

JOURNAL *La Rochelle*
Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Octobre 2016 · Volume 38 · Numéro 08 · 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

SOYEZ VIGILANTS,

LES ZONES SCOLAIRES PASSENT DE 50 À 30 KM/H

La rentrée scolaire est un événement qui influence beaucoup les habitudes de circulation, autant chez les automobilistes que chez les piétons. Pour cette raison, les policiers de Trois Rivières sont présents et alertes afin que l'année scolaire se fasse en toute sécurité sur l'ensemble du territoire trifluvien.

Des policiers patrouillent dans les nombreuses zones scolaires de la ville, à des heures ciblées afin de remettre aux usagers de la route des papillons de prévention leur rappelant les différentes mesures de sécurité. Il incombe à tout un chacun de respecter la signalisation et la réglementation du Code de la sécurité routière.

Depuis le 1^{er} septembre, la réglementation dans les zones scolaires est de nouveau en vigueur et dans bien des cas, la vitesse à ces endroits passe de 50 km/h à 30 km/h. De nombreuses opérations radars sont effectuées et veillent au respect des feux de signalisation des autobus affectés au transport scolaire, par une présence assignée. Le panneau d'arrêt du brigadier a la même exigence légale qu'un panneau d'arrêt à une intersection, et ainsi, la même conséquence pénale en cas de non-respect.

La direction de la police de Trois-Rivières souhaite que les efforts déployés incitent la population à adopter les comportements sécuritaires en tout temps.

HOMMAGE À NOS CITOYENS ENGAGÉS

Chaque année, la ville remercie ses citoyens engagés



en organisant un événement à la hauteur de leur implication. Le 4 septembre dernier, ces semeurs de bonheur ont eu droit à un spectacle gratuit de l'humoriste Jean-Marc Parent. Offrir de son temps, c'est aussi recevoir des cadeaux immenses!

Qu'ils soient motivés par l'envie de créer des liens, d'occuper leurs journées ou par la volonté de redonner à leur communauté, de nombreux citoyens de Trois-Rivières s'impliquent bénévolement. Leur générosité et leur engagement font d'eux des semeurs de bonheur!

COLLECTE DE FEUILLES MORTES

L'automne est la saison aux mille et une couleurs et ça signifie également le ramassage des feuilles. La collecte se fera du 17 octobre au 11 novembre. Les fleurs, plantes et résidus de gazon sont également acceptés. N'oubliez pas, seul les sacs orange, transparent ou en papier seront acceptés. (Aucun sac vert ou noir) Pour les branches, elles doivent être attachées en petit ballot près des sacs.

suite en page 3

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

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 : lsevigny@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

DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE (SUITE DE LA PAGE 1)

FÊTE POUR LES NOUVEAU-NÉS

Encore cette année on soulignera la venue des nouveau-nés. Depuis 1997 on plante un arbre soulignant l'évènement face au centre communautaire de Saint-Louis. À voir tous ces arbres nous aurons bientôt une forêt dédiée aux bébés. Ils sont très faciles à voir sur les terrains de l'édifice de La Franciade. L'évènement aura lieu le 2 octobre à la salle de La Franciade

HALLOWEEN

La prudence et la vigilance est de mise à cette occasion, les fées, les supers héros et autres prendront d'assaut les rues du secteur. Dans l'excitation, les tout-petits oublient souvent les règles élémentaires de prudence et sont parfois téméraires alors soyez très attentifs, si vous avez à circuler avec votre véhicule.



OFFRE D'EMPLOIS : SURVEILLANTS ET PRÉPOSÉS DE PATINOIRES EXTÉRIEURES

La Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire est à la recherche de personnes intéressées à occuper un emploi de surveillant ou de surveillante de patinoires extérieures. Le travail consiste, entre autres, à respecter la politique d'arrosage et d'entretien des patinoires, compiler les statistiques d'utilisation, s'assurer que les lieux soient sécuritaires, surveiller les patinoires et effectuer le déneigement de celles-ci. Lieux de travail : secteurs de Cap-de-la-Madeleine, de Saint-Louis-de-France, de Sainte-Marthe, de Trois-Rivières, de Trois-Rivières-Ouest et de Pointe-du-Lac. Salaire : le taux horaire est de 11,97 \$ et l'horaire de travail est variable.

Exigences du poste : être âgé de 18 ans et plus; bien comprendre les différents règlements et les faire respecter; facilité à travailler avec le public; sens des responsabilités et discernement; être autonome et

responsable; capacité à travailler à l'extérieur; être disponible pour travailler le soir, la fin de semaine et les congés fériés; satisfaire aux exigences d'une vérification des antécédents judiciaires.

Pour postuler : d'ici le 15 octobre, faire parvenir votre curriculum vitae, en précisant dans quel secteur vous souhaitez travailler. Par la poste à Ville de Trois-Rivières (Patinoires extérieures) 500, Côte Richelieu, C.P. 368, Trois-Rivières (Québec) G9A 5H3 ou par courriel à mmailhot@v3r.net. Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.

La Ville de Trois-Rivières applique un programme d'accès à l'égalité à l'emploi et invite les femmes, les minorités visibles, les minorités ethniques et autochtones à présenter leur candidature.



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@journalarochelle.com.

Prochaine parution : 2 novembre 2016
Date de tombée : 14 octobre 2016

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

SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU 15 AU 22 OCTOBRE

Découvrez ce qu'offre gratuitement votre bibliothèque : nouveautés, CD, livres audio, DVD, bandes dessinées, jeux vidéo, livres numériques et albums pour enfants. Aussi, les bibliothèques organisent une foule d'activités pour les jeunes et les adultes.

UNE DENRÉE ET C'EST PAYÉ

Pendant la semaine des bibliothèques publiques, les usagers peuvent régler leurs frais de retard en échange d'une denrée alimentaire (une denrée pour chaque 1 \$ de frais) et du coup, faire preuve de solidarité envers les plus démunis. Les aliments seront collectés par la Sécurité alimentaire et seront destinés aux familles défavorisées de la région.

LA JASSETTE À TOUTOUNE

Samedi 8 octobre à 10 h conférence et
10 h 45 marche et course à pied

L'activité physique, c'est important! Geneviève Gagnon, auteure du livre et des capsules vidéo Cours Toutoune, donne des trucs pour se motiver et faire de l'activité physique. La rencontre sera suivie d'une marche ou d'une course à pied dans les sentiers derrière la bibliothèque.

INTRODUCTION AUX LIVRES NUMÉRIQUES

Mardi 18 octobre de 13 h 30 à 15 h

Le livre numérique vous intéresse, mais vous ne savez pas comment cela fonctionne? Quel appareil utiliser? Où trouver les livres? Pour des réponses à toutes ces questions, assistez à une séance d'information avec la bibliothécaire de référence, Marie-Claude Taillon. Apportez votre appareil. Gratuit, inscription dès le 10 septembre.

LA COMTESSE D'HARMONIA : LA VIE EST BELLA! AVEC JOE BOCAN

Vendredi 4 novembre à 18 h 30

Un spectacle pour les enfants et pour les grands qui ont la jeunesse dans le coeur! En musique, en poésie, en chanson et en conte, Joe Bocan invite les spectateurs à s'amuser et à réfléchir. Plaisir et rires seront au rendez-vous! 150 participants - 3 à 9 ans (famille).

BRICOLAGE D'HALLOWEEN AVEC ÉVELYNE BOUTET

Samedi 29 octobre à 10 h 30

Fabrication de petits fantômes ou de monstres avec des matériaux récupérés. 25 participants - 6 à 12 ans.

BÉBÉLITÔT (1 À 3 ANS)

Les jeudis à 9 h 30

13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre,
8 décembre

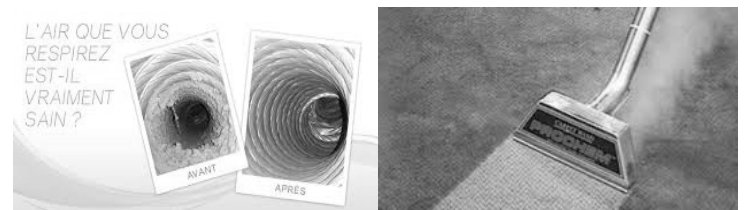
HEURE DU CONTE EN PYJAMAS (3 À 6 ANS)

Mercredi 26 octobre à 18 h 30



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



COMEAU DUPONT

imprimeurs

Tél. : 819 375-4484 / Téléc. : 819 372-5311

info@imprimeriedupont.com

3375, rue Girard, Suite E Trois-Rivières, QC G8Z 2M5

DANS LA COMMUNAUTÉ

ACTIVITÉS DU COMITÉ D'ENTRAIDE

Micheline Proteau, présidente
Comité d'Entraide
819 378-8495

RENTRÉE SCOLAIRE

Des sacs d'école, des chaussures, des vêtements et des articles scolaires ont été distribués à des enfants avec l'aide des Chevaliers de Colomb.

ACTIVITÉS ANNUELLES

Des familles en difficulté ont reçu des épiceries de 100 \$.

GUIGNOLÉE

Les familles seront visitées du 15 au 30 octobre en collaboration avec les Chevaliers de Colomb.

NOËL DU PAUVRE ET PANIERS DE NOËL

Les rencontres se feront les lundis 24 et 31 octobre et 14 novembre au 100 de la Mairie entre 13 h et 15 h 30.

REMERCIEMENTS POUR MES 25 ANS D'ENGAGEMENT DANS LE COMITÉ

J'ai eu le plaisir de vivre une belle délicatesse de la part des Chevaliers de Colomb qui m'ont remis une magnifique peinture pour mes 25 années de dévouement envers les familles dans le besoin pour le Comité d'Entraide. Vous m'avez vraiment émue. Merci, vous êtes comme une famille pour moi.



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

ACTIVITÉS DE LA FADOQ

Solange Lafrenière

Notre repas du mois d'octobre aura lieu mardi 11 octobre à 11 h 30 pour le dîner, à la salle des aînés au 3825, boulevard Thibeau nord. Nous en profiterons pour fêter nos membres qui auront 80 ans cette année!

Notre invitée, Passa Silva, viendra nous entretenir sur l'importance d'améliorer et de garder son équilibre pour nous permettre de rester autonome pendant plusieurs années encore.

Au menu: salade de mandarines, boulettes de veau forestières et pouding au chômeur. Réservez votre repas à Madeleine Dumas au 819 374-2330. Bienvenue à tous!

Les jeux secteur, tous les lundis, jusqu'au 21 novembre
Tournois de cartes à tous les mardis.

Les cartes de membres sont disponibles au coût de 25 \$. Venez les chercher les mardis de 13 h à 16 h à la salle des aînés.

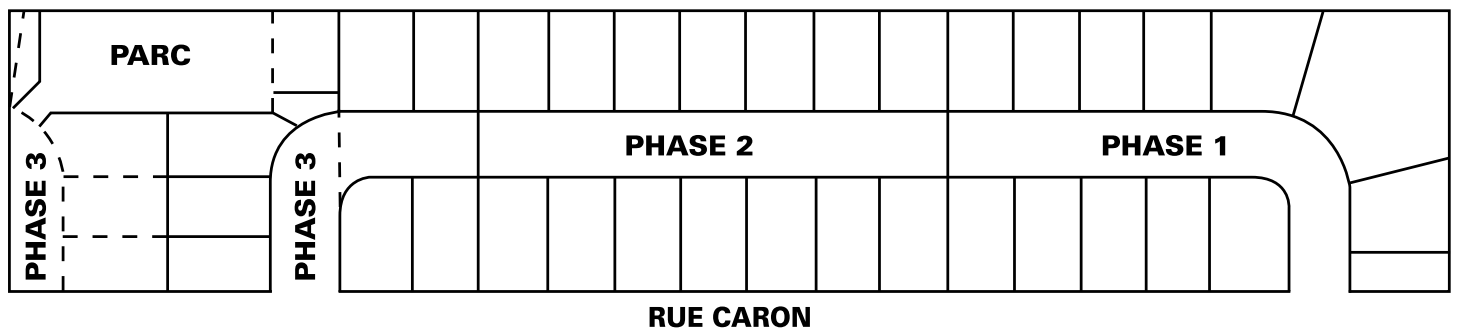
Il y a des ordinateurs et Hélène est toujours prête à vous aider si vous avez besoin d'informations. Au plaisir de vous voir et de vous rencontrer, bon mois d'octobre!



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

TIRAGE DU COMITÉ DES DONATEURS

André Marchand | 819 370-1992

Bonjour chères paroissiennes et chers paroissiens, comme par les années passées, le comité des donateurs reprend ses activités en prévision de la vente de billets qui se déroulera en novembre prochain. L'objectif est toujours fixé à 500 billets et le coût demeure inchangé à 30 \$. Pour l'occasion 40 tirages seront effectués et des prix totalisant 4,000 \$ seront remis aux personnes chanceuses.

Il s'agit d'une levée de fonds appréciable pour notre paroisse puisque les frais d'administration se limitent au frais chargés par la Régie pour le tirage et ceux pour l'impression des billets dont nous sommes à la recherche d'une commandite. L'implication de

nombreux bénévoles nous permet ainsi de verser la totalité des profits à La Fabrique de la Paroisse de Père-Frédéric-Janssoone afin de soutenir financièrement son administration. N'oublions pas que la paroisse demeure un terrain fertile pour le bénévolat, vous n'avez qu'à penser à toutes ces personnes qui se dévouent au sein de plusieurs organismes pour le bien de nos communautés.

Vous voulez contribuer à la réussite de cette levée de fonds en investissant un peu de votre temps à la vente de billets, n'hésitez pas à me contacter, vous pouvez faire une grande différence!

FRIPERIE ST-LOUIS

Voilà c'est fait, la Friperie St-Louis occupe maintenant ses nouveaux locaux au presbytère Saint-Louis-de-France, à côté de l'église. Nous sommes bien fiers du travail accompli pour mieux vous servir dans notre nouvel environnement.

Nous vous invitons à passer faire un tour et aussi à nous apporter vêtements et autres choses encore utiles, qui pourraient nous servir à aider d'autres personnes. Si jamais vous avez beaucoup d'items à apporter, vous pouvez nous aviser de votre visite en téléphonant au 819 373-3057. De cette façon, toutes ces choses ne resteront pas sans surveillance sur la galerie de notre friperie, ou dans la remise attenante au presbytère Sainte Bernadette. Même lorsque nous sommes fermés, nous passons tous les jours pour vider notre bac.

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui auraient du temps les jeudis après midi, pour nous aider. Ça pourrait n'être qu'un jeudi par mois de 13 h à 16 h. Il y a beaucoup de tri à faire et comme les gens sont de plus en plus généreux, il nous manque de bras pour faire du tri. Une très belle façon de donner au suivant. Notre équipe est énergique et très sympathique. Joignez-vous à nous et ce sera avec plaisir que nous vous accueillerons.

Centre dentaire

 **Dre Sylvie Beauclair**
Chirurgienne-dentiste

 Pour plus d'information, contactez-nous

Familial Santé Esthétique

« **Nous aimons vous faire sourire** »

Bienvenue
aux nouveaux patients



IMPLANTOLOGIE **ORTHODONTIE**  **invisalign**
REGULIERE OU INVISIBLE

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 

LIGUE DE BALLE DONNÉE DU PARC MASSE

La saison de la ligue de balle donnée Parc Masse s'est finalisée lundi le 22 août dernier par une victoire des Rouge. Ces derniers ont aussi terminé au premier rang durant la saison. La ligue aimerait remercier les principaux acteurs.

LES ARBITRES

Michel Gervais
Robert Charette
Denis Tanguay
Jean Dionne
Patrick Dupont

LES MARQUEURS

Laurence Bourgeois
Jordan Charette
Jacob Bisailon

Sans oublier les capitaines de chaque équipe et le président de la ligue Daniel Godin.

Merci pour cette excellente saison et à l'année prochaine.



CAB DU RIVAGE : BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le Centre d'action bénévole du Rivage est présentement en période de recrutement de bénévoles, pour ses différents services. Si vous avez le goût et un peu de temps à consacrer à des personnes ayant besoin d'aide, venez vous impliquer au Centre d'action bénévole du Rivage.

Nous avons différents domaines dans lesquels vous trouverez place. Ex : popote roulante, mamies tendresse, accompagnement transport, Anima-zoo, impôt, etc.

N'hésitez pas à nous contacter au téléphone : 819 373-1261

MOT DE L'AFÉAS

Jeannine Guillemette
AFÉAS Saint-Louis-de-France | 819 376-8610

Nous sommes de retour en même temps que l'arrivée de l'automne. La bonne humeur est au rendez-vous, puisque le soleil et ses chauds rayons de soleil est encore bien présent parmi nous! Souhaitons peut-être un peu de pluie pour arroser nos parterres et nos jardins!

N'oubliez pas notre exposition qui se tiendra le 9 octobre prochain à la salle multifonctionnelle. Plusieurs artisans vous y attendront afin de vous présenter le fruit de leurs réalisations! Venez en grand nombre!

À tous les membres de l'AFEAS, les soupers seront les jeudis soirs.

Bon mois d'octobre!

MÉTRO, BOULOT, DODO... LA ROUTINE... ET ON S'OUBLIE...

Linda Gaumond, votre esthéticienne beauté
819 379-1000

On se regarde dans le miroir et voilà qu'on a gagné quelques années. Rien de perdu voyons donc... Il est possible, au quotidien, d'aider les effets du temps.

Attention de trop bronzer votre visage... vieillissement assuré. Optez plutôt pour un bel auto bronzant. Il y en a en institut qui ont une odeur très agréable. Surprise !!! Cela vaut vraiment la peine de les utiliser. Ou bien, utilisez une poudre bronzante. Choisissez-la bien car il y a une variété de couleur. En Institut le bon conseil fera que ce sera de toute beauté. Il existe même une poudre minérale avec fps 15 (génial).

Troquez les fards bruns pour vos joues pour un fard rosé. L'appliquer sur le haut de votre pommette et non au creux ce qui vous donnerait un air fatigué. Sachez que le fait d'en appliquer fera toute la différence quand nos joues s'affaissent avec les années. Une joue rosée est signe de bonne mine.

Renouvelez régulièrement votre mascara. Il est un bon ami pour éveiller votre regard. Et si votre œil est cerné, évitez d'en appliquer sur les cils du bas.

Prenez grand soin de vos sourcils. C'est magique pour mettre vos yeux en valeur. Faites l'essai de brosser, dessiner, crayonner, teindre ou tatouer votre sourcil et mettez du mascara sur les cils du même côté et constatez la différence. Ceci sera convainquant. (svp, ne teignez pas vos sourcils avec la même teinture que vous utilisez pour vos

cheveux. Des sourcils rouges ça n'existe pas..... Recherchez un look naturel.

Redonnez du volume à vos cheveux. Votre coiffeur saura vous conseiller. Cela vous redonnera tout un air de jeunesse. Trop de cheveux lissés près du visage étirent les traits et vieillissent...

Dorlotez-vous un peu tout de même. Personne ne prendra le temps à votre place. Et relaxez!

Et un petit secret en passant; tous ceux et celles qui ont utilisé les produits solaire Esthéderm ont adoré et disent n'avoir jamais eu un aussi beau bronzage.

Un nouveau produit pour les cancers de peau est nouvellement arrivé et comme toute la gamme actuelle il n'empêchera pas votre corps de faire sa vitamine D. Au grand plaisir des médecins.



SOTHYS PARIS

Linda Gaumond
Esthéticienne Electrolyste

PEAN DE SOIE ESTHÉTIQUE
1200 rue Julien Jacob
Trois-Rivières
G8T 8X7

819-379-1000
www.peaudesoie.qc.ca

VIVESCENCE



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.*

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**



VOS ORTEILS PROTÈGENT-ILS VOS GENOUX ?

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

Vos orteils et vos genoux devraient former un tandem travaillant de concert pour vous mener où bon vous semble. Comment? En regardant dans la même direction.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?

Pour mieux vous situer, imaginez vos genoux comme étant des phares qui éclairent votre route. Plus précisément, vos rotules qui forment cette surface plane à l'avant de vos genoux représentent les globes permettant à vos orteils de cheminer sur le droit chemin.

A priori, le concept semble simple et logique. Mais comme toute théorie, le passage à la pratique peut faire surgir quelques problématiques. Voici quelques pistes pour vous faciliter la tâche.

EN POSITION ASSISE

Avant même de commencer à déambuler, vérifiez votre alignement en position assise. Est-ce que vos rotules et vos orteils pointent dans la même direction?

Vos mollets sont-ils bien à la verticale? Cela devrait permettre d'obtenir le même espacement entre vos genoux qu'entre vos pieds. Bref, si vous avez l'habitude de vous asseoir les genoux joints alors que vos pieds sont distancés, il faut corriger cette mauvaise habitude illico!

SE RELEVER DE LA POSITION ASSISE

Si vos orteils et vos genoux regardent dans la même direction lorsque vient le temps de vous relever, les muscles de vos cuisses, vos fessiers, vos abdominaux et même votre plancher pelvien pourront prendre la charge de travail. Cela ménagera vos genoux et votre dos.

Pour vous convaincre, faites l'expérience suivante: alignez vos rotules vers l'avant tout en orientant vos pieds vers l'extérieur. Portez votre attention aux sensations de tiraillements à l'intérieur des genoux lorsque vous tentez de vous relever de votre chaise.

Procédez une autre fois en maintenant les pieds rigoureusement parallèles, ce qui devrait permettre à vos rotules et vos orteils de regarder dans la même direction. Vous devriez ressentir plus de force dans vos cuisses et vos fessiers en vous relevant cette fois. Dites-vous bien qu'à chaque fois que vous faites un



FLEXYMARCHE: LA MARCHÉ PERFORMANTE!

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
*Une fois que vous aurez appris cette technique de marche,
vous ne voudrez plus jamais marcher autrement!*

Quand : 3 au 28 octobre (date limite 1 octobre)

Où : Départ stationnement Parc des Loisirs

Horaire : lun 13h30 ou mer 17h ou ven 11h

Coût : \$55 (Notes de cours incluses si vous devenez membre (c'est gratuit) du site www.flexyforme.com)

Choisissez rapidement votre horaire, nombre de places limitées :

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



effort avec vos jambes sans que vos orteils et vos genoux regardent dans la même direction, vous contribuez à affaiblir votre structure articulaire.

Dans le prochain article, nous examinerons les conséquences que cela peut entraîner sur vos arches plantaires. En attendant, dernière chance cette année pour suivre les cours de FlexyMarche qui débutent le 3 octobre. Posturalement vôtre !

FÊTE DU DISTRICT DES ESTACADES



Samedi 29 octobre 2016

Activités de 14 h à 19 h
Trajet hanté pour les plus petits

Activités de 16 h à 21 h
Trajet effrayant pour les plus vieux

Dimanche 30 octobre 2016

Activités de 10 h à 17 h

Jeux gonflables

Bibliothèque (heure du conte)

Personnages en fêtes

Bingo, maquilleuses et encore plus...



NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE!

PLAISIR GARANTI!

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ORMEAUX



CE QUI AFFECTE VOTRE SANTÉ DE L'INTÉRIEUR DE VOTRE MAISON LES POLLUANTS DE L'AIR INTÉRIEUR (SUITE)

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

Afin de faire suite à l'article précédent, voici quelques recettes pour fabriquer vos propres solutions de lessive.

Détergent à lessive solide: une barre de savon de glycérine, de castille ou autre rapée, 1 tasse de carbonate de sodium (vous pouvez le faire en étalant du bicarbonate de soude sur une plaque à biscuit et faire cuire à 100 celcius (400 F) pendant 30 minutes), 1 tasse de bicarbonate de soude, ½ tasse d'acide citrique (trouvé où on fait du vin) et ¼ tasse de gros sel. Utiliser 2 à 3 c. à table selon la brassée. Conserver dans un contenant hermétique.

Détergent à lessive liquide: ½ tasse de savon castille concentré, 2 litres d'eau chaude, 1/3 tasse de bicarbonate de soude, 1/3 tasse de gros sel. Utiliser ½ à 1 tasse selon la brassée.

Assouplissant: ajouter 20 à 30 gouttes d'huile essentielle à une cruche d'un gallon de vinaigre blanc. Ajouter 1/3 tasse à chaque charge de linge. (Agiter avant emploi.)

Assainisseur / feuilles assouplissantes: remplir un sac de sachet d'herbes séchées de votre choix et utiliser à la place des feuilles assouplissantes. Une autre option est de tamponner quelques gouttes d'huile essentielle sur un chiffon non pelucheux. Les deux sont, bien sûr, réutilisables. Il suffit d'ajouter de nouvelles herbes, ou encore quelques gouttes d'huile essentielle lorsque vous sentez qu'il perd son parfum.

Les laveuses frontales ont la côte mais les positionner en hauteur rend leur accès plus confortable. Celles avec l'ouverture sur le dessus ont déjà cet avantage.

Finalement, étendre votre linge dehors rend le séchage plus économique en plus de bénéficier d'une odeur d'air frais. Toutefois, si votre corde à linge est trop haute, n'hésitez pas à vous surélever avec une marche tout en demeurant sécuritaire. Installer une tablette à la hauteur de votre taille pour votre panier. Bonnes brassées!

Le Papillon Bleu



Dre Sonia Dupont D.C.

Docteure en chiropratique, diplômée de l'UQTR en 2000



Certificats en pédiatrie
chiropratique

PRATIQUE
FAMILIALE ET
SPORTIVE



Service complémentaire: **HYDROMASSAGE**



Jets d'eau chaude
(vêtu et au sec)

819-694-0111

3290 boul. Thibau, T-R (St-Louis-de-France)



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

Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières
Tél.: 819-379-3459

*Aujourd'hui et demain
en toute confiance.*

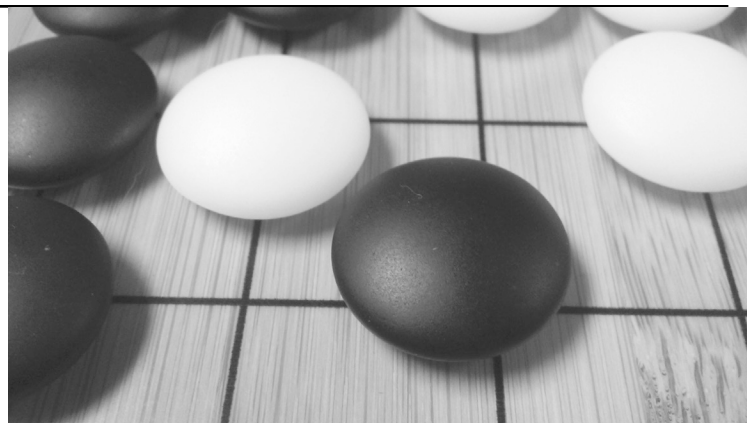
*Fleuriste Cormier
vous accompagne
pour des funérailles
respectueuses.*

*Bouquet du jour à
15\$-20\$-25\$ *tx. incluses**

Lun. au merc. : 9h à 17h30
Jeudi et vend. : 9h à 20h
Samedi : 9h à 17h
Dimanche : 10h à 16h

**Service de
livraison**

Membre du réseau
Teleflora
distribution internationale



LUOTHÈQUE LUDOMINO

Depuis le 15 septembre, nous sommes déménagés au sous-sol de l'église Saint-Jean-de-Brébeuf (boulevard des Forges) dont la porte d'entrée de la ludothèque se trouve au 1421 rue de la Terrière (porte sur le côté de l'église).

Horaire : les jeudis de 14 h 30 à 18 h 30 et les samedis 9 h à 13 h.

Nous attendons votre visite et nous avons très hâte de vous recevoir dans notre nouveau local.

À bientôt!

*C'est le temps
de
planter vos
tulipes !*

pépinière
Cormier

2420, boul. Thibeau Trois-Rivières
Tél.: (819) 376-3081 Fax: (819) 376-9012

*Venez chercher vos bulbes,
nous avons une excellente variété,
pour un printemps fleuri.*

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.