la mise à niveau de bâtiments culturels, de plateaux sportifs et de bâtiments administratifs, existants ou futurs.

La contribution du second fonds est, quant à elle, fixée à 2 600 $ selon les mêmes modalités que le premier fonds.

Ce montant, payable si le secteur est alimenté par le service d'eau et d'égout de la Ville, devrait permettre de mettre à niveau ou d'augmenter la capacité d'accueil des équipements ou infrastructures de gestion de l'eau potable et des rejets à l'égout, ainsi que la construction de nouveaux équipements ou infrastructures de gestion de l'eau potable et des rejets à l'égout.



Des frais de 2 400 $ ou de 5 000 $ sont à prévoir pour toute nouvelle construction ou lot se développant à Carignan. (Photo : archives)

Croissance démographique fulgurante

Le rapport de l'Institut de la statistique du Québec diffusé en février 2020 révèle que la Ville de Carignan a enregistré la plus forte croissance de population entre 2016 et 2019. Carignan se classe première parmi l'ensemble des municipalités de 5 000 habitants et plus. En 2001, on comptait 6 050 têtes à Carignan. On en dénombrerait aujourd'hui 10 949.

« Présentement, les investissements suivent la croissance, d'où le besoin d'aller chercher un mode de financement pour atteindre les objectifs. Comme on densifie, il faut avoir des sources de revenus autres que celles venant de la poche des citoyens existants. Ces frais de croissance sont bâtis sur le principe d'utilisateur-payeur », justifie le maire.





Nouvelle consigne du gouvernement

Un épicier craint de devenir une poubelle

Un propriétaire d'épicerie de la région entend se battre pour ne pas avoir à récupérer l'ensemble des contenants visés par la nouvelle consigne gouvernementale, une responsabilité qu'il jugerait contraire à sa mission de détaillant alimentaire.

Un texte de **Pascal Dugas Bourdon**

« Moi, je vais me battre longtemps pour ne pas ramasser ça. C'est impensable de faire ça tout en gardant le contexte de salubrité qu'on doit avoir dans le domaine alimentaire », a indiqué au *Journal de Chambly* Bruno Lambert, propriétaire de huit IGA en Montérégie, dont celui de Chambly.

Le gouvernement de François Legault a annoncé le 30 janvier qu'il élargira la consigne à tous les contenants de boisson prête à boire de 100 millilitres à 2 litres, qu'ils soient en plastique, en verre ou en métal. Les contenants de type carton multicouches seront également visés, mais dans un second temps.

Or, il a également spécifié que le réseau de récupération serait notamment constitué de points de récupération chez des détaillants, ce qui a fait bondir l'Association des détaillants en alimentation du Québec, dont M. Lambert fait partie.

Selon ce dernier, c'est l'entrée de plusieurs matières potentiellement souillées dans l'épicerie qui cause problème en ce qui a trait à la salubrité alimentaire.

« Commencer à devenir la poubelle de tout le monde, c'est loin d'être la situation idéale pour les épiciers », a pesté M. Lambert, qui n'est pas en soi opposé au principe de la consigne.

Espace restreint

La question de l'espace disponible est également un enjeu. Avec la quantité de bouteilles qu'il appréhende recevoir, l'homme d'affaires voit mal comment il pourrait les récupérer sans avoir besoin de les briser. Même cette dernière option, qui demanderait moins d'espace, reste potentiellement problématique selon lui.

« Du verre, c'est pesant. Ça prend tout un système pour mettre le verre cassé dans un contenant. Ça pourrait amener des contraintes d'opération qui, je crois, risquent d'être dangereuses », a-t-il expliqué.

Sans compter le personnel qui doit être engagé pour effectuer ces nouvelles tâches, dans un contexte où la main-d'œuvre se fait rare. « Tu veux mettre des consignes sur tous ces produits-là, c'est sûr que quelqu'un doit les ramasser quelque part. Mais ça ne peut pas être nous autres. Impossible... », insiste-t-il.



Bruno Lambert est propriétaire du IGA du boulevard Fréchette, à Chambly. (Photo: Marine Veillette)

Pas clair

L'épicier espère que le gouvernement sera prêt à écouter les différents acteurs du milieu pour en arriver à une solution satisfaisante pour tous. « Tout n'est pas nécessairement clair. Il faudra qu'on mette de la pression pour en savoir plus. On a l'impression, parfois, que les projets sont lancés sans être ficelés et qu'il faut que les gens s'en mêlent pour que ça aboutisse à quelque chose de mieux coordonné », a-t-il expliqué.

Présentement, les épiceries assurent la récupération des bouteilles de bière et des canettes d'aluminium, des contenants qui sont déjà consignés. La nouvelle consigne proposée sera fixée à 0,25 $ pour les contenants de vin et de spiritueux et à 0,10 $ pour tous les autres contenants consignés.

PUBLICITÉ

PARTENAIRE MÉDIA
Le Journal de Chambly

Collectes de fonds - Appel à la vigilance!



Ce n'est pas parce que des gens organisent une collecte de fonds que ceux-ci remettront systématiquement les fonds amassés à l'organisme. La Maison d'Hébergement Simonne-Monet-Chartrand appelle la population à la vigilance.

Dans la dernière année, la maison d'hébergement rapporte que des individus ont fait de la sollicitation dans des endroits publics de Chambly, laissant croire que les fonds amassés seraient remis à la maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale de Chambly.

La MHSMC et sa fondation tiennent à souligner qu'ils ne font jamais de porte-à-porte ni de sollicitation de vente d'objets et qu'ils ne seront associés d'aucune façon à des organisations qui n'ont pas effectué de demandes officielles.

À ce sujet, les groupes et la population seront informés et accompagnés par l'organisme afin de faire de leur collecte de fonds une expérience fantastique pour toutes les parties.

La direction de la MHSMC est profondément attristée de constater que des individus pourraient s'approprier la cause fragile qu'est la violence conjugale dans le but de retirer des sommes d'argent des citoyens de la région à d'autres fins que de contribuer au développement de sa mission.

Selon la directrice générale, Hélène Langevin, le discours des fraudeurs est généralement nébuleux et se modifie au fur et à mesure que les gens sollicités tentent d'en savoir plus. Ils disent amasser des fonds pour la maison d'hébergement, toutefois lorsqu'ils sont questionnés, les réponses demeurent floues sur l'objectif financier, les moyens pris, la date de début et de fin de la collecte de fonds ou même les noms figurant sur le comité organisateur.

La Maison d'hébergement Simonne-Monet-Chartrand rappelle qu'elle évalue son association aux événements de tierces parties à partir d'un formulaire en ligne disponible sur son site Internet maisonsmc.org. Les dons sont également acceptés et des reçus d'impôts sont émis sur demande.

La ressource participe à différentes activités de collectes de fonds avec la communauté, qui sont très clairement affichées sur ses réseaux sociaux et son site internet.

Si vous avez des doutes, il est préférable de communiquer directement avec l'organisme en question afin de valider le tout. Il est également intéressant de savoir que la MHSMC a une politique sérieuse de reddition de comptes et qu'elle informe les partenaires et la population des projets qui sont au cœur des dons reçus.

À la Régie intermunicipale de police Richelieu-Saint-Laurent, le sergent Jean-Luc Tremblay rappelle que les personnes qui s'adonnent à ce type d'activités commettent une fraude et que ceci est punissable en vertu du Code criminel.

Ainsi, autant la personne sollicitée que l'organisme ou l'entreprise dont le nom est utilisé pour subtiliser les dons, sont victimes de fraude et peuvent communiquer avec le service de police.

Maison Simonne Monet Chartrand

Suivez-nous!

maisonsmc.org

1226007609-260220

Bande riveraine

L'UPA sensibilise les agriculteurs

Les agriculteurs qui possèdent des terres aux abords d'un cours d'eau étaient invités à une séance d'information présentée par l'Union des producteurs agricoles (UPA) afin de les sensibiliser à l'importance des bandes riveraines.

Un texte de **Martine Veillette**



L'UPA encourage au respect et à la végétalisation des bandes riveraines. (Photo : courtoisie)

Le journal s'est entretenu avec Jérémie Mercier, agroéconomiste et conseiller en agroenvironnement à l'UPA, qui présentait cette rencontre. La conférence était principalement destinée aux agriculteurs, mais les membres des municipalités et de la MRC de Rouville étaient également invités. « On veut créer une occasion de discussions », dit-il.

Au cours de cette rencontre, M. Mercier présentait la Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables (PPRLPI), qui existe depuis 1987 et qui régit les bandes riveraines. « C'est important de le rappeler. On réalise qu'elle est complexe et on comprend que les producteurs ont parfois la tête qui tourne quand ils essaient de la comprendre », indique le conférencier.

Cette politique stipule que rien ne devrait être aménagé ou cultivé à l'intérieur de trois mètres des hautes eaux. Cependant, lorsque le terrain est en pente, un mètre doit être conservé sur le replat. Les agriculteurs ne peuvent utiliser de matières fertilisantes ou de pesticides dans cette zone.

Selon la caractérisation de la bande riveraine en Montérégie, à certains endroits, un faible pourcentage d'agriculteurs respectent le PPRLPI. La caractérisation n'a pas été effectuée dans la MRC de Rouville. On a indiqué au *Journal de Chambly* que cela n'est pas fait puisque aucune obligation gouvernementale n'y est rattachée. Toutefois, c'est dans la volonté de la MRC de le faire éventuellement. Pour 2020, la priorité est du côté du Plan régional des milieux humides et hydriques (PMRHH), selon la demande du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.

Protection

M. Mercier mentionne que l'importance de protéger les bandes riveraines est dans un souci de qualité de l'eau. Il ajoute que « le but (de la rencontre) est d'essayer de persuader tous que la bande riveraine, c'est plus qu'un règlement ».

Durant la séance d'information, le conférencier tente également de démontrer l'importance de protéger cette zone en calculant, sur le plan économique, ce que la bande riveraine peut apporter. « On tente de trouver la valeur et de montrer en quoi la stabilisation de la berge peut être bénéfique pour un producteur. Il y a perte de terrain si elle n'est pas stabilisée. Ça peut être une perte de terrain cultivable. Aussi, avoir des végétaux au bord d'un cours d'eau évite de devoir faire des rénovations de la berge. On n'a pas de dépenses, c'est payant », soutient-il.

« On tente de trouver la valeur et de montrer en quoi la stabilisation de la berge peut être bénéfique. » - Jérémie Mercier

L'UPA n'est pas là pour dire quoi faire sur les berges et comment les aménager, mais pour guider. D'autres organismes peuvent aider les agriculteurs en ce sens.

Ces rencontres sont présentées un peu partout en Montérégie cette année. L'objectif est de guider les agriculteurs et de les sensibiliser.

Rendez-vous EMPLOI & FORMATION RIVE-SUD
GRATUIT
10 ANS

Dans le cadre de notre 10e anniversaire, venez rencontrer nos conférenciers invités :


PHOTO : JEAN-FRANÇOIS DESBIENS
Kim Thüy


Dave Morissette


Nicolas Duvernois


PHOTO : FRANÇOIS BERGERON
Jocelyne Cazin

MERCREDI 18 MARS 2020
DE 10H À 20H

COMPLEXE SPORTIF BELL DE BROSSARD
8000, boulevard Leduc, Brossard

HORAIRE COMPLET DISPONIBLE SUR
www.rendezvousemploiformationrivesud.com

SALON DE L'EMPLOI VIRTUEL
Participez aussi au Rendez-vous virtuel de l'emploi du 24 au 26 mars 2020

Nouveau cette année, un espace dédié aux personnes expérimentées

PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT :
Québec
PASSEZ À L'ACTION ALLIANCE CARRIÈRE TRAVAIL
PLACE À L'EMPLOI LONGUEUIL | RIVE-SUD
DEL VOTRE BRAS DROIT

1226007678-260220

Parce qu'on aime

SE SUCRER LE BEC!

Muffins à l'avoine et au beurre d'érable



INGRÉDIENTS

- 2/3 tasse de sucre d'érable
- 1/3 tasse d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de pommes non pelées, râpées
- 2 tasses de farine de blé entier
- 2 tasses de gros flocons d'avoine
- 2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 tasse de lait ou de boisson de soya
- 1 tasse de beurre d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser 12 moules à muffins de caissettes en papier.
2. Dans un grand bol, mélanger le sucre d'érable, l'huile et les œufs à la fourchette. Ajouter la vanille et les pommes, puis mélanger à nouveau. Incorporer la farine, les flocons d'avoine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle et le lait. Mélanger à la fourchette juste assez pour humecter la pâte.
3. Répartir la pâte dans les moules à muffins à l'aide d'une grosse cuillère à crème glacée.
4. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Laisser refroidir dans les moules 10 minutes, puis démouler.
5. À l'aide d'un petit couteau, tailler un cercle dans chaque muffin en creusant délicatement pour former une cavité en forme de cône au milieu. Retirer et réserver ces petits couvercles.
6. Remplir chaque muffin de 20 g (1 c. à soupe) de beurre d'érable. Refermer avec le petit couvercle en retirant un peu de pâte à la base du couvercle si nécessaire.

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson ° 25 minutes
Nombre de portions ° 12





7 excellentes raisons d'adorer la cabane!

Les journées se réchauffent alors que les nuits sont encore bien froides? Cela signifie que le temps des sucres est à nos portes et qu'il faut planifier une visite annuelle à la cabane à sucre! Vous hésitez à y aller? Voici sept merveilleuses raisons d'aimer la cabane!

1. **Le repas traditionnel :** omelette, oreilles de crisse, jambon, fèves au lard, bacon, cretons, patates (nature, rissolées ou en purée!), pouding chômeur, etc.; il y a une foule de plats sur la table pour correspondre à tous les goûts.

2. **Les sucreries :** qu'il s'agisse de bonbons à l'érable, de sucre à la crème, de tire d'érable ou de desserts nappés de sirop, la cabane est l'occasion idéale pour se sucrer le bec!

3. **Le sirop en abondance :** arrosez TOUT de sirop d'érable! Essayez-le, par exemple, sur des œufs ou servez-vous-en pour édulcorer votre café ou votre thé.

4. **La convivialité :** tout le monde se réunit autour d'une grande table dans la majorité des cabanes. Les plats circulent entre les mains dans une ambiance chaleureuse et ponctuée de rires.

5. **Les activités :** des modules extérieurs, des jeux gonflables, des prestations musicales, des visites guidées et d'autres activités sont régulièrement proposés pour animer la journée des petits et des grands!

6. **Les animaux :** de nombreuses cabanes accueillent d'adorables animaux de la ferme, et d'autres offrent des tours de carriole tirée par des chevaux.

7. **Les produits locaux :** c'est l'occasion d'acheter de multiples produits de l'érable fabriqués sur place. Stimuler l'économie de votre région n'aura jamais eu si bon goût!

Vite! Rendez-vous dans une cabane à sucre pour savourer un succulent repas avant que la saison ne se termine!

Côtes levées à la tire d'érable pour la mijoteuse



Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
Côtes levées à la mijoteuse : 6 heures
Sauce barbecue à la tire d'érable : 10 minutes

Nombre de portions
4

INGRÉDIENTS
CÔTES LEVÉES
- 3 c. à soupe de sirop d'érable (de préférence très foncé pour son goût prononcé)
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 5 lb de côtes levées de dos de porc, séparées individuellement

SAUCE BARBECUE À LA TIRE D'ÉRABLE
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/2 tasse de ketchup
- 1/2 tasse de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse de tire d'érable
- 1/4 tasse de moutarde en poudre
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Sel et poivre

PRÉPARATION
CÔTES LEVÉES
1. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la poudre de chili, le sel, le poivre et la poudre d'oignon.
2. Sur un plan de travail, saupoudrer généreusement les côtes levées de cette marinade sèche en frottant bien la viande de chaque côté.
3. Transférer les côtes dans la mijoteuse, couvrir et cuire à faible intensité pendant 6 heures. Remuer à mi-cuisson. Retirer la viande de la mijoteuse.

SAUCE BARBECUE À LA TIRE D'ÉRABLE
1. Dans une petite casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre et y faire revenir les poudres de chili, d'oignon et d'ail 1 minute. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Saler et poivrer.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F), grille au centre. Placer une feuille d'aluminium directement sur la grille et y déposer les côtes levées. Faire griller de 4 à 5 minutes de chaque côté, en les badigeonnant de la sauce barbecue. Servir accompagné du reste de la sauce.

Source : Érable du Québec





Des compagnies écor

Plusieurs compagnies ayant choisi Chambly comme terre d'accueil agissent à titre d'exemple en matière d'écoresponsabilité, qualificatif en vogue en cette ère.

Un texte de **Jean-Christophe Noël**

La tendance étant au vert, Chambly abrite en son sein des compagnies qui posent des gestes concrets afin de réduire leur empreinte écologique. Certaines emboîtent le pas, d'autres sont plus réfractaires aux changements.

Les Pages vertes

Les Pages vertes décrivent ainsi le mot écoresponsable : « Une personne ou une entreprise écoresponsable se définit par un comportement ou une activité qui respecte l'environnement, mais aussi l'univers social et économique de son milieu. Une personne responsable réfléchit et pèse les conséquences de ses actes en vue de les harmoniser à l'ensemble auquel elle participe, notamment de manière à réduire son empreinte écologique. »

Elles rassemblent les entreprises écoresponsables en un même répertoire, facilitant la consommation durable et outillant la population pour une transition écologique. On peut d'ailleurs retrouver sur celles-ci le Baromètre de la consommation responsable du Québec. Les Pages vertes évaluent, selon plusieurs critères distincts, des entreprises comme Kanaille.

Kanaille

Patricia Tardif est la propriétaire de la boutique Kanaille, friperie pour enfants et maternité donnant une seconde vie aux vêtements, jouets et articles pour enfants.



De plus en plus de compagnies tendent vers l'écoresponsabilité. (Photo : courtoisie)

« Règle générale, les gens veulent faire la différence et savoir comment la faire. » - Valérie Sirois

« Nous fonctionnons maintenant sans étiquettes. Visant le zéro déchet, on prend des épinglettes qu'on récupère. On invite les gens à vendre leur matériel chez nous, étirant la longévité de vie d'un produit. Nous avons une cote de 77 % sur les Pages vertes, qui nous aident à trouver des solutions pour nous améliorer. Par mes actions, j'englobe

CONCOURS

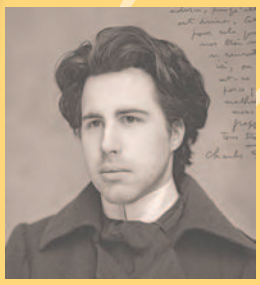
Sortons à Chambly

Le Journal de Chambly et le Restaurant Marius vous invitent pour 3 soirées chamblyennes!

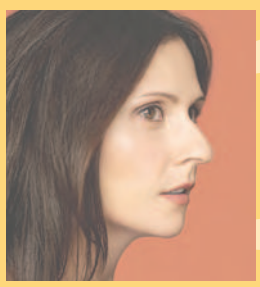
LE JOURNAL DE CHAMBLY | MARIUS RESTAURANT PIZZA & GRILL

1737, avenue Bourgogne , Chambly
450 658 6092
restaurantmarius.com

1 GAGNANT
plus de
350 $ en prix



2 billets pour le spectacle de **Philippe-Audrey Larrue-St-Jacques** le samedi 14 mars au Pôle culturel de Chambly et **50 $ en carte-cadeau au Restaurant Marius**



2 billets pour le spectacle de **Korine Côté** le samedi 28 mars au Pôle culturel de Chambly et **50 $ en carte-cadeau au Restaurant Marius**



2 billets pour le spectacle d'**Arnaud Soly** le vendredi 3 avril au Pôle culturel de Chambly et **50 $ en carte-cadeau au Restaurant Marius**

INSCRIS-TOI **CHAQUE JOUR**
journaldechambly.com onglet concours

Tirage le mardi 10 mars à 13 h.

1226007738-260220

esponsables



les trois R : recycler, récupérer et réutiliser », décrit Mme Tardif.

Entreprise Bokal

Anna-Gina Bazinet est la propriétaire de Mme & Co, commerce distributeur de produits réutilisables, par exemple serviettes hygiéniques, couches, etc. Différemment de Patricia Tardif, elle parle plutôt des trois E :

« Écologie, environnement et équité. On lutte contre les articles jetables, c'est notre base. Dans nos actions notables, nous annoncerons sous peu que nous ferons partie du programme mis de l'avant par TerraCycle dans lequel on récupère tous les rasoirs qui ne sont pas récupérables en raison de lames coupantes. Nous sommes maintenant habilités, nous sommes officiellement un point de dépôt. Une fois que la boîte est pleine, on la retourne à TerraCycle, qui sait comment réutiliser le matériel à bon escient », dit Mme Bazinet.

Mme Bazinet a fait le test sur les Pages vertes et elle attend sa cote.

Bokal

Valérie Sirois est la propriétaire du Bokal qui est, entre autres, une épicerie contribuant à réduire le gaspillage alimentaire et le suremballage.

« Le gaspillage et l'emballage sont des fléaux planétaires. On invite les gens à réutiliser leurs contenants. Les gens ont tendance à penser qu'une personne seule n'a pas d'impact. C'est complètement faux. Plus, individuellement, on va changer nos habitudes, plus les grosses compagnies devront se plier et adapter leurs façons de faire. J'ai ouvert le Bokal car j'étais *tannée* des transformations alimentaires des multinationales qui nous vendent de la cochonnerie suremballée, des poids imposés, des prix imposés, des hausses de prix déguisées. En ouvrant ce type de commerce, j'ai un impact sur plus de gens avec mes pratiques, car ils adoptent nos politiques », avance avec conviction Mme Sirois.

« Pour un commerçant, c'est facile d'aller dans le plastique et le non écoresponsable. C'est moins cher, mais il faut que tout le monde change sa façon de faire maintenant. Il faut déjà penser à des emballages autres que jetables. Ce sont ces entreprises qui deviendront plus tard les leaders. Les autres, qui n'auront pas suivi le pas, d'après moi, vont perdre des plumes.

Quand j'ai ouvert en 2016, personne ne comprenait ce que je voulais faire. Quatre ans plus tard, on en parle partout aux nouvelles ou entre nous. L'individu normal, maintenant, ce n'est plus celui qui s'en fout. Règle générale, les gens veulent faire la différence et savoir comment la faire », complète celle qui s'est installée à Chambly en juillet dernier.

Zéro déchet

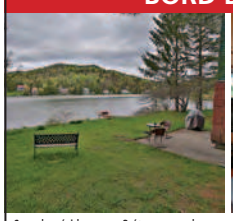
Les trois entreprises sollicitées s'entendent pour dire que le " zéro déchet " est pratiquement impossible, mais l'expression signifie que l'on tend vers une démarche de réduction maximale de déchets menant à revoir nos façons de consommer.

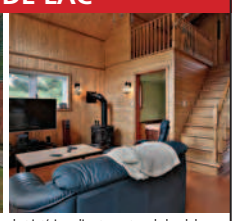
Question aux lecteurs

Encouragez-vous davantage les compagnies dites écoresponsables?

redaction@journaldechambly.com

BORD DE LAC





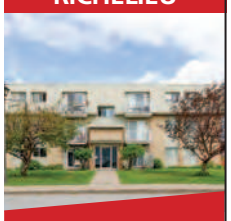
Superbe résidence sur 3 étages avec beau cachet intérieur directement sur le bord du Lac Lippé, plan d'eau écologique entouré de montagnes et alimenté par des sources souterraines . Altitude de 500 mètres .Belle cuisine avec armoires en bois ,comptoir lunch et hotte en cuivre.La salle à manger profite d'une vue imprenable sur le lac.

Intéressé(e) à vendre, je recherche multi-logements.

Offrez-vous la quiétude et profitez de mon expertise.

Bienvenue aux clients et aux acheteurs qualifiés.

RICHELIEU



VENDU



Vous n'avez pas le comptant nécessaire pour acheter, j'ai la solution pour vous.
contactez-moi 514 237-8226

Sutton Groupe Sutton Actif Beloeil AGENCE IMMOBILIÈRE

ALAIN PARÉ
COURTIER IMMOBILIER
450 446-8600 514 237-8226

1226007654-120220



Pierre Bessette
COURTIER IMMOBILIER
514 820-9099
pbessette@remax-quebec.com
RE/MAX DIFFÉRENCE

PRÈS DES SERVICES



1130- Immeuble bien situé et proche de tous vos besoins. Bienvenue a ceux qui recherchent un nouveau projet.

DUPLEX ET TERRAIN



1940- Rare duplex libre a l'acheteur situé près de tous les services, écoles, parc, transport en commun et grandes artères. Grand terrain de 13446 pi.ca., arbres matures, 2 x 5 1/2 , garage détaché et sous-sol pour votre rangement.

CAMPAGNE



1203-Belle canadienne en pierres avec garage sur un grand terrain de 24000 pi.ca., boisé, aucun voisin arrière et piscine creusée. Rez-de-chaussée aire ouverte, cuisine au goût du jour, a l'étage 4 chambres, sous-sol bureau avec entrée indépendante.

EXCEPTIONNEL



219-Site exceptionnel pour batir votre projet de rêve sur un grand terrain de 26771 pi.ca. avec un très beau bord de l'eau de 90 pi. de facade et donnant directement sur le bassin de Chambly. Bienvenue aux propriétaires d'embarcations nautiques désireux d'avoir leur propre accès privée.

1226007700-260220

VENDRE ou ACHETER
avec Caroline LEBEL
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
C'EST direct!

- Vendeur?
  Soyez conseillés et accompagnés par une spécialiste en immobilier
- Plusieurs acheteurs
- Commission à partir de 2%

Contactez-moi pour plus d'informations!



Proprio Direct inc.

CONSULTEZ MES INSCRIPTIONS : CAROLINELEBEL.COM

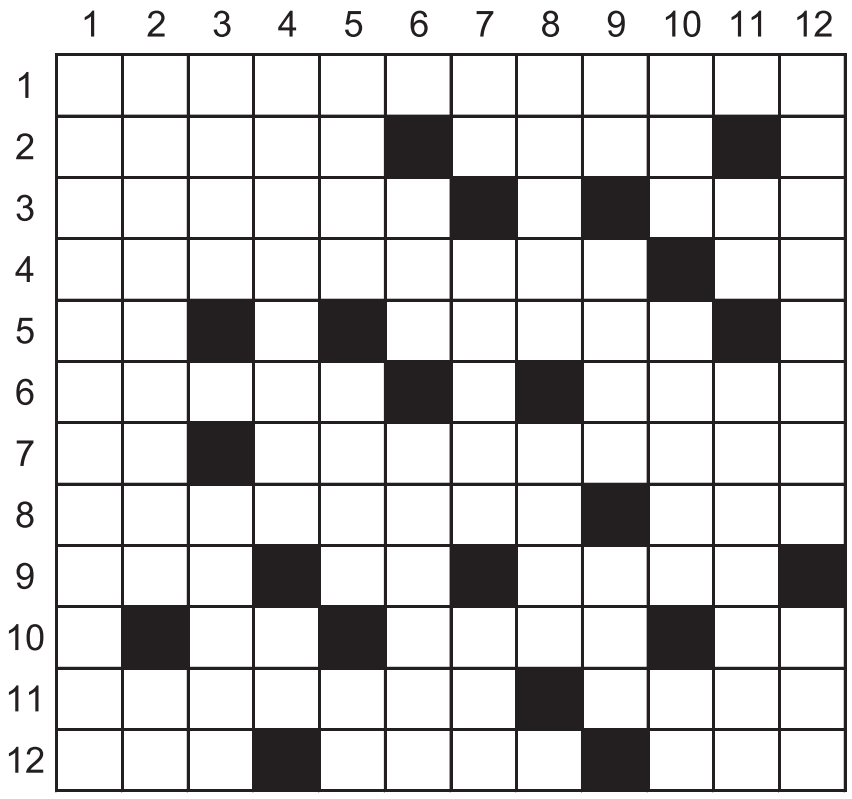
B.: 450.868.1300
C.: 514.757.2843
info@carolinelebel.com

À VENDRE PAR LE PROPRIO ...et son courtier!

1226007533-260220

JEUX Nº 652

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

1. Qui ne peut se produire que dans un seul sens.
2. Religieux – Pénible.
3. Candeur – Démonstratif.
4. Stimuler – La mienne.
5. Pouffé – Donne l'édredon.
6. Calamité – Obtenues.
7. Article espagnol – Illusion.
8. Onéreuse – Venue au monde.
9. Explosif – En matière de – Bagatelle.
10. À la mode – Transpirer – Cube.
11. Tenus par une nécessité – Chants.
12. Dévêtue – Tenter – Terme de tennis.

VERTICALEMENT

1. Défaut.
2. Petit somme – Avalé.
3. Rigoler – Profitable.
4. Excitait – Négation.
5. Opposition – Déchet azoté – Jeu chinois.
6. Dans la rose des vents – Soviétiques.
7. Coups de baguette – Ville française – Érode.
8. Amphétamine – Ventilé.
9. Iridium – Vrai – Se rendra.
10. Baiser – Ravagé – Lui.
11. Éminence – Déployer.
12. Accumulée – Existe.

RÉPONSE DU Nº 652

T	E	L	■	R	E	S	O	■	E	U	N
S	R	I	A	■	S	E	G	I	L	B	O
E	D	■	R	E	U	S	■	N	I	■	I
■	N	E	I	R	■	S	E	■	T	N	T
E	N	E	■	E	S	U	E	T	O	U	C
E	T	I	I	L	A	E	R	R	I	L	E
S	E	U	E	■	M	■	U	A	E	L	F
S	■	R	E	D	I	E	■	V	■	I	R
A	M	■	R	E	N	N	O	R	E	P	E
T	E	C	■	E	■	E	T	E	R	U	P
N	■	E	R	P	A	■	E	N	I	O	M
E	L	B	I	S	R	E	V	E	R	R	I

HOROSCOPE

Signes chanceux de la semaine :
Lion, Vierge et Balance

SEMAINE DU 1er au 7 MARS 2020

BÉLIER (21 MARS - 20 AVRIL)
La santé est ce qu'il y a de plus important dans la vie. Vous mettrez la main sur un nouveau régime alimentaire qui transformera votre qualité de vie, et vous ressentirez beaucoup de fierté d'avoir persévéré.

TAUREAU (21 AVRIL - 20 MAI)
Il y aura quelques esprits critiques autour de vous. Vous n'aurez d'autre choix que de vous bâtir un argumentaire solide pour les confronter. Vos propos pourraient vous placer sur un piédestal dans une circonstance particulière.

GÉMEAUX (21 MAI - 21 JUIN)
Vous obtiendrez un montant d'argent que vous n'attendiez plus, un remboursement venant de vos assurances ou une réclamation, par exemple. Côté cœur, vous serez très populaire, surtout auprès du sexe opposé.

CANCER (22 JUIN - 23 JUILLET)
Il est important de peser le pour et le contre avant de prendre une décision lorsqu'il s'agit d'argent. Cependant, on tentera bien de vous faire croire que c'est maintenant ou jamais que vous vous devez d'acheter.

LION (24 JUILLET - 23 AOÛT)
Période de questionnements; vous aurez l'impression de plafonner professionnellement ou alors on pourrait vous mettre des bâtons dans les roues. Avant la fin de la semaine, vous aurez vos réponses et vous repousserez vos détracteurs.

VIERGE (24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)
VAutant au bureau qu'à la maison, vous ferez un grand ménage. Vous aurez besoin d'un environnement impeccable pour éclaircir votre esprit. Vous aurez droit à de l'aide de la part des gens qui vous entourent.

BALANCE (24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)
Si vous vous cherchez encore professionnellement, il est clair que vous obtiendrez l'illumination nécessaire pour entreprendre un nouveau défi. Les changements attireront l'abondance de votre côté.

SCORPION (24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)
Vous aurez de plus en plus envie de suivre une formation ou un apprentissage qui élargira vos horizons même sur le plan spirituel. Un voyage ou un pèlerinage s'organisera en toute spontanéité.

SAGITTAIRE (23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)
Excellente semaine pour demander un prêt ou même pour renégocier votre hypothèque. Vous trouverez une solution à tous vos problèmes financiers de manière définitive et sans vous serrer la ceinture.

CAPRICORNE (22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)
Au travail, vous vous retrouverez avec un nombre record de clients à servir, tous plus profitables les uns que les autres. Célibataire, vous découvrirez votre âme sœur lors d'un rassemblement entre amis.

VERSEAU (21 JANVIER - 18 FÉVRIER)
Au travail ou ailleurs, prenez le temps de réfléchir au sujet de certains projets. Du moins, prenez le temps de négocier des conditions qui vous sont plus favorables et vérifiez deux fois plutôt qu'une les petits détails.

POISSONS (19 FÉVRIER - 20 MARS)
Un déménagement est un évènement qui doit se planifier longtemps d'avance. Vous ferez quelques démarches et vous évaluerez certains travaux à faire. Ce sera aussi une fierté pour vous que de réaliser ce rêve.

SUDOKU

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

RÉPONSE DU Nº 652

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

URGENCES

APPELEZ INFO-SANTÉ **811**

POLICE ET POMPIERS, AMBULANCE :
CARIGNAN, RICHELIEU, MARIEVILLE, CHAMBLY, SAINTE-ANGÈLE-DE-MONNOIR, ROUGEMONT, SAINT-CÉSAIRE, SAINT-MATHIAS

911

SÛRETÉ DU QUÉBEC
MARIEVILLE: 450 460-4429
SAINTE-JULIE: 450 649-1555
VIOLENCE CONJUGALE: 450 658-9780

INFO-SANTÉ-8-1-1
ON SE LE MET EN TÊTE
Consulter le guide santé au *www.guidesante.gouv.qc.ca*

AQDR - Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
À l'écoute des aînées 450 658-8509

1226002854-260220

Mathias Marine Sports plaide coupable

Une entreprise de Saint-Mathias-sur-Richelieu a plaidé coupable à des accusations voulant qu'elle ait exigé un prix supérieur au prix annoncé pour ses produits.

L'Office de la protection du consommateur annonce que l'entreprise Mathias Marine Sports inc. et son vice-président, Kevin Boutin, ont plaidé coupables, les 18 et 21 octobre 2019, à des accusations portées en vertu de la Loi sur la protection du consommateur. L'entreprise a payé 9 000 $ d'amendes et son vice-président, 5 205 $.

L'Office leur reprochait d'avoir exigé, pour une motoneige et des motocyclettes, un prix supérieur à celui annoncé sur le site Internet du commençant. L'entreprise et son vice-président ont aussi reconnu avoir omis d'inscrire, dans une publicité sur le Web concernant les modalités de crédit reliées à la vente de motos, toutes les mentions obligatoires. Les infractions ont été commises en avril et en mai 2018, ainsi qu'en avril 2019. L'établissement de ce commerçant est situé au 874, chemin des Patriotes, à Saint-Mathias-sur-Richelieu.

Le bon prix, c'est important

Le prix d'un produit ou d'un service fait partie des informations qui sont primordiales pour le consommateur. Ainsi, au Québec, il est interdit à tout commerçant, fabricant ou publicitaire d'exiger un prix supérieur à celui qui est annoncé. En outre, les commerçants sont tenus d'annoncer un prix « tout inclus », qui comprend tous les frais sauf les taxes.

Bien évaluer une offre de crédit

Certaines dispositions réglementaires encadrent la publicité sur les offres de crédit. Elles visent à ce que le consommateur ait en main tous les renseignements utiles pour bien évaluer l'offre. Ainsi, lorsque l'une des modalités d'un contrat assorti d'un crédit est mentionnée dans une publicité, toutes les autres doivent aussi l'être.

Ces modalités sont :

- un exemple de montant pour lequel un crédit peut être consenti;
- le versement comptant exigé ou l'absence de versement comptant;
- une composante des frais de crédit;
- le total des frais de crédit;
- le nombre et la durée des périodes de paiement;
- le montant de chaque paiement différé;
- l'obligation totale du consommateur;
- un tableau d'exemples des frais de crédit à payer.



Une entreprise de Saint-Mathias-sur-Richelieu a plaidé coupable à des accusations voulant qu'elle ait exigé un prix supérieur au prix annoncé pour ses produits. (Photo : Facebook)

Le site Web de l'Office : un outil incontournable

Vous trouverez de l'information sur une foule de sujets de consommation dans le site Web de l'Office. Il comprend des conseils et des renseignements utiles pour les consommateurs et les commerçants qui font des affaires au Québec. Il s'agit aussi d'un outil pratique que vous pouvez consulter sur votre appareil mobile lorsque vous êtes en magasin. (Source : Service des communications et de l'éducation)

Ébénisterie
LDF design
2355 BLB Industriel, Chambly, J3L 4W3
info@ebenisterieldfdesign.com
450-658-3780



À L'APPROCHE DU PRINTEMPS
PROFITEZ DE NOTRE PROMOTION
D'UNE DURÉE LIMITÉE

LDF DESIGN
vous offre des cuisines à

6000$ et moins

Cuisine de type laboratoire, comptoir avec retombée sur îlot, poignée de votre choix, amortisseur sur porte et tiroir pleine extenssion.
Livraison, installation incluses dans un délai de 3 semaines.

1226007765-260220

ARTS *et* CULTURE

Henrik Lajoie

Bientôt entrepreneur général

Malgré son élimination en début de parcours à l'émission *Maître du chantier*, Henrik Lajoie n'abandonnera pas son rêve d'un jour être son propre patron et de devenir entrepreneur général.

Un texte de **Martine Veillette**

Après avoir visionné la première saison de l'émission diffusée sur V et eu un « plaisir à la commenter », il a décidé de s'inscrire. L'aventure n'a cependant pas été exactement comme il se l'était imaginé.

« J'allais là dans le but d'apprendre des autres. Ce sont tous des gars d'expérience. La *game* était plus de passer les uns pardessus les autres. Je n'ai pas voulu *embarquer* dans cette *game*. Je ne voulais pas essayer de gérer douze gars qui veulent en gérer douze autres. Ça a fait que les juges n'ont pas pu voir ma couleur », indique l'homme de 29 ans de Marieville. C'est ainsi qu'il explique le fait d'avoir été mis en danger dès le troisième épisode. Sa défaite contre Philip mettait un terme à une confrontation serrée.

Son expérience lui a quand même permis d'apprendre sur la conception d'un chalet. Les participants ont construit un chalet pour la Fondation ressources pour enfants diabétiques de type 1. Selon lui, les plans de conception d'un chalet sont différents de ceux d'une maison.

Les journées de tournage ont été difficiles physiquement et mentalement. Il souligne que la dynamique entre les participants changeait lorsque les caméras s'activaient. Pour une émission, le tournage se déroulait sur deux ou trois jours de 16 heures. « Il y avait beaucoup d'attente. C'est ça que j'ai trouvé le plus *tough*. On avait parfois six heures d'attente avant que quelque chose se passe », dit-il.

Il ajoute que la pression faisait parfois oublier quelques notions de base. « On s'est tous rendu compte qu'avec la pression, même si on était toutes des personnes qualifiées, on oubliait nos notions », raconte Henrik Lajoie.

Licence d'entrepreneur

Sa participation à l'émission vient avec l'équipement, mais aussi une formation pour devenir entrepreneur général. Il compte suivre sa formation en soirée tout en continuant à travailler de jour.

« Je veux apprendre de mon *boss* avant de quitter pour voler de mes propres ailes. Quand je vais partir, je veux être à l'aise avec ce que je fais. Je veux y aller progressivement et ne pas me planter. Mon *boss* est prêt à me montrer le métier. Il est au courant que quand je vais partir, ce sera à mon compte », dit-il.

Henrik Lajoie travaille depuis quatre ans pour Construction Perfect.

Parcours de vie

Sa vie n'a pas été un long fleuve tranquille. Déjà à l'âge de 16 ans, il a fait son entrée sur le marché du travail tout en finissant son secondaire. « Ma famille n'était pas fortunée. C'est moi qui devais payer mes choses. J'ai vite appris la valeur de l'argent », relate-t-il.

Henrik Lajoie avait accumulé une bonne somme d'argent pour s'acheter sa première maison. Il l'a rénovée et fait grimper sa valeur, dit-il.



Henrik Lajoie. (Photo : courtoisie)

Après la naissance de son second enfant, ce dernier était continuellement malade. C'est là que lui et sa conjointe ont constaté la présence de champignons dans les murs. « J'ai ouvert les murs et constaté que c'était tout *mangé* », affirme-t-il.

Il soutient avoir fait des démarches auprès de ses assurances et de la banque sans recevoir de l'aide. « On s'est retrouvés sans solution. Personne ne pouvait nous aider. J'ai le sentiment que le système m'a laissé tomber. J'ai travaillé comme un fou pour mettre de l'argent de côté et j'ai géré mes dépenses. Il fallait que je recommence tout à zéro », lâche-t-il.

« Je veux apprendre de mon *boss* avant de quitter pour voler de mes propres ailes. » - Henrik Lajoie

Ça a été des moments difficiles pour lui, avec deux enfants et une conjointe. La petite famille a quitté la maison de Saint-Edmond-de-Grantham pour emménager dans un appartement à Marieville.

« J'essaie le plus possible de mettre de l'argent de côté. Ce n'est pas toujours facile avec deux enfants. Mon but est que dans deux ans, je puisse construire ma maison de A à Z », explique le Marievillois. Sa participation à l'émission se voulait également l'occasion d'obtenir une seconde chance.

Deux passions

Henrik Lajoie est déjà passé à la télévision, mais pour un tout autre créneau que la construction. Il a été candidat lors de la première saison de *La Voix*. Le chanteur de l'équipe d'Ariane Moffatt s'était rendu jusqu'au duel.

« Ça a été une belle expérience. J'ai pu vivre ensuite de ma musique pendant un an. Après, j'ai rencontré ma blonde et on a eu notre fille. La musique est devenue plus un loisir. Je joue de la musique pour le plaisir, maintenant », mentionne-t-il.

Facebook
n'a pas de journaliste
NOUS, OUI!
Suivez-nous chaque jour au :
journaldechambly.com
LE JOURNAL DE CHAMBLY



1226007638-120220

Premier long métrage de Catherine Bérubé

Une année supplémentaire bénéfique

La comédienne Catherine Bérubé et son conjoint Gabriel Allard entament la dernière ligne droite avant le tournage de leur premier long métrage, *Snow Angel*. Ce moment a été repoussé d'un an et selon l'actrice, c'était la meilleure chose à faire.

Un texte de **Martine Veillette**

Le couple devait initialement effectuer le tournage en Gaspésie, en mars 2019. Finalement, le duo a pris la décision de retarder d'un an afin de trouver le financement nécessaire. « On a presque bouclé le financement. On a amassé 220 000 $ sur les 250 000 $ », mentionne l'actrice originaire de Chambly.

Cette année supplémentaire a également permis de revoir le scénario avec l'aide de l'auteur Louis-Philippe Tremblay. « Le scénario a pris une coche en amélioration », avoue-t-elle.

L'équipe, qui n'est pas encore complète, s'est aussi agrandie dans la dernière année. Deux personnes s'y sont jointes à titre de producteurs, soit Marc Lapointe et Laurent Allaire. « C'est merveilleux. On portait tous les chapeaux, mais éventuellement, Gabriel devra réaliser et moi, jouer », mentionne-t-elle. Des comédiens sont encore à trouver, mais un est déjà connu, soit Patrick Labbé. Une autre est en voie d'être confirmée. Le film compte six personnages importants, dont celui de Catherine Bérubé.

De son côté, l'actrice a poursuivi l'entraînement en planche à neige et peaufiné son accent américain. « Mon personnage est une Américaine du Vermont. J'ai un *coach* qui m'aide à ajuster l'accent », explique-t-elle.

Il s'agit du premier long métrage du couple, qui y planche depuis plus de sept ans. L'actrice promet que ce ne sera pas le dernier. « Au cours des années, on a eu des doutes. On a mis beaucoup d'énergie dessus, mais on a grandi. On a appris des connaissances et une expérience qui ne s'achète pas », résume-t-elle.

Rôle dans *Épidémie*

Catherine Bérubé incarne, dans la télésérie *Épidémie*, la mère d'un jeune enfant atteint d'une forme de coronavirus. Le garçon est isolé à l'hôpital et la mère, en quarantaine à la maison. D'emblée, elle affirme qu'il s'agit du rôle le plus difficile qu'elle a eu à préparer.

« Au cours des années, on a eu des doutes. On a mis beaucoup d'énergie dessus, mais on a grandi. » - Catherine Bérubé

« Comme comédien, on aime les beaux rôles complexes. Lui, il faisait mal. Ce n'était pas une partie de plaisir. Il venait chercher des cordes extrêmement sensibles. Quand je lisais et répétais mes scènes, chaque fois, je pleurais. Il était lourd émotivement », raconte cette maman d'un enfant de quatre ans.

Elle ajoute que depuis qu'elle est devenue mère, son rapport avec les enfants a changé. « Il y a un portail qui s'est ouvert sur une tout autre réalité émotive, illustre-t-elle. Qu'on le veuille ou non, ça se fait tout seul, l'instinct maternel embarque. »

La comédienne affirme qu'elle n'avait pas envie de reprendre les scènes à plusieurs reprises. « Je n'avais pas le goût de répéter une même scène parce que ça faisait mal. En même temps, ça m'a facilité la tâche en termes de jeu, parce que l'émotion venait », indique Catherine Bérubé.

Bien que le coronavirus soit une réalité actuellement, la comédienne rappelle qu'*Épidémie* est une fiction et que le public ne doit pas tracer de lien. « La beauté d'une fiction, c'est qu'elle offre l'opportunité de comprendre une réalité sans la vivre », soutient-elle.



Catherine Bérubé joue dans l'émission *Épidémie*. (Photo : courtoisie - Yan Turcotte)

La comédienne ajoute que contrairement à son personnage, que les téléspectateurs verront jusqu'à la fin de la saison, elle respecterait la quarantaine après avoir pris connaissance de la rapidité de propagation. Elle mentionne n'avoir jamais entendu parler de cette maladie avant de participer au tournage de l'émission en 2019.

Autres projets

À partir du 18 mars, la seconde saison des *Newbies*, dans laquelle elle incarne la blonde d'un des trois personnages principaux, sera en onde sur UNIS TV et TV5. Cette série dramatique humoristique est une coproduction de Productions du Milieu, au Nouveau-Brunswick, et de Juste pour rire TV, à Montréal. L'histoire tourne autour d'humoristes Néo-Brunswickois qui tentent de percer à Montréal.

Elle qualifie ce projet de « série coup de cœur » en raison de l'équipe. « Les gens impliqués sont des gens de cœur. Il y a beaucoup d'amour dans ce projet », mentionne l'actrice. Elle a participé à ce tournage en même temps que celui d'*Épidémie,* ce qui lui a apporté un certain équilibre.

Catherine Bérubé souligne que son personnage a évolué depuis la première saison. « C'est un beau personnage avec beaucoup de caractère. Sa relation s'est approfondie. J'ai eu plus d'émotions à jouer. Elle a une relation amour-haine avec André et avec sa sœur aussi », raconte-t-elle.

La comédienne a aussi participé à un jeu vidéo qui doit sortir cet été, mais elle ne pouvait en dire plus pour le moment. Elle a aussi pris part à deux épisodes de l'émission canadienne *Transplant,* une série dramatique médicale télévisée. Ces scènes se déroulaient avec l'actrice principale, Laurence Leboeuf. La série, initialement tournée en anglais, sera présentée en français sur les ondes de Vrak.

LA FRIPERIE DU BASSIN Aux sources du style
La Friperie du Bassin est une boutique écoresponsable qui offre des articles de très grande qualité dans un espace lumineux et chaleureux. Nous avons le souci de satisfaire les besoins et les goûts uniques de chacun de nos clients. C'est une entreprise engagée socialement qui soutient sa communauté. Passez nous voir et faites la découverte de multiples trésors à prix avantageux.
AUX SOURCES DU BASSIN DE CHAMBLY Sécurité alimentaire et matérielle
Notre mission : aider, soutenir et accompagner les familles et les individus dans une perspective de développement de leur autonomie en matière de sécurité alimentaire et matérielle.
En cas d'insécurité alimentaire, communiquez avec nous!
1369, avenue Bourgogne à Chambly. Tél. : 450 658-1568
LA FRIPERIE DU BASSIN AUX SOURCES DU BASSIN DE CHAMBLY
1226007582-050220

UN ENDROIT CHALEUREUX OUVERT À TOUTES LES FEMMES POUR BRISER L'ISOLEMENT, CRÉER DES LIENS DE SOLIDARITÉ ET ÊTRE SOUTENUE DANS TON PARCOURS DE FEMME.
Ainsi soit-elle CENTRE DE FEMMES
NOS SERVICES GRATUITS ET CONFIDENTIELS
- CONSULTATION INDIVIDUELLE ET RELATION D'AIDE
- ATELIERS THÉMATIQUES ET CONFÉRENCES
- ÉCOUTE, INFORMATION ET RÉFÉRENCE
- ACCOMPAGNEMENT ET CLINIQUE JURIDIQUE
1226004540-141118
1224, RUE NOTRE-DAME | CHAMBLY | 450 447-3576





RELAXEZ À CHAMBLY

Chez Bano, c'est dans une atmosphère de détente que vous serez accompagné par une équipe professionnelle et attentionnée. Ce spa de jour vous offre de la massothérapie, un bain flottant et des soins esthétiques. Plusieurs forfaits y sont proposés ainsi que des cartes-cadeaux à offrir à ceux que vous aimez. L'équipe de Bano a votre bien-être à cœur... Prenez rendez-vous, une expérience paisible vous attend!

654, avenue de Salaberry, Chambly. banospa.ca | 450 982-2266



UNE MAÎTRE YOGA DANS LA RÉGION

En décembre dernier, Brigitte Lareau, directrice et propriétaire de Viva Yoga de Richelieu, a reçu le titre de e Maître en yoga (Yogacharya) de la Fédération francophone de yoga, ambassade officielle de la Fédération internationale de yoga. Cette reconnaissance lui donne la possibilité de former de futurs professeurs de yoga et souligne ses 14 années d'enseignement et d'implication dans le monde du yoga. Brigitte Lareau continue d'offrir ses cours et ateliers de yoga du lundi au samedi. Pour connaître l'horaire, consultez son site Internet.
1161, chemin des Patriotes, Richelieu. vivayoga.ca | 450 715-yoga (9642)

Fier partenaire **de vos succès!**

LE JOURNAL DE CHAMBLY

450 658-6516



Anne-Marie **CLAIR** 450 658- 6516 POSTE 226 Directrice des ventes

Martin **LAURIER** 450 658- 6516 POSTE 231 Ventes et solutions médias

Nathalie **JOBIN** 450 658- 6516 poste 230 Ventes et solutions médias

1226007668-190220

Un simple soldat



La pièce *Un simple soldat* sera présentée du 28 février au 28 mars au Café-Théâtre de Chambly. (Photo : courtoisie - Chantal Lacoste)

Le Café-Théâtre de Chambly sera l'hôte du drame *Un simple soldat*, œuvre du célèbre dramaturge et scénariste québécois Marcel Dubé.

Un texte de **Jean-Christophe Noël**

La production, mise en scène par Denis Bonneau et Chantal Lacoste, sera à l'affiche du 28 février au 28 mars, tous les vendredis et samedis, à 20 h.

« C'est une histoire qui ne vieillira jamais, en fait. » - Chantal Lacoste

« L'œuvre de Marcel Dubé vieillit très bien. Même si nous conservons la même époque, c'est une pièce qui demeure d'actualité. C'est d'ailleurs une histoire de famille reconstituée. Ça demeure contemporain et présent dans la société actuelle. C'est une histoire qui ne vieillira jamais, en fait », met de l'avant Chantal Lacoste, qui s'est jointe à l'aventure quand l'un des deux premiers réalisateurs a quitté le projet.

Résumé de la pièce

C'est l'histoire de Joseph, un soldat parti à la Seconde Guerre mondiale qui revient sans s'être battu, sans avoir pu se prouver. Joseph a toujours été un vaurien, d'aussi loin que sa famille se souvienne. Il n'a jamais pu garder un travail, n'a jamais pu s'empêcher de frapper ceux qui l'incommodaient. Il a passé son enfance à insulter, à boire et à faire de mauvais coups. Mais qu'est-ce qui a bien pu le rendre si exécrable? Sans doute la mort de sa mère, lorsqu'il avait 4 ans, puisqu'il ne s'en est jamais remis. D'autant plus qu'il en veut à son père, Édouard, de s'être remarié très rapidement. D'avoir remplacé sa mère, comme il dirait, et ce, par une femme que son père n'aime même pas. Au fond, Joseph a bon cœur, il n'est simplement pas capable de tenir un engagement. Il a un mal de vivre comme les autres. En lui bout une révolte constante. Au cours de la pièce, nous suivons cet homme attachant à travers toutes ses péripéties. C'est qu'il n'arrive pas à se caser, notre soldat. Il veut faire quelque chose de grand. Le seul endroit où il fut réellement heureux, c'est dans l'armée, car il s'y sentait important.

Distribution

Parmi la distribution de la pièce *Un simple soldat,* que plusieurs Québécois ont lu dans le cadre de leur programme littéraire scolaire, certains acteurs viennent de Chambly tels que Marion Leduc, dans le rôle de *Fleurette* et Martin Leduc, dans les rôles de *Ti-Mine* et de *Tournevis*. Le reste de la distribution va comme suit :

Patrice Gallant (Émile), Amélie Guay (Marguerite), Émile Hébert (l'enfant), Daniel Lachance (Joseph), Benoit Lacombe (Armand), Réjean Lacoste (Pitou et Serveur), Benoit Melançon (Edouard), Anne Paquin (Mme Brochu), Nancy Robillard (Dolorès), Céline Roy (Bertha), Frédérik Todd (Ronald).

Question aux lecteurs

Quelle œuvre de Marcel Dubé avez-vous le plus aimée?

redaction@journaldechambly.com

Babillard

Dépôt de candidatures du Défi OSEntreprendre

La 22e édition du Défi OSEntreprendre est présentement en cours dans la MRC de la Vallée-du-Richelieu (MRCVR). Vous vous êtes lancés dans une nouvelle aventure entrepreneuriale? Soumettez votre candidature avant le mardi 10 mars, 16 h. Une activité de remise de prix aura lieu le 2 avril prochain et couronnera les lauréats de la MRCVR. Inscrivez-vous au Défi OSEntreprendre! Pour connaître les critères d'admissibilité ainsi que la liste des catégories et des prix spéciaux, les renseignements sont accessibles en ligne au www.OSEntreprendre.quebec. Les entrepreneurs de la région qui désirent poser leur candidature au défi peuvent être accompagnés dans leur processus. Ils peuvent communiquer avec Martine Beaulieu, conseillère aux entreprises, par téléphone au 450 464-0339, poste 2802, ou par courriel à mbeaulieu@mrcvr.ca.

Cercle de Fermières de Marieville

Le Cercle de Fermières de Marieville invite les dames et les jeunes filles de 14 ans et plus à venir rencontrer ses membres pour connaître ses ateliers d'arts textiles, les lundis de 13 h à 16 h, et les jeudis de 18 h à 20 h, au sous-sol de l'église Saint-Nom-de-Marie, à Marieville. L'inscription est de 30 $/année, incluant cinq magazines *L'Actuelle*. Pour tout renseignement, contacter Hélène Bergeron au 514 778-8351.

Entraide Plus - Saint-Mathias

L'Entraide Plus à Saint-Mathias sera fermé du 3 février au 20 mars pour la rénovation des locaux. Le cours de fabrication de paniers à corde prévu le 16 mars se fera au 37, chemin des Épinettes. Étant donné l'engouement, une date a été ajoutée, soit le 17 mars. Les inscriptions sont ouvertes. Le coût est de 20 $ pour les membres, matériel inclus. Le café-rencontre proches aidants, avec Marie Yolande Pépin, sera le 17 mars au 37, chemin des Épinettes.

Appel de candidatures

Culture Montérégie lance l'appel de candidatures de la première édition du Prix numérique. Assorti d'une bourse de 3 000 $, ce prix a pour objectif de mettre en valeur l'existence d'une pratique numérique innovante et vivante partout sur le territoire de la Montérégie. Il sera remis dans le cadre d'un événement qui se tiendra en mars et au cours duquel seront également remis le Prix relève Culture Montérégie — La Fabrique culturelle, le Prix du CALQ — Artiste de l'année en Montérégie et le Prix patrimoine Culture Montérégie. Sont admissibles les œuvres, les initiatives, les projets numériques ou ayant une composante numérique importante. Leur réalisation peut avoir été menée par un artiste professionnel ou de la relève, un collectif d'artistes, un organisme culturel professionnel ou une entreprise créative. Il n'est pas obligatoire d'être membre de Culture Montérégie pour soumettre une candidature. Les personnes intéressées ont jusqu'au 21 février pour présenter leur candidature en acheminant leur dossier à Culture Montérégie. Tous les détails ainsi que le formulaire à remplir se trouvent au https://www.culturemonteregie.qc.ca/prix/prix-numerique/.

Cuisine Corne d'abondance

La Corne d'abondance propose de nouveaux cours de cuisine « sans gluten, sans lactose ». Cet atelier pour les personnes souffrant d'intolérance ou d'allergie au gluten et au lactose a lieu un dimanche par mois. La Corne d'abondance propose aussi cuisine « sans lactose », pour les personnes souffrant d'intolérance ou d'allergie au lactose, un samedi par mois. On y présente des recettes et des solutions de remplacement pour son garde-manger. Halte-garderie gratuite pour les enfants de 0-5 ans. Inscription : 450 447-3414.

Aide-Impôt

Le Centre de bénévoles de la Seigneurie de Monnoir offre un service d'aide pour remplir les déclarations de revenus des personnes de son territoire. * Critères d'admissibilité : personne seule/30 000 $, couple ou un adulte et un enfant/35 000 $, personne à charge/2 000 $. Un coût minime de 5 $ est demandé. Pour prendre rendez-vous, communiquez au 450 460-2825 à compter du 25 février. Les cliniques d'impôt sans rendez-vous se tiendront les samedis 28 mars et 25 avril, de 9 h à 12 h. Les déclarations seront complétées sur place et transmises par Internet, si possible.



CARTES DE VISITE

CLINIQUE DENTAIRE
BERTHIAUME
• Dentisterie familiale
• Soins esthétiques
• Service d'orthodontie
• Blanchiment des dents
1101, boul. Brassard, bureau 207
Place Les Lilas, Chambly 450 447-1100
1226007431-080120

Les Cuisines Premier Choix
Résidentiel et commercial
Service de plans par ordinateur
Armoires de cuisine et de salle de bains
* Bois franc * Mélamine *Thermoplastique
Polyester *Mdf laqué
ESTIMATION GRATUITE
108, boul. Richelieu, Richelieu 450 658-6851
Michel Rivard, prop. RBQ 8314-4824-38
www.lescuisinespremierchoix.com
1226000289-120717



Vos Classées

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

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Heure de tombée : jeudi 15 h

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

Mode de paiement : VISA MasterCard

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

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

OFFREZ-VOUS DES EXTRAS

✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ **Caractères gras**

Informez-vous auprès de votre téléconseiller.

Un seul numéro 1 866 637-5236

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

105 Propriétés à vendre

MAISON à Carignan, 5 chambres, piscine creusée, grand terrain clôturé de 15,000 p.c., libre 1er mars. 250,000$, Contactez Dany après 18h.: 514-927-4855

205 Logements / appartements à louer

! Marieville. 3-1/2, 4-1/2, bien éclairés, stationnement déneigé, pas d'animaux, enquêtes, 1er juillet. 450-460-2352

5-1/2, haut duplex récemment rénové, aménagé pour laveuse/ sécheuse superposé. Libre présentement, 875$/ mois. Idéal couple retraité ou personne seule, quartier tranquille. Saint-Jean-sur-Richelieu, près Cégep/ garnison militaire. Pas d'animaux, pas de tabac, cannabis ou autre. Enquête de crédit demandée 514-434-9632

105 Propriétés à vendre

APRÈS M'AVOIR LU...
RECYCLE-MOI!

205 Logements / appartements à louer

MARIEVILLE
2420 Rue Arès

APPARTEMENTS À LOUER

15 MIN DU QUARTIER DIX30
2 MIN AUT. 10
Bien entretenu et paisible
Concierge sur place
Pas de chien

514 836-8150
1226007224-251219

225 Propriétés à louer

MAISON à Carignan, 5 chambres, piscine cruesée, grand terrain clôturé de 15,000 p.c., libre 1er mars. 1,600$/ mois non chauffé. Contactez Dany après 18h.: 514-927-4855

280 Entrepôts à louer

! ENTREPOSAGE SQDE 0$ pour utiliser notre camion. Certaines conditions s'appliquent. Entreposage libre service. Dimensions variables, chauffés, sécurisés, caméras, accès contrôlé. 450-460-8865

DME Mini-Entrepôts. Plusieurs grandeurs. Chauffés. Carte magnétique, caméra, clôturé. Entreposage extérieur bateau/ roulotte/ motorisé... Marieville 450-460-2449

ENTREPOSAGE B.C.G.M. à Ste-Jean-Baptiste. Entreposage général, grandes surfaces, mini-locaux et véhicules. 450-464-2246

298 On demande

RECHERCHE petit local dans un salon de coiffure pour pose d'ongles, maquillage, Ch ambly et environs. 514-946-2922

RETRAITÉ recherche un 3-1/2 à Ch ambly. Maintenant. Roger 514-967-3025

335 Ordinateurs logiciels et équipements

À Domicile* Réparation: ordinateur, TV, DVD, vidéo, téléphones, caméra, radio/son.... Vente d'Ordinateurs. Estimation Gratuite. Travail Garanti. Expérience Imbattable. Prix Compétitifs. 450-467-5259

365 Poêle / fournaise / bois de foyer

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

395 Encans / Enchères

Encan Dimanche 1er Mars à 10h.
Tableaux de renommés et antiquités
(450) 796-2886
www.encangelineau.com

LE JOURNAL DE CHAMBLY

404 Services domestiques offerts

* Ménage impeccable! Aime animaux. Non-fumeuse. Fiable. Disponible, reçu. 514-703-3501

424 Astrologie/occultisme

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

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

MÉDIUM voyante, tarologue et numérologue + de 25 ans d'expérience. Consultation 1 heure 60$. Pour Rendez-vous 450-647-7940 Lucie

430 Comptabilité / Impôt

IMPÔT 2019 COMPTABILITÉ J.P.Bédard, accounting. Offre un service professionnel et rapide pour vos impôts à prix compétitifs dans votre région. Particuliés, travailleurs autonomes ou entreprises, nous pouvons vous aider. Possibilité de cueillette à domicile. Contactez-nous au www.cjpba.com ou 438-500-3701 pour plus d'informations.

430 Comptabilité / Impôt

DÉCLARATIONS Fédérales et Provinciales + crédit solidarité sociale, maintien à domicile. À partir de 30$.
450-460-2383

442 Constructions / Rénovations / Réparations

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

POUR vos travaux du sous-sol au grenier. Rénovations Michel Lalonde. 514-608-4084

446 Peinture/décoration

! Faites peindre par peintre d'expérience en travail de décoration. Estimation gratuite. Yves. 514-237-2079.

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

452 Planchers / Pose et sablage

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

484 Services divers

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

RETRAITÉ disponible pour faire petits et moyens travaux. 514-796-8771

485 Agence de rencontre avec permis

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

555 Argent à prêter

Financement hypothécaire privé et automobiles à vendre. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brisson 1-866-566-7081 www.automobilebrisson.com

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

PRÊT de 500$ sans enquête de crédit. creditcourtage.ca 1-866-482-0454

585 Services financiers divers

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

605 Emplois divers

RECHERCHE camelot distribution d'un quotidien la nuit avec voiture pour Marieville, Chambly. 514-793-3611

605 Emplois divers

FERME laitière à Ste-Hilaire recherche ouvrier avec expérience minimum 6 mois, intéressé par le travail à la ferme. Traite des vaches, soins, entretien de bâtiments, mécanique un atout. Qualités: patient, vif d'esprit, habile, permis valide. 40-45 heures/ semaine à l'année, salaire selon compétence et facilité d'exécution. 18$ à 23$/ l'heure. Envoyez cv. à zieber@live.ca.

PERSONNEL demandé pour le temps des sucres, mars et avril. Présentez- vous à La Goudrelle, 136 Chemin du Sous-Bois, Mont St-Grégoire. 450-460-2131

PRÉPOSÉ au service à la clientèle pour comptoir de nettoyeur à Ch ambly, temps partiel. Aucune expérience requise. Bienvenue aux retraités. 450-658-7503

615 Bureau/informatique

TECHNICIENNE-COMPTABLE/ gestionnaire immobilier à Chambly, 4 jours semaine. Personne dynamique et autonome. Salaire selon expérience, 450-447-9280. Envoyez c.v par fax: 450-447-8448

625 Travail de Bureau

RECHERCHONS:
Agent de bureau, aviation générale, vente de pièces et service technique à l'international/ Afrique. Expérience de l'aviation général obligatoire. bilingue. Salaire compétitif. Bienvenue aux jeunes retraité. Envoyé C.V. par courriel: président@aviationzenith.com

630 Santé/hospitalier

PERSONNEL recherché. Horaire variable, jour/ soir et 1 fin de semaine sur 2. Salaire selon expérience. Clientèle polyhandicapé. Contactez par courriel nathaliegarand1@gmaicom ou 514-770-1800

945 Achat d'autos

ACHAT Autos Camions, pour pièces ou route Paye 40$ à 3,000$ COMPTANT. Mario 514-497-4913

ACHETONS AUTO pour route ou ferraille jusqu'à 10,000$! 7/7 jours. Licencié pour le recyclage. PENSEZ VERT! Aidez-nous à garder notre environnement propre! PAT PIÈCES D'AUTOS succ. Brossard, (jour) 450-676-1577; (soir) Alain 514-576-6565

VendezVotreAuto.net, 250 Boul Richelieu, route 112, Richelieu. 450-982-1003

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucune enquête de crédit. Financement sur place. Voiture, camion, van. Léger dépôt requis. Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

AutoRabais.net, Financement maison ou bancaire.. 250, boul. Richelieu, route 112, Richelieu. 450-982-1003

TRANSPLANT QUÉBEC

Ensemble pour le don d'organes, pour la vie.

ASSISTO ca
Plus de 250 ressources de différents secteurs mises à votre disposition
Plus de 250 ressources de différents secteurs mises à votre disposition

ORGANISME JEUNESSE DE CHAMBLY

35 ans et moins
Lutte à l'exclusion sociale et à la pauvreté

- Travail de rue
- Clinique Jeunesse
- J'ai faim à tous les jours

Envie d'aider auprès des gens de chez nous?



Contactez-nous!
450 658-9898 #710
Posasdm.com
Reçu disponible pour dons de 50$ et plus

CJBC | POSA Source des Monts Organisme jeunesse | J'ai faim à tous les jours

1226006725-250919

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

APPELEZ-NOUS
1 855 852-7784
info-aidant@lappui.org

1226006752-250919

Babillard

Bingo au profit de la Fabrique de Saint-Mathias

La Fabrique de la paroisse de Saint-Mathias organise un bingo bénéfice au profit de la Fabrique. L'activité aura lieu le mercredi 4 mars à 19 h, à la salle Pauline-Casavant. Il y aura de nombreux prix. Information : Patricia Williams, 450 447-4575.

Vente de livres

La Fabrique de St. Stephen's invite la communauté à participer à sa vente semi-annuelle de livres usagés. Des livres en anglais et en français, pour adultes, ados et enfants, et des CD seront mis en vente. La vente aura lieu le samedi 29 février entre 9 h et 14 h 30, à la Salle Randell Hall, à Chambly. Les dons de livres récents sont acceptés le jour de la vente. Les profits iront au Club de déjeuner de l'école William-Latter. Pour information, 450 658-3248.

Souper au profit de l'église

La Fabrique Saint-Michel de Rougemont organise un souper porc braisé et une soirée dansante au profit des rénovations de l'église. L'activité aura lieu le samedi 25 avril à 18 h, aux Quatre Feuilles, à Rougemont. Le coût du billet est de 25 $. Pour informations, Fabrique de Rougemont 450 469-2303, Gilles Allaire 450 888-0365 et François Bernard 450 405-2638.

FADOQ de Chambly

La FADOQ de Chambly propose billard, bingo, cours de danse en ligne avec Lucie Lapointe les lundis et mercredis, et avec Joanne & Jean-Pierre les mardis. Crible, palet, quilles virtuelles, Scrabble, tricot libre, VieActive, soirées dansantes ou soupers dansants avec Lucie Lapointe (4e samedi du mois), soirées de pratique (vendredis soirs) et soirées dansantes FADOQ avec Joanne & Jean-Pierre (à confirmer), tournois de whist militaire (3e dimanche du mois), partie de sucre (mercredi 11 mars) et souper spaghetti (18 avril).

FADOQ de Saint-Mathias

Le Club FADOQ de Saint-Mathias de Rouville invite la population à sa soirée Bistro, qui aura lieu le 28 mars à 19 h, à la salle Pauline Casavant, à Saint-Mathias-sur-Richelieu. Le prix d'entrée est de 18 $ et l'artiste invité est Jean Nichol. Un léger goûter sera servi. Bienvenue à tous. Pour plus d'informations et l'achat de billets, contactez Mme Andrée Auclair, au 450 593-3237, ou Mme Ginette Morel au 450 658-6393.

Cours de tam-tam

Des cours de groupe de tam-tam (djembé) seront offerts les lundis soirs dès le 9 mars par l'organisme *Art et Musique pour tous,* situé à Saint-Mathias-sur-Richelieu. L'organisme offre une session de dix cours en groupe pour débutants. De plus, deux autres niveaux sont offerts : initiés et intermédiaires. Il est possible de louer un djembé auprès du professeur pour les cours. Pour information ou inscription : 450 775-5233 ou ericlaflaf@gmail.com. La pratique du tam-tam est une excellente activité physique accessible aux personnes de tous âges. Elle permet de développer la concentration, la mémoire et la coordination. De plus, la formule de groupe permet de développer un réseau social et de faire partie d'une communauté active. Les cours sont offerts aux 12 à 99 ans.

AVIS PUBLIC

CHAMBLY

AVIS PUBLIC
APPEL D'OFFRES
Construction d'un skate-park du parc Gilles-Villeneuve
LO2020-03

DEMANDE DE SOUMISSIONS
La Ville de Chambly demande des soumissions pour la construction d'un skate-park du parc Gilles-Villeneuve.

Seuls sont autorisés à soumissionner les entrepreneurs ayant un établissement au Québec ou, dans un des territoires visés par les accords de libéralisation des marchés applicables et détenant, le cas échéant, une licence d'Entrepreneur de construction appropriée émise par la Régie des entreprises de construction du Québec.

Seuls les entrepreneurs qui auront effectué une visite des lieux de l'exécution du contrat, sur rendez-vous, seront admissibles à déposer une soumission.

DOCUMENTS
Les documents du présent appel d'offres sont disponibles sur le Système électronique d'appel d'offres (SEAO), par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600, ou par internet à l'adresse suivante : www.seao.ca. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO, le cas échéant.

Pour toute information concernant les documents de soumission, vous devez communiquer uniquement avec :

Monsieur Frédéric Turgeon
Régisseur sportif au Service loisirs et culture
450-658-8788 ou Frederic.turgeon@ville.chambly.qc.ca

EXIGENCES
Chacune des soumissions devra être accompagnée d'une garantie de soumission émise en faveur de la « VILLE DE CHAMBLY » représentant au moins dix pour cent (10 %) du montant total de la soumission avant les taxes selon les modalités décrites aux documents d'appel d'offres.

La garantie de soumission doit être valide pour une période de cent vingt (120) jours à partir de la date d'ouverture des soumissions.

DATE DE RÉCEPTION
Les soumissions seront adressées au Service du greffe, et seront reçues de 8 h 15 à 16 h 30 du lundi au jeudi et le vendredi de 8 h à 12 h, à son bureau à la Mairie de Chambly au 1, place de la Mairie, Chambly (Québec) J3L 4X1, et ce, jusqu'à onze heures (11 h), le jeudi 19 mars 2020 et seront ouvertes publiquement à la même date à compter de 11 h 05 au même endroit.

La Ville de Chambly ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues. La Ville de Chambly ne sera pas responsable d'aucune réclamation ou dépense en rapport avec cette demande.

Donné à Chambly, ce 26 février 2020

Me Sandra Ruel
Greffière

1226007766-260220

Marieville

APPEL D'OFFRES AO-20-07-P

FOURNITURE D'UN CAMION AUTOPOMPE-CITERNE NEUF POUR LE SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE LA VILLE DE MARIEVILLE

La Ville de Marieville sollicite des soumissions pour la fourniture d'un camion autopompe-citerne neuf pour le service de sécurité incendie de la ville de Marieville.

Les documents d'appel d'offres peuvent être obtenus au système électronique d'appel d'offres (SE@O) au site internet www.seao.ca ou au numéro de téléphone 514 856-6600 ou sans frais au 1 866 669-SEAO (1 866 669-7326), **à compter du 26 février 2020,** moyennant le paiement des frais établis par le SE@O, selon la grille des tarifs.

Les soumissions doivent être présentées sur les formules fournies par la Ville en trois (3) exemplaires (un (1) original et deux (2) copies) et être accompagnées des documents requis, le tout sous enveloppe scellée et adressée, portant le nom du soumissionnaire et la mention ***« APPEL D'OFFRES AO-20-07-P – FOURNITURE D'UN CAMION AUTOPOMPE-CITERNE NEUF POUR LE SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE LA VILLE DE MARIEVILLE »***. Elles seront reçues au service du Greffe, à l'hôtel de ville de Marieville sis au 682, rue Saint-Charles, Marieville (Québec) J3M 1P9, **jusqu'à 13 h 30, le 30 mars 2020** et seront ouvertes publiquement à l'hôtel de ville aussitôt que possible après 13 h 30, le 30 mars 2020. Les soumissionnaires sont invités à assister à l'ouverture.

Pour tout renseignement, quel qu'il soit, le soumissionnaire doit s'adresser uniquement à **monsieur Marcel Gauthier,** responsable de l'information aux soumissionnaires au **450 460-4444, poste 285** ou au courriel **m.gauthier@ville.marieville.qc.ca**. Le fait pour un soumissionnaire de tenter d'obtenir de l'information de toute autre personne à la Ville de Marieville, membre du Conseil ou employé municipal, consultant ou mandataire de la Ville, constitue une contravention passible du rejet de sa soumission et autres sanctions.

Le présent contrat est assujetti à l'ACCQO (Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario), à l'AQNB (Accord de libéralisation des marchés publics du Québec et du Nouveau-Brunswick (2008)) à l'ALEC (Accord de libre-échange canadien) ainsi qu'à l'Accord économique et commercial global entre le Canada et l'Union européenne (AECG).

La Ville de Marieville ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues et n'assume aucune obligation ou frais quelconque envers les soumissionnaires.

Donné à Marieville, le vingt février deux mille vingt (20 février 2020).

La greffière,
Mélanie Calgaro, OMA, notaire

Avis public 20-12

1226007742-260220

AVIS DE DÉCÈS



AVIS DE DÉCÈS

SIMARD, MONIQUE
1945-2020

Le 16 janvier 2020, est décédée à l'âge de 75 ans madame Monique Simard. Elle demeurait à Richelieu.

Elle laisse dans le deuil ses filles, Annie (Yves Gagné), Audrey (Pierre Fecteau) et Stéphanie Harvey (Martin Poitras), sa belle-fille, Marie-Josée Rioux (Martin Guestier), ses petits-enfants, Félix, Mathieu, Alexis (Lee-Ann Paradis), Juliette, Maxime (leur père Émile Poulier), Emma, Elliot, et Livia, sans oublier ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces et de nombreux amis.

Afin de lui rendre un dernier hommage, parents et amis seront accueillis le 7 mars 2020 au Fourquet Fourchette situé au 1887, av. Bourgogne à Chambly, de 14 à 17 heures. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire en un don au Carrefour familial du Richelieu (856, Grand-Boulevard, Chambly, J3L 1V9) dont elle était présidente du conseil d'administration, et ce, par la poste ou sur place le 7 mars prochain.

DESNOYERS
Complexe Funéraire

1981, Boul. de Périgny, Chambly
Tél. : 450 658-8551 • Fax : 450 658-1397
www.maison-desnoyers.com

1226007731-260220

AVIS DE DÉCÈS



Bernier, Georges
1935-2020

À la Maison Victor-Gadbois, le 19 février 2020, à l'âge 84 ans, est décédé M. Georges Bernier, époux de Mme Louisette Beaudreau, demeurant à Chambly.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil son ses enfants : Nicole, Jocelyne, Gaétane, Huguette, Denis, Rose-Anne, Jacques, Bianka et leurs conjoints(e), ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses frères et sœurs : feu Noëlla, Lilianne, Adalbert, Léonard, feu Jean-Paul, feu Jean-Guy, feu Yvette, Laurent, Marcelle, Bertin, Mario et Jacinthe ainsi que sa belle-sœur Renée Beaudreau, neveux, nièces, cousins, cousines, parents et amis.

La famille vous accueillera vendredi le 28 février 2020 de 19h à 22h et samedi le 29 février 2020 de 9h à 13h45 suivi d'une liturgie de la parole en l'église St-Nom-de- Marie de Marieville à 14h.

Des dons à la Maison Victor-Gadbois seraient appréciés.

GJ
Résidence Funéraire G. Jodoin

RÉSIDENCE FUNÉRAIRE G. JODOIN INC,
690, Ste-Marie, Marieville QC J3M 1J2 | 450 460-2430
www.residencefunerairejodoin.ca

1226007801-260220



Remerciements

À vous qui, par vos pensées, vos prières, vos dons et surtout votre présence avez témoigné votre soutien et votre amitié lors du départ de Louise Mercille-Monty, nous vous remercions sincèrement.

Son souvenir restera gravé dans nos cœurs et nous espérons que son sourire pétillant restera dans les mémoires.

Famille Monty

DESNOYERS
Complexe Funéraire

1981, Boul. de Périgny, Chambly
Tél. : 450 658-8551 • Fax : 450 658-1397
www.maison-desnoyers.com

1226007749-260220

OFFRES D'EMPLOI

L'Équipoule

2010, avenue Industrielle,
Marieville J3M 1J5
450 460-3336

1226007416-080120

L'Équipoule est à la recherche de ramasseurs de volailles

L'emploi consiste à ramasser des volailles vivantes qui sont acheminées vers un abattoir

Les candidats devront avoir :

- Une bonne dextérité
- Être en excellente forme physique et n'avoir aucun problème respiratoire
- Aucunes études requises
- Aucune exigence linguistique
- Aptitude à travailler en équipe
- Capacité de travailler sur des horaires variables : jour, soir, nuit

Forme de rémunération : À la pièce (le salaire versé est toujours égal ou supérieur à 15.00$ de l'heure pour 35 heures .)
Salaire garanti. 525,00$ par semaine. **Il s'agit d'un poste permanent à temps plein.**

Si vous désirez vous joindre à notre équipe veuillez faire parvenir votre C.V. à : Bruno Barsalou

Par télécopieur : **450 460-4526** • Par courriel : **rh@lequipoule.com**
Par téléphone : **450 460 3336**

tandem emploi

Veuillez prendre note que notre bureau de
Chambly déménage!
Nous sommes donc très fiers de
vous accueillir dans nos nouveaux locaux
dès le **2 mars 2020** situés au

240, boulevard Fréchette, bureau 210
Chambly (Québec) J3L 2Z5



C'est un rendez-vous!

Pour toutes informations supplémentaires,
contactez-nous :
450 447-4037 ou info@tandem-emploi.org

1226007710-260220

Babillard

Concours écrivains
Pour une 21e année, le défi est lancé à tous, écrivains ou pas, membres de l'AAM ou pas. Il s'agit d'écrire une histoire de 150 à 300 mots à l'intention des enfants de 0 à 6 ans. Trois prix de valeurs différentes seront décernés lors du cocktail officiel de remise des Grands Prix du livre de la Montérégie en mai. Les frais de participation sont de 10 $ par texte. La date limite d'envoi est le 14 avril. Pour plus d'informations : http://www.auteursmonteregie.com/gptp_candidature.html ou téléphoner à Martine Richard, 450 321-9558.

OFFRES D'EMPLOI

Montreal BRIQUE & PIERRE INC.

Compagnie chef de file dans le domaine de la vente de produits de maçonnerie, nous sommes à la recherche de candidats dynamiques et motivés pour occuper les postes suivants à nos succursales de Saint-Basile-le-Grand et Saint-Hubert.

CONSEILLER-VENTES AU COMPTOIR

EXIGENCES :
- Une approche développée du service à la clientèle
- Bilinguisme , sens de l'initiative
- Capacité de travailler en équipe et respecter les consignes et règlements de la compagnie

Poste temps partiel, disponible immédiatement. Salaire à discuter

PRÉPOSÉ À LA COUR

Sous la supervision du contremaître, les tâches consistent à préparer les commandes, servir la clientèle et assurer la propreté de la cour.

EXIGENCES :
- Posséder la carte de compétence pour opérer un chariot élévateur et expérience de la conduite d'un chariot élévateur au diésel, un atout

Poste saisonnier de avril à décembre. Salaire à discuter

1226007497-120220

Si vous croyez posséder les compétences pour occuper l'un de ces postes, faites parvenir votre CV.

Par télécopieur : **450 653-7940** Par courriel : **p.pelletier@mtlbp.com**

INFOGRAPHISTE

OFFRE D'EMPLOI

Vous désirez un environnement de travail dynamique, créateur et stimulant dans une équipe en pleine expansion?



Nous sommes à la recherche d'une personne créative, rigoureuse, passionnée et talentueuse, pouvant apporter sa touche personnelle au sein de notre équipe dynamique.

Formation, expérience :
- Diplôme en infographie ou en graphisme
- Excellente maîtrise d'Adobe Creative Suite
- Connaissance de WordPress
- Intérêt pour les réseaux sociaux
- Maîtrise de l'environnement Mac
- Grammaire française excellente
- Capacité de travailler selon les priorités et délais
- Expérience dans le milieu des médias imprimés et du Web, un atout
- Expérience en infographie requise

Si ce défi vous intéresse, faites parvenir en toute confidentialité votre CV et votre portfolio à l'attention de Stéphanie Lambert au **slambert@versants.com**.
Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.

1226007502-220120

Les Versants | Le Journal de Chambly | Le Journal de Saint-Bruno | Le Journal de Saint-Basile

1488, rue Montarville, Saint-Bruno

BMR
QUINCAILLERIE & MATÉRIAUX B.G. INC.

EST À LA RECHERCHE

- **COMMIS AU COMPTOIR DES MATÉRIAUX DE CONSTRCTION**
  Temps plein 40 h/semaine
  Expérience requise.
  Salaire selon compétences
- **CHAUFFEUR DE CAMION – GIRAFE**
  Temps plein 40 h/semaine
  Expérience requise
  Salaire selon compétences
- **CAISSIÈRE**
  Temps partiel 15 à 20 h/semaine

Faire parvenir votre curriculum vitae à **Véronic Richer**
Par courriel a **bmrbg@hotmail.com**,
par telecopieur au **450.536.2772** ou en personne.

3200, RUE BÉDARD,
SAINT-JEAN-BAPTISTE 450 536-2777

1226007689-190220

Babillard

Introduction à la méditation

Un atelier d'introduction pour comprendre le sens de la méditation et expérimenter les techniques de base pour calmer l'esprit, selon l'approche de la philosophie bouddhiste tibétaine, sera offert le mardi 10 mars, de 10 h à 11 h 15, à la sacristie de l'église à Richelieu. Le coût est de 10 $. L'inscription se fait via paramitamonteregie.org. Un cours de cinq semaines en lien avec les émotions sera offert par la suite, du mardi 24 mars au 21 avril, de 10 h à 11 h 15. Pour information : 450 464-9181.

Brigade créative

Les personnes âgées entre 16 et 29 ans qui aiment dessiner, peindre ou transformer des photos avec un téléphone cellulaire sont invitées à se rassembler les jeudis de 10 h à 12 h, chez Intégration Compétences au 1179, rue Bourgogne, 2e étage, à Chambly. Il s'agit d'un projet d'implication sociale qui est offert gratuitement. Pour plus d'information, contactez Marilou Lajoie au 450 464-4481 ou par courriel : mariloulajoie@integrationcompetences.ca.

OFFRES D'EMPLOI

BERTRAND MATHIEU LTÉE, chef de file dans la construction au Québec, pour la réalisation de projets de construction dans les secteurs de l'égoût et de l'aqueduct, en génie civil et en terrassement, est à la recherche d'un(e) :

MÉCANICIEN(NE)
POUR MÉCANIQUE DIÉSEL DE MACHINERIE LOURDE
(Poste permanent de jour)
-Minimum d'expérience
-Connaissance en soudure et/ou hydraulique serait un atout
-Avoir de l'initiative, débrouillardise et esprit d'équipe
Le SALAIRE sera en fonction de votre expérience.
Faire parvenir votre curriculum vitae dans les plus brefs délais, à l'attention de M. André Mathieu.
Courriel : info@bertrandmathieu.com
Télécopieur : 450 773-6219
Visitez le www.bertrandmathieu.ca
1555, rue Brouillette, Saint-Hyacinthe (Québec) J2T 2G7
1226007603-260220

SERVICES OFFERTS AUX
CHERCHEURS D'EMPLOI
Atteignez votre objectif d'emploi le plus rapidement possible, et ce , sans frais.
450 460-5225
Marieville, bureau principal
Saint-Césaire, point de service
Avez-vous un problème de transport? Communiquez avec nous.
Avec la participation financière de : Québec
CFARE
Centre de formation et d'aide à la recherche d'emploi
www.cfare.net
accueil@cfare.net
1226007457-150120

IGA extra MARCHÉ MICHEL LEMIEUX
Recherche
COMMIS AU FRUITS & LÉGUMES
Poste 30h/sem – Expérience un atout
BOUCHER
Temps plein – Expérience un atout
EMBALLEUR
Temps partiel
CAISSIÈRE
Temps partiel
PÂTISSIÈRE
Poste 30h/sem – Expérience un atout
Présentez-vous au 450, boul. Richelieu, Richelieu ou envoyez votre C.V. à : iga08497michel.lemieux@sobeys.com
1226007606-260220

TERRASSEMENT CHAMBLY
Terrassement Chambly est à la recherche de candidats pour combler les postes suivants pour la saison estivale 2020:
- CHAUFFEUR CLASSE 3
- PAYSAGISTE CHEF D'ÉQUIPE
Veuillez faire parvenir votre candidature ainsi que CV par courriel à l'adresse suivante :
paysagesfavreau@live.ca
1226007745-260220

ARTERRA WINES CANADA
La plus grande société vinicole au pays est présentement à la recherche de personnel pour ses installations localisées a Rougement
JOURNALIER DE PRODUCTION
(quart de jour et/ou soir)
Poste temporaire
Salaire de $29.39/heure
Prime de $1.30 de soir
Qualifications requises :
- Avoir 18 ans
- Détenir un diplôme d'études secondaire
- Maitriser le Français (parlé et écrit)
- Bonne forme physique (capacité de lever des charges de 25kg)
- Expérience en usine alimentaire (un atout)

Possibilité d'un poste permanent selon ouverture de poste.

Faite parvenir votre curriculum vitae adressé à :
alain.gauthier@arterracanada.com
Ou déposez votre curriculum vitae au :
175 chemin de Marieville, Rougemont, Québec
1226007730-260220

Des excursions pour un bonheur professionnel

L'entreprise richeloise Maïkana bonifie son offre et lance officiellement son service d'excursion aux entreprises, soit le deuxième volet proposé par l'entité.

Un texte de **Jean-Christophe Noël**



Maïkana a officiellement lancé son service d'excursion aux entreprises. (Photo : courtoisie - Laura Ducharme)

Préalablement, l'entreprise mise sur pied par Laura Ducharme s'est solidifié les reins à l'endroit d'une clientèle jeunesse en offrant une combinaison plein air et animalière se concrétisant par des excursions de groupe en montagne accompagnées d'un chien.

« Je dois dire aux gens que nous ne sommes pas un camp de vacances, ni un camp de jour, et l'on ne fait pas que jouer dehors. » - Laura Ducharme

L'intervention par la nature et l'aventure à visée thérapeutique, mariée à la zoothérapie, est une approche alternative prenant de l'ampleur dans le domaine de l'intervention en santé mentale. C'est ce que Maïkana nomme " l'aventure zoothérapeutique ".

Or, cette fois, c'est une clientèle professionnelle que vise la compagnie richeloise, en offrant aux entreprises son service de mobilisation des employés par l'aventure. C'est le 21 février, dans le cadre d'une formule 5 à 7 chez MEC, à Longueuil, que l'offre de service a été formellement dévoilée.

« Il s'agit d'une ou de plusieurs séances en contexte de nature et d'aventure dans lesquelles l'équipe est amenée à vivre une microexpédition où elle devra mettre en place des stratégies de communication et de gestion innovatrices », décrit la femme de 30 ans quant à la démarche peu orthodoxe.

« Dans une approche expérientielle, on vise à aider l'équipe à devenir davantage autonome, à explorer davantage le potentiel de chacun de ses membres et à accélérer son processus de maturation », ajoute-t-elle.

« On évalue les besoins internes de l'entreprise et les objectifs qu'elle souhaite atteindre. Est-ce de l'ordre de la consolidation, de la communication, des enjeux à dénouer au sein de l'entreprise, etc.? Ensuite, on établit un plan de match sur mesure. À la fin de l'excursion, on fait un *debriefing* avec l'équipe et on lui remet un bilan pour que ce qui en ressort soit ensuite applicable au quotidien », décortique la fondatrice de Maïkana, qui souhaite que la démarche laisse des traces utiles et permanentes chez sa clientèle. Pour le service aux entreprises, qui aide à renforcer les liens dans une équipe de travail, l'excursion n'est pas systématiquement en présence d'un chien, mais l'option est tout de même offerte si désirée.



Expédition dans les Chic-Chocs, en Gaspésie, dans le cadre du cours de leadership expérientiel avec l'UQAC. ((Photo : courtoisie - Laura Ducharme)

De nouveaux outils

En novembre dernier, Mme Ducharme avait participé à la Grande rencontre des jeunes entrepreneurs du monde francophone qui se déroulait, entre autres, à Strasbourg.

« Depuis, Maïkana a développé de nouveaux partenariats avec des entreprises de la province. J'ai aussi intégré un espace collaboratif basé à Saint-Jean-sur-Richelieu afin de recevoir des clients potentiels et d'avoir accès à des salles de conférence et de rencontre où se donnent des formations », énumère celle dont le prix OSEntreprendre a favorisé cette entrée.

Europe 2020

L'Office franco-québécois pour la jeunesse, implanté en France et au Québec, accompagne des projets de mobilité des jeunes adultes de 18 à 35 ans.

« Il y a un volet au sein duquel je peux proposer un projet que je développe. L'office m'accompagne ensuite pour le mettre en place. Cela permet d'aller chercher de l'expertise à l'international qui n'existe pas nécessairement au Québec et de renforcer les liens de la francophonie. Sous cette optique, j'ai ciblé des entreprises en Belgique et en Suisse dont le produit a des similarités avec le mien », dépeint Mme Ducharme, qui se rendra en ces pays pour y faire un stage d'observation et un échange de bonnes pratiques afin de s'inspirer pour ensuite transposer ce bagage au Québec.

Une éducation à faire

L'intervention par la nature et l'aventure est encore globalement méconnue en Montérégie.

« Les gens ne comprennent pas toujours ce que nous offrons. Il y a peu de compétition, mais je dois faire énormément d'éducation en ce sens que je dois dire aux gens que nous ne sommes pas un camp de vacances, ni un camp de jour, et que l'on ne fait pas que jouer dehors. Il faut expliquer que Maïkana, c'est plus complexe que l'image qu'ils peuvent en avoir. Nous sommes dans une visée clinique, une visée d'intervention. C'est mon enjeu principal », termine la jeune femme dynamique.

Question aux lecteurs

Aimeriez-vous que l'entreprise pour laquelle vous travaillez organise ce type d'excursion?

redaction@journaldechambly.com

École de Bourgogne

Des élèves reçoivent des joueurs des Alouettes

Les élèves de 6e année de l'école de Bourgogne, à Chambly, ont reçu, le temps d'une période de récréation, la visite de joueurs de football des Alouettes de Montréal.

Un texte de **Martine Veillette**



Les élèves de 6e année de l'école de Bourgogne ont reçu des joueurs des Alouettes. (Photo : courtoisie)

Le 21 janvier, le receveur éloigné Félix Faubert-Lussier, portant le numéro 81, et le centre-arrière Christophe Normand, portant le numéro 38, ont fait bouger les élèves dans le cadre de la tournée *Ultimate Football*.

Cette tournée a pour but d'enseigner les bases du football aux jeunes d'écoles primaires du Québec dans le cadre d'activités parascolaires. Au total, 80 établissements ont été visités ou appelés à l'être. « L'Ultimate Football est une façon simple, sécuritaire et sans contact d'introduire le football aux enfants », peut-on lire sur le site des Alouettes.



Antoine Séguin a posé en compagnie des footballeurs des Alouettes. (Photo : courtoisie)

L'enseignante en éducation physique de l'école de Bourgogne, Marie-Andrée Parent, mentionne « qu'en plus de leur faire vivre des activités en lien avec le football, les membres des Alouettes ont permis aux élèves de leur poser plein de questions en lien avec leur carrière d'athlète ».

Chaque jeune a également reçu une carte sportive autographiée sur place ainsi qu'un ballon de football.

« Les élèves sont repartis de l'école avec des étoiles plein les yeux, des sourires plus grands que nature et des souvenirs pour la vie », mentionne l'enseignante.

« Les élèves sont repartis de l'école avec des étoiles plein les yeux. »
- Marie-Andrée Parent

Le programme *Ultimate Football* comprend une séance de deux heures d'échauffement, des matchs de *Ultimate Football*, une période de questions et d'autographes. Une bannière souvenir est également offerte.

Antoine Séguin

L'école en a profité pour souligner le parcours d'un jeune, Antoine Séguin, qui ira étudier en football au secondaire l'an prochain. « On trouvait ça intéressant de le motiver encore plus », précise l'enseignante.

Sa mère, Elaine Charbonneau, indique qu'Antoine aime « tout » du football. Il aime particulièrement « l'esprit d'équipe ». Il s'est initié à ce sport au *flag* football. « C'est la robustesse du sport, avec ses contacts physiques, qui a ravivé son intérêt », écrit-elle. Le jeune a repris le football il y a deux ans. Il poursuivra ses études secondaires au collège Charles-Lemoyne en concentration sportive.



SPORTS *et* LOISIRS

Du wushu sanda à Carignan

Depuis un peu plus d'un an, des athlètes de Chambly et de Carignan s'exercent au wushu sanda, un art martial chinois. Cependant, ils doivent s'exiler en dehors du Québec pour participer à des compétitions.

Un texte de **Martine Veillette**

Laurent Pierre, qui est l'instigateur du Club Wushu Carignan, explique que ce sport est d'origine chinoise, comparativement au judo ou au karaté, plus connus au Québec, qui sont des disciplines japonaises. Le wushu est le sport dérivé de l'art martial kung-fu .

L'athlète d'origine française a exporté le sport pour le faire vivre dans sa ville d'adoption, Carignan. « J'ai ouvert le club pour pouvoir encore pratiquer mon sport et faire découvrir ma passion à d'autres », explique-t-il.

M. Pierre a amorcé son parcours dans les arts martiaux avec le judo, puis en jiu-jitsu au début des années 90. En 1996, il a découvert le kung-fu. L'athlète a participé à différents championnats. Il a notamment été champion du Tournoi national France Sanda en 2012. Il est ceinture noire au kung-fu-wushu, ceinture marron en judo et ceinture marron en jiu-jitsu. Il enseigne les arts martiaux depuis 2013.

Le fondateur du club à Carignan se réjouit du nombre de membres. « On est seize. Pour le coin, c'est pas mal », avance-t-il.

Jeux d'hiver d'Ontario

De ces membres, deux se sont classés pour participer aux Jeux d'hiver de l'Ontario, les Orillia, qui se dérouleront du 27 février au 1er mars.

Gabriel Boudreau, 14 ans, de Carignan, en sera à sa seconde participation à une compétition d'envergure. Il avait participé l'an dernier au Championnat canadien. « Il est très jeune. Il a l'avantage d'avoir déjà été en compétition. Il a pu sentir la pression une première fois. Il a un fort potentiel. Il commence à avoir une bonne base physique et psychologique », décrit l'entraîneur.

« J'ai ouvert le club pour pouvoir encore pratiquer mon sport et faire découvrir ma passion à d'autres. » - Laurent Pierre



Gabriel Boudreau et Adrien Rebelo exécutent un mouvement de saisie d'une jambe sur coup de pied circulaire. (Photo : courtoisie)

Adrien Rebelo, 25 ans, de Chambly, goûtera à sa première compétition majeure dans ce sport. « C'est un ancien boxeur et joueur de rugby. Il est très sportif. Il est très engagé et volontaire. Du côté technique, il pourrait avoir quelques difficultés. »

De son côté, Laurent Pierre, avec ses 43 ans, est déjà trop vieux pour compétitionner. « On ne peut plus combattre après 34 ans parce que ça devient trop dangereux », précise-t-il.



Adrien Rebelo, Laurent Pierre, instructeur, et Gabriel Boudreau. (Photo : courtoisie)

Non autorisé au Québec

Les compétitions dans cette discipline, comme pour d'autres arts martiaux, ne sont pas autorisées au Québec. Les athlètes du Club Wushu Carignan doivent donc se rendre dans les autres provinces pour rivaliser, ce qui restreint les opportunités. « J'ai voulu organiser des combats ici pour faire connaître le sport et je n'ai pas pu », indique M. Pierre.

En 2013, il y a eu une modification au Code criminel par le gouvernement fédéral. L'article 83 visait l'encadrement des activités des sports de combat, dont la responsabilité relève dorénavant des provinces.

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport mentionne que « les dispositions légales et réglementaires existantes du Québec ne permettent pas la pratique de plusieurs sports de combat amateurs. Des travaux sont présentement en cours afin d'assurer le suivi approprié pour la pratique de l'ensemble des sports de combat sur son territoire, et ce, dans un cadre sécuritaire pour les personnes participantes ».

En attendant que, peut-être un jour, Québec autorise cette pratique, les membres de Wushu Carignan louent une voiture pour se rendre dans des compétitions à 600 km ou moins de Carignan. « On participe aux compétitions qui sont les plus proches », soutient l'entraîneur.

Qu'est-ce que le wushu sanda?

Laurent Pierre, propriétaire de Wushu Carignan, explique que les combats de wushu sanda se déroulent sur deux ou trois rounds de trois minutes.

Les athlètes de wushu exécutent des coups de pied et de poing ainsi que des techniques de projection. Pour se préparer à un combat, les athlètes doivent s'entraîner en cardio. Ils font donc beaucoup de sauts à la corde. Pour la partie projection, ils travaillent leur résistance.

M. Laurent précise que les coups de genou et de coude ne sont pas permis.



Classique hivernale Novice Barcelona Capital

Un tournoi de hockey contre l'anxiété



La sixième Classique hivernale Novice Barcelona Capital se tiendra le 14 mars à McMasterville.(Photos : Facebook - dg photobooths)

Les Forts de Chambly et les Ailes de Marieville participeront à la sixième Classique hivernale Novice Barcelona Capital, un tournoi de hockey amical qui encourage les enfants d'âge novice à persévérer dans le sport.

Un texte de Frédéric Khalkhal

Le 14 mars se tiendra, pour une sixième année consécutive, la Classique hivernale de Barcelona Capital, une collecte de fonds au profit de la Fondation ARLOR. Le tournoi a pour objectif d'amasser un maximum d'argent afin de permettre à la fondation d'étendre la portée de ses conférences, formations et conseils auprès des parents, entraîneurs et surtout des enfants pour les aider à gérer cette souffrance psychologique qu'est l'anxiété de performance.

Le tournoi aura lieu à la patinoire réfrigérée extérieure de la municipalité de McMasterville le samedi 14 mars prochain, de 8 h à 16 h.

La Fondation ARLOR

La Fondation ARLOR est un organisme à but non lucratif qui a pour objectif d'aider les jeunes souffrant d'anxiété de performance reliée au sport. « Notre mission est d'amuser et d'encourager les enfants à persévérer dans le sport en leur offrant, comme à leurs parents, des outils et les ressources afin d'y parvenir », explique Jean-François Courcy, président de la fondation.

« Je suis le père d'un enfant qui fait de l'anxiété. On s'est largement informés sur le sujet et nous voulions faire partager cette expérience. On ne guérit pas de l'anxiété, on apprend à vivre avec les enfants qui en souffrent. Mon fils réussit néanmoins à évoluer au hockey au niveau le plus élevé au Québec. »

ARLOR se concentre plus sur l'anxiété de performance faite par des jeunes soucieux d'être toujours au sommet, aussi bien dans le sport qu'à l'école ou dans n'importe quel milieu où il y a une question de résultats. « Ce sont des enfants capables, mais devant certaines situations, ils deviennent anxieux, tient à préciser M. Courcy. L'anxiété, tout le monde peut la vivre; cela devient problématique lorsque c'est maladif. Nous donnons des ateliers pour permettre aux entraîneurs, aux professeurs de reconnaître les premiers symptômes de l'anxiété chez l'enfant. »

C'est dans cet objectif qu'à McMasterville, le 14 mars, autour du tournoi « où tout le monde sortira gagnant », indique l'initiateur de l'événement, des psychoéducateurs viendront à la rencontre des entraîneurs pour leur parler de l'anxiété chez le jeune sportif.

L'idée est originale, même si les pros de la LNH ont créé ce concept; pour les enfants d'âge novice, c'est unique.

À la Classique 2019, plus de 350 personnes étaient sur place dans le but de participer à la journée et l'organisation compte beaucoup sur cet événement pour financer sa fondation. M. Courcy sait que ce ne sont que les débuts : « Nous ne sommes pas une grosse fondation, nous avons pour l'instant un événement annuel d'importance et nous souhaitons grandir pour faire connaître ce qu'est l'anxiété afin de proposer des rencontres avec des instructeurs dans des clubs sportifs, dans des écoles, avec des professionnels. Il est important de savoir qu'un enfant peut moins bien fonctionner sous pression. »

Il est possible de trouver sur la page Facebook de la fondation plujsieurs repères et pistes de solution pour combattre l'anxiété. Le résidant de Beloeil aimerait un jour « aider financièrement les familles qui éprouvent des difficultés et qui n'ont pas forcément les moyens. Aujourd'hui, on peut leur donner un carnet de référence ».

Une société anxieuse

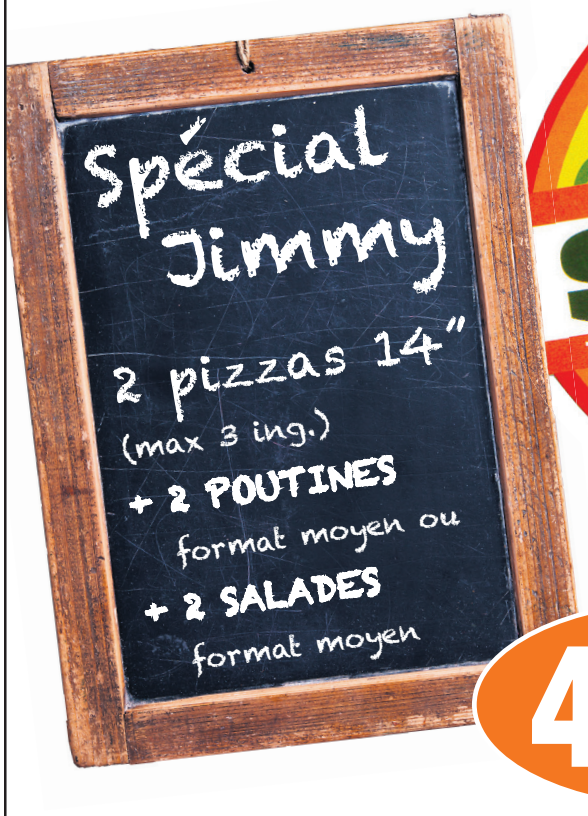
Dans le cadre de sa formation, la Fondation ARLOR fait appel à des professionnels pour donner des informations au grand public. Emmanuelle Courcy, psychoéducatrice spécialisée chez les enfants et les adolescents souffrant d'anxiété de performance, fait partie des expertes consultées lors de formations proposées par ARLOR. « L'anxiété peut être utile à l'humain. Cela lui permet dans certaines situations d'aiguiser ses sens, d'être plus efficace. Le problème arrive lorsque l'individu anticipe tellement l'événement qu'il devient envahissant. Cela peut provoquer des maux de tête, de ventre, un sommeil agité, de l'insomnie; en d'autres mots, l'individu n'est pas fonctionnel. Il peut aussi se mettre en mode d'évitement », soutient la psychoéducatrice.

« L'anxiété, tout le monde peut la vivre, cela devient problématique lorsque c'est maladif. »
- Jean-François Courcy

Cette dernière voit beaucoup de jeunes franchir ses portes avec des parents soucieux de trouver des solutions pour calmer cette anxiété. « On peut apprendre à utiliser des outils pour comprendre nos pensées et avoir un soutien dans le cas où l'anxiété est maladive, qu'elle nous empêche de vivre au quotidien. Plus le travail est fait tôt, moins le trouble est envahissant. Il n'y a pas vraiment de diagnostic du trouble de l'anxiété. Les gens le savent facilement quand leur enfant n'est plus capable d'aller à l'école ou à ses activités. J'ai une enfant qui venait me voir car elle était super performante dans tout, mais son anxiété était tellement envahissante qu'elle avait du mal à respirer. L'anxiété, ça se ressent bien. »

Lien de l'association : www. facebook.com/ARLOR

1226007600-260220



L'ULTIME PIZZA
SEMA
TOUJOURS 2 POUR 1

10% DE RABAIS
avec tout achat de 30$ et plus, valable au comptoir seulement et jusqu'au 31 mars 2020. Sur présentation de l'annonce.

41,34$ + tx



Nos Pizzas *2 pour 1*

PIZZA COUPÉE SUR DEMANDE

	2x10"	2x12"	2x14"	2x16"
Fromage sauce et fromage	19,95	24,84	31,05	33,98
Pepperoni Sauce et fromage	19,95	24,84	31,05	33,98
Pepperoni et bacon	20,70	25,87	32,89	35,93
Hawaïenne Jambon et ananas	20,70	25,87	32,89	35,93
Double pepperoni Sauce, fromage et extra pepperoni	20,70	25,87	32,89	35,93
Toute garnie Pepperoni, champignons et poivrons verts	21.10	26.56	33.92	36.51
Mexicaine Sauce mexicaine, olives noires, boeuf et oignons	21.10	26.56	33.92	36.51
Américaine Fromage, pepperoni, bacon et oignons	21.10	26.56	33.92	36.51
Québécoise Pepperoni, champignons, bacon et extra fromage mozzarella	21,96	27,42	34,78	37,37
Au poulet Poulet, champignons, piments forts et oignons	21,96	27,42	34,78	37,37
Fou de la viande Pepperoni, bacon, jambon et viandes fumée	21,96	27,42	34,78	37,37
Spécial Sema Saucisses italiennes, champignons, poivrons verts, oignons et olives noires	21,96	27,42	34,78	37,37
Végétarienne Champignons, tomates séchées, oignons, poivrons verts et olives vertes	22,54	27,60	35,93	39,38
Deluxe Fromage, pepperoni, bacon, champignons, poivrons verts et oignons	22,54	27,60	35,93	39,38
Du chef Pepperoni, champignons, poivrons verts, viande fumée et sauce à la viande	22,54	27,60	35,93	39,38
Garniture Extra	2,28	2,63	3,09	4,01

Super Spécial Familial

1 pizza 10" (max 3 ing.) + 1 spaghetti format moyen ou 10 ailes de poulet — **21,10$**

1 pizza 10" (max 3 ing) + 1 poutine format moyen ou 1 salade césar format moyen

1 pizza 12" (max 3 ing) + 1 spaghetti grand format ou 1 lasagne ou 15 ailes de poulet — **26,56$**

1 pizza 12" (max 3 ing) + 1 poutine grand format ou 1 salade césar grand format

1 pizza 14" (max 3 ing) + 2 spaghettis format moyen ou 2 lasagnes ou 20 ailes de poulet — **33,92$**

1 pizza 14" (max 3 ing) + 2 poutines format moyen ou 2 salades césar grand format

1 pizza 16" (max 3 ing) + 2 spaghettis grand format ou 2 lasagnes ou 25 ailes de poulet — **36,51$**

1 pizza 16" (max 3 ing) + 2 poutines grand format ou 2 salades césar grand format

Spécial Sema Chambly

Une (1) pizza 10"
(Max 3 ing.)
+ 1 lasagne format moyen
+ 1 poutine format moyen
+ 1 salade césar format moyen

30,99$ + tx



Double Régal

	Format moyen	Grand format
2 Poutines régulières	16,04$	18,34$
2 Salades césar	14,89$	17,19$
2 spaghettis	17,19$	19,49$



Extras pour format moyen 2,28$ Grand 3,43$

Heures d'ouvertures et de livraison: Dimanche au jeudi: 11h à 23 h • Vendredi et samedi: 11 h à 1 h Livraison gratuite (min. 8$)

1011, boulevard Périgny, Chambly 450 658-1658 ou 450 572-1515



Jeunes de COEUR



RÉSIDENCE DES Bâtisseurs CHAMBLY

1226007824-260220

NOTRE RÉSIDENCE OFFRE AUSSI UNE UNITÉ DE SOINS

- Personnel attentionné 24/7
- Accès sécurisés et codés
- Infirmières auxiliaires
- Activités / Stimulation
- Gestion des médicaments
- 3 repas par jour
- Milieu de vie chaleureux
- Aide à l'hygiène
- Entretien et buanderie
- Aide aux déplacements
- Et bien plus...

Contactez-nous dès maintenant !
450 447-6484
600 av. De Salaberry, Chambly

WebOr

Un élan pour la vitalité!



EN COLLABORATION AVEC LA **Fédération québécoise du loisir en institution**

UN IMMENSE MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES!

WebOr poursuit sa mission de rendre accessible l'activité physique aux aînés, grâce au soutien de ses partenaires!

Votre engagement auprès des aînés de notre communauté nous a permis d'offrir **GRATUITEMENT**, depuis septembre 2017, le cours *Danséforme* aux résidences et organismes communautaires de la région!

Brunet plus

VOTRE SANTÉ, C'EST TOUT CE QUI COMPTE.

NICOLAS PROVOST, PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE AFFILIÉ • CHAMBLY • SAINT-HYACINTHE

Le Journal de Chambly

Les d'Oeufs cOpines restaurant déjeuner & dîner

Centre Chiropratique Chambly

Clinique de Réadaptation de Chambly

Chaussures POP Chambly 450 658-7878

Centre dentaire familial du Richelieu

Orthèse Conseil Orthèses & prothèses

Les Épices de Marie Michèle

Assemblée nationale Québec Jean-François Roberge Député de Chambly

Desjardins Caisse de Rouville

Desjardins Caisse populaire du Bassin-de-Chambly

Maison Simonne Monet Chartrand

solutionorange

Viva Yoga

Graphe Studio photographes

GO rendezvous

Danséforme

Connexion bien-être

Le Snack du Bleuetier Saint-Mathias-sur-Richelieu



Danséforme, UN COURS EN TEMPS RÉEL **DONNÉ PAR VISIOCONFÉRENCE**

VOUS AIMERIEZ **ASSISTER AU COURS GRATUIT** OU ENCORE ÊTRE **PARTENAIRE ET/OU REDIFFUSEUR?**

CONTACTEZ-NOUS! **514 219-4441** • **www.WebOr.ca**

1226007685-260220

Jeunes de COEUR

Quelle est la différence entre une résidence pour aînés publique et privée?

Vous êtes à la recherche d'une résidence pour vous ou pour un proche? Vous avez commencé à regarder les options, mais vous vous perdez parmi les multiples possibilités? Distinguez les résidences publiques des privées en poursuivant votre lecture.

Publique

Les résidences publiques — centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) et ressources intermédiaires (RI) — sont gérées par l'État et sont sous la responsabilité des services de la Santé et des Services sociaux. Vous pouvez y accéder en rencontrant d'abord un travailleur social qui évaluera vos besoins et votre autonomie avant de vous rediriger vers la ressource nécessaire. Les résidences publiques sont surtout destinées aux personnes qui requièrent des soins de santé réguliers. Leur coût dépend de vos revenus et vous devez, dans la grande majorité des cas, attendre plusieurs mois avant qu'une place se libère.

Privée

Les résidences privées sont tenues par des propriétaires ou des groupes immobiliers privés. Ceux-ci doivent posséder une certification du ministère de la Santé et des Services sociaux qui indique qu'ils se conforment en tous points aux normes établies sur la sécurité, l'alimentation, l'accès aux lieux, etc. Il en existe pour tous les types de locataires (autonomes, semi-autonomes, à besoins hospitaliers) et vous y accédez en communiquant avec le gestionnaire de l'établissement.

Pour obtenir de l'aide dans la recherche d'une résidence qui répond à vos exigences et à votre budget, consultez un conseiller en hébergement!



Fuites urinaires liées au vieillissement : 4 solutions

Si l'incontinence urinaire peut toucher des gens de tous âges, elle est souvent liée à la vieillesse en raison de la prise de médicaments ou du relâchement des muscles de la vessie. Vous êtes aux prises avec des fuites urinaires? Ces quatre solutions peuvent vous aider au quotidien.

1. Les protections : de nombreuses serviettes et culottes de protection discrètes et confortables sont offertes afin d'absorber vos fuites urinaires. Optez pour un modèle en fonction de votre taille et de l'intensité de vos fuites, puis poursuivez vos activités sans inquiétude!

2. Les exercices : les exercices de Kegel visent à renforcer les muscles de votre plancher pelvien afin qu'ils puissent correctement soutenir votre vessie. Demandez à un professionnel de vous enseigner ces exercices, puis pratiquez-les régulièrement afin de faire diminuer vos fuites.

3. Les médicaments : les antispasmodiques permettent de réduire les spasmes de votre vessie qui provoquent les fuites. Parlez-en à votre médecin!

4 .La rééducation de la vessie : un tel traitement vise à réapprendre à votre vessie à retenir l'urine et à espacer vos visites à la salle de bain. L'objectif est de vous permettre d'aller uriner à une fréquence normale, soit toutes les deux heures et demie à trois heures.

Consultez votre médecin afin de déterminer les causes exactes de votre problème urinaire et de trouver les solutions qui vous aideront à mieux gérer vos fuites.



Jeunes de COEUR

Ne pas se laisser à l'abandon

Les aînés de la Résidence La Seigneurie de Chambly ne s'ennuient pas et n'ont aucune raison de se tourner les pouces, à moins que de ne le vouloir.

Un texte de Jean-Christophe Noël

« Le gros de ma job c'est de sortir les résidents de la solitude, éviter l'isolement, dit d'entrée de jeu Daniel Kelly, responsable des loisirs à la résidence. Il faut leur proposer des activités qui les rejoignent et les faire socialiser. J'utilise beaucoup la musique, spectacles musicaux, karaoké, etc. Dans un autre ordre idée, on fait des sorties de groupe telles que le casino, planétarium, j'essaie d'avoir une offre diversifiée », complète l'homme

Diane Côté

Questionnée à savoir si ses journées sont bien remplies, Diane Côté, résidente depuis 6 ans à La Seigneurie, répond du tac au tac « qu'elle a hâte de prendre sa retraite», insinuant avec humour que son horaire est bien chargé.

« Je suis très active. Je fais beaucoup de bénévolat : bingo, quilles virtuelles, etc. Mon activité préférée est la danse. Notre animateur nous fait des partys tous les mois. »

Devant l'affirmation du Journal « Vous êtes une femme de party », Mme Côté marque une brève pause et répond un brin de malignerie dans la voix « On ne peut rien vous cacher...»

Décrivant les lieux comme étant très familiaux, Mme Côté raconte à quoi ressemble son quotidien.

« Notre animateur nous fait des partys tous les mois. » - Diane Côté

« Dès 8 h je marche sur une distance de 5 km, d'un pas rapide, jusqu'à 9 h. Ensuite, de 9 h à 10 h, je fais marcher des personnes, moins vite, mais c'est de la participation. Je n'arrête pas, je fais du tricot, de la peinture sur verre, etc. Je ne suis jamais seule et je m'arrange pour ne pas être seule. On a tous nos petites pensées noires, mais dans ce temps-là, j'ouvre la porte et je vais voir la gang », exprime positivement la résidente qui aura 74 ans, mais qui dit à son entourage qu'elle a 56 ans.

Lise Sévigny

Quant à elle, Lise Sévigny, résidente depuis près de 9 ans, affectionne particulièrement



Les aînés de la Résidence de La Seigneurie ne sont pas laissés à l'abandon. (Photo : archives)

les fêtes qui ont lieu aux quinze jours. Elle donne d'ailleurs de son temps afin de participer à l'organisation de celles-ci.

« Avec une autre bénévole, on prépare les tables des convives pour le goûter...et après, ben, on nettoie », avance logiquement Mme Sévigny, car une fête ne vient jamais sans laisser de traces.

« J'aime également les cours de yoga/danse sur grand écran. La seule seule activité que je fais plus à mon âge, c'est le tennis que j'ai dû abandonner », affirme celle qui, pour l'instant, se considère trop jeune pour le bingo, malgré la grande popularité de cette discipline au sein de la Résidence.

Quel est le secret des « super-aînés »?

Malgré leur âge avancé, certaines personnes possèdent une grande vivacité d'esprit et une énergie hors du commun. Peut-être que cette affirmation vous fait penser à l'un de vos proches ou à vous-même? Ces individus qui ont un esprit jeune dans un corps ayant traversé plus de huit décennies sont appelés « super-aînés ». Mais quel est donc leur secret?

Un cerveau plus jeune

Une étude américaine réalisée par Amanda Cook, chercheuse en neuropsychologie clinique, a découvert que le cerveau des super-aînés présentait un cortex cérébral aussi épais que celui de personnes de 50 ou 60 ans en bonne santé. Ainsi, leur cerveau vieillit plus lentement que la moyenne! La particularité de leur cortex leur permet aussi de maintenir une meilleure mémoire, et ce, plus longtemps, ainsi que les capacités cognitives qu'ils avaient dans la cinquantaine. Dans certains cas, les signes de démence liée à l'âge n'apparaissent jamais chez les super-aînés.

Si les recherches ne peuvent pas encore expliquer cette différence, les super-aînés semblent conserver leur richesse mentale et cognitive en menant une vie physiquement, socialement et intellectuellement active.

Super-aînés d'ici

Le Québec regorge de super-aînés inspirants :

- Janette Bertrand a publié un livre à 93 ans;
- Janine Sutto (1921-2017) a été actrice jusqu'à 91 ans;
- Jean-Pierre Ferland a lancé un album à 84 ans;
- Michel Louvain a entamé une tournée de spectacles à 82 ans.



RÉSIDENCE
Rivière Richelieu

Une résidence chaleureuse et évolutive
Qui convient à tous vos besoins!



SOINS ADAPTÉS
INFIRMIÈRES
AUXILIAIRES
ET PRÉPOSÉ(E)S
SUR PLACE

RÉSIDENCE CERTIFIÉE
ÉLIGIBLE AU CRÉDIT D'IMPÔT



Appartement studio ou 2 ½
*à partir de 1 400$**

INCLUANT FORFAIT DE SERVICES ***TOUT INCLUS**** *ET SANS SOUCI*



Unité de soins confort et bien-être
*à partir de 2 100$**

INCLUANT FORFAIT DE SERVICES ***TOUT INCLUS**** *ET SANS SOUCI*

Incluant les soins d'assistance personnels à la vie quotidienne



Unité de soins mémoire
*à partir de 3 100$**

Pour personnes atteinte **déficit cognitif avancé** et de la **maladie d'Alzheimer**

INCLUANT FORFAIT DE SERVICES ***TOUT INCLUS**** *ET SANS SOUCI*

Incluant les soins d'assistance personnels à la vie quotidienne

**** NOTRE FORFAIT DE SERVICES TOUT INCLUS :**
3 REPAS PAR JOUR ET COLLATION, ENTRETIEN MÉNAGER, BUANDERIE DES VÊTEMENTS ET LITERIE, TÉLÉPHONIE, CÂBLE ET ACTIVITÉS GRATUITES.

PROMO POUR UN TEMPS LIMITÉ

OBTENEZ 1 500$ DE RABAIS

*CERTAINS CONDITIONS S'APPLIQUENT. CALCUL APRÈS CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE.

1226007754-260220

ResidenceRiviereRichelieu.ca
1 PLACE ROUVILLE-TESSIER, RICHELIEU, QUÉBEC J3L 6Y4

514.714.1144

Jeunes de COEUR

Diagnostic d'Alzheimer : comment l'annoncer à vos proches?

Vous avez récemment reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer? Après avoir encaissé la nouvelle et pris du recul, vous voilà prêt à en parler avec votre famille et vos amis. Mais comment réussir cette étape si difficile?

Préparez-vous mentalement

Gardez toujours à l'esprit que ce n'est pas votre faute si vous êtes atteint de la maladie et que l'annonce peut être aussi éprouvante pour vos proches que l'apprentissage de votre diagnostic l'a été pour vous. Essayez de prévoir les réactions possibles de vos êtres chers afin de pouvoir y faire face plus facilement.

Allez-y en douceur

Vous n'êtes pas obligé de donner tous les détails au sujet de votre maladie à la première conversation si cela est trop éprouvant pour vous. Notez que certains de vos proches peuvent avoir des réactions négatives ou dénier votre situation en raison d'un manque de compréhension ou de fausses idées. Laissez-leur le temps d'assimiler la nouvelle.

Donnez de l'information

Invitez vos proches à se documenter sur la maladie en lisant un dépliant que votre médecin peut vous remettre ou en visitant le site de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer au alzheimer.ca/fr/federationquebecoise. Dites-leur également que vous êtes encore capable d'effectuer des tâches vous-même et de prendre la majorité de vos propres décisions, et mentionnez-leur l'aide dont vous avez besoin.

Une fois l'annonce effectuée, vous pourrez compter sur l'affection et le soutien de vos proches tout au long de la maladie.



Invitez vos proches à se documenter sur la maladie en visitant le site de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer au alzheimer.ca/fr/federationquebecoise

fadoq

La mission du **Club Fadoq du bassin de Chambly** consiste à promouvoir les intérêts des aînés et à briser l'isolement chez les personnes de 50 ans et plus afin de favoriser leur qualité de vie et leur épanouissement.

Ce que nous désirons par-dessus tout, c'est que nos aînés soient heureux, actifs et en santé. Présentement, le Club compte environ 1 800 membres.

CHAMBLY

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2019 -2020



LUNDI AU VENDREDI
9 h à 16 h Billard

LUNDI
13 h Cours danse débutants (Lucie Lapointe)
13 h 30 Palet
14 h 15 Cours danse intermédiaires (Lucie Lapointe)
18 h 40 Cours danse avancés (Lucie Lapointe)
19 h Crible
20 h Cours danse débutants (Lucie Lapointe)

MARDI
13 h Cours danse débutants (Joanne et Jean-Pierre)
13 h 30 Quilles virtuelles
14 h 15 Cours danse intermédiaires (Joanne et Jean-Pierre)

MERCREDI
10 h Viactive
13 h Cours danse débutants (Lucie Lapointe)
13 h 30 Palet
14 h 15 Cours danse avancés (Lucie Lapointe)

JEUDI
13 h Conversation anglaise
13 h 15 Bingo

VENDREDI
10 h Viactive
13 h 30 Quilles virtuelles
13 h 30 Scrabble
19 h Danse en ligne (Joanne et Jean-Pierre)

SAMEDI
9 h à midi Billard

DIMANCHE
13 h Tricot libre
13 h 30 Tournoi Whist militaire (3e dimanche du mois)

1226006729-250919

Pour information, contactez Royal Adam – Président
450 447-5550 ou 438 491-5254 www.fadoqchambly.org

PROGRAMME POUR PROCHES AIDANTS

PROCHES AIDANTS MASCULINS

L'ENTRAIDE PLUS CENTRE COMMUNAUTAIRE

1226007583-260220

Vous êtes proche aidant et vous ne savez pas comment trouver les services dont vous avez besoin? Nous pouvons vous aider!

RESSOURCES PROCHES AIDANTS

• Information • Formation • Soutien psychosocial en groupe ou en individuel

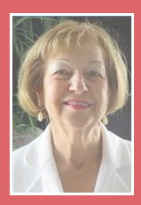
NOUVEAU!

Groupe de soutien pour personnes endeuillées
Animateur : Claude de Varennes, BSc., M.Ed
• Quelques places disponibles
Pour informations : 514 947-2385



Claude de Varennes
B.Sc., M.Ed.
Andragogue, enseignant, coach certifié, conférencier, auteur.

Claude de Varennes
Cell : 514.947.2385 | Tél : 450.658.4469
ressourcehommes.entraideplus@outlook.com



Marie Yolande Pepin
Bachelière en psychologie de la communication, détentrice d'un diplôme en intervention psychosociale.

Marie Yolande Pepin
450.448.7414 | Cell: 514.574.5244
pepinyola@gmail.com

www.entraideplus.org
2437 Ave. Bourgogne, Chambly (Qc) J3L 2A5

Projet rendu possible grâce au soutien financier de: L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS MONTÉRÉGIE

Jeunes de COEUR

Est-il avantageux de cotiser à vos REER jusqu'à l'âge maximal permis?

Vous avez dépassé l'âge moyen de la retraite, mais souhaitez tout de même travailler encore quelques années? Vous vous demandez s'il est profitable de continuer à cotiser à un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) jusqu'à l'âge maximal autorisé, soit 71 ans? La réponse est la suivante : cela varie d'une personne à l'autre!

Avec la hausse de l'espérance de vie, il peut être avantageux d'augmenter les fonds de votre REER afin d'avoir une retraite plus confortable. Qui plus est, vous pourriez exploiter ces années de labeur supplémentaires pour faire fructifier davantage votre argent en profitant d'un impôt différé.

Toutefois, pour que cela soit réellement avantageux, il faut que votre économie d'impôt soit plus élevée que l'impôt que vous aurez à payer au moment de retirer vos REER. Cela n'est donc pas intéressant si votre revenu reste élevé après 71 ans, car votre taux d'imposition sera, lui aussi, élevé. Notez également que, passé l'âge de 65 ans, vous n'êtes plus admissible au crédit additionnel offert lors de votre cotisation.

Vous souhaitez déterminer avec exactitude si investir dans vos REER jusqu'à vos 71 ans demeure profitable pour vous ou si vous ne gagneriez pas à vous tourner vers un autre fonds d'action après 65 ans? Discutez-en avec un conseiller financier!

Vous pouvez cotiser à vos REER jusqu'au 31 décembre de l'année de votre 71e anniversaire de naissance. Vous avez également jusqu'à cette date pour retirer vos fonds — pour les transférer dans un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) ou acheter une rente, par exemple.



Lefebvre Denturologistes

VOTRE ÉQUIPE D'EXPÉRIENCE EN DENTUROLOGIE

NOUVELLE SUCCURSALE À CHAMBLY!

Bienvenue aux nouveaux patients

- PROTHÈSES DENTAIRES
- IMPLANTOLOGIE
  Esthétique – Confort – Précision
- Prothèses complètes et partielles
- Pose d'implants sur place par un chirurgien expérimenté
- Réparation

CONSULTATION GRATUITE

lefebvredenturologistes.ca



CHAMBLY
947 boul. de Périgny
514 437-9933

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU (secteur Iberville)
674, 2e Rue
450 346-1358 • 1 800-823-DENT(3368)

1226007755-260220

CENTRE DENTAIRE RUEL INC.

MAINTENANT UN CENTRE MULTI-SERVICES



BIENVENUE AUX NOUVEAUX PATIENTS!

- Dentisterie générale et Esthétique
- Chirurgie
- Orthodontie préventive
- Service d'urgence
- Blanchiment des dents



947, boul. Périgny, Chambly **450 447-4055**
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI

centredentaireruel.com

1226007748-260220

AUX PETITS SOINS POUR VOS *pieds*



Comment l'orthésiste-prothésiste crée-t-il les orthèses plantaires sur mesure?

Membre de l'Ordre des technologues professionnels du Québec, l'orthésiste-prothésiste fabrique, répare et ajuste les orthèses comme les prothèses orthopédiques. Vous avez besoin d'orthèses plantaires? Voici comment procède l'orthésiste-prothésiste pour les fabriquer!

PRISE DES MESURES

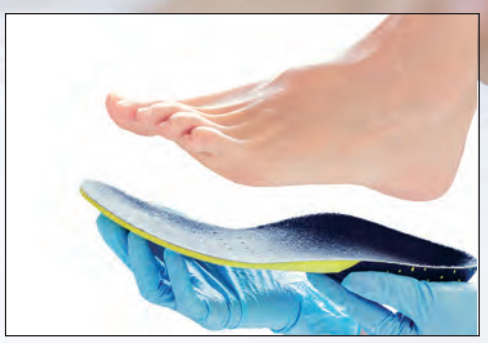
Le professionnel commence par faire une évaluation biomécanique de vos pieds afin d'obtenir des informations sur leur mobilité articulaire, autant en action qu'au repos, mais aussi sur l'alignement de votre corps. Il observe également la morphologie de vos pieds, leurs points de pression et leur forme pour établir vos besoins orthopédiques.

CONCEPTION ET FABRICATION

L'orthésiste-prothésiste prend les empreintes de vos pieds et, en fonction de la correction qu'il vous faut, détermine quel type d'orthèses vous aurez ainsi que leur matière (mousse, liège, cuir, thermoplastique, etc.). Il procède ensuite à la fabrication des orthèses selon la méthode qui s'applique au matériau choisi (découpage, impression en 3D, four à convection et pression sous vide).

ESSAI ET AJUSTEMENTS

Une fois les orthèses terminées, le professionnel vous les fait essayer et procède à quelques ajustements au besoin. Il vous renseigne sur la manière de les porter, sur leur entretien ainsi que sur les chaussures à privilégier. Au cours des mois suivants, l'orthésiste-prothésiste s'assure que vos orthèses produisent les résultats escomptés pour votre réadaptation orthopédique en procédant à un suivi régulier. La fabrication d'une orthèse plantaire est une opération qui s'effectue avec minutie, mais aussi en adéquation avec votre état de santé. L'ensemble du processus se fait en collaboration avec votre médecin



afin de vous procurer les meilleurs résultats.

Pour trouver un orthésiste-prothésiste membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec (AOPQ), rendez-vous sur le membresensante.com!

Orthèse Conseil

Orthèses & prothèses

Membres de l'AOPQ, OTPQ et orthésistes certifiés

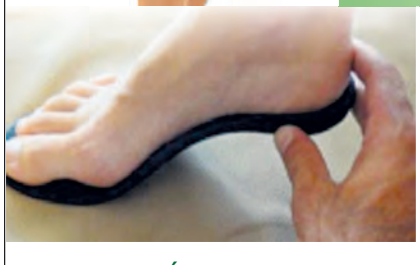
I22600/708-260220



SERVICE D'ÉVALUATION ET D'ORTHÈSES SUR MESURE

- Orthèses plantaires moulées
- Orthèse tibiale - Chevillière
- Orthèse de genou standard ou sur mesure

FABRICATION ET AJUSTEMENT SUR PLACE







Éric Drasse T.P. Propriétaire-orthésiste — *Marie Lefebvre T.P. Propriétaire-orthésiste*

Évaluation, vérification de vos orthèses et renouvellement sur rendez-vous.

Accrédité par la RAMQ, la CSST, la SAAQ et les compagnies d'assurance privées

DÉPISTAGE GRATUIT du 24 février au 7 mars * Selon disponibilité *

2082, boul. Industriel • Chambly

450 403-4116 • 514 742-4116

(boîte vocale en tout temps)

www.ortheseconseil.com

Sautez à pieds joints dans l'hiver sans vous geler les orteils!

Vous avez plusieurs activités hivernales au programme (glissade sur tube, patinage, randonnée ou création de bonshommes de neige)? Voici comment protéger correctement vos pieds du froid pour profiter pleinement de vos loisirs et éviter, entre autres, la douleur causée par des engelures!

TROUVEZ CHAUSSURE À VOTRE PIED

Portez votre choix sur des bottes de bonne épaisseur afin de créer une barrière entre le froid et vos pieds. Les modèles imperméables sont à privilégier, car des pieds trempés gèlent plus rapidement. Vous transpirez abondamment des pieds? Préférez les modèles dont la doublure se détache pour en faciliter le lavage.

Vos bottes ne doivent pas être trop serrées, mais plutôt vous permettre de remuer vos orteils. L'espace ainsi laissé crée une barrière d'air isolante et favorise votre circulation sanguine, tout en évitant que vos pieds n'emprisonnent l'humidité.

L'accumulation des couches de bas risque, elle aussi, de comprimer vos pieds. Choisissez plutôt des chaussettes qui conservent la chaleur et n'absorbent pas l'humidité. Évitez le coton et tournez-vous vers la laine ou les fibres synthétiques.

Psitt! Pour un maximum de chaleur, glissez dans vos bottes des semelles thermiques de qualité ou des chauffe-pieds!

HABILLEZ-VOUS ADÉQUATEMENT

Pour garder vos pieds au chaud, il faut tenir compte de vos autres membres. Lorsqu'il fait froid, votre corps tend d'abord à maintenir au chaud vos organes vitaux. Ainsi, vos extrémités reçoivent un afflux de sang diminué. Pour que ce dernier parcoure votre corps le plus uniformément possible, vous devez vous habiller de la tête aux pieds!

Ne craignez plus d'avoir des orteils gelés dès que vous mettez le pied dehors : protégez-les du froid avec des vêtements et des accessoires conçus pour la saison!



Le podiatre veille à la santé de vos pieds!



Le podiatre est un professionnel de la santé qui possède la formation universitaire requise pour évaluer, diagnostiquer et soigner les affections du pied. Il est en mesure de faire la distinction entre une pathologie podiatrique qu'il peut traiter et une maladie du système qui relève de la compétence de votre médecin.

LES CONDITIONS TRAITÉES PAR LE PODIATRE

Votre podiatre peut traiter de nombreuses pathologies locales du pied, comme les cors et les callosités, les champignons, les pieds plats, la fasciite plantaire et l'épine de Lenoir. Dans certains cas, il peut procéder à une chirurgie, par exemple pour vous débarrasser d'un ongle incarné ou d'un oignon douloureux. Il peut également prescrire une orthèse plantaire pour corriger, compenser ou préserver les fonctions du pied et des membres inférieurs.

LES ORTHÈSES PLANTAIRES

De manière générale, une orthèse plantaire, ou orthèse podiatrique, est une semelle orthopédique spécialement conçue pour votre pied. Plus précisément, il s'agit d'un traitement orthopédique prescrit par votre médecin ou votre podiatre pour améliorer la biomécanique de vos pieds, notamment en présence d'une anomalie, comme les pieds plats, pouvant avoir un impact sur les articulations et causer des douleurs secondaires. L'orthèse peut également aider à prévenir les complications associées au pied diabétique.



Vos pieds vous font souffrir? Parlez-en à un podiatre! Après avoir effectué une évaluation biomécanique et posturale, il pourra poser un diagnostic et vous prescrire le traitement approprié, qui peut être de nature médicale, chirurgicale ou orthopédique. Pour obtenir plus d'informations, visitez le www.ordredespodiatres.qc.ca.

5 problèmes que peut traiter le podiatre

Le podiatre est un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des maladies et des affections du pied. Il peut prescrire et administrer des médicaments, effectuer des chirurgies mineures, prescrire des orthèses et offrir des conseils d'hygiène et de santé. Découvrez cinq problèmes fréquents pouvant être corrigés par le podiatre :

1. **Le champignon des ongles :** le professionnel guérit cette infection au moyen de la prescription d'une crème antifongique, d'une médication orale ainsi que d'une coupe spécialisée des ongles.

2. **L'ongle incarné :** le podiatre coupe minutieusement l'ongle problématique et prescrit une crème et des bains de pieds antibiotiques. Il peut aussi recommander le port d'une prothèse d'ongle ou une chirurgie selon la gravité de la situation.

3. **La verrue plantaire :** en plus de commander l'usage d'injections et de médicaments spécialisés, le professionnel peut procéder au retrait de la verrue par chirurgie. Il peut en outre conseiller des traitements maison.

4. **La douleur :** le professionnel détermine, entre autres, la source du problème au moyen de l'imagerie numérique, de l'échographie du pied ou de la radiographie. Ensuite, il peut réaliser une chirurgie ou traiter la douleur avec une orthèse, des injections de cortisone, des traitements au laser ou par ultrasons, par exemple.

5. **Le pied d'athlète :** le podiatre propose les solutions les plus efficaces pour freiner la propagation de l'infection et prescrit au besoin des médicaments antimycosiques oraux ou topiques.

La santé de vos pieds vous préoccupe? Trouvez dans votre région un podiatre qualifié et membre de l'Ordre des podiatres du Québec en visitant le ordredespodiatres.qc.ca.



Clinique Podiatrique DE CHAMBLY

Dre Laurence Gagnon,
Dre Catherine Sévigny,
Dre Kim Desroches

PODIATRES : membres de l'Ordre des podiatres du Québec

Les podiatres sont titulaires d'un doctorat en médecine podiatrique
Aucune prescription externe nécessaire pour faire faire vos orthèses plantaires

Maintenant ouvert le vendredi

Services offerts
- Orthèses plantaires
- Soin des pieds
- Ongles incarnés
- Verrues plantaires
- Épine de Lenoir
- Ultrasons thérapeutiques
- Champignons
- Laser thérapeutique

900, boul. Périgny, bureau 201, Chambly 450 403-1222
podiatrechambly.com

Couverts par la majorité des régimes d'assurances privés.
Aucune référence médicale nécessaire.

1226007709-260220

FABRICATION D'ORTHÈSES SUR MESURE

Fabrik
Laboratoire orthopédique

NOS PRODUITS :
- Orthèses plantaires
- Chaussures orthopédiques
- Vêtements compressifs
- Appareillages sur mesure et préfabriqués tels que : orthèses genou, cheville, coude, poignet, main.

Laboratoire accrédité auprès du ministère de la santé et des services sociaux. (RAMQ, la CNESST, la SAAQ, les anciens combattants et les compagnies d'assurances privées.)

1101, boul. Brassard, suite 202, Chambly
450 572-1802

labofabrik.ca

1226007712-260220



Jeunes de COEUR

Vieillir chez soi : 10 conseils pour adapter sa demeure



Avancer en âge nécessite tôt ou tard d'ajuster son environnement pour réduire les risques de blessures. Suivez ces 10 conseils afin de faire de votre demeure un endroit où vous pourrez vivre longtemps en toute sécurité!

1. Fixez les tapis au sol au moyen de ruban adhésif à double face et disposez vos meubles de manière à ce qu'ils ne gênent pas vos déplacements.

2. Éclairez suffisamment vos pièces et installez une veilleuse dans la salle de bain et dans le couloir qui vous y mène.

3. Couvrez vos marches de matériel antidérapant, à l'intérieur comme à l'extérieur.

4. Préférez les souliers et les pantoufles qui soutiennent adéquatement vos pieds et dont les semelles ne sont pas glissantes.

5. Placez une chaise ou un banc dans l'entrée et dans votre chambre pour enfiler et retirer vos habits et vos chaussures sans risquer de chuter.

6. Équipez-vous d'un matelas ferme et d'un lit dont la hauteur est idéale pour vous en relever plus aisément.

7. Installez une lampe ou un interrupteur accessibles de votre lit pour éclairer votre chambre.

8. Utilisez de la vaisselle légère et rangez le matériel de cuisine fréquemment utilisé à portée de main afin que vous limitiez les occasions où il vous faut grimper sur un petit escabeau.

9. Positionnez la table basse du salon contre un mur plutôt qu'au centre pour éviter de trébucher contre elle.

10. Arrimez des barres d'appui à la baignoire, à la douche et au mur de la salle de bain pour assurer votre stabilité.

Pour trouver les équipements qui vous aideront à rendre votre maison plus sécuritaire, visitez une quincaillerie, une pharmacie ou une boutique spécialisée de votre région!

Jeunes de COEUR

Remettons en question les attitudes négatives par rapport à l'Alzheimer



Préjugés

Les personnes atteintes d'une maladie cognitive évolutive telle que l'Alzheimer sont encore victimes de préjugés et de discrimination. Souvent engendrés par un manque de connaissances, ces comportements demeurent inacceptables et blessants. Défendre les droits des malades et éduquer la population font partie des priorités de la Société Alzheimer, qui offre une foule de ressources permettant de mieux comprendre les causes, les symptômes et les traitements de cette maladie.

Témoignages

L'une des stratégies préconisées par la Société pour sensibiliser la population consiste à donner la parole à des hommes et des femmes qui vivent avec l'Alzheimer. Leurs témoignages authentiques donnent différents visa¬ges à ce trouble et brisent au passage de nombreux préjugés, notamment que cette maladie n'affecte que les personnes âgées ou que le fait d'être atteint sonne automatiquement le glas d'une vie active et enrichissante.

Contributions

Vous aimeriez appuyer la cause? Il existe plusieurs manières de vous impliquer :

• Faites un don en argent à la Société Alzheimer;

• Recherchez le mot-clic #jevisaveclalzheimer sur les réseaux sociaux;

• Contactez votre Société Alzheimer régionale pour offrir votre soutien bénévole;

• Téléchargez et partagez la Charte canadienne des droits des personnes atteintes de maladies neurodégénératives.

En 2020, il est plus que temps de voir l'Alzheimer autrement. Pour en savoir plus, visitez le alzheimer.ca/fr/federation-quebecoise.

LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES AÎNÉES

C'EST INACCEPTABLES!

1 888 489-ABUS (2287)

EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER LA VIE, À SA MANIÈRE.



SES VOYAGES, À SA MANIÈRE.

–

Il y a autant de façons de célébrer la vie qu'il y a d'étoiles dans le ciel.

Créer un hommage 100 % personnalisé qui tient compte de vos passions.

Voilà ce à quoi nos professionnels sont pleinement engagés.

450 463-1900
dignitequebec.com

Longueuil
La Prairie
Brossard
Saint-Hubert
Chambly

Dignité MD
EN HOMMAGE À LA VIE

LA MAISON DARCHE
SERVICES FUNÉRAIRES DEPUIS 1884

1226007688-260220

Jeunes de COEUR

Reconnaissance et soutien : les besoins des proches aidants

Les proches aidants agissent bénévolement pour apporter des soins à des gens de leur entourage qui sont malades, handicapés ou en déclin cognitif, par exemple.

Portrait de la situation

Le nombre de Québécois assurant le rôle de proche aidant s'élève à une personne sur quatre, et près de la moitié d'entre eux affirment que ce n'est pas par choix qu'ils ont endossé ce rôle. Les proches aidants passent souvent de longues heures en compagnie du membre de leur entourage qu'ils assistent. Pour mieux répondre aux besoins de la personne aidée, plusieurs réduisent alors leur horaire de travail, ce qui entraîne en moyenne une perte de revenu annuelle de 16 000 $.

Favoriser la conciliation

Le rôle de proche aidant prend beaucoup de place dans la vie des personnes concernées, et les répercussions se font sentir sur les plans mental, physique et financier. Le RANQ souhaite ainsi faire reconnaître l'important travail de ces gens, mais aussi encourager les initiatives leur permettant de concilier emploi rémunéré et bénévolat.

Il s'agit donc d'offrir aux proches aidants les ressources nécessaires et d'en augmenter l'accessibilité pour ceux qui ne sont actuellement pas admissibles aux mesures de soutien contre l'appauvrissement et l'épuisement, c'est-à-dire les proches aidants d'amis ou de voisins ainsi que les enfants ou les adolescents.

Pour plus de renseignements, visitez le www.ranq.qc.ca et recherchez le mot-clic #TousProchesAidants sur les réseaux sociaux.



Les proches aidants passent souvent de longues heures en compagnie du membre de leur entourage qu'ils assistent.

L'assurance voyage, plus élevée avec l'âge?

Vous avez plus de 60 ans et vous aimeriez quitter le pays pour un voyage de quelques semaines ou de quelques mois aux États-Unis, au Mexique ou en Italie, par exemple? N'oubliez pas de tenir compte du coût de votre assurance voyage dans votre budget, car celui-ci s'accroît considérablement avec l'âge!

Une protection plus dispendieuse

Pour un voyage de plus de 2 mois, une prime d'assurance au coût de 1000 $ pour un couple de 65 ans peut littéralement doubler pour un couple de 75 ans. Cette augmentation a lieu, et ce, même s'il n'y a aucune condition pré¬existante, car les compagnies évaluent que les facteurs de risque sont plus importants avec l'âge.

Un magasinage essentiel

Dès lors que vous avez plus de 60 ans, il vous faut effectuer des recherches afin de dénicher la meilleure assurance voyage possible. Notez que votre état de santé peut influer sur le prix d'une assurance et que certains émetteurs de cartes de crédit retirent leur protection après un certain âge, tandis que d'autres réduisent considérablement la durée du séjour couvert.

Avant de choisir votre prochaine destination, communiquez avec un courtier d'assurances de votre région!





Jeunes de COEUR

Maintien à domicile des aînés : n'hésitez pas à réclamer le crédit d'impôt!

Vous avez 70 ans ou plus, vos revenus sont modestes et la perspective de devoir éventuellement quitter votre maison pour vivre dans un centre d'hébergement public vous inquiète?

Si oui, sachez que le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés pourrait contribuer à retarder, voire à éviter cette situation. En effet, cette aide financière accordée par Revenu Québec qui comprend plusieurs dépenses admissibles, telles que les services d'entretien ménager et les soins infirmiers, vous permet de demeurer chez vous le plus longtemps possible.

Conditions d'admissibilité

Sont admissibles les personnes de 70 ans et plus qui ré¬¬sident au Québec le 31 décembre de l'année durant laquelle les services d'aide ont été reçus. Si l'âge de 70 ans a été atteint au cours de cette année, seules les dépenses réalisées à partir de ce jour seront comptabilisées pour le calcul du crédit. Enfin, seulement l'un des deux conjoints d'un couple peut réclamer l'aide fiscale, le cas échéant.

Calcul du montant du crédit

Le montant peut varier en fonction de votre revenu familial et donc diminuer si celui-ci dépasse une certaine somme. Votre demeure, selon que vous êtes propriétaire, locataire, en copropriété ou dans une résidence certifiée pour personnes âgées, a également un impact sur les dépenses concernées. Par exemple, un locataire peut se faire rembourser 5 % de son loyer mensuel, tandis qu'un propriétaire voit les frais d'entretien de son terrain être admissibles au crédit.

Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés peut indemniser jusqu'à 35 % de vos dépenses admissibles annuelles. Faites-en la demande au moment de remplir votre déclaration de revenus!



5 astuces pour diminuer vos douleurs arthritiques

Selon la Société de l'arthrite, un adulte canadien sur cinq souffre d'arthrite, dont un grand nombre d'aînés. Voici cinq astuces pour diminuer vos douleurs arthritiques.

1. Prenez des médicaments

Calmez vos douleurs en prenant de l'acétaminophène ou des anti-inflammatoires de façon régulière, tout en respectant les recommandations de votre pharmacien. Vous prévoyez faire une activité qui, selon votre expérience, pourrait provoquer quelques douleurs? Prenez un comprimé 30 minutes avant de vous mettre à l'œuvre.

2. Maintenez un poids santé

Un surplus de poids affecte les articulations porteuses telles que les hanches, les genoux, les chevilles et les pieds. Réduisez cette pression et diminuez vos douleurs arthritiques en tâchant d'atteindre ou de maintenir un poids santé.

3. Surveillez votre alimentation

Une bonne alimentation aide à contrer et à diminuer l'inflammation. Les oméga-3 et les probiotiques ont un impact positif sur l'inflammation; à l'inverse, les sucres, les matières grasses et la viande rouge l'intensifient.

4. Faites de l'exercice

L'activité physique produit entre autres des endorphines, ce qui peut nettement mo¬dérer votre douleur. Lors de vos exercices, tenez compte de votre douleur, qui doit demeurer tolérable. Retenez en outre qu'un manque d'exercice peut amplifier vos raideurs articulaires.

5. Trouvez des distractions

Votre cerveau peut difficilement se con¬centrer sur plus d'une chose à la fois. Pour lui faire oublier vos douleurs, il faut le détourner de cette préoccupation. Trouvez une distraction qui demande une grande attention. Lisez un roman qui vous absorbe complètement ou résolvez différents casse-têtes, par exemple.

Malheureusement, aucun traitement ne peut éliminer les douleurs arthritiques à 100 %. Toutefois, vous disposez de plusieurs stratégies pour les alléger. Avec de la patience et de la volonté, vous découvrirez celles qui vous procureront les meilleurs résultats!



Nicolas Provost

Pharmacien propriétaire affilié à Brunet

Brunet

1101, boul. Brassard - local 106
Chambly, Québec J3L 5R4

1226005358-270219

Jeunes de COEUR

N'oubliez plus de prendre vos médicaments grâce à ces 5 astuces!

Avec l'âge, il n'est pas rare que la liste de médicaments à prendre s'allonge. Voici cinq astuces qui vous éviteront d'oublier une dose par mégarde.

1. Le pilulier : cet objet vous permet de vé¬rifier que vous avez bien pris vos médicaments et vous évite les prises en double. Plusieurs modèles de piluliers sont offerts — demandez conseil à votre pharmacien pour faire le bon choix!

2. Le calendrier : préparez un calendrier ou un agenda dans lequel vous pourrez cocher chaque médicament qui a été pris. Vous sortez souvent? Optez pour un petit format et glissez-le dans une pochette avec vos médicaments.

3. Les sonneries : programmez une alarme sur votre montre ou votre téléphone cellulaire à l'heure où vous devez prendre un médicament. Votre téléphone vous permet en outre de régler différentes sonneries sans avoir à les reprogrammer chaque semaine.

4. L'emplacement : placez vos médicaments à des endroits stratégiques. Idéalement, liez-les avec des activités routinières. Par exemple, rangez vos pilules du déjeuner dans votre armoire à verres pour les prendre avec votre jus d'orange et placez celles du coucher à côté de votre brosse à dents.

5. Les applications : de nombreuses applications vous permettent de lister vos médicaments, de noter les moments où vous les prenez et de programmer des rappels. Cela vous permet d'avoir un suivi complet, en tout temps.

Il ne vous reste plus qu'à choisir les solutions qui vous conviennent le mieux et à les mettre en pratique!

Des médicaments difficiles à prendre?
Certains comprimés peuvent être coupés ou écrasés si vous avez du mal à les avaler; une saveur peut aussi s'ajouter à un médicament au goût amer. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien!



Comment prévenir et soulager les douleurs lombaires?

En vieillissant, les douleurs lombaires sont de plus en plus fréquentes. Découvrez comment repousser au maximum leur apparition et comment les soigner, le cas échéant.

Prévention

Veillez à adopter une posture adéquate au quotidien, mais aussi à maintenir un poids santé afin de diminuer celui que doit supporter votre colonne vertébrale.

Dormez sur le côté, les genoux repliés, ou préférez un matelas ferme si vous parvenez mieux à trouver le sommeil sur le dos. Évitez de soulever de lourds objets; si vous devez absolument le faire, gardez le dos droit, contractez les abdominaux et fléchissez les genoux. Enfin, pratiquez régulièrement une activité physique d'intensité modérée.

Soulagement

Dans la mesure du possible, essayez de pratiquer une activité physique qui n'a pas un grand impact sur votre dos, comme la nage ou la marche, ou qui vous permet de l'étirer délicatement et de solidifier vos muscles, comme le yoga ou le tai-chi. Vous pouvez également réduire votre douleur avec de l'ibuprofène, recourir aux services d'un massothérapeute ou consulter un physiothérapeute afin qu'il vous enseigne quelques exercices à faire à la maison, par exemple.

Ne laissez pas les douleurs lombaires nuire à votre qualité de vie. Consultez un professionnel de la santé si elles persistent, sont particulièrement fortes ou se répandent à d'autres zones de votre corps.



Jeunes de COEUR

Conseils pour faciliter votre transition en résidence

Ça y est, vous avez signé les papiers officiels et vous emménagerez sous peu dans une résidence! L'inquiétude vous gagne? Poursuivez votre lecture pour réaliser une transition tout en douceur vers votre nouveau foyer!

Avant le déménagement

Acceptez les sentiments qui vous habitent. Qu'il s'agisse d'anxiété, de stress ou de peur, discutez-en avec vos proches. Reconnaître la source de vos émotions et en parler permet de mieux les apprivoiser. Pour diminuer vos inquiétudes, pensez à visiter la résidence quelques jours avant votre déménagement afin de vous familiariser avec les lieux et de rencontrer quelques occupants.

Lors de l'installation

Prenez le temps de personnaliser vos quartiers. Décorez-les à votre guise avec du nouveau matériel, mais aussi avec des objets qui vous sont chers et qui vous rappellent de beaux souvenirs. Plus votre logement sera à votre image, plus vous développerez rapidement votre sentiment d'appartenance.

Une fois installé

Prenez le temps de vous reposer après votre déménagement, car celui-ci vous aura demandé beaucoup d'énergie. Ne tardez toutefois pas trop avant de vous mêler aux autres résidents, et ce, même si vous n'êtes pas totalement à l'aise. Restez ouvert aux rencontres et consultez dès maintenant le calendrier d'activités pour trouver celles qui seront en mesure de vous plaire.

Enfin, sachez que le personnel de la résidence est là pour vous aider, quelle que soit la situation. N'hésitez pas à lui faire part de vos préoccupations!



Pour diminuer vos inquiétudes, pensez à visiter la résidence quelques jours avant votre déménagement afin de vous familiariser avec les lieux

Richelieu
Municipalité amie des aînés

Des aînés **au cœur** *de la* **communauté**

Fière de son appartenance au regroupement des Municipalités amies des aînés (MADA), Richelieu est heureuse de s'associer à ce cahier spécial.

Voici quelques ressources offertes aux Richelois du troisième âge :

Activités pour aînés

FADOQ de Richelieu - 450 447-8931
L'Entraide plus - 450 658-4469

Soutien alimentaire

Aux sources du Bassin de Chambly - 450 658-1568
Entraide et partage - 450 460-2825
La Corne d'abondance (cuisine collective) - 450 447-3414

Autres

Centre d'écoute Montérégie (écoute téléphonique) - 450 658-8509
Office municipal d'habitation (logement) - 450 658-0248

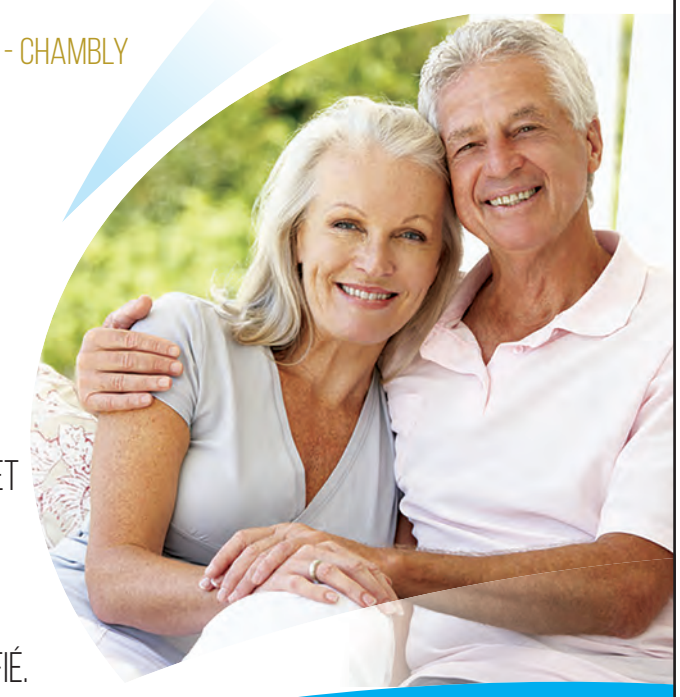
1226007656-260220

LA RÉSIDENCE SEIGNEURIE DE CHAMBLY

995 RUE OSCAR VIAU - CHAMBLY
450 403-1684

RÉSIDENCES FLEUR DE LYS

POUR RÉSIDENTS **AUTONOMES** OU **SEMI-AUTONOMES** DONT LE **CONFORT** ET LA **SÉCURITÉ** SONT **ASSURÉS** PAR UN PERSONNEL PERMANENT QUALIFIÉ.



À PARTIR DE 1035$* PAR MOIS

4 ADRESSES
POUR UNE QUALITÉ DE VIE SUPÉRIEURE
CHAMBLY • STE-JULIE • IBERVILLE • VARENNES

*CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE INCLUS

RESIDENCESFLEURDELYS.COM

1226007757-260220

IMMO 1ère

LES JARDINS BLEU & OR

RÉSIDENCES POUR AÎNÉS



1 ½ (STUDIOS), 3 ½, 4 ½ ET CHAMBRES

PERSONNES AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES

POSSIBILITÉ COURT SÉJOUR, RÉPIT ET CONVALESCENCE

SERVICES ET SOINS PERSONNALISÉS

POUR UNE AMBIANCE FAMILIALE POUR PERSONNES AUTONOMES, SEMI-AUTONOMES, OÙ IL FAIT BON VIVRE!

LA RÉSIDENCE LES JARDINS

POUR UNE AMBIANCE FAMILIALE POUR PERSONNES **AUTONOMES** OÙ IL FAIT BON VIVRE!

- 1 ½ (studios), 3 ½, 4 ½ répartis sur 4 étages
- Personnel sur place et service de réception de 8 h à minuit, 7 jours par semaine
- Programme d'activités intérieures/extérieures

LA RÉSIDENCE BLEU & OR

POUR PERSONNES **SEMI-AUTONOMES** FORFAIT TOUT INCLUS, SOINS PERSONNALISÉS

- Chambres régulières, chambres moyennes, grandes chambres et 3 ½
- Médecin visiteur - Infirmière de jour
- Coordonnatrice des loisirs

1226007604-260220

Pour une visite personnalisée, communiquez avec nous.



Admissible au programme *Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés* de Revenu Québec

Résidence Les Jardins Bleu & Or, 707, rue Martel, Richelieu, (Québec) J3L 5R7
jardinsbleuetor@immopremiere.ca / immopremiere.com/residences-pour-aines / **450 447-2626**