

**NOUVEAU**



**Salé et Sucré**  
Resto Café

**CUISINE  
LIBANAISE &  
CANADIENNE**

Salle à manger  
Commande à emporter

HEURES D'OUVERTURE  
Lundi au samedi : 10 h à 21 h  
Dimanche : 10 h à 17 h

**IMPORTANT: ENTRÉE ARRIÈRE** du restaurant  
accessible en tout temps

**819 721-3342**  
Centre commercial Louiseville

Photo L'Écho - Audrey Leblanc



# DE GROS CHANTIERS À YAMACHICHE EN 2023

PAGE 3

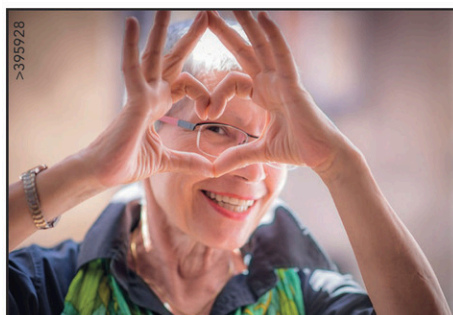


**Tourisme  
Mauricie veut  
créer une Route  
des parcs**

PAGE 4

**St-Alex-Ski  
double son  
domaine  
skiable**

PAGE 11



**Studios 3 ½ et 4 ½**

Venez visiter LA résidence  
la PLUS chaleureuse de la région!

*Heureuse Année 2023 !*



RÉSIDENCE  
**LES JARDINS LATOURELLE**  
LOUISEVILLE

CONTACTEZ-NOUS POUR CONNAÎTRE NOS PROMOTIONS  
30, av. Pierre Laporte, Louiseville, J5V 0A4 | 819 228-9000 #111

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

Adoptons  
de bonnes  
habitudes  
face aux  
virus.



Québec.ca/  
LimiterTransmissionVirus

## Alimentation intuitive

# S'écouter pour mieux manger

STÉPHANIE PARADIS

sparadis@icimediass.ca

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

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

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

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

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

Selon les deux chercheuses, les études démontrent unanimement de grands bénéfices psychologiques chez les personnes pratiquant l'alimentation intuitive: moins de comportements troublés en lien avec l'alimentation, une meilleure satisfaction corporelle, une meilleure estime de soi et une relation plus saine avec la nourriture.

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

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

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

Émie Therrien nuance cependant que quelqu'un qui s'est imposé de nombreux interdits alimentaires au cours de sa vie pourrait vivre une période d'adaptation qui passe par l'excès lors de ses premiers pas vers l'alimentation intuitive. «Éventuellement, le fait que les



Johana Monthuy-Blanc, responsable du Groupe de recherche Loricorps de l'UQTR et chercheuse régulière du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, et Émie Therrien, membre du Groupe de recherche Loricorps et professionnelle du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Photo Stéphanie Paradis

aliments interdits ne le soient plus va diminuer beaucoup leur attrait et les excès vont se modérer. On passe notre vie à détruire notre intuition, alors ce n'est pas un cheminement qui se fait en quelques semaines», dit-elle.

### LES PREMIERS PAS VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

Si l'être humain en est venu à ne plus écouter les signaux que son corps lui envoie et à vouloir à tout prix contrôler son alimentation, c'est à cause de l'insatisfaction corporelle ainsi qu'à toutes les règles qui se transmettent d'une génération à l'autre. «Ne serait-ce que de finir son assiette pour avoir du dessert, c'est quelque chose qui est très bien ancré dans la société. Pourtant, ça nous amène à dépasser nos signaux de satiété avant de nous permettre un aliment dont on a envie. La meilleure solution serait de se laisser de la place pour le dessert, s'il nous fait envie», mentionne Émie Therrien.

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

C'est donc à un très jeune âge qu'on nous apprend à ne plus écouter nos signaux de faim et de satiété, mais pas par mauvaise volonté. Réapprendre à se connecter à notre corps est un cheminement qui perdure dans le temps, une quête. «Chez Loricorps, on met l'alimentation intuitive au bout d'un continuum où on retrouve, à l'autre extrémité, l'alimentation pathogène», illustre Johana Monthuy-Blanc.

Le premier pas vers une alimentation intuitive est

de prendre conscience de ce qui nous pousse à manger. «Est-ce qu'on mange parce qu'on a faim? Par habitude? Par horaire? Pour faire plaisir à quelqu'un? Parce qu'on vit des émotions?», questionne M<sup>me</sup> Therrien.

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

### L'ICEBERG DU TROUBLE DE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

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

Chez Loricorps, c'est avec la partie cachée de l'iceberg qu'on travaille afin de faire en sorte qu'elle ne se dirige pas vers l'apex. «À l'heure actuelle, il n'y a que 30% de réussite après une intervention et il y a une personne sur deux qui chute après une intervention. Le pronostic est assez négatif», révèle M<sup>me</sup> Monthuy-Blanc.

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

## ACTUALITÉS

Yamachiche

# Une fromagerie dans le sous-sol de l'église?

AUDREY LEBLANC

aleblanc@icimedias.ca

**YAMACHICHE.** La Municipalité d'Yamachiche entame une année de grands chantiers. Plusieurs projets d'envergure sont sur la table, dont un projet domiciliaire de plus de 80 terrains. Le conseil municipal évaluera également en cours d'année la possibilité d'acheter l'église et le presbytère. Une fromagerie pourrait s'installer dans le sous-sol de l'église.

Mais avant toute chose, la Municipalité investira pour ajouter un maillon à son système de traitement des eaux usées, projet nécessaire à la réalisation du développement domiciliaire.

«On va construire une bâtisse à la fin de nos étangs aérés pour traiter l'eau usée, indique le maire d'Yamachiche, Paul Carbonneau. C'est une exigence qu'on a du ministère de l'Environnement. On est saturé présentement, alors on doit avoir cette nouvelle installation pour continuer de se développer.»

« Il y a de moins en moins de gens qui se rendent à l'église pour la messe. Comme les besoins sont moins grands, on aimerait redonner ces bâtiments à la communauté, tout en conservant un espace pour le culte. »

- Paul Carbonneau

Une fois ce dossier réglé, la Municipalité pourra aller de l'avant avec son développement domiciliaire comprenant 85 terrains, dont plusieurs multilogements et une garderie. Ce nouveau développement prendra place au bout de la rue Milette. Il y aura des maisons unifamiliales et des immeubles à logements.

«On espère être en mesure de vendre les terrains au début de l'année 2024, soutient le maire. C'est un projet qui nous tient à cœur parce qu'on sait qu'il manque beaucoup de logements.»

### CHANGEMENT DE VOCATION POUR L'ÉGLISE ET LE PRESBYTÈRE

Depuis plusieurs mois, une étude est en cours afin de connaître l'état de santé de l'église et du presbytère d'Yamachiche. C'est que le conseil municipal songe à acquérir ces bâtiments pour les redonner à la communauté.

«On est en discussions pour acquérir l'église et le presbytère, confirme le maire. Tout cela est conditionnel à plusieurs études, qui sont en cours, et dont on devrait avoir les résultats prochainement. Pour que ça puisse se faire, on doit avoir l'accord des citoyens et s'assurer que les bâtiments sont bien solides et en bonne santé. On ne veut pas acheter un éléphant blanc.»

Il n'y a rien de coulé dans le béton pour le moment, mais le scénario envisagé est le suivant: des chambres seraient aménagées à l'intérieur du presbytère et on y retrouverait une boutique de produits locaux. Le sous-sol de l'église accueillerait quant à lui une fromagerie. Les organismes présents actuellement dans le sous-sol se retrouveraient un étage plus haut. Un

espace pour le culte serait conservé dans l'église.

« Comme on ne veut pas nuire au gîte Yamachiche P.Q. qui est en face, ce serait cette même personne qui ferait la gestion des chambres au presbytère, mentionne M. Carbonneau. Ce serait un complément à l'entreprise qui existe déjà. Ils ont beaucoup de demandes et sont souvent complets. »

Pour ce qui est de l'église, le projet de fromagerie serait piloté par des producteurs laitiers de la municipalité. Il est encore trop tôt pour dévoiler tous les détails du projet, mais le maire Carbonneau est confiant de voir le tout se concrétiser.

« Il y a de moins en moins de gens qui se rendent à l'église pour la messe. Comme les besoins sont moins grands, on aimerait redonner ces bâtiments à la communauté, tout en conservant un espace pour le culte, explique-t-il. On pense que ce sont de beaux projets. Reste maintenant à connaître les résultats de l'étude commandée. Pour l'instant, ça semble favorable.



Droit successorale | Droit de la famille  
Droit immobilier | Droit corporatif | Droit agricole

Contactez-nous,  
nous pouvons vous aider :  
819 228-8117  
joannie.gelinas@mallette.ca

**Joannie Gélinas**  
Notaire

**MALLETTE**  
Société de  
comptables professionnels agréés

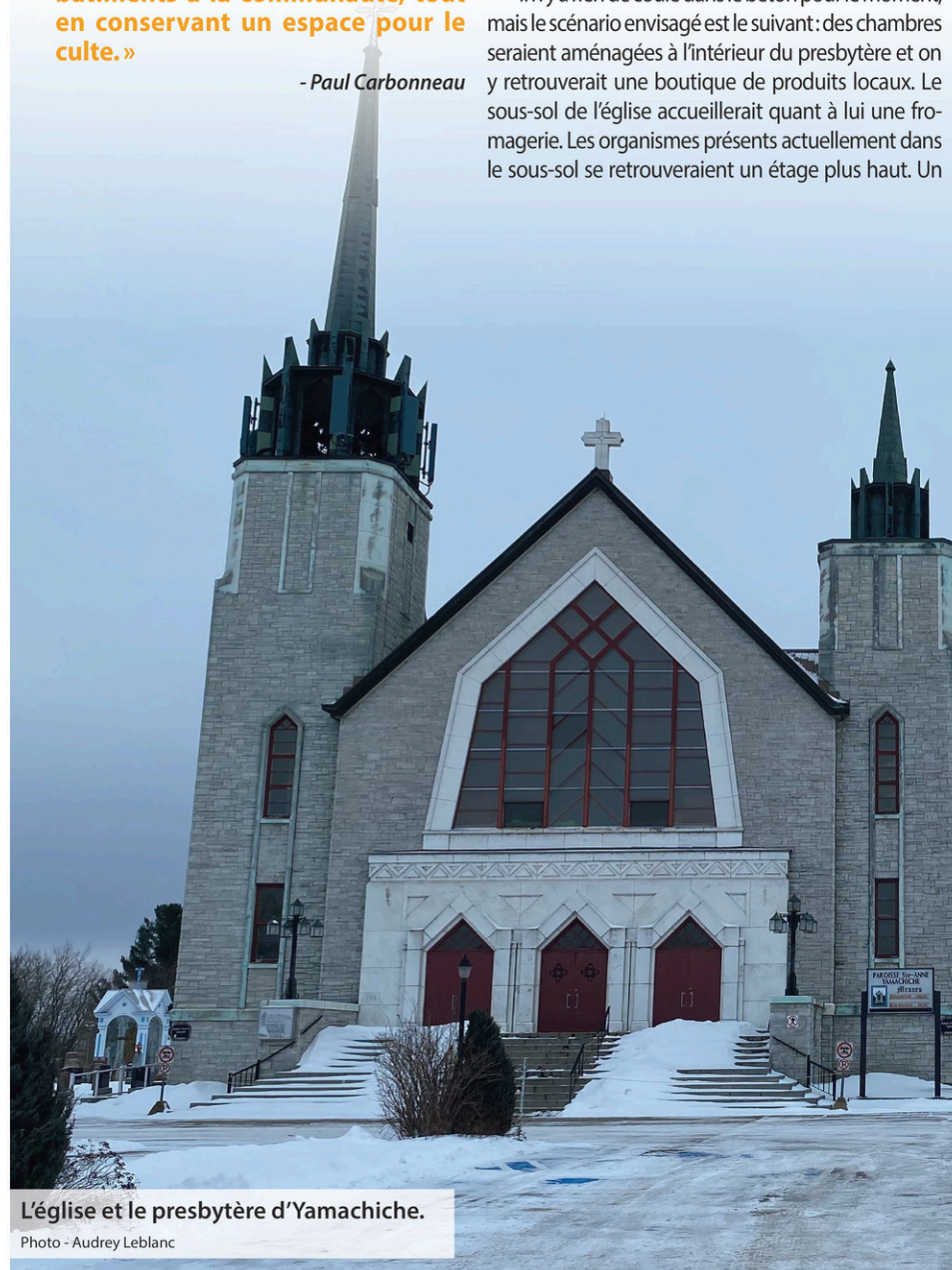
Ensuite, on verra si la communauté embarque avec nous.»

Des rencontres citoyennes se tiendront en cours d'année afin de prendre le pouls de la population dans ce dossier.

### DE NOUVEAUX TERRAINS DE SOCCER

De plus, la Municipalité complètera en 2023 le déménagement de ses terrains de soccer. «On a commencé l'an dernier et on va conclure ça cette année. C'est un projet de plus d'un million de dollars, mentionne M. Carbonneau. Ils seront situés près du BMR. On va faire construire sur place des installations sanitaires et un petit garage pour ranger le matériel et les équipements.»

Si tout se déroule comme prévu, les terrains seront accessibles et fonctionnels en 2024. Rappelons que les anciens terrains de soccer, qui étaient situés dans le parc industriel, ont été vendus.



L'église et le presbytère d'Yamachiche.

Photo - Audrey Leblanc

# Tourisme Mauricie veut créer une Route des parcs

MARIE-EVE B. ALARIE

mbaralie@icimedias.ca

**TOURISME.** L'année 2022, également l'année de la relance post-pandémie dans le milieu touristique, a été une année très exigeante pour Tourisme Mauricie. L'année 2023 s'annonce particulièrement occupée. D'ailleurs, l'organisation travaille à la création d'une Route des parcs qui entraînerait les touristes dans les différents parcs provinciaux et régionaux du territoire.

« On a constaté que dans les régions de Québec, de la Mauricie et de Lanaudière, on retrouve 27 parcs régionaux, provinciaux et nationaux. Dans la région, on peut entre autres penser à la Réserve Mastigouche, à la Réserve Saint-Maurice, au Parc des Chutes de Sainte-Ursule, au Parc de l'île Melville et, évidemment, au parc national de la Mauricie, explique Stéphane Boileau, directeur de Tourisme Mauricie. On souhaiterait que cela devienne une route nationale au même titre que le chemin du Roy. Ce sera une route extraordinaire qui passera par les MRC de Maskinongé, de Mékinac et des Chenaux, par Shawinigan et vers Québec. »

Une étude de faisabilité sera faite dans les prochains mois. Une somme de 80 000\$ est réservée pour cette étude. « Ce projet est au cœur de nos préoccupations, ajoute-t-il. Il faudra l'animer aussi. Il y a du potentiel, car cette route regorge d'histoire! »

L'ouverture de la Route des parcs pourrait se faire en 2024 ou 2025.

Par ailleurs, Tourisme Mauricie poursuivra ses efforts pour donner un nouveau souffle au chemin du Roy. « On a eu cette volonté avec les régions de Lanaudière et de Québec. On a donc augmenté le budget dédié au développement du chemin du Roy, qui s'élève maintenant à 75 000\$, soit 25 000\$ par région. Une planification stratégique a aussi été élaborée », indique M. Boileau.

Tourisme Mauricie a également embauché une personne qui s'occupera du développement et de l'animation de cette route historique qui longe le fleuve, ainsi que du développement de la future Route des parcs.

## DES ACTIONS IMPORTANTES POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Tourisme Mauricie s'est aussi allié à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et au Mitacs pour réaliser une étude en développement durable

pour, ultimement, développer des outils spécifiques à l'industrie touristique de la Mauricie afin d'améliorer ses pratiques en la matière. Une enveloppe de 60 000\$ a été dédiée à ce projet en 2022.

« Cette initiative fera de nous des leaders en développement durable. L'équipe de recherche est partie de la grille des Nations Unies pour développer des plans de développement durable qui pourront être appliqués concrètement aux différents secteurs d'activité de l'industrie, précise M. Boileau. Il faut avoir des préoccupations pour la préservation du territoire, dialoguer davantage avec les communautés, mais aussi penser davantage le tourisme sur quatre saisons. »

Au terme de l'exercice, les entreprises touristiques de la Mauricie auront aussi accès à un calculateur de gaz à effet de serre (GES) qui leur donnera un portrait de leurs émissions de GES, ce qui leur permettra de les compenser.

« On a des opportunités de subvention pour tout ce qui touche le développement durable à l'heure actuelle. Il y a des programmes intéressants. On veut que la Mauricie soit une destination durable, entre autres en favorisant la transition énergétique des équipements et des bâtiments. Je pense que le Québec, et en particulier notre région, peut aller davantage dans cette voie, notamment avec le développement des motoneiges électriques et des bateaux de plaisance électriques, par exemple », note le directeur général de Tourisme Mauricie.

## UN NOUVEL OUTIL POUR INNOVER

En 2022, Tourisme Mauricie a signé un partenariat avec le MT Lab pour faire de la Mauricie un centre d'innovation pour les industries touristiques. Cette association se poursuivra cette année.

« Ce qui est intéressant, c'est que le travail part des besoins des entreprises touristiques sur le terrain, indique M. Boileau. Ça peut aller d'un problème de main-d'œuvre comme plongeur dans une cuisine jusqu'à un enjeu d'aménagement de sentiers pédestres dans une pourvoirie, par exemple. On envoie le problème et une équipe de start-ups se penche là-dessus pour trouver des solutions. Selon le type de problème, ça peut même créer à la création d'une entreprise pour combler le besoin. »

« Tourisme Mauricie évolue dans un territoire à la fois urbain et nature qui convient bien une diversité d'expérimentations de solutions innovantes. Avec le MT Lab, il pourra accélérer leur maillage avec les

compagnies innovantes et développer les opportunités qui rendront la région attractive et compétitive », mentionne Martin Lessard, directeur général du MT Lab.

Bien qu'il soit conscient des défis qui attendent l'industrie touristique dans la prochaine année, Stéphane Boileau se montre confiant pour les prochains mois. « Ça augure très bien pour 2023. La Mauricie est positionnée comme une région dynamique, innovante et ancrée dans la transition énergétique et numérique. Il y a évidemment le défi de la pénurie de la main-d'œuvre qui persiste, ainsi qu'un risque de récession, mais je pense qu'on pourra tirer notre épingle du jeu », assure-t-il.

Plusieurs projets ont d'ailleurs été mis en place en 2022 et des fonds ont été bonifiés pour poursuivre la relance du milieu touristique. Par exemple, pour trouver des solutions à la pénurie de main-d'œuvre, Tourisme Mauricie a lancé le fonds de recrutement de la main-d'œuvre étrangère, assorti d'une enveloppe de 220 000\$.

Ce programme vise à soutenir techniquement et financièrement les démarches de recrutement de main-d'œuvre étrangère temporaire en travaillant de concert avec des firmes spécialisées.

On devrait également voir des projets émerger grâce à la bonification des subventions offertes par le Fonds Étonnant et par le Projet Synergie qui a pour but de faire naître et de développer des projets innovants sur plusieurs territoires et MRC ou dans plusieurs secteurs d'activités de la Mauricie.

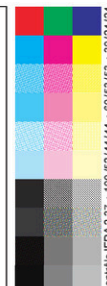
En 2023, Tourisme Mauricie se penchera aussi sur la refonte de son site Web et dévoilera un nouveau projet à temps pour la saison estivale.



Stéphane Boileau, directeur général de Tourisme Mauricie. Photo L'Écho - Bernard Lepage



Le Parc des Chutes de Sainte-Ursule Photo L'Écho - Archives



# Les inscriptions à la maternelle débutent le 16 janvier

HEBDO JOURNAL | RÉDACTION

La période d'inscription du préscolaire au Centre de services scolaire (CSS) du Chemin-du-Roy se déroulera du 16 au 27 janvier.

Durant cette période, les parents sont invités à remplir le formulaire de préinscription directement sur le site Web du CSS du Chemin-du-Roy. Par la suite, ils recevront, par courriel, un rendez-vous pour se présenter à l'école.

Pour être admissibles, les enfants doivent avoir 4 ans ou 5 ans avant le 1<sup>er</sup> octobre 2023. Pour procéder à l'inscription, il faut avoir en main le certificat de naissance de l'enfant (version originale en grand format) et deux preuves de résidence au choix (permis de conduire valide, relevé d'Hydro-Québec ou de taxes municipales, etc.). Pour un élève né à l'extérieur du Canada, il faut également tous les documents originaux d'immigration.

## MATERNELLE 4 ANS

Plusieurs écoles offrent la maternelle 4 ans à travers le territoire desservi par le Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy.

Pour l'année 2023-2024, des classes de maternelle 4 ans seront disponibles à l'école primaire de Louiseville (pavillon Jean XXIII), à l'école de Yamachiche-Saint-Léon (école Saint-Léon), à l'école Ami-Joie-et-des-Grès (école des Grès) et à l'école Belle-Vallée (école Saint-Justin) dans la MRC de Maskinongé.

Du côté de Trois-Rivières, on retrouve des classes aux écoles Dollard, de l'Académie sportive (édifice de la Voltige), Louis-de-France, aux Deux-Étangs (édifice Sainte-Madeleine), Cardinal-Roy, Cur-Chamberland, Saint-Paul, Saint-Philippe, Sainte-Thérèse, Saint-François-d'Assise, de Pointe-du-Lac (école Notre-Dame), du Bois-Joli (édifice du préscolaire Marguerite-d'Youville), Notre-Dame-du-Rosaire, les Terrasses, à l'Édifice des Explorateurs et à l'école intégrée des Forges (école Maurice-Poulin).

Dans la MRC des Chenaux, il y a des places en maternelle 4 ans à l'école du Versant-de-la-Batiscan (école Saint-Charles), à l'école Madeleine-De Verchères, à l'école des Champs-et-Marées (édifice Champlain), ainsi qu'à l'école de la Solidarité. (M.E.B.A.)



La période d'inscription du préscolaire (maternelle 4 et 5 ans) se déroulera du 16 au 27 janvier. (Photo archives Hebdo Journal)

Résidence

## St-Laurent

Depuis 1993

**CONTACTEZ-NOUS  
POUR UNE  
VISITE PERSONNALISÉE**

**819 228-3618**

*Des services de qualité pour vous!*

- Infirmière auxiliaire sur place
- Excellents repas variés préparés par notre chef
- Activités & animation
- Atmosphère paisible

Située juste à côté du Centre commercial

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

470, boul. St-Laurent Est, Louiseville

# Latulippe

## Les grands rabais de janvier

Jusqu'à **50%** de rabais dans tous les rayons!

**NEXGRIP**

Bottes d'hiver **Combat** Pour homme.

Isolation *Thinsulate* 200 g et membrane imperméable. Confortables jusqu'à -30°C. Tan. N° M186608. Détail sugg. : 129,95\$



Réduction de **55%**  
**Solde 74,95\$**

**PÉLERIN**

Bas chauffants

3 niveaux de chaleur. Autonomie jusqu'à 12 h. Piles rechargeables en 3,5 h (incl.). N° M177661. Détail sugg. : 189,95\$

**Solde 119,95\$**

Lim. 2 paires par client.



Application compatible iOS et Android. Bluetooth

**(TSL)**

Luge pour bébé

Bleu ou rose. N° M143958. Détail sugg. : 51,95\$

**Solde 29,95\$**

Lim. 1 par client.



Réduction de **85%**

**OUTDOOR EDGE**

Ensemble de couteaux **GamePro**

11 pièces. Lames en acier inoxydable. Étui de transport rigide. N° M163597. Détail sugg. : 119,95\$

Lim. 1 par client.



**Solde 69,95\$**

**PÉLERIN**

Crampons Pro

Acier inoxydable et silicone résistant jusqu'à -40°C. N° M156652. Détail sugg. : 69,95\$

**Solde 34,95\$**

Lim. 2 paires par client.



50% de rabais

**Raquettes**

Jusqu'à **50%** de rabais

**BIVOUAK**

**GV**

**PÉLERIN**

... et plusieurs autres!

**HUMMINBIRD**

Sonar **Helix 5 DI GPS**

Technologie *Chirp*. Incluant carte marine *Navionics*. Sonde incluse. Écran couleur 5 po. N° M012429. Détail sugg. : 609,95\$



**Solde 449,95\$**

MEILLEUR PRIX GARANTI

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

MERCI D'ACHETER LOCAL!

**Latulippe**

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

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

f i y

Soldes valides à partir 18 janvier 2023 pour un temps limité ou jusqu'à épuisement des stocks. Quantités limitées par client. Photos à titre indicatif seulement. Le texte prévaut en tout temps. Prix sujets à changements sans préavis. Commandes internet: des frais supplémentaires s'appliquent sur les produits surdimensionnés et sur l'expédition dans certaines régions éloignées. Tous les détails en magasin et au [latulippe.com](http://latulippe.com).

Livraison gratuite au Canada avec tout achat de 49\$ et plus

Cueillette en magasin disponible

Stationnement facile et gratuit

# De futures infirmières « Sur leur X »

CLAUDE THIBODEAU

cthibodeau@icimedias.ca

**EMPLOI.** Pas moins de 200 futures infirmières et infirmières auxiliaires ont participé récemment à l'événement « Sur ton X » organisé, à Trois-Rivières, par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ). Une activité qui a notamment amené les participants à vivre une expérience immersive en étant sensibilisés à diverses situations.

« C'est un événement particulier, même unique au Québec, et nous en sommes très fiers », souligne la directrice adjointe des soins infirmiers, Julie St-Onge. L'activité *Sur ton X* comporte deux volets, à commencer par un parcours immersif au cours duquel les participants sont placés dans diverses mises en situation pouvant être vécues au quotidien par les infirmières et infirmières auxiliaires. « Les situations étant évolutives, elles doivent adapter la situation en fonction de ce qui survient avec le comédien qui joue le rôle d'un patient », explique M<sup>me</sup> St-Onge. Il s'agit de situations générales touchant notamment les soins généraux, l'approche de la personne âgée, le jugement clinique, la capacité d'interagir avec l'usager, l'administration de la médication et la documentation clinique. « C'est vraiment la base de la pratique de l'infirmière et de l'infirmière auxiliaire qu'on vient évaluer. On observe aussi la personnalité des candidats, certains sont davantage leaders et d'autres plus effacés. On cerne la personne, sa personnalité, ses forces au-delà de l'aspect clinique pour vraiment bien individualiser le choix de son secteur d'activité, entre autres », souligne la directrice adjointe des soins infirmiers.

La seconde partie de l'événement portait sur les rencontres et les échanges. Les futures infirmières et infirmières auxiliaires ont eu l'occasion de rencontrer les équipes des ressources humaines du CIUSSS MCQ, de poser des questions sur leur début de carrière à l'été, sur l'horaire à venir, la disponibilité et autres. « C'est un moment d'échange qu'on se permet avec eux pour vraiment établir un contact privilégié, fait valoir Julie St-Onge. Et tout cet événement-là d'ailleurs permet à l'équipe de la direction des soins de mieux planifier leur arrivée, de personnaliser l'accueil en fonction de la photo qu'on aura prise durant l'événement avec les forces des candidats et les points qu'on aura à travailler avec eux cet été. »

Parce que, oui, ces 200 personnes sont déjà embauchées et commenceront à l'été. Et à 95 %, elles proviennent de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Elles sont issues de l'une ou l'autre des maisons d'enseignement du territoire. Peu importe le milieu dans lequel ces infirmières et infirmières auxiliaires exerceront, elles sont très attendues. « On veut vraiment faire en sorte que leur arrivée se fasse en douceur. Dans n'importe quel métier ou domaine, il y a toujours un choc entre la vie étudiante et la vie du travailleur. Ça se vit encore davantage dans notre milieu avec le contexte que l'on connaît, rappelle Julie St-Onge. Pour nous, « Sur ton X » nous permet de bien les évaluer, de bien apprécier leurs compétences, de découvrir leur personnalité, d'établir un contact individualisé pour que leur arrivée soit agréable. »

## RETOMBÉES POSITIVES

Le CIUSSS MCQ tient un tel événement depuis maintenant sept ans. Mais on lui a apporté certains changements cette année, notamment l'appellation « Sur ton X ». Les lieux physiques ont changé. Les



Deux des 200 participantes et participants à l'expérience Sur ton X Photo courtoisie - CIUSSS MCQ

objectifs ont aussi subi certaines modifications. Au fil des ans, on a constaté que l'activité porte fruit. « C'est un bel événement qui nous permet de recruter de nombreux candidats. On est vraiment contents, exprime Julie St-Onge. Élément important, plus de 95 % des participants sont au rendez-vous dès le

début de l'été pour le travail. On a un beau taux de rétention entre l'activité et le début de l'emploi. Pour nous, c'est une belle fierté la rétention dans notre région. Ces gens ont étudié dans la région, ont fait leur stage dans notre établissement et ont envie de rester ici pour leur carrière. »

 CÉGEP  
SHAWINIGAN

# PORTES OUVERTES

## MERCREDI 25 JANVIER 18 H À 20 H

TU HABITES À PLUS DE 60 KM DU CÉGEP?

Tu pourrais être admissible à une  
**BOURSE PARCOURS** de **7 500 \$ PAR ANNÉE.**

Des conditions s'appliquent. Informe-toi :

[CEGEPHAWINIGAN.CA/BOURSES](http://CEGEPHAWINIGAN.CA/BOURSES)



MRC de Maskinongé

# Appel de projets culturels

**ARTS.** La MRC de Maskinongé invite les organismes à but non lucratif et les municipalités du territoire à soumettre des projets visant à rendre la culture accessible à tous les citoyens dans le cadre du Fonds d'initiatives culturelles 2023.

Sous réserve de disponibilité des fonds, les quatre dates limites de dépôt des projets sont le 10 février, 12 mai, 11 août et 10 novembre 2023. En 2022, ce sont huit projets répartis dans six municipalités de la MRC qui ont reçu une aide financière provenant du Fonds d'initiatives culturelles, pour un total de 22 500 \$.

L'aide peut atteindre 80% des dépenses admissibles, jusqu'à un maximum de 5000 \$ par projet. Le projet doit être présenté par un

organisme à but non lucratif, une coopérative ou une municipalité. Il peut également être parrainé par une entité légalement constituée, comme le comité de loisirs ou le comité touristique d'une municipalité.

Les demandeurs peuvent communiquer avec Jennifer St-Yves-Lambert 819 228-9461 (poste 3963), agente de développement culturel et touristique à la MRC, pour valider l'admissibilité de leur projet ou pour obtenir de l'aide à la préparation de leur demande. Le Fonds d'initiatives culturelles est issu de l'Entente de développement culturel entre la MRC et le ministère de la Culture et des Communications du Québec.

Les personnes intéressées par les arts et la culture sont invitées à suivre la page Facebook

Culture Maskinongé et à consulter régulièrement le Bottin Culture Maskinongé à l'adresse [www.maski.quebec/bottin-culture](http://www.maski.quebec/bottin-culture) afin de découvrir les organismes, entreprises du secteur culturel ainsi que les talents d'ici. Ce répertoire est en constante

évolution et il est toujours possible de s'y inscrire. Les conditions d'admissibilité ainsi que le formulaire de demande se trouvent au [mrcmaskinonge.ca/culture/fonds-initiatives-culturelles/](http://mrcmaskinonge.ca/culture/fonds-initiatives-culturelles/). (B.L.)



Le projet « Banc des générations » du Carrefour jeunesse-emploi et du Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé, inauguré l'an dernier, a bénéficié d'une aide financière du Fonds d'initiatives culturelles. Photo courtoisie

## PROCHAINS RENDEZ-VOUS VIRTUELS GRATUITS POUR LES PROCHES AIDANTS DE LA MAURICIE

INSCRIVEZ-VOUS par courriel pour recevoir le lien :  
connexionsprochesaidants@gmail.com  
 No de réunion : 809 042 8015



**Formation/Conférence sur la prévention des infections**  
 18 janvier 2023 13 h 30  
**Nathalie Thibault, B.Sc.MSc**



**Composer avec ce qui est**  
 25 janvier 2023 13 h 30  
**Alain Bellemare,**  
*Thérapeute en croissance personnelle/Conférencier/Auteur*



**La communication avec les personnes atteintes d'Alzheimer ou autres troubles neurocognitifs apparentés**  
 1<sup>er</sup> février 2023 13 h 30  
**Dominique Bouchard,** *Travailleur social Société Alzheimer Mauricie*



**Mieux-vivre avec le Parkinson**  
 8 février 2023 13 h 30  
**Denis Delorey,** *Intervenant*



**Épicerie et diabète - Comment faire de bons choix?**  
 1<sup>er</sup> mars 2023 13 h 30  
**Céline Scaramuzzino,** *Nutritionniste*




Séance d'information 8 mars 2023 13 h 30

**Ronald Choquette,** *Docteur en audiologie et professeur agrégé à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal et Membre de notre conseil d'administration*

Une invitation dans le cadre du projet Connexions proches aidants :



1 855 284-1390



819 693-6072 poste 4




819 268-2884



819 729-1600


## LA GARANTIE LÉGALE

MON FRIGO A 5 ANS ET IL NE FONCTIONNE PLUS.




MADAME, ON NE PEUT RIEN FAIRE. VOTRE GARANTIE EST ÉCHUE!

C'EST FAUX! VOUS AVEZ UNE GARANTIE LÉGALE GRATUITE ET PRÉVUE PAR LA LOI!




VOTRE RÉFRIGÉRATEUR DOIT AVOIR UNE DURÉE RAISONNABLE ET SERVIR À L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ.




ET EN PASSANT, VOTRE CRÈME GLACÉE A FONDU...

« Avant de payer pour une garantie supplémentaire, parfois appelée «garantie prolongée», sachez que tout bien acheté d'un commerçant est couvert par une garantie légale prévue par la loi. »



Avec la contribution financière de



## Le Stand des auteur.e.s d'ici est de retour

La période d'inscription est débutée pour le Stand des Auteurs d'ici de la 35<sup>e</sup> édition du Salon du livre de Trois-Rivières (SLTR), qui aura lieu du 23 au 26 mars. Depuis plus de 15 ans, le Salon du livre accueille des auteurs de la Mauricie et du Centre-du-Québec afin de promouvoir leurs œuvres littéraires et leur permettre de bénéficier d'une visibilité lors de l'événement. Pour s'inscrire à ce stand, l'auteur doit habiter la Mauricie ou le Centre-du-Québec et avoir publié un livre entre le 1<sup>er</sup> octobre 2021 et le 26 mars 2023. Sa maison d'édition ne doit pas avoir loué de stand pour le Salon du livre 2023. L'inscription est au coût de 30 \$ par participant. Le formulaire d'inscription est disponible au [www.sltr.qc.ca/stand-des-auteurs-dici](http://www.sltr.qc.ca/stand-des-auteurs-dici) ou à [communications@sltr.qc.ca](mailto:communications@sltr.qc.ca). Les demandes devront être acheminées au plus tard le 3 février à 17h.

## Des histoires à partager?

ÉCRIVEZ-NOUS au [redaction@lechodemaskinonge.com](mailto:redaction@lechodemaskinonge.com)

Notre  
équipe de  
journalistes



Audrey Leblanc



Bernard Lepage



Jonathan Cossette



Sandra Lacroix  
Rédactrice en chef



Stéphanie Paradis



Marie-Eve B. Alarie



## Collecte de denrées de la Banque Nationale

En partenariat avec IGA et Métro de Louiseville, la succursale de la Banque Nationale à Louiseville a participé récemment à une collecte de denrées au bénéfice de l'organisme de la Table des Amis. Il s'agit d'une belle tradition qui aura lieu année après année afin d'aider les familles et personnes démunies de la région durant la période des Fêtes. Sur la photo, entre les deux représentants des épiceries participantes (IGA et Métro), on retrouve certains employés de la Banque Nationale de Louiseville : Houceine Labdar, Chantale Lamoureux, Céline Lesage, Dominique Gagnon, Laurence Gervais et Alexandre Gadoury. Photo courtoisie

Centre  
de services scolaire  
de l'Énergie

Québec



# C'EST LE MOMENT D'INSCRIRE VOTRE ENFANT À L'ÉCOLE POUR 2023-2024!

Comment procéder ?

Nouveaux élèves du  
préscolaire, primaire et  
secondaire

Prendre rendez-vous avec le  
secrétariat de l'école pour procéder à  
l'inscription du 1<sup>er</sup> au 17 février 2023

Élèves qui désirent s'inscrire  
dans une école à vocation  
particulière ou au programme  
Arts-études-Musique

Se présenter à l'école choisie du 1<sup>er</sup> au 10 février 2023  
pour remplir les formulaires requis. Consulter le guide de  
présentation de ces écoles pour connaître les modalités  
d'admission et d'inscription



Balayez ce code  
QR pour tous les  
détails !



## AGENDA COMMUNAUTAIRE

### FADOQ Joie de vivre Saint-Paulin

À toutes les personnes intéressées, le Club Joie de vivre de Saint-Paulin offre depuis le début d'année le jeu de shuffleboard en plus du baseball-poche à tous les jeudis. Présence sur place à compter de 13h.

### Centre L'Étape

Prochaines activités : Mercredi 18 janvier 10h à 14h Hépatite ressources ; jeudi 19 janvier 10h Créons ensemble ; jeudi 26 janvier 10h Créons ensemble ; vendredi 27 janvier 13h Atelier de journaling.

### FADOQ Louiseville

Le Club FADOQ de Louiseville invite ses membres et amis à un dîner fêtes au lard le 7 février. Le 16 février, il y aura un dîner St-Valentin, suivi d'un bingo. A noter qu'il n'y aura pas de dîner au mois de janvier, seulement un bingo. Toutes ces activités se tiendront au sous-sol de l'église de Louiseville.

### FADOQ St-Élie-de-Caxton

Le club FADOQ St-Élie vous invite à son souper et soirée dansante le samedi 21 janvier à 17h30, au centre communautaire de St-Élie. La partie

musicale se fera avec le groupe Évasion. Réservations : Marie-Paule 819 221-5242.

### FADOQ Sainte-Ursule

Reprise des activités le 23 janvier Viactive à 10h, nouveauté aussi pour 23 janvier à 13h30 Shuffleboard et pétanque roulé intérieur, venez découvrir ces deux nouveaux jeux. 24 janvier Harmonie à 13h30, 25 janvier cartes et jeux divers à 13h. Toutes ces activités ont lieu au local de la FADOQ 1930, Principale, à Sainte-Ursule. Une collation vous est servie. Info : Danielle 819 228-8110 Diane 819 268-5288.

### La Clé en éducation populaire

Nouveau à la Clé : Initiation à l'informatique dès janvier 2023. Toujours à la Clé : Ateliers de rehaussement de connaissances générales, de révision et d'apprentissage du français et des mathématiques. Mise à niveau. Préparation pour le TENS (tests d'équivalence de niveau du 5<sup>e</sup> secondaire). Croissance personnelle, conscientisation, alphabétisation populaire, etc. Pour 16 ans et plus. 819 228-8071.



## PETITES ANNONCES CLASSÉES

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur VosClassées.ca.

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

Un seul numéro 1 866 637-5236

Mode de paiement: VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS

130 Propriétés recherchées - échanges

RECHERCHE terre, maison terrain, courtier agricole, villégiature, résidentiel-vert. www.francoisducharme.com 450-898-1679.

310 Divers à vendre

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

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

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

424 Astrologie/occultisme

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

585 Services financiers divers

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

TEL-JEUNES  
www.teljeunes.com  
1 800 263-2266

Trouvez-en encore plus sur vosclassées.ca



## AVIS



Ordre des technologues en imagerie médicale, en radio-oncologie et en électrophysiologie médicale du Québec

### AVIS DE RADIATION TEMPORAIRE

**PRENEZ AVIS** que le technologue en imagerie médicale (permis numéro 7673) **Steve Therrien**, exerçant sa profession à Louiseville, a été déclaré coupable par le conseil de discipline de l'Ordre des technologues en imagerie médicale, en radio-oncologie et en électrophysiologie médicale du Québec du chef d'infraction qui lui était reproché dans la plainte numéro 35-22-001, soit :

1) Entre le ou vers le 31 juillet 2020 et le ou vers le 5 novembre 2021, à Louiseville, district de Trois-Rivières, l'intimé a manqué de diligence, de soin et/ou d'attention dans l'exécution de ses fonctions, notamment en commettant plusieurs erreurs lors de la réalisation de radiographies et/ou lors de l'enregistrement d'informations et/ou d'images, le tout contrairement à l'article 13 du Code de déontologie des technologues en imagerie médicale, en radio-oncologie et en électrophysiologie médicale (RLRQ, c.T-5, r. 5) et à l'article 59.2 du Code des professions (RLRQ., c. C-26).

Le 12 décembre 2022, le conseil de discipline a imposé à **Steve Therrien, t.i.m.**, une période de radiation temporaire d'un mois et il l'a condamné au paiement des déboursés, incluant les frais de publication du présent avis. La décision étant exécutoire le 31<sup>e</sup> jour de sa communication à l'intimé, **Steve Therrien, t.i.m.** est radié du tableau de l'Ordre à compter du 13 janvier 2023 jusqu'au 12 février 2023.

Le présent avis est publié en vertu des articles 156 et 180 du Code des professions.

Geneviève Roy, avocate  
Secrétaire par intérim du conseil de discipline  
OTIMROEPMQ

>398014

Accompagner humainement les gens.  
**Plus qu'une carrière!**

Le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale recrute dans **votre région**.

**VOUS SOUHAITEZ INFORMER ET SOUTENIR LES CITOYENNES ET LES CITOYENS DE VOTRE COMMUNAUTÉ?**

Plusieurs postes sont à pourvoir dans les bureaux de Services Québec :

- **Agente ou agent d'aide à l'emploi**
- **Agente ou agent d'aide financière**
- **Préposée ou préposé aux renseignements pour l'accueil au comptoir**

Période d'inscription :  
du 16 au 26 janvier 2023

Bienvenue aux étudiantes et aux étudiants qui terminent leur programme technique ainsi qu'aux personnes à la retraite.

Rendez-vous à [Quebec.ca/emplois-stages-mess](http://Quebec.ca/emplois-stages-mess) et repérez l'offre d'emploi de votre choix. Pour postuler, accédez à votre dossier en ligne ou créez-le.

**POUR UNE CARRIÈRE STIMULANTE, JOIGNEZ-VOUS À NOUS!**



Votre gouvernement

Québec

L'ÉCHO DE MASKINONGÉ - www.lechodemaskinonge.com - Le 18 janvier 2023 - 9

## Avis de décès



### Mme Jeanne-D'Arc Brissette Alarie

Au CIUSSS-MCQ CHAUR de Trois-Rivières, le 5 janvier 2023, est décédée à l'âge de 100 ans 4 mois, M<sup>me</sup> Jeanne-D'Arc Brissette épouse de feu M. Maurice Alarie demeurant à St-Justin.

La famille accueillera parents et ami(e)s à la Maison funéraire Régionale Richard, 140, rue St-Aimé à Louiseville. Heures d'accueil : dimanche le 22 janvier 2023, jour de la cérémonie, à partir de 10 h. La liturgie de la Parole aura lieu le jour même à 14 h, en la chapelle de la maison funéraire.

L'inhumation aura lieu au cimetière St-Justin.

La défunte laisse dans le deuil, ses enfants : Gilles (Claudette Lord), Paul-André (P.A.) (Marielle Bouchard), Michel (Nicole Charette), Diane (Denis Caumartin), Céline (Gilles Brasseur), Lynda (Guy Richard), Alain (Danielle Baril) ; ses belles-sœurs : Marie-Jeanne Alarie (feu Joseph Sylvestre) et Jeannine Coulombe (feu Jean-Jacques Alarie) ; ses petits-enfants : Hugues, Nicolas, Alexandre, Patrick, Caroline et Patricia Alarie, Éric et David Caumartin ; ses arrière-petits-enfants : Audrina, Maéva, Olivier, Emrick, Mélianne, Philippe-Alexandre, Charles-Antoine et Jérémy ainsi que 2 arrière-arrière-petites filles et de nombreux neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Merci au personnel soignant du CHRTR, ainsi qu'au personnel de la Résidence Les Bâtisseurs de Louiseville pour leurs bons soins.

Renseignements : 819 228-4822

Télécopieur : 819 228-3653

Courriel : condoleances@richardphilibert.ca

Site Internet : www.richardphilibert.ca



>400061

## Avis de décès



### M. Daniel Adam

À son domicile, le 17 décembre 2022 est décédé à l'âge de 69 ans, M. Daniel Adam, époux de feu Jocelyne Bourassa, demeurant à Louiseville.

Selon ses volontés, il n'y aura pas de cérémonie.

La famille se réunira en privé pour l'inhumation qui aura lieu à une date ultérieure au cimetière de St-Barnabé.

Il laisse dans le deuil : ses frères et sœurs : Pauline Adam, feu Jean-Guy Adam, Solange Adam, Renald Adam et Mario Adam ; Ainsi que plusieurs beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Toute marque de sympathie peut se traduire par un don à la Fondation des Maladies du cœur et de l'AVC : <https://www.coeuretavc.ca/> ou à la SPA mauricie : <https://www.spamauricie.com/s-impliquer/faire-un-don/>

Renseignements : 819 228-4822

Télécopieur : 819 228-3653

Courriel : condoleances@richardphilibert.ca

Site Internet : www.richardphilibert.ca



>400159

## Avis de décès



### MME RÉJEANNE BÉLAND 1946 - 2022

Au CIUSSS MCQ – CHAUR de Trois-Rivières, le 25 décembre 2022, est décédée auprès des siens à l'âge de 76 ans, M<sup>me</sup> Réjeanne Béland, fille de feu Ubald Béland et de feu Marie-Ange Gagnon, demeurant à Louiseville, autrefois de Sainte-Ursule.

**Il n'y aura pas d'exposition ni de cérémonie. La défunte a été confiée à la Résidence funéraire I. Gagnon & fils, 111, rue Saint-Louis, Sainte-Ursule. L'inhumation aura lieu au cimetière de Sainte-Ursule à une date ultérieure.**

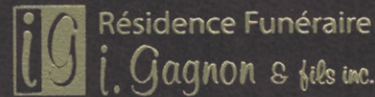
Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs : feu Ghislain (feu Gisèle Boulay), Aline (feu Claude Lesage), Clairette (Raymond Cholette), Aurèle (Lise Arseneault), feu Léo (Hélène Levasseur), Lucie (feu Alain Houle), Raymond (Hélène Lacroix) ; ses neveux et nièces : Éric et Yves Béland, Denis, Michelle et André Lesage, Marc Cholette, Danny et Patrick Béland, Jonathan (son filleul) et Annie Béland, Isabelle Caron, Nathalie et Daniel Béland ainsi que plusieurs ami(e)s.

Renseignements : 819 228-2209

Télécopieur : 819 228-8631

Courriel : i-gagnon@cgocable.ca

Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec



>399878

## JEAN-CLAUDE BELLEMARE



À Yamachiche, le 23 décembre 2022, paisiblement durant son sommeil, est décédé subitement à l'âge de 74 ans, M. Jean-Claude Bellemare époux de Madeleine St-Yves demeurant à Yamachiche.

La famille accueillera parents et amis à la Maison funéraire St-Louis, 160 rue de Carufel, Yamachiche. Heures d'accueil : samedi 21 janvier 2023 à partir de 9 h. Les funérailles auront lieu en l'église de Yamachiche, le samedi 21 janvier 2023 à 11 h. L'inhumation aura lieu au cimetière paroissial de Yamachiche.

Outre son épouse Madeleine, le défunt laisse dans le deuil : ses enfants : Dany Bellemare (Julie Bellemare), Kathleen Bellemare (Sébastien Plante), Patrick Bellemare (Geneviève Collin) ; ses petits-enfants : Léa Bellemare, Jacob Plante, Alicia Plante, Élianna Bellemare ; son frère : Pierre Bellemare (Louise Guillemette) ; ses sœurs : Jeannine Bellemare (feu Benoît Gélinas), Denyse Bellemare (Denis Fex) ; ses belles-sœurs et beaux-frères : Denise St-Yves (Jacques Gagnon), Réjeanne St-Yves (feu Bertrand Ferron) (Serge Jutras), Louise St-Yves (Jean-Luc Bellemare), Pierrette Gélinas (Yvon St-Yves) ; une tante : Jeannine Bellerive (feu Fernand St-Yves) ; plusieurs neveux et nièces cousins et cousines et plusieurs ami(e)s.

Vos dons à la fondation des maladies du cœur seraient grandement appréciés.

Maisons funéraires St-Louis

Renseignements : 819 296-3962

Télécopieur : 819 228-3345

Courriel : condoleances@maisonstlouis.ca

Site internet : www.maisonstlouis.ca

Entreprise affiliée à la Corporation des thanatologues du Québec



>399791

## Avis de décès



### M. Viateur Lacombe

*Je n'ai crainte de quitter, car m'accompagne tout l'amour que cette vie m'a donné. Oui j'y ai trouvé l'amour dont je fus tellement choyé, qu'une vie j'y suis resté. Je pars avec tout cet amour que vous*

*m'avez comblé et j'ai précieusement emballé, dans un beau et unique souvenir, pour le grand voyage de l'éternité où je vous y attendrai. Le poète fou 2006*

Au CIUSSS-MCQ CHAUR de Trois-Rivières le 31 décembre 2022, est décédé, à l'âge de 89 ans, M. Viateur Lacombe époux de feu Mme Louise Olivier demeurant à Louiseville.

La famille accueillera parents et amis à la Maison funéraire Régionale Richard, 140 St-Aimé, Louiseville. Heures d'accueil : vendredi le 20 janvier 2023 de 19 h à 21 h et samedi jour des funérailles à partir de 12 h 30. Les funérailles auront lieu samedi le 21 janvier 2023 en l'église de Louiseville à 14 h 30. L'inhumation aura lieu au cimetière paroissial.

L'ont précédé ses frères et sœurs : Noëlla (feu Jean-Louis Diamond), René (feu Ursule Deschênes), L'abbé Claude Lacombe sr, Daniel (Francine Ricard).

Il laisse dans le deuil : Ses fils : Guy (Andrée Sicard), Serge (Saurette Moate) ; Ses petits-enfants : Olivier Lacombe (Emily Prince), Catherine Lacombe (Julien Lamarche), Christophe Lacombe (Marie-Noëlle Boisclair), Florence Lacombe, Benoit Lacombe, Audrey Bégin, Camille Bégin (Vincent Biron) ; Ses arrière-petits-enfants : Philomène, Auguste, Clément, Alice, Enzo, Léa Rose et Daphné ; Ses sœurs et son frère : Lise, Denise (Pierre Arseneault), Laurent (Thérèse Lefebvre), Mariette (Tom Lambert) ; Ses beaux-frères et belles-sœurs : François Olivier (Madeleine Larramée), Pierre Olivier (Michèle Leduc), feu Léo-Paul Olivier (Clémence Baril), ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Un remerciement tout spécial à sa nièce Louise Diamond, son ange gardien de Louiseville.

Merci au personnel soignant du CHAUR de Trois-Rivières pour leurs excellents soins et leurs délicates attentions.

Au lieu de fleurs, des dons à un organisme de charité de votre choix ou des offrandes de messe en sa mémoire seraient grandement appréciées.

Renseignements : 819 228-4822

Télécopieur : 819 228-3653

Courriel : condoleances@richardphilibert.ca

Site Internet : www.richardphilibert.ca



>399726

## Avis de décès



### M. Michel Béland

À l'unité des soins palliatifs de l'UCDG de Louiseville le 16 décembre 2022 est décédé à l'âge de 80 ans et 10 mois, M. Michel Béland époux de M<sup>me</sup> Louise Gélinas demeurant

à Louiseville. Il était le fils de feu Henry Béland et de feu Claire Deschênes.

La famille accueillera parents et ami(e)s à la Maison funéraire Régionale Richard, 140, rue St-Aimé à Louiseville. Heures d'accueil : Samedi 21 janvier 2023 à partir de 9 h 30. La liturgie de la Parole aura lieu le même jour à 11 h 30, à la chapelle de la maison funéraire.

L'urne sera déposée au columbarium de la Maison Funéraire de Louiseville.

Précédé de ses frères et sœurs : Yves, Yvon, Madeleine (feu Jim Porter), Jeanne (feu Antony Delatri), Richard (feu Céline Drainville), Thérèse (feu Raymond Deveault), Hélène (feu Jules Coulombe), Pierre (Georgette Ross).

Il laisse dans le deuil outre son épouse : Son fils Mario (Linda Boisvert) ; Sa fille Josée (Alain Bellerive) ; Ses petits-enfants : Noémie Bellerive (Christian Chabot), Mariline Béland (Charles-Antoine Gagnon) ; Ses arrière-petits-enfants adorés : Anaëlle, Léo-Georges Chabot ; Sa soeur Lucette ; Ses frères : Jean et Louis (feu Nicole Masson) ; Ses beaux-frères et belles-sœurs : André Gélinas (Francine Méthot), Colette Lavergne (feu Noël Gélinas) ; Ainsi que plusieurs neveux, nièce, cousin, cousine et ami(e)s.

La famille désire témoigner sa reconnaissance au personnel du département de néphrologie au Centre hospitalier de Trois-Rivières ainsi qu'au personnel de l'UCDG du Centre Hospitalier de Louiseville.

Veillez compenser l'envoi de fleurs par des dons à la Fondation des maladies du rein.

Renseignements : 819 228-4822

Télécopieur : 819 228-3653

Courriel : condoleances@richardphilibert.ca

Site Internet : www.richardphilibert.ca



>397670

## Avis de décès



### M. Gaétan Plante

À la Maison Aline-Chrétien de Shawinigan, le 29 décembre 2022 est décédé à l'âge de 69 ans, M. Gaétan Plante époux de M<sup>me</sup> Johanne Pelletier demeurant à St-Élie-de-Caxton.

Il était le fils de feu Léo Plante et de feu Jeanne Picard.

La famille a accueilli parents et amis à la Maison funéraire Régionale Richard, 140, rue St-Aimé à Louiseville. Heures d'accueil : le samedi 14 janvier 2023 à partir de 13 h. Suivi de la cérémonie en chapelle à 16 h. L'urne sera inhumée au cimetière de Charette à une date ultérieure.

L'ont précédé ses frères : Léo-Paul (Lucille Gerbeau), Michel (Nicole Paquette) et Yves.

Il laisse dans le deuil, outre son épouse ; Ses fils : Martin (Andréanne Samson), Jean-François (Valérie Normandin) ; Ses petits-enfants : Derek et Méli Plante ainsi que Zoé et Alexia Auger, Lilyanne et Zachary Plante ; Ses sœurs et son frère : Gisèle, Jacqueline (Marc-Henri Clément), Suzanne (feu Réjean Lessard), André (Agathe Pelletier), Micheline (Rock Bergeron) et Diane (Normand Blondin) ; Ses beaux-frères et belles-sœurs : Paul Pelletier (Hélène Cartier), Fernande Pelletier (Yvon Aucoin), Agathe Pelletier (André Plante), Camil Pelletier (Lise Léveillé), Benoit Pelletier (Nicole Labonne), feu Claude Pelletier, Céline Pelletier, Hélène Pelletier (Pierre Courtois), Carole Pelletier (Yvon Buisson) ; Ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s dont son grand ami Roger St-Yves.

Merci spécial au Dr Gaétan Bégin et au personnel du CLSC de Shawinigan et de la Maison Aline-Chrétien.

Au lieu des fleurs, des dons à la Fondation Maison Aline-Chrétien seraient grandement appréciés.

Renseignements : 819 228-4822

Télécopieur : 819 228-3653

Courriel : condoleances@richardphilibert.ca

Site Internet : www.richardphilibert.ca



>399708

## MARCOTTE, MARCEL 1930 - 2022



À St-Thomas de Caxton, le 17 décembre 2022 est décédé subitement à l'âge de 92 ans et 1 mois, Marcel Marcotte époux de feu Marie-Rose Desaulniers, de St-Thomas-de-Caxton.

La famille recevra les condoléances en l'église de Saint-Thomas-de-Caxton située au 391 avenue Saint-Thomas-de-Caxton, Saint-Barnabé Nord, à partir de 12h le mercredi 25 janvier 2023, jour des funérailles. Les funérailles seront célébrées le mercredi 25 janvier 2023 à 13h en l'église de Saint-Thomas-de-Caxton, Saint-Barnabé Nord.

L'inhumation aura lieu au cimetière paroissial à une date ultérieure.

Le défunt laisse dans le deuil : ses frères et sœurs : Renald Marcotte (Claire Deshaies), feu Cécile Marcotte (feu Gérard Bellefeuille), feu Medora Marcotte (feu Léo Lefebvre), feu Gisèle Marcotte (feu Henri Bastarache), feu Joseph Marcotte, feu Léo Marcotte (feu Hortense Castonguay), feu Florence Ricard (feu Paul Marcotte) ; ses beaux-frères et belles-sœurs : feu François Desaulniers (feu Yvonne Bellemare), feu Dorian Desaulniers (feu Maurice Fafard), feu Marcel Desaulniers (feu Marie-Jeanne Milot), feu Cécile Desaulniers (feu Henri Paquette), feu Irma Desaulniers (feu Aimé Bournival), feu Amédée Desaulniers (Marie-Claire Bourassa), feu Wellie Desaulniers (Georgette Bellemare), Aimée Desaulniers (Fleurette Boisvert), Jeanette Desaulniers (feu Laurent Dupuis), Armand Desaulniers (Lucille Bellemare), Denise Desaulniers (feu Bruno Lacerte), feu Thérèse Desaulniers ; ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines, autres parents et ami(e)s.

Prière de ne pas envoyer de fleurs, vos dons à la fabrique de St-Thomas-de-Caxton seraient très grandement appréciés.

Maisons funéraires St-Louis

Renseignements : 819 296-3962

Télécopieur : 819 228-3345

Courriel : condoleances@maisonstlouis.ca

Site internet : www.maisonstlouis.ca

Entreprise affiliée à la Corporation des thanatologues du Québec



>399794

## SPORT

# St-Alex-Ski double son domaine skiable

**SPORT.** Pour l'hiver 2022-2023, le site St-Alex-Ski a presque doublé son domaine skiable. Après avoir conquis les adeptes de ski alpin et de planche à neige de randonnée lors de sa première année l'an dernier, la montagne située à Saint-Alexis-des-Monts offre désormais dix pistes de descentes.

C'est un dénivelé d'environ 200 mètres qui attend les adeptes dans le sentier d'ascension et les dix pistes de descente, aménagées en sous-bois de niveaux intermédiaire et avancé.

De plus, différentes activités reliées au ski de randonnée se tiendront tout au cours de l'hiver, notamment le cours de sécurité en avalanche (CSA 1) offert par Passion Escalade et des journées d'initiation guidées par Maïkan Aventure.

« Cette deuxième phase de développement de St-Alex-ski vient positionner le site comme un incontournable de la pratique du ski de montagne en Mauricie, mais plus largement, au Québec, précise le directeur du volet ski à la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), Maxime Bolduc. La proximité du site avec les grands centres urbains (Trois-Rivières, Montréal et Québec) fait de celui-ci un endroit de choix pour les adeptes de ce sport. »

Rappelons que le ski de randonnée, aussi appelé « ski de montagne », consiste en la pratique du ski alpin ou de la planche à neige sans l'utilisation de remontées mécaniques pour atteindre le sommet des pistes. Il s'agit en fait d'une variante de sports de glisse déjà très populaire au Québec, où les adeptes décident de gravir les montagnes par leurs propres moyens, en utilisant un équipement alpin spécialisé



St-Alex-Ski offre cette année un sentier d'ascension et dix options de descente, dans des sous-bois aménagés Photo courtoisie

et des peaux d'ascension, pour ensuite profiter de leur descente.

Le site St-Alex-Ski est développé par un comité local, appuyé et financé par la FQME, et en partenariat avec la Microbrasserie Nouvelle-France et le Club d'escalade et de montagne de la Mauricie (CEMM).

« Étant donné la bonne popularité de St-Alex-Ski lors de sa première année d'ouverture à l'hiver 2021-2022, nous avons redoublé d'efforts dans la préparation de la saison qui s'amorce en aménageant deux nouvelles pistes en sous-bois, dont

une qui se sépare en trois criques, ajoute Pierre Pinsonnault, porte-parole du comité local pour le développement de St-Alex-Ski. Le travail de l'équipe de la FQME et la participation de plus de 35 bénévoles nous permettent d'offrir aux skieurs et planchistes de la Mauricie, mais aussi de partout au Québec, une option grandement intéressante pour pratiquer les sports de glisse. Nous remercions d'ailleurs la propriétaire terrienne et sa famille, qui nous donnent accès à cette belle montagne dans une perspective de développement durable, ainsi

que nos partenaires, notamment la Microbrasserie Nouvelle-France, qui contribuent à offrir aux visiteurs une expérience complète de ski et d'après-ski. »

Pour accéder au site St-Alex-Ski, il faut obligatoirement être membres de la FQME. En plus d'offrir une assurance à l'utilisateur en cas de pépin en montagne, une adhésion à la FQME contribue à financer le développement de sites de ski comme celui de Saint-Alexis-des-Monts.

Plus d'info sur St-Alex-Ski au

<https://www.facebook.com/stalexskirando/>

## Un an déjà

*Diane Turcotte*

décédée le 19 janvier 2022

Il y a un an, tu partais faire ton grand voyage, près de ceux qui sont partis avant toi. Personne ici ne se doutait que tu partirais si vite. À 73 ans, tu étais une femme active qui aimait donner de son temps auprès des petits. Chaque jour, tu laisses un vide à ceux qui sont restés, mais tu es aussi chaque jour dans nos pensées par tous nos souvenirs. Tu as su nous marquer par ta joie de vivre, ta générosité, ton sourire et tout simplement ta présence auprès de ta famille. La famille, ce que tu prônais avant tout.

Nous ne pouvons qu'avoir de la peine en pensant à toi, mais nous savons que tu es là près de nous dans nos cœurs, et ça nous enlève un tout petit poids. Continue de veiller sur nous tous tout en te reposant, nous allons continuer à te rendre fière et à te garder en vie dans notre cœur et nos pensées.

Nous t'aimons très fort et allons t'aimer à tout jamais.



>395307

## 1 an déjà...

*Ginette Ross*

Maman, déjà un an s'est écoulé depuis que tu nous as quittés. Tu nous manques tellement. Maintenant, tel un papillon, tu as su prendre ton envol vers une nouvelle vie. De ton beau coin de paradis, continue de veiller sur nous.

Une messe anniversaire a été célébrée le dimanche 1 janvier 2023 à la mémoire de

**Mme Ginette Ross**

(décédée le 16 janvier 2022)

Merci à tous ceux et celles qui ont eu une pensée pour Maman en cette journée spéciale.

Ses fils Yan et Michaël Roy



>399772



### Défi Château de neige

## À vos pelles et mitaines!

**HIVER.** Avec l'hiver qui est installé, l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) lance son Défi Château de neige 2023, qui se déroule jusqu'au 13 mars.

Les enfants et les familles de la Mauricie sont invités à profiter des plaisirs de la saison froide en s'adonnant à un classique de l'hiver québécois: la construction d'un château de neige! L'objectif premier du défi est de bouger dehors et de s'amuser.

Non seulement permet-il aux ingénieurs en herbe de faire un geste concret en faveur de leur santé physique et mentale, mais il leur offre aussi la chance de gagner plusieurs prix de participation.

Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de l'immortaliser en photo et de partager cette dernière en l'inscrivant sur le site Internet du Défi château de neige au [www.defichateaudeneige.ca](http://www.defichateaudeneige.ca).

Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi les personnes qui auront inscrit leur château entre le 9 janvier et le 13 mars 2023 inclusivement.

La construction pourra figurer dans l'une des quatre catégories du Défi Château de neige, soit famille (pour tout le monde), petite enfance (service de garde et CPE), école (écoles

primaires et secondaires) et organisme/municipalité.

### LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

L'URLSM rappelle que la construction d'un château de neige vient avec son lot de mesures de sécurité. L'organisation recommande d'éviter la construction de châteaux comportant des toits et des tunnels, ceux-ci étant dangereux pour la sécurité des participants.

Plus de 8000 châteaux de neige ont été construits par les familles, les amis, les écoles, les centres de la petite enfance ou les organismes à travers la province de Québec depuis les trois dernières années.



# Formation continue Service aux entreprises

Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy

## PROGRAMMES DE FORMATION

DÉBUTANT PROCHAINEMENT À TROIS-RIVIÈRES

## CARTES

DE COMPÉTENCE ET PERFECTIONNEMENT

### ▶ AEP en Service de garde en milieu scolaire

Dates : 30 janvier au 27 octobre 2023 (avec pause de 8 semaines en été)  
Horaire : lundi au vendredi de 7 h 45 à 11 h 45  
Coût : 120 \$ par participant, taxes incluses

**Vous permettant  
de travailler  
durant votre  
formation**

### ▶ Assistance à la personne en résidence privée pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes

Dates : 6 février au 14 juin 2023  
Horaire : lundi et mercredi de 16 h à 21 h 30  
Coût : 120 \$ par participant, taxes incluses

### ▶ AEP en Mécanique de véhicules électriques

Dates : 6 février au 23 juin 2023  
Horaire : lundi au vendredi de 7 h 45 à 15 h

### ▶ AEP en Secrétariat dentaire

Dates : 7 février au 20 juillet 2023  
Horaire : mardi au vendredi de 8 h 30 à 16 h  
Coût : 145 \$ par participant, taxes incluses

### ▶ AEP en Sécurité privée – gardiennage

Dates : 20 février au 26 mai 2023  
Horaire : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h  
Coût : 130 \$ par participant, taxes incluses

### ▶ AEP en Toilettage pour animaux de compagnie

Dates : 23 janvier au 26 juin 2023  
Horaire : lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h  
Coût : 80 \$ par participant, taxes incluses

### ▶ DEP en Transport par camion

Dates : 15 mai au 14 octobre 2023  
Horaire : lundi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00  
Coût : 74,13 \$ par participant

### ▶ Chariot élévateur – 8 h

Dates : 17 février 2023  
Horaire : 8 h 00 à 17 h 00  
Coût : 210\$ par participant, taxes incluses

### ▶ Premiers secours-RCR et DEA – 16 h

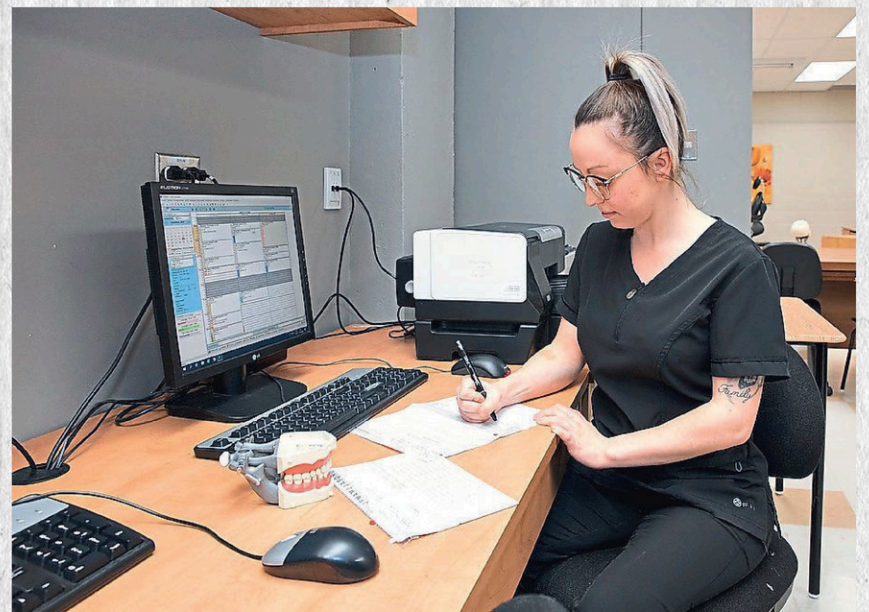
Dates : 24 et 25 janvier 2023  
Horaire : 8 h 00 à 16 h 30  
Coût : 180\$ par participant, taxes incluses

### ▶ Santé et sécurité générale sur les chantiers de construction – 30 h

Dates : 30 janvier au 3 février 2023 ou 27 au 31 mars 2023  
Horaire : 8 h 00 à 16 h 30  
Coût : 60\$ par participant, taxes incluses  
Documents obligatoires : relevé de notes et certificat de naissance

### ▶ Les pièges du français au bureau – 18 h

Dates : 2 février au 9 mars 2023  
Horaire : les jeudis de 18 h 30 à 21 h 30  
Coût : 25\$ par participant, taxes incluses



Avec la participation financière de :

POUR INFORMATION :

Québec 

Inscription en ligne sur le site [www.admissionfp.com](http://www.admissionfp.com)  
Information sur [www.planifietonavenir.com](http://www.planifietonavenir.com)