

JOURNAL *La Rochelle*

Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Février 2017 · Volume 38 · Numéro 10 · 3 344 copies

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016



MOT DU CONSEILLER

DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE

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

Wow quel contraste avec l'an passé! Un temps des fêtes sans neige et sur le gazon et cette année, c'était blanc à la grandeur. En plus, entre les deux fêtes, on nous a envoyé un cocktail neige pluie et grêle. On a goûté à tout.

MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

Lors du colloque INTERSECTION 2016 qui se tenait à l'École nationale de police du Québec à Nicolet, la Direction de la sécurité publique de Trois-Rivières et la Sûreté du Québec se sont vu remettre le Prix d'excellence pour le projet conjoint d'entente socio-judiciaire. La procédure d'intervention mise en place dans le cadre de cette entente, permettra de mettre en commun l'information et l'expertise et ainsi mieux coordonner les actions favorisant une prise en charge plus rapide des aînés, dans les situations de maltraitance. FÉLICITATIONS!

Voici la liste des comités dont je ferai partie en 2017 :
Groupe de travail - Sécurité publique (vice-président);

Comité municipale de sécurité civile (vice-président);
Comité de circulation et de stationnement; Société protectrice des animaux de la Maurice (SPA) paramunicipal (vice-président); Société de transport de Trois-Rivières (paramunicipal); Corporation pour le développement de l'Île Saint-Quentin (paramunicipal) (vice-président); Agence régionale de mise en valeur des forêts mauriciennes; Grand-Prix de Trois-Rivières.

DÉNEIGEMENT EN CHIFFRE

Le réseau routier trifluvien compte plus de : 923 km de rues et ruelles, 248 km de trottoirs, 4 500 poteaux d'incendie, 55 stationnements... Le saviez-vous? En moyenne, il tombe annuellement 250 centimètres de neige sur le territoire trifluvien. Le budget consacré aux opérations de déneigement est d'environ 14M \$ annuellement. 20% des opérations de déneigement sont effectuées par la Ville et 80% sont réalisées par des entrepreneurs privés.

"BONNE SAINT-VALENTIN" AUX AMOUREUX



HOMMAGE À MARC RICARD POUR SES 10 ANS À LA PRÉSIDENTIE DU TOURNOI

Sur la photo : Michel Cormier conseiller, Marc Ricard président Tournoi Novice, Isabelle Zewski, conjointe Michel Junior Cormier, M. le Maire Yves Lévesque, Absent sur la photo Michel Junior Cormier, président d'honneur de la 20e édition du tournoi.

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 : demandesalleest@v3r.net
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30



SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

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



FRIPERIE SAINT-LOUIS

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

Résidence funéraire

André T. Béland inc.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



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

2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières

819 372-0407

Service 24 heures

Télécopieur : 819 538-3074

Domicile : 819 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
418 328-4142

58, Du Pont
Saint-Stanislas
418 328-3226



REMISE DES PANIERS DE NOËL

Michel Bronsard, Raymond Morin, Raymond St-Aubin, Béatrice Fréchette, Micheline Proteau, Claude Jutras, Yvon Lebevre, Jean-Pierre Allaire, Lucien Dubé, Louise Marchand (absente Sylvie Pelland).



SOUPER DU GROUPE OPTIMISTE



LA VISITE DU PÈRE NOËL À LA FRANCIADE



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
Nathalie Sarault
Publicité
Isabelle Poirier
Correction des textes
Hélène Gamache
Montage
Jean-Sébastien Dubé

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

Prochaine parution : 1^{er} mars 2017
Date de tombée : 10 février 2017

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

BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

Note : Réservez en bibliothèque ou par téléphone à compter d'un mois avant la tenue des activités.

NOUVEAUTÉS HORTICOLES 2017

Samedi 11 février de 14 h à 15 h 45

Larry Hodgson, le jardinier paresseux, nous fait découvrir les nouveautés du marché québécois : vivaces, annuelles et arbres sont à l'honneur. Présentation des Incroyables comestibles de Trois-Rivières en première partie. Invitation à échanger : Apportez des semences bien identifiées ainsi que des contenants pour en rapporter des nouvelles à la maison.

LYDIANE AUTOUR DU MONDE

Dimanche 19 février de 14 h à 15 h 30

Voilà tout ce qu'il faut pour s'accorder une pause inspirante. Lydiane autour du monde nous propose un voyage par l'intermédiaire de son parcours atypique. Venez rencontrer une femme de carrière qui s'est lancée dans le vide pour vivre sa passion.

LE BIBLIOTHÉCAIRE - SPECTACLE - FAMILLE

Mercredi 8 mars à 13 h 30

Paul-Émile Dumoulin travaille dans une bibliothèque. Il est sérieux, fier, nerveux et parfois tellement maladroit. Il incarne les personnages des livres en leur donnant vie de façon très expressive, mêlant acrobatie, jonglerie, break dance et beat box. Un spectacle drôle qui donne envie de lire! (150 participants) à partir de 5 ans

LA MAGIE DE LA CHIMIE AVEC YANNICK BERGERON

Dimanche 12 février à 13 h 30

Ce spectacle vous transportera dans le monde extraordinaire de la chimie. Par l'entremise de démonstrations spectaculaires, colorées, explosives et moussantes, ce spectacle est un divertissement pour l'imaginaire. (150 participants) 5 ans et plus

L'EXPLOSIVE : BOMBES DE BAIN AVEC LA MARÉE

Samedi 18 février à 13 h 30

Viens avoir du plaisir à confectionner des bombes de bain. 20 participants (6 à 12 ans)

ZOOM SUR LES OEUFES

Vendredi 17 mars à 13 h 30

Explore le monde des ovipares et constate la diversité des formes, des couleurs et de la taille des oeufs! Présentation d'une variété d'animaux qui pondent des oeufs. 20 participants (6 à 12 ans)

BÉBÉLITÔT (1 À 3 ANS)

Les jeudis à 9 h 30 avec Geneviève
9, 23 février; 9, 23 mars; 6, 20 avril

HEURE DU CONTE EN PYJAMAS (3 À 6 ANS)

Les mercredis à 18 h 30
22 février; 29 mars; 26 avril



COMEAU DUPONT
imprimeurs

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

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

Centre dentaire



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

Familial Santé Esthétique

« Nous aimons vous faire sourire »

Bienvenue
aux nouveaux patients



IMPLANTOLOGIE ORTHODONTIE RÈGULIÈRE OU INVISIBLE 

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

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

www.centredentairesylviebeauclair.com 

ACTIVITÉS DE LA FADOOQ

Solange Lafrenière | 819 376-6521

J'espère que vous avez passé de belles Fêtes. Je souhaite à tous une bonne année, santé et bonheur!

Tournoi de cartes : tous les mardis de 13 h à 16 h.

Notre dîner de la Saint-Valentin aura lieu le mardi, 14 février à 11 h 30 et nous aurons comme invitée, Madame Lucie Marchand Morin, qui saura nous divertir pour l'occasion avec ses chansons.

Au menu il y aura en entrée, un soupe riz et tomate, comme repas principal un mijoté de bœuf, et comme dessert, un gâteau choco-framboises.

Ne manquez pas le voyage à la cabane à sucre chez Boisvert à Saint-Stanislas, le mardi 28 mars prochain. Le transport se fera en autobus. Les places sont limitées. Vous pouvez vous procurer vos billets à la salle des aînés le mardi de 13 h à 16 h. Bienvenue!

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Angèle Bédard | 819 691-4980

J'espère que vous avez passé de belles Fêtes et que l'année nouvelle ne vous apportera que de belles choses!

Si vous êtes à faible revenu, vous pouvez venir nous rencontrer tous les jeudis de 13 h à 14 h à la Sacristie de l'Église Saint-Louis-de-France. Avec la collaboration de Moisson Mauricie Centre-du-Québec et les achats que nous faisons chaque semaine, vous recevrez des denrées pour une valeur de 50 \$ et plus, pour la modique somme de 4 \$.

Je profite de l'occasion pour remercier tous les donateurs pour leur générosité à l'occasion de Noël que ce soit en argent, en bons d'achat ou en denrées de toutes sortes. Merci aussi au Marché Tradition qui nous a remis les sacs de denrées à 10 \$ que les clients ont achetés.

Quand le temps sera venu de vendre

Saviez-vous que :

C'est vendu ou c'est gratuit.

Vous ne payez aucun frais si votre propriété n'est pas vendue, à l'expiration du contrat de courtage.

...

Lors d'une transaction le vendeur doit fournir un certificat de localisation qui décrit l'état actuel des lieux.

J'ai à COEUR
le bonheur de
mes clients !



Josée Blanchette Courtier immobilier REMAX de Francheville

Cell. : 819 698-2230 • Josee.blanchette@remax-quebec.com

Disponible 7 jours sur 7



PAROISSE PÈRE-FRÉDÉRIC-JANSSOONE TIRAGE DU COMITÉ DES DONATEURS

Merci à nos précieux bénévoles! Sans ces personnes la réalisation de ce projet n'aurait pas été rendue possible, nous tenons donc à souligner la participation de ces personnes : Paul Akpa, Ghislain Alarie, René Bernard, Lucie Buisson, Hélène Bussièrès, Pauline Bussièrès, Bernard Déry, Clément Désilets, Linda Lemire, Louis Fecteau, Claude Jacob, Raymond Morin, Paul Périgny, Denis Martin, Suzanne Michaud, Micheline Proteau, Agathe Sicard, Roger Sicard, Jacinthe St-Onge, Benoit Toussaint et Clémence Veillette. Enfin, nos derniers remerciements s'adressent à toutes ces personnes ayant contribué financièrement à l'achat des 500 billets autorisés pour ce tirage, merci à vous tous !

TIRAGE DU 18 DÉCEMBRE

Prix de 50 \$: #09 Pierre Trépanier, #17 Jacqueline Bouchard, #36 Lucie Bouchard, #46 Denis Poitras, #57 Renée Gagnon, #73 Marcel Brassard, #354 Kristofer-Loïk Jacob et #446 Raymond Désilets. Prix de 100 \$: #462 Louis Fecteau.

Tel que mentionné sur vos billets de tirage, les prix doivent être réclamés au presbytère situé au 575, rue Guilbert, Trois-Rivières, G8T 1R9, tél : 819-379- 0963, et ce, avant le 10 juin 2017.

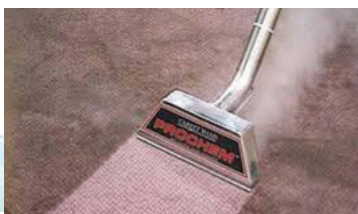
Membres du comité organisateur : André Marchand et Benoît Toussaint. Licence de tirage # 423716-1 délivré le 6 octobre 2016 par la Régie des alcools, des courses et des jeux.



819-266-7078

EXPERT EN NETTOYAGE APRÈS-SINISTRE

L'AIR QUE VOUS
RESPIREZ
EST-IL
VRAIMENT
SAIN ?



PROMOTION 10% DE RABAIS

NETTOYAGE DE TAPIS ET MEUBLES REMBOURRÉS

NETTOYAGE DE SYSTÈME DE VENTILATION

ANTIBACTÉRIEN GRATUIT

AIR CHAUD, ÉCHANGEUR D'AIR ET THERMOPOMPE

Plusieurs autres services de nettoyage disponible

CRÉATION GC COIFFURE

1560 CARON

SECTEUR ST-LOUIS-DE-FRANCE

819-266-7076



**COIFFEUSE D'EXPÉRIENCE
TECHNICIENNE EN COLORATION**

Sur présentation de cette publicité obtenez 10% de rabais

CHAQUE BESOIN A SA SOLUTION

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

VOUS DÉSIREZ UN NOUVEAU VISAGE?

Vous aimeriez que votre peau soit séduisante? Faites une visite chez votre esthéticienne pour un peeling chimique avec un ajout de Vitamine C pure. Pour un éclat assuré, une peau renouvelée et lissée à souhait.

VOTRE PEAU EST SENSIBLE!

Attention qu'elle ne devienne réactive. Offrez-lui de la douceur par un soin en Institut et des produits ciblés pour les besoins particuliers de votre peau à la maison. Voilà une grosse partie de la solution pour apaiser cette peau fragile. De plus conseils et informations vous seront offerts gratuitement en salon.

VOUS AVEZ RÉUSSI À PASSER AU TRAVERS DES FÊTES...

...du stress, du travail, des enfants en congé... tout cela en même temps! Toute cette situation rend votre système en état de fatigue, vous le ressentez. Votre peau elle, le reflète. Que faire? De l'énergie, voilà ce que votre peau réclame. Cibler des produits énergisants pour offrir à votre peau de l'énergie, de la force afin qu'elle puisse passer au travers de l'hiver. Ces produits redonneront lumière, vitalité et éclat de jeunesse à votre peau. Quelle belle offre énergisante; sérums, correcteurs, crèmes de soins énergisantes sont disponibles pour vous, en salon.

VOS YEUX SONT LA PARTIE LA PLUS FRAGILE DE VOTRE VISAGE...

...et sont fortement sollicités par toutes vos émotions. Quelques soins pour les yeux effaceront immédiatement les signes de fatigue. Ils laisseront le contour de vos yeux frais, lissés et très détendu.

De plus l'expérience sensorielle est inoubliable. Pour la maison une solution de produits sur mesure vous sera proposée. Ce sera une prise en charge complète de vos beaux yeux. Qu'en pensez-vous?

VOUS ÊTES UNE FEMME MODERNE, EXIGEANTE ET AVERTIE?

Vous recherchez des résultats optimums? La haute technologie vous intéresse! Elle vous est maintenant offerte : la liftométrie. Quatre sources d'énergie pour oxygéner votre peau, l'hydrater en profondeur, renforcer son auto défense et stimuler sa micro circulation. De plus votre collagène augmentera sa production de cinq fois. Il y aura aussi rééducation et lifting de vos muscles affaiblis. Les résultats seront assurés et vous retrouverez votre visage galbé, tonifié et redessiné. Disponible et accessible dans certains salons d'esthétique spécialisés, dont un près de chez vous.

Merci beaucoup de me suivre à tous les mois Bonne année à tous et au plaisir de vous rencontrer!



SOTHYS PARIS

Linda Gaumont
Esthéticienne Électrolyste

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

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

VIVESCENCE

MOT DE L'AFÉAS

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

C'est le moment pour moi de vous faire mes vœux pour l'année 2017, qu'elle vous apporte plein de grands et petits bonheurs, paix, santé, et santé...

Notre prochaine réunion sera mercredi le 8 février à 17 h 30 suivi de notre soirée BINGO.
Au plaisir de vous revoir!

Merci à Madame Hélène Gélinas ainsi qu'à la FADOQ pour la belle soirée de Noël.

FRIPERIE SAINT-LOUIS

Nous vous rappelons que vos dons à la Friperie St-Louis, sont pour les gens du secteur Saint Louis de-France! Hé oui, contrairement à vos dons dans les gros conteneurs d'autres œuvres qui sont situés à plusieurs endroits sur le territoire du secteur, vos dons à la Friperie St Louis, demeurent à Saint-Louis car tous les profits de la friperie sont remis à la fabrique de la paroisse.

Venez faire de belles découvertes à de très petits prix et nous toutes, de l'équipe de bénévoles, vous attendons avec notre plus beau sourire.

Intéressé à donner quelques heures par mois les jeudis en après-midi ou en soirée? Vous pouvez passer nous voir sur nos heures d'ouverture et il nous fera plaisir de vous accueillir. Il n'est pas nécessaire d'être présents tous les jeudis, un jeudi par mois c'est aussi très bien. Nous avons d'aide pour faire le tri ainsi que le service à la clientèle. Vous pouvez aussi nous joindre par courriel à helene.gamache@videotron.ca.

Nous sommes installés dans l'ancien presbytère, tout à côté de l'église. Au plaisir de vous y voir!

RECRUTEMENT PERSONNEL CAMP DE JOUR

Vous êtes intéressés par un emploi d'été valorisant et motivant? Le programme de camp de jour de la Ville de Trois-Rivières est à la recherche de candidats dynamiques pour animer les enfants de 5 à 13 ans au cours de l'été 2017.

Durée de l'emploi : 8 semaines du 19 juin au 11 août (incluant une semaine de formation)

Critères d'admissibilité : être disponible du 19 juin au 11 août sans exception; être titulaire du «Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur» (DAFA) et accepter que l'employeur procède à la vérification des antécédents judiciaires. Horaire formations DAFA*: Printemps (deux fins de semaine : 26 au 28 mai et 3 au 4 juin) *Coût 20 \$

La période de recrutement débutera à compter du mois de janvier. Vous avez jusqu'au vendredi 24 février pour remplir le formulaire de demande d'emploi disponible sur le site web de la Ville et acheminer votre curriculum vitae, soit par courriel ou en personne à la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire le plus près de chez vous. Pour plus de détails, rendez vous au www.v3r.net.

**Fleuriste
Cormier**
2420, boul. Thibau, Trois-Rivières Tél.: 819-379-3459

*Gâtez votre amoureux
pour la St-Valentin.*

*À tous les amoureux,
Joyeuse St-Valentin !!*

*Très beaux montages
avec roses éternelles*

*Surprenez-là
en lui envoyant
des fleurs*

*Un vaste choix de roses:
rouge, bleues, multicolores
et plusieurs autres teintes.*

*Venez découvrir notre choix de
plantes exotiques tel : Anthurium,
Bromélia, Orchidée, etc...*

Horaire St-Valentin
Dim. 12 fév. 9h à 17h
Lun. 13 fév. 8h à 18h
Mar. 14 fév. 8h à 19h



Membre du réseau
Teleflora
distribution internationale



TROP DE TÉLÉ? MAL ASSIS, MAL PARTOUT?

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

RISQUE 1 : S'ENDORMIR DEVANT LE TÉLÉVISEUR

Vous êtes épuisé? Prenez garde à ne pas vous endormir allongé sur votre sofa. Vous pourriez vous réveiller avec des courbatures bien inutiles! Les surfaces parfois très moelleuses des canapés ne sont pas propices à un bon support au niveau du dos et du cou. *Chirotrucs* : Si vous craignez de vous endormir devant l'écran, gardez à portée de main un coussin d'une épaisseur similaire à celle de votre oreiller. Si vous vous réveillez sur le sofa en plein milieu de la nuit, dirigez vous vers votre lit plutôt que de poursuivre votre sommeil à cet endroit.

RISQUE 2 : LA POSITION DEVANT L'ÉCRAN

Prenez garde à ne pas adopter une position où vous devez fléchir, étendre ou tordre votre cou afin d'avoir l'écran bien en vue. Cela pourrait occasionner des lésions à la région cervicale. *Chirotrucs* : l'idéal est de disposer vos meubles de manière à éviter ces postures. Si ce n'est pas possible, pensez à vous asseoir au sol pour être face à l'écran en suivant les conseils dans la suite de l'article sur la position dite « en tailleur ».



RISQUE 3 : LA POSTURE SUR LE DIVAN OU FAUTEUIL

Vous avez tendance à vous affaler sur le divan en fin de journée? Ça peut sembler un soulagement, une détente sur le moment mais rappelez-vous que sur une période de quelques heures, une mauvaise posture peut laisser de mauvaises courbatures en souvenir le lendemain. *Chirotrucs* : L'idéal est bien sûr d'être assis le dos droit, les fesses bien appuyées au fond du siège. Évitez de replier les jambes sous les fesses ou de les croiser, cela peut couper la circulation et vous occasionner des « fourmis » dans les jambes. Au besoin, utiliser un petit tabouret ou un pouf pour les surélever.

Suite de l'article le mois prochain!

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. Thibeau, 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

FACILITEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT À L'AIDE D'UN PLAN B

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
www.flexyforme.com | 819 944-2260

Février : est-ce que vos résolutions du Nouvel An tiennent encore? L'entraînement physique en faisait-il partie?

Une nouvelle participante me confiait récemment à quel point la facilité était importante pour qu'elle honore son engagement à s'entraîner régulièrement. Ainsi, un cours de mise en forme ayant lieu juste après sa journée de travail s'avère être la solution idéale pour maintenir son assiduité à l'entraînement.

Pour bien illustrer cette nécessité, elle m'avouait qu'une fois de retour à la maison, après les préparatifs pour le souper et le repas lui-même, elle avait davantage l'âme à la détente qu'à la contraction de sa musculature. Et puis, il faut bien l'admettre, un p'tit verre de vin, ça relaxe sa femme! Bien d'accord avec elle! Je trouve vraiment génial le fait qu'elle ait pris conscience de ce détail. On a tout à gagner à se faciliter la vie pour que l'entraînement ne devienne pas une corvée supplémentaire.

Pour votre part, avez-vous une idée de ce qui pourrait faciliter votre allégerance à votre routine d'entraînement? Le choix d'horaire? La proximité du lieu d'entraînement? S'inscrire en couple ou avec un(e) ami(e)? Avez-vous un Plan B si vous manquez votre engagement?

L'exercice de réflexion devient d'autant plus important si vous peinez à maintenir votre motivation à combler les lacunes que votre quotidien vous impose en matière d'activité physique. Car ce qui engendre le succès de tout programme d'entraînement, se constitue de deux points essentiels : la combinaison

de la régularité et de la persévérance.

Je reviens avec l'idée du Plan B. Il existe une sorte d'entraînement qui possède plusieurs qualités : universel et passe-partout. Dont on peut varier l'intensité selon les circonstances. Qui engage votre corps en entier. Demande peu d'équipement.

Et si je vous disais que vous le faites déjà quotidiennement? Toutefois, peut-être pas de façon assez performante. Et vous gagneriez grandement à améliorer votre technique... de marche! Mais oui, il est possible de mieux marcher. Et qu'est-ce que cela signifie? Cela revient à utiliser vos muscles (les fessiers et les abdos en particulier) plus efficacement, et ce, dans la bonne séquence.

En fait, l'amélioration de votre technique de marche vous permet de travailler plus sans efforts inutiles, car ceux-ci provoquent des douleurs articulaires (genoux, hanches, dos, cou ou épaules).

Vous faites déjà plusieurs milliers de pas chaque jour. Imaginez si chacun de ces pas était plus performant qu'avec la marche ordinaire ou rapide. Voilà de quoi vous maintenir en forme les journées pendant lesquelles vous devez avoir recours au Plan B!

En février et en mars, j'offre la possibilité de suivre les cours de FlexyMarche à l'abri des intempéries à Mont-Carmel et à Trois-Rivières. Au plaisir de vous y rencontrer!

Persévérance et régularité dans votre entraînement, voilà ce que je vous souhaite en 2017!



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!*

Où : Trois-Rivières Studio FlexyForme: mar 17h30 ou mer 13h

Mont-Carmel Centre des Loisirs: mer 16h10

Date : 7 février au 1 mars (date limite 5 février)

7 au 29 mars (date limite 5 mars)

Coût : \$65 (6-10 personnes par groupe)

(\$5 pour documentation sur www.flexyforme.com)

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



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**

