

03036



BATTERIES ET PILES DE TOUS GENRES

CONTACT ÉLECTRONIQUE
1999-3, boul. Nobel, Sainte-Julie
450 922-9227
www.contakelectronique.com

'Information

La revue mensuelle de la MRC de Marguerite-D'Youville

www.lareleve.qc.ca 450.641.4844
Le mardi 16 janvier 2018 • 20 400 exemplaires
Volume 43 Édition 3 • 4 pages



Dre Nancy Setlakwe
Dentisterie esthétique et familiale

1675, rue Principale bur. 101, Sainte-Julie
450-733-DENT (3368)
dre.setlakwe.ca




03035

Bouger pour le plaisir et non pour plaire



Mention de source: Josée Painchaud

Joëlle Vaillancourt, mannequin taille plus



page 2

BIENVENUE AUX NOUVEAUX PATIENTS! AUCUNS FRAIS D'OUVERTURE DE DOSSIER

CENTRE DENTAIRE MAXIME CHAMPAGNE



Une équipe dynamique et attentive à vos besoins

- BLANCHIMENT DE DENTS
- RESTAURATION CERAMIQUE
- EXTRACTION DE DENT DE SAGESSE
- COURONNE EN UN SEUL RENDEZ-VOUS
- ORTHODONTIE INVISALIGN
- IMPLANT DENTAIRE
- ET +

534 boul. Marie-Victorin suite 204, Boucherville

450 655-0105
www.cliniquedentairemaximechampagne.com

03026



capilia
Ste-Julie

Rabais de 20%
sur toutes les perruques en boutique

Valide jusqu'au 9 février 2018

T. 450.338.9900

03065

Oriane **Wion**

En ce début d'année où les centres de conditionnement physique nous inondent de leurs promotions pour nous remettre en forme et perdre les calories ingérées en trop pendant les Fêtes, L'Information a rencontré Joëlle Vaillancourt, mannequin taille plus et ambassadrice de la diversité corporelle, pour qui bouger est maintenant synonyme de plaisir.

Âgée de 28 ans, Joëlle parle librement de l'intimidation dont elle a été victime dans son enfance alors que, comme toute fillette grassette, elle ne collait pas aux stéréotypes de sa génération. Conférencière à ses heures, Joëlle souhaite transmettre le message aux jeunes filles que l'estime de soi ne passe pas par le physique, mais bien par la confiance que l'on dégage avec le regard que nous avons de nous-mêmes.

L'Information (I) : Comment ton surpoids a-t-il nui à ton enfance?

Joëlle Vaillancourt (JV) : «Jeune, je n'étais pas du tout sportive. En fait, les moqueries dont j'étais victime m'ont donné le statut de rejet à l'école. Il ne faut pas grand-chose pour qu'une fillette se sente à part des autres; ne pas être invitée aux *partys* à l'école ou être la dernière choisie en éducation physique diminue beaucoup l'estime de soi. Alors pour gagner en popularité et plaire à mes camarades, j'ai souffert de troubles alimentaires afin de rentrer dans le moule et être acceptée des autres.»

Bouger pour le plaisir et non pour plaire

I : Dans quelles circonstances es-tu devenue mannequin taille plus?

JV : «Comme beaucoup de filles, j'ai déjà pensé faire du mannequinat parce que ça donne la notoriété d'être belle, mais je ne *fitais* clairement pas dans le moule. Avec le recul, je pense que je n'aurais pas pu faire ce métier-là auparavant parce qu'il faut vraiment avoir confiance en soi et le faire pour les bonnes raisons. Ceci dit, mon expérience dans le domaine a débuté en 2013 après avoir participé à un concours de mannequinat organisé par la chaîne de vêtements Addition Elle taille plus. Sur 4 500 participantes nord-américaines, j'ai terminé 7^e, et j'étais la seule gagnante au Québec. Quand j'ai su que j'étais parmi les gagnantes, je n'en croyais pas mes oreilles; tout d'un coup, c'est comme si j'étais rendue *cool!*»

I : Penses-tu faire carrière dans le mannequinat?

JV : «Mon but n'est pas vraiment d'être mannequin dans la vie. En fait, pour être franche, je déteste le monde de la mode parce qu'il profite du manque de confiance des femmes pour vendre des produits qui, soi-disant, augmenteraient leur estime d'elles-mêmes. Cette industrie ne changera jamais, c'est à nous de changer le regard que nous avons de nous-mêmes et ça passe par la confiance et l'estime de soi. Avec ma conférence, je veux changer les standards de beauté et faire comprendre aux jeunes filles que les modèles que nous voyons dans les magazines ne nous ressemblent pas parce qu'elles sont toutes *photoshopées*»

Un vrai corps de femme a des imperfections et c'est parfait comme ça.»

I : Pourquoi avoir choisi d'être porte-parole de la campagne de financement de MonGymEnLigne.com, et ce, pour une deuxième année consécutive?

JV : «Il y a deux ans, j'ai assisté à la conférence des propriétaires de MonGymEnLigne.com au Salon national de la femme. J'ai tout de suite accroché à leur discours alors qu'elles parlaient des standards de beauté et de l'importance d'être soi-même; notre vision de la vie était pareille. En m'associant avec elles, je veux démontrer que le sport s'adresse à toutes les femmes et que l'on doit bouger par plaisir et non suer pour atteindre un certain

physique. Moi-même, je fais de la boxe trois fois par semaine, du vélo l'été, et de la natation, parce que j'aime ces sports, et je ne les pratique pas pour atteindre un standard de beauté accepté par la société.»

Joëlle Vaillancourt est diplômée en études internationales et langues modernes. Son rêve était de travailler auprès de la diplomatie internationale, mais aujourd'hui elle souhaite œuvrer auprès des gens.

Au moment de mettre sous presse, la campagne de financement de MonGymEnLigne.com, au profit de l'organisme EquiLibre, qui se déroulait du 5 au 15 janvier dernier, avait rapporté près de 800\$.



Joëlle Vaillancourt, mannequin taille plus et ambassadrice de la diversité corporelle, souhaite aider les jeunes femmes à s'accepter telles qu'elles sont. (Mention de source: Josée Painchaud)

RETROUVEZ VOTRE SOURIRE RAPIDEMENT

- Redécouvrez le plaisir de manger
- Préservez votre santé buccodentaire
- Ayez l'air plus jeune
- Consultation gratuite (valeur de 50\$)

Poirier Tremblay & Ass.
Dentisterie esthétique et familiale

Dr Nathalie Tremblay
Dentiste généraliste «Fellow ICOI»
poiriertremblay.com

332, boul. de la Marine, Varennes 450 929-2199

Dr. Ian Champagne, podiatre
(membre de l'Ordre des Podiatres du Québec 00-003)

Services offerts

- Évaluation biomécanique et posturale
- Orthèses podiatriques moulées
- Soins de pieds (callosités, ongles)
- Soins pour diabétiques
- Chirurgie mineure (ongle incarné)
- Verrue plantaire

Clinique podiatrique de St-Jean
598, boul. Séminaire Nord
St-Jean-sur-Richelieu
450.359.6181

Clinique podiatrique de Varennes
303, boul. de la Marine
suite 103, Varennes
450.929.0033

**De saines habitudes de vie
pour un système immunitaire au top!**

Grippe, rhume, sinusite, gastro-entérite... vous craignez les virus hivernaux? Adopter — ou maintenir — de bonnes habitudes de vie vous assurera une réponse immunitaire optimale!

Normalement, le système immunitaire d'une personne en bonne santé n'a pas besoin d'être «boosté», celui-ci étant naturellement armé pour protéger l'organisme. Néanmoins, certains comportements peuvent influencer la capacité du corps à se défendre en cas d'attaque (virus, parasites, cellules cancéreuses, corps étrangers, etc.).

D'abord, une alimentation équilibrée est essentielle pour prévenir les carences nutritives, lesquelles affaiblissent le sys-



Une alimentation saine prévient les carences nutritives, lesquelles contribuent à affaiblir le système immunitaire.

tème immunitaire. De même, dormir suffisamment, bouger régulièrement, éviter autant que possible les situations stressantes — et mieux les gérer — et ne pas fumer sont des habitudes qui contribuent à préserver votre système immunitaire.

Par ailleurs, sachez que la vaccination est la meilleure façon de donner à votre corps les moyens de repousser un type «d'envahisseur» en particulier. Sinon, de façon générale, nul besoin des produits miracles qui prétendent stimuler vos défenses naturelles pour bénéficier d'une réponse immunitaire de qualité: il vous suffit tout simplement de prendre soin de votre santé!

Le système immunitaire, en bref

Le système immunitaire est l'ensemble des composantes qui assurent la défense de l'organisme. Sans lui, le moindre «petit bobo» serait fatal — une égratignure, par exemple, expose nos tissus à une foule de microbes. Il est composé d'organes tels que la moelle osseuse, le thymus, la rate et les ganglions lymphatiques. La peau et les muqueuses constituent quant à elles les premières barrières de notre corps contre les attaques extérieures.

Oralis
CLINIQUE DENTAIRE

Dre Mélanie Dubois
chirurgienne-dentiste

Dre Kareen Jones
chirurgienne-dentiste

À tout âge, un traitement orthodontique améliore votre santé dentaire.



ORTHODONTIE INVISIBLE

- Traitement d'interception
- Appareils orthodontiques
- Orthodontie fixe (broches)

iTero® **invisalign teen®**

GOLD INVISALIGN PROVIDER 2018

450 649-5611 | www.oralis.ca

286, rue de Normandie, Sainte-Julie J3E 1A7

CMi **SPÉCIALITÉS**

- Physiothérapie
- Physiothérapie pédiatrique
- Ergothérapie
- Maintenant disponible :
évaluation de votre poste de travail
- Ergothérapie de la main
- Ostéopathie
- Acupuncture
- Consultations médicales
en musculo-squelettique
- Psychologie **NOUVEAU**

4900, rue des Patriotes, bureau 100
Contrecoeur
450 587-8882
www.physiocmi.net

Le consommateur avisé lit les petits caractères : 1. Les rabais totaux allant jusqu'à 5 000 \$ s'appliquent aux modèles Jeep Cherokee 2018 sélectionnés et achetés/loués auprès des concessionnaires participants, et consistent en une combinaison d'une remise au comptant de 4 000 \$ et d'un boni au comptant de 1 000 \$. Les rabais totaux allant jusqu'à 3 500 \$ s'appliquent aux modèles Jeep Wrangler 2017 sélectionnés et achetés/loués auprès des concessionnaires participants, et consistent en une combinaison d'une remise au comptant de 2 500 \$ et d'un boni au comptant de 1 000 \$. Les rabais totaux allant jusqu'à 12 000 \$ s'appliquent aux modèles Ram 1500 2017 sélectionnés et achetés/loués auprès des concessionnaires participants, et consistent en une combinaison d'une remise au comptant de 5 500 \$, d'un boni au comptant de 4 000 \$ et de 1 500 \$ en boni au comptant de fidélisation/conquête/mériers. Certaines conditions s'appliquent. Dans la limite des stocks. Voyez votre concessionnaire participant pour les détails et conditions. 2. Le boni au comptant de 1 000 \$ s'applique sur les modèles 2017/2018 sélectionnés et achetés/loués entre le 3 et le 31 janvier 2018 **seulement auprès des concessionnaires participants**. Certaines exclusions s'appliquent. Voyez votre concessionnaire participant pour tous les détails. 3. L'offre à la location jusqu'à 60 mois est offerte aux clients admissibles par l'entremise de Location 501 et est applicable sur les nouveaux modèles 2017/2018 admissibles chez les concessionnaires participants, sur approbation de crédit. Le concessionnaire peut devoir échanger un véhicule. Exemples : Jeep Cherokee 2018 (KLIM74-76) avec un prix d'achat de 31 465 \$, loué à un taux de 2,99 % pour 60 mois avec un acompte de 2 975 \$ et un dépôt de sécurité de 500 \$, équivalent à 260 paiements hebdomadaires de 67 \$, Jeep Wrangler 2017 (JKL72-23B) avec un prix d'achat de 26 495 \$, loué à un taux de 3,99 % pour 60 mois sans aucun acompte et avec un dépôt de sécurité de 500 \$, équivalent à 260 paiements hebdomadaires de 72 \$, L'acompte, le dépôt de sécurité et le premier versement mensuel sont payables à la signature du contrat. Allocation annuelle de 18 000 km. Frais de 0,16 \$ plus taxes du kilomètre excédentaire. Voyez votre concessionnaire participant pour tous les détails. 4. Financement à taux non préférentiel sur modèles 2017/2018 sélectionnés. Exemple de financement : Prix d'achat de 30 000 \$, financé à un taux de 4,99 % pour 84 mois, équivalent à 182 paiements aux deux semaines de 195,45 \$, des frais de crédit de 5 571,90 \$ et une obligation totale de 35 571,90 \$. Certaines conditions s'appliquent. Voyez votre concessionnaire participant pour les détails. 5. Les offres de cette annonce s'appliquent à la livraison au détail des modèles neuf sélectionnés achetés auprès des concessionnaires participants, du 3 au 31 janvier 2018, **sauf indication contraire dans le corps de l'annonce**, et peuvent être modifiées ou prolongées sans préavis. Les frais de transport (1 795 \$) et les frais sur le climatiseur (le cas échéant) sont compris dans le prix d'achat ou de location. Certains frais supplémentaires ne seront ajoutés au prix d'achat tout inclus des véhicules annoncés. L'immatriculation, l'assurance, les droits sur les pneus neufs (15 \$) et les taxes applicables sont en sus et seront exigés à la signature du contrat. Un acompte peut être demandé. Le concessionnaire peut devoir échanger un véhicule (lorsque applicable). Le concessionnaire peut vendre ou louer à prix moindre. Voyez votre concessionnaire participant pour les détails et conditions. * Le logo SiriusXM est une marque de commerce enregistrée de SiriusXM Satellite Radio Inc. **Coop publicitaire des concessionnaires Chrysler • Dodge • Jeep • RAM**

L'ÉVÈNEMENT EN L'HIVER 4X4

OBTENEZ JUSQU'À

12 000 \$ EN RABAIS TOTAUX†

AFFRONTEZ L'HIVER AVEC DE GROS RABAIS SUR NOS MEILLEURS 4X4

JEEP CHEROKEE NORTH 4X4 2018

LOUEZ À PARTIR DE :

67\$ PAR SEMAINE POUR 60 MOIS
AVEC UN ACOMPTÉ DE 2 975 \$ ET UN DÉPÔT DE SÉCURITÉ DE 500 \$

JUSQU'À 5 000 \$ EN RABAIS TOTAUX†



JEEP WRANGLER SPORT 4X4 2017

LOUEZ À PARTIR DE :

68\$ PAR SEMAINE POUR 60 MOIS
AVEC UN ACOMPTÉ DE 1 000 \$ ET UN DÉPÔT DE SÉCURITÉ DE 500 \$

JUSQU'À 3 500 \$ EN RABAIS TOTAUX†

RAM 1500 QUAD CAB SXT 4X4 2017

LOUEZ À PARTIR DE :

72\$ PAR SEMAINE POUR 60 MOIS
AVEC UN ACOMPTÉ DE 2 495 \$ ET UN DÉPÔT DE SÉCURITÉ DE 500 \$

JUSQU'À 12 000 \$ EN RABAIS TOTAUX†



VOUS REBÂTISSEZ VOTRE HISTORIQUE DE CRÉDIT ? TAUX NON PRÉFÉRENTIELS À PARTIR DE SEULEMENT 4,99 % SUR APPROBATION DE CRÉDIT*

PASSEZ CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE CHRYSLER | DODGE | JEEP | RAM DU QUÉBEC

jeep.ca/offres • camionram.ca/offres



2164, boul. Marie-Victorin, Varennes
450 652-3901 • 1 877 644-2139

À MOINS DE 7 MINUTES DU TUNNEL LH LAFONTAINE PAR LA ROUTE 132

2^E CHANCE AU CRÉDIT 5,99%

UNE ENTREPRISE FAMILIALE À VOTRE SERVICE DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS