

Vie de QUARTIER

DISTRICTS 8 ET 12 (SAINT-LUC)

présenté par

IGA



Nos partenaires

Idées repas rapido-presto végé!

PÂTÉ CHINOIS VÉGÉ

INGRÉDIENTS

- 6 tasses de pommes de terre pelées et coupées en dés
- 2 boîtes de 398 ml Haricots noirs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1/2 Oignon, haché
- 2 Branches de céleri, émincées
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 227g (8 oz) Champignons tranchés finement
- 15 mL (1 c. à soupe) Thym frais hâché
- 5 ml (1 c. à thé) Sauce anglais (worcestershire)
- 45 ml (3 c. à soupe) Pâte de tomate
- Sel et poivre du moulin au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) beurre
- 125 ml (1/2 tasse) Lait
- 500 ml (2 tasses) Grains de maïs surgelés

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350oF (180oC).
2. Dans une grande casserole, faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée durant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Entre-temps, transférer 1 boîte de haricots noirs dans un bol et les écraser à l'aide d'un pilon à légumes.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif et y faire revenir l'oignon, le céleri, l'ail et les champignons 5 minutes.
5. Dans la poêle, ajouter le thym, la sauce anglaise, la pâte de tomates et les haricots écrasés et entiers. Assaisonner au goût, bien remuer et retirer du feu.
6. Égoutter les pommes de terre et réduire en purée avec le pilon. Incorporer le beurre et ensuite le lait. Assaisonner au goût.
7. Dans un plat allant au four, étaler la préparation aux haricots noirs, couvrir de maïs et de pommes de terre pilées.
8. Cuire au four 20 minutes.

Ce pâté chinois végé est une recette de Bonduelle.

TACOS VÉGÉ À LA PLAQUE DE GENEVIÈVE O'GLEMAN

INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge
- 1 patate douce
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili à la mexicaine
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 bloc de 210 g de tofu fumé
- Poivre et sel
- 1 avocat
- 2 limes
- 12 petites tortillas de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Couper l'oignon en cubes. Peler la patate douce, puis la couper en cubes.
3. Déposer l'oignon et la patate douce sur la plaque de cuisson. Saupoudrer d'assaisonnement au chili, verser l'huile et mélanger pour bien enrober les légumes. Cuire au four 15 minutes.
4. Pendant ce temps, couper les poivrons en cubes et le tofu en dés.
5. Retirer la plaque du four. Ajouter les poivrons et le tofu. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Poursuivre la cuisson 15 minutes.
6. Couper l'avocat en dés et les limes en quartiers.
7. Garnir les tortillas du mélange de légumes et de tofu rôtis, d'avocat et de yogourt grec. Presser les quartiers de lime et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les légumes et le tofu rôtis se conservent 5 jours au réfrigérateur.



Crédit photo : Maude Chauvin

2 succursales pour mieux vous servir!



Marché Laplante IGA
420, 2^E AVENUE,
SECTEUR IBERVILLE
450 347.6411



IGA Pro 40
435, 9^E AVENUE,
SECTEUR IBERVILLE
450 358.2804



IGA Gladu
400, BOUL. SÉMINAIRE NORD,
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 349-2878



IGA Gladu
170, BOUL. SAINT-LUC
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 376-4990



IGA Gladu
318, BOUL. SAINT-LUC
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 359-4110

Des services de proximité pour répondre à tous vos besoins

Avec leur offre commerciale abondante et variée, les districts 8 et 12 répondent à tous les besoins. Pour un souper entre amis, l'achat d'une première guitare, obtenir un traitement de physiothérapie ou simplement remplir le frigo, les commerçants du secteur s'auront répondu à toutes vos attentes. Réunis, ces districts comptent d'ailleurs plus de 46000 mètres carrés de superficie commerciale.

Des restaurateurs qui nous mettent l'eau à la bouche

Vous cherchez un bon restaurant pour décrocher de la routine quotidienne, direction le boulevard



Mandarine et Ciboulette

Saint-Luc. Pour émousser vos papilles, on vous propose une vingtaine d'adresses toutes plus alléchantes les unes que les autres. Pour une bonne pizza, des sushis exquis, des pâtes savoureuses ou une crème glacée délicieusement originale, il y en a pour tous les goûts, tous les prix et toutes les envies.

Des commerçants de proximité

Lorsqu'on fréquente le secteur Saint-Luc, on a accès à ses commerçants favoris à quelques pas de la maison. Qui n'aime pas avoir son réparateur de voiture, son épicier, son fleuriste ou son quincaillier à proximité? En magasinant dans le quartier, vous encouragerez en plus l'économie locale et vous rencontrerez des entrepreneurs passionnés qui connaissent très bien leurs produits. Une fois que vous les aurez découverts, vous ne pourrez plus vous en passer, c'est garanti!



Photos : Patrick Boucher

Boulevard Saint-Luc

Des entreprises de services pour vous traiter aux petits soins

Vous avez un petit souci de santé ou vous avez envie qu'on soit aux petits soins pour vous? Le quartier répondra à tous vos besoins. Cette zone regroupe de nombreuses entreprises de services. Que ce soit pour un traitement dentaire, la santé de vos animaux de compagnie, un suivi médical ou encore pour un changement de tête, des spécialistes œuvrant dans diverses disciplines sauront répondre à tous vos besoins. Voilà de nombreuses pistes à explorer pour vous faire du bien au quotidien.

Nos petits nouveaux des douze derniers mois

À Saint-Jean-sur-Richelieu, on aime

les découvertes. Comme ils viennent de s'établir dans le district, ils ont envie de vous connaître! Voici les commerçants et les entreprises de services qui se sont lancés en affaires au cours des douze derniers mois. Bonne découverte!

District 8

Ballet classique du Haut-Richelieu
Osthéo-Masso Valérie Blondeau
Missfit Saint-Jean
PTJ Internationale
André Bédard Service
Vet Chez Soi

District 12

Proprio Direct Alexandre Perreault
Mandarine et Ciboulette

Pour relaxer ou prendre soin de soi!



— Therapies —
Louise Guay

450 359-6161

Nos services:

- Massothérapie 12 massothérapeutes à votre service
- Ostéopathie, 4 ostéopathes d'expérience
- Perte de poids avec un naturopathe
- Infirmier : soin de pieds



RABAIS 10\$

**Massages de
60 minutes et plus.**

Valide jusqu'au 30 septembre 2021.
Ne peut être jumelé à toute autre promotion.
Un coupon par personne.

Tous les services sont en fonction avec les normes gouvernementales.

1055, BOULEVARD DU SÉMINAIRE NORD. SUITE 303

Suivez-nous sur



3 bienfaits de faire stériliser son chiot

Avec ses yeux brillants et sa démarche encore un peu maladroite, votre chiot est mignon comme tout! Or, on vous a parlé de stérilisation, et la perspective de voir souffrir votre petite boule de poils vous serre le cœur... Certes, personne n'aime voir son animal adoré mal en point pendant quelques jours, mais songez que cette intervention comporte de nombreux bienfaits que vous ne soupçonniez peut-être pas!

Prenez connaissance de ces trois avantages:

1. La stérilisation prévient le développement de certaines infections et maladies (ex.: cancer);
2. Les mâles stérilisés ont moins de problèmes de comportement (ex.: agressivité, fugues, marquage urinaire);
3. Les chiens ayant subi cette intervention vivent généralement plus longtemps et en meilleure santé.

Bref, la stérilisation est un moment désagréable à passer, mais à long terme, le jeu en vaut la chandelle!

Agir tôt

Le moment idéal pour faire stériliser votre chiot peut varier selon sa race et son sexe. Règle générale, cette opération est moins coûteuse et moins douloureuse lorsqu'elle est effectuée tandis que l'animal est en bas âge (autour de six mois). De surcroît, la récupération est plus rapide chez les chiots que chez les chiens plus âgés.

Pour en savoir davantage sur cette intervention bénéfique, consultez votre vétérinaire!



5 questions à se poser avant d'adopter un animal

Vous souhaitez agrandir votre famille en adoptant un animal de compagnie? Peu importe l'espèce (chien, furet, lapin, perroquet, tortue, etc.), voici cinq questions à vous poser avant de sauter le pas!



1. En quoi consiste le processus d'adoption?

Que vous désiriez adopter auprès d'un organisme de secours ou d'un refuge pour animaux abandonnés, par exemple, il est utile de connaître les étapes qui vous séparent de vos futurs moments de bonheur.

2. Quels sont les frais à considérer?

Tenez compte du coût de l'adop-

tion et des différents montants que vous devrez déboursier tout au long de l'année, comme les vaccins, la nourriture, les soins de santé, les jouets et l'équipement de base.

3. Comment choisir le bon animal?

Ne prenez pas le premier compagnon qui vous charme. Préférez une petite bête dont l'espèce et la personnalité correspondent à votre mode de vie, aux membres de votre famille (enfants, autres animaux) et à votre expérience avec les animaux.

4. Quelle est l'espérance de vie de l'animal?

Adopter une créature à poils, à

plumes ou à écailles, c'est parfois un engagement à long terme. Si une souris peut vivre 2 ans, un chat peut atteindre l'âge vénérable de 20 ans!

5. Avez-vous du temps à lui consacrer?

Un chien devra sortir beau temps mauvais temps pour faire ses besoins, tandis qu'un reptile nécessitera une surveillance régulière de la température et du taux d'humidité de son terrarium, par exemple. Pensez-y!

Faites confiance aux professionnels du domaine animalier pour vous aider à choisir un nouvel ami parfait pour votre famille.



Cartes de fidélité et cartes-cadeaux disponibles en magasin



Chico

Boutique d'animaux
Saint-Jean-sur-Richelieu

La plus grande chaîne
de boutiques d'animaux
de quartier au Québec

Vente d'animaux 🐾 Gravure de médailles 🏆

Coupe de griffes ✂️ Livraison 🚚

L-M-M : 9 h 30 à 18 h J-V : 9 h 30 à 21 h
S : 9 h 30 à 17 h D : 10 h à 17 h

104-247, boul. St-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu, (Québec) J2W 0J3
450 376-3221 | boutiqueanimauxchico.com 📍

5\$ de rabais
à l'achat de 30\$
et plus
(avant taxes)

ou

10\$ de rabais
à l'achat de 50\$
et plus
(avant taxes)

SUR PRÉSENTATION DU COUPON.
Valable à la succursale de Saint-Jean-sur-Richelieu seulement
jusqu'au 31 octobre 2021. Limite d'un coupon par foyer,
par transaction. Ne peut être jumelé aux spéciaux en vigueur.
NUL SI LE COUPON N'EST PAS UTILISÉ EN ENTIER.

Chico
Boutique d'animaux

Saint-Jean-sur-Richelieu



HAUT-RICHELIEU
Volkswagen
NATURELLEMENT



TIGUAN 2021

Financement à

0% jusqu'à 60 mois*

Location 48 mois à partir de

94\$/sem. +Tx*

0\$ Comptant*

1,49% Taux standard*

0,99% Taux fidélité*

750\$ de rabais

sur tous les pneus d'hiver*

Installation & entreposage

GRATUIT*



*Certaines conditions s'appliquent.



HAUT-RICHELIEU
Volkswagen
NATURELLEMENT

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu

HRVOLKS.COM

1.833.838.1950



hautrichelieuvolkswagen



Haut-Richelieu Volkswagen



@hrvolkswagen

Les districts 8 et 12 :

Avec leurs nombreux espaces verts, leurs installations sportives, leurs quartiers résidentiels dynamiques et leur tranquillité, les districts 8 et 12 sont très attractifs pour les familles de Saint-Jean-sur-Richelieu. Allez hop, embarquez pour une découverte de ce qui fait le bonheur des résidents du secteur Saint-Luc.



Photos : Jessica Viens-Gaboriau et Julien Saguez

Terrain de tennis au Parc des Poètes

Des espaces verts pour se ressourcer

Si vous avez envie de vous ressourcer, pourquoi ne pas le faire près de chez vous? Dans les districts 8 et 12, c'est possible! De nombreux espaces verts côtoient les milieux de vie où fourmillent les familles. Pour s'évader du quotidien, on compte

17 parcs, dont un boisé. Que ce soit pour une partie de soccer au parc Pierre-Benoît, une joute de baseball au parc France, un après-midi sous les jeux d'eau au parc des Colibris ou encore un match de tennis au parc des Poètes, il y a de quoi faire bouger toute la famille.



Pistes cyclables

Des pistes cyclables sécuritaires pour les déplacements actifs

À Saint-Jean-sur-Richelieu, le cyclisme, on adore. Sur deux roues, on explore nos milieux de vie. Les districts 8 et 12 n'y font pas exception. Les amateurs de vélo ont le privilège de pouvoir déconnecter du quotidien en bordure du canal de Chambly sur l'Île-Sainte-Thérèse. On déambule et on profite de ce paysage magnifique. À l'ouest, les familles traversent leur quartier en empruntant la piste cyclable de la rue Saint-Gérard ou encore celles des rues Fortifications et Courville. Voilà de quoi rendre les sorties à bicyclettes des plus agréables!



LE TEMPS DES POMMES EST ARRIVÉ!

RÉSERVE TA SORTIE À ARBRASKA ET GOÛTE À L'AVENTURE AVEC TA CUEILLETTE DE POMMES!

ARBRASKA
MONT-SAINT-GRÉGOIRE

Haut lieu familial

Un réseau de transport en commun accessible

Parmi les nombreuses bonnes raisons de fréquenter les districts 8 et 12, il y a leur accessibilité. Deux lignes d'autobus, la rouge et l'orange, traversent le secteur Saint-Luc. Il est donc possible d'aller où bon nous semble en marchant simplement vers l'arrêt le plus près. À cela s'ajoute la ligne interurbaine vers Montréal qui traverse le boulevard Saint-Luc. Dans ce secteur, encourager la mobilité durable est facile et abordable.

Des installations sportives modernes

Le secteur Saint-Luc accueille deux infrastructures sportives majeures, soit le Stade de soccer Dupont Ford et le Complexe sportif Vivacité. Le



Stade Dupont Ford

premier est un centre de soccer intérieur de 66000 pieds carrés alors que l'autre héberge l'École de gymnastique artistique du Haut-Richelieu et le Club de judo du Haut-Richelieu. Voisins sur l'avenue du Parc, les deux établissements sont fréquentés par des milliers de sportifs annuellement. Ces infrastructures sont de véritables atouts pour les résidents du secteur, mais également pour tous les citoyens de Saint-Jean-sur-Richelieu!

Une vie de quartier remplie pour les familles

Le secteur Saint-Luc foisonne de jeunes familles. Il n'y a rien d'étonnant à cela, puisque le quartier est idéal pour y élever des enfants. Les deux écoles du secteur, soit des Savanes et Aux-Quatre-Vents, sont des établissements facilement accessibles à pied ou en vélo. Les

automobilistes sont d'ailleurs invités à être prudents lorsqu'ils roulent dans ces quartiers, puisque la présence de jeunes dans les rues est fréquente. Avec les parcs, les pistes cyclables et la tranquillité, sans nul doute, ce secteur est idéal grandir et s'y épanouir.

Pour connaître les infrastructures sportives du secteur:

- Visitez le www.sjsr.ca/loisirs

Pour découvrir la carte du réseau cyclable:

- Visitez le www.sjsr.ca/reseau-cyclable

Pour en savoir plus sur le réseau de transport en commun:

- Visitez le www.sjsr.ca/transport-collectif



Parc des Colibris

BON À SAVOIR!

Jusqu'à la fin septembre, découvrez l'exposition #défiDD à l'extérieur de la bibliothèque Saint-Luc (347, boulevard Saint-Luc). Au fil des panneaux illustrés à la manière d'une bande dessinée, suivez les histoires de personnages sympathiques qui racontent leur défi développement durable (défiDD). Une exposition pleine de sens, organisée à l'occasion du lancement de la stratégie de développement durable johannique. Bonne découverte!

MAINTENANT OUVERT

Une seule adresse à Saint-Jean-sur-Richelieu
45, boul. Saint-Luc (Ancien Lord Photo)



LANGEVIN
LE BIJOUTIER

Tout sous le même toit;

- ❖ Réparation
- ❖ Évaluation
- ❖ Création 3D
- ❖ Remodelage
- ❖ Évaluation gemmologique
- ❖ Achat d'or



Vos marques préférées:

TI SENTO U-BOAT GABRIEL
MILANO ITALO FONTANA NEW YORK

TISSOT ELLE L'annee marie chagnon CŒUR DE LION

MADANI PANDORA

>316690

45, boulevard Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
66 route 132, Delson | 450 635-1616 (fermé le lundi)

450 347-8110
joillierielangevin.ca

De petits changements qui font une grande différence

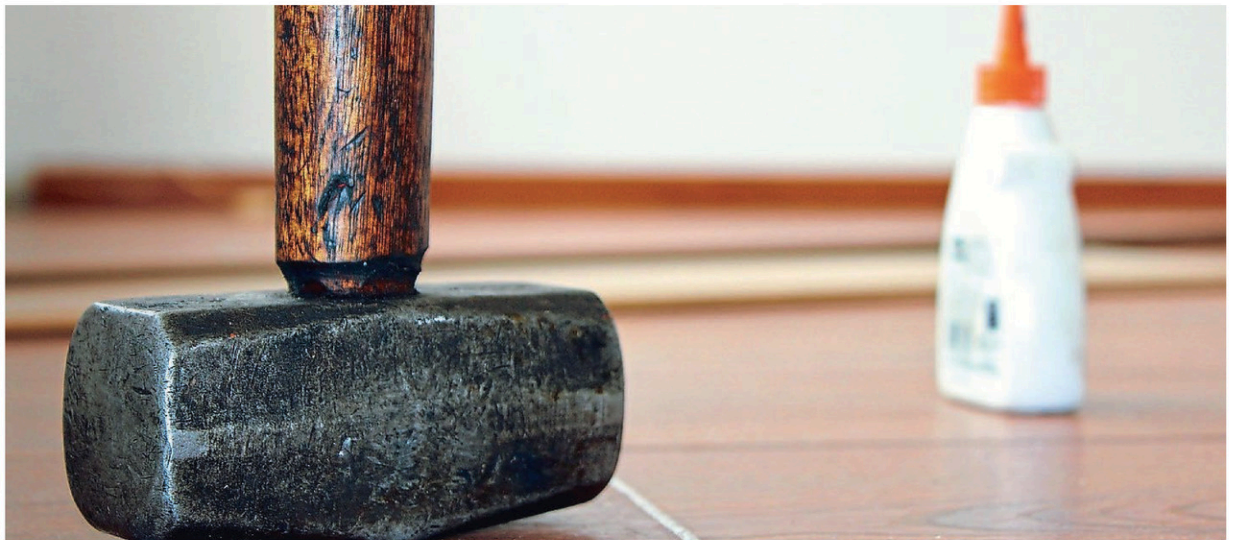
Les statistiques le disent, les nouveaux acheteurs se penchent vers les maisons clé en main. Le visiteur qui parcourt votre maison remarque les plus petits détails. Vos meubles, même s'ils ne sont pas les siens, il les remarquera, même si ce n'est que l'effet visuel de la décoration.

La cuisine

La cuisine est l'une des pièces maitresses d'un foyer, on y cuisine et y passe de moments précieux en famille. Donc, le visiteur regardera sans aucun doute vos armoires de cuisine. Comment sont-elles? Sont-elles en bon état? Voit-on des coins brisés, un comptoir trop abimé ou une couleur que vous-même ne supporter plus? Cela repoussera votre potentiel de vente. Changer un comptoir est peu coûteux et en y ajoutant un magnifique dossier de cuisine aux tendances actuelles pourrait changer toute l'allure de votre cuisine! L'ancien dossier de céramique de cuisine aux allures fleurit ou ceux avec les petites théières, malheureusement, devront être enlevés sinon l'acheteur pourrait se sauver en courant.

La céramique

La céramique dans votre maison ressemble à quoi? Celle de l'entrée, lorsque nous entrons, le premier coup d'œil... Est-ce que votre acheteur sera déçu? La première impression est très importante. Changer la céramique d'un hall d'entrée fera une très grande différence. De plus, souvent la superficie n'étant pas très grande le coût de remplacement ne fera de



trou dans votre budget. Au contraire, il augmentera l'envie d'acheter votre propriété. Le reste des carreaux est-il abimés? N'oubliez pas que les gens qui visitent cherchent une habitation clé en main, si votre coulis s'effrite et qu'il manque des morceaux, ils croiront que toute la céramique est à refaire. Il est non négligeable de refaire les coulis abimés, parfois cela redonne une deuxième vie aux carreaux.

La salle de bain

Si votre salle de bain est-elle encore actuelle ou aurait-elle besoin d'un petit rajeunissement? Votre douche a-t-elle de la moisissure ou encore des carreaux défraîchis. Il sera important de remplacer

les joints de douche, refaire les joints d'étanchéité défraîchis, changer les lavabos qui ont fait leur temps, et le bain devra tout autant être considéré. Plusieurs solutions s'offrent à vous. Parfois, un budget accordé à votre salle de bain suffira à madame l'acheteuse de s'imaginer dans votre salle de bain confortablement étendue dans votre bain après une grosse journée et relaxer.

En bref, plus l'acheteur voit votre propriété comme une maison où il n'aura rien à faire, plus votre prix demandé sera respecté. Vous songez à déménager? Je connais bien le secteur, contactez-moi et dites-moi comment je peux vous aider!

Votre maison

VENDUE

ou je l'achète*...
GARANTI!

*certaines conditions s'appliquent

C'est le temps de passer
à votre nouveau projet!

Obtenez une évaluation GRATUITE
sans aucune obligation de votre part.



514 794-0775

carolineharbec.com

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE
Agence immobilière
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME

Le karaté, une discipline fascinante

Si vous n'avez jamais pratiqué le karaté, vous pensez peut-être que, grâce à l'entraînement, vous devenez un être supérieur et invulnérable qui en vieillissant grandira en sagesse. Tout cela n'est qu'un mythe, car le karaté constitue un art et non de la magie; il combine des notions de création et de technique.

Cette approche implique une étude de la biomécanique, des chaînes musculaires, dans leurs relations avec la mobilité et la stabilité, et aussi d'autres thèmes de travail portant sur la signification réelle de concepts, tels que la concentration, la communication, l'énergie et le synchronisme.

Un vrai maître n'a pas à utiliser de violence inutile envers l'élève, mais il doit montrer qu'il est lui-même capable d'assumer tous les ris-

ques. Il saura dépasser la technique et exprimer sa personnalité par la création.

L'entraînement doit évoluer progressivement. L'instructeur doit amener l'élève à comprendre le fonctionnement de son corps et de son esprit. Il faut de la patience et une certaine dose d'introspection, car dans le combat, il est nécessaire de pouvoir analyser son adversaire ou partenaire avec lucidité, en plus de s'analyser soi-même. Tout ceci

doit permettre de s'adapter aux actions de l'autre et de s'harmoniser avec ses moindres mouvements.

Vous devez être conscient qu'en suivant une formation de karaté, vous ne deviendrez pas invulnérable, car chaque affrontement contient une part de risque et la défaite est toujours possible. Vous vous améliorerez uniquement par l'entraînement. Vous conserverez des imperfections et des faiblesses, car nous restons tous liés au facteur humain.

Le karaté est une étude sans fin, mais elle est tellement captivante! Ce qui est certain, c'est qu'elle reste bien loin des attitudes caricaturales et des hurlements primaires qui sont si répandus de nos jours et que l'on cherche souvent à nous vendre sous le nom de karaté.



Améliorez votre qualité de vie avec le karaté.

Tu adores bouger et faire de l'activité physique? Voici trois sports pratiqués dans d'autres pays pour t'inspirer de nouvelles façons de dépenser ton énergie!

1. Le sepak takraw: populaire dans divers pays d'Asie, et tout particulièrement en Thaïlande, le sepak takraw se joue sur un terrain de badminton et comporte quelques similarités avec le volley-ball et le soccer. Chaque équipe est compo-

sée de trois membres, et ceux-ci doivent faire traverser le ballon de l'autre côté du filet en utilisant toutes les parties de leur corps, sauf les bras et les mains!

2. Le kabaddi: très apprécié en Inde, le kabaddi est un sport de contact où deux équipes de sept joueurs s'affrontent. Pendant chaque phase offensive, l'attaquant doit répéter plusieurs fois le mot «kabaddi» — sans s'arrêter ni respirer — et tenter de toucher ses adversaires durant environ 30 secondes.

Si ceux-ci l'encerclent pendant cette phase, il est déclaré «mort» et doit attendre de pouvoir revenir sur le jeu.

3. Le hurling: sport gaélique irlandais, le hurling oppose 2 équipes de 15 joueurs munis d'une crosse appelée «hurley» ou «camán». Les participants s'affrontent pour marquer des points en amenant une balle en cuir dans le but adverse tout en respectant les règles de déplacement.



Lequel de ces sports aimerais-tu essayer?



Ambiance familiale et respectueuse
karatesoyuma.com

385, boul. St-Luc, suite 201
St-Jean-sur-Richelieu, J2W 2A3
La porte d'entrée se trouve à l'arrière

514-928-3656
karate@soyuma.com

La seule école d'art martial qui regroupe des spécialistes de deux styles différents pour un meilleur enseignement.

**Karaté Kyokushin,
Jiu jitsu japonais,
et autodéfense.**

Inscriptions en tout temps.
Venez nous visiter et
faire un cours d'essai gratuit

Enfants à partir de 5 ans
Adolescents et adultes
Cours parent/enfant





José Goyette,
Propriétaire

Mon St-Hubert c'est... Un restaurant assembleur de saveurs

C'est aussi...

- Un travail d'équipe, le tout dans le respect
- La possibilité d'avancement au sein de l'entreprise
- Un encouragement à l'économie locale, avec les bières du Domaine Berthiaume
- Un engagement envers la communauté en redonnant à des fondations tel que « L'Étoile »

NOUVEAU

FISH & CHIPS



TEMPS
LIMITÉ

BURGER

FISH & CHIPS



NOUVEAU



Promotion offerte pour un temps limité dans les rôtisseries participantes. Présentations suggérées. La sélection peut varier d'une rôtisserie à l'autre. ^{MD} Marque déposée de Groupe St-Hubert Ltée.

960, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu | 450 348-6876

Journée Portes Ouvertes
LE DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021
DE 10 H À 16 H

AU CŒUR DE
votre quartier
ET DE TOUS LES
SERVICES

VIVRE
PLEINEMENT
VOTRE
QUARTIER

LOGEMENTS
DISPONIBLES
2,5 - 3,5 - 4,5



LE QUARTIER
PAR EXCELLENCE

LE BONHEUR DE LA RETRAITE

160 boulevard Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3A 0A5
450 349-7000 / lequartierparexcellence.ca

3 types d'activités pour chasser le stress et l'anxiété

De nombreux éléments peuvent entraîner du stress et de l'anxiété chez les aînés : planifier son déménagement, attendre les résultats d'un test médical, s'inquiéter pour la santé d'un proche, regarder les nouvelles (qui sont rarement bonnes!)... La pratique régulière d'activités agréables constitue un moyen particulièrement efficace pour vous aider à vous sentir plus serein.

1. LES LOISIRS EXTÉRIEURS

Profitez du jardinage pour augmenter votre confiance en vous, commencer vos journées du bon pied et vous activer un peu. Vous pouvez prendre soin d'un simple plant de fines herbes ou de quelques plantes vertes sur votre balcon, par exemple. La marche, le vélo et la photographie sont également des loisirs délassants à réaliser dehors.

2. LES CRÉATIONS ARTISTIQUES

La création d'œuvres ou d'objets utiles est à la fois apaisante et gratifiante. Les travaux d'aiguille (tricot, crochet, couture et broderie) occuperont vos mains et votre esprit. Vous pouvez aussi opter pour le dessin, le coloriage, la peinture ou le bricolage. Ces activités qui peuvent être pratiquées en solo ou en bonne compagnie contribuent à libérer vos pensées.

3. LES SÉANCES DE RELAXATION

Pensez à pratiquer la méditation avec respiration profonde pour vous détendre et vider votre esprit de tout élément négatif ou optez pour l'écoute de musique douce. Choisissez des mélodies accompagnées de bruits apaisants de la nature (ex. : ruisseau, chants d'oiseaux), fermez vos yeux et imaginez-vous relaxer dans cet environnement sonore.

En cas de stress élevé et prolongé, ces activités ne peuvent remplacer un suivi avec un professionnel de la santé. N'hésitez pas à consulter votre médecin au besoin!



Quatre attraits à découvrir dans le secteur Saint-Luc

Le secteur Saint-Luc est populaire pour juste cause. On y découvre un magnifique paysage, des parcs où il fait bon vivre et des citoyens accueillants. L'offre pour s'y divertir est abondante. Voici d'ailleurs quatre attraits à ne pas manquer lors d'une visite dans le secteur.

Une partie de soccer au parc Pierre-Benoit

(Rue Clermont)

À l'été 2021, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu a réalisé un investissement majeur pour convertir le terrain de soccer du parc Pierre-Benoit en surface de jeu synthétique. Cette nouvelle infrastructure est un atout majeur pour les joueurs de la municipalité, puisqu'elle accueillera des parties de niveau compétitif dès la prochaine saison. Gageons que les sportifs ont très hâte de fouler leur nouveau terrain de jeu!

Une promenade sur la piste polyvalente du Canal-de-Chambly

(Rue Sainte-Thérèse)

À Saint-Jean-sur-Richelieu, si on veut épater la visite, on prend la direction de la piste polyvalente du Canal-de-Chambly. Les 20 kilomètres qui relient le Vieux-Saint-Jean au Vieux-Chambly en longeant la rivière Richelieu sont exceptionnels. Le tronçon qui traverse l'Île-Sainte-Thérèse n'y fait pas exception. En vélo, à pied, en patin à roues alignées ou en trottinette, cette section asphaltée est idéale pour une courte balade. Entre deux eaux, on déambule et on profite du moment. Ce panorama magnifique, c'est chez nous!

Un après-midi à la bibliothèque Saint-Luc

(347, boulevard Saint-Luc)

L'automne, c'est l'occasion de relaxer et de prendre du temps pour soi. Pour faire le plein de livres, films ou magazines, la bibliothèque Saint-Luc, c'est le lieu à visiter. De confortables fauteuils sont disponibles pour bouquiner sur place. Voilà le scénario parfait pour occuper une journée automnale pluvieuse. Plusieurs postes de travail sont aussi accessibles pour vos recherches sur le Web. Consultez le www.sjsr.ca/bibliotheques pour



Bouquiner à la bibliothèque

l'horaire de l'établissement. Bonne lecture!

Les parcs Waegener et de la Pause: bijoux méconnus

(Rues Bachand et des Bernaches)

Quand on parle de lieu panoramique, les parcs Waegener et de la Pause sont les endroits où s'arrêter pour décrocher. Situés du côté est de l'Île-Sainte-Thérèse et en bordure de la rivière Richelieu, ces

espaces verts sont parfaits pour un pique-nique avec vue. En été, il n'est pas rare de voir les résidents du quartier les fréquenter pour avoir un accès au plan d'eau. On les voit s'y tremper les pieds ou mettre à l'eau leur embarcation à pagaie. Ils sont de petits bijoux méconnus qu'il vaudrait la peine d'explorer lors de votre prochaine escapade dans le secteur. Vous ne serez pas déçus, c'est promis!



Parc Waegener

LE SAVIEZ-VOUS?

Une crevaillon, une selle qui n'arrête pas de bouger, une pédale mal fixée, pas de panique! Il y a une station de réparation de vélo à proximité lorsque vous pédalez sur la piste polyvalente du Canal-de-Chambly. Prenez la direction le parc Docquier, à l'intersection des rues Baillargeon et Sainte-Thérèse, et reprenez la route sans tracas.

Et vous! Quand partez-vous?

Toujours présent pour vous servir!

VOYAGES
Linda Goulet
BRONZAGE

PERMIS DU QUÉBEC # 702335

450 348-2201
276, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu



Pour tous vos besoins et services
CENTRE PROFESSIONNEL ET D'AFFAIRES SAINT-LUC

276, 278, 280, 290, 300, 310, 318
BOUL. SAINT-LUC

LOCAUX DISPONIBLES REJOINDRE MARC GOULET AU 450 358-8492

AURÉOLE

BOUTIQUE CADEAUX ♥ DÉCO

Bijoux
Accessoires mode
Plaisirs gourmands

Literie & rideaux
Meubles & objets déco
Coin bébé

310, boul. St-Luc, St-Jean-sur-Richelieu, suite 8
info@aureole.ca www.aureole.ca
450.359.4684
f @

bd
LUNETTERIE
beland
St-Jean-sur-Richelieu
300 boul. St-Luc

EXAMEN DE LA VUE
450-741-7989

À partir de
99 \$

MONTURE+LENTILLES
Simple vision
résistantes aux rayures
& antireflets

À partir de
249 \$

MONTURE+LENTILLES
Progressive HD
à vision élargie, résistantes
aux rayures & antireflets

Les Ateliers
BÉDARD
À votre service depuis 1945

- Nettoyage à sec
- Couture
- Pressage

2 succursales afin de mieux vous servir

310 boul. St-Luc | 33 rue, St-Charle
Saint-Jean-sur-Richelieu
info@ateliersbedard.ca

Salut Québec
Déjeuner Dîner

**DÉJEUNER
DINER
SOUPER**

Saint-Jean-sur-Richelieu
310, boul. Saint-Luc, local 4
450 895-1960

Richelieu
685, rue Martel
450 403-6229

L'achat LOCAL

On y gagne tous!

CONCOURS

Vie de **QUARTIER**
DISTRICTS 8 ET 12

IGA

EST FIER DE VOUS PRÉSENTER LES CAHIERS VIE DE QUARTIER

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN CERTIFICAT-CADEAU DE 1000 \$

LE TIRAGE AURA LIEU LE 27 OCTOBRE 2021

COUPEL DE PARTICIPATION - TIRAGE LE 27 OCTOBRE 2021

Vie de **QUARTIER** **IGA**
DISTRICTS 8 ET 12

Nom : _____
 Adresse : _____
 Tél. : _____
 Courriel : _____

POUR PARTICIPER, C'EST SIMPLE!

- 1) Sur notre site Web : www.canadafrancais.com/concours
- 2) En remplissant le coupon de tirage et en allant le porter dans une boîte de tirage qui se trouve dans l'un des 5 IGA participants.

* Tous les règlements du concours sont disponibles sur notre site Web : www.canadafrancais.com/concours et au bureau du journal Le Canada Français au 100, rue Richelieu, suite 115 à Saint-Jean-sur-Richelieu.

BOUTIQUE
döggo
POUR CHIENS ET CHATS

OBTENEZ 15% DE RABAIS*

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

*non applicable sur les promotions en cours

Produits Originaux :

- Produits québécois
- Viandes crues
- Produits naturels
- Section pour chat

www.doggoboutique.ca

274 Boul. St-Luc, Local 400 St-Jean-sur-Richelieu 450 376.9276

MARCHE LAPLANTE

Marché Laplante IGA
420, 2^e AVENUE, SECTEUR IBERVILLE
450 347.6411

IGA Pro 40
435, 9^e AVENUE, SECTEUR IBERVILLE
450 358.2804

IGA GLADU
IGA Gladu
400, BOUL. SÉMINAIRE NORD,
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 349-2878

IGA GLADU
IGA Gladu
170, BOUL. SAINT-LUC
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 376-4990

IGA
IGA Gladu
318, BOUL. SAINT-LUC
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 359-4110

Depuis 1998

CENTRE DENTAIRE Julie Porlier

Bienvenue chez vous!

Dre Julie Porlier, D.M.D.
Dr Hamed Al Moghrabi
Dr Mohamed Sahraoui

247, boul. Saint-Luc, bureau 201
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 349-0410
www.julieporlier.ca
rv@julieporlier.ca

LES SERVICE OFFERTS SONT :

- Prévention • Dentisterie familiale
- Blanchiment • Parodontie (traitement des gencives)
- Chirurgie
- Endodontie (traitement de canal)
- Couronnes et ponts
- Couronne sur implant
- Prothèses partielles

Informez vous!

Interac VISA MasterCard

PS

CENTRE MÉCANICK POTTER

223, boulevard Saint-Luc
Saint-Jean-sur-Richelieu
Bur.: 450 376-9197
Cell.: 514 829-9197
www.centremecanickpotter.com

POSE DE PNEUS & ANTIROUILLE

CHEZ CENTRE MÉCANICK POTTER, VOUS ÊTES AU BON ENDROIT

- Mécanique générale / Entretien périodique
- Diagnostic / Injection / Électronique
- Suspension / Direction
- Système de freinage
- Système d'échappement
- Air climatisé / Système de chauffage
- Moteur / Transmission / 4X4
- Pare-brise / Remorquage
- Soudure / Carrosserie / Peinture
- Reconstruction de plancher
- Performance / Modifications

SERVICE PERSONNALISÉ ET FAMILIAL



Berger

La VRAIE quincaillerie

Même si ça fait longtemps qu'on entend parler et qu'on utilise l'éclairage DEL, connaissez-vous réellement les caractéristiques et les avantages de ces ampoules ? Savez-vous que l'éclairage incandescent consomme jusqu'à 90% plus d'énergie que le DEL ? Savez-vous qu'il faut vérifier la compatibilité des ampoules avant d'utiliser un gradateur? Notre équipe a assemblé les informations susceptibles de répondre aux questions les plus fréquemment posées.

DIFFÉRENCIER LES TYPES D'AMPOULE

Incandescente

Il s'agit de la première ampoule à avoir été inventée. Bien qu'avec les années, sa fabrication ait été améliorée, son fonctionnement lui n'a pas changé. On la reconnaît facilement avec son filament central et la très grande chaleur qu'elle dégage. Même en offrant l'une des plus grandes variétés de formats et de puissances, elle demeure la moins dispendieuse du marché. Cependant, il faut noter qu'elle est moins efficace, que sa durée de vie est plus courte (2 000 à 5 000 heures) ce qui entraîne un changement fréquent.

Ampoule DEL

En matière d'ampoule, les DEL sont certainement celles qui ont fait le plus grand cheminement technologique. En effet, son fonctionnement a changé en éliminant le filament central pour le remplacer par un processus diode. Sa composition offre une meilleure résistance aux chocs, une durée de vie beaucoup plus longue (15 000 à 50 000 heures) et une consommation d'énergie optimisée permettant d'éliminer pratiquement toute la production de

chaleur. Un peu plus dispendieuse à l'achat, elle est facilement rentabilisée par sa durée de vie et par ses économies d'électricité.

QUELQUES NOTIONS IMPORTANTES SUR LES AMPOULES DEL

Lorsque vous souhaitez changer une ampoule, savez-vous qu'il est importantes de vérifier les Kelvins et les lumens ? Les termes « blanc chaud », « blanc froid » ou « lumière naturelle » ça vous dit quelque chose ?

La teinte

En matière de lumière DEL quelques notions sont importantes à maîtriser. Premièrement la teinte ou la température de couleur d'une ampoule. Cette mesure s'évalue en kelvins (K), par exemple 2 700 K. Plus le nombre de kelvins est élevé, plus la lumière est blanche ou froide. À l'inverse, plus le nombre de kelvins est faible, plus la lumière est jaunâtre ou chaude. Si vous souhaitez une couleur qui s'apparente à une ampoule à incandescence, il faudra choisir une ampoule de 2 700 K à 3 000 K.

La luminosité

En fonction de la pièce et de l'usage de l'éclairage,

il est important d'évaluer l'intensité lumineuse d'une ampoule. Dans ce cas, il faut vérifier le lumen (lm) inscrit sur le modèle choisi. Les lumens par watt représentent ainsi la quantité de lumière créée pour chaque watt absorbé. Donc plus le nombre de lumens par watt est élevé, plus une ampoule est efficace en matière d'intensité de lumière. Grâce aux avancées technologiques, les ampoules DEL permettent aujourd'hui d'utiliser moins de watts, donc moins d'énergie, pour créer la même intensité lumineuse.

Gradateur et ampoule DEL

Est-ce que les ampoules DEL peuvent s'utiliser avec des gradateurs? Certainement! Cependant, il faut vérifier la compatibilité du gradateur avec le type d'ampoule. Certains produits exigeront des ampoules ayant des spécifications ou des intensités particulières.

Bref, si vous avez besoin de changer vos ampoules, optez pour des ampoules DEL afin d'optimiser votre consommation énergétique. Et si vous avez des questions, passez voir nos experts en magasin.

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
ghberger.com



Parce que nous sommes
LA RÉFÉRENCE
depuis 1972

Berger

La VRAIE quincaillerie

Élections municipales

le 7 novembre prochain



MARCO SAVARD
District 8

ANDRÉE BOUCHARD
Candidate à la mairie

JESSICA RACINE-LEHOUX
District 12

LES DÉFIS DES QUARTIERS

1
SÉCURITÉ
Ralentir la circulation, revitaliser les rues pour une meilleure cohabitation avec les cyclistes et les piétons

2
BOISÉS ET PARCS :
Protéger et mettre en valeur les écosystèmes pour l'ensemble des citoyens

3
INFRASTRUCTURES :
Continuer les investissements et ajouter des infrastructures récréatives et sportives

4
PASSERELLE :
Mettre tout en œuvre pour son aboutissement

ENSEMBLE, CHANGEONS LE CLIMAT ET TROUVONS DES SOLUTIONS !



MÉLANIE DUFRESNE DIST. 1



MARIANNE LAMBERT DIST. 2



JÉRÉMIE MEUNIER DIST. 3



JEAN FONTAINE DIST. 4



SÉBASTIEN GAUDETTE DIST. 5



GUY DESROCHERS DIST. 6



ANNIE SURPRENANT DIST. 7



LYNE POITRAS DIST. 9



FRANÇOIS ROY DIST. 10



CLAIRE CHARBONNEAU DIST. 11

info@equipeandreebouchard.com • www.equipeandreebouchard.com

Autorisée et payée par Alexandre Marion, agent officiel de l'Équipe Andrée Bouchard

TRAVAILLEUR

**TRAVAILLEUR
AUTONOME**

*Le Carrefour
Jeunesse-Emploi
s'adresse
à tous les jeunes
de 16 à 35 ans*

ÉTUDIANT

**NI EN EMPLOI,
NI AUX ÉTUDES**

**TON CJE-ISJ, C'EST TA PORTE D'ENTRÉE
POUR RÉPONDRE À TOUTES TES QUESTIONS,
TE GUIDER ET CONCRÉTISER
TES PROJETS QUELS QU'ILS SOIENT**

*Viens nous voir,
tu as tout à y gagner !*

3 POINTS DE SERVICES - DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 16H30



**CARREFOUR
JEUNESSE-
EMPLOI**

comtés Iberville / St-Jean



À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU :

215 RUE SAINT-PAUL, SUITE 120

450 347-4717



À FARNHAM :

151 RUE PRINCIPALE EST

450 293-0923



À MARIEVILLE :

491 RUE SAINTE-MARIE, BUREAU 2

450 460-8887



SUIS-NOUS SUR FACEBOOK ! @CJEISJ

Visitez vos restaurateurs!

EN QUÊTE
DE NOUVELLES
SAVEURS?



4 tendances culinaires à découvrir au restaurant

L'industrie alimentaire ne cesse de se réinventer, et ce, pour le plus grand plaisir de vos papilles gustatives. Pour briser la routine et faire de belles découvertes, essayez l'une de ces tendances adoptées par les restaurateurs du Québec!

1. Légumes en vedette

Cuits à la vapeur, rôtis ou grillés, les légumes brillent de mille feux cette année! Leurs couleurs vives et leurs textures variées sont indéniablement mises en valeur. Chose certaine, la viande n'est désormais plus la seule vedette dans vos assiettes!

2. Cultures fusionnées

La cuisine fusion mise sur la cohabitation des saveurs de différentes cultures. Un plat plus classique peut

être assaisonné selon la méthode d'une autre région du globe afin de lui donner une nouvelle dimension. Une succulente poutine général Tao est un bon exemple de cuisine fusion!

3. Insectes protéinés

La popularité des insectes commence à se faire sentir. Très souvent utilisés sous forme de poudre (farine) dans des recettes, ils deviennent de plus en plus appréciés lorsqu'ils sont cuisinés en entier.

En outre, ils sont une excellente source de protéines. Osez-vous les essayer?

4. Fast-food chic

Commander un hamburger, une poutine, un macaroni au fromage ou un sandwich au fromage grillé au restaurant n'est plus réservé à ceux dont le budget est limité. Au contraire, d'innombrables restaurants rivalisent d'ingéniosité pour élever ces «classiques» au rang de mets raffinés. Un *grilled-cheese* aux champignons sauvages, au brie et au fromage de chèvre, ça vous dirait?

Ces tendances ne sont qu'une partie de celles que vous verrez durant l'année. Amusez-vous à dénicher les endroits qui les ont ajoutées à leur menu afin de pouvoir vous en faire votre propre opinion!



AU **VIEUX
DULUTH**[®]
ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

Salle à manger
OUVERTE

OUVERT 7 JOURS
sur **7**

LIVRAISON **POUR EMPORTER**

POUR VOS
**FESTINS
FESTIFS!**

*Nos meilleurs grillades
ou fruits de mer*



450 359-0142 • 365, rue Normand
aovieuxduluth.com/livraison

**Saint-Jean-
sur-Richelieu**

Haut lieu de découvertes

Crédit : Nicolas Mithieux

**Toute cette beauté,
c'est chez nous !**

Déambulez doucement entre 2 eaux sur la piste polyvalente du Canal-de-Chambly ou évadez-vous sur la Route verte à travers campagnes bucoliques et villages pittoresques.

sjsr.ca/decouvertes

NOS CONSEILS DE PRO

3 types de pinceaux pour la peinture au latex

Pour vos différents projets de décoration ou de rénovation, le choix de la peinture adéquate est important. Mais pour bien appliquer celle-ci, il vous faut les bons outils! Voici donc les caractéristiques des principaux types de pinceaux à employer pour la peinture au latex.

1. 100 % polyester

Les pinceaux 100 % polyester font preuve de durabilité et d'efficacité sur les surfaces lisses. Ils s'avèrent un choix économique à bon rendement. Dans cette catégorie, les pinceaux Essentiel de Passeport Élite offrent un excellent rapport qualité-prix.

2. 100 % nylon

Les pinceaux 100 % nylon sont plus souples et s'adaptent aux différentes surfaces, qu'elles soient rugueuses ou lisses. Ces pinceaux polyvalents performant à merveille sur des parements extérieurs. Pour avoir du succès dans votre projet, recherchez les pinceaux Performance de Passeport Élite.

3. Polyester et nylon

Les pinceaux poly/nylon sont confectionnés avec une combinaison soigneusement proportionnée de fibres de polyester et de nylon. Ceux-ci offrent une performance remarquable pour l'application de vos peintures et une durabilité supérieure. Pour des résultats à la hauteur, procurez-vous les pinceaux angulaires Inspiration de Passeport Élite.



À l'achat de tout gallon de peinture Regal ou Aura de Benjamin Moore, OBTENEZ UN PINCEAU DE 2 1/2 POUCES PASSEPORT ÉLITE D'UN DES 3 TYPES À VOTRE CHOIX.

Valeur de 8,75\$ à 18,70\$.

Promo du 24 septembre au 2 octobre 2021. Détail en magasin.
Ne peut être jumelé à autre rabais ou promotion.

Pour dénicher le ou les pinceaux qu'il vous faut, parlez à un conseiller de Peinture Mercier!

ACHETEZ NOS PRODUITS EN LIGNE!

peinture-mercier.ca

1075, boul. du Séminaire N.
Saint-Jean-sur-Richelieu

 **450 348-2323**



Mercier & Mercier
PEINTURE

65 ans
à votre service



Venez nous voir en boutique ou rendez-vous sur notre site Web pour avoir d'autres conseils de pro!



Patrick Jeanmart



Mélanie Mercier



Éric Meunier



Alexis Raymond



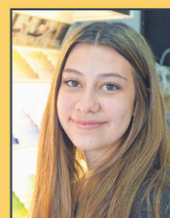
Anne-Marie Harvey



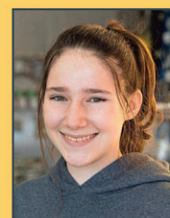
Charles Breton



Laurence Lamoureux



Marie-Lou Harvey



Mathilde Mercier



Louis-Philippe Cyr