

30 Ans  
1978-2008

# Journal LaRochehelle

Trois-Rivières  
secteur Saint-Louis-de-France

Dépôt légal Sept. 2009, vol. 31, no. 7  
Bibliothèque nationale Tirage 2927 copies  
[www.journallarochehelle.com](http://www.journallarochehelle.com)



La parution de septembre donne le signal d'une nouvelle année scolaire et cela correspond aussi au début des activités de nombreux organismes, dont la chronique mensuelle de votre conseiller municipal. Cependant, la période estivale fut très active à Saint-Louis-de-France. Nous expérimentons la cueillette sélective des matières résiduelles mécanisée. Comme tout changement, cela demande une période d'adaptation. Les employés de la Ville ne ménagent pas leurs efforts

afin de solutionner les quelques problèmes particuliers qui surviennent. Dans l'ensemble, cela se déroule assez bien. Je vous signale que les encombrants (branches, et tout objet solide de dimension raisonnable) sont aussi ramassés, mais par un deuxième camion. Vous pouvez signaler la présence de ces objets au 379-3733.

Le 8 juillet, dans le cadre des Fêtes du 375<sup>ième</sup>, M. Denis Coté a offert une prestation musicale country grandement appréciée par un public nombreux, rassemblé dans la salle multifonctionnelle. Toujours en juillet, la troupe « les Baby boomers » de Gilles Richard a présenté un spectacle formidable au Centre culturel de Trois-Rivières. M. Marcel Lampron, concitoyen de Saint-Louis-de-France, y prend une part très active. Si vous aimez la chanson, le spectacle historique et l'énergie d'un groupe hors de l'ordinaire, je vous suggère de réserver vos billets pour des supplémentaires de « Je voudrais chanter Trois-Rivières » qui auront lieu les 24, 25 et 27 septembre à la salle de spectacle du GÉGEP de Trois-Rivières.

Le début du mois d'août fut témoin du tournoi de soccer novice exceptionnel, regroupant 75 équipes. Répartie sur 8 terrains, chaque équipe était assurée de jouer trois parties échelonnées sur 2 jours soit les 8 et 9 août à la terre des Loisirs. C'était vraiment impressionnant de voir autant de jeunes, de parents et de grands-parents participer à cette activité. Nous devons cette réalisation au travail et surtout au dévouement du président M. Claude Gailloux, aidé entre autre d'Annie Lebrun, de Pierre Pélessier et des bénévoles, œuvrant dans les divers kiosques. Félicitations à vous tous!

Avec la Ferragosto, le petit Monaco, le Mondial des amuseurs publics, le spectacle d'André-Philippe Gagnon, le Grand Prix de Trois-Rivières et ses feux d'artifices exceptionnels, le Symposium de peinture du Parc des Chenaux ainsi que les divers événements dans les districts, on peut dire que nous avons eu une ville très animée cet été. J'espère que chacun a pu en profiter à sa guise.

Septembre s'annonce déjà avec les Délices d'automne les 5, 6 et 7 de ce mois. Je vous rappelle que M. Alain Peno, citoyen de Saint-Louis-de-France, co-préside cet événement culinaire avec sœur Angèle. C'est un rendez-vous au parc portuaire. Le 20 septembre, nous aurons encore cette année l'accueil des nouveau-nés à Saint-Louis-de-France. Je serai en mesure de vous en parler d'avantage lors de la prochaine parution. Comme vous le savez déjà, nous accueillerons chez nous à Trois-Rivières, une prestation du Cirque du soleil, pour clore les Fêtes du 375<sup>ième</sup>. Cela crée un tel engouement, qu'il nous faudrait réussir le miracle de la multiplication des billets. Le meilleur conseil que je puisse vous donner, est d'être à l'écoute de la publicité concernant la distribution de ces précieux billets. Soyez assuré que le comité met tout en œuvre afin d'accueillir le plus grand nombre de citoyens possible.

Cette année, il y aura élection générale pour toutes les municipalités du Québec. Le scrutin se tiendra le premier novembre. Le président d'élections est à la recherche de personnel électoral. Pour les personnes intéressées, des formulaires d'inscription sont disponibles au bureau de Mme Jeannine Gingras à Saint-Louis-de-France. Pour ma part, je me représente comme candidat à cette élection et il ne tiendra qu'à vous de décider de me reconduire à ce poste.

En terminant, je souhaite à tous les élèves, étudiants ainsi qu'aux professeurs et parents, la plus agréable et fructueuse année. Ce que vous faites quotidiennement, est de la plus haute importance puisqu'il s'agit de notre avenir à tous.

Au plaisir de vous rencontrer.  
Votre conseiller municipal

Michel Bronsard

819-375-0150 - [michelbronsard@videotron.ca](mailto:michelbronsard@videotron.ca)



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec le Service des loisirs et des services communautaires de la Ville de Trois-Rivières.

## FERMÉ FERMÉ FERMÉ

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés le lundi 7 septembre à l'occasion de la Fête du Travail.

**Bon congé à tous !**

*Le Service des loisirs*



## Horaire automne - hiver

### BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, Secteur St-Louis-de-France  
Tél. : 819 374-6419

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
9 h 30 à 13 h 30	FERMÉ	13 h à 20 h	13 h à 20 h	13 h à 17 h	13 h à 17 h	13 h à 17 h

\*Horaire en vigueur de la Fête du Travail au 1<sup>er</sup> dimanche de juin.

## Activités à la bibliothèque

### JEUNES

#### Structures

avec Sciences en Folie



Nous serons en mesure de créer un édifice à l'épreuve des séismes à partir des triangles, des cylindres, etc. Viens t'amuser avec nous!

Clientèle : 6 à 12 ans (25 participants)

- **Date** : Samedi 26 septembre
- **Lieu** : Bibliothèque de La Franciade de 13 h 30 à 14 h 30

## Gratuité des collections en prêt

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2009, les abonnés des Bibliothèques de Trois-Rivières peuvent emprunter sans frais l'ensemble des documents des collections en prêt. Une carte d'abonné individuelle permet d'emprunter et d'enregistrer à son dossier un maximum de 15 documents dont un maximum de 15 livres, 3 cédéroms, 3 disques compacts ou documents audio jeune, 3 livres audio, 3 vidéocassettes, 1 DVD ou 5 périodiques.

Ces modifications font suite au plan stratégique de développement des Bibliothèques de Trois-Rivières qui recommandait d'abolir la tarification existante pour les collections de disques compacts et de best-sellers afin de permettre un accès gratuit à tous les documents disponibles pour le prêt.

Il est à signaler également que l'abonnement aux Bibliothèques de Trois-Rivières est gratuit pour tous les résidents de la Ville de Trois Rivières et que la carte permet le prêt et le retour des documents dans les cinq bibliothèques du réseau.

Pour de plus amples informations, vous pouvez vous présenter au comptoir de service d'une bibliothèque ou consulter notre site web au [www.biblio.v3r.net](http://www.biblio.v3r.net).



## Résidence funéraire

# André T. Béland enr.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



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

2845, boul. Thibeau  
Trois-Rivières  
(secteur Saint-Louis-de-France)  
**(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**

## Offre d'emploi Surveillants de patinoires extérieures

La Direction des loisirs et des services communautaires est à la recherche de personnes intéressées à occuper un emploi de surveillant(e) de patinoires extérieures. Le travail consiste, entre autres, à respecter la politique d'arrosage et d'entretien des patinoires, à compiler les statistiques sur l'utilisation des patinoires et à effectuer le déneigement.

### LIEU DE TRAVAIL

*Secteur Est de la ville :*

Cap-de-la-Madeleine, Saint-Louis-de-France  
et Sainte-Marthe-du-Cap

### CONDITIONS DE TRAVAIL

Le taux horaire est de 10 \$ / h sur un horaire variable.

### EXIGENCES DU POSTE :

- Capacité à comprendre les différents règlements et à les faire respecter;
- Aptitude à travailler avec le public;
- Sens des responsabilités et du discernement;
- Être autonome et responsable;
- Capacité de travailler à l'extérieur;
- Satisfaire aux exigences d'une enquête de réputation (*consentement écrit des recherches*).



Les candidats devront être âgés de 18 ans et plus, et être disponibles à travailler les soirs et les fins de semaine. Il s'agit d'un travail saisonnier. Les personnes intéressées par ce poste doivent faire parvenir leur curriculum vitae à :

Ville de Trois-Rivières, Service des loisirs,  
secteur de Saint-Louis-de-France  
100, rue de la Mairie, Trois-Rivières, (Québec) G8W 1S1  
ou par télécopieur au 819 374-0659,  
ou par courriel à l'adresse ypicard@v3r.net

à l'attention de **monsieur Yves Picard**, *coordonnateur aux loisirs*, au plus tard le vendredi 16 octobre 2009 à 16 h 30 en indiquant la mention « *Patinoires extérieures* » et le secteur dans lequel vous désirez travailler.

Pour information supplémentaire,  
appelez **Yves Picard au 819 378-8039 poste 4148**.

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 les autochtones à présenter leur candidature.*

## Fête des nouveaux-nés



Le comité d'embellissement du secteur de Saint-Louis-de-France invite les familles et les enfants nés entre août 2008 et juillet 2009 à une petite fête pour souligner l'arrivée de ceux-ci. La fête aura lieu le dimanche 20 septembre 2009 à 13 h à la salle Multifonctionnelle située au 100 rue de la Mairie.

Pour participer à cette activité, les parents doivent confirmer leur présence en contactant madame Jeannine Gingras au Service des loisirs au 819 374-6550, poste 4140, **au plus tard le vendredi 11 septembre 2009**.

## Fête Nationale 2009

Le comité de la Fête de la St-Jean-Baptiste du secteur de Saint-Louis-de-France tient à remercier la population pour leur support et remercie les commanditaires qui ont participé à la fête des Québécois le 23 juin dernier au parc de la Terre des loisirs. Leur participation a permis de faire de cette journée une réussite. Nous tenons à leur dire **MERCI**.

### Commanditaires :

**Caisse populaire Les Estacades**

**Ville de Trois-Rivières**

**Pharmacie Andrée Gélinas et Geneviève Landry**

**Noëlla Champagne,**

*députée de Champlain à l'Assemblée Nationale*

Alex Coulombe ltée  
Amusement Déli-Candy  
Brasserie Molson  
Complexe sportif de St-Louis-de-France  
Déneigement Mario St-Pierre  
Entreprises Jules Therrien et Fils  
Gilbert Tousignant, club Optimiste SLF  
IGA Extra  
Les Clôtures Mauriciennes inc  
Moulin à scie Gilles Côté  
Multimat Remise 2000

Paule Brunelle,  
députée de Trois-Rivières  
Pagé Construction  
Pierre Plourde, mécanique  
Publi Design  
R. J. Levesque et fils ltée  
Royal Pyrotechnie inc  
Société St-Jean-Baptiste  
Tradition Volvo  
Technologie S.M. Doucet  
Tournage Guy Isabelle

À tous les organismes impliqués dans l'organisation de cette fête Nationale :

- Mouvement des Aînés
- Commission du Hockey mineur
- Les Chevaliers de Colomb
- Le club Optimiste
- Soccer juvénile Les Rebelles de l'Est
- 66<sup>e</sup> groupe Scouts

Mille mercis pour votre implication, et merci également à mesdames Manon Binette et Claudine Trépanier ainsi que messieurs Jean Lavigne et Guy Isabelle, quatre bénévoles membres du comité organisateur.

Yves Picard, coordonnateur  
Secteur Est

## Fête Nationale 2009 (suite)



Lors de la Fête Nationale du Québec qui a eu lieu le lundi 23 juin dernier au parc de la Terre des loisirs dans le secteur de Saint-Louis-de-France, plus de **8000 personnes ont festoyé** en participant à diverses activités. Sur la photo, on aperçoit, à partir de la gauche à la rangée du bas : messieurs Gaétan Bédard, hockey mineur; Steve Bernier, Société St-Jean-Baptiste de la Mauricie et Éric St-Pierre, Chevaliers de Colomb. Toujours de gauche à droite, on aperçoit à la rangée du haut : madame Manon Binette, bénévole; messieurs Jean Fournier, président du comité organisateur des Fêtes du 375<sup>e</sup> de la ville; Michel Bronsard, conseiller municipal du secteur de Saint-Louis-de-France et Pierre Pélissier du soccer mineur.

## Camp de jour 2009

La saison de camp de jour 2009 s'est terminée en beauté, puisque les enfants ont pu vivre de merveilleuses aventures en sauvant les Wizigotiens, ces petits êtres vivant sous terre. Ils ont usé de leur imagination et de leurs habiletés pour leur fabriquer un portail de protection. Plaisir, surprises et émotions ont été de la partie durant ces 7 semaines inoubliables.

Au camp de jour, dans le secteur Est, près de 750 enfants de 5 à 13 ans ont pu participer activement aux diverses activités concoctées par des animateurs dévoués, dynamiques et plein d'entrain. Allant de Sainte-Marthe au Cap-de-la-Madeleine jusqu'à Saint-Louis-de-France, les jeunes ont pu s'amuser dans un environnement sain et sécuritaire. De plus, plusieurs sorties leur étaient offertes telles que le Zoo de Granby, l'Aquarium de Québec, la piscine à vagues H<sup>2</sup>O, l'île St-Quentin, le Parc de la Mauricie, le Mondial des Amuseurs publics, etc.

Les inscriptions pour l'été prochain auront lieu vers la fin mai ou le début juin 2010. Nous souhaitons d'ailleurs tous vous revoir en grande forme l'été prochain!

**Cindy Chabot et Sébastien Pépin Carbonneau,**  
responsables du camp de jour, secteur Est.

## Tournoi des Maîtres de balle donnée

Les 12, 13 et 14 juin 2009 avait lieu au parc de la Terre des loisirs à Saint-Louis-de-France la 15<sup>e</sup> édition du tournoi des Maîtres de balle donnée. Ce tournoi a accueilli plus de 720 joueurs répartis en 60 équipes de partout au Québec. Les organisateurs ont estimé à plus de 2000 le nombre de spectateurs qui ont pu voir à l'œuvre des équipes de haut niveau.



Sur la photo, on aperçoit de gauche à droite, messieurs Michel Bronsard, conseiller municipal du secteur de Saint-Louis-de-France; Jean-Guy Duhaime, Robert Newbury et Ronnie Newbury membres du comité organisateur.

## Le Papillon Bleu



CLINIQUE NOUVELLEMENT CONSTRUITE  
Même accueil chaleureux



**Dre Sonia Dupont D.C.**

Chiropraticienne

ENFANTS, FEMMES ENCEINTES ET ADULTES  
Certificats en pédiatrie chiropratique

**819-694-0111**

La plus haute technologie



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

## Programmation automne 2009

Les inscriptions pour les cours se feront du 31 août au 12 septembre  
au service des Loisirs de Saint-Louis-de-France  
(ancienne Hôtel de ville, 100 de la Mairie).

Les heures d'ouverture pour les inscriptions seront du  
Lundi au Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 20h00

Fermé Fête du travail le 7 septembre 2009

### Section ados 12-17 ans Volet art et culture

#### Peinture I

Viens explorer la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Tu y apprendras la couleur, la transparence, les règles de composition, etc. Bref, tous les principes de base seront abordés.

Lundi 18 h 30 à 20 h	Début	21 septembre
Coût 55,00 \$ (matériel en sus, chevalet non fourni)	Endroit	Blanche de Castille
Durée 10 semaines	Professeur	Thomas-E. Lemieux

#### Atelier de caricature (nouveau)

Mardi 18 h 30 à 20 h 30	Début	22 septembre
Coût 50,00 \$ (matériel en sus)	Endroit	Blanche de Castille
Durée 10 semaines		

#### Initiation au faux-vitrail (nouveau)

Mettez de la couleur dans vos fenêtres! Venez découvrir la beauté du faux-vitrail en apprenant les techniques de base pour tracer vos lignes, appliquer la couleur et créer des effets.

Lundi 18 h 30 à 20 h 30		
Coût 40,00 \$ (matériel en sus)		
Durée 4 semaines		
Début 21 septembre		
Endroit Blanche de Castille		
Professeure Christiane Rochette		

#### Anglais de voyage (nouveau)

Quelle est la langue la plus utilisée en voyage? L'anglais bien sûr! Viens apprendre le vocabulaire et les expressions qui te seront utiles en voyage.

Mardi 19 h à 20 h 30 (14-17 ans)	Début	22 septembre
Coût 38,00 \$	Endroit	Blanche de Castille
Durée 6 semaines	Professeure	Claudine Giroux

#### Danse Hip Hop

Une danse dynamique et rythmée pour tous les âges. Viens t'amuser à danser le hip hop!

Mercredi 18 h à 19 h	Début	23 septembre
Coût 49,00 \$	Endroit	Salle Multifonctionnelle
Durée 10 semaines	Professeur	Vincent Desjardins

### Volet activités physiques et santé

#### Sport ados (nouveau)

Du sport, du sport et encore du sport! Des activités pour tous et pour tous les goûts!

Mercredi 19 h 05 à 20 h 05 (12-14 ans)		
20 h 10 à 21 h 10 (15-17 ans)		
Coût 40,00 \$	Début	23 septembre
Durée 10 semaines	Endroit	École Louis-de-France (gymnase)

#### Gardiens avertis

Date 24 ou 25 octobre	Infos et	819 374-4220, poste 0
de 9 h à 16 h	inscription	
Coût 40,00 \$		
(incluant taxes, manuel et trousse de premiers soins)		

# GARAGE MICHEL SAVARY

Confiez-nous votre auto !

**Systeme à injection**

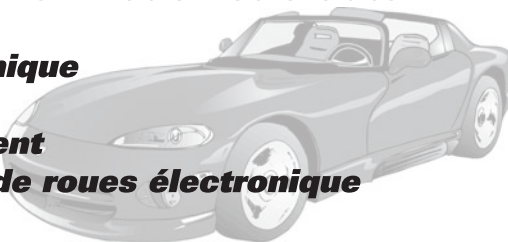
**Mise au point électronique**

**Freins et suspension**

**Systeme d'échappement**

**Pose et balancement de roues électronique**

**Air climatisé**



**-ESTIMATION GRATUITE**

**-MÉCANIQUE GÉNÉRALE**

**-VENTE ET RÉPARATION DE**

**-TRANSMISSION MANUELLE**

**2880 Boul. Thibeau, Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France 819-379-2044**

**Section adultes**  
**Volet cuisine**

**Cuisine santé et facile à faire**

Lundi 19 h à 21 h 30 Début 22 septembre  
Coût 58,00 \$ (nourriture en sus) Endroit Blanche de Castille  
Durée 5 semaines

**Confection de chocolats (15 ans +)**

Mercredi 18 h 30 à 21 h 30 Début 14 octobre  
Coût 38,00 \$ Endroit Blanche de Castille  
Durée 1 semaines Professeur Yvon Bergeron

**Décoration de gâteaux (16 ans +) (nouveau)**

Mercredi 18 h 30 à 21 h 30 Début 21 et 28 octobre  
Coût 50,00 \$ (nourriture en sus) Endroit Blanche de Castille  
Durée 2 semaines Professeur Yvon Bergeron

**Volet art, culture et langue**

**Peinture à l'huile**

Venez apprendre, expérimenter ou améliorer vos connaissances en peinture. Théorie au début de chaque cours suivie d'ateliers libres dans un encadrement individuel. Pour tous!

Mercredi 13 h à 16 h Début 23 septembre  
Jeudi 18 h 30 à 21 h 30 Endroit Salle Multi-  
Coût 78,00 \$ (matériel en sus, fonctionnelle (jour)  
chevalet non fourni) Blanche de Castille (soir)  
Durée 10 semaines Professeur Thomas-E. Lemieux

**Scrapbooking I**

La création d'album-souvenir vous intéresse? Venez apprendre les règles et techniques de base. Différents outils et produits seront également utilisés afin d'embellir vos pages.

Mardi 19 h 30 à 21 h 30 Début 22 septembre  
Coût 67,00 \$ (matériel en sus) Endroit Blanche de Castille  
Durée 8 semaines Professeure Marylin Pagé

**Scrapbooking - Cartes de Noël (nouveau)**

Samedi 28 novembre de 9 h à 12 h Endroit Blanche de Castille  
Coût 25,00 \$ (matériel en sus) Professeure Marylin Pagé

**Initiation au faux-vitrail (nouveau)**

Mettez de la couleur dans vos fenêtres! Venez découvrir la beauté du faux-vitrail en apprenant les techniques de base pour tracer vos lignes, appliquer la couleur et créer des effets.

Jeudi 19 h à 21 h Début 24 septembre  
Coût 40,00 \$ (matériel en sus) Endroit Blanche de Castille  
Durée 4 semaines Professeure Christiane Rochette

**Anglais I**

Mercredi 19 h à 21 h Début 23 septembre  
Coût 72,00 \$ + 10,00 \$ Endroit Blanche de Castille  
(documentation) Professeure Claudine Giroux  
Durée 10 semaines

**Anglais de voyage**

Jeudi 19 h à 21 h Début 24 septembre  
Coût 38,00 \$ Endroit Blanche de Castille  
Durée 5 semaines Professeure Claudine Giroux

**Espagnol de voyage I et II**

Mercredi 19 h à 21 h (I)  
Lundi 19 h à 21 h (II)  
Coût 38,00 \$  
Durée 5 semaines  
Début 21 septembre  
Endroit Blanche de Castille  
Professeur Rubisney Taffur-Ramirez



Tél.: 373-1685

**Dr René Parent**  
Chiropraticien

CLINIQUE CHIROPATRIQUE CHATEAUDUN

821, Boul. Thibeau, Trois-Rivières

Peau de Soie esthétique

Linda Gaumond  
Esthéticienne & Électrolyste



1200 Julien Jacob  
Trois-Rivières, Qué.  
G8T 8X7  
Tél.: (819) 379-1000  
Fax: (819) 379-0040

**Volet activités sportives**

**Badminton pour tous**

Pour les débutants ou ceux qui veulent seulement se détendre en pratiquant un sport.

Lundi 19 h 30 à 21 h 30 Début 14 septembre  
 Coût 37,00 \$ (nourriture en sus) Endroit École Louis-de-France  
 Durée 14 semaines (gymnase)

**Badminton intermédiaire (16 ans +)**

Pour les joueurs expérimentés qui veulent du défi.

Mardi 19 h 30 à 21 h 30 Début 15 septembre  
 et / ou jeudi Endroit École Louis-de-France  
 Coût 37,00 \$ (1x / sem.) (gymnase)  
 52,00 \$ (2x / sem.)  
 Durée 14 semaines

**Cardio-Tonus (nouveau)**

Combinaison d'exercices cardio-vasculaires et musculaires visant une amélioration de votre condition physique.

Jeudi 18 h à 19 h Début 17 septembre  
 Coût 52,00 \$ (1x / sem.) Endroit Salle Multifonctionnelle  
 88,00 \$ (2x / sem.) Professeure Doris St-Arnaud  
 Durée 11 semaines

**Pilates (nouveau)**

Séance unique et originale pour améliorer votre posture, renforcer tous vos muscles et les assouplir dans une ambiance un peu plus zen...

Jeudi 19 h à 20 h  
 Coût 52,00 \$ (1x / sem.)  
 88,00 \$ (2x / sem.)  
 Durée 11 semaines  
 Début 17 septembre  
 Endroit Salle Multifonctionnelle  
 Professeure Doris St-Arnaud

**Vini Yoga**

Ce cours propose des mouvements simples s'appuyant sur le souffle afin de diminuer le stress et d'augmenter la concentration.

Lundi 18 h à 19 h 15 Début 21 septembre  
 Coût 68,00 \$ Endroit Salle Multifonctionnelle  
 Durée 10 semaines Professeure Marie-Pierre Gauthier

**Baladi**

*Bienvenue à toutes!*

Mercredi 19 h à 20 h Début 23 septembre  
 Coût 79,00 \$ Endroit Salle Multifonctionnelle  
 Durée 10 semaines Professeure Josette Leclerc



Centre dentaire  
**D<sup>re</sup> Sylvie Beauclair**  
 Chirurgienne dentiste

**Service de :** - Dentisterie familiale et esthétique

- Prothèses dentaires
- ORTHODONTIE
- Blanchiment
- Système de stérilisation
- Caméra intra-orale complet contrôlé

**Service d'urgence - Ouvert jour et soir**

Tél.: **378-8888** 2800 boul. Thibeau  
 Ententes financières Trois-Rivières  
 G8T 1G2  
 (à 5 min. de l'autoroute 40)

**Dentaide**



**Dre Sylvie Beauclair,**  
 Chirurgienne-dentiste généraliste



**COURS À ST-MAURICE**

**INSCRIPTION :** lundi 14 septembre 12h30-18h  
**LIEU :** les lundis dans la salle du conseil  
**DÉBUT DES COURS :** 21 septembre (10 semaines)

**1) PLUS FLEXY :** mise en forme douce à l'aide de différentes techniques d'étirement et de travail postural. Travail sur chaise et/ou au sol.

**Horaire :** 11h **Coût :** \$50 (10hres)

**2) TONUS PLUS :** travail musculaire de type Pilates, complété par des étirements et du travail d'équilibre. Travail au sol et sur chaise.

**Horaire :** 9h45 et 18h **Coût :** \$50 (10hres)

**3) FAUX-VITRAIL :** Projet 1 Poires/cerises  
 Projet 2 Tournesols

**Horaire :** 13h30-16h30

**Coût :** \$90 (Projet 1, 15hres) \$150 (1 et 2, 30hres)

**Info :** Martine LeBlanc **819 378-1052**

B.Sc. Kinésiologie M.Sc. et artiste-peintre  
 Capsules à lire et œuvres à regarder sur

[www.martineleblanc.ca](http://www.martineleblanc.ca)



## Loisirs

### Danse africaine

La danse d'expression africaine procure une discipline et un apprentissage de l'écoute de soi. C'est un réel trait d'union entre le corps et l'esprit, entre le dehors et le dedans.

Lundi 19 h 30 à 20 h 30  
Coût 70,00 \$  
Durée 10 semaines  
Début 21 septembre  
Endroit Salle Multifonctionnelle  
Professeure Elvire Bénédicte Toffa-Juteau

## Section parents / enfants

### Badminton parents / enfants (8 ans +)

Mercredi 18 h à 19 h  
Coût 30,00 \$ (gratuit pour le parent)  
Durée 10 semaines  
Début 23 septembre  
Endroit École Louis-de-France (gymnase)



**PRÉSENTEZ-LA**

**ET**

sur vos achats\*

**Familiprix**

**ANDRÉE GÉLINAS & GENEVIÈVE LANDRY**  
2800, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières  
819 378-0627

\* Applicable sur le prix avant taxes des produits vendus dans les succursales Familiprix au Québec, excluant les médicaments vendus avec ou sans ordonnance et produits visés par la Loi sur la pharmacie et ses règlements, les services postaux, timbres, loteries, titres de transport, cartes-cadeaux, les produits et services prépayés et les achats faits au comptoir Sears. Valable au Québec seulement. Détails en succursale.

## EXCAVATION PRONOVOST & GODIN inc.



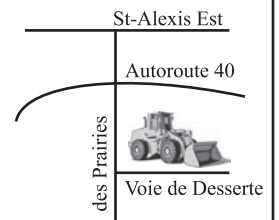
**Administration:**  
945, rue Deveau  
Trois-Rivières G8V 1K6  
Tél.: (819) 372-9969  
Fax: (819) 372-3115  
Page: (819) 691-8324

**Spécialités:** Terre tamisée  
Terrassement  
Excavation  
Fosse septique

**Commerce:**  
1811, voie de Desserte (coin de Courteau)  
St-Maurice G0X 2X0  
Cell.: (819) 696-5131



R.B.Q.: 8237-93-1206-3



## Scouts

Bonjour à tous,

Une nouvelle année de scoutisme commence sous peu et, comme à toutes les années, nous sommes en période d'inscription jusqu'à la fin septembre.

Vous dire tout ce que le scoutisme peut apporter à votre enfant prendrait des pages et des pages, cependant avec quelques mots clés je vais essayer d'y parvenir. Le scoutisme c'est un sentiment d'APPARTENANCE, votre enfant évoluera au sein d'une unité de jeunes de son groupe d'âge, tous axés vers un but commun. Le scoutisme c'est aussi l'AVENTURE, votre enfant, grâce aux divers camps et rassemblements, apprendra diverses techniques, de l'orientation à la boussole aux feux de camps, de l'astronomie à la cuisine et survie en forêt. Le scoutisme, c'est le DÉVELOPPEMENT DE SOI, votre enfant apprendra à mieux se connaître, ses forces et ses faiblesses, il apprendra à développer ses forces pour en maximiser ses ressources et à travailler sur ses faiblesses pour qu'elles aussi deviennent des « plus » dans sa vie.

Les réunions de scouts ont lieu une fois par semaine, toutes les unités organisent des camps (*de 2 jours à 1 semaine*) ex. : camp d'été, d'hiver, etc, des activités d'amusement et quelques campagnes de financement.

Pour en savoir plus sur le scoutisme, ou si vous avez des questions, je vous prie de contacter un animateur ou une animatrice responsable des unités de scouts de Saint-Louis-de-France.

### Filles de 9 à 11 ans

Lynda Bordeleau 819 373-53302  
Animatrice responsable des EXPLORATRICES

### Garçons de 8 à 11 ans

Marie Claude Rousseau 819 374-6100

Animateur responsable des LOUVETEAUX

### Garçons et filles de 11 à 14 ans

Sophie Bourassa-Rheault 819 840-2511  
Animatrice responsable des ÉCLAIREUSES

### Garçons et filles de 6 à 8 ans

Alain Périgny 819 691-2494  
Animateur responsable des CASTORS

Au plaisir de vous rencontrer avec votre enfant lors de nos prochaines réunions, je vous souhaite une merveilleuse et pas trop pénible rentrée scolaire !!!

Lynda Bordeleau,  
« Nubus » Animatrice des Exploratrices



Assemblée  
Robert Boisvert  
2678

4<sup>e</sup> degré

Bonjour mes Sires chevaliers,

J'espère que vous avez passé une belle saison estivale, que vos vacances ont été remplies de joie et de retrouvailles, malgré la température. Comme septembre c'est la rentrée des classes pour les étudiants, nous aussi c'est notre rentrée.

Notre rencontre se fera le 21 septembre à 19 h 15 au local des chevaliers. Apportez vos idées pour l'année qui vient, car nous allons structurer nos activités pour 2009-2010.

J'ai bien hâte de vous recevoir tous à cette réunion mensuelle.

**Denis St-Yves**, fidèle navigateur, et mon épouse **Manon**

**A.F.E.A.S**  
**Activité Femme d'ici**  
ST-LOUIS-DE-FRANCE



Bonjour,

Tout d'abord, BIENVENUE aux nouvelles résidentes du secteur Saint-Louis-de-France. Après votre installation dans notre belle ville, vous méritez bien de penser un peu à vous et d'oublier, pour un moment, vos obligations familiales. Venez vous joindre à notre AFÉAS locale afin de vous ressourcer et d'échanger sur de nombreux sujets, en plus de vous faire de nouvelles amies. C'est une invitation à toutes.

Le 10 juin dernier, nous avons clôturé les activités de l'année par un excellent souper au restaurant Maman Fournier. Des fleurs ont été remises à Mmes Jeannine Guillemette, Louise Dugré et Lucette Veillette, pour leurs nombreuses années d'implication au sein du conseil d'administration.

Et voilà qu'une autre année, remplie de belles rencontres, se pointe à l'horizon. Le 9 septembre, il y aura notre souper mensuel, au 3825, rue Thibeau, Trois-Rivières (*secteur Saint-Louis-de-France*) à 17 h 45. Au menu : salade mandarines, boulettes au veau, sauce aigre-douce OU salade de poulet et carré aux dattes. Veuillez appeler Mme Jeannine Lemire, au 819-376-8055, pour réserver votre repas. Il est possible qu'une personne vienne donner une conférence. Sujet à déterminer.

Au mois d'octobre, ce sera notre Expo-Vente qui se déroulera sur 2 jours soit, samedi le 17 octobre, de 10 h à 18 h et dimanche le 18 octobre, de 9 h à 16 h. L'activité se déroulera au 100, rue de la Mairie, Trois-Rivières (*secteur Saint-Louis-de-France*). Le samedi midi, il y aura de la soupe et des sandwiches. Le dimanche midi, nous aurons des fèves au lard à vous offrir, moyennant un coût raisonnable. De plus, CARTOMANCIENNE et TAROT seront à votre disposition sur place. Venez nous encourager en grand nombre. Il nous fera plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Bon mois de septembre,

**Louise O'Connor**, présidente  
**Jeanne-Mance Bellemare**, secrétaire

## Mouvement des Aînés(es)

Bonjour à vous tous,

Nous avons eu une belle journée lors de notre épluchette de blé d'Inde. Beaucoup de personnes ont répondu à notre invitation et sont arrivés avec leur sourire. Le soleil était de la partie. Tous ont bien apprécié ce dîner avec une allure de pique-nique.

Je voudrais remercier toutes ces personnes qui nous ont aidé à faire de ce repas un succès. Je pense à Mme Gisèle, Micheline, Yvon Thifault, Mme Fernande Désilets, Mme Denise Cossette et M. Yvon Courchesne notre homme fort. Merci à tous et chacun de vous, cela a été très apprécié.

La carte de membre est à renouveler dès septembre pour l'année 2010 et aussi la carte-amis qui est nouvelle cette année. Informez-vous à **M. Paul Veillette au 819 375-8525.**

Notre prochain dîner aura lieu mardi le 8 septembre 2009 au Pavillon des aînés, 3825 Thibeau, secteur St-Louis-de-France. Au menu : Salade César, Spaghetti sauce italienne ou sauce fruits de mer et pouding chômeur.

Bienvenue membres et amis. **Confirmer votre présence à Mme Lucette Veillette au 819 375-8525.**

Merci

**Solange Lafrenière, publiciste - 819-376-6521**



**Fleuriste  
Gormier**  
2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières  
Tél.: 379-3459

*Demandez le bouquet du jour  
à 15\$ - 20\$ - 25\$ tx.incluses*

Membre du réseau  
**Teleflora**  
distribution internationale

**Service de  
livraison**

## Ouvroir-friperie

Bonjour à tous.

Un simple mot pour vous informer que la friperie sera ouverte tous les jeudis de 13 h à 16 h, et ce à partir du 3 septembre. Merci à chacun pour votre encouragement.

**Dora Dubé, responsable**



Centre d'action bénévole du Rivage

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le Centre d'action bénévole du Rivage est à la recherche de bénévoles pour œuvrer dans différents services tels que : cuisiniers(ères), chauffeurs, baladeurs à la Popote roulante, pour les visites d'amitié, pour lire et faire lire aux jeunes enfants du premier cycle du primaire pendant 8 semaines, pour le courrier intergénérationnel où des bénévoles échangent une correspondance avec les jeunes qui peuvent exprimer leurs joies, leurs préoccupations et leurs rêves. Vous êtes une mamie tendresse? Qui souhaite offrir un support aux familles qui ont un nouveau-né. Ou encore vous pouvez accompagner des aînés à leurs rendez-vous médicaux, une compensation est offerte afin de défrayer les coûts d'essence. Si vous avez un peu de temps libre, vous êtes les bienvenu(e)s parmi nous!

**Informations : Centre d'action bénévole du Rivage 819-373-1261**



**ÉCOF-CDEC**  
de Trois-Rivières  
Corporation de développement économique communautaire

**Un programme  
préparatoire à l'emploi  
plus près de vos besoins.  
Ça vous intéresse?**

**Venez nous rencontrer!**  
**Le 9 septembre à 10h**  
**Au 1060, rue St-François-Xavier**  
**Trois-Rivières**

Pour les personnes de 30 ans et plus  
Sans formation collégiale ou universitaire

**Information: 819 373-1473**

Emploi Québec

## Nouvelles paroissiales

### ONT ÉTÉ REÇUS DANS LA FAMILLE DE DIEU

- Théo, fils de Mathieu Desrosiers et Karine Gauthier.
- Alicia, fille de Dominic Rheault et Andrée Giroux.
- Lyam, fils de Francis Fréchette et Annie Gagnon
- Anthony, fils de Claude Gélinas et Roxanne Maurais.
- Évelyne, fille de Patrice Dessureault et Nancy Poirier.
- Charles-Alex, fils de Claude Morin et Sonia Trottier.
- Olivier, fils de Pascal Marcouiller et Mélanie Charland.
- Charles, fils de Sylvain Croteau et Annie Deschênes
- Jason, fils de Jacques Junior Mongrain et de Linda Laroche.
- Ariane, fille de Éric Poulin et Marie-Josée Gaudreault.



*Nous sommes très heureux de les accueillir dans notre communauté.*

### PARTIS POUR LA MAISON DU PÈRE

- Francis Therrien, époux de feu Monique Régis.
- Mariette Gauthier, mère de Laurette Gauthier.
- Josianne Boisvert, épouse de Gilles Raiche.

*Nos plus sincères sympathies aux familles éprouvées.*

### LES MARIAGES DE L'ÉTÉ

#### Le 30 mai

Sébastien Ricard, fils de André Ricard et Micheline Deblois.  
et  
Isabelle Gagnon, fille de Gaston Gagnon et Jocelyne Roy.

#### Le 6 juin

Simon Massicotte, fils de Martin Massicotte et  
Danielle Poitras et  
Mélanie Duchesne, fille de Pierre Duchesne et Marie-Pierre  
Leblanc.

Philippe Vanasse, fils de André Vanasse et de feu  
Monique Vincent et  
Nathalie Petitclerc, fille de Gérald Petitclerc  
et Carole St-Pierre.



#### Le 27 juin

Robert Biron, fils de Fernand Biron et Thérèse Beauchemin  
et  
Lili Garceau, fille de feu Robert Garceau et Lyse Poirier.

#### Le 18 juillet

Stéphane Gilbert, fils de Gaston Gilbert et Christiane Potvin  
et  
Claudine Fortin, fille de feu Maurice Fortin et de feu  
Olivette Harvey.

*Meilleurs vœux de bonheur aux époux*

## Catéchèse pour nos jeunes

La communauté de Saint-Louis-de-France invite tous les jeunes à participer à des parcours de cheminement à la vie chrétienne, et à des parcours de catéchèse sacramentelle.

Les paroisses de la ville de Trois-Rivières ont convenu que 20 heures de catéchèse constituent un prérequis indispensable avant de se préparer aux sacrements de Pardon, d'Eucharistie, et aussi 20 heures de catéchèse avant de se préparer au sacrement de Confirmation.

Ces parcours, construits autour d'histoires bibliques, aident les jeunes à découvrir Jésus et son message évangélique. Chaque parcours de catéchèse dure habituellement 6 semaines à raison d'une rencontre par semaine.

Chers parents, si vous désirez conduire votre enfant sur le chemin de la vie chrétienne, n'oubliez pas, dès le début de la nouvelle année scolaire, d'inscrire vos jeunes aux catéchèses, en communiquant à la communauté chrétienne de St-Louis-de-France au 819-374-3665, ou [slouisdefrance@videotron.ca](mailto:slouisdefrance@videotron.ca)

### LE PROJET DES "DONATEURS"

**Les gagnants de 30 \$ lors du tirage du 7 juillet 2009 sont :**

Jean-Louis Pépin, Lionel Lévesque, Jean-Marc Brousseau, Noëlla Champagne, Lucie Cossette, Jean-Marie Demontigny, Claudette Bolduc, Albert Gélinas. Denis Paquin a gagné 260\$ et Céline Fortin Austin a gagné 275 \$. *Toutes nos félicitations aux heureux gagnants.*

**NOTRE  
EXPERTISE  
VOTRE  
QUOTIDIEN**

Depuis le premier jour, la **Caisse Desjardins Les Estacades** compte sur le talent et l'écoute de toute son équipe pour vous offrir des services novateurs, continuellement adaptés à votre réalité. Parce que nous vivons à vos côtés, nous comprenons chacune de vos demandes, chacun de vos besoins. C'est pourquoi nous sommes fiers d'affirmer aujourd'hui que votre **quotidien** est bel et bien devenu la source de notre **expertise**.

Centre de services Châteaudun 670, boulevard Thibeau Trois-Rivières (Québec) G8T 6Z8	Centre de services Sainte-Famille 55, rue Fusey Trois-Rivières (Québec) G8T 2T8
Centre de services Saint-Louis-de-France 3160, boulevard Thibeau Trois-Rivières (Québec) G8T 1G5	Centre de services Sainte-Madeleine 399, boulevard Sainte-Madeleine Trois-Rivières (Québec) G8T 3M7

Téléphone : 819 378-4029

**Desjardins**  
Caisse Les Estacades  
Conjuguer avoirs et être

## Club mère enfant

**NOUVEAU ! NOUVEAU ! NOUVEAU !**

**Les membres :** Il y a 3 classes de membres, à savoir :

**1-Les membres provisoires :**

Les femmes en procédure d'adoption ou enceintes.

**2-Les membres régulières :**

Mère ayant au moins un enfant de moins de 18 ans.

**3-Les membres auxiliaires**

Membre régulière dont tous ses enfants sont maintenant âgés de 18 ans et plus et qui désire demeurer active au sein du CME.

**De plus :** Le territoire du CME est la province de Québec et son siège social est à Trois-Rivières.

**Il y a les Vendredis-Rencontres :** l'occasion pour les enfants de s'amuser et bricoler en compagnie d'une responsable pendant que les mamans discutent et socialisent devant un bon café. Les fêtes sont soulignées de façon très spéciale. Activités pour les femmes, les couples, la famille et activités de financement.

**Inscription :** Vendredi le 28 août dernier, a eu lieu une épiluchette de blé d'inde familiale au local La Tanière, situé au 6470, rue Quirion à Trois-Rivières secteur Ouest. Après cette date, pour de plus amples renseignements ou inscription, vous pouvez nous rejoindre aux numéros suivants :

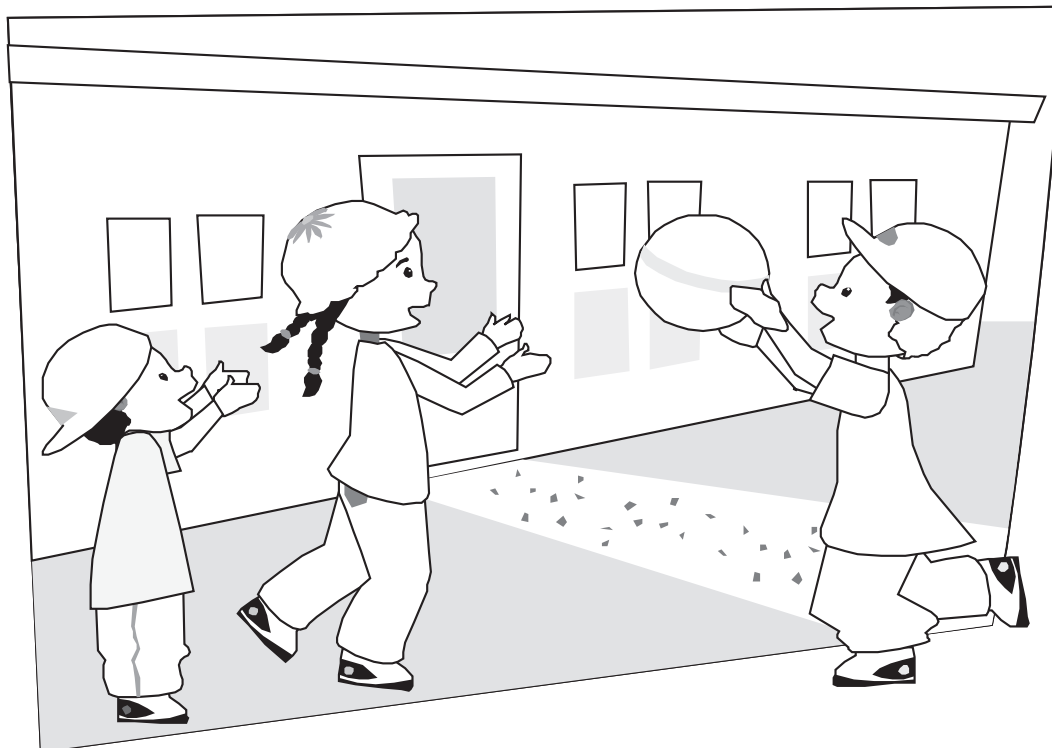
**Danielle Bérubé**, présidente 819 374-6018

**Mélissa Plourde**, secrétaire 819 297-2998

Courriel : clubmereenfant@hotmail.com

Site internet : [www.clubmereenfant.com](http://www.clubmereenfant.com)

## Coloriage





**JACQUES LÉPINE D.D.**

DENTUROLOGISTE  
FABRICATION & RÉPARATION  
DE PROTHÈSES DENTAIRES  
AMOVIBLES


**378-6014** • Examen gratuit

2015, St-Paul Trois-Rivières



**Henri-Paul Jacques**  
Propriétaire

Tél.: (819) 374-2448  
Fax.: (819) 374-2468



Distribution de pièces de tous genres  
pour toutes marques d'autos et de camions

87, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc G8T 6X6

**Kinésiologie****S'entraîner ou se remettre en forme ?**

C'est la rentrée! Partout le mot d'ordre est «rentrée». Septembre égale rentrée. La frénésie de la rentrée scolaire anime parents et jeunes depuis une couple de semaines déjà. Pour ceux et celles qui ont dépassé cette étape de la vie, cette exaltation annuelle, quoiqu'un peu plus tempérée, les rattrape maintenant. Alors veut, veut pas, c'est le temps de planifier nos activités dirigées de l'automne. À l'intérieur. Je ne me sens pas prête à rentrer. Je ne me suis pas assez saoulée de plein air ensoleillé encore une fois cette année. Si l'automne est doré, je complèterai avec plus de plein air. Êtes-vous du type entraînement intérieur ou extérieur ?

Dans la chronique précédente, je vous ai parlé d'exercices pour tonifier votre sangle abdominale. C'est bien connu, il faut avoir de bons abdos pour protéger son dos. Il faut savoir recruter ses abdos lors de l'effort, non seulement pour participer à la charge de travail, mais également pour stabiliser la colonne dans son alignement optimal. C'est-à-dire, de façon à ce que les vertèbres soient positionnées les unes au-dessus des autres pour ne pas nuire au disque qui les sépare ou pincer la naissance d'un nerf.

Lorsqu'on sait que l'on doit fournir un effort plus grand qu'à l'habitude (soulever ou pousser une lourde charge) on est plus attentif à son positionnement. On est parfaitement conscient du danger de se blesser si on n'agit pas correctement. Le danger devient ironiquement notre allié. Mais qu'en est-il des gestes quotidiens plus banals? Combien de personnes se retrouvent dans le bureau du chiro, physio, ostéo, ortho alléluia! après s'être fait un tour de rein pour une (apparente) niaiserie? Et que dire du cou, des épaules, des hanches, des genoux alouette!

Ainsi je propose à mes participants, une introspection dans le quotidien de leur vécu corporel. Je veux les aider à repenser leur façon d'entretenir leur corps. On ne naît pas avec un manuel d'utilisation... Et trop de gens souffrent par ignorance. On confond forme et entraînement. On pense que si on s'entraîne, on sera assurément en forme et conséquemment en santé. On oublie toutefois qu'il y a certains pièges à éviter. Voilà l'objectif ultime de mes cours. Les reconnaître et en comprendre leur mécanisme, pour mieux les déjouer ces damnés pièges. C'est beaucoup plus qu'un entraînement. Ça va au-delà du simple concept de se remettre en forme ou de garder la forme.

Je joue la carte de la prévention autant que celle du renforcement, de l'assouplissement et de la stabilité (équilibre). Et vous? Quelles cartes jouez-vous avec votre corps?

D'autres chroniques à lire et information sur les cours à St-Maurice, Trois-Rivières et Batiscan sur [www.martineleblanc.ca](http://www.martineleblanc.ca).

Si vous voulez recevoir les chroniques, utilisez le formulaire Contactez-moi sur mon site web ou envoyez-moi votre courriel à [travailposturaleblanc@hotmail.com](mailto:travailposturaleblanc@hotmail.com).

Au plaisir de jouer avec vous, posturalement vôtre,  
**Martine LeBlanc**  
B.Sc. Kinésiologie M.Sc.

**Sac à dos****Recherche effectuée à l'Université d'Auburn...****Sac à dos chez les enfants de 11 à 13 ans :**

- 2/3 ont dit souffrir de douleurs musculaires
- Il y a une différence significative de l'alignement de la colonne vertébrale entre les enfants portant leur sac sur les 2 épaules et ceux le portant sur une seule.
- Porter un sac à dos force l'enfant à pencher la tête et le thorax vers l'avant.
- Le poids moyen du sac à dos est de 17% du poids du corps de l'enfant. Cela équivaut pour un adulte de 150 livres à porter 25,5 livres.
- 67,2% souffraient de tensions musculaires
- 50,8% de maux de dos
- 24,5% d'engourdissement
- 14,7% de douleurs aux épaules



Le problème du stress produit par le poids doit être pris au sérieux, surtout dans le cas des enfants car ils sont en pleine croissance physique et développement moteur.

**Ce qu'il faut surveiller lorsqu'on achète un sac à dos :**

- Les courroies doivent être larges et rembourrées. Des courroies trop étroites pénètrent douloureusement dans l'épaule et nuit à la circulation provoquant des engourdissements dans les bras ce qui avec le temps cause de la faiblesse aux mains. Les courroies larges aident à absorber les charges.
- Vérifiez le poids du sac lorsqu'il est vide. Certains matériaux sont plus légers que d'autres.
- Assurez-vous que le sac à dos possède une courroie au thorax ou à la taille. Cela aide à conserver le poids près du corps et à maintenir l'équilibre.
- Recherchez un support rembourré pour le dos qui soit intégré au sac à dos avec rembourrage lombaire en plus.

Vous pourrez lire la suite de cet article dans le mois d'octobre.

*Bonne rentrée scolaire!*

**Dre Sonia Dupont**, chiropraticienne  
Commentaires et suggestions : [sonia\\_dupont@hotmail.com](mailto:sonia_dupont@hotmail.com)

# INFO-BEAUTÉ

Comme plusieurs d'entre vous, pour moi c'est le retour des vacances. Déjà terminé ces purs moments de délices à flâner tous les matins avec un bon livre, cette année ce fut le dernier livre de Guillaume Musso, ah! Quel plaisir. On retourne maintenant au boulot pour préparer les prochaines...

Aujourd'hui des sujets variés toujours bons de se rappeler : Pour toutes celles qui ont les lèvres fragiles quoi de mieux qu'un bâton de rouge à lèvres riche et crémeux, raffiné et coquet à souhait. Il sera incolore, vitaminé et non comédogène. De plus il aura un FPS 15 pour toutes celles soucieuses de bien se protéger.

On se rappelle qu'un mascara doit être changé tous les 6 mois car c'est un nid à bactérie.

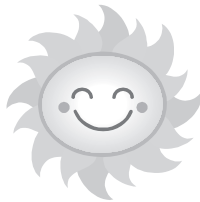


Si vos fards à paupière et joues ne tiennent pas bien, une fois appliqué et qu'ils se prélèvent difficilement, dites-leur adieu et à la poubelle. Ce n'est pas un luxe de les renouveler, de nouvelles textures et couleurs vous attendent.



Un vernis à ongle se conservera bien au réfrigérateur et au lieu de le secouer dans tous les sens, faites le rouler entre vos paumes. Beaucoup mieux.

N'oubliez pas que votre crème solaire doit être renouvelée à chaque année. Et les dermatologues le recommandent chaudement et ce sans égard à la date de péremption. Alors bannissez les formats géants. Au-delà de ce délai, votre protection solaire perdra 50% de son efficacité et pourra vous causer des irritations désagréables. Ces produits ne peuvent supporter les écarts de températures et conditions auxquels ils sont soumis en Vacances. Pour une vacance, pour 2 personnes, un 200 ml de FPS 20, un 150 ml d'écran total et un bâton solaire pour zones sensibles devraient revenir vides à la maison. Alors voyez si votre quantité de produit appliqué est adéquate.



Tous vos pinceaux à maquillage n'ont pas nécessairement besoin de nettoyeurs onéreux. Lavez-les 1 à 2 fois par mois avec votre shampooing à cheveux et nettoyez vos

éponges à l'eau chaude avec du savon à vaisselle.

Votre gant de crin (*Renaissance car à mon avis c'est le meilleur.*) pourra être lavé à la machine à laver. Facile et rapide Hop! Il sera prêt pour vous rendre la peau douce et belle et jumelé à un exfoliant corps, il fera des merveilles. N'oubliez surtout pas l'exfoliant pour votre visage, 1 à 2 fois par semaine selon ce qu'une esthéticienne vous recommandera et vous serez douces, belles et dignes d'être comme les stars d'Hollywood.

Et pour terminer renouvelez votre crème teintée, elle mettra en valeur votre tan d'été en masquant vos taches pigmentaires c'est merveilleux non!!!

Et pour toutes celles en vacances en ce moment, profitez-en, c'est mérité et savourez chaque minute comme si c'était les dernières.

Merci de me lire &  
Vous rencontrer serait un plaisir

**Linda Gaumont**  
ESTHÉTICIENNE\_ELECTROLYSTE



## PETITES ANNONCES


Si vous désirez faire paraître une petite annonce, faites-nous parvenir votre texte et votre 4,00\$ avant le 17 de chaque mois. Il doit avoir un maximum de 15 mots.

Adresses: [journalarochelle@videotron.ca](mailto:journalarochelle@videotron.ca) ou  
820 Marie-Ange Hamelin T.-R., G8T 1B5 Tél.: 379-9637

**Mission Informatique** : Réparation d'ordinateur, nettoyage et vente. [www.missioninformatique.com](http://www.missioninformatique.com), Simon Therrien (819) 701-0692.

**À vendre** : Air climatisé 50.00 \$, lave-vaisselle Hot Point excellent état 50.00 \$. Contacter après 18 heures, (819) 374-5070.

## PLANIFICATION DE SEPTEMBRE

<b>Dimanche</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
	31	1	2	3	4	5
	Inscription cours d'automne		Inscription cours d'automne		Inscription cours d'automne	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	Inscription cours d'automne		Inscription cours d'automne		Inscription cours d'automne	
<b>Fête du travail</b>		Dîner des Aînés	Souper Aféas			
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Fête des Nouveaux-nés</b>	Assemblée des Ch. de Colomb Robert Boisvert					
<b>27</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>30</b>			
						Votre prochain journal :  samedi le 3 octobre

# Un style de vie... depuis 35 ans



Modèle  
Infrarouge

**2991\$\***  
/ par mois



**5788\$\***  
/ par mois



**3451\$\***  
/ par mois

Foyers & poêles aux gaz et granules · Foyers électrique · Billards et jeux · Murs d'eau · Spas · Saunas



**1221\$\***  
/ par mois



installation et équipement inclus†

**3919\$\***  
/ par mois



**1354\$\***  
/ par mois

## Votre concepteur de rêves!



621 Raymond-Pépin, Trois-Rivières  
(819) 379-6374, [www.piscines-st-louis.com](http://www.piscines-st-louis.com)

\* Détails et conditions de financement en magasin.  
Certaines conditions s'appliquent. Photos à titre indicatif. Détails en magasin.

