

# COURRIER DE PORTNEUF

Mercredi 27 mars 2024  
47<sup>e</sup> année, no 12

Votre journal,  
votre allié régional



**Les Chantiers  
de la mémoire**  
page 12

Photo - Offerte par CARP



**Une dernière chance  
pour le Blizzard**  
page 19

Photo - Offerte par Catherine Hardy

**Santé buccodentaire**  
page 14

## FONDS D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT DU MILIEU



**Desjardins appuie  
34 projets porteurs**

page 3

Photo - Stéphane Pelletier

**LES TERRASSEMENTS**  
*François Fortier*  
RBO : 5652-8722-01 **418 285-9878**  
**POUR TOUTE INFILTRATION D'EAU  
CAUSÉE PAR VOTRE FONDATION :**  
• Drain de fondation avec enduit  
caoutchouté • Inspection par caméra  
• Béton • Excavation • Nettoyage et  
débouchage de drain  
(Garantie de 5 ans)



**COMMERCIAL  
INDUSTRIEL  
RÉSIDENTIEL**

**GG**  
REFRIGÉRATION  
CLIMATISATION  
VENTILATION

**Carrier**  
Les experts à votre service

VENTE • INSTALLATION • SERVICE

**418 285-5970**

**CONSTRUCTION  
MARIO DION INC.**  
RBO: 5508-5370-01

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
constructionmariodioninc.com  
Mélanie Dion  
Marcel Dion  
Cell.: 418 326-7649  
Bureau : 418 873-3239  
melanie@constructionmariodioninc.com  
1, rue Valmont, C.P. 4089 Pont-Rouge

VENEZ DÉCOUVRIR

**DION SPORTS  
ST-RAYMOND**

HONDA PRINCECRAFT MERCURY

**418-337-2776**  
**WWW.DIONSPORTS.COM**

**Denturologiste**



Consultation  
gratuite  
Service d'urgence  
sur appel

Thérèse Boulay, d.d.  
**Une passionnée**

220, rue Notre-Dame, Donnacona 418 931-5262

**TOUJOURS  
GRATUIT!**

# COURRIER DE PORTNEUF

**UNIQUEMENT EN PRÉSENTOIR  
DÈS LE JEUDI**

## CAP-SANTÉ

HÔTEL DE VILLE  
LE P'TIT PATELIN  
ACCOMODATION CAP SANTÉ  
PHARMACIE PROXIM

## DESCHAMBAULT-GRONDINES

HÔTEL DE VILLE  
MAGASIN GÉNÉRAL DESCHAMBAULT  
ULTRAMAR  
COUCHE-TARD INC.  
PETRO CANADA  
RESTAURANT NORMANDIN  
RESTAURANT LE CHAVIGNY  
DÉPANNÉUR POP

## DONNACONA

HÔTEL DE VILLE DONNACONA  
BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE  
PLACE DONNACONA  
CENTRE DE RÉNOVATION GERMAIN  
LE HALO  
LA LICORNE  
PIZZÉRIA PAQUET  
ROTISSERIE FUSÉE - CHOCOLATO  
MAXI  
CANADIAN TIRE  
A & W  
RESTAURANT VALENTINE  
COUCHE-TARD INC.  
TABAGIE LE CALUMET  
JEAN COUTU SUC 271  
METRO  
TIM HORTONS  
RESTAURANT NORMANDIN  
TIGRE GÉANT  
CENTRE MÉDICAL DONNACONA

## LAC-AUX-SABLES

LE RELAIS DES SABLOIS  
ALIMENTATION LAC-AUX-SABLES INC.  
HÔTEL DE VILLE

## LAC-SAINT-JOSEPH

ÉPICERIE DU LAC 1992

## LAC-SERGENT

HÔTEL DE VILLE

## NEUVILLE

PHARMACIE FAMILIPRIX  
CAISSE POPULAIRE

CLINIQUE MÉDICALE DES ÉRABLES  
BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE  
HÔTEL DE VILLE  
GAZ BAR DÉPAN NEUVILLE INC  
DEP HALTE NEUVILLE  
MARCHÉ DU FLEUVE

## NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN

DÉPANN-Ô-CHALET

## PONT-ROUGE

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE  
SUPER C  
CERF VOLANT  
PHARMACIE FAMILIPRIX EXTRA  
IGA BÉDARD  
JEAN COUTU  
DÉPANNÉUR YVES  
ACCOMODATION DU COLLÈGE  
LE GROUPE HARNOIS INC  
DESHARNAIS GAZ BAR INC PÉTRO CANADA  
A & W  
KORVETTE  
CLINIQUE MÉDICALE PONT-ROUGE  
CENTRE FORMATION  
PONT-ROUGE

## PORTNEUF

HÔTEL DE VILLE  
PHARMACIE FAMILIPRIX  
L'INTERMARCHÉ  
PIZZERIA PAQUET  
DÉPANNÉUR YING  
KORVETTE PORTNEUF  
DÉPANNÉUR IRVING

## RIVIÈRE-À-PIERRE

HÔTEL DE VILLE  
BONICHOIX

## SAINT-ALBAN

ALIMENTATION DU SABLON  
HÔTEL DE VILLE

## SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

PROXI  
PHARMACIE FAMILIPRIX  
PHARMACIE BRUNET  
MAXI  
METRO  
VOISIN DES SOURCES  
McDONALDS/COUCHE-TARD  
TIM HORTONS

BAR LE ST-AUGUSTIN  
DÉPANNÉUR SPRINT  
MÉTRO PLUS SAINT-AUGUSTIN  
PHARMACIE BRUNET  
FAMILIPRIX EXTRA

## SAINT-BASILE

DÉPANNÉUR SERGE LIRETTE  
PHARMACIE FAMILIPRIX  
MARCHÉ TRADITION L. GAUTHIER  
LE MANOIR ST-BASILE

## SAINT-CASIMIR

HÔTEL DE VILLE  
GARAGE CONRAD AUDET  
PHARMACIE BRUNET CLINIQUE  
MARCHÉ ALAIN THIBAUT INC

## SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

HÔTEL DE VILLE  
PHARMACIE BRUNET  
MARCHÉ METRO LA PÉRADE

## SAINT-GILBERT

HÔTEL DE VILLE

## SAINT-LÉONARD-DE-PORTNEUF

ÉPICERIE BHERER

## SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

PHARMACIE JEAN COUTU  
METRO  
STATION ULTRAMAR  
DÉPANNÉUR BOLDUC ET POULIN  
CASSE-CROÛTE L'EXPRESS  
KORVETTE ST-MARC  
PHARMACIE FAMILIPRIX  
BOUTIQUE POINT DE VUE

## SAINT-RAYMOND

ÉMILE DENIS  
HOME HARDWARE JEAN DENIS  
RESTAURANT LE MUNDIAL  
RESTAURANT LE NOCTURNE  
METRO  
DÉPANNÉUR SUPRA  
ACCOMODATION MARIE CLAUDE  
BONI SOIR  
COUCHE-TARD INC.  
ALIMENTATION DUPLAIN  
ÉPICERIE NORMAND GINGRAS

PHARMACIE JEAN COUTU  
MAXI  
PHARMACIE PICARD ET SIMAR  
HYUNDAI ST-RAYMOND  
ST-RAYMOND TOYOTA  
SPORTS EXPERT  
HÔTEL DE VILLE

PLACE CÔTE JOYEUSE  
FROMAGERIE ALEXIS DE PORTNEUF  
SALON QUILLES ST-RAYMOND INC.  
KORVETTE ST RAYMOND  
CLINIQUE SANTÉ ACTIVE  
CENTRE MULTIFONCTIONNEL  
CENTRE DENTAIRE DE LA VALLÉE  
AUX PRIMEVERTS  
CENTRE DENTAIRE DIONNE  
DALTON FORD  
BMR SAINT-RAYMOND  
ALIMENTATION DUPLAIN  
BOUCHERIE DES CHEFS

## SAINT-THURIBE

HÔTEL DE VILLE

## SAINT-UBALDE

HÔTEL DE VILLE  
INTERMARCHÉ  
DÉPANNÉUR CHEZ TALLANAH INC  
PHARMACIE JEAN-PHILIP BERGERON

## SAINTE-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER

DÉPANNÉUR EXPRESS  
COUCHE-TARD INC.  
DÉPANNÉUR ESSO

PHARMACIE FAMILIPRIX - BOUTIQUE L'APOTHICAIRE  
IGA DES SOURCES  
PIZZÉRIA PAQUET  
RESTAURANT NORMANDIN  
SUPER C  
UNIPRIX CLAUDE NOËL  
VILLE SAINTE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.

## SAINTE-CHRISTINE-D'AUVERGNE

CHALET SPORTIF



**INVESTISSEMENT DANS LA COLLECTIVITÉ**

# Les trois caisses Desjardins remettent 639 000 \$ à 34 projets

Du 19 au 21 mars, les caisses Desjardins de la région de Portneuf ont procédé aux annonces du Fonds d'aide au développement du milieu (FADM). Un peu plus de 639 000 \$ ont ainsi été distribués en investissements dans la communauté afin de soutenir 34 projets porteurs.



**STÉPHANE PELLETIER**

stephane.pelletier@courrierdeportneuf.com



Le groupe des lauréats de la Caisse Desjardins du Centre de Portneuf. Photo - Stéphane Pelletier

La Caisse populaire Desjardins de Saint-Raymond — Sainte-Catherine, la Caisse Desjardins du Centre de Portneuf et la Caisse Desjardins de l'Ouest de Portneuf ont annoncé les lauréats de leur secteur de leurs appels de projets 2023-2024. « Notre Fonds d'aide au développement du milieu, c'est une initiative qui permet de redistribuer certains trop-perçus de la Caisse et de les investir dans des causes qui profitent à l'ensemble de la population », a souligné Dominique Paquet, administratrice à la Caisse Desjardins du Centre de Portneuf.

**PROJETS PORTEURS**

Un appel de projets est lancé à chaque année en octobre, à la Semaine de la coopération, et les organismes sont invités à y soumettre leur candidature. « On invite les organismes du milieu à soumettre un projet porteur dans la collectivité et c'est analysé par des membres du conseil

d'administration de notre comité de coopération. On y va aussi avec des priorités d'investissement qui sont aussi dictées par nos membres en assemblée générale annuelle tous les trois ans. Dans notre cas, souvent, c'est la jeunesse et les jeunes familles qui sont prioritaires », ajoute le leader de pratique, Jean-Michel Gauvin.

**DESJARDINS DE SAINT-RAYMOND — SAINTE-CATHERINE**

Pour cet appel de projets, plus d'une soixantaine de candidatures ont été présentées dans la région. Le 19 mars, la Caisse populaire Desjardins de Saint-Raymond — Sainte-Catherine a procédé à la remise d'un montant total de 213 000 \$ à 11 projets. Le Camp Portneuf, la Club nautique St-Louis, Vélo extrême Saint-Raymond, CPE Nid des petits, JeunEssor Portneuf, Sentier de la savane, Municipalité de Rivière-à-Pierre pour le projet

de garderie en milieu communautaire, Œuvre des terrains de jeux de Rivière-à-Pierre, Saint-Léonard Festif, Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier pour le 200<sup>e</sup> anniversaire et Ville de Fossambault-sur-le-Lac pour le 75<sup>e</sup> anniversaire, pourront bénéficier d'une aide du FADM.

**DESJARDINS DU CENTRE DE PORTNEUF**

Le 20 mars, la Caisse Desjardins du Centre de Portneuf a confirmé une contribution totale de 233 000 \$. Les 16 lauréats sont : Actigym Donnacona et Pont-Rouge, Chevaliers de Colomb de Portneuf, Club de patinage de vitesse Les Élités de Portneuf, Comptoir partage de Saint-Basile, École de karaté de Saint-Basile, École de la Saumonière,

FADOQ de Saint-Basile, JeunEssor Portneuf, L'Arc-enciel, Laura Lémerville, Relais de la Pointe-aux-Écureuils, Société d'histoire de Neuville, Triport Portneuf, Ville de Cap-Santé pour le terrain de baseball, Ville de Pont-Rouge pour la réfection du parc Lions et Association récréative de Pont-Rouge pour des aménagements urbains.

**DESJARDINS DE L'OUEST DE PORTNEUF**

La Caisse Desjardins de l'Ouest de Portneuf a conclu les remises le 21 mars avec une contribution de 193 000 \$ à sept projets. Les lauréats sont : Rendez-vous culturel Saint-Casimir, Parc naturel de Portneuf, Adeptes Quad Portneuf, Club motoneige Alton, Coopérative de solidarité

Habitation des marées, Camp Kéno et JeunEssor Portneuf.

**SOUTIEN COLLECTIF**

L'ensemble de tous ces lauréats se partagent des montants allant de 3 000 \$ à 100 000 \$. « Ce sont tous les membres Desjardins qui supportent la collectivité. Plus que jamais, l'incroyable force de la coopération profite à nos milieux. Nous invitons les organismes à but non lucratif du territoire à préparer dès maintenant un projet à soumettre pour notre prochain appel de projets », ont laissé entendre Clément Brière, Josée Langlois et Michel Truchon, représentant les trois caisses Desjardins.

**Art et Tech Architecture**

- Plan de maison
- Plan de rénovation

Ghislain Bertrand T.P.  
7, rue Cantin, Pont-Rouge  
**418 873-3520**  
www.artettech.ca

**PAVCO**  
PAVAGE ET EXCAVATION

SAVOIR-FAIRE, FIABILITÉ ET QUALITÉ

- Résidentiel • Commercial • Municipal
- ESTIMATION GRATUITE
- ASPHALTAGE
- RESURFAÇAGE
- TERRASSEMENT
- PAYSAGEMENT

221-A, Edward-Assh, Ste-Catherine-de-la-J.-C.  
www.pavcoasphalte.ca  
**418 808-6544**  
RBQ : 8347-1706-23

Pavco fait la différence!

**LES PEINTURES SERGE CANTIN**

Nous peinturons aussi le stucco et l'aluminium

À votre service depuis plus de 20 ans

**ENTREPRENEUR PEINTRE RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL**

**Tél. : 418 873-4979**

RBQ : 8269-3524-30



BILLET

# Robert Jasmin

robertjasmin@videotron.ca

## Chronique de l'actualité recommencée

Comme le jour de la marmotte, l'actualité revient tout le temps mais plus souvent par année. Comme, par exemple, les mensonges et la perversité de Trump, l'obscurantisme religieux ou encore plus généralement la bêtise des imbéciles. La semaine dernière a été généreuse en la matière. Je vous donne congé de Trump pour aujourd'hui et je m'arrêterai sur deux cas d'une actualité très québécoise. D'abord cette décision désolante de l'Université de Montréal de plier devant la demande pour un local de prière émanant des étudiants musulmans.

J'ai toujours pensé que l'université était un lieu de science que nous finançons dans toutes ses composantes y compris les locaux pour favoriser le savoir. Que la laïcité était une condition sine qua non d'un savoir appuyé sur la raison et non les superstitions. Que les croyants qui avaient besoin d'un lieu physique pour prier un dieu qu'ils prétendent être partout pouvaient s'en construire un en toute liberté mais dans un lieu autre que chez autrui. Pour défendre sa position, l'UdeM affirme que ce lieu sera ouvert à toutes les croyances. J'imagine déjà y voir entrer les Pastafariens (voir sur internet) coiffés de leur passoire règlementaire !

Autre sujet récurrent : les menaces de mort contre certaines personnalités dont, la semaine dernière, celles proférées contre Paul Saint-Pierre Plamondon. Après l'attentat bien réel s'un terroriste anglophone contre Pauline Marois qui a coûté la vie à un innocent, on peut comprendre la réaction émotive de PSPP devant une menace qui les visait, lui, son épouse et ses jeunes enfants. Je sais ce qu'il a ressenti pour avoir reçu une telle menace de la part d'un lecteur anonyme (donc, lâche) dont ma fille alors âgée de sept ans a pris connaissance en me demandant : « c'est quoi papa une veste pare-balle comme t'a conseillé le monsieur ? »

Mais, heureusement, il ya aussi et surtout les actualités recommencées qui rappellent la bonté des gens et la beauté des choses. Comme la fidélité quotidienne de ce chauffeur d'autobus scolaire ; le sourire curieux d'un bébé que sa mère porte toutes les semaines à la piscine pour son heure d'Aqua-poussette ; les notes de musique sorties du violon d'une jeune musicienne tous les matins à 6 heures avant l'école ; vous pouvez ajouter les multiples exemples de vos vies, à commencer par la lumière qui revient chaque jour après la nuit.

Robert Jasmin est juriste, sociologue, écrivain et conférencier.

## POUR SCLÉROSE EN PLAQUES CANADA CAPITALE-NATIONALE

# Machitech remet 65 000 \$

**C'est avec tout son enthousiasme que le groupe Machitech a annoncé qu'il versait un montant de 65 139,40 \$ à la SP Canada – Capitale-Nationale. Cela représente la plus importante levée de fonds d'une entreprise pour l'organisme.**

### STÉPHANE PELLETIER

stephane.pelletier@courrierdeportneuf.com

Depuis 2019, les employés du groupe Machitech choisissent un organisme dont la cause leur tient à cœur. Il en est né une grande fierté d'être vecteur de changements, de donner au suivant, de contribuer à l'avancement de la recherche de certaines maladies, de participer au bien-être des familles et de la population en général.

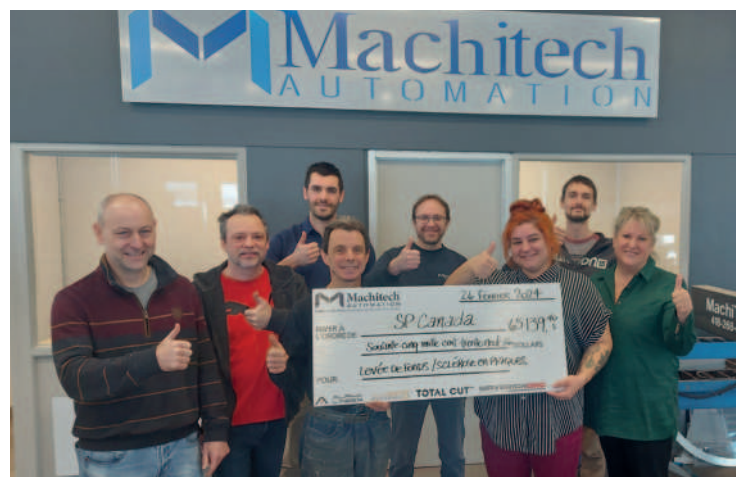
### FAIRE LA DIFFÉRENCE

En 2023, ce sont plus de 230 employés canadiens et américains, partenaires et fournisseurs qui se sont mobilisés pour la cause de la SP Canada. « Chaque année, il y a toujours des employés qui viennent me voir pour me raconter une situation qui les touche personnellement, tels des ambassadeurs de la prochaine cause. Il faut dire que ces activités de levées de fonds sont mobilisatrices et sont vite devenues une tradition, voire une mission annuelle que les employés et l'entreprise se sont appropriés. Il est agréable de sentir que, tous ensemble, notre belle équipe unie, on peut faire la différence dans la communauté, un organisme à la fois », explique le président de Machitech, Christian Giguère.

### CHOIX DE LA CAUSE

« Pour cette année, c'est un employé qui a appris que son garçon avait un diagnostic de sclérose en plaques », ajoute Meggie Poulin, directrice adjointe aux ressources humaines, pour expliquer le choix de la cause. Ainsi, des activités organisées par les employés ont contribué à l'atteinte, et même au dépassement des objectifs fixés. « Par exemple, on coupe des cheveux. On a plu-

deux volets pour nous dans notre mission. Il y a une partie qui va à la recherche. Ensuite, il y a un deuxième volet qui est le service aux membres. Donc, donner des services aux personnes qui sont atteintes de la sclérose en plaques sur le territoire de la Capitale-Nationale. Ce sont autant des activités sociales comme des cafés-rencontres, des soupers avec les membres pour briser l'isolement », commente Jérémie



Christian Giguère, président du Groupe Machitech, Yanick Trudel, Yannick Viau, Martin Perreault, Daniel Lemay, Louise-Marie Coulombe, directrice générale SP Canada – Capitale-Nationale, Billy Moisan et Marie-Élise Joosten. Photo - Offerte par Machitech

sieurs employés qui ont les cheveux très longs et qui mettent un peu leur tête à profit », souligne M<sup>me</sup> Poulin.

### LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Au Canada, ce sont 90 000 personnes qui sont touchées par cette maladie auto-immune chronique ciblant le système nerveux central. Étant donné que ce système est constitué du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs optiques, la SP peut entraîner des troubles de la vision, de la mémoire, de l'équilibre et de la mobilité. « Il y a toujours

Harvey, coordonnateur au financement SP Canada.

### MACHITECH

Pour Machitech cela représente une somme totalisant près de 200 000 \$ qui a été amassée et redonnée à cinq organismes depuis 2019. Depuis plus de 20 ans, l'entreprise se démarque tel un leader dans la conception, la fabrication et la distribution de systèmes de découpe automatisés sur mesure. Elle compte un bureau d'affaires aux États-Unis et un pied à terre aux Émirats Arabes Unis.

## SOMMAIRE

Actualités	3	Sports	19	Nécrologie	30
Robert Jasmin	4	Quoi de neuf ici?	20		
Opinions	9	Divertissement	22		
Art de vivre	10	Habitat	24		
Culture	12	Petites annonces	27		
Communauté	18	Emplois	27		

## COURRIER DE PORTNEUF

276, rue Notre-Dame,  
Donnacona (Québec) G3M 1G7  
Tél. : 418 285-0211 Téléc. : 418 285-2441

Ventes et production :  
production@courrierdeportneuf.com  
Directrice générale : Josée-Anne Fiset  
Journalistes :  
Stéphane Pelletier, Gaétan Genois  
et Pierre Paquet  
redaction@courrierdeportneuf.com  
Conseillers publicitaires :  
Nathalie Vachon et Angie Batsford

Adjointe administrative :  
Pierrette Richard  
Réceptionniste :  
Marie-Claude Denis  
Coordonnateur à la production :  
Yvon Lafrance  
Caricaturiste : Métyvié

Distribution et encartage  
Messageries Dynamiques

Toute reproduction totale ou partielle est formellement interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Le Courrier de Portneuf limite sa responsabilité pour toute erreur commise dans une annonce à la partie de l'annonce qui contient l'erreur, celle-ci doit être mentionnée dans la semaine qui suit la première parution de cette annonce.  
Société canadienne des postes envois de publications canadiennes, convention no 0343560

Heure de tombée : vendredi 10 h  
Imprimé aux presses de  
Imprimerie Québecor média inc.  
12800, rue Brault, Mirabel Québec J7J 0W4

L'éditeur avise son lectorat qu'il se dissocie des prises de position et des idées émises par les signataires des lettres ouvertes et des chroniques, et ce, dans le respect des limites de la liberté d'expression

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

herbès  
QUÉBEC

PLUS DE 800 000 \$ DANS PORTNEUF POUR TROIS ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

# Soutien aux initiatives pour les aînés

**Au Québec et plus particulièrement dans la région de Portneuf, plusieurs organismes aident les aînés afin qu'ils demeurent le plus longtemps possible à la maison.**

## STÉPHANE PELLETIER

stephane.pelletier@courrierdeportneuf.com

« Il faut que l'on permette aux gens qui travaillent, qui connaissent bien le milieu, de pouvoir perdurer dans le temps et d'être toujours aussi connectés ». C'est ainsi que le député de Portneuf, Vincent Caron, a annoncé une aide financière totalisant 880 873 \$. Celle-ci est accordée à trois organismes de la circonscription de Portneuf à la suite de l'appel de projets 2023-2024 du programme Québec ami des aînés (QADA). « Au Québec, on le sait et on le voit. La démographie des personnes âgées est en croissance. C'est presque un Québécois sur quatre qui sera âgé de 65 ans et plus d'ici 2030. Il faut s'assurer d'être capable de répondre à cette réalité. Dans Portneuf, c'est déjà le cas dans certaines municipalités. Les aînés représentent parfois plus de 30 % de la population », a-t-il indiqué.

### TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE PORTNEUF

La Table de concertation des aînés de Portneuf reçoit donc un montant de 292 433 \$ pour le projet « À la rencontre de deux générations, la jeunesse et la sagesse ». « On aide ceux qui sont intéressés aux aînés à se coordonner volontairement pour faire en sorte que ça devienne notre objectif. On se préoccupe d'habitation, de maltraitance, d'accès aux services de santé, d'alimentation et je peux en nommer d'autres comme le transport et les finances personnelles », soutient le président de la Table de concertation des aînés de Portneuf, Michel Fleury.

Le projet de la Table a pour objectif d'encourager la solidarité et le dialogue intergénérationnels en partenariat avec les organismes JeunEsson Portneuf

et le Carrefour jeunesse-emploi. Pour ce faire, des activités intergénérationnelles seront développées avec les partenaires et déployées dans la MRC de Portneuf. « Il y a un point sur lequel on constate qu'on a besoin de s'inventer et d'être toujours à la hauteur de la situation, c'est de rejoindre les aînés, de les informer et de faire en sorte que l'on puisse établir une relation avec eux », souligne M. Fleury. À titre d'exemple, il identifie le projet *Mon histoire en héritage*, qui, depuis trois ans, invite les jeunes du secondaire à se rapprocher des aînés par la production de reportages. Il cite également la

**« C'est une bouée de sauvetage pour nos aînés. Un soutien indispensable pour les proches aidants et une source d'espoir pour les personnes vulnérables de notre région »**  
-Jean-Pierre Girard-

Table de concertation 0-5 ans où les aînés sont invités à faire des lectures, à raconter des histoires et à échanger. « Ça contribue à faire connaître le vieillissement, à mieux connaître le vieillissement et à faire en sorte que tout le monde se parle », ajoute-t-il. Ces activités permettront une meilleure compréhension entre les générations, ainsi qu'un transfert des savoirs mutuels.

### COMITÉ VAS-Y DE SAINT-RAYMOND

Pour son projet Réseau d'entraide communautaire des aînés de Portneuf (RECAP) le Comité Vas-y de Saint-Raymond reçoit un montant de 298 600 \$. Cette initiative a pour objectif de rendre les milieux de vie et les habitations adaptables, accessibles et sécuritaires pour les aînés en mettant en place un



Michel Fleury, François Drolet, Jean-Pierre Girard et le député Vincent Caron. Photo - Stéphane Pelletier

réseau d'entraide composé de Super Voisins et d'Ados Super Voisins. Pour un volontaire « Son rôle est de rendre des petits services qui facilitent le quotidien des aînés, être à l'affût des signes pour voir les problèmes de santé ou de détresse et être capable d'orienter vers les ressources existantes. Un autre rôle est de faire connaître les ressources et les services existants sur le territoire », explique le coordonnateur du Comité Vas-y de Saint-Raymond, François Drolet.

Ces réseaux visent donc à mobiliser et à former les communautés de la MRC de Portneuf à l'entraide citoyenne, par la promotion d'attitudes bienveillantes et par une offre de visites amicales et de soutien qui répondent aux besoins des personnes aînées.

Sur une période de deux ans, l'objectif sera d'atteindre au moins 1000 personnes et un minimum de 10 municipalités. « Je connais des gens de plus de 70 ans qui vont aider spontanément des gens de plus de 80 ans. Dans chaque municipalité, on va pouvoir identifier des gens comme cela au départ pour avoir des mentors », laisse savoir M. Drolet en ajoutant que des écoles seront également contactées pour diffuser l'information.

### L'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE LE HALO

Finalement, L'Entraide

communautaire le Halo reçoit un montant de 289 840 \$ pour son projet La Ficelle. Celui-ci vise à accompagner les aînées vulnérables et leurs proches aidants afin de faciliter la compréhension et l'accès à l'information concernant les défis auxquels ils sont confrontés à un stade de leur vie. « Grâce à la Ficelle, ces individus pourront bénéficier d'un accompagnement personnalisé, d'une aide à la littératie, à la numératie et à la résolution de problèmes, en plus d'une assistance pour accéder aux ressources et aux prestations qui amélioreront leur qualité de vie », résume Jean-Pierre Girard, coordonnateur aux ressources

humaines L'Entraide communautaire le Halo.

Cette initiative d'accompagnement contribue à l'autonomisation des personnes aînées en plus de favoriser le sentiment de sécurité et la réduction de l'anxiété que certaines situations peuvent générer. « En réduisant l'anxiété liée aux démarches administratives et légales, ce service favorisera aussi le bien-être psychologique de nos concitoyens les plus vulnérables. C'est une bouée de sauvetage pour nos aînés. Un soutien indispensable pour les proches aidants et une source d'espoir pour les personnes vulnérables de notre région », indique M. Girard.

**TOITURE**  
**ULTRATOIT**  
RBQ 5701-9796-01  
**418 283-4600**

**BARDEAUX D'ASPHALTE**  
**MEMBRANE ÉLASTOMÈRE**

INSPECTION • RÉPARATION

**ESTIMATION GRATUITE**

RÉSIDENTIEL  
COMMERCIAL  
INDUSTRIEL

**MIGHEL SAVARD**  
INFO@TOITUREULTRATOIT.COM

# Exposition « À la rencontre de Carlo Acutis »

**Du 12 au 14 avril inclusive-ment, une exposition spéciale intitulée À la rencontre de Carlo Acutis sera présentée dans l'église Saint-Augustin, à Saint-Augustin-de-Desmaures. Découvrez la vie étonnante et édifiante de cet adolescent de 15 ans, qui a été béatifié par l'Église catholique le 12 octobre 2020.**

## NOËLLISE TURGEON

Collaboration spéciale

Carlo Acutis est né à Londres le 3 mai 1991. Ses parents italiens se sont ensuite établis à Milan, où Carlo a grandi. À l'âge de 7 ans, il reçoit sa première communion et prend l'engagement d'assister à la messe quotidiennement ; à compter de ce jour, il développe une véritable passion pour l'Eucharistie. Très doué en informatique, il met son talent au service de sa foi et de l'Église, ce qui lui vaut le surnom affectueux de « geek de Dieu ». En

2002, il organise une exposition numérique de photos pour faire connaître les miracles eucharistiques ayant eu lieu dans le monde.

### OUVERT AUX AUTRES

Même si Carlo Acutis partage les intérêts de nombreux jeunes de son âge, il demeure profondément engagé dans sa communauté. Il n'hésite pas à offrir son aide à son collègue, sa paroisse et son groupe de prière. Il fournit des sacs de couchage et des repas aux démunis, et entretient des liens d'amitié profonde avec des personnes de différentes confessions religieuses.

### LEUCÉMIE

En 2006, on lui diagnostique une leucémie de stade avancé, rendant tout traitement inefficace. Il témoigne d'une grande résilience en offrant ses souffrances à l'Église et au Christ. Il décède à l'âge de 15 ans, le 12 octobre. En 2020, il sera béatifié par le Vatican. Le pape François

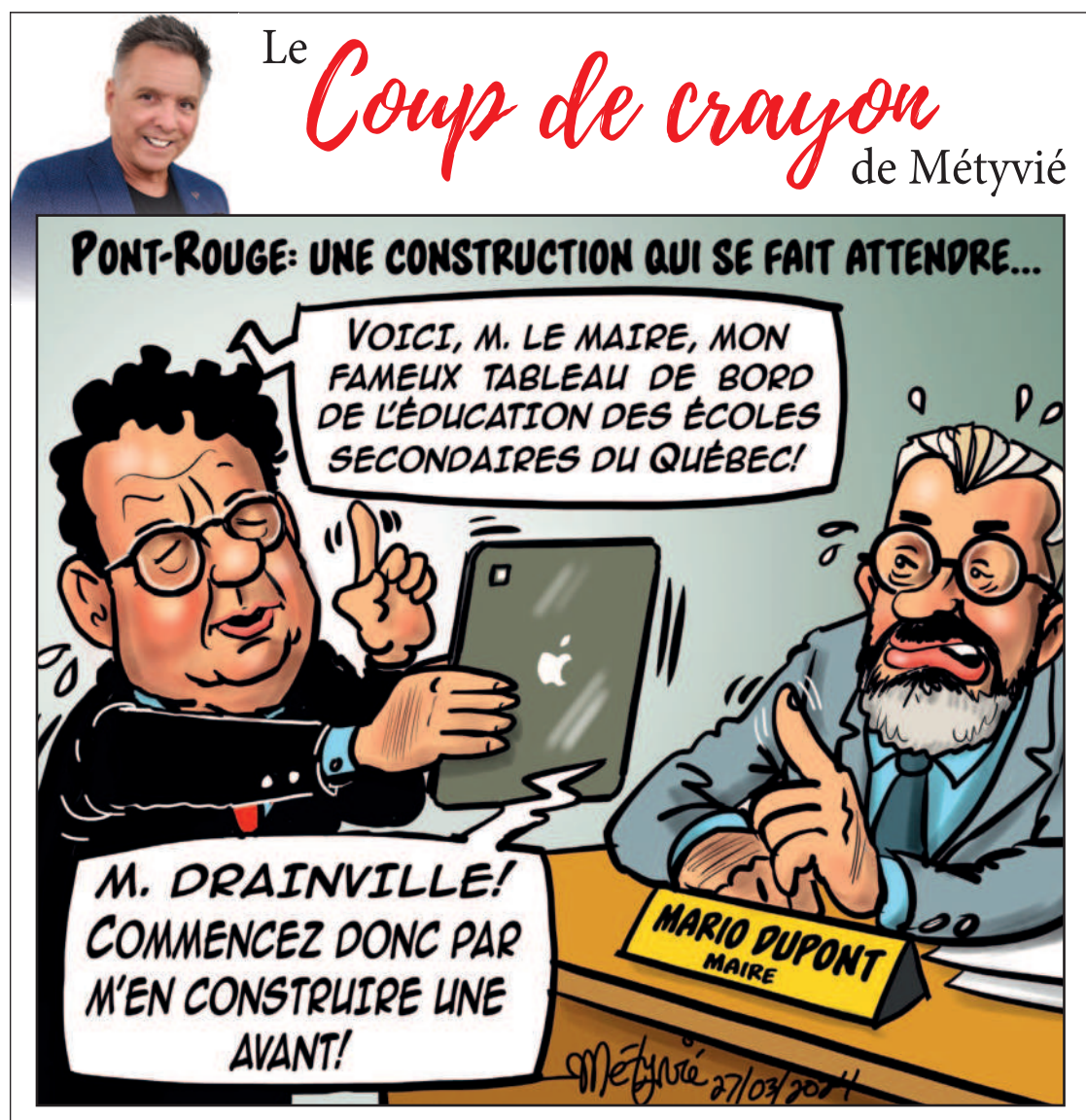
présente régulièrement Carlo Acutis comme un modèle pour la jeunesse contemporaine. Des livres le concernant connaissent déjà beaucoup de succès en librairie, un vitrail lui est consacré dans une église italienne ; un film biographique est prévu, dédié à ce patron des geeks.

### L'EXPOSITION

En avril prochain, l'exposition *À la rencontre de Carlo Acutis*, animée par la responsable Louise Normandeau, sera présentée en deux volets : une première partie interactive, axée sur la vie de ce jeune homme, sa spiritualité et sa béatification ; elle comprendra des éléments de théâtre et la présentation d'une vidéo biographique à l'écran. Le second volet intitulé « Son héritage » permettra aux visiteurs d'admirer et de se recueillir devant 90 tableaux-photos collectionnés par Carlo Acutis. Le but de sa démarche consistait à démontrer les nombreux miracles de l'Eucharistie dans le monde.



Carlo Acutis, 15 ans, béatifié Photo fournie par Louise Normandeau, responsable de l'exposition



Croissance planétaire  
Jouer à valeur ajoutée  
Mais le monde est p'tit

Céréate

## MANOIR CAP-SANTÉ INC.

*Le dévouement de nos employés  
est pour nous source de fierté*

Chambres  
disponibles  
dès maintenant



Nous vous offrons une surveillance 24 h  
et des soins personnalisés

348, route 138, Cap-Santé  
418 285-3030

LES PRODUCTEURS AGRICOLES INDIGNÉS

# Les agriculteurs manifestent à La Malbaie

Le 15 mars, plus de 200 producteurs agricoles ont établi un convoi d'au-delà d'une centaine de tracteurs, à La Malbaie et à Baie-Comeau. Les défilés ont roulé jusque devant deux bureaux de députés de la CAQ afin d'interpeller le gouvernement à propos de la crise qu'ils vivent présentement.

**GAÉTAN GENOIS**

gaetan.genois@courrierdeportneuf.com

La porte-parole de l'agriculture pour la Capitale-Nationale et députée de Charlevoix-Côte-de-Beaupré, Kariane Bourassa, et le député de René-Lévesque Yves Montigny ont tous deux reçu la visite des agriculteurs mécontents venus partager leurs inquiétudes.

Un autobus rempli, parti du restaurant Chavigny à 7 heures du matin, a transporté des producteurs, productrices et relève agricoles provenant du Tout-Portneuf et également de Saint-Augustin-de-Desmaures en direction de Charlevoix.

Le rassemblement charlevoisien avait lieu sur les berges Alexis le Trotteur de Clermont, avec départ sur la route 138 vers le bureau de la députée Bourassa. Une conférence de presse a été tenue devant le bureau.

Les députés Bourassa et Montigny ont écouté les messages des producteurs et ont discuté avec eux.

Tout ce beau monde était de retour dans Portneuf vers 17 h. «C'est une manif qui était pacifique, positive. Nos producteurs ne sont pas là pour seiner des sous à qui que ce soit, précise Christian Hébert, président de l'Union des producteurs agricoles de Portneuf.»

**CRISE ÉCONOMIQUE**

«On est conscients qu'on vit une crise économique, dans notre secteur, mais aussi dans tout le Québec, dit-il. Ce qu'on demande, c'est que les sous qui devaient servir à l'agriculture servent réellement à l'agriculture. On est tannés que le budget du



Le 15 mars, les producteurs agricoles ont manifesté leur mécontentement. Photo - Offerte par UPA Capitale-Nationale - Côte-Nord

MAPAQ soit détourné comme financement vers les municipalités ou vers différents fonds où l'argent dort dans les comptes de l'état au lieu d'en faire profiter nos producteurs.»

De fait, Christian Hébert insiste sur le fait que chaque dollar qui est mis en agriculture devrait vraiment servir à l'agriculture. Il demande aussi comment on pourrait faire mieux, rendre les programmes plus efficaces et exiger moins de paperasse.

**CHUTE DU REVENU NET**

Selon le président de la Fédération, Yves Laurencelle, le revenu net agricole n'a jamais été aussi bas. Agriculture et Agroalimentaire Canada constate une chute de 49,2 % en 2023, alors qu'une baisse de revenu de 86,5 % est prévue en 2024.

«Lorsqu'on questionne le gouvernement sur ce qu'il compte faire pour soutenir les producteurs, on se fait répondre que c'est à la Financière agricole du Québec d'intervenir alors qu'on clame depuis des années que leurs programmes doivent

être actualisés et bonifiés. C'est la maison des fous d'Astérix», lance-t-il.

**LA CLÉ SUR LA PORTE**

Yves Laurencelle rappelle que plusieurs agriculteurs ont mis la clé sur la porte. La santé psychologique est en déclin alors que la lourdeur administrative s'accroît.

«On nous demande d'être résilient, de s'adapter aux changements climatiques, de répondre aux attentes sociétales toujours plus élevées, de couper dans nos dépenses et de continuer à nous endetter», déplore-t-il, soutenant qu'avec moins de 1 % du budget consacré à l'agriculture, le Québec et le Canada sont parmi les endroits au monde où le soutien au milieu agricole est le plus faible.

**UN MILLIARD EN 2023**

Selon les chiffres du MAPAQ et de la Financière agricole, les compensations pour 2023 se chiffrent à plus d'un milliard de dollars, en comparaison d'une moyenne de 440 millions par année dans les dix dernières

années.

En outre, Québec a demandé au gouvernement fédéral le déclenchement d'une initiative

Agri-relance pour les producteurs les plus touchés par les excès de pluie.

**P.R.S. CONSTRUCTION**  
 Spécialité : Plâtrage et peinture  
 Dave Lachance : 581 992-7634  
 RBQ : 5631-4626-01  
 Estimation gratuite [dave241969@gmail.com](mailto:dave241969@gmail.com)

**PROFITEZ DE GROS RABAIS SUR UNE VARIÉTÉ DE PRODUITS !**

**5\$ 10\$ 15\$**

**Du 23 au 30 mars**  
 Prenez note que nous serons fermés le dimanche 31 mars

Horaires magasin :  
 Mercredi, jeudi et vendredi : 10h à 17h  
 Samedi : 9h à 17h  
 Dimanche : 10h à 16h30

**häfner** **SÉLECTION DU PÂTISSIER**

450, 2<sup>e</sup> avenue, Portneuf (Québec) G0A 2Y0

## MEUBLES PARÉ INC. DE SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

# Quatre générations et cent ans d'histoire

C'est un véritable joyau historique qui marque cette année son centième anniversaire de fondation. Depuis le 1<sup>er</sup> février 2023, une quatrième génération assure la relève et poursuit la transmission de cet héritage qu'est le commerce Meubles Paré Inc., de Saint-Marc-des-Carrières.

## Gaétan Genois

gaetan.genois@courrierdeportneuf.com

Membre de la grande bannière Accent depuis 2005, un agrandissement majeur a métamorphosé le magasin en 2017, qui compte maintenant 15 000 pieds carrés de superficie de vente.

Mais bien avant la fondation de l'entreprise Lucien Paré en 1923, l'histoire était déjà bien enclenchée.

Il faut remonter aussi loin qu'en 1866 pour en connaître toute la genèse. Cette année-là, Narcisse Théodule Paré fonde le magasin Général Paré à Deschambault.

Seizième enfant de ce célèbre homme d'affaires, Lucien Paré voit le jour en 1894. Dès le début des années 1900, il part s'installer à Montréal où il acquerra des connaissances de base en électricité.

De retour à Deschambault pour seconder son père au magasin, Lucien s'initie au métier

et travaille comme électricien, alors que ce mode d'énergie de l'avenir fait son apparition dans les villages.

C'est justement en installant l'électricité dans l'église de Saint-Alban qu'il fait la connaissance de Jeanne Germain.

Lucien et Jeanne s'unissent par les liens du mariage en 1919 et donneront naissance à huit enfants.

## FONDATION

Quatre années passent et parvenu à ses 29 ans, Lucien fonde sa propre entreprise dans un bâtiment incendié de la rue Principale à Saint-Marc-des-Carrières. En août de cette même année 1923, le magasin Général Lucien Paré devient le premier jalon de cette longue histoire qui s'étendra sur quatre générations.

Habits, lingerie, épicerie, jouets, outils. Ces produits et bien d'autres remplissent les étals et les espaces du magasin Général. Entre autres, on y retrouve une toute nouvelle invention, les réfrigérateurs de marque Frigidaire fabriqués dans les usines de General Motors.

## MONTAUBAN-LES-MINES

En 1930, on assiste à l'ouverture de la succursale de Montauban-les-Mines. Son fils Roland y travaille et un autre de ses enfants, Marc, fait le trajet deux fois par



L'équipe se compose de (derrière) Étienne, Justin, Christian, Bernard, Yves, et (devant), Isabelle, France, Mélanie, Nathalie. Photo - Offerte par Meubles Paré

semaine pour y livrer la marchandise à cheval.

Quatorze ans après le premier Frigidaire, c'est l'invention de John Chamberlain qui marque un nouveau pas vers le progrès. Il s'agit d'un lave-linge qui lave, rince et essore en un seul cycle.

## PREMIER CAMION

Un autre jalon important est l'achat du premier camion de livraison GMC. En deux ans, le commerce prend vite de l'expansion et débute la vente de meubles, de motocyclettes Whizzer et de motos.

Encore deux ans, et c'est le marché de la télévision qui prend son envol avec l'arrivée de la première station de télévision de CBC, en 1952. Marc débute alors la vente des téléviseurs RCA Victor. Comme conséquence de cet engouement, on voit les

antennes apparaître telles des forêts d'épinette, à Saint-Marc et dans les environs.

## LUCIEN PARÉ ET FILS

En 1962, la compagnie Lucien Paré et Fils Ltée est fondée et l'année suivante, le magasin de meubles actuel est construit sur la rue Saint-Joseph sur le site de l'ancienne écurie familiale.

Un an après le décès sa femme Jeanne, Lucien Paré succombe à une longue maladie en 1975.

Christian Paré se joint à l'équipe en 1983 et l'année suivante, on procède à un deuxième agrandissement, puis à un troisième en 1986, un quatrième en 2005 et un cinquième en 2017. La superficie de vente atteint maintenant les 15 000 pieds carrés.

Durant cette période, Christian, qui représente la troisième génération, a pris

les rênes de l'entreprise avec sa conjointe France Thibault. L'agrandissement de 2005 est l'occasion d'adhérer à la bannière Accent.

## QUATRIÈME GÉNÉRATION

Alors que la dramatique crise de la Covid s'est atténuée, c'est une quatrième génération de la famille Paré qui a marqué l'histoire. Le 1<sup>er</sup> février 2023, Étienne et Justin viennent rejoindre leurs parents dans l'entreprise familiale. Aujourd'hui, l'entreprise dirigée par Christian et France compte une dizaine d'employés.

À l'occasion de son centième anniversaire, Meubles Paré n'a pas manqué de souligner le savoir-faire et l'implication des générations précédentes, ainsi que l'aide des précieux employés qui ont participé au succès de ce fleuron portneuvois.

## PROMOTION PRINTEMPS-ÉTÉ

### LA CITÉ DU CORPS

À l'achat de 3 seringues de produit de comblement

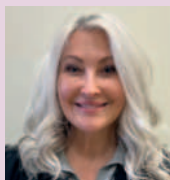
Obtenez **100\$** de rabais

Dates disponibles

13 avril, 18 mai et 8 juin



Merci de votre confiance  
Dr Caroline Pelletier



CITÉ DUCORPS

INSTITUT MÉDICO-ESTHÉTIQUE

465, rue Saint-Joseph,  
Saint-Raymond  
418 337-4373  
info@citeducorps.com



Le département des électroménagers.

Photo - Gaétan Genois



Le très bel intérieur du magasin.

Photo - Gaétan Genois

# La clause dérogatoire permet la souveraineté parlementaire

Désire-t-on que ce soit des juges qui décident de notre sort ou des gens que nous avons élus démocratiquement? Ce choix est peut-être simpliste, mais il a l'avantage de situer l'enjeu à un niveau de compréhension accessible pour une majorité de citoyens.

Mais que se cache-t-il derrière cette décision d'offrir une possibilité de déroger aux chartes québécoise et surtout canadienne dans la Constitution de 1982? Si ma mémoire est bonne, cette demande est venue des provinces de l'Ouest qui désiraient conserver leur souveraineté parlementaire dans certaines occasions. C'est le compromis ultime qui a permis l'acceptation

de la nouvelle Constitution et sa Charte des droits et libertés par neuf provinces sur dix. Comme on le sait, le Québec a été largué dans la fameuse « nuit des longs couteaux » du 4 novembre 1981 qui a mené au compromis de 1982 sur la nouvelle constitution à venir. Dès lors, tous les gouvernements québécois ont refusé de donner leur accord à cette entente, la jugeant inacceptable compte tenu de la glorification qu'elle fait des droits individuels au détriment de la reconnaissance des droits collectifs. Bryan Mulroney a bien tenté de corriger la situation avec l'accord du lac Meech, malheureusement on connaît la suite.

Dans cette Constitution de

1982, ce sont des juges qui doivent trancher dans l'interprétation des mésententes constitutionnelles. Ainsi, la constitutionnalité de la Loi sur laïcité de l'État, qu'on appelle aussi « loi 21 », a été contestée par certains groupes devant les tribunaux, de la Cour supérieure à la Cour d'appel et éventuellement devant la Cour suprême.

Dans un but préventif, le gouvernement du Québec s'est servi de la clause dérogatoire pour soustraire sa loi à d'éventuelles poursuites visant son abrogation. La contestation n'a pas porté sur le fond de sa loi, mais plutôt sur l'utilisation du droit de dérogation en rapport avec certains articles de la Charte fédérale qui

seraient violés dans cette législation. Or, la Cour d'appel a entériné l'utilisation de la dérogation dans la Loi 21. La cause sera-t-elle présentée à la Cour suprême? Si oui, les Trudeau, Poilievre et Singh ont déjà annoncé qu'ils seront dans l'arène pour combattre cette forme de laïcité défendue par l'État québécois.

Ainsi, le Québec francophone, minoritaire avec son passé différent de celui de ses voisins anglophones, se doit d'utiliser sa souveraineté parlementaire pour résister au rouleau compresseur de la majorité trop souvent défendue par les juges. Il doit ainsi défendre son existence dans un pays qui a osé se donner une constitution sans

son accord. N'est-ce pas là une marque profonde de mépris qu'il ne faudra jamais oublier et qui devra dicter nos actions futures?

**Marcel Perron, Neuville**

## Avis aux lecteurs

La section Opinions du *Courrier de Portneuf* est destinée à quiconque souhaitant diffuser ses idées sur un sujet d'intérêt public. L'éditeur se dissocie totalement des propos tenus par les signataires des lettres ouvertes publiées dans ses pages et avise son lectorat qu'elles ne sont pas reliées à sa ligne éditoriale. Toute personne désirant faire paraître un texte est invitée à le soumettre par courriel à [redaction@courrierdeportneuf.com](mailto:redaction@courrierdeportneuf.com) sous réserve qu'il soit publié, rejeté ou abrégé, le tout sans aucun préavis. Notez que les lettres manuscrites déposées à nos bureaux ne sont pas acceptées.



# PRÉVOST

## Audioprothésistes

On est fait pour s'entendre®

NOTRE CLINIQUE  
**DÉMÉNAGE**  
POUR MIEUX VOUS  
SERVIR !



200, RUE COMMERCIALE, BUREAU 202, DONNACONA, G3M 1W1 🔍



**NOTRE NOUVELLE ADRESSE**  
À COMPTER DU 1ER AVRIL 2024



-  TEST D'AUDITION\*  
(NOUVEAU SERVICE SUR PLACE)
-  PROTHÈSES AUDITIVES
-  RÉPARATION & ENTRETIEN

PRENEZ RENDEZ-VOUS  
[www.prevostaudio.com](http://www.prevostaudio.com)  
[info@prevostaudio.com](mailto:info@prevostaudio.com)  
418-285-3939



ART DE VIVRE

Noëllise  
Turgeon

## À chacun ses couleurs

Si vous avez l'impression que la couleur ne joue pas un rôle important dans votre vie, sachez que, inconsciemment, elle influence vos émotions. Depuis des générations, nous utilisons des expressions telles que « être vert de peur », « rouge de colère », ou « avoir les bleus » pour décrire nos sentiments. Les fleuristes, les décorateurs et les designers de mode ont depuis longtemps compris cela.

Mais comment choisir les couleurs qui nous correspondent le mieux? Que ce soit pour notre garde-robe, la décoration de notre intérieur ou la teinte de notre voiture. Il semble exister toute une psychologie derrière notre choix spontané de couleurs. En voici quelques exemples...

Le rose et le rouge sont traditionnellement associés à l'amour et à la passion. On prétend également que ces couleurs renforcent le sentiment de sécurité, d'autonomie et de confiance en soi. Porter du rouge pourrait même s'avérer un moyen de s'affirmer en public et de projeter l'image d'une personne forte, autonome.

Le bleu, avec sa gamme de nuances magnifiques, est considéré comme la couleur de la communication, de l'apaisement et de la détente. S'entourer de bleu contribuerait à établir plus facilement des liens avec notre entourage. Il s'agit donc d'un excellent choix de couleur vestimentaire pour les médecins et les enseignants.

Le jaune, couleur ensoleillée, symbolise la connaissance et l'intelligence. Cette teinte chaude stimule la confiance en soi, l'autovalorisation et la réussite sociale. Elle agirait également positivement sur la concentration et les facultés intellectuelles. L'orange, une autre couleur vibrante, est associée à l'action, au mouvement, aux activités festives.

Le vert symbolise la nature, la famille, la convivialité et la générosité. Pour créer de l'harmonie et un accueil chaleureux dans un lieu, optez pour des touches de vert.

Le violet et le mauve réfèrent au domaine de la spiritualité. Ces couleurs symbolisent la maîtrise de soi, la force intérieure et la recherche de sagesse. Porter ces teintes favoriserait la concrétisation de projets et la gestion du travail d'équipe.

D'un autre côté, il est important de reconnaître que notre perception des couleurs est tout à fait personnelle. Une couleur apaisante pour une personne pourrait même s'avérer dérangeante pour une autre. À chacun ses couleurs finalement!

**Noëllise Turgeon entretient la passion de l'écriture et de l'enseignement des arts visuels depuis plusieurs années. Artiste multidisciplinaire, elle a aussi conçu une méthode de conditionnement physique appelée « Tai Gong » inspirée du Tai Chi et du Qi Gong**

## ZIP LES DEUX RIVES POURSUIT LA DÉMARCHE

# Actions pour la protection de l'eau et des écosystèmes



Des jeunes participent à une pêche expérimentale Photo - Offerte par ZIP Les Deux Rives

**Le Comité ZIP Les Deux Rives a complété la première phase du projet Les citoyens en action pour la protection de l'eau et des écosystèmes. Durant cette première année, ce sont les citoyens et élèves de la municipalité Deschambault-Grondines qui ont été interpellés dans ce projet axé sur l'éducation et l'implication citoyenne sur le thème de la qualité de l'eau.**

### STÉPHANE PELLETIER

stephane.pelletier@courrierdepartneuf.com

Dans un premier temps, des échantillonnages ont été effectués sur différents cours d'eau de Deschambault-Grondines et de Portneuf. Ils ont été réalisés au nombre de 20 points d'échantillonnage; à raison de trois fois dans l'année.

### PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Les données de ceux-ci, bien que préliminaires, ont permis d'expliquer à des citoyens comment interpréter des données de qualité d'eau lors d'une rencontre ouverte à toute la population de Deschambault-Grondines

en janvier. Elle avait comme objectif de présenter le projet, d'expliquer les paramètres suivis pour mieux les comprendre, de présenter les résultats préliminaires et d'y faire un atelier de concertation afin de discuter des impacts et des solutions possibles influençant la qualité de l'eau. «Il faut les impliquer si l'on veut qu'il y ait des changements, parce que l'être humain fait partie à la fois du problème et de la solution à voir une meilleure qualité d'eau», souligne Caroline Caron, chargée de projets.

### SENSIBILISER LES JEUNES

Une autre composante visée était la sensibilisation des jeunes. Des élèves, des deux écoles primaires de Deschambault-Grondines, ont pu recevoir en classe un atelier pour mieux comprendre les thèmes en relation avec la qualité de l'eau et participer à une pêche expérimentale aux abords du fleuve Saint-Laurent.

À l'été, une autre activité sur le terrain a été effectuée, cette fois avec des adultes. Lors de celle-ci, une pêche expérimentale aux abords du fleuve Saint-Laurent et une démonstration

de capture de macroinvertébrés benthiques ont été faites. De plus, une discussion sur les éléments influençant la qualité des cours d'eau a eu lieu.

### CONTENU VISUEL

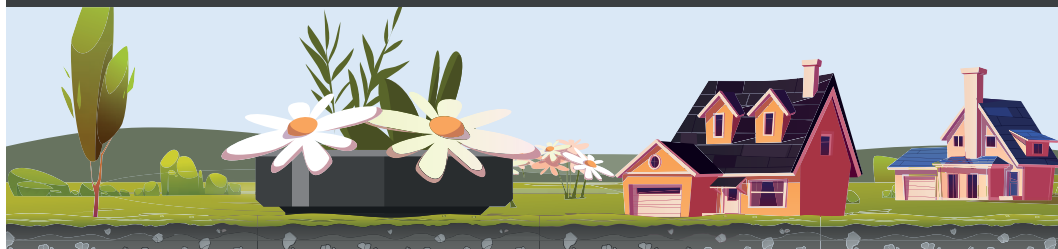
Du contenu visuel a été produit et il est accessible sur la page YouTube du Comité ZIP Les Deux Rives au : [www.youtube.com/@comitezipsdesdeuxrives](http://www.youtube.com/@comitezipsdesdeuxrives). La deuxième année du processus débutera sous peu, principalement dans le secteur Portneuf, et se terminera à l'hiver 2025.

### PARTENAIRES

Ce projet a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds Aluminerie de Deschambault pour les collectivités durables (FADCD), dans le cadre de la démarche Mes idées. Notre avenir. Il a également été rendu possible grâce au soutien financier du Fonds d'action Saint-Laurent (FASL) via son Programme maritime pour la biodiversité du Saint-Laurent (PMB) et avec le soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre d'Avantage Saint-Laurent, la vision maritime provinciale.



## SAINT-RAYMOND, UNE FORCE DE LA NATURE



# SALON DE L'INSTALLATION SEPTIQUE

**LE SAMEDI  
13 AVRIL 2024  
9H À 16H30**

**ENTRÉE GRATUITE**

**C'EST UN RENDEZ-VOUS!**

**INFORMATIONS SUR  
LE TRAITEMENT  
DES EAUX USÉES**

**PRÉSENCES D'ENTREPRISES ET D'ORGANISMES  
DES DOMAINES DE L'INSTALLATION SEPTIQUE  
ET DE L'ENVIRONNEMENT**

### CONFÉRENCES

- 13h : LA RÈGLEMENTATION par Louis-François Gauthier, TP – Urba-Solutions
- 14h : LES ENJEUX LIÉS À L'EAU POTABLE par Marie Moulin, OBV CAPSA
- 15h : VIDANGE DES INSTALLATIONS SEPTIQUES par RRGMRP

### EXPOSANTS

#### FABRICANTS D'INSTALLATIONS

- Bionest
- Cimenterie Genest
- DBO Expert
- Enviro-STEP Technologies : Hydro-Kinetic
- Premier Tech Eau et Environnement : Ecoflo
- Septic Pro : SystemO)) (Enviro))Septic)

#### ENTREPRENEURS

- Dompierre Transport
- Les entreprises Guépard inc.
- Martin Gasse Excavation
- MCB Construction
- PAX Excavation

#### CONSULTANTS EN SOL

- Assaini-Conseil
- Expertises M.P. et fils
- URBA-SOLutions

#### FOREURS

- Les Forages Paquette
- Les Techniques de l'eau S.D.
- Puits artésiens R. Beaumont et fils

#### AUSSI :

- OBV CAPSA
- Régie régionale de gestion des matières résiduelles de Portneuf (RRGMRP)
- Ville de Saint-Raymond

### TIRAGE!

CIMENTERIE GENEST, UNE DIVISION DU GROUPE BPA, FERA TIRER PARI MI TOUTS LES VISITEURS UNE FOSSE SEPTIQUE D'UNE VALEUR POUVANT ALLER JUSQU'À 1600\$ :

- Selon le plan et devis d'un professionnel
- Participation gratuite ! Un coupon par adresse
- Certaines modalités s'appliquent



### CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION

160-2, PLACE DE L'ÉGLISE, SAINT-RAYMOND



[www.villesaintraymond.com](http://www.villesaintraymond.com)



**4 AU 7 AVRIL**  
TOURNOI ENTREPRISE  
AMICAL

**11 AU 14 AVRIL**  
TOURNOI ENTREPRISE  
CLASSE A  
CLASSE B

**18 AU 21 AVRIL**  
TOURNOI OLYMPIQUE  
CLASSE AA  
CLASSE A  
CLASSE B

**ENTRÉE GRATUITE**  
**3 PARTIES ASSURÉES**  
**COÛT D'INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 600 \$**



#### INFORMATION ET INSCRIPTION\*

Jimmy Martel, coordonnateur aux activités sportives, aux événements et aux programmations, Ville de Saint-Raymond.

[jimmy.martel@villesaintraymond.com](mailto:jimmy.martel@villesaintraymond.com)  
418 337-2202 poste 115

\*Pour compléter l'inscription, un formulaire vous sera envoyé.

Des places pour des équipes sont toujours disponibles dans la catégorie OLYMPIQUE, dans les classes suivantes :

- Classe A - Défi Sports Experts : 1 équipe
- Classe B - Classique Hyundai : 2 équipes

Ville de Saint-Raymond – 375, rue Saint-Joseph,  
Saint-Raymond, Québec G3L 1A1  
Téléphone : 418 337-2202

Courriel : [info@villesaintraymond.com](mailto:info@villesaintraymond.com)  
[www.villesaintraymond.com](http://www.villesaintraymond.com)

Ville de Saint-Raymond  
Tourisme Saint-Raymond  
Corporation de développement de Saint-Raymond

[tourismesaintraymond](https://www.instagram.com/tourismesaintraymond)

**SAINT-RAYMOND**

VILLE DE L'AUTOMOBILE

ST-RAYMOND



ST-RAYMOND



**HYUNDAI**  
St-Raymond

**GERMAIN**  
CHEVROLET ST-RAYMOND

## PRÉSERVATION DE NOTRE PATRIMOINE IMMATÉRIEL

# Témoignages de vie de nos aîné(e)s

Rita Godin, 101 ans (regrettée), André Dusablon, 88 ans. Marie-Paule Leduc, 100 ans, Gérard Brunet, 87 ans. Ces quatre résidents du Centre d'hébergement Saint-Casimir incarnent une partie du patrimoine immatériel, qui a été présenté dans le cadre du projet des Chantiers de la mémoire, dont le but est de valoriser les témoignages et récits de vie de nos aînés.



**GAÉTAN  
GENOIS**

gaetan.ginois@courrierdeportneuf.com

« Avec les changements technologiques, on est rendus à un niveau où on peut conserver tout ce qui est le patrimoine immatériel et l'histoire orale, chose qui était plus difficile à consigner à l'époque. Avec le numérique, c'est possible », rappelle le directeur du Centre d'archives régional de Portneuf (CARP), David Lesage.

Les Chantiers de la mémoire est une série proposée à l'origine par

le président du CARP, Christian Denis.

« Merci de nous avoir livré votre histoire personnelle, qui est aussi la nôtre », a dit ce dernier en s'adressant à ces témoins du passé.

### LES CINÉASTES

Les cinéastes Christian Mathieu-Fournier et Nadine Beaudet sont les maîtres d'œuvre de ces quatre vidéos d'environ



Martin Lizotte, Christian Denis, Nadine Beaudet, David Lesage et Christian Mathieu-Fournier. Photo - Gaétan Ginois

huit minutes chacun.

« C'est un projet qu'on a amorcé à l'automne, révèle M. Fournier. Ça a été environ une heure par personne, et ça a été facile de recueillir leurs témoignages. »

Après les tournages, 90 heures de montage ont été nécessaires pour distiller le tout dans les temps requis pour les vidéos.

Un point plus difficile a été la cueillette de photos, car les gens en prenaient peu à l'époque, comparativement à aujourd'hui. « Une seule photo était quasiment une décennie de vie pour eux », commente-t-il.

« J'ai eu beaucoup de bonheur à faire les entrevues avec eux, confie de son côté Nadine Beaudet. C'est un privilège d'avoir accès à leur mémoire aussi limpide. Ils se sont livrés dans la joie et l'émotion. »

De son côté, le pianiste Martin Lizotte a contribué à la trame sonore de ces réalisations.

### RACONTER LEUR HISTOIRE

Christian Mathieu-Fournier a tenu à rappeler qu'il ne s'agit pas de gens connus. « Si Christian Denis n'avait pas eu cette idée-là, indique-t-il, ces gens-là auraient disparu sans nous raconter leur histoire. Ils parlent de la carrière de Saint-Marc, de la cueillette du tabac. Ce sont des choses



La regrettée Rita Godin, décédée à 101 ans. Photo - Offerte par le CARP

sur lesquelles on n'aurait pas eu d'informations. »

La présentation des quatre films avait lieu le 12 mars en début de soirée au CHSLD de Saint-Casimir, en présence des bénéficiaires, des familles et des collaborateurs du projet.

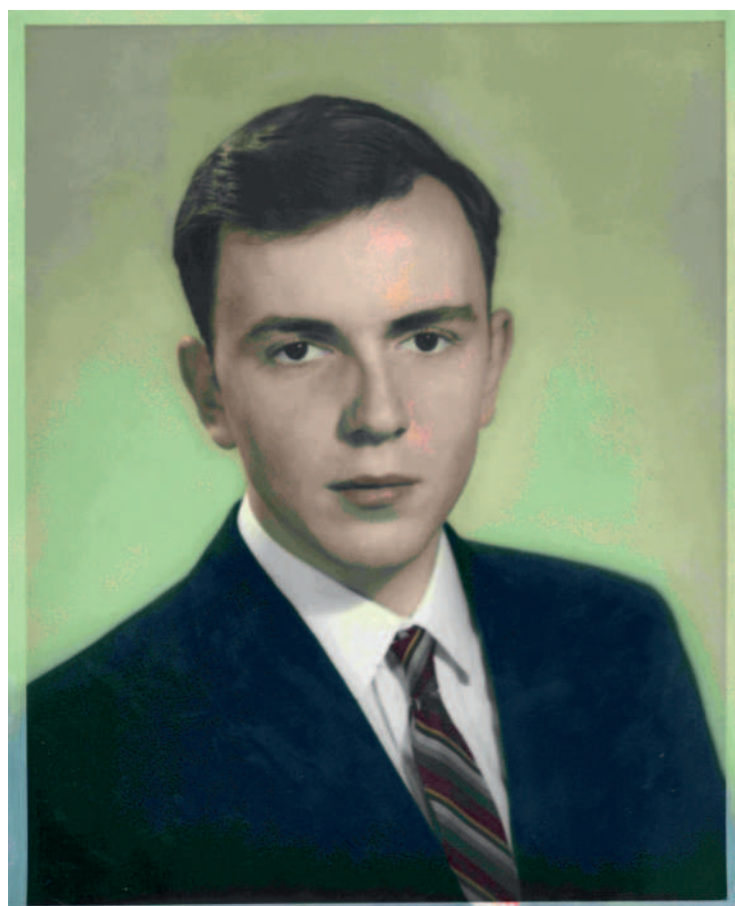
Le projet s'inscrit dans l'entente de développement entre le ministère de la Culture et des Communications et la MRC, en partenariat avec le député Vincent Caron, les Caisses Desjardins et le Centre d'archives régional de Portneuf.

### UN PROJET EN CONTINU

Les Chantiers de la mémoire ne s'arrêteront pas là, car une

nouvelle série sera réalisée au printemps, cette fois dans l'Est portneuvois, soit au CHSLD de Saint-Raymond. Pour cette deuxième phase, quatre résidents de ce centre d'hébergement seront invités à se raconter.

L'ensemble des capsules réalisées dans l'ouest et l'est portneuvois feront l'objet d'une présentation au Théâtre des Grands Bois de Saint-Casimir et d'une diffusion à la télévision de CJSR, à l'automne. Le projet est également appelé à se poursuivre avec de nouveaux tournages au bénéfice des générations futures. Le tout sera conservé par le Centre d'archives régional de Portneuf.



L'un de participants au projet Chantiers de la mémoire, Gérard Brunet à son jeune âge. Photo - Offerte par le CARP

STÉPHANE CHÉNARD

# Créer de l'art avec du métal

**Ce qui a attiré Stéphane Chénard dans le métier d'artisan de la ferronnerie d'art, c'est la possibilité quasi infinie de créer avec le métal. Il apprécie sa malléabilité et sa durabilité dans le temps**

**NOËLISE TURGEON**

Collaboration spéciale

Le métier de forgeron est l'un des plus anciens du monde. Dans la forge d'autrefois, tout était manuel, avec des soufflets de style accordéon et du charbon de bois comme combustible. Les forgerons d'aujourd'hui préfèrent le propane ou le charbon bitumineux ; ils utilisent également des appareils motorisés. L'industrie de la forge produit un large éventail d'outils en acier forgé, allant de la coutellerie au matériel destiné aux secteurs de la construction, de l'automobile, agriculture, minier, aérospatial... De son côté, Stéphane Chénard a l'intention de forger au charbon de bois, à la façon traditionnelle, dans son futur atelier.

**ARTISAN ET FORMATEUR**

Stéphane a commencé à forger en 2011, après avoir complété une formation au Moulin de la

Chevrotière à Deschambault. « Même si un cours de forge a récemment ouvert ses portes à Montréal, pour l'instant, un artisan forgeron doit évoluer à travers ses propres expériences de cet art ».

À titre de formateur, il a développé des méthodes d'enseignement de la forge qui sont adaptées à tous les âges. Une expérience pratique avec démonstrations a été organisée à deux ou trois reprises dans un camp de jour à Deschambault. Dans un encadrement sécuritaire approprié, même les jeunes de 6 ans ont pu s'essayer à frapper du métal.

**DES PROJETS**

« Cette année, je ne prends pas de commandes, mais j'aimerais participer à des expositions de sculpture. Je suis actuellement à la recherche d'un atelier pour installer mon matériel et fabriquer des pièces. Si quelqu'un a un cabanon ou une petite grange abandonnée ou un bout de terrain libre, c'est ce genre de lieux que je tente de trouver. Je pourrais même en défaire la structure pour construire un atelier avec les matériaux ». Son nouveau lieu de travail aura pour vocation d'offrir des cours de forge,



Les oiseaux (Quai de Portneuf) de Stéphane Chénard Photo - Offerte par Catherine Gosselin

d'y fabriquer des sculptures et d'organiser des démonstrations pour des événements publics ou privés.

**« FORGER POUR LA CAUSE »**

Ces dernières années, des forgerons amateurs et professionnels

de différents coins du Québec se sont donné rendez-vous dans Portneuf pour créer des œuvres destinées à soutenir une cause (caritative, humanitaire, ou patrimoniale). L'événement « Forger pour la cause » se prépare à revenir, encore cette

année, au cours de l'été. La date n'en est pas encore fixée, mais on sait déjà que les fonds recueillis par l'encan et le souper méchoui serviront à la sauvegarde d'un bâtiment patrimonial.



Stéphane a commencé à forger en 2011. Photo - Offerte par Catherine Gosselin



**L'ESTACADE**

Résidence privée pour aînés.  
Service de qualité supérieure

>19101.3567

- Surveillance 24h
- Repas équilibrés
- Infirmière auxiliaire 7 jours/7

Sécurité - Confort  
- Ambiance chaleureuse

225, rue Perrin,  
Saint-Raymond

Tél. : 418 337-1555

[www.residencelestacade.com](http://www.residencelestacade.com)



# L'anesthésie locale chez le dentiste expliquée en 3 questions



**Une zone de votre bouche sera anesthésiée lors de votre prochain rendez-vous dans un cabinet dentaire? Cette procédure vous inquiète? Voici tout ce qu'il vous faut savoir sur l'anesthésie locale pour vous aider à anticiper cette étape de votre intervention dentaire.**

## 1. QU'EST-CE QUE L'ANESTHÉSIE LOCALE?

Contrairement à l'anesthésie générale, qui vous endort complètement, l'anesthésie locale se concentre sur une région précise de votre bouche. Elle a

pour objectif d'engourdir (ou de « geler ») cette partie de manière à atténuer la douleur pouvant être ressentie lors de l'intervention.



## François Verreault, d.d. Denturologiste

- Fabrication et réparation de prothèses dentaires
- Prothèses sur implants
- Blanchiment
- Protecteur buccal



163, du Collège, Pont-Rouge  
418 873-3434 • 418 628-0191

## 2. COMMENT L'ANESTHÉSIE FONCTIONNE-T-ELLE?

L'anesthésie locale peut être de type topique ou par injection :

- L'anesthésie topique consiste à appliquer un gel anesthésiant sur la gencive ou à l'intérieur de la joue avec un coton-tige. Ce type d'anesthésie peut précéder une injection.
- L'anesthésie par injection, quant à elle, utilise la piqûre pour administrer un agent anesthésiant dans le tissu gingival. Cette méthode engourdit la zone touchée pendant une à quelques heures, selon la durée de l'intervention.

Dans tous les cas, le rôle de l'anesthésie est d'endormir les nerfs responsables de la transmission des signaux de douleur au cerveau. Vous ne ressentez donc plus cette dernière, mais vous restez en situation d'éveil et pouvez collaborer avec votre dentiste tout au long de votre rendez-vous.

## 3. Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

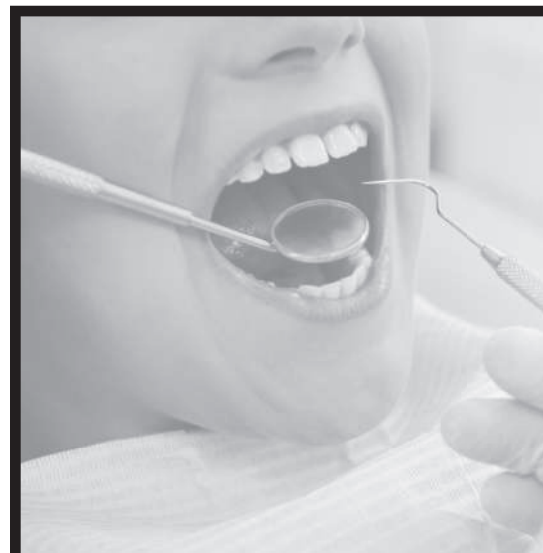
L'anesthésie locale entraîne peu ou rarement d'effets secondaires, et ceux-ci s'estompent généralement dans les heures qui suivent. Il peut s'agir, entre autres, d'enflure, d'un hématome

causé par l'injection ou encore d'un engourdissement qui s'étend hors de la région anesthésiée. Pour éviter tout désagrément, informez toujours votre dentiste de votre état de santé : prise de médicaments, allergies, problèmes cardiaques, grossesse, etc.

L'anesthésie locale est utilisée lors d'interventions plus importantes, comme l'extraction de dents de sagesse, mais aussi pour des procédures courantes. Si vous êtes une personne particulièrement anxieuse, interrogez votre dentiste au sujet de la sédation consciente!

Source : Textuel

## POUR UN SERVICE PROFESSIONNEL



**M M**  
MALTAIS  
CENTRE DENTAIRE  
**LV L**

- Prévention
- Traitement d'esthétique
- Blanchiment à la chaise
- Chirurgie
- Restauration en céramique sur place

Pour rendez-vous 418 285-2422

311, rue de l'Église, Donnacona • [www.santedentairemaltais.com](http://www.santedentairemaltais.com)

# Sensibiliser son enfant à l'importance d'une bonne hygiène dentaire? Facile avec ces astuces!

**La santé buccodentaire des enfants est intimement liée à leur santé générale et à leur qualité de vie. Des problèmes dentaires peuvent, entre autres, diminuer l'estime de soi, entraîner des difficultés de langage, nuire à la mastication et avoir un impact sur la croissance. Pour sensibiliser votre enfant au sujet de son hygiène dentaire, essayez ces quelques méthodes éprouvées!**

## FAITES DU BROSSAGE UNE HABITUDE

Impliquez le plus tôt possible votre enfant dans le brossage de ses dents afin de lui faire savoir qu'il ne s'agit pas d'une corvée, mais d'une habitude. Laissez-lui notamment le choix de la brosse à dents et du dentifrice (parmi une sélection adaptée à son âge). N'hésitez pas à montrer l'exemple et à brosser vos dents au même moment.

vos alliés pour le brossage des dents. En fonction de l'âge de votre enfant, transformez ce moment en une activité amusante. Fixez des objectifs atteignables et récompensez ses réussites afin d'encourager son sens des responsabilités. Certaines applications et brosses à dents électriques peuvent également guider votre enfant de façon ludique pendant le brossage.

Enfin, faites équipe avec l'hygiéniste dentaire et le dentiste de votre enfant pour assurer sa santé bucco-dentaire toute l'année!

Source : Textuel

## LISEZ DES LIVRES SUR LE SUJET

Faites la lecture de quelques histoires qui portent sur le brossage des dents. Celles-ci vous serviront d'appui pour enseigner à votre enfant quelques techniques de brossage. De plus, en s'identifiant à un personnage, votre enfant sera plus susceptible de comprendre l'importance de prendre bien soin de sa bouche.

## RENDEZ LE BROSSAGE AMUSANT

La technologie et les jeux sont



Julie Fortin,  
D.M.D.  
DENTISTE  
GÉNÉRALISTE

Sara Leclerc,  
D.M.D.  
DENTISTE  
GÉNÉRALISTE

Marie-Pierre Jacob,  
D.M.D.  
DENTISTE  
GÉNÉRALISTE

## SANTÉ DENTAIRE SARA LECLERC

VOUS SEREZ PRIS EN CHARGE DE FAÇON RESPECTUEUSE ET VOUS SEREZ ÉPAULÉ DANS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE VOTRE VISITE.

NOS CRÉATEURS DE SOUIRES SONT LÀ POUR VOUS, L'ATTEINTE DE VOS OBJECTIFS EST NOTRE PRIORITÉ.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS.

**BIENVENUE AUX NOUVEAUX PATIENTS!**

CHEZ NOUS, VOUS TROUVEREZ UNE ÉQUIPE ENGAGÉE ET SOUCIEUSE DE VOTRE SANTÉ.



Santé dentaire  
SARA LECLERC

199, route 138, Donnacona

418 285-1450

santedentairesaraleclerc.com



# Tout savoir sur la gingivite : la reconnaître, la traiter et la prévenir



**La gingivite est une maladie inflammatoire réversible qui touche les gencives. Elle est principalement causée par l'accumulation de plaque, mais d'autres facteurs peuvent en être à l'origine ou la favoriser, comme des changements hormonaux ou la prise de certains médicaments.**



## SYMPTÔMES

Lorsque de la plaque dentaire s'accumule près des gencives, elle peut, avec le temps, se solidifier, se transformer en tartre et provoquer une réaction inflammatoire. Les gencives atteintes deviennent alors rouges et enflées. Elles peuvent aussi être irritées et plus sujettes à saigner lors du brossage. En présence de ces symptômes, consultez votre dentiste : si elle n'est pas traitée, la gingivite peut évoluer en parodontite, une maladie susceptible d'entraîner la perte des dents.

## TRAITEMENT

Si la gingivite est due à l'accumulation de tartre, votre hygiéniste dentaire ou votre dentiste sont les seules personnes pouvant enlever le tartre sur vos dents (des outils spéciaux sont requis). Ils vous conseilleront également sur les mesures à prendre pour guérir. Si l'inflammation est provoquée par une raison d'ordre médical, certaines modifications dans vos habitudes alimentaires et de vie (ex. : cesser de fumer) peuvent être recommandées par votre dentiste ou votre médecin.

## PRÉVENTION

La gingivite étant souvent causée par un brossage des dents

inadéquat ou une mauvaise utilisation de la soie dentaire, la prévention passe avant tout par une bonne hygiène buccodentaire. Ainsi, brossez-vous les dents deux fois par jour, faites l'usage quotidien de la soie dentaire et visitez régulièrement votre dentiste pour un nettoyage professionnel. Si une raison médicale est à son origine, il importe de faire un suivi de votre état de

santé avec votre médecin.

Vos gencives vous inquiètent? Prenez rendez-vous avec votre dentiste pour avoir l'heure juste et retrouver une bouche en santé!

Source : Textuel



**CLINIQUE DENTAIRE  
PORTNEUF**



**Votre équipe pour prendre soin de votre santé buccodentaire**

**Tous les services sous le même toit :**

- traitement de prévention
- plombages et restaurations
- esthétique et blanchiment
- implantologie, prothèse
- et bien plus encore

*« Une clinique dentaire familiale où professionnalisme rime avec bienveillance ! »*



**418 286-4433**      289, 2<sup>e</sup> Avenue, Portneuf



**CLINIQUE DENTAIRE  
GENEVIÈVEHOULE**



DENTISTERIE GÉNÉRALE  
MÉTAMORPHOSE DU SOURIRE  
PROTHÈSES DENTAIRES  
TECHNOLOGIE CEREC  
RADIOLOGIE NUMÉRIQUE  
PROTHÈSES SUR IMPLANTS  
URGENCES

« Pour le bien-être d'un sourire en santé »

D<sup>re</sup> Élodie Gauvin, dmd  
D<sup>re</sup> Geneviève Houle, dmd  
D<sup>r</sup> Claude Fortin, dmd  
D<sup>re</sup> Laurence Picard, dmd

**418 873.3345** [www.genevievehoule.com](http://www.genevievehoule.com)  
69, rue du Collège (suite 202) Pont-Rouge G3H 0J4

17421

# Dents manquantes : quelles sont les solutions pour retrouver le sourire?



**Il vous manque une ou plusieurs dents? Si ces espaces dans votre bouche ne sont pas comblés, ils peuvent notamment nuire à la mastication des aliments et entraîner des troubles d'élocution, des douleurs aux mâchoires ou le déplacement anormal des dents adjacentes. Voici les solutions les plus utilisées pour éviter d'en arriver là :**

• **La couronne sur implant** : la couronne, une dent prothétique, est placée sur une racine artificielle. Appelée « implant », cette dernière est vissée directement dans l'os de la mâchoire. Cette option esthétique et durable permet de remplacer une

seule dent.

• **La prothèse sur implants** : l'installation de la prothèse se fait de la même manière que celle de la couronne, mais nécessite plusieurs implants (généralement de quatre à six). Elle remplace une plus grande quantité de

dents, voire toutes celles d'une mâchoire. Cette solution est particulièrement durable.

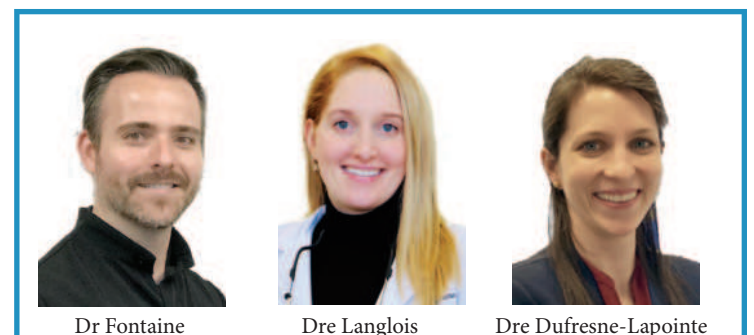
• **Le pont** : le pont est un type de prothèse fixe qui se substitue à une ou à quelques dents. Il se compose d'au moins trois couronnes soudées ensemble. La ou les couronnes au centre du pont occupent la ou les places laissées vides par les dents manquantes, tandis que celles qui sont situées aux extrémités sont creuses. Elles viennent recouvrir des dents existantes afin de maintenir le tout en place. Le pont peut aussi être installé sur des implants.

• **La prothèse partielle** : la prothèse partielle rappelle le dentier, mais n'est utilisée

que lorsque quelques dents manquent. Sa taille varie en fonction des espaces à combler. Les dents artificielles sont soutenues par des crochets, métalliques ou non, qui se fixent aux dents saines. La prothèse partielle est peu coûteuse et amovible, si

bien que vous pouvez la retirer pour la nettoyer ou pour dormir. Afin de connaître la solution de remplacement la mieux adaptée à votre situation, discutez avec votre dentiste!

Sources : Textuel



**BIENVENUE aux nouveaux patients!**

**Orthodontie invisalign**

ORTHODONTIE INVISALIGN  
DENTISTERIE GÉNÉRALE  
TRANSFORMATION DU SOURIRE  
TRAITEMENT DE CANAL  
TECHNOLOGIE CEREC  
IMPLANTS  
CHIRURGIE



AU CENTRE DE SANTÉ NEUVILLE 578, ROUTE 138, NEUVILLE  
**418 876-2274**  
DRHUGUESFONTAINE@VIDEOTRON.CA



CENTRE DENTAIRE  
**DE LA VALLÉE**

**418 476-8382**  
centredentairedlv.com

151 rue St-Cyrille, suite 204  
St-Raymond, QC G3L 0K3



Chantal Moisan  
Assistante dentaire

Rachel Beaupré  
Hygiéniste dentaire

Geneviève Lebel  
Adjointe administrative

Christiane Beaupré  
Hygiéniste dentaire

Meggie Alain  
Assistante dentaire

Dr Pier-Mathieu Gagnon  
Chirurgien-dentiste

Dominique Cayer  
Hygiéniste dentaire

Marie-Pier Cartier  
Assistante dentaire

Valérie Laquerre  
Adjointe administrative

**Une clinique dentaire mettant votre bien-être à l'avant-plan!**

## LE PHÉNOMÈNE QUI GAGNE EN POPULARITÉ

## L'engouement de la danse en ligne

**Dynamique, joyeuse et amusante, la danse en ligne demeure toujours aussi populaire. Découvrez les bienfaits physiques et psychologiques de cette activité qui devient un phénomène sociale pour tous les âges.**

## NOËLLISE TURGEON

Collaboration spéciale

La danse en ligne est une pratique courante au Québec depuis les années 1960. Au début, ce style de danse avait pour fond musical la musique country/western. Il a vraiment pris son

envol en 1992, avec la chanson *Achy Breaky Heart* de Billy Ray Cyrus, aux États-Unis. Au Québec, Steph Carse a connu une grande popularité avec son *Achy Breaky Dance*, au cours des années '90. Dans plusieurs municipalités de la MRC, la danse en ligne fait partie des cours proposés. Certaines écoles de danse de la région offrent aussi ce style de danse dans leur programmation régulière.

## UNE DANSE ADAPTABLE

Ce divertissement convient à toutes les générations. Dès l'école primaire, et même parfois avant, les enfants sont initiés



Groupe de danse country en ligne à Saint-Raymond Photo - Offerte par la Ville de Saint-Raymond

à cette danse conviviale. Que ce soit à domicile (avec un espace de plancher suffisant), en salle, ou même en plein air durant les beaux jours, chacun peut s'adonner à ce loisir. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. On peut même pratiquer les pas de la danse en ligne à la maison, grâce aux nombreux tutoriels (vidéos) disponibles gratuitement sur Internet.

## DES AVANTAGES PRÉCIEUX

La danse en ligne améliore la mobilité articulaire, la posture, l'endurance cardiaque et musculaire. Elle contribue également à solidifier le système osseux, à garder la ligne, ainsi qu'à développer l'équilibre et la coordination. Il a été démontré que le fait de retenir des pas de danse développe la mémoire et

améliore la confiance en soi. Sans oublier qu'elle permet aux gens de se rencontrer et de partager un loisir collectif. De la danse avec musique country à la danse sociale en ligne, elle peut se plier à tous les goûts musicaux : rock, western, rumba, charleston, mambo, tango, cha-cha-cha, reggae, foxtrot, disco, samba... C'est donc une façon idéale de faire de l'exercice et d'améliorer sa santé tout en s'amusant.

## IMPRESSIONS DES PROFESSEURS

Manon Poitras enseigne la danse depuis 30 ans, dont 5 années consacrées à la danse en ligne country/pop. Elle donne ses cours à son école de Pont-Rouge ainsi que dans différentes municipalités de la région. « Je trouve que la danse en ligne est

une activité sociale et physique qui convient autant aux jeunes qu'aux séniors. Dans mes classes, j'ai des participants de 9 ans à 80 ans. Et je peux vous dire que même les plus âgés sont très en forme ! ». Elle explique que ce style de danse est assez facile à apprendre pour les débutants. « Il faut simplement suivre la musique et observer les pas de ses voisins... Si vous pouvez marcher, vous pouvez danser ! ».

Dans son studio de danse country de Saint-Raymond, Caroline Genois enseigne depuis 10 ans. Elle investit beaucoup de son temps à développer ses chorégraphies et à trouver de la musique country dynamique. À chaque session, elle constate les bienfaits que la danse en ligne apporte aux gens de tous âges. « C'est bon pour développer la souplesse, la coordination, la mémoire et la concentration, explique-t-elle. Mes cours sont basés sur les 4 P : Patience, Persévérance, Pratique et Plaisir », une véritable formule magique qui attire de plus en plus de gens dans cette activité.

Les professeurs de danse en ligne de la région se préparent activement au grand événement Country qui se tiendra du 28 au 30 juin prochain : le Rodéo de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.



La danse en ligne améliore la mobilité articulaire, la posture, l'endurance cardiaque et musculaire. Photo - ez fotos

**PONT-ROUGE**  
**CHÂTEAU BELLEVUE**

**PORTES OUVERTES**  
**VENEZ À NOTRE**  
**RENCONTRE !**

dimanche

**07**  
avril

DE 11 H À 15 H



418 873-4545

9, rue Saint-Christophe  
Pont-Rouge (QC) G3H 0L6

CHATEABELLEVUE.CA

**LIGUE DE HOCKEY M18 AAA**

# Le Blizzard s'incline contre Trois-Rivières

Dans la ligue de hockey M18 AAA, le **Blizzard du Séminaire Saint-François a été contraint de s'incliner en série finale de division contre les Estacades de Trois-Rivières. La série 3 de 5 a pourtant bien commencé par une victoire de 5-4 du SSF en double prolongation sur la glace trifluvienne.**



Le match du 14 mars ouvrait donc la série. Deux buts successifs en 59 secondes du Blizzard ont été inscrits dès le début du match par Ludovik Grenier, puis par Romain L'Italien en avantage numérique. Quelques minutes plus tard, les Estacades réduisaient l'écart à 2-1 grâce au but d'Alexis Beaudoin.

Trois-Rivières égale la marque en début de période médiane grâce à Léo Boucher, mais le Blizzard réplique bientôt avec les buts d'Étienne Dupéré en

avantage numérique et de Charles Laforest sur un retour de lancer. Le compte est de 4 à 2. Les Estacades réussissent l'exploit d'égaliser en vertu de deux buts successifs en l'espace d'une minute 30 secondes, grâce au retrait stratégique de leur gardien. Ces buts sont ceux de Chad Lygitsakos et Samuel Rheault. Il faudra une deuxième période de temps supplémentaire pour départager le tout. À 8 min 27 s, Noah Florent donne la victoire aux siens en avantage numérique. Le SSF l'emporte 5-4.

**DEUXIÈME MATCH**

Vent de changement le lendemain 15 mars, cette fois ce sont les Estacades qui marquent deux buts en l'espace de trois minutes dès le premier engagement soit ceux de Chad Lygitsakos et Enzo Lottin. Le sommaire des buts reste blanc en deuxième, et la période finale voit un but s'inscrire de chaque côté, ceux de William Vézina pour le SSF et de Félix-Antoine Morin dans un filet désert pour Trois-Rivières. Le SSF s'incline 3-1 devant ses partisans. La série est égale 1 à 1.

**TROISIÈME MATCH**

Le match du 17 mars présente



**Le blizzard a emporté un match marathon lors de l'ouverture de la série contre Trois-Rivières le 14 mars. Photo - Offerte par Alain Parenteau**

un scénario semblable, sauf que cette fois, les Estacades marquent deux fois en deuxième et chaque équipe s'inscrit une fois en engagement final. Enzo Lottin, Jérémy Loranger et Alexis Beaudoin marquent pour Trois-Rivières, et Mathieu Plante pour les visiteurs. Autre victoire de 3-1 de Trois-Rivières, qui prend l'avantage de la série.

**QUATRIÈME MATCH**

Quatrième et ultime match le 18 mars. Les cordages ne bougent qu'une fois en deuxième. Thomas Guérard des Estacades assure une victoire de 1-0 aux Trifliviens, devant 880 personnes au centre Alphonse-Desjardins. Les

Estacades emportent la série 3 à 1.

**SÉRIE REPÊCHAGE**

La série repêchage a débuté vendredi dernier avec une rencontre ultime entre les Riverains du Collège Charles-Lemoyne et le Séminaire Saint-François à Saint-Augustin. Le SSF a remporté ce match par la marque de 4 à 2, notamment avec le tour du chapeau de Samuel Rochon. Le Blizzard jouait lundi soir dans un autre match ultime contre Amos qui donnait la chance au club de revenir en demi-finale. Ce match n'était pas encore disputé au moment d'écrire ces lignes.

**COMMENTAIRES**

L'entraîneur-chef Mikaël Tam a commenté la série contre Trois-Rivières. «Ça a été une série âprement disputée, Trois-Rivières a joué une très belle série et nous a limités à peu de chances de marquer. De notre côté, on n'a pas donné grand-chose. Ce sont des petits détails qui ont fait la différence.» Mikaël Tam considère que son équipe doit trouver un moyen d'avoir plus de hargne autour des buts. «Il faut amener du trafic autour du filet si on veut marquer des buts à cinq contre cinq. Trois-Rivières a joué une très belle série», conclut-il.

## À vos côtés

Participez à l'assemblée générale annuelle de votre caisse

**Caisse Desjardins du Centre de Portneuf** FORMULE VIRTUELLE

Mardi 2 avril 2024, 18 h 30

En ligne au [desjardins.com/caissecentredeportneuf](https://desjardins.com/caissecentredeportneuf)

**Caisse populaire Desjardins de Saint-Raymond – Sainte-Catherine** FORMULE HYBRIDE

Mercredi 10 avril 2024, 19 h 30

En personne  
Centre multifonctionnel Rolland-Dion | 160-2, Place de l'Église, Saint-Raymond

ou en ligne au [desjardins.com/caisse-saint-raymond-sainte-catherine](https://desjardins.com/caisse-saint-raymond-sainte-catherine)

**Caisse Desjardins de l'Ouest de Portneuf** FORMULE VIRTUELLE

Mardi 16 avril 2024, 19 h 30

En ligne au [desjardins.com/caisseouestdeportneuf](https://desjardins.com/caisseouestdeportneuf)

Les caisses de la région de Portneuf



## GENS D'ICI

### GUIGNOLÉE : PARTICIPATION EXEMPLAIRE

Pour une troisième année consécutive, le conseil d'administration de la Société Saint-Vincent de Paul de Pont-Rouge tient à souligner la participation exemplaire de William Gingras, employé du Marche IGA de Pont-Rouge, à la campagne de la Guignolée 2023. William a recueilli la somme de 5 000 \$ auprès de la clientèle. Avec les autres contributions recueillies par la poste, à l'église, au presbytère, dans les pharmacies, au Grenier des Trouvailles de même qu'au Château Bellevue, les dons ont totalisé 21 727 \$. Merci également au Super C qui a orchestré une cueillette de denrées alimentaires bien appréciée.



Photo - Offerte par Roch Belleau

### LA SSVP PORTNEUF REMERCIE BASTONVILLE

Situé sur la rue St-Arthur à Portneuf, Bastonville a organisé un événement de Airsoft le 2 mars en invitant chaque participant à apporter des denrées non périssables à remettre à la SSVP de Portneuf en échange de bons de participation à un tirage de plusieurs prix totalisant 2000 \$. Les participants ont très bien répondu à l'appel et ont été généreux à souhait. Il y a même un participant qui a reçu 93 bons pour ce tirage, ce n'est pas peu dire. Ces denrées ont aidé plusieurs familles, car une quinzaine de boîtes pleines ont été remises. D'ailleurs, Bastonville va répéter l'expérience cet été. La SSVP espère que 2024 se passera mieux et que chacun pourra se nourrir à sa faim. Les gens peuvent à tout moment faire un don selon trois méthodes : par Interac à [ndportneuf@ssvpq.org](mailto:ndportneuf@ssvpq.org) ; par la poste au 71, rue St-Jacques Portneuf G0A 2Y0 ; sur le site [ssvpq.org](http://ssvpq.org) en sélectionnant la Conférence Notre-Dame-de-Portneuf. Un merci sincère aux organisateurs de Bastonville!



Photo - SSVP Portneuf

## QUOI FAIRE DANS PORTNEUF?

### 30 MARS

**La fête aux sucres**  
De 11 h à 16 h sur place de l'église à Saint-Raymond. Animation, musique, érablières et restaurateur sur place. Pour info. : [villesaintraymond.com](http://villesaintraymond.com)

ou 418 337-2202.

**Spectacle de patinage artistique**  
À 19 h, présenté par le CPA Pont-Rouge, au Centre récréatif Joé Juneau. Billet en prévente : 15 \$ ou à la porte 20 \$. Gratuit 5 ans et moins.

**The Sheepdogs**

À 20 h, au Théâtre Les Grands Bois à Saint-Casimir. Billet : 38 \$ sur [lepointdevente.com](http://lepointdevente.com).

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

### 31 MARS

**Alcooliques anonymes**  
Au centre communautaire de Saint-Marc-des-Carrières, reprise du groupe de soutien Départ, tous les dimanches, dès 10 h. Besoin d'écoute, de soutien et d'encouragement ? Viens te joindre à nous.

limitée.

Info. et inscr. : 418 337-3704 ou [info@carrefourfmpportneuf.com](mailto:info@carrefourfmpportneuf.com)

**Al-Anon**

Toute personne dont la vie est ou a été affectée par la consommation d'alcool d'un proche et qui est à la recherche d'un programme qui t'apportera compréhension, soutien et écoute est invitée à participer. À 19h30, au 1333, Grand-Rang, à Saint-Raymond.

### 4 AVRIL

**Bébé est prêt à manger**

De 9 h à 11 h, au Centre communautaire de Saint-Marc-des-Carrières, causerie sur l'alimentation du nourrisson, organisée par le CERF Volant. Pour les parents et leurs bébés de 4 à 7 mois. Info. et inscr. : 418 873-4557 ou au 1 888 873-4557 [info@cerfvolantdeportneuf.org](mailto:info@cerfvolantdeportneuf.org)

**Les grands explorateurs**

De 19 h à 20 h 30, organisé par la Licorne au 152 rue Notre-Dame, Donnacona. Thème : Le Nicaragua avec Stacy. Info. : 418 285-2935 / 6

Communiquez-nous par courriel à [redaction@courrierdeportneuf.com](mailto:redaction@courrierdeportneuf.com), au moins dix jours à l'avance, vos événements culturels, vos activités communautaires et de loisirs pour les annoncer dans cette rubrique. Prenez note que la parution gratuite n'est pas garantie et qu'elle peut varier en raison du nombre de requêtes ou de l'espace disponible. Chaque annonce est publiée une fois, dans l'édition courante ou antérieure, selon la date de tenue de votre activité. Aucun suivi ou confirmation de réception n'est effectué relativement à votre demande, que ce soit par courriel ou par téléphone. Aucune demande ne peut être effectuée par Facebook, par téléphone ou en déposant des documents à nos bureaux. Les demandes incomplètes ou qui ne respectent pas ces conditions seront rejetées.

Ne manquez pas  
le bateau!

Les congés fériés  
modifient nos dates  
de tombée

Parution du 3 avril 2024  
Tombée le jeudi 28 mars à midi

Nos bureaux seront fermés  
lundi 1<sup>er</sup> avril 2024

Pour réserver vos espaces publicitaires, pour nous transmettre vos communiqués et avis publics, pour publier vos petites annonces.

**COURRIER**  
DE PORTNEUF

# Zone ENFANTS

Le coin des 6-12 ans

## 4 blagues ZÉRO méchantes parfaites pour le poisson d'avril

Tu aimes faire des blagues et jouer des tours? Pour célébrer le 1<sup>er</sup> avril, essaie ces quelques idées cocasses et pas méchantes du tout!



1. Prépare des cocktails au Jell-O : prépare du Jell-O en cachette. Verse-le dans de beaux verres, ajoute quelques petits fruits, puis mets le tout au frigo. Quelques heures plus tard (ou le lendemain), sers tes cocktails et vois la réaction des gens quand ils essaieront de prendre une gorgée!
2. Colle de faux yeux : tu as des yeux remuants en plastique (googly eyes) dans ton matériel de bricolage? Colle-les sur des choses qui seront vues dans la journée par les personnes que tu veux piéger (un tube de dentifrice, une pinte de lait, une plante, etc.). Simple et amusant!



Souviens-toi que les blagues doivent faire rire (ou sourire) les gens, et non les fâcher, les blesser ou leur faire très peur!

3. Change quelques photos dans les cadres : imagine la surprise de tes parents lorsqu'ils découvriront des images de poissons rigolos, par exemple, à la place des photos de vos vacances ou de Noël!
4. Habille-toi de façon comique : le matin du 1<sup>er</sup> avril, enfile des vêtements qui ne vont pas du tout ensemble ou mets-les à l'envers (tu peux aussi te faire une drôle de coiffure si tu veux). Au moment du déjeuner, annonce à ta famille que c'est ton nouveau style. Quand tout le monde commencera à donner son opinion, crie « poisson d'avril »!

## Hourra pour nos amis les vers de terre!

Les vers de terre, dont le vrai nom est « lombric commun », sont des créatures gluantes qui peuvent inspirer le dégoût. Mais, quand on s'y intéresse un peu plus, on découvre des choses fascinantes à leur sujet. Ta curiosité est piquée? Poursuis ta lecture!

**DES CRÉATURES HORS DE L'ORDINAIRE**  
Voici une courte liste des caractéristiques surprenantes des vers de terre :



- Ils n'ont pas de queue ni de tête ni d'yeux;
- Ils respirent avec leur peau;
- Ils ont plusieurs cœurs (de 4 à 10), 6 reins et environ 100 anneaux (segments) garnis de petits poils qui leur permettent de se déplacer;
- Ils sont hermaphrodites (autrement dit, ils sont à la fois des mâles et des femelles).

**DES ALLIÉS POUR LES PLANTES**

Les vers de terre mangent des matières organiques, principalement des végétaux (ex. : gazon tondu, feuilles mortes, champignons). Ils prennent leur nourriture à la surface du sol et la rapportent sous la terre. Ce déplacement fait augmenter la valeur nutritive du sol, ce que les plantes adorent!

De plus, en creusant des tunnels, les vers de terre aèrent le sol et facilitent la pénétration de l'eau. Résultat? Cela favorise la germination des graines et la pousse des racines des fleurs et des légumes, entre autres. Enfin, les excréments des lombrics font un super engrais. En sachant tout cela, avoue qu'il n'est pas étonnant que la plupart des jardiniers les aiment!

La prochaine fois que tu verras un ver de terre, rappelle-toi qu'il est aussi utile qu'extraordinaire!

## Tu ne joues plus avec tes vieux jouets? Voici ce que tu peux faire avec eux!

Toutous, petites autos, figurines d'animaux, poupées... tu as beaucoup de jouets, mais tu n'as plus envie de jouer avec certains d'entre eux? Laisse-toi inspirer par ces quelques idées pour leur donner une deuxième vie!

**Les vendre :** tes jouets sont en super bon état et ont l'air presque neufs? Avec l'accord de tes parents, tu peux les vendre en ligne (sur un site d'annonces classées) ou lors d'une vente-débaras. Tu pourras garder l'argent amassé pour acheter quelque chose (ex. : planche à roulettes, jeu vidéo) ou le conserver pour réaliser un projet dans quelques années (ex. : faire un voyage).

**Les donner :** si tes jouets sont propres et qu'ils ne sont pas brisés, tu peux faire une bonne action en les apportant à un centre de dons de ta municipalité. Ils permettront de mettre de la joie dans la vie d'enfants dont la famille n'a pas assez d'argent pour acheter des jouets neufs.

**Les échanger :** organise une activité d'échange de jouets avec des enfants de tous âges (ex. : tes cousins et cousines). De cette façon, tout le monde aura le plaisir d'avoir de nouveaux jouets et de se débarrasser de ceux dont il ne se sert plus. Génial, n'est-ce pas?

**Les transformer :** sur Internet, tu trouveras plein d'idées pour créer des œuvres d'art ou des objets pratiques avec tes jouets! Une figurine de dinosaure peut devenir un support à bijoux ou une tête de poupée peut se transformer en cache-pot, par exemple. Utilise ton imagination!



**DIVERTISSEMENT**

No.12

# Le coin de l'observateur

**TROUVEZ LES 7 ERREURS**



Solution : 1) La tête du bâton est déformée 2) un sourcil est déplacé 3) un ongle est déformé 4) une rotule est déplacée 5) un bas est plus long 6) la base des cheveux est différente 7) la langue a disparu

**6 LETTRES CACHÉES**      **MOT-CACHÉ**      **MAUX ET MALADIES**

- |            |               |            |              |             |           |
|------------|---------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| abcès      | choléra       | hépatite   | mononucléose | rubéole     | varicelle |
| acné       | conjonctivite | hernie     | mycose       | scarlatine  | variole   |
| amygdalite | diabète       | laryngite  | orgelet      | sinusite    | zona      |
| anémie     | eczéma        | lèpre      | ostéoporose  | tendinite   |           |
| aphasie    | embolie       | leucémie   | otite        | tétanos     |           |
| arthrite   | emphysème     | listériose | phlébite     | tuberculose |           |
| arthrose   | épilepsie     | lucite     | pneumonie    | tumeur      |           |
| asthme     | fièvre        | malaria    | psoriasis    | ulcère      |           |
| bronchite  | gale          | méningite  | rhinite      | urticaire   |           |
| bursite    | grippe        | migraine   | rougeole     | uvéïte      |           |

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

SOLUTION : CANCER

**Mots croisés PROBLÈME NO 854**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

**RÉPONSE DU NO 853**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
E	B	O	U	I	L	L	A	N	T	E	R
V	E	N	T	A	U	B	A	I	N	E	
A	R	C	A	I	S	E	F	I	L		
V	L	A	V	E	T	T	E	V	U		
C	R	E	P	E	R	I	M	E	R		
I	O	R	U	S	E	I	V	E	S		
P	U	C	E	E	I	N	O	I			
E	G	O	F	L	A	N	E	L	L	E	
E	P	O	U	S	E	N	U	E	S		
V	O	I	C	I	R	E	C	E	N	T	

**RÉPONSE DU N° 854**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D	E	S	E	R	E	R	E	S	E	R	T
N	I	T	I	N	E	M	A	S	A	S	
N	I	H	C	O	E	S	T	A	S		
S	E	S	P	A	R	E	R	D	A		
O	T	O	A	V	A	R	D	A	V		
E	M	I	S	T	U	R	C	A	V		
E	S	E	S	E	T	S	E	T	S		
N	E	S	A	M	E	S	A	S			
I	O	N	P	U	L	S	A	T	I	O	N
E	D	E	O	B	S	E	T	E	R		
A	R	A	K	S	A	R	G	E			
F	A	D	I	C	T	A	T	E			

**HORIZONTALEMENT**

- Despote — Note.
- Sortir du sommeil — Spiritueux.
- Habiter en un lieu — Maniaque.
- Ancienne note — Battement.
- Fournit de l'huile — Grand panier plat.
- Nom d'une mouche — Fourrage.
- Formulés — Café très fort.
- Ils font avancer la barque — Elle roule.
- Article contracté — Défrépés.
- Se danse dans les Caraïbes — Colonne vertébrale.
- Attroupent en faisant du bruit — Sous un navire.
- Milieu clos et protecteur — Lieu dépeuplé.

**VERTICALEMENT**

- Savoir — Partie d'un canal.
- Singé — Titre féminin.
- Démonstratif — Encourager.
- Meurt — Qui est exact.
- Orange — Sel de l'acide urique.
- Double règle — Érudit.
- Dieu de l'Amour — Interrompt pour quelque temps.
- Laisser couler de la salive — Division d'une pièce.
- Il aime le reggae — En espèces.
- Fourni reproductrice — En usage.
- Chanson populaire du Portugal — Empêcher d'avancer.
- Fruits secs — Foncent.

## sudoku

**PROBLÈME NO 854**

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

**RÈGLES DU JEU :**

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

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

**RÉPONSE DU NO 854**

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

**JEU QUESTIONNAIRE**

**Mieux dire Mieux écrire**

Source : de Yvon Delisle 7<sup>e</sup> édition

**SUR...ASSOCIEZ LE TERME CORRECT AUX EXPRESSIONS FAUTIVES**

1) Sur semaine	A) ...de l'aide sociale	(5) (4) (3) (2) (1)
2) Tourner sur le feu rouge	B) en...	
3) Un appareil sur la garantie	C) ...au...	
4) Vivre sur la ferme	D) ...sous...	
5) Vivre sur le B.S.	E) ...dans...	

# DES MOTS... DES MOTS... DES MOTS!

6 LETTRES CACHÉES **MOT-CACHÉ** VISITE À LA BOUCHERIE

abats	charcuterie	étal	joue	poulet	tournedos
aloyau	cheval	filet	méchoui	rôti	tranche
bavette	coupe	flanc	médailon	saucisse	tripe
bison	dinde	gigot	mouton	steak	veau
bœuf	entrecôte	gras	onglet	surlonge	volaille
boudin	épaule	grillade	poitrine	tartare	
brochette	escalope	jarret	porc	tendre	

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : VIANDE

6 LETTRES CACHÉES **MOT-CACHÉ** LA MÉTÉO

air	canicule	grêle	ouragan	température
avalanche	chaleur	halo	pluie	tornado
averse	ciel	humidité	prévisions	tsunami
baromètre	cyclone	inondation	radar	typhon
brise	dépression	mousson	rafale	veille
brouillard	froid	neige	saison	vent
bruine	front	nuage	sécheresse	
brume	gel	orage	soleil	

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : CLIMAT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

- HORIZONTALEMENT**
1. Quai.
  2. Arrosee – Champignon.
  3. Contestation – Obstacle.
  4. Astate – Pesai un emballage – Indium.
  5. Chevroter – Roue à gorge – En matière de.
  6. Affirmation – Droguera.
  7. Conduit l'urine du rein à la vessie – Dans.
  8. Variété de fraise.
  9. Transpirer – Crevasse.
  10. Coutumes – Pronom personnel – Pièce de vers satiriques.
  11. Imagina – Instrument à vent – Trace.
  12. Roter – Crochet.
- VERTICALEMENT**
1. Tache.
  2. Légère humidité – Utiliser.
  3. Objectif – Ville de Belgique – Aperçu.
  4. Malade – Partie réservée à la circulation des avions.
  5. Observer.
  6. Infinitif – Trou.
  7. Actinium – Accord exécuté sur un instrument – Métal précieux.
  8. Affectée à un usage particulier – Joindre.
  9. Mèche de cheveux – Immobilisa.
  10. Administré – Moment.
  11. Première page – Sert à lier – Chaussette.
  12. Démonstratif – Contraction de deux syllabes en une seule.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

- HORIZONTALEMENT**
1. Antiquaire.
  2. Petit morceau de terrain – Vieux do – Touché.
  3. Disciple – Plante aquatique.
  4. Néon – Oléoduc.
  5. Ciment – Plat.
  6. Les États-Unis – Crier.
  7. Obtenu – Déterminait le poids – Interjection.
  8. Pareil – Outil de jardinage.
  9. Colère – Original.
  10. Béquille – Baudet – Lui.
  11. Individu – Hasard.
  12. Porteurs de civière.
  3. Trou dans un mur – Baryum – Attacha.
  4. Stèle – Néant.
  5. Opposition de deux pensées – Technétium.
  6. Conjointe – Perroquet.
  7. Pronom personnel – Ancrer.
  8. Table du boucher – Plante grimpante.
  9. Citron doux – Du verbe avoir.
  10. Dominer – Magistrat municipal.
  11. Silencieux – Lubrifier.
  12. Assassine – Activité physique – Champion.



# Six conseils pour construire une maison durable

**L'augmentation du prix des combustibles et la prise de conscience de l'impact de la société sur l'environnement incitent de nombreux propriétaires à utiliser des matériaux de construction durables pour réduire la consommation d'énergie nécessaire au chauffage et à la climatisation de leur maison.**

Si vous entreprenez la construction de la maison de vos rêves, prenez en compte les avantages

d'une construction axée sur la durabilité et l'efficacité énergétique. Voici quelques conseils à suivre

avant de commencer à construire la maison durable de vos rêves.

## ÉLABOREZ UN BUDGET RAISONNABLE (ET FLEXIBLE)

La première étape de toute nouvelle construction consiste à établir un budget adapté à vos moyens. N'oubliez pas que la construction d'une maison neuve est souvent un processus fluctuant, ce qui implique que vous devrez peut-être réduire vos



**Donald Denis**  
Courtier immobilier

418-285-9155 cell.  
418-653-1236 bur.  
WWW.DONALDDENIS.CA

Agence immobilière

**1<sup>er</sup>**  
**VENDEUR**  
(NB VENTES/SOLO)  
**2011 à 2023**  
AGENCE VIA CAPITALÉ ELITE

**1<sup>er</sup>**  
**INSCRIPTEUR**  
(NB INSCRIPTIONS / SOLO)  
**2011 à 2023**  
AGENCE VIA CAPITALÉ ELITE

**2021**  
**PLUS GRAND NOMBRE DE VENTES**  
SOLO

**2022**  
**PLUS GRAND NOMBRE D'INSCRIPTIONS**  
SOLO

Performances PROVINCIALES 2022

NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN	LAC-AUX-SABLES	NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN	ST-UBALDE
<p><b>Nouveau</b></p> <p>Propriété d'un étage et demi située en campagne. Elle a subi plusieurs rénovations depuis 2022. Offre 4 chambres à coucher. Vendue entièrement meublée incluant les électroménagers. Idéale pour votre petite famille, ou pour un 1<sup>er</sup> achat. Venez la voir vous serez convaincu. A qui la chance? <b>199 900 \$</b></p>	<p><b>Nouveau</b></p> <p><b>Terrain</b></p> <p>Superbe terrain directement en bordure du Lac à la Roche. Amateurs de canoë, kayak seront servis, petite embarcation électrique permise. Venez voir ce coin de paradis niché dans un secteur paisible et boisé vous garantissant une tranquillité incomparable. Actuellement sans service électrique (à venir). Ne manquez pas cette opportunité! <b>89 900 \$</b></p>	<p><b>209 000 \$</b></p> <p>Cette propriété vous charmera! Ancêtre de 3 chambres à l'étage bien rénovée entre les années 2016 à 2022, pièces à aire ouvertes, 2 salles de bains. Terrain de 8 500 pi<sup>2</sup>. Beau cachet!</p>	<p><b>Lac Blanc</b></p> <p><b>399 000 \$</b></p> <p>Très belle propriété de construction 2008, vous serez conquis par cette magnifique demeure vendue meublée et équipée. Foyer au bois, garage, cabanon. Terrain de +/- 112,158,92 pi<sup>2</sup>. Située à quelques minutes du débarcadère municipal. L'endroit tout désigné pour votre résidence principale ou secondaire situé en pleine nature et près des services.</p>
<p><b>RIVIÈRE-À-PIERRE</b></p> <p>Bâtisse commerciale à Rivière à Pierre, 1 heure de Québec, directement sur la rue principale au centre du village. Le tout en très bon état, plusieurs rénovations récentes, investissement ± 500 000 \$. Plusieurs possibilités s'offrent à vous, sur un grand terrain, à proximité de la Zec, réserve faunique de Portneuf, piste multifonctionnelle (motoneige + vélo). Jusqu'à maintenant auberge, restaurant, brasserie, chambres à l'étage au nombre de 18, petite cuisine et salles de bains. <b>539 000\$ + tps</b></p>	<p><b>ST-UBALDE</b></p> <p><b>Terrain</b></p> <p>Très grand terrain boisé de 45 800 pi<sup>2</sup> en 2<sup>e</sup> rangée. Accès privé au Lac Ste-Anne, lac navigable bateau (électricité seulement). Emplacement idéal pour sport nautique; kayak, baignade, pêche à l'achigan, etc... Accessible à l'année, service d'électricité, installation d'un qui privé possible. Vivre en nature!! <b>89 000\$ + tps</b></p>	<p><b>NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN</b></p> <p>Location court terme permise (Airbnb). Chalet situé au bord du lac Charest! En plus des 3 chambres, offre 1 bureau et une grande salle familiale au sous-sol avec poêle au bois. 2 cabanons 12 x 20 et 12 x 8. Endroit tranquille, lac sans moteur. <b>RARE, FAITES VITE! 299 000 \$</b></p>	<p><b>ST-CASIMIR</b></p> <p>Très grande propriété bien entretenue de 5 chambres à coucher. Grande salle familiale au sous-sol en plus d'un atelier. Actuellement en location au montant de 1680 \$/mois. Garage attaché, terrain de 37 000 pi<sup>2</sup> incluant le terrain adjacent avec la possibilité de construire un 6 logements. <b>289 000 \$</b></p>
<p><b>PORTNEUF</b></p> <p>Bien rénové. Beau triplex incluant un 3/2 et un 5/2 rénové au rez-de-chaussée et un 6/2 au 2<sup>e</sup> étage. Les logements sont tous loués. Solarium 11 x 29, patio 15 x 30. Terrain de 11 400 pi<sup>2</sup>. Bon revenu annuel. Visite sur PA acceptée seulement. <b>195 000 \$</b></p>	<p><b>ST-CASIMIR</b></p> <p>Beau duplex de 2 x 5 1/2 plus atelier et salle familiale au sous-sol, garage détaché de 24 x 26 pieds. Rue tranquille à proximité des services. Prise de possession rapide. Revenus annuels de 13 920 \$. <b>169 900 \$</b></p>	<p><b>ST-ALBAN</b></p> <p><b>Terrain</b></p> <p>Immense terrain/terre boisée avec droit de construction d'une superficie de 581 282 pi<sup>2</sup>. Possibilité de réseau électrique à environ 1000 pieds. Inclus une petite érablière de 700 entailles présentement en location. Magnifique vue sur les montagnes, située à quelques minutes du débarcadère du Lac Long. <b>150 000 \$ + tps</b></p>	<p><b>ST-UBALDE</b></p> <p>Entretenu avec soin, beau jumelé en copropriété de 3 chambres à coucher et 1 bureau. 1 salle de bains, 1 salle d'eau en plus d'une salle d'exercice. Situé sur un beau grand terrain en zone agricole de 47 800 pi<sup>2</sup> offrant une vue sur les terres. Abri d'auto, remise, et garage. Possibilité d'acheter le jumelé voisin. <b>275 000 \$</b></p>

dépenses dans certains domaines pour compenser des coûts imprévus ou pour satisfaire votre désir de vous doter du nec plus ultra pour les commodités qui vous tiennent à cœur.

## ENGAGEZ LES BONS PROFESSIONNELS DE LA CONSTRUCTION

Même si vous vous considérez comme un bricoleur chevronné, une nouvelle construction n'est pas un projet à entreprendre seul. Faites des recherches sur

les professionnels locaux tels que les architectes, les entrepreneurs et les autres professionnels qui ont de l'expérience dans la construction durable. Demandez des références à des amis, des membres de la famille et des voisins de confiance et lisez les avis en ligne pour évaluer les options avant de demander une soumission ou de signer un contrat.

*Suite page suivante*

**VENDU**

SÉLECT  
Agence immobilière

**SÉBASTIEN AUDET**  
COURTIER IMMOBILIER

C. 418 806-3933 | B. 418 627-3333

saudet@viacapitale.com

www.viacapitalevendu.com

# Six conseils...(Suite)

## PARTEZ SUR DES BASES DURABLES

La construction d'une maison durable commence par les fondations. Les matériaux de construction solides tels que les coffrages isolés pour béton (CIB), comme ceux de Nudura, basée à Barrie (Ontario), permettent une meilleure efficacité énergétique, une meilleure insonorisation et une réduction des coûts des services publics par rapport à la construction à ossature en bois traditionnelle. Les murs à coffrage en béton doublement isolé offrent des valeurs de résistance thermique élevées (une mesure de la capacité de l'isolant à retenir la chaleur qui le traverse) et une masse thermique, ainsi qu'un support structural de la fondation au toit résistant aux catastrophes naturelles et aux conditions météorologiques extrêmes. Ils permettent également aux architectes de disposer d'une plus grande souplesse de conception pour construire la maison de vos rêves selon vos exigences esthétiques intérieures et extérieures.

## SÉLECTIONNEZ DES MATÉRIAUX ÉCOLOGIQUES

L'installation d'appareils électroménagers écoénergétiques, ainsi que de fenêtres et de portes de haute qualité sont des exemples évidents de matériaux écologiques, mais il existe d'autres solutions pour vous aider à prendre le virage vert dans votre nouvelle maison. Considérez des options telles que des comptoirs en verre recyclé

ou des briques récupérées pour les cheminées et les éléments décoratifs.

## ALIMENTEZ VOTRE MAISON AVEC DE L'ÉNERGIE RENOUVELABLE

Si votre budget le permet, faites passer votre nouvelle maison à la vitesse supérieure en l'alimentant en énergie renouvelable, comme l'énergie solaire ou éolienne. Généralement installés sur le toit, les panneaux solaires captent les rayons du soleil et convertissent cette énergie pour alimenter votre maison. Avantage supplémentaire : vous pouvez économiser sur vos factures d'électricité à long terme.

## PRÉPAREZ-VOUS À L'IMPRÉVU

Les retards dans les projets, la fluctuation des coûts et bien d'autres facteurs peuvent faire de la construction d'une maison neuve un processus imprévisible. Ne laissez pas les potentielles surprises vous freiner dans votre quête de la maison de vos rêves. Préparez-vous à l'imprévu pour ne pas être pris au dépourvu. Les circonstances imprévues peuvent même être une bonne chose, comme la baisse du prix des matériaux de construction, l'arrivée d'un nouveau produit sur le marché ou des soldes sur les électroménagers écologiques.

Pour en savoir plus, consultez le site [nudura.com/fr](http://nudura.com/fr).

Source : l'Édition Nouvelles



Photo - EZ Photos

# Les maisons vedettes de la semaine

 <p><b>Donald Denis</b> Courtier immobilier 418 653-1236 <a href="http://www.donalddenis.ca">www.donalddenis.ca</a></p>	 <p><b>Mélanie Jobin</b> Courtier immobilier 418 953-5333 <a href="http://melaniejobin.com">melaniejobin.com</a></p>	 <p><b>Sébastien Audet</b> Courtier immobilier 418-806-3933 <a href="mailto:saudet@viacapitale.com">saudet@viacapitale.com</a></p>
<p><b>CAP-SANTÉ</b></p>  <p><b>239 900 \$ + TXS</b></p> <p>Construction unique! Belle propriété, construction 2019 se démarquant par son style. Planchers chauffants, pièces à aires ouvertes. 2 salles de bains complètes. Immense patio et spa, vue magnifique qui vous charmera. Vendue meublé. Location Airbnb permise.</p>	<p><b>ST-RAYMOND</b></p>  <p><b>499 900 \$</b></p> <p>Domaine de plus de 292 000 pi<sup>2</sup> en 5 lots! Vaste plain-pied de 3 chambres, une salle de bains, une salle d'eau, une salle de lavage, espace de vie lumineux et à aire ouverte. Immense salle familiale, entrée indépendante au sous-sol, garage détaché et chauffé, hangar. Vue sur les champs en façade.</p>	<p><b>QUÉBEC (CHARLESBOURG)</b></p>  <p><b>489 000 \$</b></p> <p>Beau quadruplex en très bon état. 2 des 4 logements ont été entièrement refaits, toiture 2017, 4 panneaux électriques, très bons locataires stables, grand terrain de près de 9 000 pc avec beaucoup de stationnements, à deux pas des services et transport en commun. Excellent emplacement pour débiter un parc immobilier. Possibilité d'agrandissement sur le terrain. C'est à voir!</p>





## MÉLANIE JOBIN

### 418.953.5333

Courtier immobilier

Taux de satisfaction clients à plus de 98%



**PRÉSENTE POUR VOUS  
PRÉSENTE POUR TOUT**

[melaniejobin.com](http://melaniejobin.com)



# La page verte

Source : Textuel

## LUTTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### Mieux conserver ses aliments, c'est intelligent!

Saviez-vous qu'environ le tiers de toute la nourriture produite à l'échelle mondiale est gaspillé? Ainsi, si vous voulez éviter de « faire partie du problème » en jetant des aliments parce qu'ils ne sont plus assez frais, adoptez vite ces saines habitudes pour quelques-uns des produits les plus consommés — et gaspillés!

**Agrumes :** gardez-les au réfrigérateur pour prolonger leur fraîcheur. Vous pouvez aussi les placer dans un bol d'eau (toujours au frigo), pour qu'ils restent délicieux pendant un mois, voire deux!

**Bananes :** rangez-les sur le comptoir ou dans le garde-manger. Mettez-les au réfrigérateur dès qu'elles sont mûres (même si leur peau brunit à cause du froid, leur chair sera à point!). Leur pelure est déjà très tachetée? Congelez-les pour pouvoir éventuellement les ajouter à une recette (muffins, smoothies, etc.).

**Laitue :** la laitue doit être mise au réfrigérateur dans son emballage d'origine ou dans un sac non hermétique, entourée d'un linge humide. Elle est légèrement flétrie? Pas de panique! Laissez-la tremper dans un contenant rempli d'eau froide dans le réfrigérateur : elle redeviendra croquante.

**Pain :** votre pain tranché aura une texture plus moelleuse et un meilleur goût s'il est rangé dans le garde-manger et consommé rapidement (deux à cinq jours). Vous pouvez aussi congeler votre pain et décongeler les tranches dont vous avez besoin au fur et à mesure.

Enfin, faites preuve de créativité pour utiliser vos restes et vos surplus (ex. : faire de la chapelure avec du pain sec ou préparer du bouillon avec des épluchures de légumes).



### Planifiez une fête des cocos 100 % écolo!



Envie de célébrer Pâques de façon écoresponsable cette année? Voici quelques astuces simples qui vous permettront de relever le défi avec brio!

#### DÉCORATIONS

Vous trouverez certainement de belles décorations de Pâques dans les magasins d'articles usagés. Si vous êtes habile de vos mains, vous pouvez aussi en fabriquer avec des matériaux que vous avez déjà à la maison. Utilisez votre imagination!

#### CHOCOLATS

Vous voulez offrir des figurines ou des œufs en chocolat à vos proches? Recherchez les délicieuses créations de vos chocolateries locales et, idéalement, ayant adopté des pratiques écoresponsables (cacao bio équitable, emballage compostable, etc.).

#### VÊTEMENTS

Envie de nouveauté pour briller de la tête aux pieds lors de la fête de Pâques? Orga-

nisez une activité d'échange de vêtements chics avec des amis, visitez les friperies pour dénicher des tenues stylées à petits prix ou procurez-vous simplement un ou deux accessoires « qui changent tout » dans une boutique près de chez vous!

#### NOURRITURE

Misez sur les produits locaux autant que faire se peut. Les fermes et les commerces alimentaires spécialisés de votre région (boulangeries, pâtisseries, etc.) ont tout ce qu'il faut pour que vous puissiez concocter un véritable festin pascal : œufs frais, fromages fins, jambon savoureux, pain moelleux... Bon appétit!

Enfin, dites non à tous les produits à usage unique (ex. : pailles en plastique). Misez sur des serviettes de table lavables ainsi que des ustensiles et de la vaisselle réutilisables. Chaque petit geste compte pour protéger la planète et lutter contre le réchauffement climatique. Tous ensemble, on peut y arriver!

## En 2024, les corvées printanières passent au vert!



Pour vous, le retour du printemps est synonyme de « grand ménage »? Pour un résultat à la hauteur de vos attentes, mais sans dangers pour l'environnement, adoptez ces pratiques écoresponsables!

Utilisez des produits nettoyants sûrs pour la nature : privilégiez les nettoyants biodégradables (affichant la certification ÉcoLogo et faits au Québec, de préférence!) ou concoctez vous-même vos solutions à l'aide d'ingrédients non toxiques et peu coûteux (ex. : bicarbonate de soude, huiles essentielles, jus de citron, vinaigre blanc, sel de table).

Jetez adéquatement les produits dangereux : plusieurs objets et matières ne devraient jamais se retrouver à la poubelle (ampoules, piles, restants de peinture, médicaments, cartouches d'encre, etc.). Triez-les et apportez-les dans les lieux de collecte désignés. Pour vous simplifier la vie, téléchargez l'application Ça va où? ([recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou/](http://recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou/)).

Dites adieu aux essuie-tout et aux lingettes à usage unique : pour épousseter et nettoyer les surfaces en tous genres, n'utilisez que des produits lavables. À ce sujet, les t-shirts tachés ou les serviettes usées peuvent facilement se transformer en « guenilles » très efficaces. À vos ciseaux!

Optimisez le lavage et le séchage de vos textiles : lavez vos rideaux, vos tapis, etc., à la machine à l'eau froide avec un détergent biodégradable. Pour les sécher, suspendez-les sur la corde à linge (s'il fait beau!) ou mettez-les dans la sècheuse avec quelques balles de séchage qui élimineront les plis et l'électricité statique, notamment.

Visitez les commerces de votre région pour dénicher des produits qui contribueront à rendre votre ménage du printemps aussi vert que possible!



# Horoscopes



**Alexandre Aubry**  
alexandre.aubry@norja.net  
www.norja.net  
514 640-8648  
NO 12

Signes chanceux de la semaine : Sagittaire, Capricorne et Verseau

## SEMAINE DU 24 AU 30 MARS 2024

**BÉLIER**  
Dans divers contextes (travail, amis, amour, etc.), la nécessité de négocier avec habileté pour atteindre l'harmonie se présentera. Vous devrez faire des compromis et des ajustements pour cultiver le bonheur dans toute forme de relation.

**TAUREAU**  
Professionnellement, une certaine confusion et un conflit quelconque pourraient stimuler votre réflexion vers une nouvelle carrière. Prenez le temps de peser le pour et le contre et de demander l'avis de vos proches.

**GÉMEAUX**  
Vous vous trouverez en position de vous démarquer, ce qui transformera votre vie à long terme. Votre valeur sera mise en évidence de diverses manières, renforçant votre estime personnelle et votre confiance en vous.

**CANCER**  
La décision de déménager pourrait être à l'horizon, surtout si la maison familiale s'avère trop grande depuis que les enfants ont quitté le nid. En amour, tout changement pourrait renforcer ou raviver votre relation.

**LION**  
Votre franc-parler sera de mise, exprimant ouvertement ce que les autres pensent en silence. Une confiance particulière pourrait vous laisser perplexe pendant un temps. La pleine lune aura un effet révélateur, une illumination vous montrera la voie à suivre.

**VERGE**  
Des solutions intéressantes pourraient émerger si vous traversez une période financièrement délicate. Vous obtiendrez enfin l'opportunité de vous investir dans un projet cher à votre cœur ou, du moins, de redécorer votre maison.

**BALANCE**  
Semaine active et dynamique, avec peut-être la nécessité de secouer les choses avec certaines personnes. Même si vous préférez la paix, il est temps de faire valoir votre position pour rétablir l'harmonie dans votre entourage.

**SCORPION**  
Vos dons, s'ils existent, seront décuplés, ouvrant la porte à une dimension spirituelle élargie. Vous développerez une perspective plus profonde et une empathie accrue, vous permettant de voir les choses sous un nouvel angle. L'artiste en vous pourrait aussi se révéler.

**SAGITTAIRE**  
Une publication sur un de vos réseaux sociaux pourrait vous inspirer. Un proche jouera un rôle clé pour vous aider à devenir la personne que vous avez toujours souhaité être, vous guidant vers le chemin de l'accomplissement et du bonheur.

**CAPRICORNE**  
Avec un emploi du temps chargé, espacez vos rendez-vous pour éviter les conflits d'horaire et la pression que ce genre de situation peut générer. Le temps est une ressource précieuse qu'il faut gérer avec soin.

**VERSEAU**  
Sur un coup de tête, vous pourriez décider de changer radicalement votre vie. Cette transformation pourrait impliquer un retour aux études et une nouvelle carrière en accord avec vos aspirations les plus profondes.

**POISSONS**  
Le cœur suit souvent sa propre logique, indépendamment de la raison. Même si vous tentez de rationaliser une situation, vos émotions influenceront vos choix. Parfois, sortir de sa zone de confort est nécessaire pour progresser dans la bonne direction.

## À VENDRE 100

Bois de chauffage, fendu, 1re qualité, érable/hêtre/merisier. Livraison 2 cordes et plus, 418-284-4348

4 pneus d'été (environ 14000 km) montés sur roues de Mag (5 trous) auparavant sur Ford Escape 2013, Continental Pro-Contact 235/50R-18, 700\$, 418-873-3087

275 chaudières aluminium pour eau d'érable 2 gallons à grands œilletons, 3.50\$ Ch. 220 couvercles de chaudière galvanisée, 3.50\$ Ch. 418-878-2489

Bancs de comptoir Amisco X2 \$150.00. Tondeuse \$150.00. Débroussailluse Stihl F-544 \$100.00. Déshumidificateur Noma \$50.00. 418-268-3853.

Bois de chauffage sec, avec livraison, 80\$/corde, 418-284-1300

## AUTOMOBILES 105

Achat d'automobiles et camions. Paie de 200\$ à 2000\$. Achat de divers métaux. 24h/24h, 418-284-9672

## ACC. MAISON 140

Laveuse, sècheuse Maytag, 418-873-2852

## ANIMAUX 145

Chèvre femelle couleur roux, 3 ans. Prix: 175\$. 418-456-0706.

## TERRE À BOIS 151

Terre à bois à vendre, 17 arpents, bâtiment 20 x 48, rang Saint-Léon Saint-Thuribe. 99000\$, Contactez François/418-929-0132

## MAISON À LOUER 205

Maison à louer à Deschambault, 8-1/2, 2 salles de bain, climatisé, 1675\$/mois, vue sur le fleuve. 418-575-2702

## LOGEMENT 215

2-1/2 à louer, St-Raymond, cuisinière/frigo inclus, chauffé-éclairé, laveuse/sècheuse commune, stationnement déneigé, libre 1er juillet 505\$/mois. 418-284-2130

Homme retraité recherche logement à Saint-Raymond ou Saint-Léonard. 418-410-6172

## CHAMBRES 220

Donnacona, chambre à louer à partir de 275\$/mois, chauffée, éclairée, Internet, TV et meublée. 581-993-1888

Portneuf, chambre à louer à partir de 300\$/

mois, chauffée, éclairée, Internet, TV et meublée, 418-571-9419

## DIVERS 300

Chorale La divergence de 10 à 100 ans. La différence en fait partie. Tu chantes tu as ta place. Tous les jeudis à Donnacona à 18h30. Gratuit. 418-873-2731

## ACHÈTERAIS 305

Achetez meubles québécois, objets militaires, anciens bijoux, publicités anciennes de liqueur, bières, cigarettes, garage, 418-655-1286

Achetez vos bijoux en or: bagues, alliances, chaînes, bracelets, boucles d'oreilles, breloques, pendentifs, même bijoux brisés ou dépareillés, aussi vieilles monnaies avant 1967. Payons argent comptant, 418-905-2866

Achetez anciennes cartes d'hockey avant 1985, cartes Baseball avant 1970, anciens jouets en métal, 418-655-1286

Achetez anciennes motoneiges, canots fibre/cèdre, chaloupes, Vtt, 3-roues, 4-roues, minitrail 50cc-70cc, plaques autos avant 1970, raquettes à neige, collections (toutes-sortes) 418-655-1286

Attention, vous déménagez ou videz votre maison ou pour une succession. Nous achetons de tout. 418-283-4917/418-286-3691

Achat de métaux de toutes sortes. Aluminium, cuivre, autos/ camions, équip. de ferme. Paie comptant. GRAVEL FER ET METAUX Tél:418-268-3556, cell:418-285-7951

Achetez antiquités, succession, vieil or, vieille monnaie, vieilles tricoteuses à bas, anciennes publicités, ancien piège à ours, enclume, vieil établi, outils usagés, vieilles scies mécaniques etc./payons comptant, 418-655-1286

## OFFRE DE SERVICE 310

Soins énergétiques Reiki Jikiden Saint-Raymond. Marlène Plamondon. 418-337-1900.

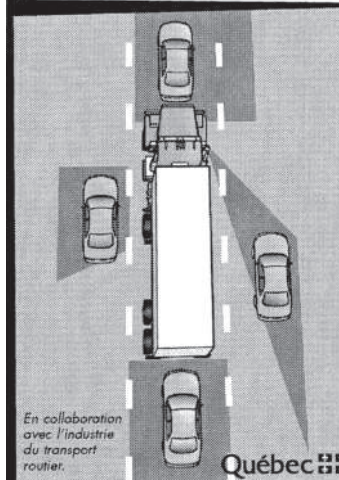
IMPÔTS-IMPÔTS-IMPÔTS. Rapports d'impôts et états financiers. Logiciel professionnel. Particuliers et sociétés. Qualité, discrétion. Possibilité de me déplacer.

Réналd:418-614-4143/Cell.:418-410-9241, reналd1946@videotron.ca

Déclaration de revenus d'impôts de particulier et travailleur autonome. Représentante autorisée Mélanie Gagné, 418-410-6074, melgag@live.ca

Aménagement paysagiste (platebande) entretien, couper le gazon au besoin. 581-888-4384

# les angles morts, VOYEZ-Y!



## Après m'avoir Recyclez-moi!

Bienfaisance locale  
Sports locaux  
Économie locale  
Emplois locaux  
MERCi d'acheter local!

Payables à l'avance avant le vendredi 10 h en argent, chèque, carte débit, Mastercard ou Visa

Téléphone  
418 285-0211  
1 866 577-0211  
Télécopieur  
418 285-2441

Courriel : annonces@courrierdeportneuf.com

NOS PRIX INCLUENT LES TAXES POUR 15 MOTS (0,40 \$ mot additionnel multiplié par le nombre de semaines)

- 1 PARUTION 11,00 \$
- 3 PARUTIONS 20,00 \$
- 5 PARUTIONS 28,00 \$
- GRANDE PRIÈRE AU ST-ESPRIT, SACRÉ-COEUR DE JÉSUS, 21,00 \$ TAXES INCLUSES

### Abonnement au journal

6 mois : 88,19 \$ + tx  
1 an : 134,18 \$ + tx

**ANCAI** **Transporteurs en vrac de Portneuf inc.**  
**SECRÉTAIRE - RÉPARTITEUR (TRICE)**

Les Transporteurs en vrac de Portneuf Inc. est un bureau de courtage en transport de matière en vrac pour le territoire du comté de Portneuf. Notre organisation désire combler un poste de secrétaire - répartiteur (trice). La personne choisit devra contacter mais aussi recevoir les demandes de camions des clients, répartir équitablement et selon des normes écrites les abonnés de notre association. Également, la comptabilisation du temps de travail de ceux-ci ainsi qu'effectuer la facturation des camions répartis.

#### Exigences :

- Expérience en logistique du transport un atout
- Bonne connaissance de la géographie du comté
- Rigueur et soucis du détail
- Bonne gestion et sens de l'organisation
- Facilité dans la maîtrise d'un ordinateur, internet et courriel
- Une formation sera offerte

#### Conditions :

- Salaire à discuter
- 20 à 30 heures par semaine
- Contrat saisonnier (+/- milieu mai à +/- fin octobre) renouvelable à chaque année

Pour postuler, faite parvenir votre curriculum vitae avant le 13 avril 2024 :

Par courriel : [transporteursenvrac@globetrotter.net](mailto:transporteursenvrac@globetrotter.net)

Par la poste : Les transporteurs en vrac de Portneuf Inc.

479, Côte Joyeuse, St-Raymond (Québec) G3L 4A9

## GOLF



LAC ST-JOSEPH

## Offre d'emploi Mécanicien(ne)

Le Club de golf du Lac St-Joseph, situé à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, est à la recherche d'un(e) mécanicien(ne) d'expérience.

#### COMPÉTENCES ET QUALIFICATIONS

- Expérience pertinente dans un club de golf, un atout;
- Connaissance des systèmes électriques et hydrauliques;
- Détenir un certificat de mécanique ou l'expérience équivalente;
- Connaissance en soudure, un atout.

#### CONDITIONS DE TRAVAIL

- Horaire flexible;
- 32 à 40 heures/semaine;
- Durée de l'emploi d'environ 30 à 35 semaines annuellement.

Faites parvenir votre curriculum vitae à : [administration@golflacst-joseph.com](mailto:administration@golflacst-joseph.com).

L'entrée en fonction peut varier selon les conditions météorologiques (mars ou avril).



C.P.E. LA VEILLEUSE

**ÉDUCATRICE À L'ENFANCE  
POUR UN REMPLACEMENT  
DE SIX MOIS À NOTRE  
INSTALLATION DE PORTNEUF.**

**PAR LA SUITE, DES  
REPLACEMENTS  
DANS NOS TROIS  
INSTALLATIONS POUR  
UN MINIMUM  
DE 32 HEURES/SEMAINE.**

**PUIS, LA POSSIBILITÉ D'UN  
POSTE PERMANENT LORS  
DE L'OUVERTURE DE NOTRE  
NOUVELLE INSTALLATION.**

## EMPLOI

## ÉDUCATRICE

Un (1) poste d'éducatrice en remplacement dès maintenant jusqu' à août 2024 pour notre installation de Portneuf. Il s'agit d'un remplacement dans un groupe de 3-4 ans à raison de 4 jours/semaine sur un horaire rotatif de 32 à 38 heures/semaine **incluant des ouvertures et des fermetures**. Par la suite, l'éducatrice sera appelée à faire des remplacements dans nos trois installations pour un minimum de 32 heures/semaine jusqu'à l'ouverture de notre nouvelle installation où elle aura la possibilité d'obtenir un poste permanent.

## DESCRIPTION

Salaire offert : Selon le guide administratif concernant la classification et la rémunération du personnel salarié des CPE. Types de poste : Temps plein  
Horaires : Jour Nombre d'heures par semaine : Variable, minimum 32 heures.

## RESPONSABILITÉS

Sous l'autorité de la direction générale, l'éducatrice met en application un programme éducatif comportant des activités qui visent le développement global des enfants dont elle a la responsabilité, veille à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants et accomplit diverses tâches liées à ses fonctions.

## EXIGENCES

Diplôme d'études collégiales (DEC) en techniques d'éducation à l'enfance ou techniques d'éducation en services de garde, ou toute équivalence ou expérience dans le domaine.

Merci de faire parvenir votre intérêt par courriel à l'adresse suivante : [veilleuse@globetrotter.net](mailto:veilleuse@globetrotter.net)



Municipalité de Rivière-à-Pierre  
830, rue Principale  
Rivière-à-Pierre (Québec) GOA 3A0  
Téléphone : 418 323-2112  
Télécopieur : 418 323-2111

## OFFRE D'EMPLOI

## JOURNALIER - JOURNALIÈRE

Afin de compléter son équipe, la municipalité de Rivière-à-Pierre cherche à s'adjoindre les services d'un journalier ou d'une journalière. Sous la supervision du directeur général et du responsable aux travaux publics, la personne choisie est appelée à réaliser divers travaux manuels et techniques pour le compte de la Municipalité selon les normes, directives et procédures en vigueur. Les tâches du journalier ou de la journalière doivent être exécutées de façon professionnelle à l'image des services de qualité que la Municipalité veut offrir aux citoyens. Il (elle) fait partie d'une équipe de travail et doit agir avec respect et courtoisie. Veuillez prendre note qu'il y aura une période de probation de 6 mois.

De façon plus précise, la personne choisie effectuera les tâches suivantes :

- > Assister le responsable aux travaux publics pour les travaux d'aqueduc, de voirie et d'entretien des chemins, des fossés et autres travaux divers ;
- > Accomplir différentes tâches d'entretien général des immeubles, des terrains, du matériel et des outils appartenant à la municipalité.

## PROFIL RECHERCHÉ :

- > Personne responsable, ponctuelle ;
- > Initiative et débrouillardise, aptitude à travailler en équipe, habileté en travaux manuels, bonne condition physique;
- > Permis de conduire valide obligatoire;
- > Le cours Santé et sécurité sur les chantiers de construction serait un atout;
- > Une formation en Santé et Sécurité - Abattage manuel (scie mécanique et débroussailleuse) serait un atout;
- > Des connaissances de base en mécanique seraient un atout.

## CONDITIONS D'EMPLOI :

- > Ce poste est un poste à temps plein à raison de 40 heures par semaine;
- > La rémunération est basée sur la grille salariale en vigueur selon la formation et l'expérience du candidat ou de la candidate.

Si ce poste vous intéresse, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae à monsieur Michel Pelletier, directeur général, par courriel au Bureau municipal situé au 830, rue Principale à Rivière-à-Pierre, province de Québec, GOA 3A0, ou par courriel à [reception@riviereapierre.com](mailto:reception@riviereapierre.com) au plus tard à 10h00, le 5 avril 2024. Veuillez prendre note que seules les candidatures retenues seront contactées.

La date prévue d'entrée en fonction est le 1<sup>er</sup> mai 2024.

## Voici 3 carrières payantes qui n'exigent pas d'études supérieures

L'école n'est pas votre fort et vous rêvez d'avoir une carrière prospère? Voici trois idées d'emplois potentiellement payants ne nécessitant pas de vous inscrire au cégep ou à l'université.

## 1. VENDEUR OU VENDEUSE DE VÉHICULES

Si vous avez de l'expérience en vente, de l'entrepreneur, de la rigueur et, idéalement, un diplôme d'études professionnelles en vente-conseil automobile (d'une durée de seulement neuf mois), vous pourriez entreprendre une carrière stimulante... et fort lucrative!

## 2. ENTREPRENEUR OU ENTREPRENEUSE

Vous avez une idée d'entreprise et vous ne craignez pas le risque? Suivre des formations courtes en entrepreneuriat et dans des domaines clés (marketing, comptabilité, etc.) tout en vous en-

tourant de gens compétents pourrait vous permettre de réaliser votre projet et de connaître un franc succès!

## 3. COURTIER IMMOBILIER OU COURTIÈRE IMMOBILIÈRE

Si vous avez beaucoup d'énergie et d'ambition, vous pouvez offrir vos services à une vaste clientèle et avoir des revenus dépassant les 100 000 \$ annuellement. Pour obtenir votre permis, vous devez suivre une formation de quelques mois et passer un examen. Par la suite, il sera essentiel de maintenir vos connaissances à jour.

N'hésitez pas à consulter un conseiller ou une conseillère en orientation pour explorer d'autres options!

Source : Textuel



**ADAPTEZ  
VOTRE CONDUITE.**

Ralentissez et gardez vos distances.

Votre gouvernement Québec

Au  
**COURRIER  
DE PORTNEUF**  
les arts et la  
**culture** sont dans  
notre **nature!**

Partagez-nous vos  
programmations à  
[redaction@courrierdeportneuf.com](mailto:redaction@courrierdeportneuf.com)



## COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE LA RIVE-NORD

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AVIS DE CONVOCATION

Prenez note que l'assemblée générale annuelle des membres de la Coopérative funéraire de la Rive-Nord sera tenue le lundi 22 avril 2024 à 19 heures aux complexes funéraire de la rive nord situé au 595, Bona-Dussault, St-Marc des Carrières. Tous les membres sont invités à y assister et y sont convoqués pour :

1. Prendre connaissance du rapport du vérificateur
2. Statuer sur la répartition des trop-perçus
3. Élire les administrateurs
4. Nommer le vérificateur

Veillez prendre note qu'il y a deux administrateurs dont les mandats sont terminés. Tout(e) candidat(e) éventuel(e) à un poste au conseil d'administration doit remplir le formulaire de mise en candidature ci-joint ou se le procurer au secrétariat de la Coopérative au 595 boulevard Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carrières. Ce formulaire dûment complété devra parvenir à la Coopérative au moins dix (10) jours avant la tenue de l'assemblée.

Pour renseignements 418 285-1200,  
418 268-3575 ou 418 337-1911, Saint-Marc-des-Carrières,  
le 19 mars 2024.

Carmen Bilodeau, secrétaire



De service, de nature

965, boul. Bona-Dussault  
Saint-Marc-des-Carrières (Québec) G0A 4B0  
Tél. : 418-268-3862 Fax : 418-268-8776  
Courriel : [info@villemarc.com](mailto:info@villemarc.com)

### AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

Aux personnes intéressées par un projet de règlement 251-03-2024 modifiant le règlement concernant les ententes relatives aux travaux municipaux numéro 251-02-2022 de la ville de Saint-Marc-des-Carrières.

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

1. Lors d'une séance tenue le 12 mars 2023, le Conseil de la ville de Saint-Marc-des-Carrières a adopté un projet de règlement intitulé : « Règlement numéro 251-03-2024 modifiant le règlement concernant les ententes relatives aux travaux municipaux numéro 251-02-2022 afin d'y ajouter des clauses techniques générales ».
2. Ce projet de règlement a pour objet d'ajouter des clauses techniques générales pour l'installation des conduites d'eau potable et d'égouts, des raccordements, des poteaux d'incendie, des vannes, des regards, des puisards, etc., et d'exiger le respect des clauses techniques édictées dans les plans et devis fournis ainsi que lors de la réalisation des travaux.
3. Une assemblée publique de consultation portant sur ce projet de règlement se tiendra le **9 avril 2024** à compter de 19h30, au Centre communautaire et culturel, 1770 boulevard Bona-Dussault. Au cours de cette assemblée, ledit projet de règlement sera expliqué et le conseil entendra les personnes intéressées qui désirent s'exprimer relativement à celui-ci.
4. Ce projet de règlement peut être consulté au bureau de la municipalité situé au 965 boulevard Bona-Dussault aux heures régulières de bureau, soit du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h00 à 17 h00, ainsi que le vendredi de 9h à 12h. Une copie de celui-ci peut également être remise à toute personne intéressée qui en fait la demande.
5. Ce projet de règlement ne contient aucune disposition propre à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

Donné à Saint-Marc-des-Carrières, ce 19ième jour de mars 2024.

Marc-Eddy Jonathas, dir. gén. / greffier-trés.

## 7 étapes pour faire le ménage du garde-manger comme un pro

Parmi les corvées qu'on ne fait qu'une fois par année (ou moins!) se trouve le grand ménage du garde-manger. Selon les professionnels de l'entretien ménager et de l'organisation, voici la marche à suivre :

1. Videz complètement le garde-manger (vous ferez peut-être des découvertes surprenantes!);
2. Classez les denrées selon leur catégorie (ex. : épices, légumes en conserve, céréales);
3. Vérifiez les dates d'expiration et débarrassez-vous des produits périmés, le cas échéant (si aucune date n'est indiquée, consultez une source crédible — un site gouvernemental, par exemple — pour connaître la durée approximative de conservation des aliments populaires);
4. Nettoyez les parois et les tablettes du garde-manger avec un nettoyant tout usage;
5. Lavez l'extérieur de vos contenants et bouteilles de plastique ou de verre avec un linge humide;
6. Remplacez judicieusement les produits sur les tablettes ou dans les paniers de rangement (ex. : mettez ceux que vous utilisez le plus souvent à portée de main, placez les boîtes de conserve ensemble);
7. Lavez l'extérieur du garde-manger (portes et poignées).

Avec un garde-manger propre et bien organisé, vous vous simplifierez la tâche au moment de cuisiner et réduirez les risques de gaspillage. Vous avez tout à y gagner!

Source : *Textuel*



## Un don pour la vie!



**L'Arc-en-Ciel**

Centre de prévention du suicide  
de Portneuf

1 844 285-3283



## AVIS DE DÉCÈS



**MARTIN, MARCEL**  
1951 - 2024

Le 9 mars 2024, est décédé monsieur Marcel Martin, à l'âge de 72 ans, au CHSLD de Saint-Casimir. Il était le fils de feu monsieur Conrad Martin et de feu dame Thérèse Létourneau. Il demeurait à Saint-Ubalde.

**Selon les volontés de monsieur Martin, il y aura un moment de recueillement lors de l'inhumation, qui se tiendra à une date ultérieure, au cimetière de Saint-Ubalde. La direction des funérailles a été confiée à la Coopérative funéraire de la Rive-Nord.**

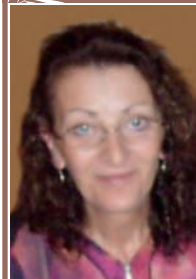
Il laisse dans le deuil ses sœurs: Hélène et Suzanne; ses neveux et nièces: Nicolas Leclerc et Karine Leclerc; ainsi que plusieurs cousins, cousines, parents et ami(e)s.

Il est allé rejoindre son frère Normand.

Propriétaire de La Gerbe Fleurie Inc. il laisse en héritage de nombreux aménagements paysagers, tel que les sites municipaux de la paroisse de Saint-Ubalde, d'autres paroisses environnantes ainsi que chez de nombreux particuliers.

Téléphone : 418 268-3575  
Télécopieur : 418 268-3852  
Courriel : [info@cooprivenord.com](mailto:info@cooprivenord.com)  
Site internet : [www.cooprivenord.com](http://www.cooprivenord.com)

## AVIS DE DÉCÈS



**VERRET, LINE RHÉAUME**  
1957-2024

*Maintenant elle fait rire les anges.*

À l'Hôpital de l'Enfant-Jésus, Québec, le 16 mars 2024, à l'âge de 67 ans, est décédée madame Line Rhéaume, épouse de monsieur Jacques Verret, fille de feu madame Ida Gauthier et de feu monsieur Alphonse Rhéaume. Elle demeurait à Donnacona.

**Une rencontre intime aura lieu au Centre funéraire Roger Benoit & Fils Ltée, 123, avenue Côté, Donnacona et de là, au cimetière Sainte-Agnès de Donnacona.**

Line laisse dans le deuil outre son époux, sa fille Annie (Michaël Landry): ses petits-enfants : Lily-Ann et Nihil.

Elle était la soeur et la belle-soeur de feu Annette (feu Knud Didriksen Sr.), feu Agathe (feu Fernand Rochon), Rita; feu Yvon Verret.

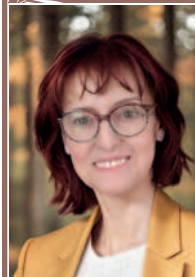
Elle laisse également dans le deuil ses neveux, nièces, cousins, cousines et amis(e)s.

Remerciements à tout le personnel du Manoir de Cap-Santé et de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus pour les bons soins prodigués.

Ceux qui le désirent peuvent faire un don à la La Société Alzheimer de Québec, 1040, avenue Belvédère, Bureau 305, Québec, QC, G1S 3G3, [www.societealzheimerdequebec.com](http://www.societealzheimerdequebec.com)

Pour information: 418 285-2211, téléc.: 418 285-2077,  
courriel : [salonbenoit@telus.net](mailto:salonbenoit@telus.net) [www.salonfunerairebenoit.ca](http://www.salonfunerairebenoit.ca)  
Membre de la Corporation des Thanatologues du Québec.

## AVIS DE DÉCÈS



**MARCOUX, SUZANNE**  
1956 - 2024

À l'hôpital régionale de Portneuf, entourée de l'amour de ses proches, le 13 mars 2024, est décédée dame Suzanne Marcoux, à l'âge de 67 ans. Elle était la conjointe de monsieur Guy Pagé, la fille de feu monsieur Rosaire Marcoux et de feu dame Colette Lapointe. Elle demeurait à Saint-Ubalde.

**La famille vous accueillera pour un moment de reconnaissance à la Coopérative funéraire de la Rive-Nord, 595, boulevard Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carrières, le samedi 30 mars à compter de 13h, suivi d'un hommage en sa mémoire, qui sera célébré en présence des cendres à 15h.**

Outre son conjoint, elle laisse dans le deuil; son fils: Rémy (Purnima Tiwari); ses petits-enfants: Alice et William; sa belle-fille: Emmanuelle Labine et son fils Léonard; ses frères et sœurs: feu Pierre (Lise Bédard), feu Gilles (Ghislaine Marcoux), feu Huguette, feu Jacques (Henriette Fortin), feu Claire, feu André, Lucie (Gaëtan Sélesse) et Jean-Marie (Hélène Rouleau); son beau-frère Pierre Pagé; sa filleule: Véronique (Yann Allaire) elle était la Mamie Sue de Vincent et Pénélope; elle laisse aussi dans le deuil ses deux grandes amies Debbie et Louise, ainsi que plusieurs cousins, cousines, neveux, nièces, parents et ami(e)s.

La famille tient à remercier l'équipe de l'Institut Universitaire de Cardiologie et de Pneumologie de Québec, ainsi que Sophie Desgagné, Frédéric Ménard et docteur François Aubin du CIUSSS de la Capitale Nationale secteur Portneuf, pour tout le soutien offert et les bons soins prodigués.

Téléphone : 418 268-3575  
Télécopieur : 418 268-3852  
Courriel : [info@cooprivenord.com](mailto:info@cooprivenord.com)  
Site internet : [www.cooprivenord.com](http://www.cooprivenord.com)

## AVIS DE DÉCÈS



**M. DENIS CHALIFOUR**  
1953 - 2024

À CIUSSS MCQ - CHAUR de Trois-Rivières, le lundi 18 mars 2024, est décédé à l'âge de 70 ans, M. Denis Chalifour, fils de feu Joseph Chalifour et de feu Elianne Loubier, demeurant à Sainte-Geneviève-de-Batiscan, autrefois de Sainte-Anne-de-la-Pérade.

**La famille accueillera parents et ami (e)s à la :**  
**Maison Roland Hivon**  
**225, rue Principale**  
**Ste-Anne-de-la-Pérade, QC, G0X 2J0**

**Samedi 30 mars 2024 à partir de 12 h.**  
**Une liturgie de la Parole sera célébrée à 14 h au salon funéraire**  
**suivies de l'inhumation au cimetière paroissial.**

M. Chalifour laisse dans le deuil :

Son fils : Denis Jr ;

Ses Sœurs : Suzie (Jean-Guy Vinette), France (Serge Guilbault) et Linda (Guy Jobin) ;

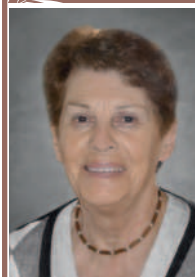
Ses neveux et nièces : Mariève, Sébastien, Sophie, Charles, Julien, Jimmy (Stéphanie), Steve et Méderick ;

Ainsi que plusieurs oncles, tantes, cousins, cousines et ami(e)s particulièrement Yvan Marchand et Alain Mailhot ;

Toute marque de sympathie peut se traduire par un don à société canadienne du cancer.  
<https://cancer.ca/fr/>

**Pour renseignements: Maison Roland Hivon**  
**418 325-2462, [info@maisonstlouis.ca](mailto:info@maisonstlouis.ca),**  
**[www.maisonstlouis.ca](http://www.maisonstlouis.ca)**  
**Entreprise affiliée à la Corporation des Thanatologues du Québec.**

## AVIS DE DÉCÈS



**LISE CLOUTIER MERCURE**  
1936-2024

*"Le soleil s'est couché sur une vie bien remplie,  
mais il continue à briller dans le jardin des souvenirs."*

À l'hôpital de Saint-Raymond, le 20 mars 2024, à l'âge de 87 ans, est décédée madame Lise Cloutier, épouse de feu monsieur Claude Mercure et fille de feu Benoit P. Cloutier et de feu madame Virginie Frigon. Elle demeurait à Saint-Basile. Madame Cloutier laisse dans le deuil son fils Benoit (France Tremblay); son frère feu Émile Trottier; ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Mercure: feu Léopold (feu Claire Germain), feu Violette (feu Valère Mercure) et feu Raymond; ses neveux et sa nièce: Guy Mercure, feu Robert Mercure, Daniel Mercure, Hugues Mercure et sa filleule Céline Trottier ainsi que plusieurs ami(e)s. Remerciements au personnel de l'unité des soins palliatifs de l'hôpital de Saint-Raymond pour les bons soins prodigués et leur humanisme,

**Un service religieux sera célébré, en présence des cendres, le mercredi 27 mars 2024 à 11h en l'église de Saint-Basile. La famille recevra les condoléances, à l'église, à partir de 10h sous la direction de la**

**RÉSIDENCE FUNÉRAIRE**  
**CLAUDE CHAREST & FILLE LTÉE**  
**Thanatologues diplômés**  
**16, Place de l'Église**  
**Saint-Basile (Québec)**  
**G0A 3G0**

**Pour renseignements:**  
**Téléphone: 418329-2222**  
**Courriel: [info@residencefuneraireclaudencharest.com](mailto:info@residencefuneraireclaudencharest.com)**  
**Site internet: [www.residencefuneraireclaudencharest.com](http://www.residencefuneraireclaudencharest.com)**

Les cendres seront inhumées au cimetière paroissial à une date ultérieure.

Claude Charest et Roxanne Charest diplômés du Collège de Rosemont en thanatologie.

## AVIS DE DÉCÈS



**JULIEN, ANNETTE**  
1932 - 2024

À l'hôpital St-François d'Assise, le 5 mars 2024, à l'âge de 91 ans et 5 mois, est décédée, entourée de l'amour des siens, Annette Julien, épouse de feu monsieur Claude Gignac. Elle était la fille de feu dame Julienne Létourneau et de feu monsieur Gédéon Julien. Elle demeurait à St-Gilbert.

**La famille vous accueillera pour un moment de reconnaissance à la Coopérative Funéraire de la Rive-Nord, 595, Boul. Dussault St.-Marc-Des-Carrières le jeudi 4 avril 2024 de 19h à 21h ainsi que le vendredi 5 avril 2024 de 9h à 10h30. Le service religieux sera célébré à 11h en l'église de St-Gilbert, suivi de l'inhumation au cimetière paroissial**

Mme Julien laisse dans le deuil ses 6 enfants: Claudette (Pierre-Paul Moisan), Danielle (Marius Welsh), Christiane (Guy Perron), Gratien (Clarisse Marcotte : la mère de ses filles), Gervais (Lynda Blais), Patrice (Mélanie St-Ours); ses 14 petits-enfants adorés: Philippe (Christine Naud), Olivier (Marie-Claude Beaumont) et Guillaume Moisan (Jessica Lizotte), Annick, Audrey (Stéphane Thériault) et Allyson Welsh (Louis Trottier), Meggie (Sébastien Picher) et Jessy Perron, Jessica, Valérie, Yannick (Caroline Delisle), Roxanne (Yannick Côté), Orlin et Malek Gignac. Elle partageait aussi son amour avec ses 20 arrière-petits-enfants : Charlie, Éléonore, Jasmin, Benjamin, Édouard, Victor, Camille et Chanelle Moisan, Ludovic et Jasmine Levasseur, Madrik et Emery Thériault, Summer, Chad et Hailey Trottier, Samuel et Raphael Méthot, Romane Picher, James et Jordan Gignac, ainsi que sa nièce Sylvie Gignac, qu'elle considérait comme sa fille. Elle laisse dans le deuil, ses frères et soeurs de la famille Julien: feu Arthur (feu Antoinette Hamel), feu Ange-Albert (Gabrielle Gauthier), Lilianne (Roland Hamel), Lucette (feu Jean Grandbois), Mariette (feu Jean-Guy Naud, Marc Soulard), Antonin (Sylvianne Bertrand), Aline (feu Julien St-Amant), Gilles (Evelyne L'Ecuyer), feu Claire (Rémy Vohl), Yvette (Jean-Marc Cauchon), Olive (feu Eugène Paquin, Valmont Villeneuve), Laurier (Suzanne Brault), Léon (Micheline Cauchon), Jacinthe et Odile (Denis Dufresne), feu Ginette Paquette, Linda Beaulieu et Jean-Luc Moisan.

Elle est allée rejoindre ses beaux-frères et belles-sœurs de la famille Gignac: feu Marcel (feu Marie-Anne Perron), feu Maurice (feu Ghislaine Vallée), feu Marguerite (feu Vincent Tessier). Elle laisse également dans le deuil plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines, parents et amis.

La famille désire remercier les infirmières du CLSC de Saint-Marc-des-Carrières et Mme Andréanne Boivin-Cyr pour les bons soins prodigués, ainsi que le personnel de la Résidence Mirodor pour leur dévouement.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Société Canadienne du Cancer, 1040, Avenue Belvédère, bureau 214, Québec (Québec) G1S 3G3.

Téléphone : 418-268-3575  
Télécopieur : 418-268-3852  
Courriel : [info@cooprivenord.com](mailto:info@cooprivenord.com)  
Site internet : [www.cooprivenord.com](http://www.cooprivenord.com)



**UNE BELLE HISTOIRE**

**DÉBUTANT** il y a **30 ANS** avec la **PETITE PIZZERIA** de Charlesbourg, je me suis tourné vers la pizza congelée en 2001, en commençant par les vendre dans les **BARS, DÉPANNEURS, ÉPICERIES** et autres commerces sur les deux rives de la région de Québec.

**POURQUOI LE GAULOIS?**

Dans le domaine de la pizza congelée, la notion de volume est omniprésente. De mon côté, le plus important est de vendre «**UN PRODUIT**» ET NON «**UN PRIX**». Et pour cela, je m'assure d'avoir du **VRAI FROMAGE MOZZARELLA** de «top qualité», que le fond des pizzas soit totalement garni de pepperoni! Et tout cela fait par de vrais **PIZZAMEN** d'expérience qui façonnent les pizzas à la main, et qui font mes recettes de pâtes et sauces à pizza, toujours avec la même qualité de mon ancienne petite pizzeria.

Tout cela pour que le client «**TRIPPE**» en mangeant ma pizza et en parle à ses **COLLÈGUES** ou dans sa **FAMILLE**. Je ne veux pas 10 clients qui en mangent une fois, mais 10 clients qui vont en faire une habitude.

**PAS DE SURGELÉ POUR MOI!**

J'ai un petit **MESSAGE** pour vous : En voyant ma **PASSION**, des gens qui ne mangeaient pratiquement pas de pizzas et surtout pas **CONGELÉES**, sont devenus de **FIDÈLES CLIENTS!**

Soyez assuré que mon **ÉPOUSE**, tout notre **PERSONNEL** et **MOI-MÊME** mettons tout en œuvre pour vous **SATISFAIRE** à 120% !



Une PIZZA de resto dans votre fourneau

À QUÉBEC ON ACHÈTE LOCAL



Jocelyn Gallant  
Propriétaire depuis 1991

**WOW!**

**LA MEILLEURE PIZZA AU QUÉBEC PRÈS DE CHEZ VOUS!**

**SAINT-AUGUSTIN**

IGA des Sources 3373, de l'Hétrière  
Metro Plus 3525, de l'Hétrière  
Esso 991, de Fossambault  
IGA Express 200, rte 138

**CAP-SANTÉ**

Acc. Cap-Santé 328, rte 138

**PONT-ROUGE**

Acc. du Collège 153, du Collège  
Muraille de bières 142, du Collège  
Dép, Yves 104, du Pont  
IGA Bédard 190, du Collège  
Petro-Canada 122, Notre-Dame

**STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.**

IGA 4540, rte Fossambault  
Shell 4459, rte Fossambault  
Épicerie Lac-St-Joseph 135, Gingras

**PORTNEUF**

Dép. Suprême 100, Provencher  
Intermarché 660, Notre-Dame  
Petit Épicier 189, 1<sup>re</sup> Avenue

**ST-RAYMOND**

Alim. Duplain 318, St-Pierre  
Alim. Duplain 710, Côte Joyeuse  
Petro-Canada 249, Côte Joyeuse  
Petro-Canada 728, St-Joseph  
Acc. Marie-Claude 775, St-Joseph  
Dép. Gingras 150, St-Jacques

**NEUVILLE**

Marché du Fleuve 598, rte 138  
Harnois 1220, rte 138

**DONNACONA**

Petro-Canada 90, rte 138  
Rayon de Soleil 132, de l'Église

**ST-UBALDE**

Dép. Tallanah 393, Chabot  
Épic. St-Ubalde 457, St-Paul

**ST-BASILE**

Tradition F. Gauthier 500, Dubuc

**DESCHAMBAULT**

Magasin Général 104, rue de l'Église

**LAC-AUX-SABLES**

Tradition 725, Principale

**RIVIÈRE-À-PIERRE**

COOP 294, Principale

**ST-TITE**

Metro 621, rte 153

**ST-CASIMIR**

Richelieu 675, Lamontagne

**ST-LÉONARD**

Marché Ami 584, Principale

**ST-MARC-DES-CARRIÈRES**

Metro 755, boul. Bona-Dussault

**ST-ROCH DE MÉKINAC**

Proxi Extra 1041, rte Ducharme

**STE-ANNE-DE-LA-PÉRADE**

Metro 185, Principale