

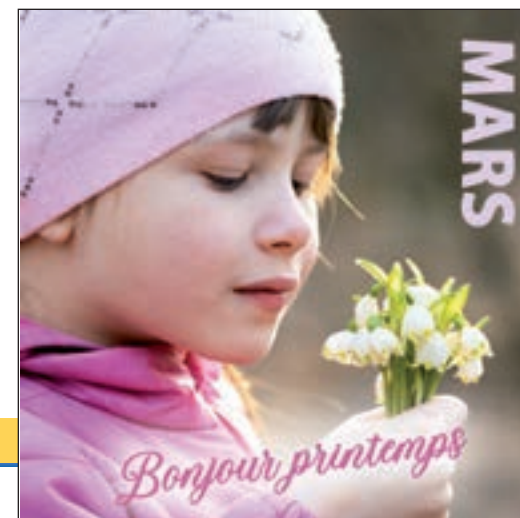
L'annonceur

Nous vous plaçons au cœur de l'événement

Volume 19 n° 1

Édition du 18 mars 2021

18 000 exemplaires



Dans cette édition

Un ménage du printemps
écologique P. 8



Le sirop d'érable, un liquide
précieux pour la région P. 11



Maximisez l'espace habitable de
votre maison et sa valeur P. 19



Inondations printanières, attention
aux moisissures P. 7



Source de vie, chronique de
Mario Courchesne P. 16

**UN RETOUR AUX SOURCES
POUR MARIELLE GAMELIN PAGE 3**

MAINTENANT AU
25, rue Maurault, Pierreville
 (ancienne salle de quilles Le 19-90)

GRANDE VENTE DE DÉMÉNAGEMENT

Korvette

ENTREPRISE 100% QUÉBÉCOISE

CHAÎNE FAMILIALE 100 % QUÉBÉCOISE DEPUIS 1958



RECEVEZ GRATUITEMENT

une boîte de chocolats à la menthe Zachary de 100 g avec tout achat de 25\$ ou plus avant taxes (500 premiers clients).

PROMOTION 4 JOURS SEULEMENT

18, 19, 20 ET 21 MARS 2021

KRACKS
CROUSTILLES
 SAVEURS ASSORTIES
 160 G

99¢
 ch./ea.

~~1.99~~



Quantité minimum en magasin : 700

MAISON RIVIERA
FROMAGE EN GRAINS
 200 G

Quantité minimum en magasin : 80



2 POUR 5\$

~~4.39~~
 ch./ea.

BISCUITS MARIA
 800 G

1.59
~~2.29~~



Quantité minimum en magasin : 500

SACS DE POUBELLE
 BLANC
 BÔTE DE 25 / 21 L

1\$
~~2.49~~



Quantité minimum en magasin : 576

ROYALE
PAPIERS-MOUCHOIRS
 6 BÔTES / 2 OU 3 PLS

3.99
~~6.49~~



Quantité minimum en magasin : 240

ARM & HAMMER
DÉTERSIF À LESSIVE
 FRAGRANCES ASSORTIES
 2.21 L

Quantité minimum en magasin : 300



2 POUR 6\$

~~5.49~~
 ch./ea.

OREILLER DE BAMBOU EN MOUSSE MÉMOIRE
 24 X 16"

8.99
~~14.99~~



Quantité minimum en magasin : 72

BÔTE DE RANGEMENT
 COUVERCLE ÉLEVÉ
 CHARCOAL / 76 L

4.99
~~10.99~~



Quantité minimum en magasin : 144



Korvette



Voyez nos promotions dans la circulaire du 25 au 31 mars dans votre PUBLISAC ou sur notre site web www.korvette.ca. Profitez-en pour vous abonner à l'infolettre.

OUVERT 7 JOURS/7

Les heures d'ouverture varient en fonction des consignes du gouvernement.

SUIVEZ-NOUS SUR

Rencontre

Apporter un peu de bonheur dans la vie de ces gens qu'on qualifie de « bâtisseurs ».

Un retour aux sources pour Marielle Gamelin

PAR ALAIN DUBOIS

Pas plus loin que la semaine dernière se tenait une Journée nationale de commémoration pour la COVID-19. Comme on le sait tous, ce sont principalement nos aînés qui en auront été les victimes et ce sont sans aucun doute que les établissements réunissant de nombreuses personnes en perte d'autonomie furent le plus durement frappés. Des enquêtes tenteront de faire la lumière sur les causes qui ont menées à un tel gâchis, mais une constatation est déjà bien connue et il faudra repenser la façon qu'on s'occupera des personnes les plus vulnérables dans le futur.

Pour Marielle Gamelin, c'est en quelques sorte un retour aux sources. Ayant débuté sa carrière en évoluant pendant une quinzaine d'années dans le réseau de la santé comme infirmière auxiliaire au Foyer de Nicolet puis comme préposée aux bénéficiaires au Foyer Lucien-Shooner à Pierreville, elle décide de mettre sur pied son propre commerce de tissus au coin des rues Georges et Rousseau à Pierreville. La boutique est un beau succès et grâce à un service à la clientèle hors pair, elle se voit offrir l'opportunité d'y tenir un comptoir-dépôt pour les commandes par catalogue de la compagnie Sears... on est bien avant les téléphones intelligents et la livraison à la porte comme c'est maintenant coutume.

Au tournant de la cinquantaine, des problèmes de santé forcent Marielle à vendre sa boutique pour se soigner et reprendre des forces. Quelques années plus tard, elle reprend le boulot, cette fois chez Postes Canada, et servira la clientèle dans pas moins de 18 bureaux de poste sur une période de 5 ans dans un rayon de 50 kilomètres.

Toutefois l'heure de la retraite arrive et elle tire un trait sur cette fonction qu'elle a particulièrement appréciée. Les quelques mois qui suivront seront quelque peu ennuyeux, surtout pour une personne qui a toujours occupé des emplois de service au public. C'est le début des restrictions causées par la pandémie.

Peu avant que le gouvernement Legault lance son programme d'embauche pour pallier au manque de personnel dans les hôpitaux de centre d'hébergement pour personnes âgées, Marielle reçoit un appel du CIUSS Mauricie – Centre-du-Québec pour lui demander si elle serait intéressée à prêter un coup de main. On cherche des personnes pour prodiguer des soins, ou plutôt de l'aide, dans le cadre d'un programme de soutien à domicile.

Le SAPA, ou programme de Soutien à l'Autonomie des Personnes Âgées, existe dans toutes les régions administratives du Québec et il est vraiment méconnu. Bien des gens profitent des services de différents organismes communautaires qui, avec leurs bénévoles, accomplissent de petits miracles. Toutefois, en consultant le site SAPA de votre région, vous y trouverez une mine d'informations qui vous aidera dans vos démarches pour aider vos proches qui peuvent recevoir des services adaptés à leur condition. Ces services sont évolutifs puisqu'un suivi est fait périodiquement, et vont d'une présence occasionnelle d'une personne qui pourra aider dans les différentes tâches qui deviennent difficiles lorsqu'on perd tranquillement de ses forces ou de sa mobilité, jusqu'aux soins à domicile lorsque besoin est ou encore suite à une hospitalisation.

Pour Marielle, cette occasion de se rendre encore utile est plus que bienvenue. Mais elle se rend toutefois compte que ce service du gouvernement du Québec reste encore trop peu connu auprès de la population, autant pour les bénéficiaires et leurs proches que pour ceux et celles qui désirent apporter un peu de bonheur dans la vie de ces gens qu'on qualifie de « bâtisseurs » et qui méritent mieux que de se retrouver dans des maisons de retraite, aussi accueillantes et animées soient-elles. Et comme on l'a entendu à plusieurs reprises durant la dernière année, ce que ces gens d'un certain âge ont à nous apprendre est inestimable.

Vous pouvez contacter votre CLSC local pour plus d'informations sur les services à recevoir ou à offrir.

Bien des gens profitent des services de différents organismes communautaires qui, avec leurs bénévoles, accomplissent de petits miracles.



Marielle Gamelin.

PHOTO JOCELYNE HAMEL

Actualités

Investissement en biotechnologie

Une usine de valorisation de luzerne de 47 M\$

Virentia, une entreprise spécialisée en biotechnologie, annonce la construction d'une usine commerciale de valorisation de luzerne dans le parc industriel de Bécancour. Évalué à 47 millions de dollars, ce projet d'investissement permettra la création de 39 emplois sur trois ans dans la région du Centre-du-Québec. L'entreprise, dont la société Premier Tech est un partenaire stratégique majeur, reçoit l'appui financier du gouvernement du Québec qui ac-

corde un prêt de 15 millions de dollars pour le projet, par le biais du programme ESSOR. L'usine transformera la luzerne pour en extraire quatre composants à haute valeur commerciale. Plusieurs secteurs d'activités en font usage, notamment ceux de la nutrition humaine et sportive, des biopesticides et de l'alimentation animale. La première récolte de luzerne de Virentia est prévue pour la fin de l'été 2021 et marquera le début des activités de ce projet.. [F.B.]

Laboratoire vivant en agriculture

Un laboratoire vivant en agriculture a récemment débuté récemment ses activités dans la région du Lac Saint-Pierre, sur les bassins versants Bois-Blanc, Pot-au-Beurre et Rive-Sud du Lac Saint-Pierre. «Des chercheurs travaillent directement avec des producteurs agricoles pour les aider à trouver des solutions rentables aux problèmes de qualité de l'eau, des sols, de biodiversité et de changements climatiques», note Dominique Bastien, conseillère régionale des

communications chez Agriculture et Agroalimentaire Canada, l'agence à l'origine du projet. Quelque cinquante agriculteurs ont déjà pris part aux premières activités de ce laboratoire vivant et aux discussions avec les chercheurs. Mentionnons que l'Union des producteurs agricoles du Québec joue un rôle de leader du consortium régional regroupant huit partenaires impliqués dans ce laboratoire vivant, dont la Nation autochtone Waban-Aki. [F.B.]

Valeur des terres agricoles : marché stable dans la région

Si la valeur moyenne des terres agricoles a augmenté de 7,3 % en 2020, les régions de la Montérégie et du Centre-du-Québec ont affiché une activité d'achat normale et un marché stable, de sorte que la valeur moyenne des terres agricoles n'a pas fluctué dans ces deux régions. Ainsi, la valeur moyenne des terres agricoles est demeurée à 9 700 \$ l'acre et 16 500 \$ l'acre pour le Centre-du-Québec et la Monté-

régie, respectivement. Ce sont quelques-uns des constats qui figurent au rapport sur la valeur des terres agricoles 2020 publié par Financement agricole Canada. Au Québec, les régions qui ont enregistré les plus fortes hausses de valeur des terres sont l'Estrie avec 32,4 %, suivie du Saguenay Lac-Saint-Jean et du Bas-Saint-Laurent Gaspésie, avec des hausses respectives de 19,5 % et de 18,1 %. [F.B.]



PHOTO STÉPHANE LÉVESQUE GRACIEUSETÉ

Stella, une élève du secondaire et Claudia Bourgeois, animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire.

Projet culinaire à saveur pédagogique

Un livre de recettes collectif par des élèves du secondaire.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

Des élèves de l'école secondaire Jean-Nicolet réalisent collectivement un livre de recettes à l'invitation de Claudia Bourgeois, animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire, afin de contre-carrer les impacts négatifs du confinement, en raison de la pandémie actuelle.

« Avec ce partage de nos recettes coups de cœur, on a créé un beau souvenir malgré cette période de confinement », lance Claudia Bourgeois, dans un communiqué. Pour l'animatrice, une alimentation protéinée et vivifiante est l'un des facteurs de base pour favoriser une hygiène de vie saine, surtout en période de croissance. « Je voulais que l'on se partage

des idées de repas simples pour que tous les membres de la famille puissent cuisiner. Le livre de recettes est également une belle façon de valoriser les traditions, les différentes cultures de nos milieux de vie et de valoriser les commerces locaux qui nous offrent des produits variés de qualité. »

Au fil du projet, l'animatrice a sensibilisé les élèves à l'utilisation d'aliments dont l'empreinte écologique est plus faible.

Parmi les jeunes cuistots, Stella, une élève du secondaire, partage une recette de marmelade à l'orange. « Je voulais être originale. J'aime bien en manger et en faire. Je cuisine souvent avec mes parents. Je fais des repas pour mon frère et mes sœurs. Je participe aussi à

la cuisine collective de la maison des jeunes d'Odanak. Le truc pour bien réussir, à mon avis, c'est de suivre la recette à la lettre », mentionne Stella.

Les promoteurs du projet se tournent vers les entreprises et les citoyens pour les convier à commanditer le livre qui sera distribué au printemps.

« J'invite également les membres de notre communauté à les appuyer. J'ai bien hâte d'essayer les recettes à la maison avec ma famille », souligne Benoit Trottier, directeur de l'école secondaire de Nicolet.

Il sera possible de se procurer le livre en contactant Claudia Bourgeois au bourgeois@csrveraine.qc.ca ou par téléphone au numéro 819 293-5821 poste 2218.



**Renseignez-vous
dès maintenant
sur la séquence
de vaccination
prévue dans votre région
et prenez votre
rendez-vous en ligne.**

Québec.ca/vaccinCOVID

☎ 1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

JE SUIS LÀ POUR VOUS!



DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour

Une grande circonscription, sur un vaste territoire!

La circonscription de Mercier est située dans un secteur densément peuplé de Montréal. On peut la parcourir à pied, d'est en ouest, en un peu plus d'une heure. D'un autre côté, pour parcourir à pied la circonscription de Nicolet-Bécancour de Sainte-Françoise dans l'est, jusqu'à Saint-François-du-Lac, dans l'ouest, il faudrait facilement prévoir trois jours de marche à raison de sept heures par jour... minimum!

Tout ça pour illustrer de façon imagée que vivre en région rurale présente son lot d'avantages, mais aussi de défis à relever et plus particulièrement quand il est question de prestation de services à la population. Il faut tenir compte de la faible densité d'une population disséminée sur un vaste territoire, mais aussi de la présence d'une plus grande proportion de personnes âgées.

Alors que nous nous retrouvons en pleine période de vaccination contre la COVID-19, il est donc important de garder en mémoire que bon nombre de nos concitoyens peuvent faire face à des problèmes particuliers liés à l'isolement, à la solitude, au manque de moyens et à la maladie. Les responsables de la santé publique en sont certainement conscients, mais nous devrions tous nous en préoccuper. N'hésitons pas à prendre contact avec toute personne de notre entourage, parent, ami, connaissance ou voisin si nous soupçonnons qu'elle pourrait avoir besoin d'aide pour recevoir son vaccin.

Après vérification auprès du Centre d'action bénévole de votre secteur, on me confirme par ailleurs que des bénévoles peuvent aider les personnes dans leur démarche d'inscription et d'accompagnement à la vaccination, selon la disponibilité. Il ne faut donc pas hésiter à appeler à votre Centre d'action bénévole. En votre nom, je veux les remercier pour leur générosité et leur souci des autres et nous souhaiter à tous que la fin de ce mauvais rêve soit pour très bientôt.

Suivez notre député!



819 233-3521 • 1 855 333-3521

donald.martel.nico@assnat.qc.ca

Actualités



Les avis en ligne... fiables ou non ?

L'internaute consulte instinctivement les avis (ou reviews) des autres consommateurs sur le produit ou le service qui l'intéresse, car il aura l'impression que ces commentaires sont réels et crédibles.

PAR ÉMILIE POIRIER

Démystifions une fois pour toute les avis en ligne ! Sont-ils fiables, ou non ?

La réponse n'est pas simple. Bien que la majorité des avis (reviews) en ligne soient véridiques, il y a quand même un certain nombre de ceux-ci qui ne le sont pas. Ils sont l'œuvre de trolls (un troll caractérise un individu ou un comportement qui vise à générer des polémiques) ou de compétiteurs véreux.

Un troll est facilement reconnaissable ; s'exprimant habituellement avec un français qui laisse à désirer, il n'apporte aucune preuve et ne dit que des bêtises. Le propriétaire de l'entreprise lui répond de façon appropriée, mais le troll continue sur sa lancée sans jamais tenter de résoudre le problème, d'écouter l'entrepreneur ou de

prouver ses dires. Plus souvent qu'autrement, l'entreprise spécifie que cette personne n'est même pas client chez lui.

Le compétiteur véreux est souvent plus difficile à cerner. Utilisant des faux comptes ou des noms d'emprunt, il tente de discréditer ses compétiteurs. L'entreprise visée répond souvent en mentionnant sa surprise face aux accusations et qu'il ne connaît pas ce nom comme étant un client. En proposant un arrangement, il n'a aucune réponse de l'accusateur, qui laisse pourtant sa mauvaise note polluer la réputation en ligne de l'entreprise.

Un avis négatif qui n'a aucune réponse de la part de l'entreprise visée est plus souvent qu'autrement un avis juste, ou presque.

Soit l'entreprise a réellement un tort à se reprocher et ne prend même pas la peine de

tenter de le rectifier, soit l'entreprise ne prend pas soin de ses avis en ligne.

Dans tous les cas, elle ne nous aide pas à déterminer si l'avis est juste et équitable. Dans un tel cas, on prend alors pour acquis qu'il y a une certaine part de vérité derrière celui-ci.

Quant aux avis positifs, s'ils sont nombreux, faits à différents moments et provenant de noms différents, on prend habituellement pour acquis qu'ils sont véridiques et mérités. Les plateformes d'avis en ligne comme Facebook, Google, Yelp et autres ont des systèmes de détection de faux avis de masse qui sont plutôt efficaces.

Finalement, ce que l'on doit retenir, est que l'important est de se poser des questions, de lire attentivement les réponses de l'entreprise et de prendre en compte la majorité des avis plutôt que des avis précis.

Actualités

Attention aux moisissures après les inondations printanières !

Après une infiltration d'eau, la moisissure peut se développer aussi vite qu'en 48 heures.

PAR ÉMILIE POIRIER

Le printemps arrive parfois, malheureusement, avec des inondations. Si vous êtes propriétaires, assurez-vous de poser les bonnes actions pour éviter les moisissures.

En effet, si ces dernières surviennent, elles peuvent causer des problèmes de santé tels que des irritations, une toux, des problèmes respiratoires ou une aggravation des symptômes de l'asthme.

- Ainsi, Santé Canada nous rappelle les actions à poser suite à une inondation ou à une infiltration d'eau:
- Réagir très rapidement; les moisissures se développent en 48 heures seulement.
- Jetez les objets imbibés d'eau qui ne peuvent pas être asséchés comme les matelas, les meubles rembourrés, le papier et les cartons.
- Aérer l'espace.
- Nettoyer les surfaces à l'aide de détergent non parfumé.
- Nettoyer les murs à l'aide de bicarbonate de soude ou d'un peu de détergent non parfumé.
- Nettoyer le béton à l'aide de détergent non parfumé et d'eau tiède.
- Ne gardez pas des articles moisissés une fois le logement nettoyé.
- Puisque nous passons de longues heures au lit, les oreillers, les couvertures et les jouets en peluche doivent être exempts de moisissure. Les

jouets en peluche devraient être considérés comme de la literie puisqu'ils sont souvent utilisés comme coussins ou qu'ils reposent tout près du visage des enfants.

- Passer l'aspirateur minutieusement à l'aide d'un aspirateur muni d'un filtre HEPA ou encore un aspirateur central à évacuation extérieure.

Santé Canada ne recommande pas de faire analyser l'air de votre édifice; cette analyse ne fournirait pas de données sur la santé et ne pourrait pas déceler les causes réelles. Toutefois, vous pouvez demander de l'aide à un professionnel au niveau du nettoyage. En effet, les personnes ayant une condition médicale particulière devraient éviter d'être en présence de moisissures. On pense ici aux femmes enceintes et aux enfants, aux personnes âgées, aux personnes souffrant d'asthme, etc. Assurez-vous également d'avoir en votre possession, et d'utiliser, l'équipement adéquat; lunettes de sécurité ou étanches, masque jetable N95 et gants de ménage jetables.

On vous souhaite un printemps sans inondation ! Mais si malheureusement elle venait à survenir, ayez les bons réflexes.

Les conditions humides et la croissance de moisissure dans les demeures augmentent le risque de symptômes allergiques respiratoires et aggravent l'asthme des personnes sensibles à la moisissure.



Marguerite Villiard

Travailleuse de milieu
auprès des personnes
aînées

- Briser l'isolement
- Maintien à domicile
- Accompagnement
- Référence

480 rue Notre-Dame Saint-François-du-Lac



450-568-3198 Poste 105



interventions.cablac@cgocable.ca



*C'est le moment de prendre soin de vous
avec nos soins cliniques personnalisés
en toute sécurité*



Pour tous les goûts et budgets :

- Soins du visage OXYGENO
- Soins du visage YONKA
- Ostéopathie



Institut
Céline

YONKA
PARIS

HORAIRE : Mardi au jeudi 9h à 19h - Vendredi 9h à 14h

institutceline@sympatico.ca

251, Haut de la Rivière, Pierreville 450 568-3523

Actualités

Conseils pour un ménage en profondeur tout en respectant l'environnement.

Un ménage du printemps écologique

PAR ÉMILIE POIRIER

Le printemps est à nos portes, et le grand ménage traditionnel de cette saison aussi. Pourquoi ne pas effectuer un virage écologique cette année? Voici nos conseils pour un ménage en profondeur tout en respectant l'environnement.

LES INGRÉDIENTS

Tout d'abord, analysez les ingrédients de vos produits de nettoyage. Plusieurs marques se vendent aujourd'hui avec des listes d'ingrédients plus simple et plus naturels. Par exemples, les marques québécoises Pure et Attitude en font partie. Tout autant efficaces, ils sentent souvent meilleur. De plus, vous pouvez penser à faire vous-même vos nettoyants. C'est surprenant

à quel point le vinaigre et le bicarbonate de soude, un coup mélangés, sont puissants. Ils détachent et nettoient les surfaces dures de façon efficace. De plus, ils peuvent déboucher une toilette, un évier ou une douche bloquée. Si vous avez besoin de dégraisser certaines surfaces, comme le four ou le four à micro-ondes, le citron sera votre meilleur allié.

DES LINGES PLUTÔT QUE DES PAPIERS JETABLES

Le fameux papier essuie-tout peut aisément être remis au profit d'alternatives plus écologiques. Il existe des essuie-tout réutilisables (Kliin et Norwex, par exemple), qui sont parfaits pour absorber les dégâts et laver les fenêtres sans laisser de cernes. Bien qu'ils puissent

aussi être utilisés pour nettoyer les autres surfaces, n'importe quel linge peut aussi faire l'affaire; de vieux chandails troués, des lingettes de bébé, etc. Tant qu'à y être, vous pourriez envisager de passer aux mouchoirs et aux papiers de toilette lavables.

PURIFIER L'AIR

Afin de purifier l'air de votre demeure, oubliez les alternatives achetées en grandes surfaces qui sont remplies d'ingrédients peu recommandables. Envisagez plutôt d'ouvrir les fenêtres pour aérer, de faire brûler des chandelles de cire de soya parfumées ou encore de créer un purificateur d'air vous-même. Mélangez dans une casserole 500 mL d'eau chaude, 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1 cuillère

Choisir des alternatives naturelles qui sont tout aussi efficaces et respectueuses de l'environnement.

à soupe de bicarbonate de soude et faites bouillir le tout. L'odeur sera divine! Vous pouvez aussi faire chauffer un demi-citron dans votre four à micro-ondes. Non seulement l'odeur qui s'en dégagera sera agréable, mais en plus votre réceptacle sera tout dégraissé.

DÉSENCOMBRER

Afin de sauver du temps à l'avenir et de purifier votre esprit, envisagez de désencombrer votre demeure. En plus, en donnant ou en vendant certaines choses qui ne vous sont plus utiles, vous en ferez profiter quelqu'un d'autre. Vous donnerez une seconde vie à des objets, et quelqu'un pourra se les procurer usagés plutôt que d'acheter du neuf.

Bon ménage de printemps!



À l'écoute des gens du comté!

LOUIS PLAMONDON
Député de
Bécancour-Nicolet-Saurel

307, route Marie-Victorin
Sorel-Tracy, Québec J3R 1K6
Téléphone : 450 742-0479
Télécopieur : 450 742-1976

702, rue de Mgr Panet
Nicolet, Québec J3T 1C6
Téléphone : 819 293-2041
Télécopieur : 819 293-5522

louisplamondon.com

BLOC
Québécois

Actualités



Le télétravail après la pandémie

Lorsque la pandémie aura connu un bon ralentissement, nul doute qu'un juste milieu sera à prioriser.

PAR ÉMILIE POIRIER

Le télétravail a soudainement connu une hausse drastique causée par la pandémie. La fin de celle-ci sonnera-t-elle la fin du télétravail également?

Certains avantages sont décemment appréciés de plusieurs travailleurs. Notons entre autres la conciliation travail-famille, la diminution du temps perdu dans le trafic, le confort de travailler en pyjama et le bonheur de manger à la maison.

Toutefois, certains désavantages sont également décriés. La difficulté à tracer une ligne entre le temps pour le travail et le temps personnel, les attentes de disponibilités de la part des employeurs, le risque d'épuisement personnel, le défi de se créer un endroit calme et retiré pour son bureau sont autant d'inconvénients à prendre en compte.

De côté des employeurs, bien qu'en général on ne note pas de

diminution de l'efficacité, on constate que la cohésion de l'équipe est plus difficile à conserver vu la difficulté de créer une ambiance, entre autres. De plus, la communication est moins fréquente et certains problèmes de coordination voient le jour. Il y a aussi un grand défi relié à l'attraction et au choix de nouveaux talents lors des embauches.

Lorsque la pandémie aura connu un bon ralentissement, nul doute qu'un juste milieu sera à prioriser. Des semaines partagées entre le télétravail et le travail au bureau, des installations professionnelles plus modulables et des horaires plus flexibles deviendront la norme, au grand bonheur des travailleurs.

Nous pouvons espérer que tout ceci aura forcé le monde du travail à adopter des habitudes plus saines et plus équilibrées, tout en permettant d'avantage de flexibilité adapté aux besoins réels des travailleurs.

Parlez-moi d'une
assurance vie
DIFFÉRENTE!

1 MOIS GRATUIT!

**UNIQUE
ET SIMPLE**
Versée la journée
même du décès*

**PEU
COÛTEUSE**
Idéale pour
les familles

ESSENTIELLE
Pour protéger
les vôtres

* Selon les jours ouvrables du bureau régional / En collaboration avec Humanis Assurance inc.

PROMO BÉBÉ : Assurance vie de 10 000 \$ gratuite pour les bébés de 14 jours à 1 an.



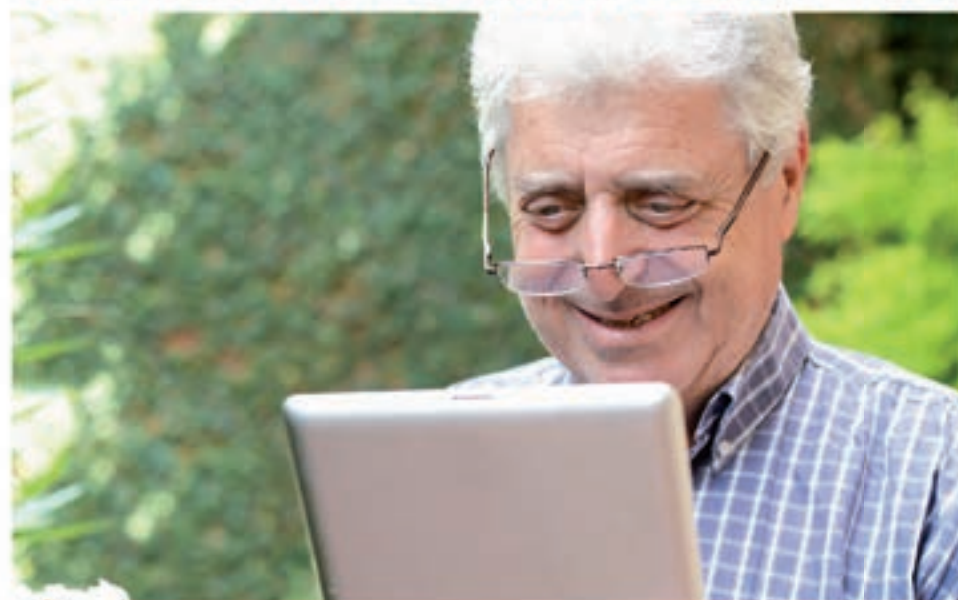
SSJB
*Société Saint-Jean-Baptiste
du Centre-du-Québec*

*L'assurance d'une culture québécoise
forte et vivante*

ADMISSIBILITÉ!
Devenir membre
de la SSJBCQ
Être âgé de 1 an à 54 ans
Répondre aux questions
d'admissibilité
Montant maximum
de 25 000 \$

1 800 943-2519 | ssjbcq.quebec | 

Le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre



Prêt de tablettes électroniques

Pour les personnes âgées de 55 ans et plus

Pour information, contacter Claudy-Anne au 450-568-3198 Poste 102

Nous vous plaçons au cœur
de l'événement

visitez lannonceur.ca





BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Téléphone d'amitié

Vous voulez faire la différence dans la vie d'un aîné?
 Vous êtes empathique?
 Vous avez une bonne écoute?
 Vous aimez sociabiliser ?
 Vous voulez permettre à un aîné de sortir de son isolement?



Le Centre d'action bénévole a besoin de vous!
 Peu importe le temps que vous avez à donner, nous serons enchantées de vous accueillir dans notre belle famille.

Un simple appel peut faire toute la différence dans la vie d'une personne



Pour devenir bénévole ou avoir de l'information, veuillez téléphoner au : **450-568-3198 poste 101**

Les conditions d'admissibilité sont :

Ne pas avoir un revenu supérieur à ...

- 25 000\$ pour une personne seule
- 30 000\$ pour un couple
- 30 000\$ pour un adulte et un enfant
- + 2000\$ pour chaque personne à charge supplémentaire



CLINIQUE D'IMPÔTS MAINTENANT DISPONIBLE

Veillez prendre rendez-vous!




du 1^{er} mars au 19 avril 2021



450-568-3198 Poste 101

Nous vous plaçons au cœur de l'événement

visitez lannonceur.ca



Chronique

Si le coeur te fait mal ...

PAR LIONEL ÉMARD, PRÊTRE

Si le coeur te fait mal... Ce sont les premiers mots de la chanson de Jacques Michel «Amène-toi chez-nous». Depuis maintenant un an, à cause de la pandémie de la Covid-19, je ne peux même pas vous dire «Amène-toi chez-nous», chez-nous, c'est aussi chez-vous. Chez-moi, chez-vous, c'est notre église paroissiale, et nous ne pouvons pas y aller, sinon de façon parcimonieuse. Vous étonnerai-je si je vous dis que je fais miens les mots de douleur que chante Jacques Michel :

Si le coeur te fait mal, si tu ne sais plus rire

Si tu ne sais plus être gai comme autrefois...

Viens

Ça ne me prend ni courage, ni audace pour vous partager ma souffrance parce que je vous aime tellement que je sais et je sens que nous partageons la même peine, la même souffrance de ne pas pouvoir aller chez-nous aussi souvent que nous le voudrions et avec tous ceux et celles qui voudraient y aller.

Que pouvons-nous faire pour atténuer cette souffrance commune? Ce n'est pas le curé qui parle, mais le maskoutain comme vous, et ce maskoutain vous a déjà dit, la personne qui parle encore le mieux de Dieu – pour

ceux et celles qui croient – c'est encore le poète, l'artiste de la parole, l'artiste de la matière. L'artiste de la parole, Jacques Michel, que dit-il?

D'abord un mot «Viens». C'est un mot qui ouvre la porte à toutes les possibilités, surtout en ce temps de pandémie; avec le mot «Viens», c'est l'invitation de parler avec l'autre de sa souffrance. D'ailleurs, Jacques Michel, le laisse entendre par ces mots :

Mais peut-être qu'à quatre, nous trouverons le tour Viens

Et par deux fois, Jacques Michel parle de lumière :

Peut-être trouverons-nous la lumière.

C'est de lumière que toutes et tous avons besoin pour trouver la joie; Jacques Michel de nous dire où trouver cette lumière qui apporte la joie :

Mais peut-être qu'à deux, nous trouverons la joie.

Ne cherchons pas seul la lumière. Invitons l'autre à venir chez soi pour *Qu'à deux... à quatre... à cent, nous trouvons la lumière...*

C'est le mot que je veux vous laisser en attendant ce moment où nous pourrions ouvrir toutes grandes les portes de notre église paroissiale.

VOUS VOULEZ ÊTRE REMARQUÉ ?

86% Des lecteurs apprécient les publicités sur les services offerts.

92% en région, 73% à Montréal.*

L'annonceur
 Nous vous plaçons au cœur de l'événement

Démarquez-vous avec les médias écrits communautaires

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advantis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.

Le sirop d'érable, un liquide précieux pour la région

L'INDUSTRIE ACÉRICOLE DU QUÉBEC EN 2020

- Production de **175 millions** de livres de sirop d'érable.
- **73 % de la production mondiale** de sirop d'érable en 2020.
- Une **hausse de 14 % des ventes** et de **22 % des exportations** par rapport à 2019.
- **90 % des 131 millions de livres** de sirop d'érable exportées par le Canada provient des régions acéricoles québécoises.
- **10 500 emplois** liés au secteur dans les 12 régions productrices.
- Annuellement, l'acériculture contribue de l'ordre de **800 M\$ au produit intérieur brut (PIB) canadien**.
- Dans la région **Mauricie-Centre-du-Québec** plus de **5 millions d'entailles** ont généré une valeur de production dépassant **53 millions \$** en 2020.

Assurons-nous d'encourager nos producteurs d'ici en cette saison de l'érable 2021.

PAR ÉMILIE POIRIER

La saison du sirop d'érable et des cabanes à sucre entame sa saison 2021! Saviez-vous que la Mauricie et le Centre-du-Québec sont au cœur même de la production d'érable de la province?

Malgré la pandémie, l'année 2020 fut une année record. Il s'agit donc d'une industrie au potentiel prometteur, notamment sur le marché de l'exportation. Toutefois, elle connaît plusieurs défis importants. Entre autres, la protection des érables en terres publiques, les cabanes à sucre de restauration, le règlement sur l'encadrement d'activités en fonction de leur impact sur l'environnement (REAFIE) ainsi que le nouveau règlement sur le contingentement acéricole font partie des enjeux sur lesquels l'industrie doit se pencher.

Juste en Mauricie, il y a 75 entreprises acéricoles qui ont conjointement une valeur de production de 5,3 millions. Assurons-nous d'encourager nos producteurs d'ici en cette



PHOTO PPAQ

saison de l'érable 2021, qui se vit sous le sceau de la pandémie.

D'ailleurs, une belle initiative a vu le jour cette année. Ma cabane à la maison

[<https://www.macabanealamaison.com/>] vous permet de commander un bon repas traditionnel de cabane à sucre et de le déguster dans le

confort de votre maison. Vous pouvez y choisir votre cabane préférée, si elle dessert votre région, et vous faire livrer un repas de la grosseur de votre choix au Métro près de chez vous, ou même directement chez vous si la cabane choisie offre cette option de livraison. Certaines entreprises vous

proposent aussi d'acheter des cannes de sirop ou des desserts en surplus, afin de vous aider à faire des réserves pour les semaines à venir et ainsi vous régaler durant un bon moment.

De plus, vous pourrez trouver de nombreuses idées en ligne sur le site web Érable du Québec [<https://erableduquebec.ca/>] sur comment cuisiner le sirop d'érable. Ce liquide sucré est délicieux en dessert, en sauce, en marinade et même en vinaigrette!

Voici de quoi vous sustenter les papilles!

Références :

- AGÉCO, Estimation du rendement de la production québécoise de sirop d'érable pour l'année 2019, Statistique Canada et les Producteurs et productrices acéricoles du Québec
- AAPQ
- Ma cabane à la maison
- Érable du Québec

PAYSAGISTE
— Guy Bélisle —

- Excavation manuelle
- Ouverture et fermeture de terrain
- Trottoir et patio en pavé
- Aménagement paysager
- Taille d'arbustes • Débroussaillage

450 517-3136

ÉRIC PAQUETTE
ENTRETIEN PAYSAGER

COMMERCIAL / RÉSIDUEL / INDUSTRIEL **819 816-1859**

- Aménagement paysager
- Entretien de terrain
- Tonte de pelouse
- Taille de haie
- Pavé uni / Muret
- Ciment
- Clôture et Patio
- Déneigement de toit

ericpaquetteentretienpaysager@gmail.com **579 206-3111**
Estimation gratuite - Vous servir sera un plaisir!

Équipements plaisance
G. BOISVERT

4121, route Marie-Victorin, Saint-Robert (Sorel-Tracy)
450 782-3391 Sans frais : 1 888 693-0689 Téléc. : 450 782-3393
SALLE DE MONTRE plaisanceboisvert@videotron.ca
www.roulotteboisvert.com

VENTE • SERVICE (TECHNICIENS CERTIFIÉS) • PIÈCES & ACCESSOIRES • ENTREPOSAGE
ACCREDITÉ PAR L'ASSUREUR

TOUJOURS DES PRIX IMBATTABLES!

SERVICES MOBILES
LOCATION DE ROULOTTES
ENTREPOSAGE
TRANSPORT DE ROULOTTES

ACVRO

Que des grandes marques et toujours le meilleur service!

PIONEER - SUNDANCE - HÉLIO - CONQUEST - NORTH TRAIL - COLEMAN

INVENTAIRE LIMITÉ - PROFITEZ DE NOS RABAIS

NOUVEAU DÉPOSITAIRE NORTH TRAIL!

VASTE CHOIX DE VÉHICULES NEUFS ET USAGÉS

On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.

La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.

Votre 
gouvernement

Quand la vaccination a-t-elle commencé ?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins ?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes: AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.



Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés ?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 **Vaccins à ARN :** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messager à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messager. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 **Vaccins à vecteurs viraux :** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 **Vaccins à base de protéines :** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

Le vaccin à ARN messager peut-il modifier notre code génétique ?

Non. L'ARN messager n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

Comment le vaccin agit-il ?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.



Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19 ?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex. : un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-CoV-2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19 ?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

Pourquoi faut-il deux doses de vaccin ?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

☎ 1 877 644-4545

Québec 



SPÉCIAL AUTOMOBILE

AIDEZ VOTRE VÉHICULE À SURVIVRE AUX NIDS-DE-POULE

Lorsque la neige recouvre le paysage canadien de près de 10 millions de kilomètres carrés, on ne peut que se laisser enchanter par la beauté de l'hiver. Malheureusement, la fonte de cette neige annonce le début de la saison des nids-de-poule. Quelle que soit votre agilité sur la route, vous ne pourrez pas toujours les éviter.

VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR LIMITER LES DOMMAGES :

FAITES VÉRIFIER VOTRE VÉHICULE. À la suite d'une rencontre brutale avec un nid-de-poule, une vérification préventive de votre véhicule vous assurera que toutes ses composantes fonctionnent de manière appropriée. Dans le cas où il aurait besoin de réparations, OK Pneus offre différentes solutions de financement, ce qui vous permet de les effectuer sans délai et de payer plus tard, réduisant ainsi la pression sur votre portefeuille.

TESTEZ LA PRESSION DE VOS PNEUS. Les nids-de-poule et les routes cahoteuses sont sans pitié pour votre véhicule, et des dommages peuvent survenir. La meilleure protection contre une chaussée accidentée consiste à gonfler convenablement les pneus car ils absorberont mieux les chocs. Vérifiez la pression de vos pneus toutes les deux semaines, et si vous décelez une fuite, faites-les inspecter au plus vite pour éviter plus de dommages. Chaque véhicule est différent, c'est pourquoi il vaut mieux consulter votre manuel du propriétaire ou l'étiquette sur le montant de la porte du conducteur pour vous assurer de la pression recommandée.

GARDEZ LE CONTRÔLE. Même un nid-de-poule plutôt discret peut dérégler la géométrie de vos roues, ce qui peut affecter le contrôle de la conduite et rendre vos déplacements inconfortables. Un des signes de désalignement est la tendance de votre véhicule à tirer vers un côté. Assurez-vous de faire vérifier le parallélisme de vos roues de façon périodique. Vos déplacements n'en seront que plus agréables.

VÉRIFIEZ VOS ROUES ET PNEUS. De nombreux dommages hivernaux sont visibles et faciles à remarquer, mais certains problèmes sont plus difficiles à repérer. Vos jantes, roues et autres composants peuvent montrer des signes de dommages tels que des bosses, mais un problème dû aux pneus peut ne pas être aussi évident. Lorsque vous heurtez un nid-de-poule, un renflement peut se former sur le côté du pneu en raison d'une déchirure dans la doublure intérieure. Vous ne le remarquez pas en conduisant, mais si vous frappez cet endroit de nouveau, il est fort probable que vous subissiez une crevaillon. Faire vérifier vos roues et vos pneus par un technicien certifié après avoir heurté un nid-de-poule vous aidera à éviter des problèmes imprévus pouvant survenir sur la route.

Prenez rendez-vous pour un entretien mécanique ou pour obtenez plus d'information à okpneus.com.

SOURCE : ÉDITION NOUVELLES



Le printemps est arrivé

5 CONSEILS POUR BIEN NETTOYER VOTRE AUTO

L'arrivée du printemps nous redonne la fièvre de la conduite : Le soleil brille, l'air est vivifiant, on sait que la neige et la gadoue seront bientôt chose du passé. Toutefois, un coup d'œil sur notre auto nous indique que l'on a besoin d'effacer les vilaines traces laissées par l'hiver.

Comment vous préparer pour les beaux jours à venir? Voici quelques tâches essentielles à cocher sur votre liste.

FAITES LE MÉNAGE

Nos véhicules ont tendance à devenir des dépotoirs au cours de l'hiver. À l'arrivée du printemps, votre première étape devrait être l'élimination des déchets accumulés. Ensuite, vous devez trouver une solution de rangement pour vos pneus d'hiver. Si la recherche d'espace dans votre garage vous cause du stress, OK Pneus pourra se charger de les entreposer pour vous.

PROPRE, PROPRE, PROPRE.

Le calcium et la crasse s'accumulent sur votre véhicule au cours de l'hiver. Et comme le froid nous retient souvent de passer au lave-auto, l'accumulation de résidus peut avoir un effet néfaste sur la peinture et endommager le châssis de votre véhicule. Prenez le temps d'aller au lave-auto pour un lavage en profondeur. Dorotez votre véhicule avec une application de cire pour mieux le protéger et lui donner un coup d'éclat.

FAITES DE L'AIR

Une saison complète de conduite hivernale va habituellement de pair avec des fenêtres restées fermées depuis un certain temps, ce qui peut donner lieu à de l'air vicié et des surfaces poussiéreuses. Le moment est venu d'aérer votre véhicule. Pendant que vous êtes en mode ménage, ouvrez les portes et les fenêtres pour laisser entrer l'air frais. Profitez de l'occasion pour vérifier votre filtre à air et le remplacer si nécessaire vos poumons vous en remercieront.

REMPLEZ VOS ESSUIE-GLACES.

Une bonne règle à suivre : pensez à remplacer vos essuie-glaces lorsque ceux-ci commencent à laisser des striures sur votre pare-brise, mais un seul examen visuel des lames pourrait ne pas suffire à savoir qu'il est temps de les changer. Pendant que vous y êtes, n'oubliez pas de faire le plein de lave-glace. Optez pour la formule estivale, elle est conçue pour les conditions plus chaudes et donnera de meilleurs résultats.

REPARTER À ZÉRO.

Repartez à zéro. Vérifiez le contenu de votre trousse d'urgence dont les aliments et l'eau que vous y avez laissés, car ils pourraient avoir atteint leur date de péremption ou nécessiter un remplissage. Pensez à faire une vérification complète de votre véhicule pour déceler tout problème mineur qui pourrait devenir majeur au fil de la saison.

Obtenez plus d'information sur okpneus.com.

SOURCE : ÉDITION NOUVELLES

CARROSSERIE Martel - Votre Centre de Collision du Bas St-François

Auto de courtoisie

SPÉCIALITÉ COLLISION

295, chemin Ste-Anne
Saint-François-du-Lac
450.568.0351
Mario Martel, propriétaire

Daniel GAUTHIER TRANSMISSION enr.

Plus de **40 ans** d'expérience!

Spécialiste en réparation de transmissions automatiques et manuelles

568, Rang Prescott Ste-Victoire-de-Sorel
450 782-3260 450 780-2601



AUTOMOBILE



QUATRE MAUVAISES HABITUDES de conduite à abandonner ce printemps

La saison du renouveau est arrivée. Ce printemps, débarrassez-vous de vos vieilles habitudes de conduite, évitez celles qui pourraient lui nuire et améliorez votre routine d'entretien automobile. OK Pneus vous recommande de changer ces quatre mauvaises habitudes pour garder votre véhicule en bon état.

1-NÉGLIGER LE NETTOYAGE EN PROFONDEUR.

Tout comme vous faites votre ménage de printemps dans votre maison, vous devez aussi vous occuper de votre automobile quand l'hiver prend fin. Il ne faut pas la négliger, car l'hiver comporte des épandages de sels corrosifs pouvant endommager et faire rouiller votre véhicule, à l'extérieur comme à l'intérieur. Ce printemps, nettoyez-le au complet et terminez avec une nouvelle couche de cire protectrice.

2- OUBLIER DE FAIRE L'ENTRETIEN RÉGULIER.

Tout comme nous allons chez le dentiste pour effectuer un examen de routine, notre véhicule requiert des soins à certains intervalles de kilométrage et aux changements de saisons. Qu'il s'agisse du remplissage des liquides ou d'une vidange d'huile, un entretien régulier permettra à votre véhicule de fonctionner parfaitement. Faites inspecter, nettoyer et ajuster vos freins à tambour en plus de faire nettoyer et lubrifier les « glissières » des étriers de vos freins à disque. Ceci réduira l'effet néfaste des accumulations de sel et de sable sur les composantes de vos freins.

3-CONSIDÉRER LES PNEUS D'HIVER COMME DES PNEUS 4 SAISONS..

On croit à tort que rouler sur des pneus d'hiver tout au long de l'année peut nous faire économiser de l'argent. En fait, c'est tout à fait le contraire qui se produit. Les pneus d'hiver sont fabriqués avec un mélange de polymères-caoutchouc souple qui permet au pneu de mieux adhérer à la route lors des températures inférieures à 7 C.

Ces différents types de matériaux s'usent plus rapidement aux températures plus chaudes. La durée de vie utile de la bande de roulement du pneu en sera alors réduite. Si vous roulez avec vos pneus d'hiver au printemps et à l'été, vous devrez acheter un nouvel ensemble de pneus d'hiver l'automne venu.

Si vous désirez garder les mêmes pneus à longueur d'année, il est préférable d'acheter des pneus quatre saisons homologués pour l'hiver capables d'affronter des conditions variables de pluie, de glace et de neige, soit tout ce dont vous avez besoin.

4-IGNORER LE FILTRE À AIR D'HABITACLE.

Le filtre à air d'habitacle purifie l'air qui pénètre dans le véhicule par le système de chauffage, de ventilation et de climatisation. Il contribue aussi à garder l'intérieur du véhicule libre de mauvaises odeurs et d'allergènes. Il est essentiel de remplacer un vieux filtre pour que l'air puisse circuler efficacement à l'intérieur du véhicule. Un filtre à air d'habitacle encrassé peut réduire le flux d'air dans la voiture et favoriser la formation de buée sur les vitres intérieures, réduisant la visibilité. Ce filtre devrait être inspecté à chaque vidange d'huile et remplacé au besoin.

Vous trouverez plus d'informations à okpneus.com.

SOURCE : ÉDITION NOUVELLES



PROMOTION PRINTANIÈRE
À l'achat de 4 pneus neufs,
OBTENEZ une remise postale pouvant aller jusqu'à **100\$**

ALIGNEMENT
MÉCANIQUE GÉNÉRALE
PNEUS / FREINS
ANTIROUILLE
DIAGNOSTIQUE

VASTE CHOIX DE PNEUS DISPONIBLES

DANNY MANSEAU & GENEVIÈVE GAUTHIER
PROPRIÉTAIRES

450 783-6278
206, Marie-Victorin, Baie-du-Febvre



SPEK++
pneu mécanique

ANTIROUILLE P.L. INC.

C'EST LE TEMPS DES PNEUS
Vente de pneus neufs et usagés de toutes marques



JEAN ET PIERRE LACHAPPELLE

DÉPOSITAIRE

YOKOHAMA KUMHO TOYO MICHELIN Continental
HANKOOK UNIROVAL Goodrich

4152, route Marie-Victorin St-Robert (à 5 minutes de Sorel) **450 782.2514**



Garage Pierre Dufresne

PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCES

LE PRINTEMPS EST LÀ!
C'est le moment de préparer votre voiture.

- Mécanique générale
- Mise au point
- Vidange d'huile
- Injection électronique
- Pneus de toutes marques
- Réparation/changement de pare-brise



PIERRE DUFRESNE, prop.

695, Haut de la Rivière, Pierreville 450 568-7173

Chronique

Source de vie

De bons voisins, c'est comme les copains, c'est précieux et je me répète, il faut en prendre bien soin.

PAR MARIO COURCHESNE

Être de chair

Dernièrement, atteint je fus d'une tristesse infinie par le décès de Pierre-Paul, la mort d'un ami. De son vivant, il fut un danseur et chorégraphe de grand talent, un géant. Un être lumineux qui rayonnait affectueusement sur les gens. Sans vouloir tenir le crachoir, sa parole éclairante résolvait avec raison et passion les nombreux tracas du Merveilleux monde des arts de la scène. Nous l'aimions énormément. Pour honorer sa mémoire, avec dans la tête la musique du silence, j'ai dans mon salon, mortuaire pour l'occasion, exécuté des pas dansants, un, deux, des milliers, qui se sont enchainés naturellement des heures durant, jusqu'à l'épuisement et l'abandon de nos corps, car fusion il y a eu, pour atteindre cet état de transe et de bien-être, cet état de coma conscient. Cette danse de fin des temps s'est terminée dans la salle de bain, le regard figé dans le miroir de la réalité qui reflétait son visage qui me regardait tendrement. Un dernier baiser d'amitié fut partagé et une larme s'est échappée de mon cœur, dans l'évier est tombée.

Avant qu'elle ne disparaisse dans le tourbillon du siphon un clin d'oeil elle me fit. Allez, viens, suis-moi! Je plongeai à mon tour. Qui m'aime me suive 1. Je me retournai, pas un chat à l'horizon. Que sont mes amis devenus 2, clamait le poète Rutebeuf, au siècle treizième ? Une vieille amie, trépassée depuis, m'a révélé vers la fin de sa vie, tu n'es pas sans savoir qu'avec la vieillesse vient l'inexorable usure du temps, quand la mort t'arrache un être cher, une partie de toi-même s'enfuit avec lui, jusqu'au jour où devant soi il n'y a plus que les chagrins et les heureux



PHOTO GRACIEUSETÉ

souvenirs de ces êtres de chair. sois il n'y a plus que les chagrins et les heureux souvenirs de ces êtres de chair.

Ô quel vertige! s'exclama ma larme en émoi. Allons dans les profondeurs de ton âme découvrir les précieux trésors enfouis dans le cambouis de ta mémoire. Nous glissâmes tout doucement dans les Tuyaux suaves et visqueux des égouts, vague impression de visions cauchemardesques qui se transforma rapidement en écran de rêve. Arrivés dans la fosse septique nous primes sièges, la magie du cinéma opéra. Enveloppé par la musique sublime d'Ennio Morricone dans la finale de Cinéma Paradiso, je les revis tous et toutes, de la petite enfance, au moment présent, ces êtres de chair qui m'ont tant et tout donné, de la tendre affection à la douce folie, en passant par les joies de l'amour et ce petit brin de sagesse

infinie. Tout ce que tout être humain peut désirer et devrait avoir pour être heureux. Ma vieille amie ajouta juste avant son trépas, je meurs heureuse puisque tu es là à côté de moi. Prends soin de tes amours et de tes amitiés, même dans la mort, ils sont source de grands bonheurs.

La goutte

Je ne sais pas pour vous, mais pour ma part j'ai toujours été fasciné par la goutte, la toute dernière qui s'étire du fond du cruchon, celle qui nous fait réfléchir sur tout ce temps, cette énergie qu'il faut pour faire le plein de cette canne de sirop, de cette bouteille de vin. Si par abus, et pour votre plus grand malheur, vous faites déborder votre verre, vous êtes en droit de vous attendre au pire parce qu'elle fera déborder le lac Saint-Pierre qui à son tour inondera la mer, qui, elle, vous

engloutira cul par-dessus tête. Alors là, vraiment, ça sera la toute dernière goutte de votre vie. Vite, ça urge! Chassez de votre esprit ces sombres pensées, sortez dehors prendre une bonne bouffée d'air printanière, direction l'érablière. Assoyez-vous au beau milieu des entailles et des chaudières et attendez que le dégel s'enclenche. Outre le chant des corneilles et le cri des écureuils, solitude et silence des plus apaisants. Et là, une à une tout doucement, le tintement de la sève s'évacuant des chalumeaux tombant délicatement dans les récipients crée cette symphonie bucolique du temps des sucres. Allez vous abreuver de ce délice, humez l'odeur du réduit bouillant, à boire nature ou gin ajouté, sucrez-vous le bec de tire enneigée et contemplez cette beauté que la nature vous offre gracieusement.

Ce qui nous amène à cette petite anecdote sucrée quelque peu épicée. Le printemps suivant notre arrivée à Notre-Dame-de-Pierreville, je constate que mon voisin, M. Gladu, entaille ses érables et installe ses chaudières deux pieds plus hauts que l'année précédente. Étonné et curieux de savoir pourquoi, je me dirige lui demander la raison. Coudonc, histoire d'éclairer ma lanterne, est-ce que le fait d'entailler plus haut donne plus d'eau ? Calmement, il me répond avec sa belle voix grave, cigarette au bec, voistu, l'année passée ma femme pis moi on trouvait que notre eau avait un petit goût de revenez-y pas. C'est en surveillant par la fenêtre, presque jour et nuit, que j'ai enfin trouvé le scélérat. Imagine-toi dont, ton chien Chiendent levait la patte au-dessus de nos chaudières pour y faire dedans ses petits besoins. Ça fait que cette année s'il veut viser à l'intérieur, va falloir que tu lui installes des échasses. Seconde de silence des plus dramatiques qui a paru dans ma tête une éternité interminable. Me voyant en mode panique et aux abords de la perte de conscience, il se met à rire, un beau gros rire franc, tandis que moi j'ai tenté de l'accompagner tant bien que mal avec un petit rire niais couleur jaune pipi d'chien. De bons voisins, c'est comme les copains, c'est précieux et je me répète, il faut en prendre bien soin. Pour faire amende honorable, je suis allé porter à la fin de l'été, à M. et Mme Gladu, un beau gros poulet de chair bien dodu. Comme me l'a si bien dit l'ami américain, le bon voisinage, source de paix et d'harmonie intarissable pour les humains... qui le veulent bien.

¹ Philippe VI de Valois (1328-1350)

² Pauvre Rutebeuf, Paroles et musique, Léo Ferré (1955)

Santé

Maintenir de bonnes habitudes



Est-ce que vos habitudes alimentaires ont changé pendant la pandémie? Si la réponse est oui, vous n'êtes pas seul(e). Depuis le début de la crise sanitaire, en mars dernier, bien des gens mangent davantage de malbouffe et font moins d'exercice physique.

La bonne nouvelle c'est qu'il n'est jamais trop tard pour adopter de meilleures habitudes de vie!

Vous cherchez des idées pour vous alimenter sainement pendant le confinement? Parmi les choix alimentaires sains, mentionnons :

- les légumes et les fruits
- les aliments à grains entiers
- les aliments protéinés

Faire des choix alimentaires sains veut dire aussi limiter la consommation d'aliments hautement transformés. Si vous choisissez de consommer ce type d'aliments, mangez-en moins souvent et en petites quantités.

Faites preuve de créativité en utilisant ce que vous avez, y compris les restes, pour les repas et les collations :

Adaptez vos recettes en utilisant des ingrédients que vous avez déjà à la maison ou qui sont vendus à rabais.

Par exemple :

- Si une recette contient des fruits frais et que vous avez des fruits surgelés, substituez-les.
- Si un sandwich se fait avec du poulet et que vous avez déjà du thon en conserve, préparez la recette avec le thon.
- Si une recette de sauce pour pâtes contient des tomates fraîches, mais que vous n'avez que des tomates en dés en conserve, utilisez-les.

Utilisez des restes pour composer un tout nouveau repas. Par exemple :

- Préparez une pizza à croûte mince en la garnissant de restes de légumes rôtis. Ou intégrez vos restes de légumes à des pâtes ou des soupes.
- Utilisez les restes de viande (poulet, bœuf, dinde) dans des roulés, des salades ou des sandwiches pour un dîner maison simple.
- Ajoutez les restes de haricots, de lentilles et de pois chiches cuits ou en conserve à des salades ou à des roulés pour un dîner simple, ou mélangez-les avec du riz, des tomates fraîches, de l'avocat, de la salsa et de la sauce piquante pour faire un bol burrito facile et rapide.

N'hésitez pas à consulter la page de Santé Canada sur la saine alimentation, les habitudes alimentaires et la planification des repas pendant la pandémie de COVID-19 pour avoir davantage de conseils.

SOURCE: SANTÉ CANADA

VOUS VOULEZ ÊTRE BIEN INFORMÉ?

95%

Des lecteurs apprécient les nouvelles locales et municipales. 96% en région, 93% à Montréal.*



Démarquez-vous avec les médias écrits communautaires

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advanis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.

Ensemble depuis 120 ans



Assemblée générale annuelle virtuelle

Vous êtes cordialement invité à y participer et à prendre connaissance des résultats de votre caisse.

Mardi 6 avril 2021 à 18h30

Le lien pour assister à l'assemblée est disponible au :

www.desjardins.com/caissedenicolet

Tirage de prix de présence

À vous de voter!



Le vote sur le versement de la ristourne se fera en ligne.

Du 7 au 10 avril 2021, rendez-vous au www.desjardins.com ou au www.desjardins.com/caissedenicolet pour voter, par AccèsD.

C'est un rendez-vous!

819 293-8570
1 877 393-8570

Desjardins
Caisse de Nicolet



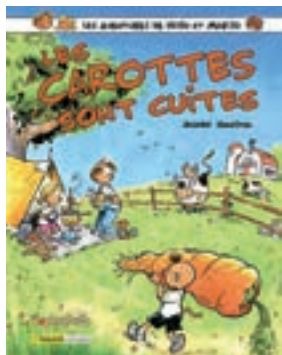
AU BOULEVARD DU LIVRE

PAR CYNTHIA JOBIN

BD JEUNESSE

Les carottes sont cuites

Jacques Goldstyn
Bayard
Octobre 2020



Hugo et Marjo sont les vedettes d'une bande dessinée mensuelle dans la revue *Les explorateurs*. *Les carottes sont cuites* est le troisième recueil de leurs aventures. Les histoires contenues dans ce livre sont drôles, et ce qui a retenu particulièrement notre attention, ce sont les jeux de mots que nous nous sommes amusés à repérer.

À Noël comme à l'Halloween, en été et en hiver, en pleine nature ou en classe, Hugo, Marjo, Boulo et leurs amis font assurément rire leur public. Certaines anecdotes nous amènent, à certains moments, à observer les choses différemment, sous un autre angle, et c'est ce qui est vraiment divertissant. Cette bande dessinée a fait sourire toute ma famille avec des planches qui nous rejoignent tous, à un moment ou un autre.

Consultez les blogs:

Adulte
<https://au-boulevard-du-livre.blogspot.ca>

Jeunesse
<http://au-boulevard-du-livre-enfants.blogspot.ca>

ALBUM JEUNESSE

Mon île

Mark Janssen
Kaléidoscope
Novembre 2020



Mon île, écrit et illustré par Mark Janssen, est un album magnifique. Le point fort de ce livre réside avant tout dans les images. D'ailleurs, il y a peu de texte, seulement quelques courtes phrases qui décrivent néanmoins une douce histoire. Sur chaque double page, une ou deux couleurs dominant, créant un résultat époustouflant.

L'on se promène du rouge au vert, du bleu foncé au bleu pâle jusqu'au rose et au blanc, éveillant ainsi, avec brio et intelligence, les saisons, la température et les moments de la journée qui passent.

Le lecteur voyage, d'un endroit à l'autre, accompagné d'une tortue géante, d'une fillette ainsi que du père et du chien de cette dernière. La fin, sans être porteuse de morale, invite les jeunes à prendre soin de l'océan pour y protéger tous ces merveilleux animaux qui y vivent.

ROMAN JEUNESSE

Honey et Ketchup

Jonathan Bécotte & Sabrina Gendron
Québec Amérique
Janvier 2021



Honey et Ketchup est un livre original, unique en son genre, dans lequel s'entremêlent deux langues. L'auteur joue avec les mots, les doubles sens et les traductions au mot à mot de l'anglais au français. Avec ce livre, Jonathan Bécotte démontre la beauté, la richesse et les subtilités du langage. L'auteur inclut même quelques comparaisons au niveau des onomatopées et des bruits d'animaux. Quelques lignes sont uniquement en anglais et certaines phrases mélangent le français et l'anglais pour créer une langue de l'entre-deux comme le dit si bien Ketchup.

Du côté des illustrations, Sabrina Gendron utilise ses dessins pour exprimer les émotions des personnages. Les lecteurs peuvent apercevoir la gêne, la joie et la complicité, entre autres, des protagonistes, et, ainsi, être témoins de la naissance d'une belle amitié.

ROMAN ADO

Adios

Nadine Poirier
De Mortagne
Février 2012



Sam, un peu désespéré, est en train d'imploser à force de fréquenter l'école. Il est en secondaire cinq, pour la deuxième fois, et il se sent nul. Il quitte finalement son établissement scolaire et s'envole au Guatemala.

Cette histoire fait voir le décrochage scolaire d'un autre œil. Plusieurs adolescents, tout comme Sam, ne savent pas quel chemin emprunter, et prendre du temps pour soi, pour se découvrir et s'aimer peut être plus que bénéfique. Cet homme le démontre bien en s'épanouissant au gré des expériences qu'il vit en territoire inconnu. Le parcours et les rencontres de Sam apportent une belle prise de conscience sur notre mode de vie et notre façon de penser. L'éducation, et tout ce que nous possédons, que nous tenons pour acquis, est un privilège et l'auteur nous le rappelle habilement. Aussi, Sam prouve que tout un chacun a ce qu'il faut pour réussir à sa manière dans la vie.

ROMAN ADULTE

Embrasser le chaos

Andrée-Anne Brunet
Libre Expression
Janvier 2021



Malorie vient de perdre son frère de façon tragique et foudroyante. Avec une grande facilité, l'on se met dans la peau du personnage, l'on ressent ses émotions et une boule à la gorge accompagne notre lecture lors des premières pages.

Pendant son aventure en Islande, Malorie reste liée à son frère de différentes manières. Elle suit ses traces, tout en découvrant ses écrits conservés dans un carnet de voyage, revisite des souvenirs des moments partagés avec lui, et, surtout, s'adresse quand même à lui.

Le froid règne en Islande, autour de Malorie, mais intérieurement, elle se réchauffe, se rafistole.

C'est un livre bouleversant qui met la larme à l'œil grâce à la puissance des mots d'Andrée-Anne. Mais, ce livre donne aussi l'envie de se surpasser ainsi que de profiter de tous les instants vécus avec nos proches. Assurément, ce roman ébranle et atteint le lecteur droit au cœur.

ROMAN ADULTE

Après la tempête

Laura S. Wild
Hugo & Cie
Hachette Canada
Février 2021



Faisant bonne figure au titre, Ella vivra un tourbillon émotionnel: tout d'abord, au décès de son conjoint et, par la suite, au sein du groupe des Sevens. Tristesse, colère, peur, angoisse, adrénaline, admiration et curiosité guideront ses pas.

Laura S. Wild nous entraîne au cœur d'un gang de rue avec lequel Ella vit vingt-quatre heures sur vingt-quatre dans le but de se venger. Elle apprend à connaître les membres des Sevens par leur passé, par ces petites brèches et cassures qui ont forgé leur caractère et leur personnalité.

Ryan est à la tête de la bande, mais il est loin de l'image typique que l'on pourrait se faire d'un chef de gang. Il a de belles valeurs desquelles il ne veut pas déroger. Il y a aussi Austin, si doux, si curieux. Sa passion envers les livres, la lecture et l'écriture est touchante. Quant à Sky, malgré son lourd passé, elle amène quelques parcelles de soleil au récit, créant ainsi une harmonie au sein du groupe. Avec tous ces sensibles personnages, *Après la tempête* est une histoire riche en émotions.



Maximisez l'espace habitable de votre maison et sa valeur.

Pendant la majeure partie de l'an 2020, la plupart des Canadiens ont passé plus de temps à la maison que d'habitude, et certains se sont aperçus que leur famille avait besoin de plus d'espace. La restauration de sous-sol est l'un des projets de rénovation les plus populaires. Non seulement ces améliorations procurent plus d'espace habitable, mais elles augmentent aussi la valeur de la maison.

Que vous ayez l'intention d'utiliser cet espace comme une salle familiale, une salle média ou un bureau, l'insonorisation devrait être un élément essentiel de la rénovation. Souvent, elle n'est pas prise en considération parce que, contrairement au plancher et à la peinture, ce ne sera pas un élément visible une fois la construction terminée.

L'insonorisation est un moyen efficace et abordable d'assurer la paix et le confort pour la famille, et cela dans toute la maison. Son coût, pour un sous-sol ordinaire, est de moins de 1 000 \$, mais cet investissement fera toute la différence en terme de qualité de vie.

Bryan Baeumler, hôte à HGTV et entrepreneur professionnel, connaît bien les rénovations de sous-sols et il estime que l'insonorisation devrait faire partie de tout projet. «Une bonne insonorisation est particulièrement importante pour les rénovations de sous-sols, puisqu'elles visent deux objectifs: assurer la meilleure qualité sonore possible à l'intérieur de la pièce, tout en limitant le bruit qui pourrait se propager d'un bord à l'autre de la pièce.»

Baeumler suggère d'utiliser le SONOpan avec la technologie «STOP son». Ces panneaux sont légers et simples à installer derrière le gypse. De plus, ils sont écologiques, étant fabriqués à partir de bois à 100% recyclé et entièrement recyclable. «C'est la meilleure option possible en terme d'insonorisation rentable», dit Baeumler. Comme ils ne renferment pas de formaldéhyde ni de COVs (organismes volatiles), ces panneaux n'ont pas d'impact négatif sur la qualité de l'air de la maison.»

Baeumler ajoute que si vous prévoyez poser un plafond suspendu dans le sous-sol, pensez d'abord à l'insonorisation. C'est important de créer une bonne barrière acoustique pour arrêter le son.

Bien que certaines tuiles peuvent absorber une bonne partie du son, la majeure partie se propage à travers les tiges de soutien. Colmatez tous les espaces avec du calfeutrant acoustique. L'ajout d'isolant peut aussi améliorer la qualité de l'insonorisation.

Bien qu'il soit plus facile d'installer l'insonorisation au moment d'une nouvelle construction, si vous l'installez sur un mur existant, suivez les procédures d'installation normales. Assurez-vous que les vis sont

que les grands reçoivent à l'étage. En autant, bien sûr, que les effets sonores du nouveau film d'action n'ensevelissent pas la conversation à table. Que vous transformiez votre sous-sol en cinéma maison ou votre garage en un studio de musique, il faut prendre en considération l'impact que ce projet aura sur toute la maison et sur tous ceux qui l'habitent. Il faut s'assurer d'une insonorisation appropriée, particulièrement pour un cinéma maison ou un studio de musique, puisqu'ils visent deux objectifs: assurer la

SonoPan, fabriqué au Canada avec la technologie «STOP Son», pour le cinéma maison et les rénovations des sous-sols.

«Ce produit absorbe une grande variété de fréquences sonores et réduit considérablement la transmission des sons et vibrations provenant d'un cinéma maison aménagé dans un sous-sol. Les panneaux standards de 4x8 pieds comportent des compressions de dimensions et de profondeurs variées de chaque côté. Ils sont légers et simples à installer derrière le gypse.



suffisamment longues pour fixer les panneaux dans le mur existant, puis ajouter le gypse comme d'habitude.

CONSEILS AVISÉS POUR AMÉNAGER UN CINÉMA MAISON

L'aménagement d'un cinéma maison est le projet de rénovation par excellence. Compte tenu de toutes les options offertes par les nouvelles technologies audio et vidéo, il n'est pas surprenant que de plus en plus de gens investissent dans l'aménagement de l'espace idéal pour des soirées de cinéma en famille. Une pièce au sous-sol pour le cinéma maison peut aussi servir comme lieu de divertissement pour les petits pendant

la meilleure qualité sonore possible à l'intérieur de la pièce, tout en limitant le bruit qui pourrait atteindre ceux qui sont à l'extérieur de la pièce.

Kate Campbell, la célèbre entrepreneuse, a créé son propre cinéma maison et propose quelques conseils à ceux qui envisagent de créer un espace dédié au divertissement. Comme une maison produit en général 75 à 80 décibels, elle affirme que l'insonorisation est l'aspect le plus important d'un cinéma maison.

Pour commencer, remplacez les portes à âme creuse par des portes pleines, et couvrez toutes vos fenêtres avec des rideaux épais qui bloquent la lumière et absorbent les sons. Dans les murs et plafonds, elle recommande le

Campbell dit que le son peut se propager aux pièces au-dessus du cinéma maison ou adjacentes par les prises électriques, les luminaires et autres ouvertures qui ne sont pas scellées correctement.

C'est pourquoi il est important d'utiliser du scellant acoustique pour colmater tous les espaces où les murs, plafonds et planchers se croisent, et aussi les espaces autour des prises électriques.

Le son peut se propager à la grandeur de la maison à travers ces espaces. Pour plus d'information, consultez le site Web <https://sonopan.com/fr/>



CONTACT COMMUNAUTÉ

PIERREVILLE

Club FADOQ

MESSAGE IMPORTANT. Les activités des clubs FADOQ sont toujours en mode « pause » malgré le fait que nous soyons maintenant en zone orange. Dès que les consignes sanitaires gouvernementales nous autoriseront à nous rassembler, soyez assurés que vous serez informés dans les meilleurs délais ! En attendant ce jour important, la FADOQ Centre-du-Québec dont nous faisons partie a développé une page Facebook dans laquelle les membres peuvent y retrouver toutes sortes d'informations et d'activités accessibles selon leurs goûts. Y fureter peut vous détendre, vous questionner, vous inciter à bouger, à cuisiner, à voyager... N'hésitez pas à la consulter régulièrement ! Même si nous ne pouvons vivre des activités « en présence », un programme de festivités qui s'échelonne pendant toute une année est en prépa-ration « avancée » pour souligner les 50 ans du Réseau FADOQ et ce sera fait en grand... Lors de la reprise des activités, vous ne regretterez pas d'avoir été patients, résiliants...soyez prêts... ce sera un grand coup ! Finalement, les vaccins étant maintenant arrivés, empresses-vous de prendre rendez-vous. Vous pouvez le faire par Internet ou par téléphone; si vous avez des difficultés pour accéder aux services, demandez l'aide de vos proches, vos enfants et des membres FADOQ. L'entraide est importante en ces temps plus difficiles. Le printemps est à nos portes, l'espoir revient ! Nous avons vraiment hâte de nous retrouver.

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Centre d'action bénévole du Lac St-Pierre

Voici les activités du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre : Les prochains comptoirs alimentaires seront le 23 mars, 6 avril et 20 avril. La distribution de la popote roulante (repas réfrigérés frais) à chaque semaine. Les inscriptions doivent être faites entre le lundi et jeudi avant-midi. Les téléphones d'amitié et les services de la travailleuse de milieu auprès des personnes âgées sont toujours disponibles. Appelez au 450 568-3198 pour toute inscription ou information. Consultez leur page Facebook : Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre. Pour faire un don en ligne : www.cabls.com

NICOLET

La Collective des femmes

La Collective vous invite à ses causeries gratuites avec inscription tous les mercredis de 13 h 30 à 16 h. Les causeries se font par Zoom. L'inscription est obligatoire avant le lundi midi précédant la causerie. 24 mars: Le travail invisible, par Annie Tanguay, coordonnatrice et intervenante au Centre. 31 mars : Mieux connaître l'hyperémotivité, par Nicole Houle, animatrice. 7 avril : L'écoute, compétence clé pour une communication réussie, par Judith Proulx, communicatrice de cœur. 14 avril : Reprends du pouvoir sur ta santé : les maux de têtes, par Annie Désilets, coach de vie en Neuro-Activ Coaching. Collective des femmes 690, Mgr Panet à Nicolet. Téléphone : 819 293-5958 ou 1 855 293-5958

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Célébrations de la Semaine Sainte au Bas-Saint-François

- 1^{er} avril : Jeudi Saint. Messe en mémoire de la Cène du Seigneur. À 19h à l'église Saint-François
- 2 avril : Vendredi Saint. Célébration de la Passion du Seigneur. À 15h à l'église d'Odanak
- 3 avril : Samedi Saint. Veillée Pascale. À 20h à l'église Notre-Dame
- 4 avril : Dimanche de Pâques. À 9h30 à l'église de Saint-François et à 11h à l'église de Notre-Dame.

Bonne Semaine Sainte à tous et à toutes !

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Pâques, un passage vers la Vie !

Enfin nos églises peuvent accueillir à nouveau un nombre appréciable de personnes pour nos messes de fin de semaine ! Tenant compte de la nécessaire distanciation de deux mètres, l'église de Saint-François peut en accueillir 100, celle de Notre-Dame-de-Pierreville 50 et celle d'Odanak 35. Et fort heureusement nous pourrions également célébrer dans nos lieux de culte nos traditionnelles célébrations de la Semaine Sainte (Cf. l'horaire des célébrations).

Évidemment nos regards se tournent vers la fête de Pâques qui approche. Pâques veut dire « Passage ». Or dans la vie nous ne faisons que passer ! En effet, dans la vie on passe de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte ... pour passer ensuite au troisième âge et enfin au quatrième âge pour les plus vigoureux (ses) d'entre nous.

Plus encore, chaque âge de la vie nous fait vivre bien des passages. Certains sont heureux, mais d'autres inconfortables, déstabilisants et parfois même très souffrants. Nous en vivons d'ailleurs tout un avec la pandémie actuelle qui s'accroche à nous telle une sangsue !

Mais la fête de Pâques est aussi porteuse d'une bonne nouvelle rafraîchissante. Pâques nous chante au cœur que la mort elle-même est un passage vers quelque chose de plus beau, de plus grand et de meilleur ! Et cette espérance lumineuse habite tous ceux et celles dont le regard se tourne vers la toute première Pâques... celle-là même qui a vu le Christ ressusciter d'entre les morts ! C'est cette Pâques-là que nous célébrerons bientôt dans nos églises.

Pierre Houle, curé

MAURICIE-CENTRE-DU-QUÉBEC

Association de fibromyalgie

Activités en virtuel via la plateforme Zoom. Club de lecture mercredi le 14 avril à 13h30 (sujet à déterminer). Café-rencontre, mercredi le 21 avril à 13h30 (sujet à déterminer) Gratuit pour les membres. Aussi yoga sur chaise avec Claudia Gomez, toujours via la plateforme Zoom. Mardi du 13 avril au 1^{er} juin de 13h30 à 14h15. Coût pour les membres : 40,00\$ (8 semaines)

Inscriptions : 819 371-1458 ou 1 866 371-1458

NICOLET-YAMASKA

Promouvoir la prévention



Nouvel Affichage. SAUVONS DES VIES. La Fondation médicale Jean-Pierre Despins m.d. veut promouvoir davantage la prévention. Nous avons installé des pancartes dans les municipalités aux endroits où nous avons donné des défibrillateurs pour identifier le bâtiment où il se trouve. Les affiches ont été conçues par la firme Signée François Roy de Sainte-Perpétue. Nous en avons distribué dans les écoles primaires, secondaire, aréna et immeubles municipaux. Nous voulons sauver des vies et que les gens puissent les trouver rapidement. Nous avons 14 appareils opérationnels dans 9 municipalités dont : Aston-Jonction, St-Wenceslas, Ste-Eulalie, St-Célestin, St-Grégoire, Ste-Perpétue, Ste-Brigitte, Notre-Dame-du-Bon-Conseil et St-Léonard-d'Aston. La Fondation tient beaucoup à garder les gens en bonne santé. Nous avons eu des demandes de d'autres écoles, malheureusement nous avons dû les refuser. Santé vous bien ! – René Bérubé administrateur de la Fondation médicale Jean-Pierre Despins m.d.

CENTRE-DU-QUÉBEC ET AILLEURS

Nouvelle application gratuite

Une pratique régulière d'activité physique à la suite d'un diagnostic de cancer du sein diminue la mortalité reliée à ce cancer de 30% et le risque de récurrence jusqu'à 24%. À la Fondation cancer du sein du Québec (FCSQ), la promotion d'un mode de vie actif est une priorité. C'est pourquoi, la FCSQ est fière de lancer sa nouvelle application mobile «Ma Santé Active» ! Un outil qui a pour objectif d'accompagner les personnes atteintes à demeurer actives pendant et après les traitements oncologiques. Unique en son genre, l'application «Ma Santé Active» propose un suivi spécialisé et adapté à la condition de chaque utilisateur, afin de bouger à leur rythme avec des exercices leur permettant d'améliorer leur condition physique. Téléchargeable gratuitement, en français et en anglais, l'application offre: un programme d'exercices personnalisé en fonction du niveau d'énergie et des limitations physiques des participants (Plus de 100 exercices sont disponibles sur la plateforme); un volet de suivi et d'optimisation de la prise de médicaments; un réseau social intra-application; un répertoire de ressources en activité physique et cancer du sein; et plus encore!

Annuaire



Monsieur Martin Parenteau
1967 – 2021

À l'Institut de cardiologie de Montréal, le 23 février 2021, est décédé à l'âge de 53 ans, monsieur Martin Parenteau, fils de Joffre Parenteau et de feu Réjeanne Richard, domicilié à Saint-François-du-Lac.

Considérant la situation actuelle et en respect des consignes du Directeur de la santé publique, les funérailles se tiendront à une date ultérieure en l'église de Saint-François-du-Lac.

Outre son père, monsieur Joffre Parenteau, Martin laisse dans le deuil, ses frères et sœurs: Michel Parenteau (Lise Dionne), Diane Parenteau, Pierre Parenteau (Linda Lambert) et feu Denis Parenteau; sa filleule Marie-Michèle; ses neveux et nièces, autres parents et amis.



J.N. Donais, Coopérative funéraire
Tél : 819 472-3730
Ligne info-décès 819-477-5924
www.jndonais.ca



Monsieur Pierre Fontaine
1939 – 2021

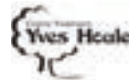
Au CHSLD Christ-Roi de Nicolet le 5 mars 2021 est décédé à l'âge de 78 ans, monsieur Pierre Fontaine époux de madame Céline Crevier, fils de feu Georges Fontaine et de feu Clara Lambert. Il demeurait à Saint-François-du-Lac et était originaire de Pierreville.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa fille Chantal (Sylvain Papillon). Lui ont précédés ses frères et ses sœurs : feu Antoinette (feu Jean Boucher), feu Paul (feu Rolande Mondou), feu Jeanne-d'Arc, feu Jacqueline (feu Wilbrod Lévesque), feu Jean-Marie (Ruth Martel), feu Normand, feu Réjean (Pauline Martel), feu Jacques et feu André. Il laisse aussi dans le deuil ses beaux-frères et belles-sœurs de la famille Crevier : Jean-Claude (Florence Hamel), Gisèle et Odette (Pierre Fontaine) ainsi que des neveux et nièces et de nombreux autres parents et ami(es).

Il a été confié au Crématorium Yves Houle et il n'y aura pas de cérémonie. Les cendres seront inhumées au cimetière de Pierreville en toute intimité à l'été 2021.

La famille désire remercier tout le personnel soignant du 5^e étage du CHSLD Christ-Roi pour leur dévouement et les bons soins prodigués à Pierre. Toutes marques de sympathie peuvent se traduire par des dons à la Société Alzheimer et seraient grandement appréciés. Vos gestes de sympathie peuvent être témoignés à la famille par voie électronique sur le site du centre funéraire.

« Les plus doux souvenirs restent ancrés éternellement dans notre mémoire. »



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Téloc. : 819-477-4289
yveshoule@cgocable.ca



Madame Priscille Léveillée
1922 – 2021

Paisiblement à la Résidence du Vieux-Sorel le 11 mars 2021 est décédée à l'aube de ses 99 ans, madame Priscille Léveillée, épouse de feu Gérard Laramée, demeurant à Saint-François-du-Lac.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Maurice (Hélène Lafrenière), Hélène (Gilles Mondou), Raymond (Johanne Caron), Sylvie (Pierre Larivière) et Lucie (Gervais Soucy); ses petits-enfants : Sophie, Mathieu, Francis, Benoit, Marie-Ève, Amélie, Sébastien, Mylène et Lydia, ainsi que ses nombreux arrière-petits-enfants. Elle était la sœur de : Régina, Candide, Héloïse, Lucille, Rita, Lucien, Paul-André, Rose-Aimée, tous décédés. Elle était la belle-sœur de la famille Laramée de : Gilberte et Marcel et l'ont précédé Cécile, Yvonne, Paul-Émile et Fernand. Elle laisse aussi dans le deuil des neveux et nièces et de très nombreux autres parents et ami(es).

Les funérailles ont lieu en toute intimité à l'église Saint-François-Xavier de Saint-François-du-Lac, le mardi 16 mars à 14h, suivies de l'inhumation au cimetière paroissial. Une messe commémorative aura lieu quand les circonstances le permettront.

Remerciements au personnel soignant du Jardin de Ramezay et à la Résidence du Vieux-Sorel pour les bons soins prodigués et leur dévouement envers notre mère. Vos gestes de sympathie peuvent se traduire par des dons à la Société canadienne de la sclérose en plaques et seraient grandement appréciés. Toutes marques de sympathie peuvent être témoignés à la famille par voie électronique sur le site du centre funéraire.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Téloc. : 819-477-4289
yveshoule@cgocable.ca

*Perdre quelqu'un est terrible,
mais le pire serait de ne pas
l'avoir rencontré.*



Graffik Art

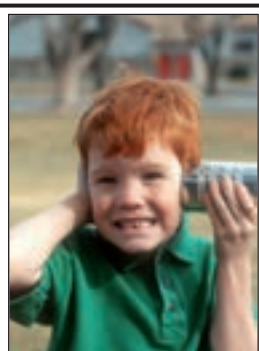
*Signet
Carte souvenir
Carte remerciement
Diaporama
Retouche photo*

*108, rue Maurault
Pierreville 450 568-3186
jocelyne@lannonceur.ca*

Les Petits Annonceurs

DIVERS ♦ HABITATION ♦ SERVICES ♦ TRANSPORT ♦ EMPLOI

Divers



POUR FAIRE PARAÎTRE VOTRE ANNONCE

Téléphone:

450 568-3186

Courriel:

publicite@lannonceur.ca

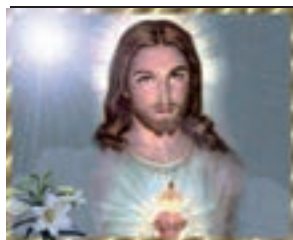
À nos bureaux ou par la poste:

L'annonceur
108, rue Maurault
Pierreville (Qué.) JOG 1J0

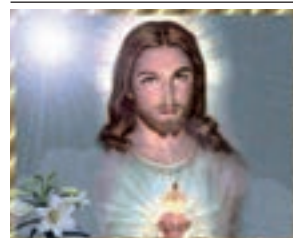
**VESTIAIRE
ST-FRANÇOIS-DU-LAC
au 5 Marie-Victorin
NOUVEAUTÉ TOUTES LES SEMAINES
Du mercredi au vendredi
de 9h30 à 16h30
450 881-1185**

Divers

■ **PERSIENNES** extérieures PVC blanches 3 paires 60 po x 12 po et 3 paires 12 po. x 36 po. Prix : 300\$
information : 450 568-0356



■ **REMERCIEMENTS** au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. Que le Sacré-Coeur de Jésus soit loué, adoré et glorifié à travers le monde pour les siècles des siècles. Amen. Dites cette prière 6 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier le Sacré-Coeur avec promesse de publication quand la faveur sera obtenue." **N.C.**



■ **REMERCIEMENTS** au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. Que le Sacré-Coeur de Jésus soit loué, adoré et glorifié à travers le monde pour les siècles des siècles. Amen. Dites cette prière 6 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier le Sacré-Coeur avec promesse de publication quand la faveur sera obtenue." **M.P.M.**

Divers



■ **MERCI À LA SAINTE VIERGE**
Que la sainte Vierge, mère de Jésus, soit louée, aimée et glorifiée à travers le monde pour des siècles des siècles. Amen. Dites cette prière, 9 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées, même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier la sainte Vierge avec promesse de publication. **G.P.**

Habitation

■ **RECHERCHE.** Logement 4 1/2 ou petite maison à Pierreville ou aux alentours. 514 721-5413

Service

■ **VOS SOUVENIRS SUR DVD.**
Faites transférer sur DVD vos films 8mm, 16mm, diapositives, négatifs, 35 mm, photos et cassettes VHS, S-VHS, VHS-C, MINI DV, HI-8, Sonimage 498, boul. Fiset, Sorel-Tracy. Information: 450 746-7432

DÉMÉNAGEMENT CHAMPAGNE

**Local et longue distance
Service d'entreposage**

*Des gens de confiance et service
personnalisé. Votre satisfaction
est notre garantie.*

819 996-1440

Service

MINI ENTREPÔTS STAR
Intérieur et extérieur
Entreposage commercial
ou résidentiel. Meubles, VTT,
motoneige, bateau, VR etc.
LOCATION DE REMORQUE

450 881-1009
MINIENTREPOTSSTAR.COM

IMPÔT PROVINCIAL ET FÉDÉRAL

1 personne 40\$ / 1 couple 65\$
YOLANDE HAMEL
PIERREVILLE
Discrétion absolue
Cell.: 514 721-5413

Emploi

OFFRE D'EMPLOI



56, Route Marie-Victorin
Saint-François-du-Lac (Québec) JOG 1M0

RECHERCHE JOURNALIERS

Postes permanents

Tâches :

- Empiler des planches
- Exigences :**
- Bonne condition physique
- Ponctuel
- Bon esprit d'équipe

Horaire :

- 40 à 45 h par semaine de jour
- du lundi au vendredi.

Communiquez avec :

Josée Bergeron

Tél. : 450-568-3535

Courriel : scieriestf@sogetel.net

Emploi



OFFRE D'EMPLOI SECRÉTAIRE

Type de poste :

Permanent, temps partiel (15 h/semaine)

Responsabilités

- Accueillir et répondre aux demandes des contribuables et des visiteurs;
- Gérer les appels téléphoniques
- Recevoir et transmettre le courrier;
- Procéder à la mise à jour d'index;
- Créer et mettre à jour différents outils et tableaux à l'aide de logiciels de la suite Microsoft Office;
- Percevoir les paiements de taxes et autres ;
- Préparer, en collaboration avec la directrice générale, différents documents (Ordre du jour, résolutions, procès-verbaux, avis public, correspondances, etc.);
- Recevoir et assurer le suivi des demandes d'accès à l'information ainsi que des plaintes;
- Effectuer des recherches aux archives et faire le classement de documents;
- Maintenir les inventaires à jour;
- Mise à jour du site internet et de la page Facebook (avis publics, règlements, publiciser les activités et événements locaux dans la municipalité, etc.);
- Rédaction des bulletins municipaux, en collaboration avec la directrice générale;
- Collaborer à la recherche de programme de subvention et à la préparation des demandes d'aide financière;
- Effectuer toutes autres tâches connexes demandées par la directrice générale.

Aptitudes recherchées et exigences

- Diplôme d'études professionnelles en secrétariat ou expérience jugée équivalente;
- Excellente connaissance du français écrit et parlé;
- Excellente capacité de rédaction;
- Maîtrise de la suite Office (Word, Excel, PowerPoint);
- Habileté à communiquer avec les gens et entretient;
- Sens de l'organisation, autonomie et jugement;
- Facilité à travailler en équipe;
- Connaissance du milieu municipal, un atout;
- Connaissance du logiciel municipal SYGEM, un atout.

Conditions salariales : entre 16 \$ à 18 \$ de l'heure, selon l'expérience

Personne à contacter : Annick Vincent, directrice générale

Date limite du concours : Vendredi 26 mars 2021, 12 h

**Veillez envoyer votre CV
PAR COURRIEL SEULEMENT,
accompagné d'une lettre d'intérêt :**

Municipalité de Saint-Pie-de-Guire
Téléphone : 450 784-2278 Courriel : info@stpiedeguire.ca
Seules les personnes retenues pour une entrevue
seront contactées.



L'ANNONCEUR DU BAS-SAINT-FRANÇOIS
108, RUE MAURULT, PIERREVILLE (QUÉBEC) JOG 1J0
TÉLÉPHONE : 450 568-3186
TÉLÉCOPIEUR : 450 568-5475



COURRIEL : LANNONCEUR@LANNONCEUR.CA
SITE INTERNET : WWW.LANNONCEUR.CA

JOCELYNE HAMEL..... ÉDITRICE
FRANÇOIS BEAUDREAU ÉDITEUR ADJOINT
THÉRÈSA WATSO CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ
ALAIN DUBOIS CHRONIQUEUR
CYNTHIA JOBIN CHRONIQUE LIVRES
ÉMILIE POIRIER PIGISTE
MARIO COURCHESNE CHRONIQUEUR
HEBDO LITHO IMPRESSION



DÉPÔT LÉGAL BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU QUÉBEC ISSN 1705-9437



PHOTO GRACIEUSETÉ

Pierre-Luc Veillette est un rouage important des récents succès de son équipe, les Lakers de Lake Superior State University.

Deux anciens des Rebelles du Cégep de Sorel-Tracy se démarquent

Des performances exceptionnelles pour Hugo Allais et Pierre-Luc Veillette dans la ligue universitaire américaine.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

Deux hockeyeurs issus des rangs des Rebelles du Cégep de Sorel-Tracy s'illustrent sur le circuit universitaire américain NCAA division 1.

D'une part, le défenseur Hugo Allais devient le premier joueur des Rebelles du Cégep de Sorel-Tracy à passer directement vers le hockey universitaire américain. Ce finissant en Sciences humaines obtient une bourse d'études et portera les couleurs des Beavers de Bemidji State University.

« Pour atteindre ce niveau, c'est d'abord parce que c'est un excellent défenseur, mais aussi parce qu'il est un compétiteur, passionné, humble, patient et loyal. C'est ce mix qui le rend spécial dans cette ère

« moderne » de hockey », mentionne Richard Farley, responsable du programme hockey.

Originaire de France, Hugo débarque au Québec à l'âge de 15 ans pour vivre l'expérience du hockey nord-américain. Il joue 2 ans pour le Collège St-Bernard à Drummondville avant de rejoindre les rangs des Rebelles à l'automne 2018.

« Je serai reconnaissant toute ma vie envers l'organisation des Rebelles et le Cégep de Sorel-Tracy. Je m'y suis bien senti dès le jour 1 et cela m'a permis d'avoir l'esprit tranquille pour pouvoir bien performer », ajoute Hugo Allais.

UN JOUEUR À SURVEILLER

D'autre part, l'ex-Rebelle du Cégep de Sorel-Tracy, Pierre-Luc Veillette, en plus d'avoir

été nommé sur la troisième équipe d'étoiles de la WHCA, connaît une fin de saison exceptionnelle dans la NCAA Division 1.

Membre de la formation des Lakers de Lake Superior State University, Pierre-Luc Veillette a récolté 12 points en 10 matchs, soit 6 buts et 6 aides, pour la période du 8 février au 7 mars. Il est au troisième rang de tous les joueurs de la NCAA qui regroupe près de 60 équipes, à un seul point des meneurs.

« Au terme de la saison, le diplômé en Sciences humaines du Cégep de Sorel-Tracy aura terminé son baccalauréat en Psychologie et il souhaite poursuivre ses études vers la maîtrise et le doctorat en neurosciences. Pas banal comme parcours », souligne Richard Farley.

Activités physiques et productivité

Soutenir et favoriser la pratique d'activités physiques en milieu de travail.

Le gouvernement du Québec annonce un investissement de 6,5 millions de dollars dans le cadre du troisième appel de projets du Programme d'aide financière aux entreprises en matière d'activités physiques. Les entreprises désireuses de permettre à leurs employés d'être actifs sur leur lieu de travail ont jusqu'au 15 mai pour soumettre un projet dans l'un ou l'autre des volets suivants: aménagement d'installations sportives sur le lieu de travail;

achat de matériel et d'équipement; organisation et promotion d'activités physiques. « Amélioration de la productivité de la main-d'œuvre, amélioration du climat de travail, attraction et fidélisation des meilleures ressources et gains pour la santé physique et psychologique du personnel ne sont que quelques-uns des bienfaits de la pratique d'activités physiques en milieu de travail », affirme Isabelle Charest, ministre déléguée à l'Éducation. [F.B.]

Reprise progressive à compter du 26 mars

Le gouvernement du Québec confirme la reprise progressive des activités de loisir et de sport pour toutes les régions du Québec à compter du 26 mars. À partir de cette date, l'ensemble de la population pourra participer à des activités organisées en respectant les directives de la Direction générale de la santé publique propres au palier d'alerte de sa région. « Je suis convaincue que la reprise graduelle des activités sportives

donnera une nouvelle bouffée d'air aux étudiantes et étudiants qui, rappelons-le, ont fait preuve d'un dévouement et d'une détermination de fer depuis le début de la pandémie », déclare Danielle McCann, ministre de l'Enseignement supérieur, par voie de communiqué. Il est important de s'informer des directives en vigueur en consultant la page <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>. [F.B.]

Les Rebelles du Cégep de Sorel-Tracy à la Coupe des 4

Quatre institutions collégiales lancent à un défi en mode virtuel afin de motiver les étudiants-athlètes à bouger, à renouer les liens avec leur équipe et représenter leur collège dans le cadre d'une compétition. La Coupe des 4 est une initiative du Cégep de Victoriaville à laquelle participent également le Cégep de Sorel-Tracy, le Collège de Bois-de-Boulogne et le Collège de Rosemont. Pendant cinq semaines,

du 15 février au 21 mars, les étudiants-athlètes cumulent le plus de séances d'entraînement au cours d'une semaine. Compilés, les résultats des participants d'un même collège sont ensuite transformés en classement hebdomadaire. À la fin de la compétition, le collège gagnant remettra mille dollars à la cause de son choix, à l'aide d'une contribution de deux cent cinquante dollars par institution. [F.B.]

C'est le temps de se sucrer le bec

Ma cabane à la maison vous permet de commander un bon repas traditionnel de cabane à sucre et de le déguster dans le confort de votre maison. Vous pouvez y choisir votre cabane préférée, si elle dessert votre région, et vous faire livrer un repas de la grosseur de votre choix au Métro près de chez vous, ou même directement chez vous si la cabane choisie offre cette option de livraison. Certaines entreprises vous proposent aussi d'acheter des cannes de sirop ou des desserts en surplus, afin de vous aider à faire des réserves pour les semaines à venir et ainsi vous régaler durant un bon moment.

