

JOURNAL *larochelle*

Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Décembre 2016 · Volume 38 · Numéro 10 · 3 344 copies

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016



MOT DU CONSEILLER

DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE

Michel Cormier, conseiller | secteur Saint-Louis-de-France
819 909-1454 | michel.cormier@v3r.net

L'HIVER

Lors de la lecture de cette page, l'hiver sera sûrement arrivé. Faudra se préparer à faire face aux intempéries du froid et de la neige. Dès que la température le permettra, nous aurons à surveiller l'ouverture du sentier éclairé pour le patin, des patinoires à la Terre des Loisirs et du parc Masse, du lundi au vendredi de 16 h à 21 h, le samedi et le dimanche de 13 h à 21 h. Ils seront également ouverts durant les congés scolaires de 13 h à 21 h ainsi que les 24, 25 et 31 décembre et le 1^{er} janvier de 13 h à 18 h. Pour les mises à jour de l'entretien des pistes de ski de fond, vérifiez sur notre site web ainsi que pour les changements et ouverture selon la température. Pour information : 819 374-6550 poste 4140.

S'APPROPRIER DE LA BELLE SAISON

Aller patiner les samedis soir dans les sentiers éclairés aux flambeaux du parc de l'île Saint-Quentin. Visiter les jardins illuminés du Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap. Faire un saut au Marché de Noël du Sanctuaire Notre-Dame-Du-Cap. Marcher dans le Vieux Trois-Rivières et se réchauffer dans un café. Participer aux différents carnivals de district de la ville.

PRÉSERVEZ UNE BONNE ENTENTE ENTRE VOISINS

Éviter de vous départir de votre neige ou de souffler celle-ci chez le voisin ou dans la rue. Éviter de diriger le flux lumineux de votre éclairage extérieur en direction de la propriété voisine. Assurez-vous que votre animal domestique (chiens et chats) ne fasse pas ses besoins à l'extérieur de votre propriété (terrain voisins, parc etc.)



UNE BONNE NOUVELLE POUR LES GENS DE L'ÂGE D'OR!

Lors du dîner au Pavillon Saint-Louis, les gens de l'âge d'or, avec sa présidente Madame Hélène Buisnière-Gélinas, ont eu une bonne nouvelle! La cour arrière sera réaménagée au complet; une coupe d'arbres, un nouveau parcours de pétanque, des nouveaux bancs, l'ajout de lumières et une nouvelle remise. Tous semblaient très heureux!

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Ville de Trois-Rivières est une référence pour la gestion du déneigement. Le système informatisé de répartition des véhicules a remporté deux prix. Celui du Mérite Ovation municipale, décerné par l'Union des municipalités du Québec, ainsi que le Prix Viabilité hivernale de l'Association Québécoise des transports. L'innovation réside dans la façon de répartir les camions de transport de neige selon les besoins de chaque souffleuse. L'implantation d'un tel système présente bien des avantages comme la diminution des coûts, l'accélération du service et la réduction de gaz à effet de serre.

Je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année. Que cette période des Fêtes soit une occasion de réjouissance et de bonheur. Je vous souhaite la santé, la paix et la réalisation de vos désirs les plus chers.

VOS SERVICES



BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 374-6419 | Services en ligne au www.biblio.catalogue.v3r.net

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H À 17 H	FERMÉ	13 H À 20 H	13 H À 20 H	13 H À 17 H	13 H À 17 H	10 H À 17 H



SERVICES DES PERMIS, INSPECTIONS EN ENVIRONNEMENT DIVISION GESTION DU TERRITOIRE

Durant la période des fêtes, le bureau au 100 rue de la Mairie pour les services des loisirs et des permis sera fermé du 23 décembre au 3 janvier 2017. Retour le 4 janvier!

Saint-Louis-de-France (100, rue de la Mairie) : mercredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque et argent comptant

Cap-de-la-Madeleine (200, rue Grandmont) : jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct

Trois-Rivières (4655, rue Saint-Joseph) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct



DIRECTION DE LA CULTURE, DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Pour toute demande concernant la réservation des salles :
Complexe de La Franciade, Pavillon Saint-Louis, Centre Des Ormeaux, Centre Félix-Leclerc.

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 378-8039 poste 4140 | Courriel : demandesalleest@v3r.net
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30



SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 376-2691 | Courriel : info@sggtr.com
Mardi de 9 h 30 à 16 h 15; Mercredi de 13 h à 21 h; Jeudi de 9 h 30 à 1; 6 h 15; Samedi de 13 h à 17 h



FRIPERIE SAINT-LOUIS

805, rue Louis-de-France, secteur Saint-Louis-de-France
Heures d'ouverture : les jeudis de 13 h à 16 h et de 18 h à 20 h

Résidence funéraire

André T. Béland inc.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières
819 372-0407
Service 24 heures
Télécopieur : 819 538-3074
Domicile : 819 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
418 328-4142
58, Du Pont
Saint-Stanislas
418 328-3226

DANS LA COMMUNAUTÉ

PAROISSE PÈRE-FRÉDÉRIC-JANSSOONE

TIRAGE DU COMITÉ DES DONATEURS

Au moment de lire ces lignes, la vente de billets tirera à sa fin. Notre équipe de bénévoles s'est investie afin de vous solliciter pour ce tirage et je les remercie chaleureusement pour ce temps consacré à notre paroisse, sans eux, ce projet ne serait pas réalisable.

Au total, 40 prix variant de 50 \$ à 500 \$ seront attribués lors de ces tirages, pour une valeur totale de 4 000 \$.

Lors du dernier tirage fixé le 23 avril 2017, quatre prix de 500 \$ seront alloués et tous les billets gagnants des tirages précédents seront admissibles pour ce dernier tirage.

Les trois premiers tirages se tiendront à l'église Sainte-Bernadette, les 18 décembre, 15 janvier et 19 février

après la messe de 10 h 30. Les deux derniers tirages se tiendront à la sacristie de l'église Saint-Louis-de-France, les 19 mars et 23 avril après la messe de 9 h.

Les prix doivent être réclamés au presbytère situé au 575 rue Guilbert, Trois-Rivières, et ce, avant le 10 juin 2017.

Bonne chance à tous les participants et merci de votre précieuse contribution, sans laquelle nous ne pourrions réaliser ce beau projet communautaire.

Responsable : André Marchand 819-370-1992.
Licence de tirage # 423716-1 délivré le 6 octobre 2016 par la Régie des alcools, des courses et des jeux

MOT DE L'AFÉAS

*Ginette Dessureault, présidente
AFÉAS Saint-Louis-de-France*

Après notre expo-vente qui a eu lieu en octobre dernier, nous avons appris une triste nouvelle, le décès de Clermont Martin, époux de Louise Martin. Nous offrons nos sympathies à Louise et toute sa famille.

Les membres de l'AFÉAS se joindront à la FADOQ pour un bon souper et une belle soirée toute en musique, mercredi 7 décembre 17h30 à la salle de la Franciade.

NOËL! NOËL! Je vous souhaite de bien célébrer ce bel événement qui réjouit tant de monde. Aimez-vous, embrassez-vous, chantez, dansez! Un Sauveur est né! Joyeux temps des Fêtes à tous!



À LA BIBLIOTHÈQUE

Pour la période des fêtes, la bibliothèque sera fermée les jours suivants : les 24, 25, 26 décembre et 31 décembre, ainsi que les 1^{er} et 2 janvier.

GÂTERIES DE NOËL AVEC CLOÉ ET SAMUEL

Conception de friandises de Noël pour les jeunes de 6 à 12 ans pour les faire patienter jusqu'au 25 décembre! Samedi 3 décembre à 13 h 30

BÉBÉLITÔT (1 À 3 ANS)

Jeudi à 9 h 30 - 8 décembre

HEURE DU CONTE EN PYJAMAS (3 À 6 ANS)

Mercredis à 18 h 30 - 7 décembre



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la Ville de Trois-Rivières.

Présidence
Amélie St-Pierre

Vice-présidence & distribution
Louis Hamel

Trésorerie & publicité
Nathalie Sarault

Correction des textes
Hélène Gamache

Montage
Jean-Sébastien Dubé

Vos textes sont les bienvenus!
Soumettez vos articles à chronique@journallarochelle.com.

Prochaine parution : février 2017
Date de tombée : janvier 2017

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages?
Informez-vous à publicite@journallarochelle.com.

ACTIVITÉS DU COMITÉ CENTRAIDE

Micheline Proteau, présidente Comité d'Entraide | 819 378-7363

PROJET DE BOÎTE À LUNCH ET VIANDE

À la demande de familles, nous offrons gratuitement de la viande, des fruits et légumes, et autres denrées, une fois par mois à une dizaine de familles ciblées. Ce projet s'est réalisé en octobre et novembre au 100 DE LA MAIRIE avec l'aide financière des Chevaliers de Colomb et de la Table des bingos de Trois-Rivières.

DISTRIBUTION DES PANIERS DE NOËL

Notre équipe sera à la salle municipale les 14, 15 et 16 décembre pour préparer la nourriture non périssable. Le samedi 17 décembre, les denrées périssables seront ajoutées et la distribution se fera en après-midi. Nous remettons également les chèques du Noël du Pauvre. Cette distribution est possible grâce à l'aide des Chevaliers de Colomb lors de la guignolée. Merci pour votre compassion et votre dévouement à vouloir construire un monde meilleur et d'avoir fait une

différence pour notre levée de fonds afin de garder les paniers de Noël chez nous. Merci infiniment à tous les bénévoles de la guignolée, soyez bénis.

CAHIERS D'ACTIVITÉ À L'ÉCOLE

Des enfants ont bénéficiés de l'aide financière du Club Optimiste pour les cahiers d'activités à l'école. Merci!

LE CLUB OPTIMISTE PRÉPARE LA SAISON DE BÉNÉVOLAT

Dirigé par le président, Jean Robert, une réunion avec les membres du Club Optimiste avait lieu pour préparer la prochaine saison de bénévolat pour les enfants de Saint-Louis-de-France (Opti-français, Opti-math, fête de Noël, Opti-ski, fête d'hiver etc.). Une vente de billets-voiture sera encore en vigueur cette année!

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Angèle Bédard | 819 691-4980

La saison difficile est à nos portes, les dépenses sont nombreuses; achats de vêtements chauds, chauffage et autres. Vous avez de la difficulté à joindre les deux bouts? Vous êtes à faible revenu? Nous pouvons vous aider! Venez nous rencontrer les jeudis de 13 h à 14 h à la sacristie de Saint-Louis-de-France, nous vous remettons des denrées et autres articles dont vous avez besoin! Un grand merci à tous ceux qui ont donné généreusement lors de la grande collecte au Marché Tradition. Tous les dons et denrées ont été remis à notre organisme!



COMEAU DUPONT
imprimeurs

Tél. : 819 375-4484 / Téléc. : 819 372-5311
info@imprimeriedupont.com

500, rue Godin, Trois-Rivières, QC G8Z 3H2



Centre dentaire
Dr^e Sylvie Beauclair
Chirurgienne dentaire
Pour plus d'information, contactez-nous

Familial Santé Esthétique

« Nous aimons vous faire sourire »

Bienvenue
aux nouveaux patients



IMPLANTOLOGIE ORTHODONTIE **invisalign**

Financement rapide sur place
Accord D • Dentoplan • Visa • MasterCard • Interac
Transmission directe d'assurances
URGENCES ACCEPTÉES

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières
819 378-8888
(À côté du Familiprix)

www.centredentairesylviebeauclair.com

FADOQ

SOUPER DU TEMPS DES FÊTES

Notre souper du temps des fêtes aura lieu mercredi le 7 décembre à 17 h 30, à la salle de la Franciade au 100, rue de la Mairie. Cette soirée sera agrémentée par la musique de Jocelyne et Michel!

Au menu ce sera, une soupe aux poireaux en entrée, suivi de coq au porc et d'un pain aux canneberges, orange et chocolat pour le dessert. Un vin d'honneur sera servi à l'entrée! Nous vous invitons à apporter votre vin!

Vous pouvez vous procurez vos billets à la Salle des Aînés au 3825, boul. Thibeau, tous les mardis de 13 h à 16 h ou en communiquant avec Hélène Bussière au 819 379-7409 ou Solange au 819 376-6521.

Si vous voulez apporter des denrées non-périssables pour nos plus démunis, ce serait très apprécié! Merci à l'avance!

Cette activité est organisée en collaboration avec le cercle de l'AFÉAS de Saint-Louis-de-France. Nous vous souhaitons une très joyeux Noël!



FRIPERIE SAINT-LOUIS

Venez constater par vous-même! Il y a de tout pour tous; du jouet au livre, de la vaisselle au bibelot, du manteau à la tuque et foulard, du gros chandail pour lui à la jolie robe pour elle, des vêtements pour les poupons à l'adolescent, et tout ça, à de tous petits prix que vous ne retrouvez nulle part ailleurs.

Passez faire un tour, que ce soit pour voir de quoi il en retourne, pour visiter nos nouveaux locaux, pour nous saluer ou bien pour nous apporter ce dont ne vous est plus utile et pourrait faire le bonheur de quelqu'un d'autre. Un bac est toujours disponible sur la galerie, pour vos dons.

Nous sommes situés au presbytère Saint-Louis-de-France tout à côté de l'église. Pour la période des fêtes, la friperie sera fermée les 22 et 29 décembre. Toute l'équipe de la Friperie St-Louis tient à vous souhaiter de très joyeuses fêtes et une très bonne année 2017.

Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières

Tél.: 379-3459

Horaire des Fêtes
Samedi 24 déc.: 9h à 17h
Dimanche 25 déc.: Fermé
Lundi 26 déc.: 12h à 17h30

*La direction
et le personnel de
Fleuriste Cormier et
Pépinière Cormier vous
souhaitent un très
Joyeux Noël et une
Bonne Année 2017.*

Service de livraison

*Beau choix de plantes fleuries,
fleurs et arrangements qui
brillent d'un éclat des Fêtes.*

Noël à la Maison de Campagne de Thomas Kinkade 2016



Membre du réseau
Teleflora
distribution internationale





Nettoyage Spécialisé JAP

819-266-7078

EXPERT EN NETTOYAGE APRÈS-SINISTRE



PROMOTION 10% DE RABAIS

NETTOYAGE DE TAPIS ET MEUBLES REMBOURRÉS

NETTOYAGE DE SYSTÈME DE VENTILATION

ANTIBACTÉRIEN GRATUIT

AIR CHAUD, ÉCHANGEUR D'AIR ET THERMOPOMPE

Plusieurs autres services de nettoyage disponible

CRÉATION GC COIFFURE

1560 CARON

SECTEUR ST-LOUIS-DE-FRANCE

819-266-7076



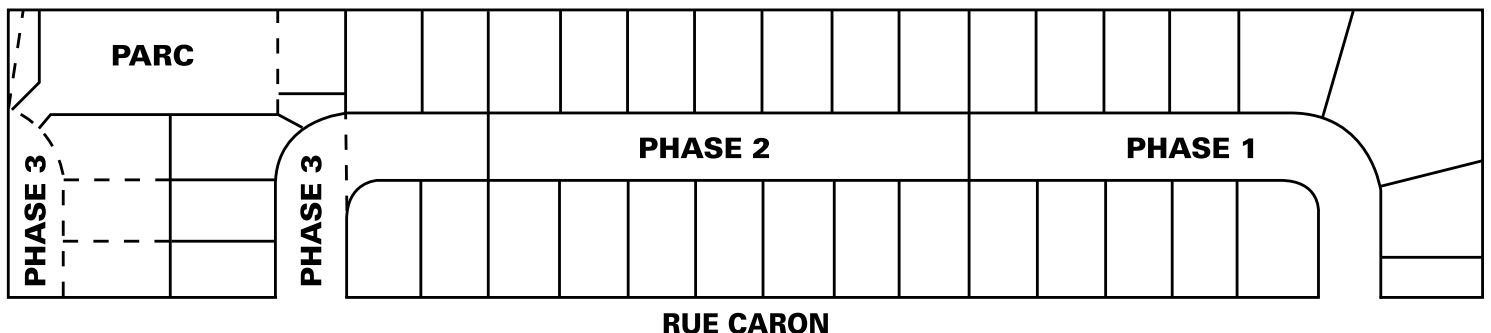
COIFFEUSE D'EXPÉRIENCE
TECHNICIENNE EN COLORATION

Sur présentation de cette publicité obtenez 10% de rabais

TERRAIN À VENDRE

PROLONGEMENT DE LA RUE JOSEPH-BOIVIN,
TROIS-RIVIÈRES (Secteur St-Louis-de-France)

PHASE 2 | SEULEMENT 3 TERRAINS



RBQ 8237 0693 12

Information :

EXCAVATION PRONOVOST & GODIN inc. | Bur.: 819-372-9969 | Cell.: 819-696-5131

YEUX DOUX, YEUX FOUS, BEAU YEUX... & REGARD DE FEU

Linda Gaumont, la spécialiste de votre beauté
819 379-1000

Les fêtes s'en viennent offrez à vos yeux un look de stars. Ce n'est pas compliqué du tout. Il suffit d'avoir les bons produits et les bonnes couleurs, car c'est la règle d'or de tous les maquilleurs professionnels.

L'équilibre est l'objectif. Faites ressortir les lèvres ou les yeux. J'aimais les deux en même temps. Et pour que tous vos efforts durent toute la journée ou la soirée, il y a des essentiels:

1. Une peau bien hydratée est la première règle.
2. Un fond de teint, une crème teintée ou bien une belle poudre, voilà la base du maquillage essentiel à sa bonne tenue. Et n'oubliez surtout pas le cache cerne.
3. Une base fixante sur vos yeux et vos lèvres assureront une tenue à toute épreuve.

Voici les étapes de départ et comme par miracle s'effaceront toutes vos imperfections.

ET MAINTENANT LE SUJET DU JOUR : VOS YEUX

Pour un regard de feu, utilisez des fards à paupières complémentaires à la couleur de votre iris. Fouillez sur Internet et visualisez un cercle chromatique. Choisissez la couleur opposée à la couleur de vos yeux. Cela aura pour effet de faire ressortir la beauté naturelle de vos yeux.

Par exemple : le noir va à tous les regards. Attention! Attention! A éviter si vous êtes fatiguée. À éviter surtout si vous dépassez la cinquantaine et que vous avez l'habitude d'en appliquer tout autour de votre

œil. Cela aura pour effet de vieillir de plus de 10 ans vos yeux, et ce n'est surtout pas ce que vous désirez. Pour les yeux bleus, les fards dans les tons d'orange, pêche, cuivré, saumon vous irons à merveille.

Vous avez les yeux marrons, les bleus tirant sur le vert, le marine, les cuivrés, les verts, les Bordeaux et le violet vous iront à ravir. Pour les yeux verts, toutes les nuances de rose et les Bordeaux, les violets, taupe, abricot et les gris feront ressortir vos yeux.

Pour maquiller vos yeux, deux couleurs sont nécessaires. Choisir une teinte pâle et une teinte plus foncée. La couleur pâle ira dans le coin interne de l'œil et sous le sourcil. Tandis que la teinte foncée ira dans le coin externe ou sur toute la paupière si vous le désirez. Pour les plus habituées, une troisième couleur sera de mise dans le pli de la paupière.

Et mesdames, si vous avez plus de 60 ans, évitez l'erreur de cesser de vous maquiller. Un joli maquillage léger fera des merveilles et vous rajeunira assurément. Il est facile de consulter une esthéticienne. Offrez-vous une séance de maquillage, elle vous donnera pleins de trucs pour rehausser votre teint et mettre votre regard en valeur comme par magie.

Les Fêtes arrivent à grands pas, surprenez vos amis et rajeunissez votre binette. Passez de très belles fêtes et que l'année 2017 soit encore plus belle que celle qui se termine. Prenez soin de votre santé et faites partie de celles qui se sentent belles. C'est mon souhait le plus cher!





Inscriptions Cours de ski et planche à neige

De 5 ans à 15 ans
(maximum 125 inscriptions)

Jeudi le 8 décembre 2016
Salle multifonctionnelle
100, rue de la Mairie
De 18 h 30 à 20 h



Les cours auront lieu au Centre de ski Vallée du Parc à Grand-Mère

Durée de 6 semaines, les dimanches **8, 15, 22 et 29 janvier et 5 et 14 février**

Transport par autobus : 30 \$ pour la saison
Départ : salle multifonctionnelle à 7 h 45 | Retour : 16 h

Coût des cours : 80 \$ premier enfant | 75 \$ par enfant additionnel de la même famille

À qui la chance pour les parents d'avoir 6 billets de remontée mécanique le dimanche des cours, au coût minime de 120 \$ pour les six semaines de ski.

Pour informations, contactez M. Pierre Désilets à l'adresse suivante :
pierre.desilets@sympatico.ca



Le Club Optimiste de Saint-Louis-de-France

en collaboration avec
le Domaine de la Forêt Perdue et le Domaine Enchanteur,
vous invite à une

JOURNÉE DE PATINAGE FÉRIQUE
au Domaine Enchanteur

Samedi le 17 décembre 2016
De 10 h à 17 h

Entrée gratuite

Mais vous devez apporter une ou plusieurs denrées alimentaires non périssables qui seront remises à Action Communautaire de Mont-Carmel

Pour tous les enfants, leurs amis et leurs parents ou accompagnateurs de Saint-Louis-de-France et de Mont-Carmel, le Club Optimiste défrayera les coûts de location de patins pour les enfants n'ayant pas de patins.



SANTÉ

CE QUI AFFECTE VOTRE SANTÉ DE L'INTÉRIEUR DE VOTRE MAISON PRODUITS DE SOINS PERSONNELS

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

Près de 13 000 produits chimiques sont utilisés dans les cosmétiques, et seulement 10 pour cent environ ont été évalués au niveau de leur aspect sécuritaire. L'huile de coco peut remplacer une série de produits de soins personnels.

Soins capillaires: masser l'huile de noix de coco sur les cheveux secs et laisser agir pendant environ une heure ou plus. Vous pouvez même le laisser toute la nuit. Juste porter un bonnet de douche ou utiliser une serviette pour protéger votre oreiller. Ensuite, lavez et placez comme d'habitude.

Démaquillant: appliquer avec une boule de coton humide. Essuyer ensuite avec une boule de coton propre ou une débarbouillette humide.

Nettoyant pour le visage: masser une cuillerée d'huile de noix de coco sur le visage et le cou. Laver avec une débarbouillette humide et séchez.

Rasage: appliquer une fine couche d'huile de noix de coco sur la zone à raser, et raser comme d'habitude. L'acide laurique dans l'huile de coco servira également d'antiseptique pour les coupures qui résultent du rasage.

Hydratant: vous pouvez l'utiliser tel quel, ou ajouter votre huile essentielle préférée. (Assurez-vous que vous utilisez une huile essentielle de haute qualité qui est sûre pour une application topique.)

Crème cuticules: il suffit de frotter une petite quantité d'huile de noix de coco autour de vos cuticules pour adoucir les zones sèches.

Déodorant: appliquer une petite quantité d'huile de noix de coco directement sur vos aisselles peut aider à garder les odeurs à distance, grâce à ses propriétés antibactériennes. Si vous préférez, vous pouvez ajouter une petite quantité de bicarbonate de soude.

Prenez le temps de prendre soins de vous et de ceux que vous aimez. La santé est un cadeau que l'on doit entretenir. Joyeuses Fêtes!



Le Papillon Bleu



Dre Sonia Dupont D.C.
Docteure en chiropratique, diplômée de l'UQTR en 2000



**PRATIQUE
FAMILIALE ET
SPORTIVE**



*Certificats en pédiatrie
chiropratique*

Service complémentaire: **HYDROMASSAGE**
Jets d'eau chaude
(vêtu et au sec)



819-694-0111
3290 boul. Thibeau, T-R (St-Louis-de-France)

SERVICE D'INFIRMIÈRE

SUR PLACE 3 JOURS / SEMAINE

CONSULTATION SANTÉ VOYAGE

- Conseils
 - Trousse de premiers soins
 - Vaccination selon votre destination
-

VACCINATION CONTRE LE ZONA*

Disponible en tout temps

PRISE DE SANG*

Frais de 25 \$

Déplacement à domicile

**Sur rendez-vous, des frais peuvent s'appliquer, détails en succursale. Reçu pour assurances.*



17427

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières
819 378-0627

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H
SAMEDI 9H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières
819 371-2204

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H
SAMEDI 9H À 16H • DIMANCHE 9H À 15H

CE SERVICE EST OFFERT AUX DEUX PHARMACIES

**Frédéric Dupéré
et Andrée Gélinas**
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:  **familiprix**

UN EXERCICE POUR ABDOS À FAIRE CHAQUE MATIN.

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
www.flexyforme.com

Comment enfileriez-vous vos bas le matin? Assis ou debout? Le dos recourbé ou bien droit? Saviez-vous que ce geste quotidien peut contribuer à renforcer votre ceinture abdominale? Pour bien faire, voici comment procéder.

Premièrement, faites-le en position assise sur le bord d'une chaise ou de votre lit. Pour que ce soit efficace, il est impératif de relever le genou et non de vous pencher. Relevez le genou le plus haut possible jusqu'à ce que votre cuisse se presse contre votre ventre. Certaines personnes diront peut-être qu'elles n'ont pas à relever bien haut avant que le contact cuisse-ventre ne se produise... Dans ce cas, dirigez la cuisse à côté du ventre.

Deuxièmement : l'étape cruciale... Il vous faut maintenant atteindre votre pied de vos mains pour enfiler votre bas. Et c'est là que tout se complique et que vos abdos abandonnent!

Pour les maintenir à contribution, vous devez garder le dos droit et non le courber. Ça vous demandera de l'effort pour maintenir votre dos droit et vous devrez resserrer le ventre (justement vos abdos !) pour que votre pied demeure à la portée de vos mains.

Faites-en l'expérience demain matin. Mettez votre premier bas en relevant votre genou, cuisse contre ventre, pour amener le pied à la bonne hauteur et constatez l'effort consenti par votre bas-ventre (les muscles du ventre plat !). Puis mettez le deuxième bas de votre façon habituelle et voyez si vous utilisez autant la force de vos abdos.

Une fois que vous aurez pris la saine habitude quotidienne d'activer vos abdos en mettant vos bas en position assise, essayez-le en position debout. Ce sera un bon défi de relever le genou bien haut pour atteindre votre pied sans courber le dos, le tout en équilibre sur une jambe.

Au fait, saviez-vous que les muscles abdominaux sont les principaux acteurs dans les situations qui requièrent beaucoup d'équilibre ? Car ce sont des muscles « stabilisateurs ». C'est la raison pour laquelle j'incorpore beaucoup de travail d'équilibre dans mes cours de mise en forme. À toutes les fois que l'on travaille en équilibre, nous renforçons nos abdos ! En bonus, nous protégeons notre dos.

Ainsi, j'aide les gens à trouver les gestes de tous les jours qui mettent à contribution leurs muscles plus efficacement (comme mettre ses bas ou les enlever...) de façon à ce que l'effet des exercices perdure jusqu'à la prochaine séance d'entraînement. Un bon investissement d'effort pour des résultats garantis.

Nous voilà en décembre. Le temps des Fêtes est-il propice à ramollir vos abdos ? Qu'à cela ne tienne, venez vous entraîner avec moi en janvier 2017 et profitez du coupon-rabais que je vous offre. Posturalement vôtre!



FLEXYFORME : PRÉCISION ET PERFORMANCE

Martine LeBlanc M.Sc. Act. Phys., Cert. Abdologie de Gasquet

Coupon-rabais de \$15 à \$25 (Valable jusqu'au 15 décembre 2016)

Applicable à la **Session Hiver 2017: 16 janvier au 30 mars**

3 formules de cours : Ab-Dos,
FlexyCardio,
FlexyForme/Tonus

Deux centres d'entraînement :

➤ **Mont-Carmel :** Centre des Loisirs

➤ **Trois-Rivières :** Studio FlexyForme 6457 boul. des Chenaux

819 944-2260 martine@flexyforme.ca www.flexyforme.com



SERVICES ESTHÉTIQUES



NOUS SOMMES FIERS DE VOUS OFFRIR NOS SERVICES DE SOINS ESTHÉTIQUES*, VENEZ NOUS RENCONTRER!

FACIAL

Soin du visage (75 minutes)..... 46\$

MAQUILLAGE

Maquillage..... 15\$

Cours de maquillage..... 20\$

Maquillage de bal (essai inclus)..... 30\$

ÉPILATION

Sourcils..... 10\$

Aisselles..... 10\$

Aines..... 10\$

Intégrale..... 20\$

Demi-jambes..... 15\$

Cuisses..... 15\$

Demi-jambes et cuisses..... 25\$

Lèvre supérieure..... 8\$

Dos..... prix variable

MANUCURE

Manucure de base..... 20\$

Manucure française..... 25\$

Manucure gel..... 30\$

SOINS DES PIEDS

Pédicure..... 30\$

Pédicure gel..... 35\$

Hygiène des pieds..... 42\$

AUTRES

Perçage d'oreilles et de nez..... prix variable

* Tous les prix sont taxes incluses.
Sur rendez-vous, détails en succursale.



Mélanie Paquette et Christine Stager, esthéticienne et hygiéniste en soin de pieds

EXCLUSIVEMENT À VOS 2 SUCCURSALES
FRÉDÉRIC DUPÉRÉ & ANDRÉE GÉLINAS

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières

819 378-0627

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H
SAMEDI 9H À 17H
DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières

819 371-2204

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H
SAMEDI 9H À 16H
DIMANCHE 10H À 15H

ACTIVITÉS DU CLUB OPTIMISTE

Jean Robert, président

Club Optimiste Saint-Louis-de-France

819 697-7506 • jean.robert@videotron.ca

OPTI-VOYAGE 2016-2017

Tirage de 10 crédits-voyage d'une valeur de 1 600 \$ chacun et de 20 prix de 150 \$. 300 billets sont émis au prix de 150 \$ chacun. Les billets sont présentement disponibles. Modalités de paiement disponibles. Les profits de cette campagne de financement sont toujours pour des activités jeunesse et pour certaines subventions octroyées au profit de la jeunesse. Tous les tirages sont obligatoirement contrôlés par la Régie des loteries du Québec.

VENTE DE BILLETS-VOYAGES OPTIMISTE

Les deux premiers tirages auront lieu le 10 janvier et par la suite le 2e mardi de chaque mois jusqu'au 9 mai. Pour information, contacter monsieur Yves Bérubé au 819 375-9954 ou monsieur Jean Robert au 819 697-7506.



ACTIVITÉS JEUNESSE

8 décembre

Inscription pour les cours de ski 2016 à 19 h à la salle multifonctionnelle (voir publicité).

11 décembre

Fête de Noël pour les enfants de 0 à 8 ans. Inscription obligatoire avant le 5 décembre.

17 décembre

Journée de patinage libre pour tous au Domaine de la forêt perdue (voir publicité).

Décembre 2016

Concours de dessin de cartes de Noël dans les écoles. Les dessins reçus seront compilés le 13 décembre et les prix seront remis le 21 décembre.

RECRUTEMENT

Bienvenue à toutes les personnes voulant s'impliquer. Les rencontres se font les mardis à 18 h à la salle multifonctionnelle. Si vous êtes intéressés, contactez-moi.



Fête de Noël OPTIMISTE

Pour les enfants de 0 à 8 ans

Venez rencontrer le Père Noël et la Fée des étoiles!

Dimanche le 11 décembre

De 13 h à 16 h

À la salle Multifonctionnelle

100, rue de la Mairie

Les inscriptions auront lieu du 27 novembre au 5 décembre.

Un maximum de 130 inscriptions seront retenues.

- Nombreux kiosques de jeux organisés
- Atelier de cirque
- Maquillage
- Atelier de bricolage

Téléphonez monsieur Jean Robert au 819 374-0953 ou écrivez-lui à l'adresse suivante : jean.robert@videotron.ca



Laissez les noms et âges des enfants ainsi que votre numéro de téléphone

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

Le Centre d'action bénévole du Rivage, est à la recherche de bénévoles pour ses services suivants; Popote roulante comme chauffeurs et baladeurs, Mamies tendresse, Éduca-Web et son petit magasin La Brocante.

Pour informations supplémentaires, communiquez au numéro de téléphone suivant: 819 373-1261



Centre d'action bénévole du Rivage

CONCERT DE NOËL

Sous la direction de Madame Claire Bisaillon, les Petits Chanteurs de la Maîtrise du Cap vous invitent à leur concert de Noël le dimanche 11 décembre prochain à l'Église Notre-Dame-des-Sept Allégresse, 1285, rue St-François-Xavier, à 14 h 30. Ils seront accompagnés de Martin Bournival au piano.

Encore une fois cette année Les Petits Chanteurs de la Maîtrise dirigés par Claire Bisaillon vous entraîneront dans l'ambiance des Fêtes avec des airs traditionnels et des extraits de musique de film de Noël.

Coût des billets : en prévente à 12 \$, à la porte à 15\$, et 8 \$ pour les étudiants. Information et billetterie: bureau de la Maîtrise 819 691-2501 # 2, Centre de Piano et Orgues 819 374-7222, Les Moulins La Fayette 450, rue Vachon, et 6305, Rue Corbeil, T-R-O et maitriseducap@csduroy.qc.ca.

RECTUREMENT AU JOURNAL LAROCHELLE

Vous désirez faire quelques heures de bénévolat pour votre Journal? Nous avons quelque chose pour vous...

L'équipe du Journal est à la recherche d'une personne voulant s'impliquer au sein du Journal à titre de responsable de la publicité. Cette personne devra effectuer le suivi des publicités à chaque mois et travailler en étroite collaboration avec les responsables de la comptabilité et du montage

du Journal. Les principales tâches consistent à faire quelques appels téléphoniques auprès des publicitaires, répondre aux courriels et s'assurer que les publicités sont conformes.

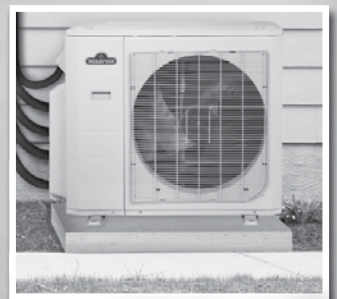
Pour plus d'information, veuillez contacter madame Nathalie Sarault au 819 383-4959 ou par courriel à publicite@journallarochelle.com.





RIEN À PAYER AVANT 2017

PISCINES ST-LOUIS



BARBECUES à partir de **549\$** CLIMATISEURS à partir de **799\$**



à partir de **1 499\$**



20% à 50% de rabais!



à partir de **1 999\$**

CHAUFFE-PISCINES | MEUBLES DE JARDIN | ABRIS & GAZÉBOS



RATANA



PROMOTIONS, CADEAUX ET FINANCEMENT À TAUX RÉDUIT

2 SUCCURSALES À TROIS-RIVIÈRES OUVERT 7 JOURS

621, rue Raymond-Pépin

3192, boul. St-Jean

Financement disponible

819.379.6374 piscines-st-louis.com piscinesstlouis.ca



Pour un temps limité. Sujet à approbation de financement Visa Desjardins Accord D. Congé de paiement jusqu'en janvier 2017. Taxes payables à l'achat. Certaines conditions s'appliquent. Images à titre indicatif. Tous les détails en magasin.