

Dentiste généraliste
 SERVICES complets
 Nouveauté : Technologie numérique de pointe

« Nous remettons la nouvelle brosse à dents ActiVital Sonic de Gum à tous nos nouveaux patients. » (Valide jusqu'au 30 juin 2019.)

Bienvenue aux nouveaux patients!

D^{re} Marie-Ève Langlois
 CENTRE DENTAIRE
 ST-BASILE

450 461-1558, poste 1
 54, rue Longueuil, Saint-Basile-le-Grand
 Venez visiter notre nouveau site : www.dentistesaintbasile.ca

AU VIEUX DULUTH

DU DIMANCHE AU JEUDI
 à partir de **14,95\$**

Apportez votre vin!

267, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
 Saint-Basile 450.653.8919

CLINIQUE DENTAIRE COURTEMANCHE

Dre Marie-Claude Morin
 Dre Martine Courtemanche
 Dre Sophie Leblanc

23, montée Robert
 Saint-Basile-le-Grand
 450 441-2221

COMPLEXE FUNÉRAIRE
DEMERS

Depuis plus de 100 ans
 cimetière • mausolée
 crématorium

651, boul. Laurier,
 McMasterville | 450 467-4780
 Cimetière Le Jardin de la Vallée du Richelieu
www.salondemers.com

BELOEIL | MONT-SAINT-HILAIRE
 McMASTERVILLE | SAINTE-JULIE
 SAINT-AMABLE

Miss Italia
 LA MEILLEURE PIZZA DEPUIS 1987
 POUR FAMILLES SINCE 1987

Le propriétaire et ses employés
 vous disent merci pour votre fidélité!

86% des gens préfèrent la pizza de Miss Italia
 Chez nous, le client fait partie de la famille

Salle à manger • Permis d'alcool
 Salle de réception

La Meilleure Pizza sur la Rive-Sud
 suite à la réalisation d'un sondage populaire !!!

À EMPORTER OU LIVRAISON

SAINT-BASILE LE GRAND 395 A, boul. Sir-Wilfrid-Laurier 450.653.7373
 SAINT-LAMBERT 1380, rue Victoria 450.672.8000

MENSUEL

LE JOURNAL DE SAINT-BASILE

MARS 2020
 Vol. 26 #3 | 20 pages

RE/MAX PLUS inc.
 Saint-Basile

Voir pages
10 et 11
450 441.7272
 2210, boul. du Millénaire

Paroisse de Saint-Basile-le-Grand

150 ANS

Pages 3 et 4

(Photo : Frank Jr Rodi)

Multi-Prêts
 HYPOTHÈQUES
 AGENCE HYPOTHÉCAIRE

Saint-Basile-le-Grand
 450 482.3434

Bessette
 NOTAIRES
 Multi-Prêts

Multi-Prêts
 HYPOTHÈQUES
 AGENCE HYPOTHÉCAIRE
 450 482.3434

ÉQUIPE CAUX GELDHOF

cloria

Vallée-
du-Richelieu

APPARTEMENTS HAUT DE GAMME

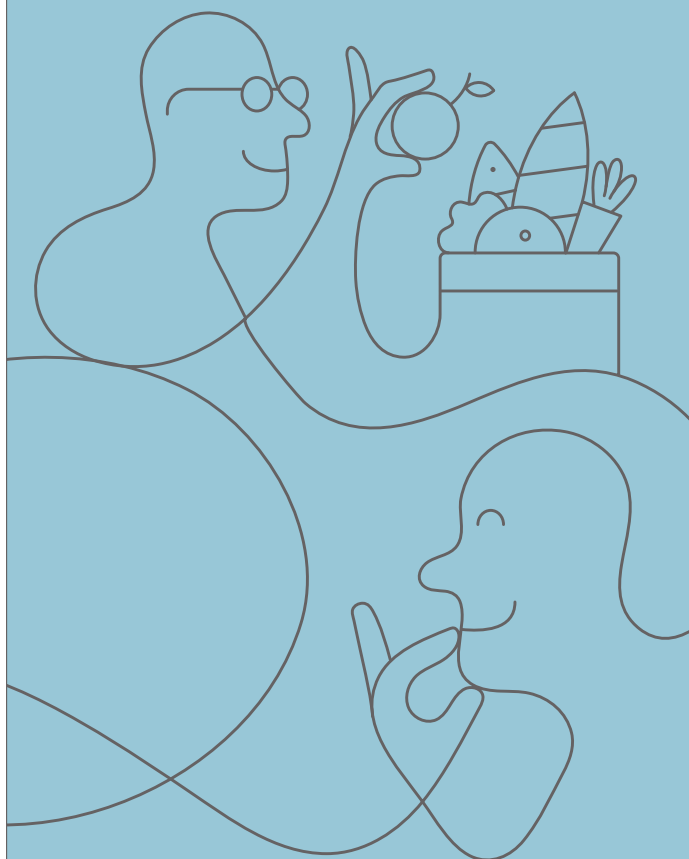
Pour adultes actifs



Unités spacieuses tout inclus

- Terrasse ou balcon
- Électroménagers
- Électricité
- Chauffage
- Climatisation
- Câblodistribution
- Internet
- Téléphonie
- Stores
- Abonnement à Espace Tonik
- Accès en tout temps aux aires communes

Les unités
s'envolent rapidement.
Réservez dès maintenant!



**LOCATION EN COURS
OCCUPATION JUILLET 2020**

450 864-1212 • cloria.ca

Bureau de location

4500, chemin du Crépuscule
Saint-Mathieu-de-Belœil

Sortie 105, autoroute 20



Saint-Basile-le-Grand

Des activités pour le 150^e de la paroisse

À Saint-Basile-le-Grand, le 150^e anniversaire de la paroisse sera souligné au cours des prochains mois par une série d'activités.

Un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Pour le président d'assemblée de fabrique, James Binko, et son entourage, 2020 représente une « année importante ». En effet, à Saint-Basile-le-Grand, 2020 marque le 150^e anniversaire de la paroisse. « Chaque mois, sauf en juillet en raison des vacances, des activités seront proposées », mentionne James Binko.

QUELQUES ACTIVITÉS

Parmi ces activités, notons que le 150^e sera souligné en avril lors d'une marche aux flambeaux à Pâques et avec l'ouverture du comptoir communautaire Bric-à-Brac, le 19 avril. L'événement sera aussi évoqué le 9 mai pendant le 3^e Souper spaghetti de la paroisse, alors que le 24 juin, dans le cadre de la fête nationale, une messe spéciale durant laquelle seront honorées les familles fondatrices de la paroisse, un dîner champêtre ainsi que d'autres activités s'ajouteront à la programmation. Ce n'est pas tout. Au mois d'août, simultanément avec la Fête de la famille au village, se tiendra le grand bazar annuel de la fabrique. « Notre bazar existe depuis 1940; c'est un gros événement, évoque le vice-président d'assemblée de fabrique, J. André Lévesque. Non seulement c'est une bonne façon de faire connaître l'église, mais c'est aussi l'occasion de récolter de l'argent pour soutenir notre patrimoine bâti! » Les célébrations se poursuivront en septembre, puisqu'il est aussi question de mettre en terre une capsule temporelle; un projet auquel pourront participer les paroissiens en signant un parchemin. À Saint-Bruno-de-Montarville, l'organisme Minta Saint-Bruno/Saint-Basile, qui fête son 50^e anni-

versaire, doit aussi faire de même au cours des mois à venir. James Binko précise l'idée : « La capsule serait enterrée sur le terrain de l'église, et déterrée dans quelques années. » Parmi les autres activités, mentionnons la Journée internationale des personnes âgées, le 1^{er} octobre, qui sera célébrée lors d'un brunch. « Nous ne voulons oublier personne, car toute la population est impliquée auprès de l'église », déclare le père Jean Roudy Denois. D'autres événements seront tenus pour marquer ce moment historique.

« Chaque mois, des activités seront proposées. »
- James Binko

UN PEU D'HISTOIRE

Jadis, le territoire de Saint-Basile-le-Grand faisait partie de la paroisse Saint-Joseph-de-Chambly. En 1852, une parcelle de ce territoire est écartée de Chambly et annexée à Saint-Bruno-de-Montarville. Afin de pallier le problème de la distance qui rend la pratique religieuse complexe, des résidants, dirigés par Basile Daigneault, demandent une paroisse distincte. Celle-ci sera obtenue en novembre 1870 (la nouvelle paroisse compte 680 habitants), soit avant même que la municipalité soit officiellement reconnue, le 15 juin 1871. Ce même Basile Daigneault en est d'ailleurs devenu le premier maire. Par ailleurs, contrairement aux paroisses voisines riveraines du Richelieu, le cœur du village est implanté au milieu des terres, près du mode de communication et de transport que représente le chemin de fer. Bien que la paroisse ait été fondée en 1870, il faudra attendre jusqu'en 1876 pour que l'église soit construite.

Pour souligner l'anniversaire, le comité de pilotage a créé un logo, dans lequel le chif-



Le père Jean Roudy Denois, la marguillière Chantal Mainville, le président d'assemblée de fabrique, James Binko, ainsi que le vice-président d'assemblée de fabrique, J. André Lévesque, posent devant l'église de Saint-Basile-le-Grand. (Photo : Frank Jr Rodi)

fre 150 est illustré en rouge. À l'intérieur du zéro se profile aussi l'image de l'église de Saint-Basile-le-Grand, reconnaissable avec ses trois portes. Le rouge, couleur qui renvoie à ces portes d'entrée, domine le logo commémoratif.

Question aux lecteurs :



Quelle activité de cette programmation vous intéresse davantage?

REDACTION@VERSANTS.COM

NOUVEAU VUS COMPACT
GLB 2020
EST ARRIVÉ !

Visitez Duval Mercedes-Benz à Boucherville pour faire l'essai du GLB 2020.

Disponible à partir de

46 760\$*

*Transport et frais inclus

 DUVAL MERCEDES-BENZ

1530 Rue Ampère, Boucherville.

 SERVICE OUVERT
JUSQU'À MINUIT
DU LUNDI OU JEUDI



* La tarification qui est affichée inclut les frais applicables de la part du concessionnaire dont les frais de livraison, les frais d'inspection de pré livraison, les frais d'administration du concessionnaire, les frais pour pneus EHF, filtres, batteries et autres frais du gouvernement provincial applicables. Le prix n'inclut pas : les taxes, les frais d'immatriculation, les frais d'assurance et les frais d'enregistrement, ni autres services ou produits non indiqués par le concessionnaire Mercedes-Benz. Les prix sont sujets à changements sans préavis. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Veuillez contacter Duval Mercedes-Benz pour de plus amples renseignements au sujet des détails de tarification et du prix global. Notez : les véhicules peuvent différer de ceux illustrés. Certains véhicules peuvent être affichés avec de l'équipement en option ou de l'équipement non disponible au Canada.

150 ANS

Paroisse
Saint-Basile-le-Grand

Tél. : 450 653-6144

Paroisses

Saint-Basile-le-Grand et Saint-Bruno

« Proposer l'Évangile au cœur des réalités humaines
comme projet de libération et d'épanouissement »

Tél. : 450 653-6319



LE BOUQUET DU SOUVENIR



À la suite de l'amendement du règlement concernant la plantation et le fleurissement des tombes par les particuliers, pour des raisons d'entretien de terrain, il ne vous sera désormais plus possible de planter ou d'installer vos propres fleurs. Par contre, votre cimetière vous offre la possibilité de fleurir les sépultures de vos êtres chers pour la modique somme de 55 \$ par année. Ce service offert par la paroisse comprendra l'entretien et l'arrosage des fleurs, de magnifiques bégonias et dracénas, pour la période de juillet à octobre. Les fleurs seront disponibles dans des teintes de rouge et de rouge et blanc.

Pour de plus amples informations, contactez-nous par courriel à stbasile.paroisse@gmail.com ou au 450 653-6144.

150 ANS

Paroisse
Saint-Basile-le-Grand

RAPPEL HISTORIQUE

Évaluation de l'église en 1876

Le curé mandate deux experts indépendants pour faire évaluer l'église nouvellement construite. Voici l'essentiel de leur rapport : « Après avoir visité et examiné lesdites propriétés, nous estimons qu'au meilleur de notre connaissance, l'église de la susdite paroisse vaut la somme de douze mille cinq cents piastres et la sacristie celle de deux mille piastres. Nous certifions de plus qu'il y a une cheminée à l'église, et que les poêles et tuyaux sont en bon état. »

Souper de l'Évêque

18 avril 2020 à Boucherville

Le coût est de 125 \$ par personne.

Un reçu aux fins fiscales de 65 \$ par billet sera remis.

Information et billets disponibles en communiquant à l'adresse courriel suivante : souper.eveque@dsjl.org.

La date limite pour l'achat des billets est fixée au 11 avril 2020.



SOIRÉE-BÉNÉFICE SOUPER SPAGHETTI

Samedi 9 mai 2020

Admission moins de 15 ans : 8 \$

Admission générale : 25 \$

Billets : 450 653-6144, poste 221

122400795-110320

Cette publicité est gracieusement offerte
par *Le Journal de Saint-Basile*.

LE **JOURNAL**
DE SAINT-BASILE

Web: www.up2stb.org • Twitter: @unitestb2
Facebook: Unité pastorale Saint-Basile/Saint-Bruno

Paroisse de Saint-Basile-le-Grand

Pourquoi célébrer ce 150^e anniversaire?



En 2020, la paroisse de Saint-Basile-le-Grand souffle ses 150 bougies. (Photo : Frank Jr Rodi)

C'est la question qui a été posée aux membres du comité de pilotage en marge du 150^e anniversaire de la paroisse de Saint-Basile-le-Grand.

« Notre bâtisse nous appartient. Il s'agit de célébrer pour dire que la paroisse est à tous les citoyens du territoire de Saint-Basile-le-Grand. »

Un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Le comité met en évidence l'aspect patrimonial de l'église, « au cachet particulier », et qui accueille autant les événements liturgiques que le village de Noël, les Dimanches sur le parvis, le bazar annuel... « C'est un beau bâtiment et nous souhaitons que les citoyens s'approprient les lieux », nous dit-on en entrevue.

Pour le vice-président d'assemblée de fabrique, J. André Lévesque, la naissance de la paroisse, il y a 150 ans, est un événement historique du passé grandbasilois. « C'est très important de le souligner », mentionne M. Lévesque, qui évoque aussi l'aspect du sentiment d'appartenance. « Mes racines ne sont pas ici, à Saint-Basile-le-Grand, poursuit-il. Mais j'ai pris racine ici. Mon implication personnelle me permet de demander aux gens de s'impliquer dans cette célébration. »

« C'est primordial de conserver cet héritage en vie. » - Le père Jean Roudy Denois

Selon le père Jean Roudy Denois, la présence de la paroisse, ici à Saint-Basile-le-Grand, rappelle « la foi de nos aînés, encore aujourd'hui ».

Mais ce dernier ne s'attarde pas uniquement aux paroissiens d'hier; il songe aussi à ceux de demain : « C'est une fête inclusive, pour tous et avec tous. Comme curé de paroisse, c'est primordial de conserver cet héritage en vie, pour que la lumière de la foi ne s'éteigne jamais et pour qu'on puisse ainsi passer le flambeau aux prochaines générations. ». Car au cours des 150 dernières années, le peuple grandbasilois a franchi à maintes reprises l'une de ces trois grandes portes d'entrée pour une célébration liturgique, que ce soit pour un baptême, une noce, des funérailles...

SYMBOLES DU TEMPS

La paroisse de Saint-Basile-le-Grand regorge d'éléments qui font référence à son histoire plus que centenaire : l'architecture de l'église avec son plafond de bois et ses vitraux, les murs latéraux en pierre des champs, les vestiges des fondations de l'ancienne chapelle devant le presbytère, les mausolées du 19^e siècle dans le cimetière. Ainsi que de récents ajouts : le coq Le Victorieux trônant sur la flèche du clocher, la place des Générations devant le parvis, la fontaine, anciennement devant le presbytère.

Question aux lecteurs :
Avez-vous déjà fait appel aux services de la paroisse?
REDACTION@VERSANTS.COM

L'église, elle, a été construite au centre de Saint-Basile-le-Grand « dans le cœur du village ». Le père Jean Roudy Denois insiste :

Le comptoir communautaire en aide à l'église

Le comptoir communautaire, Au Bric-à-Brac, est ouvert tous les jeudis de 13 h à 20 h. Il est, encore à ce jour, près de deux ans après son inauguration, d'une aide précieuse pour les finances de l'assemblée de fabrique de la paroisse de Saint-Basile-le-Grand.

Un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles le comptoir communautaire sera exceptionnellement ouvert le dimanche 19 avril prochain. Une activité soulignera le Jour de la Terre dans le cadre du 150^e anniversaire de la paroisse. « Le comptoir communautaire sera ouvert pendant ce rendez-vous », mentionne le président d'assemblée de fabrique, James Binko.

Le comptoir communautaire contient des articles divers provenant de dons de la part des citoyens : il est possible de vous départir de vos biens en les apportant en tout temps au presbytère ou en les laissant devant la porte du garage (lieu du comptoir communautaire). « Nous acceptons tous les articles, sauf les vêtements, les gros meubles, les téléviseurs et les matelas », peut-on lire à ce propos sur le site la paroisse.

Une initiative qui offre à la fabrique l'occasion de générer des revenus supplémentaires,

dont elle a « besoin pour maintenir l'église ». M. Binko insiste : « Ces revenus additionnels sont importants pour notre paroisse. »

« Ces revenus additionnels sont importants. » - James Binko

Selon les dernières statistiques obtenues, le public se rend au Bric-à-Brac à raison de plus de 50 personnes par jeudi. À la suite du lancement, en juin 2018, la clientèle qui fréquentait l'endroit se voulait plutôt âgée, surtout des paroissiens. Il y a eu du bouche-à-oreille, ainsi que l'activité les Trouvailles du printemps à laquelle la fabrique a participé en mai 2019. Ce qui a amené d'autres acquéreurs les jeudis.

Avec le comptoir communautaire, le créneau des petites familles est en train d'être développé. Au sous-sol du presbytère, là où se trouve le Bric-à-Brac – une véritable caverne d'Ali Baba –, une généreuse section pour enfants s'y trouve, ainsi que des sections vaisselle, décorations, jeux et divertissement, lampes...

La clientèle qui se fait plus rare, actuellement, c'est celle des adolescents et des étudiants. Lors d'un départ en appartement, ils trouveraient leur compte dans le local du Bric-à-Brac. Pour les bénévoles qui



Des jouets pour enfants vendus au Bric-à-Brac. (Photo : archives)

assurent le triage, la mise en place, le remplissage des tablettes et le service à la clientèle du comptoir communautaire, les « abeilles », comme on les surnomme, c'est aussi une façon de s'impliquer dans leur communauté.

UNE DEUXIÈME VIE À TOUT

Alors que la fabrique reçoit les menus objets, il faut rappeler que le Centre de bénévolat s'occupe des dons en vêtements et de l'aide alimentaire à la population. C'est la Société d'histoire qui veille à la collecte de livres d'occasion. Cette seconde

vie pour les objets en vente, c'est aussi une façon d'acheter localement.

Le magasin est situé au sous-sol du presbytère, au 205, rue Principale.



REMBOURRAGE

COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL

INTER-PROVINCIAL

Plus de 40 000 échantillons de tissus et cuirs
meubles antiques | banquettes
commercial/résidentiel...

SALLE D'EXPOSITION
ESTIMATION GRATUITE

450 441-5372

Le plus grand atelier de rembourrage de la Montérégie!
www.rembourrage.ca • info@rembourrage.ca • 1500, rue Roberval, Saint-Bruno

Saint-Basile-le-Grand

Des Plaisirs d'hiver d'après-tempête

La tempête de neige qui a balayé la région le 7 février dernier n'aura pas empêché les autorités de Saint-Basile-le-Grand de mettre en place le carnaval Plaisirs d'hiver, le lendemain, le samedi 8 février, au parc de Montpellier. Une journée pour promouvoir les activités physiques hivernales qui aura attiré quelque 3000 personnes.

Un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

« La tempête et ses répercussions ont été des sujets abordés par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, affirme la directrice du Service des communications et des relations avec les citoyens à la Ville de Saint-Basile-le-Grand, Stéphanie Plamondon. Toutefois, il a été décidé de maintenir l'activité et de profiter des nombreux centimètres de neige reçus! [Puisque] la fête commençait à 13 heures cette année, l'équipe avait plus de latitude pour se réapproprier le site d'activité. »

Malgré les précipitations de la veille, quelque 30 cm de neige tombée sur la région, le site du parc de Montpellier était déblayé pour accueillir des centaines de visiteurs au cours de la journée de samedi. « Effectivement, nos équipes ont travaillé très fort afin que le site soit prêt pour accueillir nos citoyens! Ils ont travaillé dans la nuit de vendredi jusqu'au samedi afin de rendre le site accessible à nos citoyens. Ces derniers ont pu profiter des Plaisirs d'hiver! », témoigne Stéphanie Plamondon.

Petits et grands ont bénéficié de la tire gratuite sur la neige, de l'imposante butte enneigée servant à la glisse, du plateau des sports traditionnels, de la machine à voler, de la balançoire russe, du manège d'hiver Pas de géant, des structures gonflables, du mur d'escalade, des kiosques alimentaires, dont celui au profit de la Maison des jeunes La Butte, et des feux d'artifice, présentés en soirée.

Aussi, des sections du lac Montpellier avaient été déneigées afin de permettre aux patineurs et hockeyeurs de s'en donner à cœur joie sur la surface glacée. Un jeu de quilles humain de format géant avait été mis en place sur la patinoire; une activité fort populaire en après-midi.



La surface du lac était glacée et déneigée pour accueillir les patineurs. (Photo : Frank Jr Rodi)



Une butte de neige pour la glisse. (Photo : Frank Jr Rodi)

UNE QUESTION DE SÉCURITÉ

Il faut savoir que la Ville rend l'accès à la patinoire du lac Montpellier (un bassin de rétention) sécuritaire en prenant régulièrement la mesure de l'épaisseur de la glace,

qui doit minimalement être de 30 cm (12 po) pour supporter les véhicules municipaux et les usagers. En comparaison avec le lac du Village, à Saint-Bruno-de-Montarville, selon les normes des Forces

12
C'est l'épaisseur minimale, en pouces, pour patiner en sécurité sur le lac Montpellier.

armées canadiennes, la glace équivalente doit mesurer au moins 22,86 cm (9 pouces) d'épaisseur pour supporter sans danger le poids des patineurs et hockeyeurs. La couleur du drapeau indique l'état de la glace.

À la tombée du jour, des dizaines de citoyens ont profité du patinage libre aux flambeaux, avant d'assister à la tenue des feux d'artifice.

Rappelons que Plaisirs d'hiver est une campagne qui vise à augmenter la pratique d'activités physiques hivernales des Québécois. Cette année, elle se déroule du 1^{er} janvier au 31 mars en Montérégie.

LE **MENSUEL**
JOURNAL
DE SAINT-BASILE

Une division des **Versants du Mont-Bruno inc.**
1488, rue Montarville J3V 3T5
450 441-5300 www.versants.com

Éditeur
Philippe Clair
pclair@versants.com

Adjointe administrative
Michèle Caya
mcaya@versants.com

Commis à l'administration
Jean Labrie

Directeur de l'information
Frédéric Khalkhal
fkalkhal@versants.com

Journalistes
Frank Jr Rodi
frodi@versants.com
Pascal Dugas Bourdon
pdugasbourdon@versants.com
Martine Veillette
Jean-Christophe Noël

Révisseur - Correctrice
Ginette Grisé

Coordonnatrice ventes et solutions médias
Carole Bouvier
ventes@versants.com

Ventes et solutions médias
Sylvie Croze
scroze@versants.com
Serge Cordeau
scordeau@versants.com

Directrice de production
Stéphanie Lambert
slambert@versants.com

Infographistes
Denis Kiopini
Christine Burke

Imprimerie
Transcontinental

Distribution
Publi-Sac

7 237 exemplaires

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

De nouvelles signalisations



Une interdiction de stationnement et d'arrêt des véhicules sur un tronçon de la rue Mongeau. (Photo : Frank Jr Rodi)

Le conseil municipal de Saint-Basile-le-Grand a adopté un projet de règlement la semaine dernière lors de l'assemblée ordinaire afin d'ajouter de nouvelles signalisations. Ces changements concernent les rues Mongeau, Richard et des Pinsons.

Un texte de Frank Jr Rodi
frodj@versants.com

C'est la conseillère municipale et membre du comité de circulation Josée LaForest qui a donné l'avis de motion pour la présentation de ce règlement concernant la circulation et la sécurité publique sur le territoire de Saint-Basile-le-Grand.

RUE MONGEAU

Le premier changement de signalisation s'applique sur une partie de la rue Mongeau. Celle-ci débouche sur le rang des Vingt et se situe à proximité du Collège Trinité. La circulation y est dense aux heures de pointe. Le comité de circulation propose d'interdire des deux côtés l'arrêt des véhicules et le stationnement sur un tronçon de 17,5 mètres de la rue Mongeau, à partir du rang des Vingt, et ce, « afin de permettre une meilleure circula-

tion dans le secteur ». Questionnée par le *Journal de Saint-Basile*, Josée LaForest précise : « C'est une rue très étroite. L'accès pour rentrer et sortir sur Mongeau est difficile s'il y a des voitures stationnées. »

« C'est une rue très étroite. »
- Josée LaForest

RUE RICHARD

Un autre changement de signalisation concerne la rue Richard, qui se situe dans le secteur des maisons modulaires. Il est proposé d'interdire le stationnement sur une distance de 38,3 mètres d'un seul côté de la section de la rue Richard qui passe derrière le concessionnaire Ford Saint-Basile. Des citoyens avaient émis quelques remarques à cet égard au conseil municipal lors des assemblées ordinaires. La circulation sur ce tronçon de la rue Richard devenait compliquée, voire dangereuse, en raison des véhicules stationnés.

RUE DES PINSONS

La proposition sur la rue des Pinsons consiste à installer la signalisation nécessaire pour accorder une zone de débarcadère de 15 minutes d'un côté de la rue des Pinsons, au coin de la rue Latour. Le Centre de la petite enfance Les Contes de fées se situe à cet endroit. « Il y avait une problématique à l'arrivée et au départ des parents », confirme Josée LaForest. La zone de débarcadère s'appliquerait du lundi au vendredi, de 6 h à 18 h, pour accommoder les parents qui viennent porter et chercher leurs enfants à ce CPE durant la journée.

Question aux lecteurs :

Que pensez-vous de ces nouvelles signalisations proposées?

REDACTION@VERSANTS.COM

PUBLICITÉ

Une bouffée d'air frais!



Une chronique de
Isabelle Bilodeau
Thérapeute en réadaptation physique

La Semaine de relâche est derrière nous... nous entamons le dernier droit de l'hiver! Est-ce que le stress de la saison froide vous a envahi? Respirez...

Recherchez la zone de paix intérieure en vous. Servez-vous de la **COHÉRENCE CARDIAQUE!** Cette technique de médiation, simple et de courte durée, vous permettra de retrouver le calme et le repos de votre esprit.

Pour commencer, installez-vous dans un endroit calme, ou du moins, où vous pourrez vous créer une bulle. Puis, assoyez-vous le dos droit pour laisser l'espace nécessaire à vos poumons de gonfler et permettre le mouvement de vos côtes et de votre abdomen. Une fois en position, vous devrez simplement inspirer et expirer en suivant un rythme de 5 secondes d'expiration pendant 5 minutes.

Ce type de respiration permet de synchroniser le rythme de votre système nerveux sympathique et parasympathique en favorisant l'équilibre entre les réactions de fuite et de relaxation de votre corps.

Le bien-être de cette technique de relaxation dure environ 8 heures. Il vous est donc conseillé de le faire le matin, en fin de journée et avant le coucher. Vous pouvez facilement trouver des applications pour tablettes électroniques et téléphones cellulaires. Vous pouvez ainsi apporter votre coach en méditation. Votre problème physique dépasse le cadre de la relaxation? N'attendez pas le dégel!

Consultez-nous!

1224000793-110320

Pour bouger sans douleur!



**Clinique de Physiothérapie
Nicole B. Desrochers inc.**

210, rue Principale, Saint-Basile-le-Grand J3N 1L6
450 653-1880

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi : 8 h à 21 h • Vendredi : 8 h à 17 h

www.physiodesrochers.ca



Laissez-nous vous aider à faire découvrir votre entreprise et à la mettre en valeur

VOUS ÊTES FRIAND D'ACTUALITÉ LOCALE?

Notre journal en version imprimée est idéal pour vous tenir au courant des événements se déroulant dans votre région!

VOUS EN VOULEZ PLUS?

Visitez notre site Web au moment où vous le désirez : du contenu y est ajouté régulièrement, et vous avez accès aux éditions antérieures et à nos cahiers spéciaux en un clin d'œil.

VOUS SOUHAITEZ PROMOUVOIR VOTRE ENTREPRISE?

Annoncez vos produits et services dans notre journal! Tant la version papier que la version numérique vous permettront d'attirer l'attention d'une foule de clients.

LE **MENSUEL**
JOURNAL
DE SAINT-BASILE

Votre mensuel ... au quotidien!

versants.com • 450 441-5300

CHRONIQUE JEUNESSE

UN VOYAGEUR DANS L'ÉPOPÉE DE LA VIE

Nous voyageons tous sur ce long chemin sinueux qu'est la vie. Des fois, on s'arrête pour se reposer et on reprend la route, mais des fois, on retourne en arrière afin d'aller chercher les connaissances nécessaires qui nous permettront de mieux voyager.

J'avais 16 ans et je fréquentais la Maison des jeunes depuis cinq ans. Cinquième secondaire, la journée d'école est terminée et je vais à la Maison des jeunes comme je savais si bien le faire. C'est un soir comme les autres, on se retrouve en gang pour jouer à Rockband, se battre avec des épées en mousse et rouler des dés à Donjons et Dragons. C'était plus le *fun* que de rouler des « bats ».

À un moment donné, Martin, le coordonnateur à l'époque, me demande « Pis ? As-tu pensé à ton choix pour le cégep? » et je lui dis que non. Je flotte dans un vide. Un vide qui ne m'angoisse pas, puisque je n'en avais pas encore saisi la nature. Il renchérit : « Je te verrais comme technicien en loisir! » Je trouvais ça *cool*. Je voyais les employés de La Butte nous faire vivre des aventures qui aujourd'hui font partie de ce recueil qu'est ma vie. Malheureusement, ce serait vous mentir si je vous disais que j'avais choisi ce chemin à la manière d'un film hollywoodien. J'ai erré au cégep pendant quelques années. Même si je n'avais plus l'âge d'y aller à la Butte, j'y allais l'hiver pour attacher mes patins ou juste pour dire coucou.

J'achevais ma troisième année de cégep et mon amie Geneviève m'a écrit : « Yo! La Butte engage pour cet été, viens porter ton CV. » Geneviève a obtenu son diplôme en même temps que moi et elle est allée faire la technique en loisir au Cégep du Vieux-Montréal. Par la suite, elle a été engagée à cette même Maison des jeunes où l'on s'était rencontrés et où nous avions grandi ensemble. Je tiens à mentionner que j'achevais ma troisième année en exploration théâtrale au Cégep de Saint-Hyacinthe. J'aurais préféré qu'elle m'achève avant que je l'achève. Je n'avais pas de motivation, je coulais mes cours, je n'avais pas d'emploi, j'étais endetté. La dure transition de l'adolescence au monde adulte. Ah! Pis pourquoi pas? Je suis allé porter mon CV. Martin m'appelle quelque temps après. Cette fois-ci, ce n'est pas pour me demander si je viens à la cabane à sucre vendre-di. C'est pour m'offrir de passer une entrevue. On est en plein mois de mai. Ma première entrevue à vie. Je porte des gougounes et un short, mais au moins, j'ai une chemise blanche. Il y a des *spots* de sueur aux aisselles. Je vous assure que je n'étais pas stressé, mes glandes sudoripares sont juste vraiment performantes. Mais malgré tout, j'ai eu le poste.

À partir de ce moment, ma vie est allée pour le mieux. J'ai terminé mon cégep dans les deux années qui ont suivi. J'ai essayé



mes auditions pour les écoles de théâtre, deux fois; sans succès. J'ai essayé l'université dans un programme de littérature. Sans succès et je m'excuse, cote Z. J'ai passé l'entrevue pour l'enseignement de l'art dramatique. Sans succès et je t'en veux un peu maintenant, cote Z. Alors, je me retrouve avec un DEC en exploration théâtrale et je suis frappé à nouveau par ce vide. Mais cette fois-ci, ce vide m'angoisse. C'était le manque d'objectif. Je ne m'étais jamais fixé de grand but dans la vie et je n'avais aucune formation qui me permettait d'avoir un sentiment d'accomplissement. Alors, je me retrouve à nouveau dans ce vide, toutefois âgé de 24 ans à ce moment.

La phrase de Martin me revient. Je pris la décision spontanée de retourner sur les bancs d'école, mais encore aujourd'hui, je ne le regrette pas. La motivation et la persévérance ne m'ont toujours pas abandonné. Je termine ma sixième année de cégep, mais la première en Techniques de gestion et d'intervention en loisir au Cégep du Vieux-Montréal. Une résolution qui me forge tous les jours et dont je ne regrette pas le choix.

J'ai été un bohème dans cette grande odyssée, mais chose certaine, La Butte s'est révélée un arrêt important lors de cette aventure et je n'ai pas hésité à y retourner. Comme le disait l'auteur Tim Minchin : « Ce n'est pas une course et profitez des petites choses brillantes qui se trouvent dans le coin de vos yeux. » C'est là que se retrouvent les belles histoires à raconter.

Guillaume Roy-Grondin
Intervenant
Maison des jeunes La Butte



STÉPHANE BOUDREAU
COURTIER

CAROLINE BOUDREAU
COURTIER AGRÉÉ

LOUISE CHARLEBOIS
DIRECTRICE D'AGENCE

GILLES LEBLANC
COURTIER

Pour VENDRE votre PROPRIÉTÉ

UNE ENTREPRISE FAMILIALE

*Des gens de Saint-Basile
depuis 46 ans!*

450 653-2650

Notre bureau :

**295, rue Principale,
Saint-Basile**



info@action2001.ca • www.action2001.ca



RE/MAX PLUS SAINT-BASILE

Agence

450 441.7272

2210, boul. du Millénaire,
bureau 200, Saint-Basile-le-Grand

SAINT-BASILE-LE-GRAND

VENDU



Située sur une rue sans issue avec un parc municipal tout près, sur un terrain de près de 7000 pi². On y retrouve un garage surdimensionné de 22' x 22' x 11' de haut avec poutre en acier. Grande suite des maîtres intime avec sdb privée en haut du garage, comprenant une porte-fenêtre avec vue sur le mont Saint-Bruno. Cour intime, grand patio et spa inclus. Centris 25858085

CHRISTIAN MONTREUIL • 514 774-8363

LAVAL

VENDU



Offrez-vous cette magnifique propriété pour le prix d'un condo! Beaucoup d'extras, tout sur le même plancher, 3 belles chambres, dont la principale avec énorme « walk-in » de 10 x 5, cuisine et salon à aire ouverte, foyer au bois fonctionnel pour les froides soirées d'hiver! Près de tous les services, une visite s'impose. BIENVENUE! Centris 14774250

CHANTAL PARADIS • 514 831-1704

MAISON VEDETTE



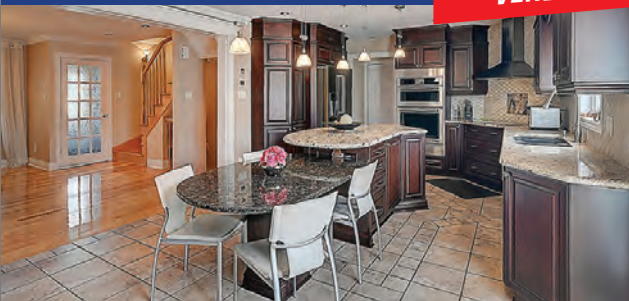
*Promesse d'achat acceptée
en 4 jours*

Situé dans un secteur de choix! Maison plain-pied très bien entretenue, proche de tous les services, école et train de banlieue. Grande véranda qu'on peut utiliser toute l'année.

BRUNO CHEVRIER

SAINTE-JULIE

VENDU



Pour une évaluation gratuite de votre propriété, ou pour toute autre information, contactez-moi. J'accompagne aussi bien les vendeurs que les acheteurs. Centris 27787367

CARMEN FLORES • 514 884-0040

BROSSARD

VENDU



Cottage situé sur une rue tranquille et dans le secteur O. 3 chambres à coucher à l'étage. 2 salles de bain. Toiture 2015. Climatiseur mural. À proximité écoles primaire et secondaire, parcs, pistes cyclables, garderies, transport en commun, nouveau complexe aquatique, DIX30, nombreux commerces, restaurants, cliniques médicales, autoroute 30 et 10. Centris 12585456

MÉLANIE BOULET • 514 462-0064

SAINT-BASILE-LE-GRAND



Magnifique plain-pied entièrement rénové. Rare sur le marché avec un terrain de près de 10 000 pi². Paysagement majestueux. Garage de 17 pieds par 30 pieds. Cette propriété est située dans un environnement parfait. À deux pas du mont-St-Bruno, des pistes cyclables, parcs, écoles et commodités. Un endroit très recherché! Centris 27704389

FRÉDÉRIC PRÉVOST • 514 213-2300

SAINT-BASILE-LE-GRAND



Magnifique maison ayant subi plusieurs rénovations de qualité. Vous trouverez 6 cac et beaucoup de luminosité dans les pièces. La cour arrière est complètement aménagée avec une piscine au sel chauffée, un grand cabanon (2016), et un grand stationnement à l'avant. Centris 15152760
www.pelletierchevrierv.com

BRUNO CHEVRIER • 514 655-7107

SAINT-BASILE-LE-GRAND



Belle propriété de type plain-pied inondée de lumière grâce à sa véranda quatre saisons, avec piscine creusée, SANS voisin arrière. Elle comporte une chambre à coucher au rdc et deux au sous-sol, une salle d'eau, deux salles de bain et une grande salle familiale agrémentée d'un foyer au bois. Une visite s'impose! Centris 18420169

CARMEN FLORES • 514 884-0040



Votre agence immobilière vous informe

INC. T-BASILE e immobilière 2 e-Grand



Christian Montreuil, DA
Courtier immobilier agréé
514 774-8363



MÉLANIE BOULET
Courtier immobilier
514 462-0064



FRÉDÉRIC PRÉVOST
Courtier immobilier
514 213-2300



ISABELLE MISIASZEK
Courtier immobilier résidentiel
514 501-7423



ALEXANDRE ST-PIERRE
Courtier immobilier
514 267-2498



CARMEN FLORES
Courtier immobilier
514 884-0040



BRUNO CHEVRIER
Courtier immobilier
514 655-7107



CHANTAL PARADIS
Courtier immobilier
514 831-1704



SAINT-BASILE-LE-GRAND

entretenue. Quatre chambres à coucher. Terrain clôturé. Près de quatre saisons et un garage attaché.

R • 514 655-7107

CHÂTEAUGUAY

VENDU



Charmante maison située sur un grand terrain de 9000 pi² entouré de haies de cèdres et clôtures. Grand garage pour le bricoleur en vous! Rue tranquille, beaucoup d'arbres matures, maison parfaite pour premier acheteur ou petite famille. Une coquette maison pour le prix d'un loyer. À qui la chance? Une visite s'impose. Bienvenue! 189 000 \$. Centris 17766198

CHANTAL PARADIS • 514 831-1704

SAINT-BASILE-LE-GRAND

VENDU



Superbe plain-pied situé à proximité de nombreux services, du train de banlieue et des transports en commun. Grande cuisine avec armoires en bois et flot. Trois chambres à coucher, dont deux à l'étage. Deux salles de bain. Fournaise et thermopompe 2019. Grand terrain intime avec piscine hors terre et cabanon. Centris 14095598

MÉLANIE BOULET • 514 462-0064



SAINT-BASILE-LE-GRAND

VENDU

Situé dans un secteur paisible et familial. Propriété qui offre la possibilité de 5 C.A.C ainsi que de grandes pièces lumineuses. Plancher de bois, système central à air pulsé, foyer au gaz. Une maison bien pensée pour une fonctionnalité maximale. Centris 17943608

FRÉDÉRIC PRÉVOST • 514 213-2300

SAINT-BASILE-LE-GRAND



Attention! Enfin une VRAIE intergénération digne de ce nom, plain-pied, côte à côte, aménagée avec le plus grand soin pour que chacun puisse y avoir son intimité. Sise sur un terrain de 15 683 pi² et comprenant plus de 2700 pi² habitables au total, garage double communiquant au sous-sol, espace de stationnement pour VR. Centris 19092047

CHRISTIAN MONTREUIL • 514 774-8363

Cette protection vous offre 3 volets :

- DÉLAIS ET DÉSISTEMENT
- DÉCÈS
- ASSISTANCE JURIDIQUE



Pour une transaction en toute quiétude tranquilli-t : une protection exclusive offerte par votre courtier re/max participant.

ne : L'achat ou la vente d'une propriété est un événement de première importance; C'est pourquoi RE/MAX vous offre une protection exclusive Tranquilli-T.

CHRONIQUE À VOS SIGNETS...

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

QUE CE SOIT PAR DEVOIR DE MÉMOIRE, POUR CONSTATER LA SITUATION ACTUELLE OU SE RAPPELER CE QU'IL RESTE À FAIRE, LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES, LE 8 MARS, SE DOIT D'ÊTRE SOULIGNÉE. POUR L'OCCASION, DES SUGGESTIONS DE LA BIBLIOTHÈQUE ROLAND-LEBLANC POUR MIEUX CONNAÎTRE DES FEMMES D'ICI OU D'AILLEURS.



Elles ont fait l'Amérique / Serge Bouchard, Marie-Christine Lévesque

Rencontrez, à travers des récits palpitants, 15 femmes extraordinaires qui ont façonné l'Amérique du Nord. Trop souvent oubliées dans l'histoire officielle, ces pionnières, résistantes, scientifiques, diplomates, artistes ou exploratrices ont toutes été des héroïnes aux exploits invisibles. Faites la connaissance d'Albani, notre première chanteuse d'envergure; de Shanadithit, la dernière amérindienne béothuk de Terre-Neuve; de Mina Benson Hubbard, qui a cartographié le Labrador en jupe et en canot; de

Susan La Flesche Picotte, première femme médecin amérindienne. Ce livre s'inspire du matériel et de la philosophie de la série radiophonique « De remarquables oubliés », produite et diffusée par Radio-Canada. Aussi disponible en livre numérique.



Femmes de tête / Ève Lévesque

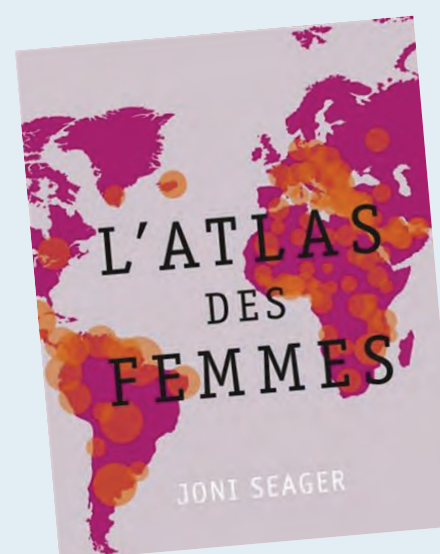
Dans cet ouvrage, découvrez treize femmes gestionnaires et entrepreneures qui ont su faire leur place dans des milieux très compétitifs. India Desjardins, Dana Ades-Landy, Marjolaine Sioui, Geneviève Bernatchez, Carolane et Josiane Stratis, Isabelle Huot et cinq autres femmes audacieuses reviennent sur leurs parcours étonnants, racontent leurs exploits et leurs moins bons coups et, le regard résolument tourné vers l'avenir, parlent des défis qui les attendent.



Elles ont fait l'Amérique / Serge Bouchard, Marie-Christine Lévesque

Rencontrez, à travers des récits palpitants, 15 femmes extraordinaires qui ont façonné l'Amérique du Nord. Trop souvent oubliées dans l'histoire officielle, ces pionnières, résistantes, scientifiques, diplomates, artistes ou exploratrices ont toutes été des héroïnes aux exploits invisibles. Faites la connaissance d'Albani, notre première chanteuse d'envergure; de Shanadithit, la dernière amérindienne béothuk de Terre-Neuve; de Mina Benson Hubbard, qui a cartographié le Labrador en jupe et en canot; de

Susan La Flesche Picotte, première femme médecin amérindienne. Ce livre s'inspire du matériel et de la philosophie de la série radiophonique « De remarquables oubliés », produite et diffusée par Radio-Canada. Aussi disponible en livre numérique.



L'atlas des femmes / Joni Seager

L'auteure présente l'évolution des conditions de vie des femmes en comparant leur statut à travers le monde et en dressant un panorama complet et précis de leur situation au début du XXI^e siècle. Par une mise en page dynamique de cartes, tableaux, schémas et courts textes, on aborde notamment les notions d'égalité des sexes, d'alphabétisation, de violence domestique, de travail ou encore de pouvoir. Et finalement, le constat est féroce : même si des progrès remarquables ont été réalisés à différents niveaux, leur liste reste encore bien trop courte.

Littérature jeunesse

Un livre sur l'amour de soi

L'artiste jeunesse Mélou a fait paraître le 12 février dernier son deuxième livre pour enfants intitulé *Mélou : voyage surprise, un livre sur l'amour et la considération de soi*.

Un texte de Pascal Dugas Bourdon
pdugasbourdon@versants.com

« C'est un petit bonbon. Ça fait du bien. Mais c'est un bonbon qui est utile », a affirmé Mélanie Ratté Bisailon, alias Mélou, en entrevue.

La chanteuse et auteure pour les 2 à 7 ans, qui offre également des spectacles pour le jeune public, se donne normalement pour mission d'aider les enfants à mieux comprendre et à accepter les émotions négatives.

« Les émotions désagréables, ce n'est jamais un problème. Le problème, c'est quand on ne sait pas quoi faire avec. Chaque émotion porte un message », explique l'auteure de Saint-Basile-le-Grand.

Cependant, ce dernier livre fait plus de place aux émotions positives, le tout pour permettre à l'enfant de saisir l'importance de s'aimer soi-même avant tout, afin d'être en contact avec son « trésor » intérieur.

« Mélou est emballée à l'idée d'aller rejoindre son papa chéri aux îles Cacahouètes. Le voyage en bateau-tortue sera tout sauf ennuyant, car la fillette prend à cœur la mission que son papa lui a confiée. Elle doit lui rapporter un fabuleux trésor », résume l'auteure pour décrire sa nouvelle création.

« Les émotions désagréables, ce n'est jamais un problème. Le problème, c'est quand on ne sait pas quoi faire avec. »
- Mélanie Ratté Bisailon

LIVRE MUSICAL

Le livre de 32 pages est accompagné d'une chanson interprétée par l'écrivaine elle-même. La pièce est téléchargeable sur le site Web de l'éditeur Michel Quintin. Elle a été composée par Guy Tourville, qui a notamment collaboré avec l'artiste jeunesse Annie Brocoli.



Mélanie Ratté Bisailon, alias Mélou, présente son deuxième livre. (Photo : courtoisie)

Même s'il a demandé beaucoup de travail, ce deuxième livre, illustré par Mathieu Benoit, a été plus facile à écrire que le premier, reconnaît la Grandbasiloise : « Plus facile, parce que la structure avait déjà été faite. Le premier, je l'ai réécrit deux fois. Il y a eu beaucoup de travail et ça a pris du temps. »

Le fait est que pour l'auteure à l'orée de la quarantaine, écrire un livre, « c'est un peu comme accoucher d'un enfant : ça fait mal sur le coup, mais après, on est bien content

de l'avoir. On oublie la douleur », a-t-elle lancé, en riant.

@ Question aux lecteurs :
Connaissez-vous Mélou?
REDACTION@VERSANTS.COM





Le Duo
Parent
Bergeron

Informier et protéger

VOS COURTIERS
IMMOBILIERS
PROPRIO DIRECT
À SAINT-BASILE-LE-GRAND
ET À SAINT-BRUNO





Félicitations
aux récipiendaires

Proprias

POUR UNE DEUXIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE;
LE DUO PARENT/BERGERON PARMIS LE
TOP 10 DES ÉQUIPES AU QUÉBEC
CHEZ PROPRIO DIRECT!




CONTACTEZ-NOUS DÈS MAINTENANT • 514 222.3622

Horoscopes

Alexandre Aubry
alexandre.aubry@norja.net
www.norja.net
514 640-8648

Sudoku

Semaine du 15 au 21 mars 2020

BÉLIER (21 mars - 20 avril)
Le temps devient une denrée rare pour vous! Au travail ou ailleurs, vous serez responsable de toutes les urgences. Il n'est surtout pas facile de concilier le travail avec une vie de famille bien chargée cette semaine.

TAUREAU (21 avril - 20 mai)
Avant la fin de l'hiver, vous vous investirez dans un magnifique voyage de ressourcement en couple. Il y aura peut-être aussi votre employeur qui vous enverra à l'autre bout de la province pour satisfaire un client.

GÉMEAUX (21 mai - 21 juin)
Il y aura beaucoup d'émotions à gérer et vous n'aurez d'autre choix que de rester de glace pour affronter ce genre de situation. Vous trouverez une solution très originale à un problème d'argent.

CANCER (22 juin - 23 juillet)
Que ce soit pour le travail ou une activité sociale, vous devrez organiser un événement qui rassemblera pas mal de monde. Vous aurez à prendre en charge de nombreux petits détails qui vous imposeront un stress supplémentaire.

LION (24 juillet - 23 août)
Un peu d'anxiété risque de déranger votre santé. Ne vous laissez pas envahir par ces sensations qui ne vous appartiennent pas. Une thérapie serait bénéfique ou toute autre forme d'échappatoire.

VIERGE (24 août - 23 septembre)
Vous relèverez un beau défi dont vous tirerez énormément de fierté. Même si certains tentent de vous décourager, ce sera avec de la persévérance que vous accomplirez des miracles.

BALANCE (24 septembre - 23 octobre)
Si vous envisagez un déménagement bientôt, vous ferez quelques démarches importantes en ce sens. Un membre de la famille sera plutôt exigeant à votre endroit, il pourrait abuser de votre générosité.

SCORPION (24 octobre - 22 novembre)
Vous aurez de nombreux déplacements à faire. Vous risquez de vous retrouver dans un bouchon de circulation ou vous aurez de la difficulté à trouver l'endroit que vous cherchez. Mettez votre application GPS à jour pour éviter de tourner en rond.

SAGITTAIRE (23 novembre - 21 décembre)
Au bureau, vous ferez bien quelques heures supplémentaires pour lesquelles on vous récompensera généreusement. Une courte formation vous aidera à atteindre un de vos grands rêves professionnels.

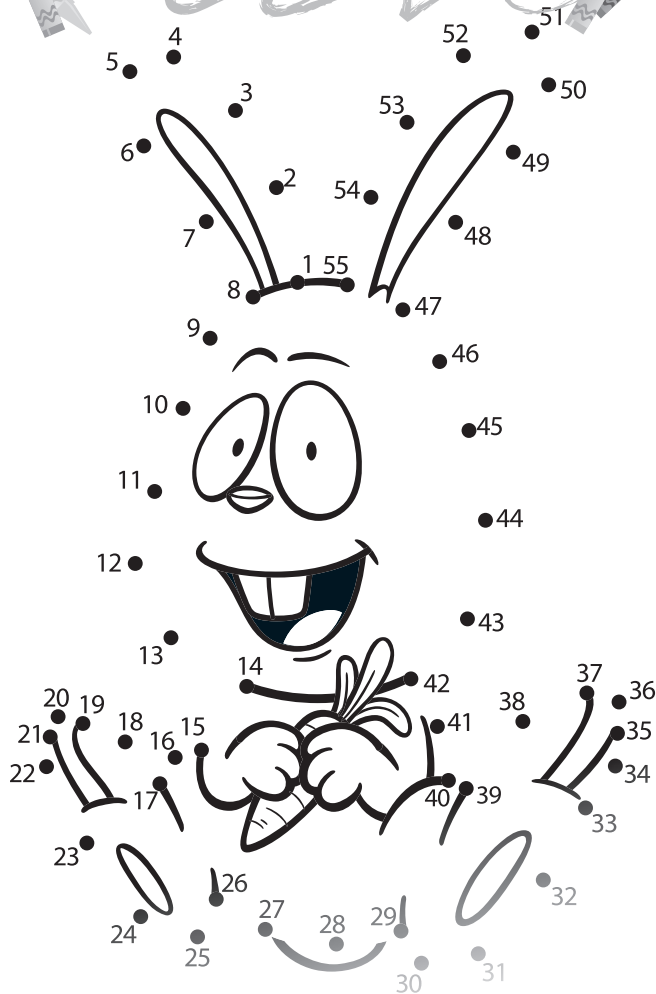
CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier)
On vous mettra de la pression pour faire un choix. Ce sera une décision où vous n'aurez pas le temps de peser le pour et le contre; suivez vos intuitions. Pensez aussi au bonheur que vous rapportera cette décision.

VERSEAU (21 janvier - 18 février)
Un retour sur les bancs d'école serait une solution à tous vos problèmes professionnels. Tâchez de voir la situation avec une perspective à long terme pour accomplir tous les efforts qui s'imposent dans un tel projet.

POISSONS (19 février - 20 mars)
Vous recevrez quelques invitations de la part de vos amis concernant une activité pour la fin de semaine prochaine. Tâchez de profiter d'une telle occasion s'il y a un bout de temps que vous n'avez pas mis les pieds dehors.

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

COLORIAGE



RÉPONSE DU SUDOKU

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

MOT CACHÉ

THÈME : DIEUX, DÉESSES ET DIVINITÉS / 7 LETTRES

A	ACHILLE	B	BORÉE	G	GAÏA	J	JANUS	N	NÉRÉE	T	TÉLÉSPHORE
	ADONIS	C	BRITOMARTIS	H	BRITOMARTIS	J	JUPITER	O	NÉRITE	T	THALASSA
	AMPHITRITE	C	CERBÈRE	H	HADÈS	L	LÉTO	O	Océanos	T	THÉMIS
	APHRODITE	C	CÉRÈS	H	HÉCATE	M	MARS	O	ORION	T	THOR
	AQUILON	C	CLÉMENTE	H	HÉGÉMONE	M	MERCURE	O	OURANOS	T	TRITON
	ARÈS	C	CRONOS	H	HÉLIOS	M	MORPHÉE	P	PERSÉPHONE	V	VÉNUS
	ARTÉMIS	C	CUPIDON	H	HÉPHAÏSTOS	M	MINERVE	P	PLUTON	V	VESTA
	ASCLÉPIOS	D	DIANE	H	HÉRACLÈS	M	MINOS	P	POSÉIDON	Z	VULCAIN
	ATHÉNA	D	DIONYSOS	H	HYGIE	N	MORPHÉE	P	PROMÉTHÉE	Z	ZÉPHYR
	ATLAS	E	ÉOLE	I	ISIS	N	NÉMÉSIS	S	SATURNE	Z	ZÉUS
	AUORE	E	ÉROS	I	ISIS	N	NEPTUNE	S	SÉLÉNÉ		
	BACCHUS										

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : APOLLON



Carignan / Saint-Bruno

Nouveau Projet



Avantages inclus :

- Garage
- Ascenseur
- Piscine creusée chauffée
- Près du golf
- Jardin commun
- Thermopompe

DMILERIVIERA.COM
514 261-9732

VISITEZ-NOUS DÈS MAINTENANT: 327, RUE DE L'AIGLE, CARIGNAN, QC J3L 7J3



MARS EST LE MOIS DE LA NUTRITION

Au-delà des aliments

Quels sont les principaux changements du nouveau Guide alimentaire canadien?

En 2019 paraissait la 8^e édition du Guide alimentaire canadien. Outre l'abandon du concept imprécis de portions pour celui de proportions, plusieurs modifications méritent d'être soulignées.

UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Dans la lignée du guide alimentaire brésilien, le plus récent ouvrage préconise une approche holistique, c'est-à-dire qui prend non seulement en considération la nourriture elle-même, mais aussi, entre autres choses, les circonstances du repas et le contexte socioéconomique des individus. Par exemple, le Guide répond à la question : comment s'approvisionner en fruits et légumes sans se ruiner?

UN GROUPE ALIMENTAIRE EN MOINS

Les produits laitiers ne constituent plus un groupe à part entière. Le Guide en compte maintenant trois :

- 1) Les fruits et légumes;
- 2) Les aliments protéinés;
- 3) Les aliments à grains entiers.

UN VISUEL PLUS ACCESSIBLE

Les représentations visuelles de l'ancien Guide, soit les soleils et les arcs-en-ciel, étaient réputées difficiles à déchiffrer. Maintenant, les proportions sont illustrées dans une simple assiette, laquelle est divisée selon les trois groupes alimentaires et leur importance. Ainsi, la moitié du plat contient des fruits et des légumes; un quart, des aliments riches en protéines et un autre quart, des produits céréaliers à grains entiers.

UN ACCENT SUR LES VÉGÉTAUX

En plus de recommander de manger des fruits et des légumes en abondance, le dernier Guide alimentaire canadien encourage la population à prendre quelques repas végétariens par semaine et à incorporer à sa diète davantage de protéines végétales (ex. : légumineuses, noix, graines, tofu).



Une jeune nageuse impressionnante

Bien qu'elle soit une des plus jeunes de sa catégorie, une nageuse artistique de Saint-Basile a décroché trois médailles d'or lors de la finale Rive-Sud des Jeux du Québec, une récolte qui a ravi, mais aussi surpris la jeune athlète.

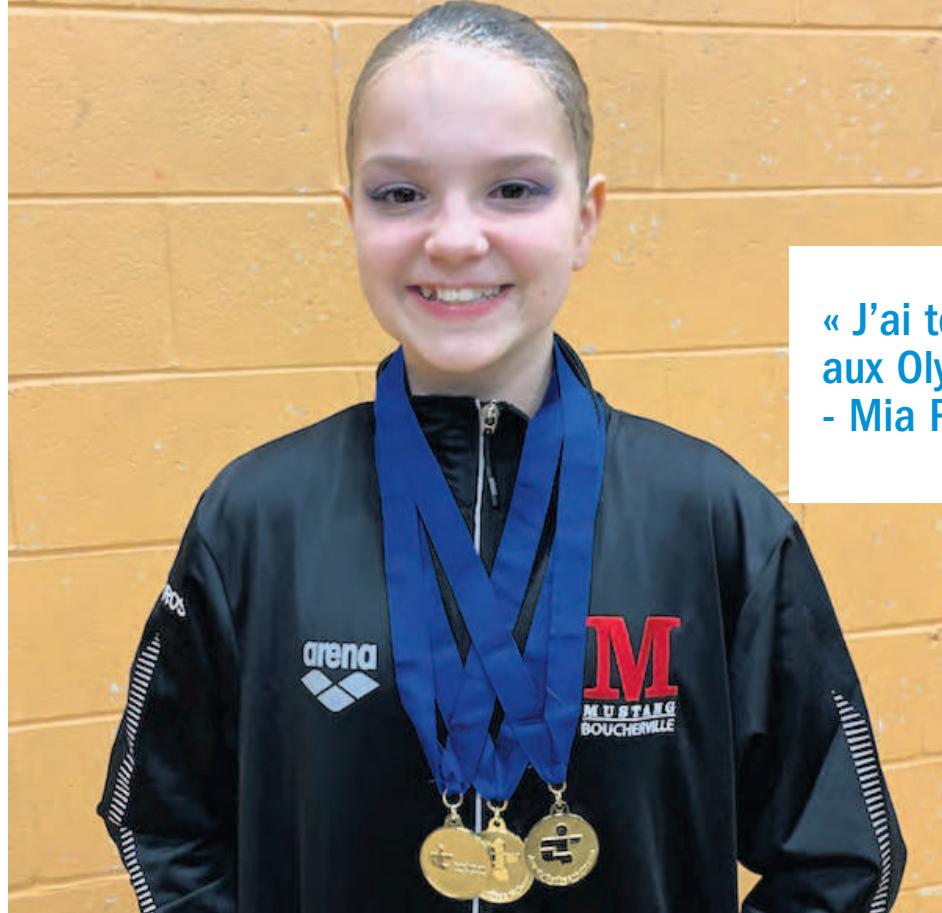
Un texte de Pascal Dugas Bourdon
pdugasbourdon@versants.com

« J'étais vraiment contente. Je n'avais jamais gagné toutes les épreuves », a raconté au *Journal de Saint-Basile* Mia Rose Langevin, 12 ans. « Je pouvais imaginer remporter quelques épreuves, mais dans les figures individuelles, je ne pensais pas gagner la médaille d'or », a-t-elle ajouté, le sourire dans la voix.

La jeune Grandbasiloise est montée sur la plus haute marche du podium dans la catégorie 13-15 ans dans les épreuves de figures imposées, en solo, ainsi qu'en duo avec sa partenaire Alexane Lepage, elle, originaire de Candiac. Cette année, la compétition avait lieu à la piscine de l'École secondaire du Mont-Bruno, le 26 janvier dernier. La natation artistique était jadis connue sous le nom de « nage synchronisée ».

TECHNICIENNE

Sa mère, Audrée Longtin, pense que c'est la très bonne technique de Mia Rose qui lui a permis de se démarquer des autres compétitrices, malgré son jeune âge : « Mia Rose est très technique. Elle travaille fort sur l'exactitude des mouvements qu'elle a à faire. Ses expressions faciales aident aussi beaucoup pendant la routine : elle a un sourire assez contagieux. »



Mia Rose Langevin, fière de sa récolte impressionnante de trois médailles d'or. (Photo : courtoisie)

Malgré la bonne préparation de Mia Rose, Mme Longtin reconnaît que de voir sa fille performer implique un certain stress : « C'est stressant, parce que l'on connaît son maximum, mais avec la pression de la compétition, les spectateurs, les juges, c'est certain que l'on se demande si elle va être capable. Mais j'essaie d'être toujours positive et de ne pas laisser transparaître ce stress-là devant elle. » La

Grandbasiloise a commencé la natation artistique il y a environ six ans. « En natation artistique, c'est quand même tard, car normalement, on commence vraiment très jeune », a expliqué la jeune athlète.

JOUER DANS L'EAU

À la source de la passion de Mia Rose : son amour pour la baignade. « J'ai toujours adoré être dans l'eau, puis un été, j'étais

dans la piscine et je faisais plein de mouvements, et ma mère m'a dit que c'était un vrai sport, de danser dans l'eau », se souvient celle qui a rapidement progressé. Elle suit aujourd'hui un parcours de sport-études à l'École secondaire De Mortagne, à Boucherville. « C'est sûr que de me réveiller

« J'ai toujours voulu aller aux Olympiques. »
- Mia Rose Langevin

tôt, c'est difficile. Quand je commence à m'entraîner, il fait noir, et je reviens à la maison, il fait noir », a précisé celle qui croit cependant que les efforts en valent le coup.

RÊVE OLYMPIQUE

Des efforts qui, elle l'espère, pourront la conduire très loin : « J'ai toujours voulu aller aux Olympiques », se permet-elle de rêver.

À plus court terme, Mia Rose souhaite notamment participer aux prochains Jeux du Québec, où la natation artistique sera présentée, soit en 2021. « Ça augure très très bien pour ces Jeux du Québec », avance d'ailleurs sa mère.

Mais peu importe les résultats sportifs de Mia Rose, ses parents seront toujours là pour la soutenir. « Moi, je suis fière d'elle : c'est ma fille. Dans mon cœur, c'est la meilleure. Mais de voir que d'autres personnes aussi la trouvent bonne, c'est *l'fun*. »

LE TOUT
PREMIER
ET TRÈS INSPIRANT
MAZDA CX-30

À partir de 26 000 \$[†]

Visitez Duval Mazda
pour faire l'essai du CX-30.



DUVAL MAZDA

1540 Rue Ampère, Boucherville.

SERVICE OUVERT
JUSQU'À MINUIT
DU LUNDI AU JEUDI



1224000791-110320

Spicy Circus

Andréanne Quintal en mode création

Après des allées et venues entre le Québec et divers pays de la planète, la Grandbasiloise Andréanne Quintal est aujourd'hui de retour chez elle. Le temps de monter un premier spectacle de cirque signé *Spicy Circus*.

Un texte de Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

« Ça fait du bien d'être de retour à la maison! », exprime Andréanne Quintal, en entrevue avec le *Journal de Saint-Basile*.

Tout de même, bien que la jeune femme parcoure le monde avec son entreprise *Spicy Circus* depuis 2013, elle ne demeure jamais bien loin de ses proches. « J'ai tout mon monde avec moi : ma famille, mes artistes, mon directeur artistique... Mon mari, Jörg Sandmeier, est directeur musical; on se suit, peu importe où dans le monde. Mon père est directeur technique, ma mère est à l'administration. Même quand je suis loin, c'est important pour moi d'être proche de ma famille », avance Andréanne Quintal.

Sa sœur, Maude Quintal, est gymnaste, mais ne fait pas partie de l'aventure. « Par contre, elle est ma fan numéro 1! », d'assurer Andréanne.

EN MODE CRÉATION

Maintenant qu'elle est de retour dans son patelin, Andréanne Quintal en profite pour plancher sur un nouveau spectacle, qui aurait pour titre *Minuit le soir*. « C'est très excitant, clame-t-elle. Parce que depuis la conception de mon plan d'affaires, il y a huit ans, j'ai accompli tous les objectifs que je m'étais fixés. Sauf celui de monter mon propre show. Je suis rendue là! »

Une première, donc. En effet, jamais auparavant *Spicy Circus* n'a présenté de spectacle. Andréanne Quintal précise : « Il n'y a jamais eu de spectacle créé par *Spicy Circus*. Dans le passé, nous avons pris part à d'autres événements, ou encore présenté des numéros. »

Par exemple, la troupe a proposé un numéro trampo-mur au sein d'une tournée avec le Big Apple Circus de même qu'en compagnie du Cirque national suisse Knie. « Nous avons eu de superbes tournées au cours des deux dernières années! C'est ce qui m'a donné le goût et la confiance pour créer notre spectacle », poursuit l'entrepreneure.

Une création, qui demeure encore embryonnaire, mais dans laquelle la Grandbasiloise souhaite faire découvrir au public l'univers des *big bands*, du cirque et des musiciens des années 40 et 50. Elle vise un retour sur scène - ou dans les airs - pour juin dans des événements en Suisse, en France et, pourquoi pas, un début au Québec? « C'est à voir. Ça dépend seulement où le concept



Andréanne Quintal sur le trampo-mur de *Spicy Circus*. (Photos : courtoisie)

se fera acheter. C'est à moi de bien vendre le spectacle. »

son spectacle. Parmi ses autres projets, elle souhaite promener une conférence,

« C'est très excitant! Parce que depuis la conception de mon plan d'affaires, il y a huit ans, j'ai accompli tous les objectifs que je m'étais fixés. Sauf celui de monter mon propre show. Je suis rendue là. » - Andréanne Quintal

Dans ce *Minuit le soir*, l'artiste de cirque travaille depuis des mois à inclure un *quick-change* à la Arturo Brachetti; un numéro qui se distingue par sa rareté. Accompagnée d'un costumier, Andréanne Quintal effectue neuf changements de costumes en cinq minutes, prenant les traits de la mangeuse de popcorn, la magicienne, la femme forte, la lanceuse de couteaux, la lionne... « Ça fait environ cinq mois que je suis dans ça. Nous sommes beaucoup dans la recherche et le développement. C'est un univers différent, très secret, mais amusant dans lequel s'investir. Ça fait des semaines que je suis dans mes robes; lorsque j'ai réussi à changer en deux secondes, je courais de joie! », raconte-t-elle.

CONFÉRENCE

La présidente de *Spicy Circus* ne compte pas s'arrêter uniquement à la création de

Avoir su, destinée aux artistes de cirque afin de « passer la "puck" aux plus jeunes ». Elle évoque son idée, qu'elle développerait avec le collègue David Girard, de Mont-Saint-Hilaire, et qui serait proposée dans les écoles de cirque, entre autres : « Une conférence pour passer le flambeau, mais aussi pour mieux outiller les artistes qui commencent, afin, par exemple, qu'ils négocient mieux leurs contrats. Je crois que ça pourrait être enrichissant même pour moi! »

Depuis 2013, *Spicy Circus* a déposé son matériel dans une dizaine de pays et près de 150 villes du monde pour proposer ses acrobaties.

FIERTÉ

Après toutes ces années à s'envoyer dans les airs sur des trampolines à travers le



monde, à gérer une petite entreprise qui exploite le talent québécois, Andréanne Quintal se dit fière de là où elle est rendue aujourd'hui. « Même si ce n'est pas facile d'être une femme à la tête d'une entreprise à l'international, je suis fière de ma compagnie québécoise qui travaille à cette échelle. »

Question aux lecteurs :
Fréquentez-vous les spectacles de cirque?
REDACTION@VERSANTS.COM



SERVICE OUVERT JUSQU'À MINUIT



122400792-110320

Groupe
DUVAL AUTO

4 concessions à Boucherville

DUVALAUTO.COM

RÉSIDENCE
Rivière Richelieu

NOUS OFFRONS
DES FORMULES
TOUT INCLUS

VALEUR DE PLUS DE
3000\$

Pour un temps limité,
OBTENEZ :

- 2 mois de loyer de base **GRATUIT**
- 2 mois de repas **GRATUIT**

POUR UN TEMPS LIMITÉ. POUR LES BAUX SIGNÉS AVANT LE 30 AVRIL 2020.

Partenaires
communautaires
reconnus



**Appartement studio
ou 2 ½**
à partir de 1 400\$*

Incluant forfait de services tout inclus**
et sans souci



**Unité de soins
confort et bien-être**
à partir de 2 100\$*

Incluant forfait de services tout inclus**
et sans souci, incluant les soins d'assistance
personnels à la vie quotidienne



**Unité de soins
mémoire**
à partir de 3 100\$*

Pour personnes atteinte déficit cognitif avancé
et de la maladie d'Alzheimer
Incluant forfait de services tout inclus**
et sans souci
Incluant les soins d'assistance personnels
à la vie quotidienne

**** NOTRE FORFAIT DE SERVICES TOUT INCLUS :**

3 REPAS PAR JOUR ET COLLATION, ENTRETIEN MÉNAGER, BUANDERIE DES VÊTEMENTS ET LITERIE, TÉLÉPHONIE, CÂBLE ET ACTIVITÉS GRATUITES.

Service personnalisés et évolutifs selon les besoins par une équipe multidisciplinaire qualifié

**NOUVEAU
DÉCOR**

**NOUVELLE
ÉQUIPE**

**NOUVEAU
SERVICE**

ResidenceRiviereRichelieu.ca
1 PLACE ROUVILLE-TESSIER, RICHELIEU, QUÉBEC J3L 6Y4

514.714.1144