

Tous les SAMEDIS SOIRS

3 TOURS DE 1000 \$
4 600 \$ GARANTIS

503, boul. du St-Maurice, Trois-Rivières
Tél.: 819 694-4585
Regroupement des bingos de Trois-Rivières Inc.
BINGOTR.COM

Interdit (-) de 18 ans Licence 2020007029033-01



RÉAPPRENDRE À ÉCOUTER SA FAIM

Johana Monthuy-Blanc et Émie Therrien sont des chercheuses du Groupe de recherche Loricorps. En ce début d'année où il pourrait être tentant de se lancer dans une diète en réaction aux excès du temps des Fêtes, elles proposent de se reconnecter avec les réels besoins de son corps grâce à l'alimentation intuitive.

PAGE 3



Spiritueux Nomades
Des produits qui font du chemin

PAGE 4

École de L'Envolée
Des élèves veulent aider la communauté

PAGE 6



(Photo courtoisie)

(Photo Marie-Eve Alarie)



ATELIERS DE COUTURE ET COURS PRIVÉS

Vous connaissez quelqu'un parmi votre entourage qui aimerait apprendre les rudiments de la couture ou alors vous-même avez toujours rêvé de vous lancer? Et bien c'est le moment idéal!

Tous les détails de la programmation hivernale sur la boutique en ligne au tissusgarceau.com dans la section Cours privés et ateliers de couture.

INFORMEZ-VOUS!
819-375-6215 OU
TISSUSGARCEAU@GMAIL.COM

>396017

POUR RÉSEAUTER *autrement.*



Activité du 18 janvier 2023

Club de Golf Métabéroutin

FEMMES EN POLITIQUE

Mesdames Andréanne Larouche, députée fédérale de Shefford, **Geneviève Dubois**, mairesse de Nicolet, **Lucie Allard**, mairesse de Bécancour, **Sonia Lebel**, députée de Champlain, **Noëlla Champagne**, ancienne députée de Champlain

Coût • Membre 44\$ • Invitée 57\$ • Étudiante 40\$

Pour vous inscrire, rendez-vous au

<https://lerfcm.com/activites>



regroupement des femmes de carrière de la Mauricie

Vacances Marden.com
Agence de Voyages à Trois-Rivières
7550 Notre-Dame Ouest
Trois-Rivières
vacancesmarden.com
Croisières • Voyages seul ou en groupe
Mariages à destination

819 840-4020

Vos vacances de rêves commencent avec nous!

GALIA communications
CONCEPTION IMPRESSION LIVRAISON
L'IMAGINER C'EST L'IMPRIMER ET TELLEMENT PLUS!

819 268-8348
WWW.GALIA.CA

RE/MAX
La clé d'une transaction réussie!

Carole Blondeau
Courtier immobilier
C : 819.384.6542
caroleblondeau.com
caroleblondeau.courtier@gmail.com

RE/MAX DE FRANCHEVILLE
Agence immobilière

Vrai Potentiel
RELATION D'AIDE

Lilianne Demers-Lamarche
vraipotential.ca
vraipotential

10, rue Vaillancourt, Trois-Rivières
819 752-1167

Ecomptabilite inc.

Une équipe pour ne rien laisser au hasard.

www.ecomptabilite.ca
819 602-0250

1030, boul. De Port-Royal à Bécancour

Sélection Retraite
Coin St-Paul

Complexes pour retraités actifs

Informez-vous sur nos **soupers musicaux** mensuels
819-375-2626

1400, St-Paul
Trois-Rivières

Amélie Martel, directrice générale

CNB Communications

GÉNÉRATRICE D'IDÉES
CONCEPTRICE DE SOLUTIONS
CRÉATRICE DU VRAI

Organisation et gestion de projets.
Pour aller plus loin avec vos idées.
Nathalie Borie
819 989-0201

www.cnbcommunications.ca
info@cnbcommunications.ca

Esthétique V. Beauté
Veronique Godin

- Botox capillaire
- Épilation à la cire / sourcils
- Expertise en soins de peau
- Extension capillaire
- Facial
- Lamination des sourcils
- Maquillage
- Rehaussement de cils

TROIS-RIVIÈRES **819 384-8363**
Esthétique V. Beauté

le CASTEL 1954

RESTAURANT
BOÎTE À LUNCH
CHEF À LA MAISON
TRAITEUR

Plaisir et bon goût

LE-CASTEL.CA 819 375-4921

ACTUALITÉS

L'alimentation intuitive démystifiée

S'écouter pour mieux manger

STÉPHANIE PARADIS

sparadis@icimedias.ca

Janvier est une période propice pour proposer de nouveaux régimes et diètes strictes en misant sur la culpabilité des repas copieux du temps des Fêtes. Plutôt que d'entamer un processus de restrictions alimentaires qui pourrait mener à un regain pondéral ou à un trouble alimentaire, le Groupe de recherche Loricorps de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) propose plutôt une approche intuitive de l'alimentation. Le principe de base : rejeter les interdits alimentaires et se reconnecter aux besoins du corps.

L'alimentation intuitive est une approche qui se base sur les signes internes du corps (faim, satiété) pour guider l'alimentation, autant dans les choix d'aliments que dans les quantités, plutôt que sur les facteurs externes, comme les régimes, les règles alimentaires, les horaires de repas, les croyances en lien avec les valeurs nutritives des aliments.

«Boire et manger, c'est complexe, mentionne Johana Monthuy-Blanc, responsable du Groupe de recherche Loricorps. Ce qui a beaucoup de sens sur le plan théorique se fait rapidement happer par la réalité humaine.»

DES BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES IMPORTANTS

Pourquoi opter pour l'alimentation intuitive plutôt que pour une diète stricte? Parce que selon M^{me} Monthuy-Blanc, on ne peut pas savoir comment notre corps va réagir à la restriction alimentaire. «Certaines personnes vulnérables à la restriction alimentaire vont ensuite perdre le contrôle, que ce soit sur le plan pondéral ou sur le plan de la confiance en soi», estime la chercheuse.

«Il faut se sortir du cercle vicieux des diètes, car la restriction mène à la compulsions, ajoute Émie Therrien, membre du Groupe de recherche Loricorps. Il y a une limite de temps durant laquelle une personne pourra se restreindre. Dès que la restriction arrête, la compulsions va suivre avec un sentiment d'échec qui va altérer l'estime de soi. L'estime de soi étant écorchée, on voudra aller travailler notre satisfaction corporelle et refaire un autre régime, et ça roule comme ça sans cesse.»

Selon les deux chercheuses, les études démontrent unanimement de grands bénéfices psychologiques chez les personnes pratiquant l'alimentation intuitive: moins de comportements troublés en lien avec l'alimentation, une meilleure

satisfaction corporelle, une meilleure estime de soi et une relation plus saine avec la nourriture.

Et qu'en est-il des bénéfices physiques? «Du côté de la santé physique, il n'y a pas d'inconvénient à aller vers l'alimentation intuitive», assure M^{me} Therrien, brisant ainsi le mythe qu'alimentation intuitive signifie de manger ce qu'on veut quand on veut.

«On parle d'atteindre une satisfaction pour la nutrition bienveillante, donc on ne met pas de côté toutes les notions nutritionnelles qui visent à combler les besoins physiques. Le corps a besoin de certains nutriments pour bien fonctionner, et naturellement, il va nous pousser à manger ce dont on a besoin», ajoute-t-elle.

Bien qu'il s'agisse d'une forme de lâcher-prise, c'en est un psychique et non alimentaire au sens d'excès. «Les études montrent très clairement que chez les gens qui pratiquent l'alimentation intuitive de façon assez complète, il n'y a pas de surplus de poids. Ça veut dire qu'en gros, si on fait confiance à notre corps, il va y avoir une homéostasie, c'est-à-dire une rééquilibration qui va se faire au niveau pondéral», explique Johana Monthuy-Blanc.

«On passe notre vie à détruire notre intuition, alors ce n'est pas un cheminement qui se fait en quelques semaines»

—Émie Therrien

Émie Therrien nuance cependant que quelqu'un qui s'est imposé de nombreux interdits alimentaires au cours de sa vie pourrait vivre une période d'adaptation qui passe par l'excès lors de ses premiers pas vers l'alimentation intuitive. «Éventuellement, le fait que les aliments interdits ne le soient plus va diminuer beaucoup leur attrait et les excès vont se modérer. On passe notre vie à détruire notre intuition, alors ce n'est pas un cheminement qui se fait en quelques semaines», dit-elle.

POURQUOI MANGES-TU?

Si l'être humain en est venu à ne plus écouter les signaux que son corps lui envoie et à vouloir à tout prix contrôler son alimentation, c'est à cause de l'insatisfaction corporelle ainsi qu'à toutes les règles qui se transmettent d'une génération à l'autre.

«Ne serait-ce que de finir son assiette pour avoir du dessert, c'est quelque chose qui est très bien ancré dans la société. Pourtant, ça nous amène à dépasser nos signaux de satiété avant de nous



Francisca Bourbeau, Johana Monthuy-Blanc, Jessica Ménard, Émie Therrien, Lola Tournayre, Leila Mostefa-Kara, membres du Groupe de recherche Loricorps de l'UQTR. (Photo Stéphanie Paradis)

permettre un aliment dont on a envie. La meilleure solution serait de se laisser de la place pour le dessert, s'il nous fait envie», mentionne Émie Therrien.

«L'être humain naît en étant intuitif, capable de réguler par lui-même son alimentation. On donne toujours l'exemple des nourrissons qui sont nourris au sein. On ne voit pas la quantité qu'ils prennent. Ils boivent quand ils ont faim et arrêtent quand ils n'ont plus faim. Personne ne questionne ça en général s'il n'y a pas de problème de santé», poursuit M^{me} Therrien.

C'est donc à un très jeune âge qu'on nous apprend à ne plus écouter nos signaux de faim et de satiété, mais pas par mauvaise volonté. Réapprendre à se connecter à notre corps est un cheminement qui perdure dans le temps, une

quête. «Chez Loricorps, on met l'alimentation intuitive au bout d'un continuum où on retrouve, à l'autre extrémité, l'alimentation pathogène», illustre Johana Monthuy-Blanc.

Le premier pas vers une alimentation intuitive est de prendre conscience de ce qui nous pousse à manger. «Est-ce qu'on mange parce qu'on a faim? Par habitude? Par horaire? Pour faire plaisir à quelqu'un? Parce qu'on vit des émotions?», questionne M^{me} Therrien.

Petite mise en garde des deux chercheuses: on ne peut pas être un mangeur intuitif de tous les instants! Il ne faut pas que l'alimentation intuitive devienne une nouvelle règle et qu'on se tape sur la tête lorsque l'on considère que l'on n'a pas été un mangeur intuitif.

L'iceberg du trouble de comportement alimentaire

La partie visible de l'iceberg (apex), c'est 6% des troubles de comportement alimentaire (TCA), soit les formes extrêmes (1% anorexie et alimentation restrictive, 2% boulimie et alimentation émotionnelle, et 3% trouble d'accès hyperphagique et suralimentation). Caché sous la surface de l'eau, on retrouve 47% des personnes vivant avec un spectre plus ou moins différent de TCA.

Chez Loricorps, c'est avec la partie cachée de l'iceberg qu'on travaille afin de faire en sorte qu'elle ne se dirige pas vers l'apex. «À l'heure actuelle, il n'y a que 30% de réussite après une intervention et il y a une personne sur deux qui chute après une intervention.

Le pronostic est assez négatif», révèle M^{me} Monthuy-Blanc.

LES IMPACTS DU CONFINEMENT

Les deux chercheuses estiment que cette partie cachée de l'iceberg a été frappée de plein fouet par le confinement pandémique pour deux raisons. Tout d'abord, les gens qui avaient peur de ne pas avoir assez d'aliments ont fait des réserves et ont dû vivre avec beaucoup de nourriture facilement accessible. Le second coupable est la visioconférence qui a confronté les gens à la projection de leur image à longueur de journée. Le résultat de leur étude est paru en décembre dernier dans la revue *Frontiers in Psychology*.

Bien le Bonjour
Hebdo Journal

À Liette, Mado, Pierrette et Danielle!

Elles ont effectué les distributions de manteaux car grâce aux dons de la population, l'équipe des Artisans de la Paix a pu distribuer des manteaux à 189 adultes et à 117 enfants vivant en situation de vulnérabilité, dont 30 personnes qui se trouvaient en situation d'itinérance.

LE MANOIR DU SPAGHETTI

UNE HISTOIRE à chaque bouchée

1147, rue Hart, Trois-Rivières
Québec G9A 4S3
819-373-0204

20% de rabais
À l'achat de 2 plats principaux

Valide à Trois-Rivières pour deux personnes en salle à manger seulement.
Sur présentation de ce coupon.
Non jumelable.
Expiration le 4 février 2023.

ACHETONS L'OR

MEILLEUR PRIX GARANTI

BIJOUGRAM

Bagues • Chaînes • Breloques • Boucles d'oreilles • Dents en or
Lingots d'or • Pièces de monnaie • Bijoux de succession Platine
Bijoux en argent sterling .925

78, rue Fusey, Trois-Rivières 819 373-9521

Michel Bélanger



Trois-Rivières inc.

AUDREY LEBLANC
aleblanc@lhebdojournal.com



Les Spiritueux Nomades

Des produits qui font du chemin

AUDREY LEBLANC
aleblanc@icimedias.ca

Une nouvelle marque de spiritueux a fait son apparition sur les tablettes de la SAQ en mai dernier. Sous le nom Les Spiritueux Nomades, le projet est celui d'un quatuor trifluvien. À ce jour, un gin et un amaretto ont été mis en marché. Au courant de la prochaine année, un troisième produit sera lancé.

Le projet a été démarré en mars 2021 par Félix Pothier et David Poussard, tous deux issus du milieu de la restauration. «On avait en tête

depuis un moment de se partir une entreprise dans le domaine agroalimentaire, raconte Félix. On a finalement penché pour les spiritueux.»

«Jusqu'à présent, on a vraiment de bons commentaires sur nos produits, c'est très motivant. On a des points de vente de Gatineau jusqu'à Baie-Comeau.»

- Marc-Antoine Fournier-Langlois

«Au départ, on voulait acquérir l'équipement, mais on s'est vite rendu compte que c'est très cher, poursuit ce dernier. C'est des millions

de dollars à investir. On n'avait pas cet argent-là, alors on a fait autrement. Comme on n'a pas de distillerie, on fait affaire avec deux partenaires: un à Sorel et un à Cowansville. On fait distiller nos produits dans ces deux endroits. On les vend ensuite.»

Quatre mois après avoir lancé le projet et testé des recettes, Félix et David ont offert à Marc-Antoine Fournier-Langlois et Félix-Antoine Desbiens de se joindre à eux. «On se connaissait tous du secondaire. On était aux Estacades ensemble, mentionne Félix. On a fait chacun notre bout de chemin, mais on s'est découvert une passion commune pour les spiritueux.»

«Quand les gars nous ont présenté Nomades, ils venaient d'avoir les versions finales du gin et de l'amaretto, se souvient Marc-Antoine. Ils étaient rendus à faire la pape-rasse pour le démarrage de l'entreprise et entrer dans le marché. On est allé goûter aux produits et rencontrer les gars. On est tombé en amour avec les produits.»

À l'automne 2021, le quatuor a entrepris des démarches pour trouver le financement nécessaire à sa toute première production. Celle-ci a d'ailleurs eu lieu au début de l'année 2022. Puis, les produits sont finalement arrivés sur les tablettes au mois de mai dernier.

«Jusqu'à présent, on a vraiment de bons commentaires sur nos produits, c'est très motivant, soutient Marc-Antoine. On a des points de vente de Gatineau jusqu'à Baie-Comeau. On a eu un bon départ. On est toujours, en moyenne, dans environ 80 succursales en même temps pour le gin et 60 à 65 pour l'amaretto. Les SAQ



Les Spiritueux Nomades.

(Photo courtoisie de Spiritueux Nomades)

de Trois-Rivières nous encouragent beaucoup. On a un bon support de leur part.»

BIENTÔT DU NOUVEAU

Jusqu'à présent, deux produits ont été développés et mis en marché, mais les entrepreneurs ont plusieurs idées en tête. «On aimerait peut-être embarquer dans le marché des prêts-à-boire. On regarde ça. On a une bonne recette à faire avec l'amaretto dans cette formule. La seule chose, c'est que les délais sont plus longs dans les prêts-à-boire versus un produit standard. On parle d'un horizon de deux ans pour entrer dans le marché», explique Marc-Antoine.

D'ici là, le quatuor aimerait développer et mettre en marché un autre spiritueux en 2023. «L'an dernier, on voulait bien se positionner. Maintenant, on est prêt à élargir la gamme. Quel genre de spiritueux ce sera? On n'est pas sûr encore. On regarde nos options», laisse tomber Marc-Antoine.



Félix Pothier, David Poussard, Marc-Antoine Fournier-Langlois et Félix-Antoine Desbiens des Spiritueux Nomades. (Photo courtoisie de Spiritueux Nomades)



UTA: parce que le savoir n'a pas d'âge!

ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE GRATUITE

L'ÉCONOMIE COLLABORATIVE: Des fondamentaux qui transforment nos sociétés

... ou «Comment faire plus avec ce qui existe déjà!»

avec Guillaume Lavoie, entrepreneur, expert en politiques publiques et conférencier

13 janvier 2023, 8 h 45

Inscription obligatoire
www.uqtr.ca/uta



L'Hebdo Journal

POUR NOUS JOINDRE
6925, rue Dalpé, bureau 200
Trois-Rivières, Qc, G9A 5C9
Tél. : 819 379-1490

Annonces classées : 1 866 637 5236
www.icimedias.ca



Éditrice régionale : Amélie St-Pierre
Directrice Stratégies Médias : Amélie St-Pierre
Directrice support aux ventes : Katy Champagne
Adjointe-administrative : Suzanne Blanchette
Rédactrice en Chef : Marie-Ève B. Alarie

Veuillez recycler ce journal

DISTRIBUTION : 49 534 EXEMPLAIRES • TIRAGE : 49 770 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

Convention de la poste-publication #40050124. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada au : 6925, rue Dalpé, bureau 200 Trois-Rivières, Qc, G9A 5C9. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. L'Hebdo Journal ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et ou du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans l'Hebdo Journal sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Journalistes : Jonathan Cossette, Audrey Leblanc

Conseillers en solutions médias : Claude Martin, Marc Lemire, Marilyne Desaulniers
Coordonnatrices aux ventes : Marie-Claude Laforce, Nathalie Gauthier, Claire Chevalier

www.icimedias.ca

Publié par : Icimédias inc.

Président : Renel Bouchard

Directeur général : Marc-Noël Ouellette

Impression : Imprimeries Transcontinental 2005 s.e.n.c., division Transcontinental Transmag, 10807, rue Mirabeau, Anjou

Distribution : Distribution Transcontinental inc. Division Publi-Sac Mauricie



Nouveau pavillon de l'UQTR: le concept et les premières images dévoilés

AUDREY LEBLANC
aleblanc@icimedias.ca

À l'occasion du Grand rendez-vous entrepreneurial 2022 d'IDÉ Trois-Rivières, le recteur de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Christian Blanchette, a présenté le nouveau Pavillon de la recherche et de l'innovation sur les technologies vertes et durables. Ce nouveau pavillon de l'UQTR au centre-ville de Trois-Rivières devrait ouvrir en 2025. Le début de la construction est prévu l'an prochain.

« Nous sommes en plein milieu des plans et devis. Ils sont complétés à 40 %, soutient le recteur. Les choses vont bien. On suit l'inflation comme tout le monde, mais le projet est sur les rails et notre communauté est engagée. »

Ce pavillon de recherche sera voisin de L'Ouvrage, centre d'innovation agroalimentaire (usine anciennement occupée par l'entreprise Germain et Frère). Le bâtiment aura une superficie de plus de 4000 mètres carrés. On y retrouvera trois étages, des serres sur le toit, des panneaux solaires, plusieurs laboratoires, une salle de conférence, des salles de réunions et des bureaux.

Ce pavillon sera principalement dédié

à la recherche, surtout la recherche appliquée, multidisciplinaire et en partenariat pour un transfert rapide des connaissances vers le milieu industriel.

On y fera des recherches sur l'utilisation des sources alternatives d'énergie et sur l'autonomie énergétique. On se penchera notamment sur la gestion intelligente et efficace de l'énergie. En ce sens, le pavillon sera lui-même un objet d'étude.

« On utilisera la géothermie dans le pavillon. Cet édifice sera un outil de recherche pour comprendre comment on utilise l'énergie de façon efficace dans les bâtiments publics, précise le recteur. On étudiera également le stockage d'énergie en climat froid et l'utilisation de différentes sources d'énergies renouvelables. »

« Les groupes de recherche que nous y rassemblerons travailleront sur les technologies vertes et durables, renchérit ce dernier. Quatre groupes de recherche travailleront sur des enjeux importants. Ce n'est pas seulement sur la production d'hydrogène vert, mais aussi sur tout l'écosystème de l'énergie. »

Quant à elles, les serres sur le toit serviront à bien comprendre toute la question de l'alimentation nordique. De plus, une passerelle qui reliera le pavillon à L'Ouvrage.

AGENDA COMMUNAUTAIRE

Femmes dynamiques

Nous reprendrons le 9 janvier 2023 pour la vente des membre de 13 h à 15 h 30 au centre communautaire des Ormeaux (300, rue Chapleau). Lesfemmesdynamiques@hotmail.com / Facebook: Les Femmes Dynamiques

Chevaliers de Colomb conseil 1001

Réunion pour les membres du 3^e degré le 10 janvier à 19 h au gymnase du centre Alexandre Soucy (1800, rue St-Paul). Info: Jean-Claude au 819 379-2298

Anna et la mer

Nouveau programme adapté aux adolescents de 15 à 17 ans qui ont un parent ou un proche vivant avec un trouble de santé mentale. L'Ancre prend la forme d'un groupe de discussion et d'échange entre pairs sur des sujets comme la santé mentale, les conséquences d'un trouble de santé mentale pour soi et pour les proches, le rôle de proche aidant, etc. Les jeudis de 18 h à 20 h dès le 2 février.

Clé de l'amitié

Association pour personnes seules, de 60 ans et plus. Déjeuner le 15 janvier à 9 h au restaurant Stratos (1130, boul. Thibeau). Ce sera jour d'élection et la

carte de membres sera en vente au prix de 15 \$. Inscription obligatoire: 819 373-9835

Tai chi

Le tai chi de l'Académie: étirements, équilibre et détente pour l'harmonie du corps et de l'esprit. Soirée d'information, démonstration et inscriptions le 5 janvier de 18 h 30 à 20 h au Centre de solidarité Saint-Eugène (160, rue St-Alphonse). Info: www.zwta.org/2023

Friperie Pointe-du-Lac

La friperie est fermée pour la période des Fêtes. Réouverture le 11 janvier à 14 h 30.

Accueil féminin

Souper le 18 janvier à 18 h 30 au Complexe Laviolette. Invité: Guillaume Vermette, clown humanitaire. Carte de membre: 40 \$. Réservation: accfemtr@yahoo.ca ou Nicole au 819 378-6612

FADOQ Trois-Rivières Ouest

Viactive en douceur les mardis à 9 h 30, du 24 janvier jusqu'au 25 avril, niveau débutant et intermédiaire. Info et inscription: www.fadoqtro.org // par courriel: fadoq.tro@gmail.com // au 819 372-0313 (messagerie).

Latulippe 

SUPER SOLDES D'APRÈS FÊTES

Prix réduits sur un vaste inventaire!

killtec

Manteau d'hiver Kow 152 Pour homme.
Tissu matelassé. Isolation Polyfill 150 g. Noir, bleu ou orange. N° M183500. Détail sugg.: 249,95\$

Solde 119,95\$

Réduction de **130\$**

OR OUTDOOR RESEARCH

Chandail Alpine Onset Pour homme.
Couche de base légère. 47% douce laine mérinos 150 g. Noir, gris ou bleu. N° M182263. Détail sugg.: 124,95\$

Solde 69,95\$

TRESPASS

Chandail polaire Meadows Pour femme.
100% polyester. Choix de couleurs. N° M137323. Détail sugg.: 54,95\$

Solde 27,95\$

PÉLERIN

Raquettes Wintersound
Système d'attache Spin. S'adapte à tous les types de bottes. Pivot sur sangles. Cadre en aluminium. 22 po, 25 po ou 30 po. N° M164625. Détail sugg.: 219,95\$

Solde 139,95\$

Lim. 2 paires par client.

Bottes d'hiver Pour femme. Tige hydrofuge. Confortables jusqu'à -20°C. Tan. N° M186530. Détail sugg.: 124,95\$

Solde 69,95\$

Réduction de **80\$**

kamik

Bottes Fargo II Pour homme.
Isolation thermique HEAT-MX™. Confortables jusqu'à -40°C. Noir. N° M176479. Détail sugg.: 149,95\$

Solde 79,95\$

Lim. 1 paire par client.

AUCLAIR

Mitaines Deer Duck II
Modèle pour homme et femme. Isolées en duvet de canard 32 g. Noir. N° M144306 ou M144307. Détail sugg.: 129,95\$

Solde 59,95\$

Lim. 2 paires par client.

kapta

Règle pour poisson
En plastique durable. N° M169648. Détail sugg.: 59,95\$

Solde 44,95\$

Lucky Strike

Épuisette B2
Manche télescopique d'une longueur de 18 à 30 pouces. Panier: 13 x 19 po. N° M014702. Détail sugg.: 34,95\$

Solde 18,95\$

46% de rabais

AXIOM

Barrure de pontet
Combinaison à 3 chiffres. N° M135073. Détail sugg.: 14,95\$

Solde 9,95\$

Lim. 3 par client.

MEILLEUR PRIX GARANTI Politique du meilleur prix garanti: si vous trouvez un meilleur prix au Québec, nous l'égalons!

MERCI D'ACHETER LOCAL!

Latulippe 

TROIS-RIVIÈRES - DISTRICT 55
2100, RUE DES GRANDS-MARCHÉS

QUÉBEC 637, rue Saint-Vallier Ouest
LÉVIS 1228, rue de la Concorde

Soldes valides à partir du 4 janvier 2023 pour un temps limité ou jusqu'à épuisement des stocks. Quantités limitées par client. Photos à titre indicatif seulement, le texte prévaut en tout temps. Prix sujets à changements sans préavis. Commandes internet: des frais supplémentaires s'appliquent sur les produits surdimensionnés et sur l'expédition dans certaines régions éloignées. Tous les détails en magasin et au latulippe.com.

 Livraison gratuite au Canada avec tout achat de 49\$ et plus  Cueillette en magasin disponible  Stationnement facile et gratuit

*Avant taxes. Des conditions s'appliquent.

Des élèves veulent aider leur communauté avec une armoire à partage

MARIE-EVE B. ALARIE
mbalarie@lhebdojournal.com

Les élèves de 3^e, 4^e, 5^e et 6^e année fréquentant le service de garde de l'école de L'Envolée ont souhaité donner au suivant en mettant sur pied une armoire à partage.

Située devant l'école, l'armoire regroupe des tuques, des mitaines, des foulards, des bas, des cache-cous et des doudous en polar. Il y a eu un appel à tous sur la page Facebook de l'école pour amasser ces accessoires d'hiver.

Déjà, le lendemain, le bac destiné aux dons se remplissait. Les items ont été lavés et ce sont les enfants qui les ont pliés.

« Quand on a débuté le projet il y a un mois, mon but était de créer une équipe d'entraide et de coopération. Les enfants m'ont surprise en démontrant un grand souci des autres. Ils ont acquis des connaissances grandioses, comme persévérer dans les tâches plus difficiles, raconte Valérie Delisle, éducatrice au service de garde de l'école de L'Envolée. À 8 ou 10 ans, on ne sait pas toujours comment manier un

rouleau de peintre sans faire de coulisses, mais ils ont appris. »

L'armoire a été achetée à faible coût dans un organisme de la ville, tandis que la peinture a été récupérée dans le sous-sol de l'école. L'équipe a ajouté des tablettes à l'armoire, a solidifié le tout et a installé un plexiglas sur la porte.

« On a aussi eu l'idée d'ajouter des mots remplis de douceur pour montrer notre compassion et susciter des sourires », ajoute M^{me} Delisle.

« Je suis vraiment fier du travail que vous avez fait, a témoigné le directeur de l'école, Marc-André Lallemand, aux élèves. Ça nous sensibilise au fait que des gens ne peuvent pas avoir des vêtements assez chauds ou qu'ils peuvent les avoir oubliés à la maison. Cette armoire à partage est accessible pour les gens de l'école et pour la communauté. »

L'armoire sera renflouée régulièrement jusqu'à l'arrivée du printemps. La population peut encore apporter des dons d'accessoires d'hiver au secrétariat de l'école durant les heures d'ouverture. On nous dit également qu'une suite au projet se tricote pour l'été.

L'école inscrira ce projet d'entrepreneuriat social au Défi Ose Entreprendre.



L'armoire à partage de l'école du service de garde « O Chaud » regroupe plusieurs accessoires d'hiver.

(Photo Marie-Eve Alarie)



Nouveauté 2023

Collecte de sapin par requête

Vous devez maintenant faire une requête à la Ville, avant le 9 janvier, midi, pour la collecte de votre sapin de Noël naturel.

v3r.net  311

>390004



L'armoire à partage a été réalisée par les élèves de e, 4, 5^e et 6^e année fréquentant le service de garde de l'école de L'Envolée, dans le secteur Cap-de-la-Madeleine.

(Photo Marie-Eve Alarie)

LE GRAND RADIO BINGO



DEUX FOIS PLUS DE PLAISIR À LA MAISON !



DIMANCHE 18H

5000\$

EN LOTS À GAGNER

★★★★★



ON JOUE AVEC LES CARTES RÉGULIÈRES

DIMANCHE 19H

5000\$

POUR LA CARTE PLEINE

★★★★★



ON JOUE AVEC LES CARTES SPÉCIALES

PLUS D'INFOS ET POINTS DE VENTE
www.via.fm/bingo

18+

De retour à la demande générale

LIC202111031176-01

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Un seul numéro 1 866 637-5236

205 Logements / appartements à louer

5-1/2, grand demi sous-sol dans maison unifamilial, meublé, chauffé, éclairé, remise incluse, demande 3 mois de loyer d'avance, 1,100\$/mois, 2 chambres, 2 salons, autobus à la porte. Libre 15 décembre ou 1er janvier. 819-696-0642

448 Lavage/nettoyage

NETTOYAGE tapis, fauteuil tissu/cuir. "Shampooing intérieur véhicule, à domicile". 819-719-1672

555 Argent à prêter

PRÊT DE 500\$ Sans enquête de crédit. www.creditcourtage.ca 1-866-482-0454

310 Divers à vendre

POLICIER retraité, achète armes à feu, possède permis GRC, paye en argent comptant. Vendez en toute sécurité. 819-690-0450

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

ESPACE EST, massage, spa OUVERT lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450-932-7990.

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

FINANCEMENT Brisson. Prêt hypothécaire privé. Financement automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081



Trouvez-en encore plus sur vosclassées.ca

AVIS PUBLIC DE NOTIFICATION

(articles 136 et 137 C.p.c.)

Avis est donné à PHILIPPE ALARIE-DUBÉ de vous présenter au greffe du palais de justice de Trois-Rivières situé au 850, rue Hart, Trois-Rivières (Québec) G9A 1T9, dans les 30 jours afin de recevoir la demande introductive d'instance qui y a été laissée à votre attention.

Vous devez répondre à cette demande dans le délai indiqué dans l'avis d'assignation qui l'accompagne, sans quoi un jugement par défaut pourrait être rendu contre vous et vous pourriez devoir payer les frais de justice.

Le présent avis est publié aux termes d'une ordonnance rendue le 14 décembre 2022 par la greffière de la Cour du Québec, Mme Marianne Lanoie, dans le dossier numéro n° 400-22-011133-226.

L'avis ne sera pas publié à nouveau, à moins que les circonstances ne l'exigent.

Saint-Jean-sur-Richelieu, le 15 décembre 2022

M^e Jake Meszaros

Avocat de la demanderesse Location Accès Crédit inc.

>396551



AVIS DE FERMETURE DE CLINIQUE

DRE MARYLEEN BROUW, médecin omnipraticienne en phlébologie et médecine esthétique à la CLINIQUE MEDICOESTHÉTIQUE située au 1413 Boul des Forges, Trois-Rivières, annonce la fermeture de sa clinique fin décembre 2022. Les dossiers médicaux seront transférés à la CLINIQUE DERMA M située au 7110 rue Marion, suite 201, Trois-Rivières à partir de janvier 2023.

Pour les joindre, tél. : 819 840-3357
Courriel : info@cliniquedermam.com

>398061

Avis public

La Ville de Trois-Rivières vous invite à consulter sur son site web v3r.net, dans la section « À propos de la Ville / Avis publics », les avis suivants :

- avis d'entrée en vigueur des règlements adoptés par le Conseil lors de la séance qu'il a tenue le 15 novembre 2022;
- avis du dépôt du rôle général de perception des taxes pour l'année 2023.

Trois-Rivières, ce 4 janvier 2023.



M^e Marie-Michèle Lemay, assistante-greffière

Ville de Trois-Rivières

1325, place de l'Hôtel-de-Ville, Case postale 368

Trois-Rivières (Québec) G9A 5H3

Téléphone : 819 374-2002 - Télécopieur : 819 372-4636

>397214



Alice Lessard a amorcé sa carrière avec un cheval de pension loué, mais elle possède maintenant son propre cheval, Nespresso.

Photo courtoisie de Caballista - Tom von Kapherr

L'exemple parfait d'une athlète disciplinée

JONATHAN COSSETTE

jcossette@hebdojournal.com

Alice Lessard monte à cheval depuis quelques années déjà et elle est venue clore sa saison de bien belle façon en remportant une médaille d'or lors de la 26^e édition de Caballista, finale interrégionale d'équitation classique organisée par Cheval Québec.

Chaque année, Alice participe aux quatre compétitions régionales qui ont lieu de juin à août. Afin de pouvoir se présenter aux Jeux équestres du Québec, la native de Pointe-du-Lac

doit se maintenir parmi les quatre meilleures de la région Mauricie/Centre-du-Québec dans chacune des disciplines. Cette année, elle s'est classée deuxième en Dressage (discipline concentrée sur l'obéissance du cheval), en première place en Équitation (saut à obstacles en environnement clôturé) et en troisième place en Cross-country (saut à obstacles en espace ouvert/gazonné). Si elle a pu profiter du désistement de la première cavalière en Cross-country, elle n'a pas pu participer à l'épreuve de sauts réguliers étant donné qu'il y avait une hauteur de saut minimale établie à 2,9 pieds à respecter.

« Mon but cet été, c'était seulement de me qualifier pour les Jeux équestres dans l'optique de donner de l'expérience à mon cheval. Je ne pouvais pas m'attendre à une médaille d'or. La première journée en Dressage, on a terminé 11^e sur 12 parce que mon cheval craignait les drapeaux. On ne sait jamais comment l'animal va réagir. En Cross-country, je me suis même dit qu'il allait peut-être avoir peur des sauts, mais au contraire, il sautait tellement haut que j'ai été déstabilisée et j'ai même failli tomber après un saut. En sautant haut, il nous a permis de faire un parcours parfait pour décrocher l'or », raconte-t-elle, tout sourire.

La jeune athlète de 15 ans n'en était pas à ses premiers moments de gloires. En 2019, elle a remporté un Prix Gérard Clayton en Dressage, à 11 ans seulement, honneur qui couronne notamment la détermination et persévérance.

« J'ai commencé à monter à cheval à l'âge de 8 ans. Je faisais du patinage artistique et on m'a dit que si je voulais faire des compétitions équestres, je devais en faire à l'année, alors j'ai délaissé le patinage. Je me suis concentrée sur l'équitation », se souvient-elle.

« Depuis qu'elle a l'âge de 2 ans qu'on courrait les carrousels de chevaux et c'était son plus grand rêve de faire de l'équitation, raconte sa mère, Amélie Ringuette. On savait que c'était un sport onéreux et les écoles acceptent souvent les élèves dès l'âge de 8 ans. On lui avait dit que lorsqu'elle aurait 8 ans, on pourrait l'inscrire dans une école, tant qu'elle continuait de mettre l'emphasis sur ses études. »

NESPRESSO

Alice a amorcé sa carrière avec un cheval de pension loué, mais elle possède maintenant son propre cheval, Nespresso.

« J'ai maintenant mon cheval à moi maintenant, en pension au Centre Équitation (de Trois-Rivières). Pendant quelques années, j'ai loué Harry et je m'étais rendu aux Jeux équestres de Bécancour en 2019 avec lui d'ailleurs. On a ensuite acheté le cheval de ma coach, Nespresso. Je dois monter mon cheval quatre à cinq fois par semaine l'été, et un peu moins l'hiver. On a aussi une copensionnaire maintenant qui monte mon cheval deux fois par semaine pour me donner des journées de congé, ce qui me permet de me concentrer sur mes études », explique l'élève de 3^e secondaire - Immersion anglaise - à l'École Chavigny de Trois-Rivières.

« Alice s'achète ses propres choses et c'est elle la propriétaire de son cheval, renchérit sa mère. Elle s'est achetée des selles, notamment. Elle s'est aussi achetée une veste auto-gonflable en cas de chute pour protéger son cou et sa tête. On a trouvé ça très responsable et elle est vraiment fière. C'est une athlète très disciplinée et c'est ce que ça prend pour réussir. C'est beaucoup de temps investi, mais elle est très organisée. C'est aussi une compétitrice et elle veut gagner. Moi je prône plus que l'importance, c'est de participer, alors elle tient ça de son père (rires). Blague à part, Steve (Lessard) est toujours là pour elle et c'est le meilleur groom pour elle. Il s'occupe de tout ce qui est nettoyage parce que le cavalier à un code à respecter. »

UN JEUNE CHEVAL

Parmi ses visites hebdomadaires au Centre Équitation, Alice prend part à un cours de dressage et à un cours spécialisé en sauts. En Dressage, elle s'entraîne auprès de Vicky Chrétien, tandis que Caroline Turcotte était son entraîneuse à obstacles en 2022. Cet hiver, elle se retrouve sous les bons conseils de Meghane Talbot.

« Mon cheval n'est pas encore entraîné à la perfection parce qu'il est encore jeune à 9 ans. Il va s'améliorer encore plus et ses capacités maximales viendront lorsqu'il sera âgé entre 12 et 15 ans. Je veux vraiment continuer mon sport tant et aussi longtemps que mes études me le permettront », conclut-elle.

Après trois jours de compétitions au Parc Équestre Olympique de Bromont, la délégation de la Mauricie/Centre-du-Québec, dirigée par la cheffe d'équipe Kariane Corbeil, a également remporté la Médaille d'argent en épreuves combinées.

DE BELLES DENTS D'APPARENCE NATURELLE EN UNE SEULE JOURNÉE!

la technologie *All-on-4*TM
vous redonne envie de sourire

VENEZ BÉNÉFICIER DE
L'EXPÉRIENCE DE
DR THIERRY DHUYSER,
DMD MRCD[®]
SPÉCIALISTE EN CHIRURGIE
BUCCALE ET MAXILLO-FACIALE

L'ART DE CRÉER DES SOURIRES

FINANCEMENT DISPONIBLE !

1 855 6 ALL ON 4

Conditionnellement au préalable à un examen et un plan de traitement. La prothèse de transition peut être fixée le même jour. Une nouvelle prothèse sera faite 4 à 6 mois plus tard.



**PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS AUJOURD'HUI!**

(819) 694-4506 | CLINIQUE-ALTEREGO.COM

alterego

IMPLANTS DENTAIRES + PLASTIE