

Des nouvelles tous les jours  
sur [lechodelarivenord.ca](http://lechodelarivenord.ca)

Abus sexuels  
Il a détruit  
ses deux  
filles **Pages 4 et 5**

L'Armada  
renoue avec  
la victoire **Page 27**



Le mercredi 9 janvier 2013  
QUÉBECOR  
Média

# L'ÉCHO RIVE-NORD

DE LA

68 951 EXEMPLAIRES • 3<sup>e</sup> ANNÉE – N° 46

LE PARTENAIRE MÉDIA OFFICIEL DE 



Sylvain Bélanger, d.d.



Fatigué des prothèses qui bougent ?  
**Pensez Implants!**  
15 ans d'expérience.

RÉPARATION ET CONFECTION DE PROTHÈSE DENTAIRE



450.437.5333  
154, Leduc | Ste-Thérèse  
(Québec) | J7E 2W4

1093698



1002988

**Michel Prévost, B.A.A.**  
Conseiller en sécurité financière  
Représentant en épargne collective  
rattaché à MICA Capital inc.

Conseils Financiers  
personnels et corporatifs  
sur mesure

*Simplement professionnel !*

Placement

REER  
CELI  
CRI-FERR  
Rente viagère  
Fond d'étude

**450.623.5787**



# Un bachelor le met en furie

Page 3

Les  
**S**ports  
PAGE 25

**ELLE**  
PAGE 12

 Immo  
Extra  
PAGE 17

VOTRE  
**SANTÉ**  
PAGE 20

# EXPERT CHEVROLET ET FIER DE L'ÊTRE!



1030657



**Boisvert**  
CHEVROLET BUICK GMC  
*Circulez avec nous!*



450 430-9400  
470, BOUL. LABELLE  
BLAINVILLE  
**BOISVERTCHEVROLET.COM**

**CHEVROLET**

## FAITES DES MILLES

POUR LA PREMIÈRE FOIS

ACCUMULEZ JUSQU'À

# 3000<sup>1</sup>

milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup>

Des voyages et bien davantage

+

**0%** Financement à l'achat / à la location SUR PLUSIEURS MODÈLES

ACCUMULEZ **1500<sup>1</sup>** milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup>

CONSUMERS BEST BUY DIGEST

**CRUZE LS 2013**

LOUEZ À

**169\$<sup>2</sup>** /MOIS | **0\$** DE COMPTANT | **0%** PENDANT **60** MOIS

COMPREND LE TRANSPORT

MODÈLE LTZ ILLUSTRÉ

**SONIC LS 2013**  
berline

LOUEZ À

**154\$<sup>2</sup>** /MOIS

**0\$** DE COMPTANT | **0%** PENDANT **60** MOIS

COMPREND LE TRANSPORT

ACCUMULEZ **1000<sup>1</sup>** milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup>

MODÈLE 5 PORTES LTZ ILLUSTRÉ

**TRAX LS 2013**

LOUEZ À

**229\$<sup>2</sup>** /MOIS

1999\$ DE COMPTANT  
LOCATION 60 MOIS

COMPREND LE TRANSPORT

ACCUMULEZ **1500<sup>1</sup>** milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup>

MODÈLE LTZ ILLUSTRÉ

**EQUINOX LS 2013**

LOUEZ À

**299\$<sup>2</sup>** /MOIS

2499\$ DE COMPTANT  
LOCATION 48 MOIS

COMPREND LE TRANSPORT  
ET LA TAXE DE CLIMATISATION

ACCUMULEZ **2000<sup>1</sup>** milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup>

MODÈLE LTZ ILLUSTRÉ

**SILVERADO LS 2013**  
1500 cabine allongée 2x4

ACHETEZ À

**154\$<sup>3</sup>** /AUX 2 SEMAINES

**0\$** DE COMPTANT  
FINANCEMENT 84 MOIS

COMPREND LE TRANSPORT  
ET LA TAXE DE CLIMATISATION

INCLUANT **7000\$** de rabais

ACCUMULEZ **3000<sup>1</sup>** milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup>

MODÈLE LTZ ILLUSTRÉ

1129804

REMISE ADDITIONNELLE  
DISPONIBLE AVEC  
LE PROGRAMME



LA MEILLEURE PROTECTION AU PAYS  
**5 ANS** GARANTIE LIMITÉE SUR LES COMPOSANTS  
DU GÉNERATEUR ET DU MOTEUR  
160 000 KM ASSISTANCE ROUTIÈRE  
TRANSPORT DE COURTOISE

contacterchevrolet.ca

1129804

L'Association des concessionnaires Chevrolet du Québec suggère aux consommateurs de lire ce qui suit. Offres d'une durée limitée, réservées aux particuliers et s'appliquant aux modèles 2013 neufs suivants: Cruze (1PJ69/1SA), Sonic (1JU69/1SA), Trax (1JU76/1SA), Equinox (1LF26/1SA) et Silverado (CC10753/1SF). Les modèles illustrés peuvent comprendre certaines caractéristiques offertes en option à un coût additionnel. Transport (1500\$) et taxe de climatisation (100\$, le cas échéant) inclus. Immatriculation, assurance, frais liés à l'inscription au ROPM, droits et taxes en sus. 1. Chez les concessionnaires GM participants au Canada seulement. Offre réservée aux clients particuliers. De 750 à 3000 milles de récompenses AIR MILES<sup>SM</sup> offerts, selon le modèle acheté. Aucune valeur en argent. Cette offre ne peut être jumelée à certaines autres offres promotionnelles AIR MILES. Consultez votre concessionnaire GM participant pour plus de détails. Cette offre prend fin le 28 février 2013. Veuillez prévoir un délai de 4 à 6 semaines après la fin de cette promotion pour que les milles de récompense soient versés à votre compte d'adhérent AIR MILES<sup>SM</sup>. Les milles sont émis par LoyaltyOne, Inc. et sont sujets aux conditions du Programme de récompense AIR MILES<sup>SM</sup>. Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Inc. et General Motors du Canada Limitée. 2. Prix à l'achat de 14 865\$ pour Sonic, 16 120\$ pour Cruze, 19 995\$ pour Trax et 28 205\$ pour Equinox. Paiements mensuels basés sur une location de 60 mois, à un taux de 0% pour Cruze LS 1SA et Sonic LS 1SA; basés sur une location de 60 mois, à un taux de 3,9% pour Trax; basés sur une location de 48 mois, à un taux de 0,9% pour Equinox. Sur approbation de crédit de la Financière GM. Limite annuelle de 20 000 km; 0,16\$ par kilomètre excédentaire. Certaines conditions s'appliquent. 3. Prix à l'achat de 27 059\$ pour Silverado. Total de 182 paiements effectués aux deux semaines, basés sur un financement à l'achat de 84 mois, à un taux de 0,99%. Sur approbation de crédit des Services de financement auto TD, de la Banque Scotia<sup>SM</sup> ou d'Ally Credit. Exemple: basé sur un financement de 27 059\$ à un taux annuel de 0,99%, le paiement aux deux semaines est de 154\$ pour 84 mois. Le coût d'emprunt est de 966,31\$, et l'obligation totale est de 28 025,31\$. 4. La remise de 600\$ à 1500\$ est applicable à l'achat ou à la location d'un véhicule de l'année-modèle 2008 à 2013 en échange d'un véhicule de l'année-modèle 1998 ou antérieurs. Une initiative de l'AQLPA soutenue par le gouvernement du Québec par l'intermédiaire du Fonds vert. Pour plus d'information, visitez le site [www.faitesdesmilles.org](http://www.faitesdesmilles.org). Ces offres sont exclues aux concessionnaires du RMAQ Québec (incluant la région de Gatineau-Hull) et ne peuvent être combinées avec aucune autre offre ni aucun autre programme incitatif d'achat, à l'exception des programmes de La Carte GM, de prime pour étudiants et de GM Mobilité. La GMSI se réserve le droit de modifier, de prolonger ou de supprimer ces offres et ces programmes pour quelque raison que ce soit, en tout ou en partie, à tout moment et sans préavis. Le concessionnaire peut vendre ou louer à un prix moindre. Une commande ou un échange entre concessionnaires peut être requis. Pour de plus amples renseignements, passez chez votre concessionnaire, composez le 1 800 463-7483 ou visitez [gm.ca](http://gm.ca).

À surveiller cette semaine sur : [hebdomregionaux.ca/laurentides](http://hebdomregionaux.ca/laurentides)

Tous les faits divers de la région

   
Suivez-nous sur Facebook et Twitter



Clinique de Denturologie



**Michel Allaire** d.d.  
Denturologiste  
Fabrication et réparation de prothèses dentaires

621897  
Consultation gratuite sur rendez-vous  
Sourire Personnalisé  
391, boul. Curé-Labelle, suite 202 Blainville  
**450 435-1717**

# Un bachelor qui dérange

Simon DESSUREAULT • [simon.dessureault@quebecormedia.com](mailto:simon.dessureault@quebecormedia.com)

**Un résident de Sainte-Thérèse n'en peut plus. Le bruit, la prostitution et la vente de drogue se déroulent régulièrement devant ses yeux depuis plus d'un an. Il se plaint que la police et la Ville ne font rien.**

Raymond Talbot vit dans un petit trois et demi près du centre-ville de Sainte-Thérèse.

Chez son voisin, il y a un bachelor dans un sous-sol où il faut passer par le garage pour y entrer. Il n'y a donc pas d'adresse officielle. La maison qui abrite le bachelor est située sur la rue Saint-Joseph.

«Les consommateurs de drogues et les clients de prostitués font des va-et-vient à toute heure du jour ou de la nuit à cet endroit», a d'abord mentionné M. Talbot.

Ces allées et venues amènent un vacarme qui l'empêche de dormir.

«Ils font du bruit avec leur voiture et ils cognent à tour de bras dans la porte du garage parce qu'ils veulent leur "stock". Ils me dérangent», a aussi affirmé M. Talbot.

«Un dimanche après midi, j'ai compté 14 présences de gens qui sont venus et repartis. Je ne passe pas non plus tout mon temps devant la fenêtre. J'ai aussi déjà entendu une prostituée dire à son chum qu'elle avait déjà fait ce client-là devant lui par le passé», a ajouté le citoyen plaignant.

M. Talbot a déjà même été l'objet de sérieuses menaces.

«On m'a déjà fait un signe qui illustrait claire-



Photo Simon Dessureault

Le bachelor qui pose problème est situé sur la rue Saint-Joseph près du centre-ville de Sainte-Thérèse.

ment que l'on voulait me couper la gorge», a retourné l'homme exaspéré.

## Laisser à lui-même

M. Talbot dit avoir fait plusieurs plaintes et demandes à la Ville et à la police. Il a d'ailleurs été se plaindre trois fois au conseil municipal.

«Après maintes demandes de ma part, la Ville m'a écrit une lettre pour me dire qu'elle a appliqué des sanctions contre le propriétaire. Il n'y a toutefois rien qui a changé et ça continue», s'est égale-

ment plaint M. Talbot.

L'extrait de la lettre de la directrice générale de la Ville, Chantale Gauvreau, mentionne: «J'ai été informée que vous aviez obtenu réponse au sujet d'un logement non déclaré sur la rue Saint-Joseph. Vous avez donc appris que des constats ont été émis au propriétaire et que la Ville souhaite également que la situation se rétablisse».

«La Ville m'a aussi mentionné que le dossier est judiciaire et que je ne peux pas en savoir plus. Ça

ne serait pas la même affaire si j'avais un condo ou si j'étais un homme d'affaires», a ajouté l'homme de 64 ans qui vit d'une faible pension d'invalidité depuis 17 ans.

Ce n'est pas mieux du côté de la police selon le plaignant.

«J'ai souvent appelé la police et elle n'a jamais fait de descente chez le propriétaire du bachelor. Elle ne me prend pas au sérieux. J'ai aussi dit à la police que j'avais été menacé, mais elle a rien fait également», a-t-il déploré.

**\$ CASH FOR GOLD \$**

# ACHETONS L'OR

BIJOUX, DIAMANTS,  
PIÈCES DE MONNAIE,  
PLATINE, LINGOTS  
ET ARGENT 9.25 jusqu'à **55\$** gr.

Estimation gratuite devant vous en toute confiance et sécurité sans aucun engagement

- > Bijouterie Édouard, Chomedey, 734, Curé Labelle (Bureau Chef) 450 978-5639
- > Bijouterie Édouard, Galerie Joliette, 1075, boul. Firestone, Joliette 450 756-1267
- > Bijouterie Sebag, Galerie Joliette, 1075, boul. Firestone, Joliette 450 756-0866
- > Bijouterie Édouard, Galerie Rive Nord, 100, boul. Brien, Repentigny 450 581-6138
- > Bijouterie Édouard, Centre Forest, 10571, boul. Pie-IX Montréal 514 328-4955
- > Bijouterie Édouard, Centre Les Rivières, 4125, boul. Des Forges, Trois-Rivières 819 691-1874

*Nous payons sur place immédiatement*

1040423

*Déca-gâteaux & chocolats*  
Pâtisserie • Chocolaterie • Cupcake • Académie  
www.gateauxblainville.com

FUTURS MARIÉS 2013

Il est temps de réserver votre gâteau de mariage

**10% de rabais** sur votre gâteau de mariage\*  
Sur présentation de ce coupon

\*Sur rendez-vous avant le 31 mars 2013, sur gâteau de 200\$ et plus, certaines conditions s'appliquent.

**1185, Boul. Curé-Labelle, Local 8, Blainville • 450 979-7001**

1031918

# Palais de justice

## Elles ne lui pardonneront jamais

Simon DESSUREAULT • [simon.dessureault@quebecormedia.com](mailto:simon.dessureault@quebecormedia.com)

**Anick Bérard se perdait dans la drogue et le suicide n'a jamais été loin dans ses pensées. Sa sœur Mélanie dansait nue dans les clubs et elle faisait des cauchemars à n'en plus finir.**

Les deux sœurs de Blainville ont vécu les séquelles d'une jeunesse détruite par l'inceste. Les abus sexuels de leur père ont commencé à neuf ans pour chacune d'elles à l'époque.

Les sévices se sont déroulés jusqu'à 25 ans pour Anick et à 30 ans pour Mélanie.

«C'est extrêmement difficile de s'en sortir. Même si on veut faire semblant que ça n'existe pas, ça a des conséquences sur notre vie», a affirmé Anick, l'aînée des deux sœurs. Elle est aujourd'hui âgée de 36 ans.

Les agressions auraient commencé en 1986, mais Anick n'a porté plainte qu'en 2009. Sa cadette, Mélanie, a fait de même en février 2010. Elle a maintenant 35 ans.

«On n'a jamais rien dit avant l'âge de 15 ans. On

ne s'entendait pas bien, ma sœur et moi, quand on était jeunes. C'est durant une chicane que le «chat est sorti du sac». Après, on a fait un pacte de silence. On pouvait parler pour nous, mais pas pour l'autre», a affirmé Anick.

### Pilules de speed

Les deux jeunes femmes voulaient parler de leur expérience.

Même si les noms des victimes d'âge mineur sont toujours frappés par un interdit de publication, les deux femmes ont demandé au juge d'annuler cela.

Anick et Mélanie souhaitent maintenant relater l'enfer dans lequel elles ont sombré.

«À un moment donné, j'ai marché en plein milieu du boulevard Curé-Labelle (à Blainville) en espérant qu'une auto me rentre dedans. J'ai essayé de passer à travers ma douleur en fumant du pot et en prenant une douzaine de pilules de speed par jour. Je travaillais une douzaine d'heures par jour pour ne pas y penser», a relaté Anick.

Quoique différentes, les conséquences ont aussi

été lourdes sur la vie de Mélanie.

«Moi, je n'ai pas touché à la drogue, mais j'ai eu des conjoints à problèmes. Ils ont profité de moi et ils me faisaient vivre les mêmes choses que durant ma jeunesse. J'ai même fait une faillite pour un gars. J'ai aussi dansé dans des clubs érotiques», a expliqué la plus jeune des deux sœurs.

Mélanie a aussi mentionné qu'elle a souvent fait des cauchemars durant son sommeil à partir du moment où les agressions ont commencé.

### Crises d'anxiété graves

La jeune femme a entrepris une thérapie il y a

deux ans, lorsque les procédures judiciaires ont commencé.

«Je suis tombée malade et j'ai fait un traumatisme grave. Je n'étais plus capable de sortir de chez nous. Je faisais des crises d'anxiété graves», a-t-elle ajouté.

Du côté d'Anick, elle a mentionné que sa psychologue lui a dit qu'elle pouvait maintenant «voler de ses propres ailes». Elle a fait cinq ans de thérapie au total.

«Il me reste encore des rendez-vous en banque avec ma psychologue, mais j'espère ne pas avoir à m'en servir. C'est une forme de police d'assurance», a ajouté Anick.



Photo Simon Dessureault

Mélanie et Anick Bérard réussissent à se relever péniblement malgré les sévices qu'elles ont subis.

## TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉS?

Nous sommes actuellement à la recherche de patients présentant des antécédents familiaux d'hypercholestérolémie (hypercholestérolémie familiale) ou des taux de cholestérol élevés (hypercholestérolémie non familiale) et atteints d'une maladie cardiovasculaire ou présentant des facteurs de risque de cette maladie pour participer à une étude de recherche portant sur un médicament expérimental.

Pour être admissible à l'étude, vous devez :

- prendre une dose non modifiée de médicaments hypocholestérolémiants (statines) depuis au moins 4 semaines
- présenter un taux de cholestérol (LDL) élevé supérieur à 100mg/dl (>2.59 mmol/l)

Il n'y a aucun coût pour participer à l'étude. Les frais de déplacement des participants admissibles à l'étude seront remboursés.

Déroulement de l'étude :

- Vous prendrez vos propres médicaments et recevrez un médicament supplémentaire (le médicament à l'étude) ou un placebo (substance inactive) pendant l'étude dans une proportion de 2:1 durant une période d'au plus 18 mois à laquelle succédera une période de suivi de 8 semaines
- Analyses et examens prévus lors des visites : mesures de la tension artérielle, ECG (un tracé de l'activité de votre cœur), une épreuve de perception des couleurs, des tests neurologiques, un examen clinique et des analyses sanguines.

Vous devez suivre un régime hypocholestérolémiant pendant toute l'étude.

Nous espérons que vous communiquerez avec nous.

Pour plus d'information

**OMNISPEC**  
RECHERCHE CLINIQUE - CLINICAL RESEARCH  
450 420-0270



# Il n'est plus leur père

Simon DESSUREAULT • [simon.dessureault@quebecormedia.com](mailto:simon.dessureault@quebecormedia.com)



Photo archives

Voici Daniel Bérard, le père d'Anick et Mélanie.

**Anick et Mélanie Bérard ne sont plus capables de dire le mot «père». Quand elles parlent de l'homme qui les a agressées pendant deux décennies, elles le surnomment leur «géniteur».**

«On a coupé les liens graduellement par le passé, mais on ne lui parle plus du tout maintenant», a dit Anick.

Les deux sœurs sont toutefois en bons termes avec leur mère. Cette dernière a été mise au courant du problème par Anick en 2006.

À la suite de la plainte de cette dernière, Daniel Bérard a été arrêté à l'automne 2009. M. Bérard a fait face à 13 chefs d'accusation à caractère sexuel contre ses filles.

Les faits auraient eu lieu à Châteauguay et à Saint-Antoine, un secteur de Saint-Jérôme à l'époque.

La cause a été remise 12 fois avant que le procès ne puisse avoir lieu les 22 et 23 novembre derniers au palais de justice de Saint-Jérôme.

## Il avoue, mais...

Lors du procès, l'accusé a avoué des attouchements et plusieurs faits troublants.

Il n'a toutefois pas reconnu qu'il y a eu des pénétrations complètes durant les sévices. Ses filles affirment pourtant le contraire.

Il a dit qu'il n'a jamais eu de relations complètes avec ses filles parce qu'il en était incapable.

Ce dernier a aussi dit que c'est très difficile d'admettre les faits devant ses filles.

Il a été finalement reconnu coupable le 10 décembre dernier de 12 des 13 chefs d'accusation qui pesaient contre lui.

L'accusé serait passible d'une peine de 14 ans de prison. Les représentations sur sentence auront lieu le 20 février prochain à Saint-Jérôme.

L'accusé a également un dossier criminel en matière de fraude. Il a déjà fait de la prison les fins de semaine.

Il suit présentement une thérapie et il travaille en ce moment à gauche et à droite.

**OSCILLOCOCCINUM BOIRON**  
6, 12 & 30 doses  
Soulagement des états grippaux: fièvre, courbature, maux de tête.

*Spécial*

À partir de **10,98\$ + tx ch.**

Rég: à partir de 15,49\$ + tx ch. **Voir pages centrales**





## La police enquête toujours

Au moment de mettre sous presse, la Régie intermunicipale de police Thérèse De Blainville (RIPTB) n'avait toujours pas retrouvé le conducteur fautif du délit de fuite mortel survenu le 20 décembre dernier à Sainte-Thérèse. Une femme âgée de 72 ans avait été happée à mort à l'intersection du chemin de la Côte Saint-Louis et de la rue Saint-Charles. Elle avait succombé à ses blessures peu de temps après le tragique évènement. Un véhicule quatre portes, de couleur pâle, était recherché en lien avec ce délit de fuite.

## SPÉCIALISTE DE L'ASPIRATEUR DEPUIS PLUS DE 30 ANS

**ASPIRATEUR 2000 plus**

RBQ.: 8225-8815-01

### 6 SUCCURSALES

- Repentigny • St-Eustache
- Terrebonne • St-Jérôme
- Rosemère • Blainville

De tout pour votre aspirateur

- VENTE
- INSTALLATION
- SERVICE
- UNITÉ MOBILE

- RÉPARATION DE TOUTES MARQUES SUR PLACE
- DÉBLOCAGE DE TUYAUTERIE D'ASPIRATEUR CENTRAL

**eureka!**

BOYAU RETRACTACBLE DISPONIBLE Doc IT

**ASPIRATEUR CENTRAL**

à partir de **349\$**



Puissance disponible de 500 à 800 air watts

**ASPIRATEUR CHARIOT**

à partir de **79\$**



**Electrolux**

[www.aspirateur2000plus.com](http://www.aspirateur2000plus.com)

217 boul. Labelle, Rosemère (coin de la Grande-Côte) • **450 979-6553**

952 boul. Labelle, Blainville (coin de la 70<sup>e</sup> avenue) • **450 818-8568**

## LE COMMENTAIRE DE SIMON



Dessureault

simon.dessureault@quebecormedia.com

## Bonne année !

**D'abord, en mon nom personnel et celui de toute l'équipe de l'Écho de la Rive-Nord, nous vous souhaitons, chers lecteurs, une très bonne année remplie de santé, de bonheur et d'amour.**

Au niveau de l'actualité régionale, je peux déjà vous dire que l'on ne s'ennuiera pas.

Des élections municipales auront lieu à la fin de l'année, le 1<sup>er</sup> novembre prochain, et le jeu politique commencera sous peu. Des citoyens et des conseillers municipaux de l'opposition formeront des équipes politiques afin de tenter de déloger celles déjà en place. Cette situation amènera une multitude de débats importants dans toutes les villes. Votre journal sera évidemment aux premières loges afin de vous tenir informés des moindres détails.

La commission Charbonneau va reprendre en janvier. Le témoin « vedette » de l'automne était de notre région. Il s'agissait bien sûr de l'ancien entrepreneur en construction Lino Zambito.

Ce dernier a démarré le bal en alléguant dans ses témoignages que les partis des maires déchus de Montréal et Laval recevaient une « cote » sur les contrats publics. La mafia recevait aussi un montant pour les contrats à Montréal selon ses dires.

Des entreprises et des villes de la Rive-Nord ont aussi été citées. Peut-être que l'on en saura davantage bientôt ?

## Palais de justice

Quant aux milieux judiciaires et policiers, nous resterons à l'affût des événements majeurs et des causes judiciaires d'importance qui émaneront du Palais de justice de Saint-Jérôme.

En sport, la couverture des équipes régionales ainsi que de nos athlètes d'élite restera une priorité. La performance actuelle de l'Armada nous permet aussi d'espérer un long printemps de hockey. Est-ce que l'équipe de Joël Bouchard pourrait se rendre jusqu'à la Coupe Memorial? Ça reste à voir.

Au niveau culturel, les spectacles à La petite église de Saint-Eustache et chez Odyscène, à Sainte-Thérèse, sauront vous émouvoir avec une multitude d'artistes de renom. Nous tenterons d'interviewer plusieurs d'entre eux.

Je vous invite donc à nous suivre autant dans le journal que sur le Web à lechodelarivenord.ca. Bonne année !

# Blainville signe une autre campagne-choc

TVA Nouvelles

**Blainville prend le taureau par les cornes pour éviter que ses conducteurs ne soient impliqués dans des accidents de voiture. La municipalité a lancé il y a quelques mois sa propre campagne de publicité, qui n'est pas chapeauté par la Société de l'assurance automobile du Québec.**

Avec des messages-chocs comme «T'as voulu texter au volant? Voici ton nouveau forfait illimité», sous une photo d'urne mortuaire, ou encore «T'as voulu rouler vite? Voici ton nouveau bolide», accompagnant une image de chaise roulante, il semble que cette campagne indépendante porte déjà ses fruits.

En 2012, les policiers de Blainville ne comptent aucun accident mortel sur leur territoire, même si cette ville de la couronne Nord connaît une véritable expansion. Le nombre de collisions a même diminué de 20%, en partie à cause de la sensibilisation.

«C'est vraiment cru, ça fesse», admet une jeune femme rencontrée par TVA Nouvelles. «Ça fonctionne très bien», ajoute un jeune homme.

## À l'avant-garde

Cette initiative indépendante serait une première au Québec et la municipalité souhaite en faire un modèle.

«C'est sûr que les gens les voient, les publicités, explique le lieutenant Dave Goldsbrough, de la police de Blainville. Elles sont affichées un petit peu partout dans la ville. Il y a des conférences qui sont faites, des présentations dans les écoles.»

La boîte Tapage Communication a obtenu 50 000\$ des élus pour trouver une façon de sensibiliser les consommateurs de tous les âges.

«On s'est dit on ne va pas utiliser d'images-choc, c'est le concept en fait qui est choc», explique l'un des concepteurs.



Photo Courtoisie

L'un des nombreux panneaux publicitaires qui se retrouvent sur le territoire de Blainville.

## Vox pop

## Qu'allez-vous faire pour profiter de l'hiver ?



**Sam, Boisbriand**

« Je vais patiner et peut-être faire du ski. »



**Lucio Francisco, Montréal**

« Je n'aime pas le froid, je vais aller dans le Sud. »



**Vincent Prévost, Sainte-Anne-des-Lacs**

« Je vais faire du ski régulièrement. »



**Maryse Bastien, Boisbriand**

« Je vais faire de la raquette et aller dans le Nord. »

## L'ÉCHO RIVE-NORD

Distribution et plaintes : 1 877 663-9002  
Téléphone: 450 818 7575  
Télécopieur: 450 818 7582  
Annonces classées : 1 877 750-5052  
www.lechodelarivenord.canoe.ca

Éditeur:	<b>Serge Cameron</b>	Infographie :	Centrale de montage Sun Media
Adjointe à l'Éditeur :	<b>Geneviève Labelle</b>	Directeur général régional, région Nord de Montréal :	<b>Éric Mercier</b>
Adjointe aux ventes :	<b>Diane Larouche</b>	Directeur général régional, Québecor Media :	<b>Mario Marois</b>
Chef des nouvelles:	<b>Jean-François Cadieux</b>		
Journalistes :	<b>Simon Dessureault</b> <b>Christian Côté</b> <b>François-David Rouleau</b>		
Collaboratrice :	<b>Marie-Claude Pageau</b>		
Conseillers(ères) en publicité :	<b>Stéphanie Mainville</b> <b>René Jacques</b> <b>Nathalie Lemelin</b> <b>Josiane Martel</b>		
Secteur Rive-Nord :			
Secteur Saint-Eustache :	<b>Julie Frigon</b> <b>Maggie L'Ecuyer</b> <b>Véronique Waddell</b>		



**SUN MEDIA**  
Une compagnie de Québecor Média

Tirage : 68 951 exemplaires

Édité par Corporation Sun Media, ayant son siège social au 612, rue Saint-Jacques, Montréal, Qc, H3C 4M8, imprimé par l'Imprimerie Mirabel, ayant son siège social au 12,800 rue Brault, Mirabel, Québec, J7J 1P3 et distribué par Messageries Dynamiques | Québecor Réseau Média 900 St-Martin O, Laval (Québec), H7S 2K9, 1-877-663-9002. Les bureaux du journal L'Écho de Saint-Eustache sont situés au 204 boul. Labelle, suite 208, Sainte-Thérèse, J7E 2X7

Photos et propos par Jacques Pharand



Photo Agence QMI

### Charmaine Borg skie pour les enfants malades

Charmaine Borg était la capitaine de l'équipe NPD sur les pentes lors du 24 heures de Tremblant en décembre dernier. « Au nom de toute mon équipe, j'aimerais remercier tous les participants et les donateurs qui font de cet événement un succès depuis 2001. Nous sommes chanceux d'être en bonne santé et je trouve important de rappeler à ces enfants et leurs familles qu'ils ne sont pas oubliés », a mentionné la députée de Terrebonne-Blainville. Le chef du NPD, Thomas Mulcair, était aussi de la partie à l'instar des députés Alexandrine Latendresse (Louis-St-Laurent) et Hoang Mai (Brossard-La Prairie). Le 24 heures Tremblant est une occasion de skier ou de marcher afin de contribuer à des fondations œuvrant pour améliorer et soutenir des enfants malades ou dans le besoin.



# SOUPER SPECTACLE




**Formule tout inclus.  
Voyagez à travers le Brésil et mangez à volonté! Plaisir garanti!**

**MERCREDI JEUDI ET DIMANCHE**



**MANGEZ À VOLONTÉ POUR 23<sup>99</sup>\$<sub>+TX</sub>**

jusqu'au 28 février 2013 excluant les jours fériés.

## 450 508-5050

300, rue Sicard, Plaza Ste-Thérèse • [www.lemilsa.com](http://www.lemilsa.com)

# VENTE TROTTOIR

du 16 au 20 janvier

## Des rabais exceptionnels

sur une multitude d'articles saisonniers partout sur la promenade.



# 5 JOURS!

SEULEMENT

**Ouvert en semaine jusqu'à 21h**

450.437.0400

À l'angle du boul. Labelle et de l'autoroute 640




**PLACEROSEMÈRE**

200 MAGASINS

1112761

# Les amateurs de sports d'hiver s'en donnent à cœur joie

## On note une affluence record dans les parcs de la région

Eric MONDOU

Les conditions météorologiques favorables ont occasionné dans nos parcs régionaux une affluence record pour la période des Fêtes.

« Je n'ai jamais vu un début de saison comme celui-là. Toute la neige que nous avons eue a fait sortir en masse les amateurs de plein air durant les vacances », a noté Michèle Bouchard, chef du service à la clientèle au Parc régional du bois de Belle-

Rivière à Mirabel.

Les passionnés d'activités hivernales ont enfin eu quelque chose à se mettre sous la dent durant les vacances de Noël où les quantités de neige importantes sont maintenant devenues inhabituelles pour cette période de l'année.

« Depuis 10 ans, c'est le deuxième Noël où nous pouvons pratiquer pleinement le ski de fond au Parc national d'Oka. Normalement, il y a encore certaines pistes rocailleuses à pareille date », a lancé la responsable du service à la clientèle, Annie Archambault.

« En terme de quantité de neige pour cette période de l'hiver, c'est presque du jamais vu », a-t-elle ajouté.

Entre 300 et 400 personnes par jour ont profité des sentiers tout blancs durant les deux semaines de vacances. Selon Mme Archambault, cet achalandage est remarquable pour ce temps de l'année.

Du côté du Parc du Domaine Vert, à Mirabel, ils étaient entre 500 et 1000 par jour à sillonner, durant cette même période, les nombreuses pistes aménagées en forêt.

« C'est un très gros début de saison », a insisté le directeur général, Stéphane Legault, précisant que son équipe n'a eu d'autres choix que de doubler d'efforts afin d'entretenir le sentier de glace et les



Photo Éric Mondou

Stéphane Legault, directeur général du parc du Domaine Vert.

pistes de ski de fond compte tenu des circonstances météorologiques extraordinaires.

### Installations multiples

Une chose est claire, les amoureux de sports d'hiver des Basses-Laurentides peuvent rassasier leur faim, et ce à des tarifs très abordables.

Les trois parcs de la région offrent une multitude d'installations, au grand plaisir des petits comme des grands.

Au total, ce sont près de 100 kilomètres de pistes de ski de fond qui sont à la disposition des fondeurs, 40 kilomètres de pistes de raquettes, 20 kilomètres de sentiers pédestres, des anneaux de glace, de la glissade et de vastes forêts complètement enneigées.

À jamais,  
Urgel Bourgie  
se souvient avec vous  
de vos êtres chers.

**URGEL BOURGIE**

514 735-2025 | 24/7

www.urgelbourg.com

1127254

	Parc national d'Oka	Parc du Domaine Vert	Bois-de-Belle-Rivière
Activités	Nombre de pistes (en km)	Nombre de pistes (en km)	Nombre de pistes (en km)
Pistes de ski de fond	Environ 50	34	7
Sentiers pédestres	15	3,4	6
Sentiers de raquette	30	5,7	Hors sentier
Glissade	oui	Oui	Oui
Anneau de glace	Non	Oui	Oui



- Naturopathe - Massothérapeute
- Esthétique avancée
- Reçu assurance
- Traitements - appareils et produits de qualité supérieure

Hélène et Nathalie Lachance

*Tiffany Concept Santé Beauté*

105, boul. de la Concorde Est  
www.6691449.pj.ca

450 669-1449



### SOINS VISAGE

- Facial spécialisé
- Peeling
- Microdermabrasion
- Lifting
- Rajeunissement
- Maquillage permanent
- Manucure - pédicure
- Maquillage
- Pose de cils et teinture

### SOINS DU CORPS

- Cellulite
- Raffermissment
- Amaigrissement
- Gommage corporel
- Sauna - Bain
- Massage
- Épilation
- Électrolyse
- Journée beauté

### LASER ET LUMIÈRE PULSÉE

- Épilation
- Couperose - Varicosité
- Rajeunissement
- Taches - rougeurs
- Rides - acné
- Raffermissment
- Pores dilatées - cicatrices
- Vergetures
- Rosacées - Tatioo
- psoriasis - Excéma

### MEDECINE DOUCE

- Fleurs de Bach
- Naturopathie
- Aromathérapie
- Massothérapie
- Réflexologie
- Phytothérapie
- Pressothérapie

### COIFFEUSE (Styliste, coloriste)

- Traitement lissant
  - Permanente
  - Teinture huile et protéine
  - Traitement capillaire
- Manon Boulard  
514 262-3409

**PROFITEZ DU BOXING DAY — DU 27 DÉCEMBRE AU 31 JANVIER 2013 !**

1122215

# GRAND DÉBROUILLAGE

JUSQU'AU 13 JANVIER



C'EST LE TEMPS DE CHOISIR...



... DANS VOTRE FORFAIT TÉLÉ.

CONTACTEZ VOTRE TÉLÉDISTRIBUTEUR

TOUS LES DÉTAILS SUR  
[GRANDDEBROUILLAGETVA.CA](http://GRANDDEBROUILLAGETVA.CA)



CINÉMA  
ST-EUSTACHE

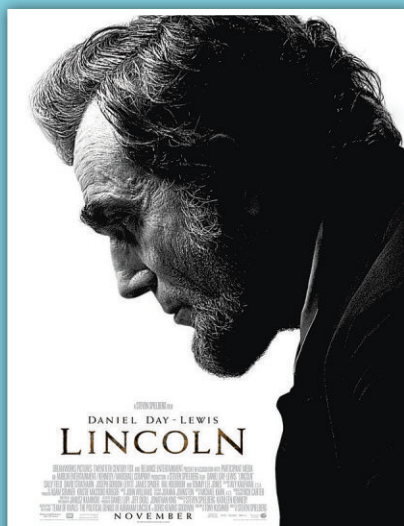
DIVERTIR, ÉBLOUIR, VOTRE PLAISIR.

305, avenue Mathers, Saint-Eustache  
450-472-6666

CINEMASTEUSTACHE.CA



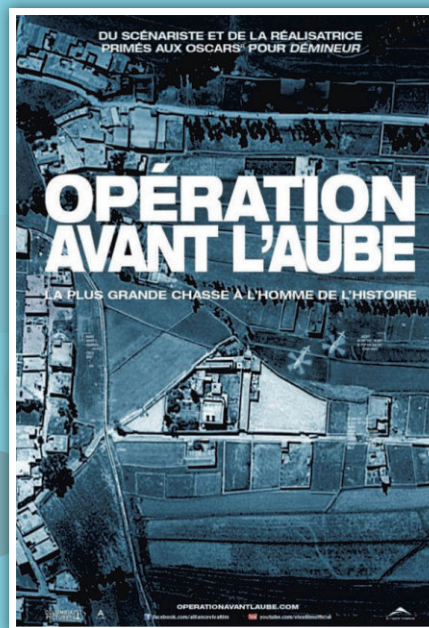
## NOS NOUVEAUTÉS CETTE SEMAINE



VERSION FRANÇAISE

TARIFS					
10 <sup>50</sup> \$	8 <sup>75</sup> \$	7 <sup>50</sup> \$	6\$	5 <sup>50</sup> \$	4\$
Admission générale	Spécial matinée	Enfants et Âge d'or	Spécial mercredi	Spécial mardi	Par admission 3D

cinemasteustache.ca



# L'opération déneigement est quasi terminée

Eric MONDOU

Les 45 centimètres qu'a laissés la tempête du 27 décembre dernier sont presque chose du passé pour la majorité des municipalités.

En date de lundi, seules Blainville, Sainte-Thérèse et Mirabel s'affairaient toujours à ramasser les dernières affres de Dame nature. À Blainville, près de 90 % de l'opération avait été effectuée au moment où ces lignes ont été écrites.

« Les rues et les trottoirs ont tous été nettoyés. Il reste uniquement l'élargissement des rues de certains quartiers à faire. Le tout sera complété mardi (le 8 janvier) », a signalé Patrick Gariépy, contre-maître à la voirie de Blainville.

Du côté de Sainte-Thérèse, environ 85 % du boulot avait été accompli conjointement par le service des travaux publics et par Excavation Gravel, entrepreneur privé qui détient le mandat de déneiger le secteur de Sainte-Thérèse en haut. La Ville prévoyait que le chargement des dernières neiges serait complété au cours de la journée de jeudi.

Plus au Nord, dans la grande municipalité de Mirabel, seul l'élargissement des rues restait à être effectué. Et selon le responsable des communications de la Ville, Bernard Poulin, ce travail allait nécessiter encore quelques jours.

### Opération terminée

En revanche, les municipalités de Sainte-Annes-Plaines, Boisbriand, Lorraine et Rosemère avaient entièrement terminé de ramasser la neige lorsque le Journal est parti sous presse.

Comme l'a fait remarquer Michel Girouard, responsable des communications de la Ville de Rosemère, il est beaucoup plus rapide pour les petites municipalités de finaliser une opération de déneigement puisque la neige est souvent poussée sur les terrains privés au lieu d'être ramassée, comme procèdent les villes plus importantes telles que Montréal.



Photo d'archives

En date de lundi, seules Blainville, Sainte-Thérèse et Mirabel s'affairaient toujours à ramasser les dernières affres de Dame nature.

CUISINE ITALIENNE  
APPORTEZ VOTRE VIN

MANGIAMO!

477, 25<sup>e</sup> avenue  
ST-EUSTACHE  
450 491-7337

NOUVEAU  
À DEUX PAS DU CINÉMA

# Bois-des-Filion: le restaurant Sushi-Do est ravagé par les flammes

Carol-Anne MASSÉ / Eric MONDOU

Le 31 décembre dernier, en pleine nuit, le restaurant Sushi-Do, situé au 438 boulevard Adolphe-Chapleau à Bois-des-Filion, a été la proie de flammes violentes.

Comme le bâtiment commercial n'a aucun voisin immédiat, le feu ne présentait toutefois pas de risque de propagation. Les pompiers du Service de sécurité incendie de Bois-des-Filion sont rapidement intervenus pour maîtriser l'incendie, y parvenant peu après 4 h. Ils leur restaient cependant beaucoup de travail avant de déclarer le feu complètement éteint.

Le lendemain, les dommages au Sushi-Do paraissaient considérables.

« Le bâtiment est une perte totale. Et pour l'instant, rien n'indique que l'incendie serait d'origine criminelle », a indiqué Sylvain Théorêt de la Régie intermunicipale de police Terrebonne, Sainte-Anne-des-Plaines et Bois-des-Filion.

Le restaurant en question, qui dit se spécialiser dans la fine cuisine japonaise, possède deux



Photo d'archives

Le Sushi-Do a été la proie des flammes la veille du Jour de l'an.

autres établissements, un à Laval et un à Terrebonne.



**CENTRE DE FORMATION  
LE CHANTIER**

[WWW.CSLAVAL.QC.CA/LECHANTIER](http://WWW.CSLAVAL.QC.CA/LECHANTIER)  
2875, BOUL. INDUSTRIEL, LAVAL H7L 3V8  
450-662-7000 POSTE 2300



**INSTALLATION ET FABRICATION  
DE PRODUITS VERRIERS**

Diplôme d'études professionnelles (DEP)  
Cours offert de jour  
DURÉE : 1 350 HEURES (13 mois)  
DÉBUT : 28 janvier 2013

COMMISSION  
SCOLAIRE DE LAVAL



**INSCRIPTION : [WWW.SRAFP.COM](http://WWW.SRAFP.COM)**

1127396

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET COURS EN GROUPE

# Énergie Cardio

ON CHANGE LE MONDE

À l'achat d'un  
abonnement Optifit, obtenez un  
**superbe sac sport\***



\*Détails au centre

**Quel âge a votre corps?**

Évaluation **FITTEST** incluse

L'évaluation Fit Test de Biotonix comprend une analyse informatisée de votre condition physique ainsi qu'une estimation de votre âge physiologique.



**Josée Lavigne**  
Porte-parole

TARIFS ABORDABLES



**Un abonnement  
à votre mesure**

MULTIPLES CHOIX

QUE DU PLAISIR!



**ZUMBA**  
fitness

PERTE DE POIDS

**COURS EN GROUPE**

Horaires disponibles au  
[energiecardio.com](http://energiecardio.com)

Isabelle Huot  
Josée Lavigne  
Guy Bourgeois

**Kilo Cardio**  
Entraînement privé  
et alimentation équilibrée

**SÉANCE D'ESSAI GRATUITE SANS OBLIGATION**

(sur rendez-vous • 18 ans et plus • détails au centre)

Inscrivez-vous au plus grand réseau

de mise en forme avec plus de 70 centres au Québec.

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>BLAINVILLE</b><br/>615, boul. Curé-Labelle (angle 34<sup>e</sup> avenue)<br/>450 433-7219</p> <p><b>FONTAINEBLEAU POUR ELLE</b><br/>75, boul. des Châteaux (près de la 640)<br/>450 433-3390</p> <p><b>SAINT-EUSTACHE</b><br/>120A, rue Dubois (à côté du Hyundai)<br/>450 974-7494</p> | <p><b>SAINT-EUSTACHE POUR ELLE</b><br/>572B, boul. Arthur-Sauvé (en face de la Caisse Populaire)<br/>450 473-1551</p> <p><b>LAVAL VIMONT</b><br/>2228, boul. des Laurentides (à côté du Pharmaprix)<br/>450 967-4242</p> <p><b>LAVAL SAINTE-ROSE POUR ELLE</b><br/>29, boul. Curé-Labelle (au pied du pont)<br/>450 622-4611</p> |
|---|--|



[energiecardio.com](http://energiecardio.com)  
Autres centres 1 877 ÉNERGIE

Les **bad boys** de la télé sur  
**addikTV**



primeur  
et exclusivité  
**dexter**

saison 6  
lundi **22 h** et dimanche **23 h**  
dès le 14 janvier

C'est le temps de choisir la chaîne **addikTV** dans votre forfait télé. Contactez votre télédistribeur

addik.tv

f facebook.com/addiktv

twitter.com/addiktv

GRUPE  
**TVA**

RETROUVEZ LA CHAÎNE addikTV : VIDÉOTRON : 93 (693 HD) | TELUS : 47 (547 HD)  
BELL TÉLÉ : SATELLITE : 136 (1868 HD) | FIBE : 120 (1120 HD)  
COGECO : 93 (516 HD) | SHAW DIRECT : 758 | ROGERS CABLE : 642 (643 HD)

POUR **ELLE**

## Quatre conseils pour maintenir nos résolutions

Julie CHAMPAGNE • [julie.champagne@quebecormedia.com](mailto:julie.champagne@quebecormedia.com)

**Qui dit nouvelle année, dit obligatoirement bonne résolution. Mais cette fois-ci, pas question de tout abandonner avant le mois de février. Voici quatre astuces éprouvées pour garder le cap.**

### 1- On met tous nos œufs dans le même panier

Pratiquer le yoga, apprendre le chinois, bouder tous les aliments transformés, dormir huit heures par nuit... Impossible de tout changer! Pour tenir le coup, il faut choisir une seule résolution. Peu importe les recommandations de notre homme ou de nos copines, on se souvient que notre résolution n'engage que nous et qu'elle doit nous stimuler au quotidien.

### 2- On rédige notre objectif ultime

On connaît forcément le dicton : les paroles s'évaporent, les écrits restent. En couchant nos bonnes intentions sur papier, on officialise aussitôt notre résolution et on augmente nos chances de la maintenir tout au long de l'année. On fait attention aux

négations en début de phrase. Ne plus, ne pas, arrêter de... Les formulations négatives sont le meilleur moyen de nous garantir une défaite à brève échéance.

### 3- On répertorie tous les bienfaits

Au-delà de notre objectif sacré, on prend soin de noter toutes les retombées positives de notre résolution. On veut visiter le gym deux fois par semaine? Génial! On pourra enfin enfiler notre jean cigarette, décompresser de notre journée de travail, avoir un meilleur moral, faire le plein d'énergie, etc.

### 4- On identifie les étapes décisives

Si on veut aller au bout de notre bonne résolution, il importe de nous donner une date de début, mais aussi une date de fin. On veut perdre 10 livres? C'est un projet fort louable, mais quand pensons-nous réalistement atteindre ce but? Quels sont les jalons intermédiaires? En scindant notre résolution en mini-objectifs, on s'assure de garder une constance dans l'effort et de nous approcher lentement mais sûrement de notre but.

**NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS INVITER**

à notre **MÉGA VENTE**  
*d'hiver*

Rabais de  
**25% à 70%**

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au mercredi : 9 h à 17 h 30

Jeudi - Vendredi : 9 h à 21 h

Samedi : 9 h à 17 h

**CERTIFICAT-CADEAU ET PLAN MISE DE CÔTÉ DISPONIBLES**

**R. Théorêt Chaussures Ltée**

*Le spécialiste des pieds longs, larges ou étroits*

Femmes AA - B - D - EE - 5 à 11 Hommes D - E et 3E - 6 à 13

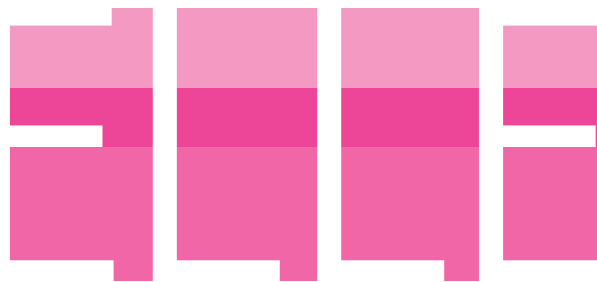
CENTRE D'AJUSTEMENT • PERSONNEL EXPÉRIMENTÉ

**262, rue Labelle, Saint-Jérôme • 450 432-4675**

Fermé le dimanche



POUR



# Objectif forme : 2 profils, 2 programmes sur mesure

Julie CHAMPAGNE • [julie.champagne@quebecormedia.com](mailto:julie.champagne@quebecormedia.com)

Envie de prendre de nouvelles habitudes et d'adopter un mode de vie plus sain? Bonne nouvelle! La nutritionniste Marie-Hélène Lessard et la spécialiste de la mise en forme Karine Larose nous donnent des conseils sur mesure pour commencer l'an 2013 de pied ferme!

## 1) La jeune maman dans la trentaine

**Objectifs :** Faire le plein d'énergie et tonifier les jambes, le ventre et les fesses

### L'entraînement

«Comme pour la plupart des programmes de mise en forme, tant le volet musculaire que le volet cardiovasculaire sont des composantes obligatoires, assure d'emblée Karine Larose, kinanthropologue et spécialiste de la mise en forme chez Nautilus Plus. On ne peut pas s'en sortir en faisant seulement l'un ou l'autre, surtout si on souhaite énergiser et tonifier.»

Au niveau de la musculation, il est évidemment possible de mettre l'emphase sur les fesses, les cuisses et le ventre, mais il ne faudrait surtout pas négliger le haut du corps. «On a souvent tendance à travailler ce que l'on voit dans le miroir, comme nos jambes ou nos abdominaux, explique la directrice des communications. Mais si on ne travaille pas aussi le dos ou les bras, on risque de se retrouver avec des tensions musculaires.» Conclusion, peu importe la région où se trouvent nos bourrelets indésirables, il faut absolument miser sur un entraînement complet et favoriser un bon équilibre au chapitre musculaire.

«Si on fait des exercices de musculation pour tonifier notre postérieur, on perdra pas nécessairement le gras qui recouvre nos fesses», poursuit Mme Larose. La solution? On combine nos exercices de raffermissement avec un volet cardiovasculaire pour optimiser la dépense énergétique. Que ce soit avec un vélo, de la marche rapide, du jogging ou toute autre activité cardiovasculaire, l'entraînement par intervalle serait particulièrement efficace. On commence avec quelques minutes de jogging plus intense, puis on diminue le rythme pendant quelques minutes, pour ensuite augmenter de nouveau la vitesse. On brûlera alors beaucoup plus de calories en moins de temps.

**La fréquence recommandée :** Au moins trois fois par semaine, entre 30-60 minutes par séance

### Et pour l'alimentation?

«Pour nous énergiser, il est essentiel de prendre le temps de manger, ce qui n'est pas toujours évident quand on est maman de jeunes enfants», convient Marie-Hélène Lessard, diététiste au bureau de consultation nutritionnelle Diète Santé.

La diététiste-nutritionniste rappelle qu'il est essentiel de manger trois repas équilibrés par jour. «On évite les portions extravagantes qui alourdissent la digestion et causent un sentiment de fatigue. On complète avec des collations, en matinée et en après-midi, pour éviter les périodes trop longues sans manger.»

S'il n'existe pas un aliment qui peut magiquement énergiser notre corps, Marie-Hélène Lessard rappelle l'importance des glucides et de bien équilibrer notre assiette en incorporant au moins trois des quatre groupes alimentaires.

Nulle question non plus de fouetter nos neurones en grignotant une tablette de chocolat ou des bonbons en guise de collation.

## 2) La professionnelle en manque de temps

**Objectifs :** Déstresser et purifier

### L'entraînement

Quand on désire un entraînement antistress, on pense aussitôt au yoga. «Les méthodes douces peuvent effectivement nous aider à prendre conscience de notre respiration et de notre bien-être mental, admet Karine Larose. Le *power* yoga et le pilates développent à la fois nos aptitudes de concentration, de détente, de souplesse et d'endurance musculaire. En revanche, tout ceux qui font de l'exercice, peu importe le type, confirment que le sport leur permet de décrocher et de se détendre.»

L'explication? La sécrétion d'endorphines qui produisent un effet euphorisant de bien-être suite à une activité cardiovasculaire vigoureuse.

Comme les effets néfastes du stress se font sentir au quotidien, il faut incorporer nos moments de détente le plus souvent possible. «Chaque semaine, on planifie officiellement nos séances, conseille Mme Larose. Est-ce qu'on se contente de 30 minutes ce lundi, une heure mercredi et une autre heure le samedi matin? On le note dans notre agenda, sinon, on trouvera toujours quelque chose d'autre à faire avant de nous entraîner. Seule l'assiduité garantit de bons résultats.»

**La fréquence recommandée :** Au moins trois fois semaines

### Et notre alimentation?

Pressée par notre horaire réglé au quart de tour, on boude le déjeuner et on se contente d'une salade chipotée sur le coin de notre bureau pour le lunch. Le hic? Au moment du dîner, on est affamée et exténuée. On mange pour dix et on a même des rages de sucre.

«La femme professionnelle est souvent ultra organisée, mais elle oublie de se nourrir, résume Marie-Hélène Lessard. Le secret d'une saine alimentation réside pourtant dans la planification. On se trimballe toujours des yogourts avec des probiotiques, des noix pour le magnésium, des barres granola nutritives ou des breuvages de lait ou de soya qui sont d'excellents coupe-faim.»

Ses conseils pour minimiser notre stress? «Prendre des suppléments de vitamine D, surtout quand on manque de soleil en hiver, des suppléments d'oméga-3, boire beaucoup d'eau et minimiser notre consommation d'alcool, de mets préparés, de gras et de malbouffe.



Photo Collaboration spéciale

Il faut stimuler notre cœur et bouger notre corps, que ce soit par la danse, le vélo, le jogging ou le *spinning*.

Jacuzzi et Sauna  
Bain Vapeur  
Halte Garderie

Entraînement  
Power Plate  
Bar santé



Piscine  
Salle de Cours  
de groupe

Bronzage  
Spinning  
Nutrition



2<sup>e</sup>  
plus gros  
au Canada

Rosemère



**Spécial**  
Inscrivez-vous pour seulement \$1\*  
**1\$**  
frais  
d'adhésion  
\*aucun autre frais d'inscription  
\*sur abonnement d'un an,  
certaines restrictions s'appliquent  
\*pour un temps limité seulement

Venez visiter

303, boul. Labelle, Rosemère, (450) 433-4400

[www.GoldsGymRosemere.com](http://www.GoldsGymRosemere.com)



Mangez bien, vivez bien, en forme et en santé!

Plus de 20 ans à votre Santé! | Épicerie complète en produits naturels et biologiques

**LES FESTIVITÉS  
UNE PÉRIODE ÉPROUVANTE  
POUR LE SYSTÈME DIGESTIF**



La période des fêtes étant terminée, il est maintenant capital de libérer le corps de ses déchets. Ce sont les déchets retenus dans l'organisme qui finissent par se loger un peu partout dans les tissus et les organes causant l'acidification du corps. En somme, un organisme intoxiqué aura raison de votre santé et de votre vitalité. L'excellente compagnie **RENEW LIFE**, spécialisée dans les troubles du système digestif, a créé une cure d'épuration avancée, complète et équilibrée de 30 jours, **CleanseSmart**, laquelle cible les sept voies d'élimination de l'organisme (poumons, foie, sang, côlon, peau, reins et lymphes). Cette cure en deux étapes aide à la relance du mouvement intestinal (péristaltisme) afin de lui permettre de retrouver une fonction d'élimination normale, c'est-à-dire l'émission de deux à trois selles normales par jour. Elle favorise l'élimination des toxines hors des organes, des cellules et du circuit sanguin, puis vise ensuite à les évacuer par le côlon et l'urine et ce, sans action laxative pour ne pas engendrer un effet d'accoutumance ni endommager le côlon à long terme. La première étape consiste donc à entreprendre un nettoyage en hydratant d'abord l'intestin avec l'hydrate de magnésium qui a la propriété d'attirer l'eau dans le côlon et, à l'aide de plantes, de relancer en douceur le mouvement intestinal afin de favoriser les évacuations de selles sans diarrhée ni douleur. **CleanseSmart** est offert sous forme de capsules et présenté dans un emballage comprenant deux formules. L'usage de cette cure est fort simple, puisqu'il est suggéré de prendre la formule I le matin et la formule II le soir.



Pour les personnes n'ayant jamais fait de cure complète de nettoyage ou pour celles ayant un intestin sensible et réactif, c'est la formule **Première Épuration** qui sera indiquée. Elle a soigneusement été étudiée pour répondre en douceur au processus d'épuration et de désintoxication des sept voies d'élimination du corps. Elle demeure efficace mais sans déclencher des symptômes de désintoxication. **Première Épuration** se compose également de deux étapes dont la première étape consiste en une prise le matin d'une formule à base de plantes ciblant la désintoxication des organes et la seconde étape consiste en une prise le soir d'une formule douce visant l'épuration du côlon.

Si vous avez l'habitude de procéder à une cure de désintoxication au moins deux fois par année et que vous désirez procéder à un court nettoyage de sept jours en raison de la surcharge causée par les abus du temps des fêtes, alors c'est la formule **Épuration Rapide** qui saura vous satisfaire. Ayant aussi une action sur les sept organes d'élimination, elle se présente en trois formules sous un même emballage. La première stimule le processus de désintoxication des organes digestifs, des reins, des poumons et de la lymphe, la seconde contient des fibres solubles (acacia) qui absorbent les toxines pour les éliminer (boire beaucoup d'eau avec ces fibres) et la troisième améliore l'évacuation intestinale, hydrate le côlon et favorise le mouvement péristaltique.



Dans le but d'aider à désintoxiquer et à améliorer les fonctions du foie seulement, c'est la formule **Désintoxication du foie** qui vous conviendra parfaitement. Conçue en deux formules, elle est toute désignée pour aider à désintoxiquer le foie puis à améliorer et à supporter les fonctions du foie. Cette formule est la clé pour assister le foie dans ses nombreux processus pour régulariser la glycémie et aider à produire les hormones et les enzymes, notamment. Durant cette cure, il sera important d'augmenter le volume du bol fécal à l'aide de la formule **FibreSmart** qui est composée à part égale de fibres solubles et insolubles. Ces fibres sont utiles pour empêcher la réabsorption des toxines et bloquer leur retour dans la circulation. Elles ne gonflent pas, ne déshydratent pas le côlon et ne requièrent pas de grandes quantités d'eau comme avec les fibres solubles seules.

Jo Ann Paradis Naturopathe agréée

ÉCOUTEZ LA PAUSE SANTÉ  
Du lundi au vendredi à 10h  
104,9 FM et www.planetelov.ca

**Fruits et légumes biologiques**

**CONCOMBRES ANGLAIS**

MEXIQUE  
Unité



**1 98\$**

Spécial

Rég: 2,89\$

**GAMME DE BÉBÉS LAITUES**

CALIFORNIE E.U.  
5 oz



Spécial

**2 68\$**

Rég: 3,99\$

**MANGUES TOMMY**

ÉQUATEUR & MEXIQUE  
Unité



Spécial

**1 98\$**

Rég: 3,69\$

**Alimentation**

**SOUPE COMMENSAL GAMME**

COMMENSAL

500 ml  
Végé



Spécial

**3 78\$**

Rég: 4,99\$

**PÂTES FRAÎCHES ET CRETON**

CORNELLI

À partir de 235 g  
Biologique



Spécial

**3 98\$<sup>ch.</sup>**

Rég: 4,99\$ ch.

**BOISSONS DE SOYA**

(toute la gamme)

NATURA  
1.89 litre

Biologique source  
omega-3 calcium



**2 98\$**

Spécial

Rég: 3,89\$

**YOGOURT TOUTE LA GAMME**

OLYMPIC

650 g  
Biologique, Probiotiques,  
bonne source de calcium



Spécial

**3 58\$**

Rég: 4,79\$

**BOISSON AUX AMANDES**

NATURA

946 ml  
Sans produits laitiers,  
saveurs variées.



Spécial

**1 48\$**

Rég: 2,39 \$

**BOUILLONS EN CUBES BIO**

HARVEST SUN

À partir de 66 g  
Saveurs variées.



Spécial

**2 / 4 98\$**

Rég: à partir de 3,49\$ ch.

**PÂTES, LÉGUMINEUSES**

ET TOMATES BIO

BIO ITALIA

À partir de 398 ml  
Fusilli, spaghetti, macaroni,  
pois chiche, lentilles,  
tomates hachées et entières



**3 / 4 98\$**

Rég: à partir de 2,29\$ ch.

**BARRES ET CROUSTILLES**

PROTÉINÉES

SIMPLY BAR

40 g  
Sans gluten, sans ogm,  
vegan 16g de protéines  
par barre et 4g de fibres.



**1 98\$ + tx ch.**

Rég: 2,79\$ + tx ch.

**CÉRÉALES POUR BÉBÉ**

ET BISCUITS

HEALTHY TIMES

À partir de 168 g  
Biscuits de dentition, céréales  
à l'avoine, riz brun...



**2 78\$<sup>ch.</sup>**

Rég: à partir de 3,99\$ ch.

**ANTI-RHUME (SAPIN & SIROP)**

LÉO DÉSILETS

Formats variés  
Utilisé traditionnellement  
en herboristerie pour traiter  
rhume et grippe.

Spécial

À partir de  
**7 98\$ + tx ch.**

Rég: à partir de 10,49\$ + tx ch.



**PROTÉINE VÉGÉTALE CRUE**

GARDEN OF LIFE

Formats variés  
Sans gluten, biologique.  
Protéines provenant de  
céréales, graines et  
légumineuses germées

Spécial

**39 98\$ + tx**

Rég: 51,99\$ + tx



**SORTIE 23**  
AUTOROUTE 15

**360, Sicard • Sainte-Thérèse, Québec • J7E 3X4**  
**450 437-3326 • www.lamoisson.com**  
**Sans frais 1 888 433-0530 • Fax 450 437-5810**

Spéciaux en vigueur du 4 janvier au 30 janvier 2013 ou jusqu'à épuisement des stocks

**VISITE GUIDÉE EN MAGASIN**

Avec Isabelle Marcil, conseillère en alimentation saine  
Coût : \$20 (2 h) incluant recettes, trucs, conseils, dégustations  
Info-Inscriptions : Supermarché santé La Moisson (aux caisses)

**ACCOMPAGNEMENT À L'ÉPICERIE SANS GLUTEN**

Avec Michèle Tilmant, conseillère en alimentation sans gluten  
Coût : \$25 (2 h) incluant recettes, trucs, conseils, dégustations  
Info-Inscriptions : tilmimi@yahoo.ca

**Comptoir-Santé Crudessence**

Ateliers d'Alimentation Vivante Crudessence

Cuisine légère sans noix : Mercredi 16 janvier (18h30)

La Cuisine vivante : Samedi 19 janvier (10h00)

Collations et superaliments : Mercredi 30 janvier (18h30)

Info/Inscriptions : 514-271-0333  
ou www.crudessence.com

**Au Complexe la Moisson**

Centre d'amaigrissement  
*Sylvie Parent*

Vous aimeriez perdre du poids ?  
Vous recherchez une méthode fiable et naturelle?



**CONFÉRENCE**

Le 22 janvier 2013 à 18h30

Dégustation et entrée gratuite • Réservations requises

Mise au point il y a plus de 25 ans  
Cette méthode vous aidera à mincir rapidement  
en santé, sans fatigue et de façon durable

Ce Protocole offre plusieurs saveurs  
Constitués de protéines de haute valeur biologique  
et au taux d'assimilation élevé

Ce programme procure au corps  
Tous les éléments nutritifs essentiels



Pour un rendez-vous, contactez  
Sylvie Parent ou Tony Martorana

Experts dans le domaine du  
bien-être et de la minceur

Bur : 450 435-SLIM(7546)  
Cell : 450 280-1828  
www.amaigrissementsp.com



**Suppléments | Beautés | Cosmétiques**

**OSCILOCOCCINUM**

**BOIRON**  
6, 12 & 30 doses  
Soulagement des états grippaux:  
fièvre, courbature, maux de tête.

*Spécial*

À partir de  
**10<sup>98</sup>\$** + tx ch.

Rég: à partir de 15,49\$ + tx ch.



**FLORADIX/FLORAVIT**

**FLORA**  
Formats variés  
Aide à prévenir une carence  
en fer. Facilement assimilable.

À partir de  
**16<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: à partir de 21,99\$ + tx



**GAMME BARLEAN'S**

**TALL GRASS**  
454 g  
Smoothies Omega-3 biodisponible.  
Saveurs variées.

À partir de  
**22<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: à partir de 29,99\$ + tx



**CITRUS SOOTHER**

**PRAIRIE NATURALS**  
150 g & 300 g  
Mélange pour boisson chaude  
réconfortante. Citron, gingembre  
et miel. Soulage symptômes  
du rhume et de la grippe

*Spécial*

À partir de  
**17<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: à partir de 22,99\$ + tx



**SLIM-ACTION (SVETOL)**

**HERBASANTÉ**  
120 caps  
Perte de poids. Rage de sucre.  
Augmente le métabolisme.

À partir de  
**31<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: 39,99\$ + tx



**DRAINAFLORE**

**DELANO**  
20 amp.  
Nettoie votre organisme en profondeur:  
détoxique, purifie  
et régénère..

*Spécial*

À partir de  
**32<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: 42,99\$ + tx



**SOINS DU CORPS**

**AVALON ORGANICS**  
Formats variés  
Nourrit et nettoie  
en douceur.  
Sans parabènes.

À partir de  
**5<sup>98</sup>\$** + tx ch.

Rég: à partir de 7,99\$ + tx ch.



**GAMME CRÈMES**

**THERAPEUTIQUES**  
**DERMAMED**  
15 ml & 50 ml  
Alternative naturelle à la cortisone,  
baume relaxant musculaire etc.

À partir de  
**8<sup>98</sup>\$** + tx ch.

Rég: à partir de 11,49\$ + tx ch.



**GEL D'ALOEES AVEC VIT.E,**

**ROMARIN, HAMAMÉLIS,**  
**MÉLALEUCA NATURE'S AID**  
Formats variés. Réduit l'infection  
et les irritations cutanées.  
Accélère la guérison.

À partir de  
**9<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: à partir de 12,99\$ + tx



**CHARDON-MARIE BIO**

**CLEF DES CHAMPS**  
50 ml  
Abus des fêtes?  
Tonique du foie.

*Spécial*

À partir de  
**14<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: 19,99\$ + tx



**HUILES VÉGÉTALES BIOLOGIQUES!**

**ÉMILE NOËL**  
1 litre. Huile olive, tournesol, canola.

À partir de  
**7<sup>78</sup>\$**

Rég: à partir de 12,59\$

*Spécial*



**GAMME EARTH SCIENCE**

**EARTH SCIENCE**  
Formats variés  
Sans parabènes ni dérivés de pétrole.  
Tous types de peaux.

À partir de  
**6<sup>98</sup>\$** + tx ch.

Rég: à partir de: 8,99\$ + tx ch.

*Spécial*



**TISANE DE PISSENLIT BIO**

*Spécial*  
À partir de  
**5<sup>98</sup>\$**

Rég: 6.99 \$

**CLEF DES CHAMPS**  
80 g  
Diurétique et  
nettoyant du foie.



**FLOCONS DE CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES**

**MILANAISE**  
À partir de 500 g  
Flocons de céréales, crème budwix,  
légumineuses: pois chiche, lentilles.

À partir de  
**1<sup>48</sup>\$** ch.

Rég: à partir de 1,99\$ ch.

*Spécial*



**CURE ANTI-CANDIDA**

**INNO-VITE**  
Kit  
Éradique le surplus de levures  
et renforce le système immunitaire.

À partir de  
**71<sup>98</sup>\$** + tx

Rég: 89,99\$ + tx

*Spécial*





**Débarressez-vous de votre vieux frigo énergivore : faites un geste pour l'environnement.**

**Appelez RECYC-FRIGO et recevez 30 \$ par la poste.**

Votre vieux frigo\* ou congélateur sera recyclé de manière sécuritaire et selon les normes les plus strictes en matière de protection de l'environnement.

Pour un ramassage gratuit :

**[www.hydroquebec.com/recyc-frigo](http://www.hydroquebec.com/recyc-frigo)  
ou 1 855 668-1247**

Assurez-vous d'avoir votre facture d'électricité en main.

 **Hydro Québec**

\* L'appareil doit avoir plus de 10 ans, avoir un volume intérieur d'entre 10 pi<sup>3</sup> et 25 pi<sup>3</sup>, ainsi qu'être fonctionnel, branché et facilement accessible et déplaçable. Une limite de trois appareils par foyer s'applique. Les appareils commerciaux ne sont pas admissibles. Certaines conditions peuvent s'appliquer.

JB08829514

# Odyscène offrira un grand choix de spectacles pour 2013

Christian CÔTÉ • [christian.cote@quebecormedia.com](mailto:christian.cote@quebecormedia.com)

**Le choix des spectacles ne manque pas en 2013 à Odyscène et certains faits saillants de la programmation valent le coup d'être soulignés.**

Même si ses représentations du 19 au 21 avril sont complètes, l'interprète Ginette Reno sera au théâtre Lionel-Groulx pour la première fois depuis les 27 saisons qu'a tenu jusqu'à maintenant Odyscène. « Nous en sommes très fiers d'offrir ce spectacle dans la région. Mais les billets se sont vendus en deux semaines », a souligné la directrice des communications à Odyscène, Catherine Fontaine.

Côté théâtre, la pièce *Les 39 marches*, qui a connu un grand succès dans les différents théâtres d'été où elle a été présentée, prend l'affiche le mardi 6 mars. *Les 39 marches* met en vedette David Savard, Diane Lavallée, Martin Drainville et Stéphane Breton.

Sur la scène plus intimiste de l'église Sacré-Cœur située à Sainte-Thérèse, Yan Perreau interprétera ses pièces musicales originales ponctuées de textes du poète Claude Péloquin, le vendredi 2 mars.

Au même endroit, le très coloré Damien Robitaille sera en spectacle le jeudi 23 février.

Pour ceux qui aimeraient poursuivre la frénésie du Festival de jazz de Montréal qui se tient tous les étés dans la métropole, Odyscène accueillera le mardi 7 février la troisième édition du Festival de

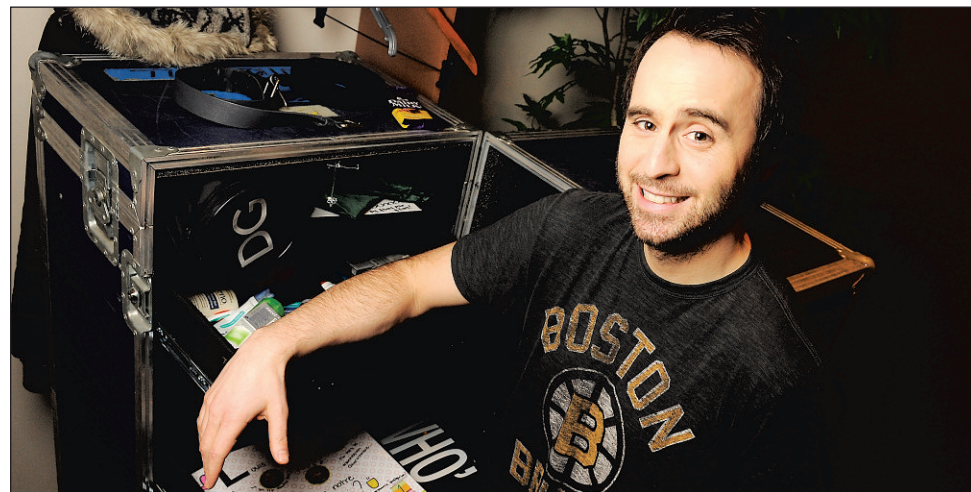
jazz en tournée. Dans ce contexte, le guitariste John Scofield y présentera son plus récent répertoire. « Ce qui est bien avec cette formule c'est qu'elle permet à la population partout au Québec d'avoir accès à des artistes qui s'affiche surtout dans les grands centres. Nous avons la chance d'être près de Montréal, mais ce n'est pas le cas de tout le monde », a expliqué Catherine Fontaine.

Un autre grand nom de la chanson, Daniel Lavoie, sera en spectacle sur la scène du théâtre Lionel-Groulx le jeudi 9 février. « Ce n'est pas la première fois qu'il vient à Sainte-Thérèse. Il viendra nous présenter les œuvres de son plus récent album », a précisé la directrice des communications chez Odyscène.

Dans le cadre de la tournée qui marque son retour au Québec après plusieurs années en France, l'humoriste Anthony Kavanagh sera de passage le 9 mars avec un tout nouveau spectacle.

Le 14 mars, le Théâtre de l'Opsis s'amènera avec la pièce *Bar*, mettant en vedette Pierre-François Legendre et Marc Beaupré, qui raconte quatre jours dans la vie de deux hommes dépassés par les événements. « Il s'agit d'une belle performance sur le plan du jeu des comédiens. Du théâtre de création très clownesque », a souligné Catherine Fontaine.

Le 5 avril, le spectacle de l'auteure-compositrice-interprète Ariane Moffatt figure parmi ceux à ne pas manquer. Quant aux humoristes Louis-José Houde et François Morency, ils prendront l'affiche dès l'été 2013.



L'humoriste Louis-José Houde sera en spectacle cet été chez Odyscène.

Photo d'archives



# Immo Extra

## Taux hypothécaires

Page 19



# Moins de saisies

Page 18



**COLLÈGE  
INTER·DEC**

## NOUVEAU CAMPUS À LAVAL

Étudiez près de chez vous !

### PROGRAMMES OFFERTS :

- Maquillage artistique - Mode et beauté
- Maquillage artistique - Télévision, cinéma et théâtre
- Maquillage artistique - Classe des maîtres
- Extension de cils
- Soins des mains, des pieds et pose d'ongles
- Design d'intérieur\*

**INSCRIPTION EN COURS | Rentrée le 14 janvier 2013**

1595, boulevard Daniel-Johnson  
514 939-4444 | [collegeinterdec.com](http://collegeinterdec.com)



Montmorency

Membre du réseau LaSalle International

\* La date du début de la session est à confirmer par le MELS



# Villa Latella



**AU COEUR DE L'ACTION!**

**CONDOS 3 1/2 4 1/2 5 1/2**

- Édifices de 15 étages
- Finition supérieure
- Air climatisé inclus
- Insonorisation supérieure
- Terrasses privées
- Stationnement intérieur



**CONDOS À LOUER OU ACHETER!**

**CONDO MODÈLE À VISITER**

**WWW.VILLALATELLA.COM**

**3320, boul. Le Carrefour, Laval**

**450.682.5202**

**514.355.9202**



# Le nombre de saisies de maisons est en baisse

Agence QMI

Depuis un an, les propriétaires de maison qui ont été contraints de remettre les clés à leur créancier hypothécaire ont été beaucoup moins nombreux au Québec.

décembre 2011. La chute est de 32,8 %, selon des données de GDL Crédit Ressource. Le mois précédent, le recul avait été de 19,8 %.

En décembre, la moyenne des soldes hypothécaires des maisons saisies s'est élevée à 198 819 \$, pour un total de créances de 30 millions \$.

Depuis un an, les propriétaires de maison qui ont été contraints de remettre les clés à leur créancier hypothécaire ont été beaucoup moins nombreux au Québec.

La tendance à la baisse devrait encore se poursuivre pour les prochains mois, le nombre de préavis de saisie continuant à diminuer. Toujours en décembre, ces préavis ont chuté de 6,5 % pour s'établir à 644.

Pour toute l'année 2012, un total de 2214 résidences ont été saisies par une institution financière, comparativement à 2412 un an plus tôt.

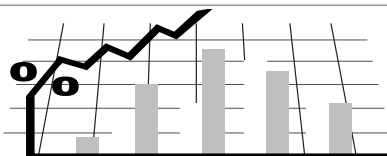
Cette procédure est la première étape découlant d'un défaut de paiement. Elle ne mène pas automatiquement à une saisie, mais donne un aperçu de la tendance à venir.

Le mois de décembre a confirmé la tendance, alors que 151 résidences ont été reprises pour l'ensemble des régions du Québec, comparativement à 225 en



*Le mois de décembre a confirmé la tendance, alors que 151 résidences ont été reprises pour l'ensemble des régions du Québec, comparativement à 225 en décembre 2011.*

# Votre hypothèque



INSTITUTION	Variable	6 MOIS		1 AN		2 ANS	3 ANS	4 ANS	5 ANS
		Ouvert	Fermé	Ouvert	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé
Banque de Montréal	3,1	6,3	4	6,3	3,1	3,14	3,7	4,64	3,09
Banque Scotia	3	6,45	4,55	6,5	3,65	3,89	2,79	4,39	3,99
Caisses Desjardins	n.d.	6,5	n.d.	6,3	3,09	3,14	3,7	4,64	5,24
CIBC	3,2	6,7	4,45	6,35	3	3,14	3,5	4,39	5,24
HSBC Bank Canada	3	6,2	4,45	6,35	2,7	3,95	2,98	4,99	3,49
ING Direct	3	n.d.	n.d.	n.d.	3,25	3,25	3,25	3,25	3,09
Banque Laurentienne	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	3,09	3,14	3,7	3,64	3,79
Banque Nationale	n.d.	6,7	n.d.	6,3	3,1	3,14	3,7	4,64	3,99
Banque Royale	3,2	6,3	4	6,3	3	3,04	2,99	4,64	3,29
TD Canada Trust	3,2	n.d.	4	6,3	3	3,04	3,65	3,49	3,29

Source : Agence QMI

En date du 7 janvier 2013

1 AN	2 AN	3 ANS	5 ANS	7 ANS
<b>2.64%</b>	<b>2.49*</b>	<b>2.79*</b>	<b>2.94%</b>	<b>3.69*</b>

**Diane Descoeurs, c.h.a.**  
Courtier immobilier hypothécaire agréé

**Gilles Dupuis, c.h.a.**  
Courtier immobilier hypothécaire

**Martin Charbonneau**  
Courtier immobilier hypothécaire

## Multi-Prêts HYPOTHÈQUES

AGENCE HYPOTHÉCAIRE

Regroupement de dettes
Achat
Rénovations
Investissements

1149879

LE CHOIX DU CONSOMMATEUR  
2012  
RECONNAISSANCE D'EXCELLENCE  
2 ANNÉES GAGNANTES

### Agence hypothécaire #1 au Canada

\*Remise de 750 \$ pour le notaire

### Sainte-Thérèse

266, boul. Labelle  
450 433 7738

### Terrebonne

2296, chemin Gascon  
450 471 7747

NOUVEAU

### Mascouche

475, Montée Masson  
450 471 7747

\*Certaines conditions s'appliquent. Sujet à changements sans préavis.

# NOUVEAU CONCEPT

# ZÉRO LIMITE

## FITNESS

**GYM UNIQUE À BLAINVILLE  
FAUT VOIR!**

**Entraînement personnalisé privé, semi-privé  
et petit groupe**

**Massage thérapeutique et sportif**

**Programme complet de gestion du poids- Repartir à zéro**

**Classes en groupe à partir du 21 Janvier 2013**



### Pré-natal Mardi-Jeudi 13h30

Programme d'entraînement adapté pour les femmes enceintes par une entraîneuse certifiée

Maintenez la forme et préparez votre corps pour une récupération post-natale plus rapide

### Cardio Medley Mardi 18h30

Musique - Danse - Tonus

Obtenez la grande forme en vous amusant sur une musique entraînante jumelée à des exercices musculaires pour améliorer votre tonus



### Spartan circuit Lundi 13h00

Préparez-vous au plus grand défi!  
"La course Spartan"

Une classe qui vous prépare au dépassement de soi et à des résultats spectaculaires!\*

\*Évaluation physique au préalable

### Yoga Détox Jeudi 19h30

Améliorez votre énergie-digestion-santé et votre niveau de stress.

La pratique du yoga favorise la désintoxication par des poses spécifiques.



1092915

31, Boul. De la Seigneurie Est, local 107, Blainville  
T. 450 951-6271 • [www.zerolimitfitness.com](http://www.zerolimitfitness.com)

## VOTRE SANTÉ

# Les urgences des Laurentides débordent

Eric MONDOU

**L'urgence de l'Hôpital de Saint-Eustache a été surchargée durant cette période post-temps des Fêtes.**

En date du 4 janvier, le taux d'occupation s'élevait à 184 % tandis que le temps d'attente était estimé à plus de 36 heures. Les arrivées par ambulance tournaient quant à eux autour de 50 par jour durant les deux dernières semaines, des chiffres qui s'avèrent inhabituels.

Selon Jacqueline Le Poidevin, agente d'information du Centre de santé et des services sociaux du Lac-des-Deux-Montagnes, les délais d'attente se sont néanmoins améliorés au cours des derniers jours. « Le weekend du 29 et 30 décembre, il pouvait y avoir près de 45 heures d'attente à l'urgence », a-t-elle noté.

Au niveau du taux d'occupation, les autres hôpitaux des Laurentides ne font guère mieux. En effet, l'urgence de l'Hôpital de Lachute enregistrait le 4 janvier un piètre taux de 250 % alors que celui de l'Hôpital de Saint-Jérôme se chiffrait à 210 %.

### Grippe

Les engorgements dans les salles d'attente ont principalement été causés par la propagation hâtive de la grippe. « Normalement, c'est très rare d'avoir des cas de grippe avant le mois de janvier. Son arrivée à la fin du mois de décembre a favorisé sa plus grande propagation durant la période des Fêtes », a noté Jean-Luc Grenier, médecin de la direction de la santé publique des Laurentides.

Par ailleurs, cette vague de grippe aurait été provoquée par l'influenza de type A dans laquelle se trouve une nouvelle souche prédominante, le H3N2. Fort heureusement, cette souche infectieuse fait partie de celles qui ont été introduites dans le vaccin contre la grippe de cette année.

« Les risques sont beaucoup moins grands d'attraper la grippe lorsque nous sommes vaccinés. Celui-ci n'est pas infaillible, mais aide à amoindrir les symptômes », a expliqué M. Grenier.

### Conseils

Afin d'éviter d'engorger davantage les urgences

## Souffrez-vous d'un diabète de type 2 ?

Omnispec recherche clinique est présentement à la recherche de volontaires pour une étude sur le diabète de type 2 portant sur un médicament expérimental qui pourrait abaisser votre glycémie. Appelez dès maintenant si vous ou une personne que vous connaissez :

- avez reçu un diagnostic de diabète de type 2;
- recevez un traitement par régime alimentaire et exercice seulement.

Tous les participants admissibles recevront gratuitement les médicaments et le matériel reliés à l'étude, et ce, pendant toute la durée de l'essai clinique. Vous recevrez une compensation pour vos déplacements.

Communiquez avec :



**OMNISPEC**  
RECHERCHE CLINIQUE - CLINICAL RESEARCH  
450 420-0270



1136342



Photo d'archives

Le taux d'occupation et les temps d'attente à l'urgence de l'Hôpital de Saint-Eustache ont été particulièrement élevés ces derniers jours.

pour des cas de grippe et de gastro-entérite, l'Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides a mis à la disposition sur son site Web un outil d'aide à la décision. Des conseils y sont promulgués afin d'être en mesure de prendre des décisions judicieuses. Sans oublier également la ligne Info-Santé (8-1-1) qui peut constituer un recours de premier ordre.

**PÂTES FRAÎCHES ET CRETON**

**CORNELLI**  
À partir de 235 g  
Biologique

**Spécial**  
**3.98\$ ch.**  
Rég. 4.99\$ ch.



Voir pages centrales

795651

**VIDÉOTRON**  
trouve-tout  
Une compagnie de Quebecor Media

QUOI? Restaurant

OÙ? Montréal

**trouve-tout.ca**



**DEUX ARMES INFAILLIBLES  
POUR FAIRE FACE AUX VIRUS ET AU STRESS**

ModuCold® de Rx Balance est une formule hautement efficace pour réduire la durée des rhumes, des gripes et des infections, en plus de supporter adéquatement et équilibrer le système immunitaire. La combinaison synergique de l'extrait d'ail vieilli, de Moducare® (stérols et stérolines), de zinc et de vitamine C, aide à chasser les symptômes et à réduire considérablement le risque des infections virales.

Relora-Plus® de Rx Balance est une formule exceptionnelle combinant le Relora® (extraits de plantes au pouvoir antistress), GABA (induit la relaxation et réduit l'anxiété), 5-HTP (précurseur de la sérotonine, l'hormone du mieux-être) et vitamines B (antistress). Relora-Plus® est réputée pour aider efficacement à réduire l'irritabilité, l'agitation, l'anxiété et la nervosité reliées au stress.

Jo Ann Paradis, Naturopathe agréée

**DEUX ARMES INFAILLIBLES**

**POUR FAIRE FACE  
AUX VIRUS**  
**ModuCold®  
de Rx Balance**  
Améliore le système  
immunitaire  
Réduit la durée des  
rhumes, gripes et  
infections



**Spécial**  
**24.95\$ tx**  
/60 caps  
rég. \$29.99tx

**POUR FAIRE  
FACE AU  
STRESS**  
**Relora-Plus®  
de Rx Balance**  
Efficace pour  
réduire le niveau  
de stress  
Et réduire l'irri-  
tabilité, l'anxiété,  
la nervosité



**Spécial**  
**29.95\$ tx**  
/60 caps  
rég. \$35.99tx

Spécial en vigueur jusqu'au 6 février 2013  
360, Sicard, Sainte-Thérèse

450 437-3326  
www.lamoisson.com

**Les orthèses plantaires,  
ça change pas le monde sauf que...**



Vous avez mal aux genoux, aux hanches ou au dos lorsque vous êtes longtemps debout ? Vos genoux vous causent de la douleur si vous montez ou descendez des marches ? Le dessous de vos pieds brûle, vos talons vous font souffrir ? Vous avez de la difficulté à faire les mêmes activités qu'avant ? Ces troubles et inconforts ainsi que plusieurs autres peuvent être réglés au moyen d'orthèses plantaires moulées.

Les orthèses plantaires moulées servent entre autres à améliorer la posture, à augmenter le confort, à soutenir certaines parties du pied, à absorber les chocs lors de la marche ou de la course, etc. Une orthèse placée sous vos pieds dans vos chaussures vous redonnera une posture adéquate qui permettra une meilleure circulation sanguine ainsi qu'aux articulations des pieds, chevilles, genoux et hanches de ne pas être mal utilisées. L'orthèse ne guérit rien, elle place tout simplement le pied dans la meilleure position possible pour permettre au corps de travailler de façon à diminuer l'usure prématurée des articulations. Comparons l'orthèse plantaire à la paire de lunettes (elle-même une orthèse visuelle), celle-ci n'améliorera pas votre vision malgré le fait que vous en portiez depuis plusieurs années, votre vision ne se dégradera simplement pas aussi vite que si vous n'en portiez pas. Il en va de même pour les orthèses plantaires. Elles permettent de réduire la progression de divers problèmes.

Dans le domaine du sport, ces orthèses sont également très appréciées. En situation de course entre autres, sans orthèses, les impacts répétés provoquent l'usure prématurée des articulations. En positionnant le pied adéquatement, les impacts n'abiment pas d'os ou de tendon. Médecin utilise des matériaux qui absorbent l'énergie à une certaine phase de la démarche pour la redonner ensuite. Ces orthèses sont très appréciées des coureurs car elles augmentent le confort et diminuent l'impact reçu par les membres inférieurs, le bassin et le bas du dos.

Les orthèses plantaires moulées sur mesure sont la solution à de nombreux problèmes qui minent votre quotidien. Parlez à un orthésiste reconnu afin de savoir ce qu'elles peuvent faire pour vous. Chez Médecin, **l'évaluation biomécanique et posturale est gratuite.** Prenez rendez-vous ! Chez Médecin, notre passion est votre mieux-être !

**Naïla Nehme**  
Orthésiste-Prothésiste  
Propriétaire franchisé  
naïla.nehme@medicus.ca

**Laboratoire Orthopédique**  
**Médecin**  
519 boul. du Curé-Labelle, suite 100, Blainville  
**450 434-8777**  
www.medicus.ca

897489

761709

# vitevitevite.ca

## LES PETITES ANNONCES ÇA VEND...VITE! VITE! VITE!

Le plus grand réseau de petites annonces au pays

# 1 877 750-5052

[petitesannonces@quebecormedia.com](mailto:petitesannonces@quebecormedia.com)

DE 8 HEURES  
**8 à 8**  
À 20 HEURES

### POUR ANNONCER

■ IMMOBILIER	114 à 380	■ EMPLOI ET FORMATION	400 à 458
■ MARCHANDISE	500 à 552	■ SERVICES	600 à 740
■ VÉHICULES	800 à 850	■ ÉVÈNEMENT SPÉCIAUX	900 à 924

**Télécopieur:**  
**1 877-884-1266**

#### PAIEMENT



Nos annonceurs sont priés de vérifier leurs annonces dès le premier jour de publication. *L'hebdo Québecor* ne se tient pas responsable pour plus d'une (1) insertion d'une annonce erronée. L'article 11 de la Charte des droits et libertés de la personne déclare que: Nul ne peut diffuser, publier ou exposer en public un avis, un symbole ou un signe comportant discrimination, ni donner une autorisation à cet effet. La Loi sur la protection du consommateur stipule que: Article 242: Aucun commerçant ne peut, dans un message publicitaire, omettre son identité et sa qualité de commerçant. Article 243: Aucun commerçant ou manufacturier ne peut, dans un message publicitaire concernant un bien ou un service offert au consommateur, indiquer comme une adresse, une case postale sans mentionner au moins son adresse.

**200**  
↓  
**274**

**PROPRIÉTÉS  
RÉSIDENTIELLES**

**274**

**TERRAINS  
TERRES**

À 20 MIN. de Laval, grand terrain boisé, aussi ferme, idéal pour chevaux, 19€/pi.ca. et +. lac, rivière, cascade, ruisseau. ROBERT (450) 473-5042

**274**

**TERRAINS  
TERRES**

RIVE-NORD ouverture nouvelle phase, 35 grands terrains boisés, résidentiels (bord de rivière), prêts à bâtir.  
À partir de 60 €/pi. ca.  
Pour infos: 450-258-0711.

**300**  
↓  
**380**

**IMMOBILIER  
LOCATION**

**302**

**ÉTATS-UNIS /  
AUTRES**

**HOLLYWOOD  
G BEACH HOTELS G**

Situé à 2 pas de la plage, hôtel tout confort, cuisine équipée, piscine chauffée, TV Plasma français. Petit déj. inclus. Excellent rapport qualité/prix.

[www.hotelsonhollywoodbeach.com](http://www.hotelsonhollywoodbeach.com)  
1-888-923-3740, 954-923-8020

**367**

**LOGEMENTS  
À LOUER**

**BACHELOR** à Saint-Janvier, grand 3-1/2, foyer, entrée privée, libre janvier, 590\$/mois.  
514-710-5399

**368**

**MAISONS À LOUER**

**STE-DOROTHÉE**, libre 1er février, 3 chambres à coucher, 4 électros inclus, chauffé/éclairé. Accès à la cour, piscine, garage peut être inclus avec supplément. Entretien du terrain et la piscine par locataire. 1,650\$/mois. 514-947-0460

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**SALON DE PARIS  
SUR COURSES DE CHEVAUX  
ET APPAREILS DE  
LOTTERIE VIDEO**

\* Plusieurs postes de serveuses à combler (temps plein/temps partiel)

\* Profil recherché: Dynamique, souriante, autonome, polyvalente, axée sur le service à la clientèle, digne de confiance et disponible.

\* Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature avant le 1<sup>er</sup> février 2013. Pour postuler: [cafecoursesdelaval@hotmail.com](mailto:cafecoursesdelaval@hotmail.com)

-Pour de plus amples informations, laissez un message au 450-934-9191 ou consulter Emploi-Québec (offre #3523097)

**OUVERTURE BIENTÔT !!!**

**SAINT-JÉRÔME**

Retraités autonomes. Carrefour du nord. Entrée laveuse- sècheuse, ascenseur, salles communautaires. Studios et 3½ disponible entre 785\$ et 995\$, chauffés, éclairés.  
**450 431-1403**

1117658

**À LOUER**

**Bureau commercial**

Avec salle d'attente, de conférence et voûte anti-feu. Superficie de 476 pc. Bien situé, sortie 45 de l'aut. 15. Occupation immédiate.  
Prix 659\$/mois  
**450 432-6915 / 450 438-6675**

1105844

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**366**

**LOGEMENTS À  
L'EXTÉRIEUR  
DE LA VILLE**

**DORION:** 4 1/2, rénové, libre immédiatement, stat, ensoleillé, concierge, secteur paisible, 450 424-0674

**CHOMEDEY**, près du pont Lachapelle, 2-1/2, semi-meublé, 400\$/mois non-chauffé, non-éclairé. Non-fumeur, références exigées, enquête de crédit. Libre immédiatement.  
450-686-9464

**MOIS GRATUIT!**  
Boisbriand, 4-1/2, 290 Parthenais. Armoires neuves, frais peint, câble, eau chaude, intercom, pas d'animaux, références. 600\$/mois, 514-865-1310, 450-581-0044.

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

**400**  
↓  
**408**

**FORMATION**

**404**

**FORMATION  
ENSEIGNEMENT**

**LICENCE RBQ**

OBTENEZ VOTRE LICENCE D'ENTREPRENEUR  
FORMAT-CONSTRUCTION inc.  
SUCÈS GARANTI !  
Plus de 20 ans d'expérience  
514-252-8231  
[format-construction.com](http://format-construction.com)

**406**

**FORMATIONS  
DIVERSES**

DEVENEZ Organisateur d'événements, spécialiste médias sociaux ou animateur. ASP du ministère/ soir et week-end 14 semaines, financé. Début: Janvier 2013. Inscrivez-vous maintenant: [zoomacademie.com](http://zoomacademie.com)  
514-935-0550

**412**  
↓  
**458**

**EMPLOI**

**411**

**EMPLOI GÉNÉRAL**

DEVENEZ organisateur d'événements. Zoom Académie recherche personnel pour sa division événementiel. Formation débutant en janvier. 514-935-0550 ZOOM Académie.com

**414**

**CHAUFFEURS  
TRANSPORT**

**Fuel**

**RECHERCHE:  
Chauffeur**  
Professionnel Classe 1  
Voyage Transfrontalier  
\$0.42/mille  
Excellent millage à l'année  
Dépôt direct,  
Paie hebdomadaire  
Structure de boni basé sur la performance  
Bonis de 1000\$/6 mois service  
Avantages sociaux/ 6 mois  
Freightliner Cascadia 2012 attiré

**Exigences:**  
Chauffeur expérimenté  
Bilingue  
cour basée à LaSalle, QC  
Brokers bienvenus!  
Joignez vous à notre équipe !

Infos : Francine  
514-948-2225 ext 7  
1-866-433-3835 ext. 7  
[jobs@fueltruck.ca](mailto:jobs@fueltruck.ca)  
514-448-9044

**Norampac**  
**Cascades**

#### OFFRE D'EMPLOI

Vous avez envie de joindre une organisation innovante de classe mondiale ? Cascades, avec sa division Norampac, est plus qu'une multinationale créatrice de produits verts et novateurs ; c'est la force réunie de plus de 12 000 personnes talentueuses dont l'engagement est la clé de tous les succès. Pour se faire, Norampac Viau, une division de Cascades Canada ULC en pleine croissance, est à la recherche de personnels expérimentés dans le domaine de la finition pour sa nouvelle usine de Montréal spécialisée dans la conception et la fabrication de boîtes micro-litho et de carton plat.

En pleine croissance, Norampac Viau est à la recherche de personnels expérimentés et dynamiques pour combler les postes suivants :

#### Opérateur de colleuse carton plat

Salaire : Entre **23,16\$/h** et **23,50\$/h**  
Prime de jour de **0,50\$/h** / Prime de nuit de **1,50\$/h**

#### Opérateur de découpeuse à plat

Salaire : Entre **23,16\$/h** et **23,50\$/h**  
Prime de jour de **0,50\$/h** / Prime de nuit de **1,50\$/h**

#### Assistant opérateur de découpeuse à plat

Salaire : Entre **21,66\$/h** et **22,32\$/h**  
Prime de jour de **0,50\$/h** / Prime de nuit de **1,50\$/h**

#### Opérateur de machine à cellophane (Windower/Collator)

Salaire : Entre **20,31\$/h** et **22,32\$/h**  
Horaire rotatif jour/soir  
Prime de soir de **0,60\$/h**

#### Électromécanicien avec ou sans licence C

Salaire : **26,44\$/h**  
Prime de jour de **0,50\$/h** / Prime de nuit de **1,50\$/h**

Tous ces postes viennent avec un généreux régime de retraite équivalent à 8% de votre salaire ainsi qu'une assurance collective complète (médicaments, maladie, dentaire, voyage, 12 jours de congés fériés etc).

#### COMMENT POSTULER?

Envoyez nous votre C.V. par fax au **(514) 251-3842** à l'attention des ressources humaines ou allez au [www.cascades.com/carrieres/offres-emploi-et-stage/offres-d-emploi](http://www.cascades.com/carrieres/offres-emploi-et-stage/offres-d-emploi).

Norampac Viau est situé à Montréal, sur la rue Viau, près du Stade Olympique, près de la station de métro Viau ainsi que des autoroutes 40 et 25.

1095615

**Centraide**  
Laurentides

**Offrez-vous  
des ailes.**

**Donnez à  
Centraide Laurentides.**

**centraide.laurentides.org 450 436-1584**

Concept des anges: Publicis Montréal | Photographie: Jean Malik

**MANGUES TOMMY**  
**ÉQUATEUR & MEXIQUE**  
Unité

**198\$**  
Rég: 3,69\$

**Spécial**

**Voir pages centrales**

**BIO**

795774

**414** CHAUFFEURS TRANSPORT

VTL TRANSPORT  
Lachine, Qc  
RECHERCHE


CHAUFFEURS US - CLASSE 1  
AVEC GREEN CARD  
PRIME D'EMBAUCHE DE 1500\$  
800\$ ET PLUS NET PAR SEM.

CHAUFFEURS DE VILLE-  
BILINGUE - CLASSE 1  
2 ANS D'EXPÉRIENCE MIN.  
SALAIRE AVANTAGEUX  
L'EMBAUCHE DE CHAUFFEURS

Contactez Denis Levesque  
Tél: (514) 631-6669 # 238  
Fax: (514) 631-9227  
dlevsque@vtltransport.com

**MARCHANDISE**

**500**  
↓  
**552**



**504** ANIMAUX

BEAUX bébés Bichon Maltais.  
Mignons bébés Yorkshire.  
450-434-5638

**506** ANTIQUITÉS, ART,  
COLLECTIONS

ACHETONS antiquités, tel: Ar-  
moires, commodes, secrétaires,  
bibliothèques, lampes et colon-  
nes de marbre. Luminaires  
bronzes, etc.... Bijoux en sterling  
et or: 10k à 24k, collection de  
monnaie olympiques, canadien-  
nes, américaines etc. RECHER-  
CHONS TABLEAUX Ayotte,  
Beaulieu, Bellefleur, Bruni, Bru-  
noni, Cantin, Constantineau,  
Corno, Cosgrove, coté, Del Si-  
gnore, Duguay, Ferron, Fortin,  
Gagnon, Gervais, Giunta,  
Horck, Hudon, Hurlbise, Lacur-  
to, Jérôme, Lacaille, Lafrance,  
Langevin, Lesauteur, Lecor, Le-  
mieux, lemoyne, Letendre, Little,  
masson, Maltais, Picher, Poirier,  
Richard, Riopelle, Rousseau, Ta-  
nobe, Toupin, Tremblay, Ville-  
neuve, etc.... François, cell:  
514-891-0699  
www.lesantique.com

**ADULTES**

**680**  
↓  
**690**

**18**  
+ ANS

**684** SERVICES  
D'ESCORTES

AURÉLIE, jeune, sexy, forte poi-  
trine, cheveux longs noirs, bi-  
sexuelle, fontaine, GFE, lingerie,  
films, fantasmes, jouets, cou-  
ples, duos, extase garantie...  
450-675-6836.

Les plus belles filles de Laval  
reçoivent au Chomedey Inn.  
Recrutons. 438-936-6251

**BABILLARD LOISIRS**

**700**  
↓  
**716**

**704** ASTROLOGIE

À AVOIR PROCHE:  
1-866-963-3486,  
1-900-788-3484 cell#83486.  
www.connexionmedium.com.  
Questionnements? Seul? Bes-  
soin de réconfort? 12 voyants et  
tireurs de cartes spécialistes  
pour vous répondre!  
PROMOTIONNOEL 5 minutes  
gratuites code 95671

ABBY, médium de naissance,  
voyance pure, flash précis et da-  
tes. Tél: 1-900-524-4567 depuis  
un cellulaire: #2555 (2.90\$/min)

ASTROLOGIE. Voyance, tarot,  
don naturel, jusqu'à 95% de  
réussite garantie. Tél: 1-900-788-2222. (2.90\$/min)  
depuis un cellulaire #2555.

**AFFAIRES FINANCIÈRES**

**720**  
↓  
**740**

**720** ARGENT  
À PRÊTER

BESOIN d'argent? Vous possé-  
dez REER, CRI, Fonds de pen-  
sion ex-employeur. Transformé  
en argent cash. Nous pouvons  
vous aider. 1-855-720-7738  
pretplusrapide.com

PRÊT DE 500\$  
sans enquête de crédit. Crédit Courtage  
1-866-482-0454

G G G PRÊT DE 500\$ G G G  
CC EXPRESS inc.  
1-888-994-4054  
www.courtageexpress.com

PRÊT 500\$ simple. Rapide. Effic-  
cace. Par téléphone et dépôt di-  
rect, réponse en 1hr. Conditions:  
Emploi stable (4 mois) et  
paie par dépôt direct. Crédit  
Yamaska 1-877-534-1999  
www.credityamaska.com

Vendezvotresalaire.com  
1-866-871-4822 Depuis 2004

**720** ARGENT  
À PRÊTER

PRÊT DE 500\$  
sans enquête de crédit. Crédit Courtage  
1-866-482-0454

G G G PRÊT DE 500\$ G G G  
CC EXPRESS inc.  
1-888-994-4054  
www.courtageexpress.com

PRÊT 500\$ simple. Rapide. Effic-  
cace. Par téléphone et dépôt di-  
rect, réponse en 1hr. Conditions:  
Emploi stable (4 mois) et  
paie par dépôt direct. Crédit  
Yamaska 1-877-534-1999  
www.credityamaska.com

**736** SERVICES  
FINANCIERS

**ENDETTÉ !**  
Un paiement par mois  
selon votre budget  
0% d'intérêt  
consultation gratuite et  
sans obligation

professionnel nommé  
par le gouvernement

514-748-7522  
1-855-748-7522

LABELLE MARQUIS INC.  
DEPUIS 30 ANS syndic  
DE 8H30. À 20H.

Refinancement prêt hypothécaire  
CODEN agence immo. hyp.  
Serge Denis CTR imm. hyp.  
514-409-6495

**800** AUTOS À VENDRE

ENCAN AUTOS PUBLIC  
À LAVAL  
**12 JAN. ET 26 JAN.**  
jusqu'à 100 Autos + pick-up  
etc. 2004-2012  
Tous les 2 sam., inspections  
vendredis.  
Les Enchères Automobiles de  
Laval  
www.groupefournier.com  
2380, Montée Masson, Laval.  
450-666-1254 ou  
1-888-666-1254

FINANCEMENT MAISON  
06 Caravan 98,000km 5,500\$  
05 Nissan Sentra 100,000km  
4,900\$  
04 Escape, 88,000km, 5,900\$  
R. Lambert Autos  
514-206-6268 250\$/mois

**430** HÔTELLERIE BARS  
ET RESTAURANTS

**LE BIFTHÈQUE**

Le restaurant Le Bifthèque est à  
la recherche d'employés quali-  
fiés et dynamiques afin de com-  
bler les postes suivants :

ORéceptionniste  
OHôte (sse)  
OCaissier (ière)  
OAssistant(e) gérant(e)  
à la boucherie

Pour postuler, présentez-vous  
avec votre CV au  
6705, chemin de la Côte-de-  
Liesse, Saint-Laurent

**686** SERVICES  
DE MASSAGES

ALEXCELLENCE MASSAGE

Venez rencontrer nos jolies  
hôtesses pour un moment de  
détente mémorable.

**2 Succursales  
pour vous servir!**

1585 Boul. Des Laurentides  
Laval 450-629-7666

1172 Boul. Curé Labelle Laval  
450-681-7111

AJ 450-431-7966. St-Jérôme.  
Mains Magiques. Massage Ero-  
tique. Sensuelle. Extrême déten-  
te. Par jolie Femme Mature d'ex-  
périence. Très privé. Discretion  
assurée. Bienvenu!!! 777,  
9h-23h.

**704** ARGENT  
À PRÊTER

**704** ASTROLOGIE

ASTROLOGIE. Voyance, tarot,  
don naturel, jusqu'à 95% de  
réussite garantie. Tél: 1-900-788-2222. (2.90\$/min)  
depuis un cellulaire #2555.

ASSOCIÉ DEMANDÉ avec peu ou pas  
de comptant pour l'achat et la vente de  
maisons, immeubles en détresse, reprises  
bancaires, faillites, autres projets et  
inventions. 514-723-7554.

**732** OCCASIONS  
D'AFFAIRES

ASSOCIÉ DEMANDÉ avec peu ou pas  
de comptant pour l'achat et la vente de  
maisons, immeubles en détresse, reprises  
bancaires, faillites, autres projets et  
inventions. 514-723-7554.

**736** SERVICES  
FINANCIERS

ABAISSÉ VOS PAIEMENTS!  
Problèmes de Dettes? La Solution:  
CONSOLIDATION  
regroupant vos Dettes en 1 seul verse-  
ment minimum par mois, incluant: Car-  
te de crédit, Hydro, Impôt, Prêt, Recou-  
vrement, Saisie, etc. Consultation sans  
frais et confidentielle.  
Rafaites votre crédit! 8/20h 7j/7  
1-877-797-8046

**736** SERVICES  
FINANCIERS

ABAISSÉ VOS PAIEMENTS!  
Problèmes de Dettes? La Solution:  
CONSOLIDATION  
regroupant vos Dettes en 1 seul verse-  
ment minimum par mois, incluant: Car-  
te de crédit, Hydro, Impôt, Prêt, Recou-  
vrement, Saisie, etc. Consultation sans  
frais et confidentielle.  
Rafaites votre crédit! 8/20h 7j/7  
1-877-797-8046

**799**  
↓  
**850**

**800** AUTOS À VENDRE

ATTENTION! Attention! Besoin  
d'une auto. Aucun cas refusé.  
Financement sur place. Voiture,  
camion, van, 2002 à 2010.  
Robert Cloutier Autos.  
450-446-5250 ou 514-830-0098,  
1-888-446-5250.  
www.robertcloutierautos.com

À voir! Auto, camion 4x4. Finan-  
cement maison, aucun cas refu-  
sé. Voitures 2006 à 2012,  
léger dépôt, aucun endosseur.  
1-866-566-7081.  
www.automobilesbrisson.com

FINANCEMENT MAISON  
1re, 2e, 3e chance au crédit  
**I.S.A. AUTOS**  
\*Aucun Cas Refusé\*  
G 0% INTÉRÊT 12 MOIS G

93 Camry 178,000km 1088\$  
02 Saturn SC1 202,000 km 1398\$  
00 Safari SL 185,000 km 2538\$  
02 Focus SE 174,000 km 2588\$  
03 Protégé ES 144,000 km 3288\$  
02 Jimmy SLS 181,000 km 3498\$  
03 Echo man. 82,000 km 3798\$  
06 Pursuit man. 124,000 km 3788\$  
06 Allure CX 153,000 km 4498\$  
06 Altima 3.5 177,000 km 5998\$

**100% Approuvé. Garantis!**  
4www.isadirect.ca5  
C'est la vraie place!  
1-877-468-9896

**444** MÉTIERS DE LA  
CONSTRUCTION

**Europe**

7417, 18e avenue,  
Montréal, (QC)  
tél.: 514-725-9446  
www.plomberieurope.ca  
recherche

O Plombiers-compagnons  
O Plombiers-apprentis  
Veuillez envoyer votre c.v. à l'at-  
tention de Claudio Del Santo par  
courriel à:  
cdelsanto@plomberieurope.ca  
ou par fax: 514-725-1548

**517** DIVERS À VENDRE

COUVERCLES pour Spa. Prix et  
qualité imbattables. Disponibles  
dans toutes les formes et  
couleurs. Composez le:  
1-866-565-5252.  
www.thecoverguy.com/francais.php

LA boutique Sexatout, jouets,  
costumes sexy et DVD. Livrai-  
son discrète! Commande par  
téléphone au 514-765-9076 ou le  
1-800-798-9902. Demandez  
votre catalogue gratuit.  
www.sexatout.com

SCIERIES PORTATIVES- À ban-  
de ou à chaîne. FAITES DE L'AR-  
GENT et ÉPARGNEZ DE L'AR-  
GENT- Sciez les planches vous-  
même. Scieries en inventaire  
prêtes à vous être livrées  
www.scieriesnorwood.ca/400QN  
1-800-408-9995, poste:400QN

**704** ARGENT  
À PRÊTER

**704** ASTROLOGIE

ASTROLOGIE. Voyance, tarot,  
don naturel, jusqu'à 95% de  
réussite garantie. Tél: 1-900-788-2222. (2.90\$/min)  
depuis un cellulaire #2555.

ASSOCIÉ DEMANDÉ avec peu ou pas  
de comptant pour l'achat et la vente de  
maisons, immeubles en détresse, reprises  
bancaires, faillites, autres projets et  
inventions. 514-723-7554.

**Clémence**  
MEDIUM DE NAISSANCE



SAVOIR  
POUR REUSSIR  
SA VIE

**Le Don De Voyance**

Tél: 1-900-548-4560  
Cellulaire #4003  
www.don-de-voyance.ca

**736** SERVICES  
FINANCIERS

ABAISSÉ VOS PAIEMENTS!  
Problèmes de Dettes? La Solution:  
CONSOLIDATION  
regroupant vos Dettes en 1 seul verse-  
ment minimum par mois, incluant: Car-  
te de crédit, Hydro, Impôt, Prêt, Recou-  
vrement, Saisie, etc. Consultation sans  
frais et confidentielle.  
Rafaites votre crédit! 8/20h 7j/7  
1-877-797-8046

**TROP ENDETTÉ**  
Un seul versement/mois  
0% Int., on peut vous aider,  
Consultation gratuite  
POUPART syndic de faillite  
514-796-0474  
1-866-621-0335

**827** FERRAILE

NOUVEAU, ACCRÉDITÉ S.A.A.Q.  
ACHETONS AUTOS, CAMIONS pièces,  
route. 7/7 jrs. 2005 et +. Payons compt-  
ant. Aussi Transfert d'auto à domicile,  
transit, 514-214-8304 B.M. Autos.

ACHAT autos, camions, machinerie  
pour route ou ferraille,  
payons comptant, 514-677-7300

**SYSCOMAX**  
l'imagination constructive / constructive thinking

**SURINTENDANT DE CHANTIER**  
Syscomax Inc. est à la recher-  
che d'un technicien civil ou en  
architecture, ingénieur civil ou  
en construction de E.T.S., avec 3  
à 5 ans d'expérience, ayant un  
intérêt marqué pour développer  
ses compétences chez un entre-  
preneur général de projets clés  
en main. Poste permanent. Sa-  
laire selon expérience.

Soumettre votre candidature par  
courriel: admin@syscomax.com

**SERVICES**

**644**  
↓  
**666**



**666** AUTRES  
SERVICES

ACCIDENTÉ(S) du travail,  
de la route?  
Victimes d'harcèlement?  
Connaissez-vous vos droits?  
Avez-vous des problèmes  
avec CSST, SAAQ, RRO,  
Les Normes du travail,  
Assurance-Chômage,  
Aide-Sociale?  
Entrevue gratuite  
1-877-585-2281

**690** SERVICES DE  
RENCONTRE

CONTACTS directs et rencontres  
sur le service #1 au Québec!  
Conversations discrètes, ren-  
contre inattendues, les plus jo-  
lies filles vous attendent pour  
des aventures inoubliables. Gô-  
tuez la différence... Appelez le  
450-970-2441 pour les écouter  
et leur parler ou bien, depuis vo-  
tre cellulaire faites la # (carré)  
6969. L'aventure est au bout de  
la ligne...

LE Réseau Rencontre Qui Fesse!  
Essayez gratuitement, allez-y  
osez au 514-768-3999. Cadeaux  
aux femmes bavardes. Facilité  
de paiement au  
1-900-643-7700.  
www.lereseaurencontre.com  
Chat, webcam et concours gra-  
tuit! Du direct osez en compo-  
sant le 1-900-830-9900 à  
2.45\$/min. pour 10 minutes ou  
rencontre instantanée par cellu-  
laire, faites le dièse (#)7393 à  
2.29\$/min. Achat par carte de  
crédit faites le 1-800-571-3999.

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**456** TRAVAIL  
DE BUREAU

STEAMATIC LAVAL recherche  
une secrétaire administrative.  
Poste stable plein du lundi au  
vendredi, 40 heures/semaine.  
Envoyez CV par courriel:  
constructiontandem@live.ca

**666** AUTRES  
SERVICES

ACCIDENTÉ(S) du travail,  
de la route?  
Victimes d'harcèlement?  
Connaissez-vous vos droits?  
Avez-vous des problèmes  
avec CSST, SAAQ, RRO,  
Les Normes du travail,  
Assurance-Chômage,  
Aide-Sociale?  
Entrevue gratuite  
1-877-585-2281

**690** SERVICES DE  
RENCONTRE

CONTACTS directs et rencontres  
sur le service #1 au Québec!  
Conversations discrètes, ren-  
contre inattendues, les plus jo-  
lies filles vous attendent pour  
des aventures inoubliables. Gô-  
tuez la différence... Appelez le  
450-970-2441 pour les écouter  
et leur parler ou bien, depuis vo-  
tre cellulaire faites la # (carré)  
6969. L'aventure est au bout de  
la ligne...

LE Réseau Rencontre Qui Fesse!  
Essayez gratuitement, allez-y  
osez au 514-768-3999. Cadeaux  
aux femmes bavardes. Facilité  
de paiement au  
1-900-643-7700.  
www.lereseaurencontre.com  
Chat, webcam et concours gra-  
tuit! Du direct osez en compo-  
sant le 1-900-830-9900 à  
2.45\$/min. pour 10 minutes ou  
rencontre instantanée par cellu-  
laire, faites le dièse (#)7393 à  
2.29\$/min. Achat par carte de  
crédit faites le 1-800-571-3999.

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**458** VENTE ET  
MARKETING

BÂTISSEZ un revenu dans les  
6 chiffres: Succès à domicile.  
www.sylvaindion.ca 514-808-9809

**666** AUTRES  
SERVICES

ACCIDENTÉ(S) du travail,  
de la route?  
Victimes d'harcèlement?  
Connaissez-vous vos droits?  
Avez-vous des problèmes  
avec CSST, SAAQ, RRO,  
Les Normes du travail,  
Assurance-Chômage,  
Aide-Sociale?  
Entrevue gratuite  
1-877-585-2281

**690** SERVICES DE  
RENCONTRE

CONTACTS directs et rencontres  
sur le service #1 au Québec!  
Conversations discrètes, ren-  
contre inattendues, les plus jo-  
lies filles vous attendent pour  
des aventures inoubliables. Gô-  
tuez la différence... Appelez le  
450-970-2441 pour les écouter  
et leur parler ou bien, depuis vo-  
tre cellulaire faites la # (carré)  
6969. L'aventure est au bout de  
la ligne...

LE Réseau Rencontre Qui Fesse!  
Essayez gratuitement, allez-y  
osez au 514-768-3999. Cadeaux  
aux femmes bavardes. Facilité  
de paiement au  
1-900-643-7700.  
www.lereseaurencontre.com  
Chat, webcam et concours gra-  
tuit! Du direct osez en compo-  
sant le 1-900-830-9900 à  
2.45\$/min. pour 10 minutes ou  
rencontre instantanée par cellu-  
laire, faites le dièse (#)7393 à  
2.29\$/min. Achat par carte de  
crédit faites le 1-800-571-3999.

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**720** ARGENT  
À PRÊTER

**\*ArgentDirect.com\***

Prêts de 500\$ et +

Service simple,  
sécuritaire et rapide.

Approbation  
en 1h ou moins

Sans enquête au  
bureau de crédit

Demande en ligne  
ou par téléphone

Dépôt direct dans votre  
compte la journée même

**\*1-888-374-5777\***

ArgentRapide.com Prêt de 500\$  
et +. Aucun crédit refusé. Facile  
et 100% sécuritaire.  
1-866-776-2291

**LE SAC PLUS**

PLUS D'AUBAINES, PLUS DE PRIVILÈGES

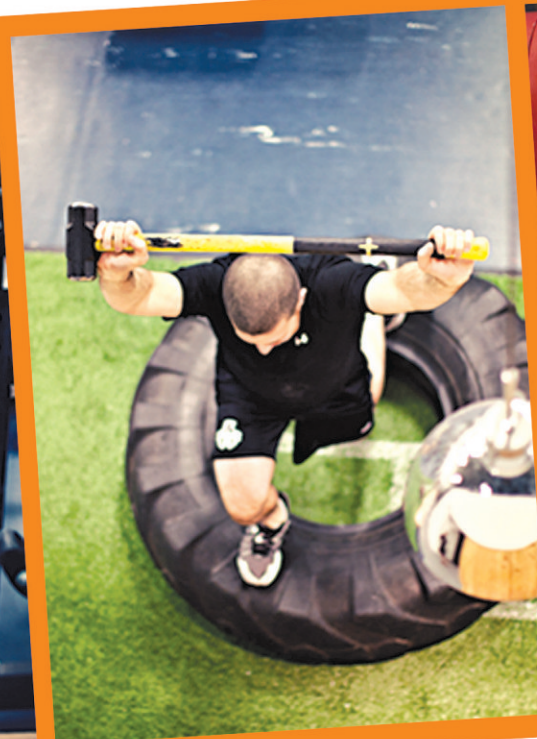
**LE VÉHICULE PARFAIT POUR  
REJOINDRE VOS CLIENTS!**

Pour plus de renseignements,  
contactez votre conseiller publicitaire.

**450 818-7575** poste 301

Réseau  
**QUÉBECOR**  
Media

**VENEZ FAIRE UN  
ESSAI GRATUIT !**



**ENTRAÎNEZ-VOUS  
POUR SEULEMENT**

**1 \$**

**PAR JOUR**

(sur abonnement 12 mois)  
Pour un temps limité.



**RECEVEZ  
GRATUITEMENT  
UN SAC SPORT  
ET  
UN PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
CONÇU PAR STÉPHANE DUBÉ**

**Centre Performe +  
3600, boul. de la Grande-Allée  
Boisbriand (2e étage)**

**Tél.: 450.430.2202**

**[www.facebook.com/centreperformeplus](http://www.facebook.com/centreperformeplus)**

**DE RETOUR EN JANVIER  
CROSS LES LUNDIS &  
MARDIS SOIRS**

**Centre  
performe**  
POUR S'ENTRAÎNER DIFFÉREMMENT

# Aleksandra Wozniak déclare forfait pour les Internationaux d'Australie

Agence QMI

La Québécoise Aleksandra Wozniak n'est pas complètement remise de sa blessure à une épaule et ne pourra participer au premier tournoi du Grand Chelem de la saison, les Internationaux d'Australie, à compter du 14 janvier.

La nouvelle a été annoncée par Tennis Canada, vendredi dernier. Wozniak s'est blessée en septembre, au Challenge Bell de Québec. Elle avait alors mis un terme à sa saison et a repris l'entraînement il y a 12 jours.

«Merci de vos encouragements! Je vais m'en-

traîner pour revenir à 100% et recommencer la compétition sur le circuit en février», a indiqué l'athlète de 25 ans sur son compte Twitter au lendemain de sa décision.

Ce forfait de la joueuse originaire de Blainville permet par ailleurs à sa compatriote

Rebecca Marino d'obtenir une place dans le tableau principal de ce même tournoi. Grâce à son classement protégé (114<sup>e</sup> au monde), l'athlète de Vancouver accède directement à la compétition.

Wozniak, qui occupe actuellement le 41<sup>e</sup>

rang mondial, avait atteint le deuxième tour à Melbourne à 2012, s'inclinant devant la Russe Maria Kirilenko.

Marino avait pour sa part perdu d'entrée contre la Hongroise Greta Arn.



Photo Agence QMI

Wozniak ne sera pas en mesure de participer au premier tournoi du Grand Chelem de la saison en Australie.

## RANDONNEES DES PROS DE MONT-LAURIER le 12 JANVIER 2013

PRÉSENTÉ PAR



C'EST QUOI!?

RANDONNÉE  
EN



ski-doo



+ SOUPER  
BANQUET

4 FORFAITS

75\$ | randonnée de motoneige et dîner au Rabaska  
125\$ | randonnée de motoneige, dîner et souper-banquet\*  
100\$ | souper-banquet\* seulement  
800\$ | table complète au souper-banquet\* (pour 8 pers.)  
\*Limite maximale de 200 places au souper-banquet

AU PROFIT DE



Fondation contre  
le Cancer du Sein

Kelly Shires

Breast Cancer  
Foundation

La Fondation recueille vos  
DONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.  
SVP visitez la page  
[www.randonneedesneiges.org](http://www.randonneedesneiges.org) -  
onglet Levéedefonds

MERCI!  
MERCI!

INFORMATIONS ???

Visitez la page de  
l'événement

VISITEZ [fconstantineau.com](http://fconstantineau.com) - onglet promotions

RÉSERVATION

MELANIE LACELLE - [m.lacelle@fconstantineau.com](mailto:m.lacelle@fconstantineau.com)  
819.623.1724 - 1.800.567.4574



MERCI À NOS PARTENAIRES!

PARTENAIRES OR DE LA RANDONNÉE 2013



PARTENAIRES ARGENT ET BRONZE DE LA RANDONNÉE 2013



# VOTRE HEBDO A SA CERTIFICATION DE DISTRIBUTION

**CCAB**  
BPA WORLDWIDE™  
JOURNAUX

Un festival récréatif hivernal  
pour les 50 ans et mieux!

1<sup>er</sup> au 10 février 2013  
Au cœur des Laurentides

Participez aux activités  
récréatives et sportives

Événement  
Réseau  
FADOQ

de la 5<sup>e</sup> édition de  
ce festival unique  
au Québec.

JEUX D'HIVER 50+



Présenté  
par :

GROUPE **CYR&LYRAS**

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES  
CABINET DE SERVICES FINANCIERS

fadoq

Un événement  
réalisé par la  
FADOQ  
Région des  
Laurentides

**CRÉ**  
LAURENTIDES  
La Conférence régionale des élus des Laurentides

Inscrivez-vous comme participant ou bénévole :  
Sans frais 1-877-429-5858, poste 450 | [www.Jeux50plus.com](http://www.Jeux50plus.com)

Loisirs  
Laurentides

**intact**  
ASSURANCE

**SécuriGroupe**  
Cabinet de services financiers

TOURISME  
Mont-Tremblant  
1-866-908-7362

HEBDOS RÉGIONAUX  
QUÉBECOR  
Média

cime 103.9 101.3  
Le Rythme des Laurentides

# LES ÉCHOS DE L'



L'ÉCHO DE LA RIVE-NORD

LE PARTENAIRE MÉDIA OFFICIEL DE

# 23

## Stefan Matteau Jr.



**Position :** Ailier gauche

**Date de naissance :** 23 février 1994

**Lieu de naissance :** Chicago, Illinois.

**Dernière équipe :** Conquérants des Basses-Laurentides (Bantam AA) et dans le programme de développement américain des moins de 18 ans.

**Repêchage LHJMQ :** Choix de 2<sup>e</sup> ronde des Saguenéens de Chicoutimi - 29<sup>e</sup> au total - lors du repêchage de la LHJMQ en 2010.

**Repêchage LNH :** Choix de 1<sup>ère</sup> ronde des Devils du New Jersey - 29<sup>e</sup> au total - lors du repêchage de la LNH en 2012.

● **Raconte-nous le parcours qui t'a mené vers l'Armada et la LHJMQ ?** Je jouais aux États-Unis et j'ai pris la décision de revenir au Québec avec l'Armada pour le bien de ma carrière.

● **As-tu des modèles, des héros dans le monde du hockey qui t'ont inspiré ?** J'ai toujours regardé mon père, Stéphane. Je rêve de suivre ses traces dans la LNH.

● **Si tu atteignais la LNH, pour quelle équipe aimerais-tu jouer ?** Les Devils du New Jersey qui m'ont repêché mais je dois dire que de jouer pour n'importe quelle équipe deviendrait un rêve.

● **Comment réussis-tu à concilier le hockey à tes études et à ta vie personnelle ?** Le hockey vient en premier parce que je veux atteindre la LNH. Ma famille et mes amis me supportent pour que j'y arrive.

● **Si tu ne devenais pas joueur de hockey professionnel, qu'aimerais-tu faire dans la vie ?** J'aimerais avoir ma propre entreprise dans le monde du hockey.

● **À quel moment, dans ta jeunesse, as-tu réalisé que tu avais le potentiel pour te rendre loin au hockey ?** Quand je suis parti de la maison pour aller jouer avec les Hounds de Notre-Dame, en Saskatchewan.

● **As-tu une anecdote liée aux nombreuses heures passées sur la route dans l'autobus ?** Il y en a tellement que je ne pourrais pas toutes les raconter. Ces histoires resteront toujours dans mes souvenirs.

● **À part devenir joueur de hockey professionnel, as-tu d'autres rêves à réaliser ?** J'aimerais fonder une famille et demeurer avec mes proches.

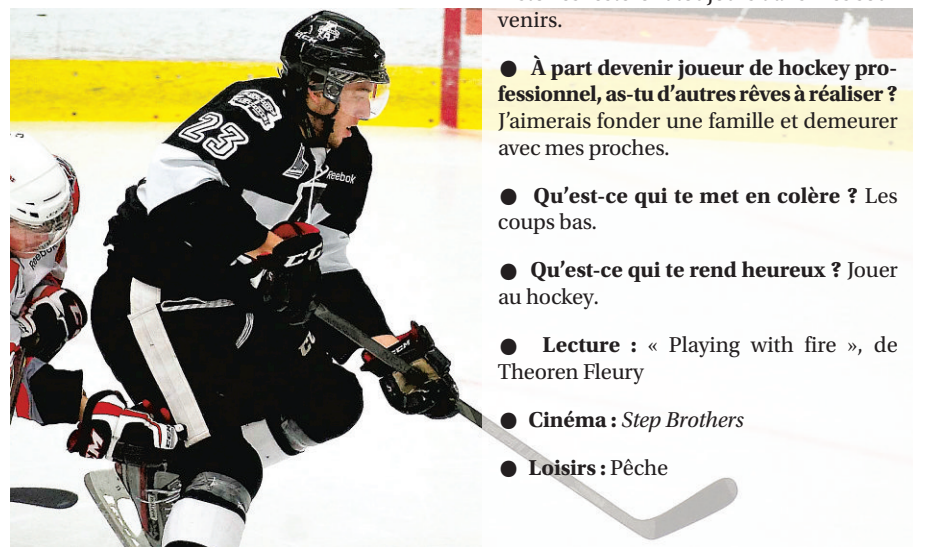
● **Qu'est-ce qui te met en colère ?** Les coups bas.

● **Qu'est-ce qui te rend heureux ?** Jouer au hockey.

● **Lecture :** « Playing with fire », de Theoren Fleury

● **Cinéma :** *Step Brothers*

● **Loisirs :** Pêche



# L'Armada freine sa glissade

## L'équipe signe deux gains en trois matchs

François-David ROULEAU • fdavid.rouleau@quebecormedia.com

Après un mois de décembre très difficile, l'Armada a démarré l'année 2013 du bon pied en renouant avec la victoire la semaine dernière. Elle a signé deux gains lors des trois rencontres au calendrier disputées au Centre d'excellence Sports Rousseau.

La formation des Basses-Laurentides a d'abord défait le Phoenix de Sherbrooke par la marque de 3 à 2 puis a relevé le test face à l'Océanic qui n'avait pas perdu en temps réglementaire depuis un mois, l'emportant 5-3. Elle a ensuite terminé sa semaine en baissant pavillon devant les Saguenéens de Chicoutimi qui se sont sauvés avec une victoire par blanchissage de 1 à 0.

Jean-François Houle peut dorénavant compter sur Étienne Marcoux qui était de retour après sa blessure à l'épaule. Il a également inséré un nouvel ailier dans l'alignement, Ryan Tesink, obtenu des Sea Dogs de Saint John à la suite d'une transaction.

Le jeune Storm Phaneuf a perdu son poste d'auxiliaire après de nombreuses mauvaises performances en décembre. Il a été remplacé par Guillaume Decelles qui s'est amené des Tigres de Victoriaville.

### Gibson fumant

Dimanche, le gardien des Saguenéens de Chicoutimi, Christopher Gibson, a offert une performance fumante en signant son troisième blanchissage de la saison par la marque de 1 à 0.

Houle n'était pas conquis par la performance des siens. « Notre effort était moyen, a-t-il soutenu. Gibson a fait les gros arrêts. Marcoux nous a aussi gardés dans le match. Nous avons manqué d'opportunisme. »

L'Armada pensait bien avoir percé la muraille de Gibson avec 0,5 seconde à faire au match grâce à un tir de Samuel Carrier. Les arbitres ont toutefois refusé le but en raison d'une obstruction commise par Tesink.

Gibson a repoussé les 41 tirs dirigés vers lui. La recrue Laurent Dauphin a été le seul à le déjouer Marcoux qui a bloqué 22 lancers.



Photo Alarie Photos / Agence QMI

Nouvellement arrivé avec l'Armada, Ryan Tesink, a marqué le but victorieux face à l'Océanic.

### In extremis

Les matchs entre l'Armada et l'Océanic connaissent toujours un dénouement dramatique. Celui de samedi soir n'a pas fait exception.

Les hommes de Serge Beausoleil pensaient bien s'en tirer en ayant pris les devants avec moins de 10 minutes à faire en troisième période. La formation des Laurentides en a toutefois décidé autrement. Elle a inscrit trois buts sans répliques à la toute fin de la rencontre pour empocher les deux points à l'enjeu.

« On ne s'attendait pas à échapper ce match. L'un de nos joueurs a pensé qu'il jouait avec les blancs l'instant de quelques secondes », a déclaré Beausoleil.

Le nouveau-venu, Ryan Tesink, a tranché le débat en marquant le but de la victoire avec moins de deux minutes à écoulé.

Christopher Clapperton s'est remis en marche avec un doublé après une légère baisse de régime. « J'ai eu une passe creuse mais là c'est reparti, a-t-il indiqué avec soulagement.

Houle était bien heureux de ses hommes qui ont une fois de plus dominé au chapitre des tirs au but, 37-22. « Nous n'avons jamais abandonné. Nous

avons joué du hockey physique et intense. »

Avec l'arrivée de Tesink, il peut désormais compter sur trois trios menaçants. Celui composé de Cédric Paquette, Marc-Olivier Roy et Stefan Matteau s'est imposé tout au long de la rencontre.

### Démarrer 2013 du bon pied

L'Armada a démarré l'année 2013 du bon pied en disposant du Phoenix de Sherbrooke par la marque de 3 à 2, jeudi soir.

De retour après plus d'un mois d'absence, Étienne Marcoux, a signé sa 13<sup>e</sup> victoire de la saison. Il a repoussé 16 des 18 tirs dirigés vers lui pour ainsi mettre un terme à la séquence de cinq défaites consécutives des siens et freiner la glissade au classement.

Tesink, a récolté deux mentions d'aide, dont l'une sur le but vainqueur de Carrier.

« Je me suis bien adapté à ma nouvelle équipe. J'ai réussi à m'ajuster rapidement au système de jeu », a-t-il affirmé.

L'Armada s'est dirigée vers les Maritimes mardi soir où elle affrontera le Rocket de l'Île-du-Prince-Édouard jeudi soir.

# Genacol®

### Calendrier

- 10 janvier**  
Armada VS Rocket de l'Île-du-Prince-Édouard  
19h00 (Heure Atlantique)
- 11 janvier**  
Armada VS Mooseheads d'Halifax  
19h00 (HA)
- 13 janvier**  
Armada VS Screaming Eagles du Cap-Breton  
16h00 (HA)

### Classement

Équipes	PJ	PTS
Armada de Blainville-Boisbriand	40	53
Huskies de Rouyn-Noranda	39	51
Voltigeurs de Drummondville	39	48
Foreurs de Val d'Or	40	43
Olympiques de Gatineau	39	33
Phoenix de Sherbrooke	40	28

### Marqueurs de l'Armada

	PJ	B	A	PTS	+/-
Cédric Paquette	38	15	34	49	+20
Tommy Giroux	40	23	23	46	+29
Christopher Clapperton	39	20	26	46	+15
Marc-Olivier Roy	38	16	28	44	+17
Ryan Tesink	38	17	25	42	+7
Philippe Sanche	38	15	16	31	+10
Stefan Matteau Jr	33	18	10	28	+20
Samuel Carrier	40	4	24	28	+30
Danick Martel	40	11	15	26	+10
Xavier Ouellet	26	5	20	25	+9
Samuel Hodhod	35	8	15	23	+5
Olivier Picard	38	2	15	17	+15
Marcus Hinds	39	7	8	15	+10
Nikita Jevpalovs	33	6	9	15	+12
Christian Marti	18	4	5	9	+17
Julien Bahl	35	0	8	8	+6
Aaron Hoyles	40	0	6	6	+6
Yasin Cissé	10	4	1	5	-3
Élie Bérubé	34	1	3	4	+8
Mitchell Robillard	9	3	0	3	+1
Pier-Olivier GrandMaison	11	2	1	3	0
Jean-Christophe Houde	28	1	2	3	-14
Robert MacKenzie	5	1	1	2	+1
Pier-Olivier GrandMaison	6	1	1	2	+1
David Bédard	6	0	1	1	0
Guillaume Beaudoin	11	0	1	1	+3
Joseph Strong	7	0	0	0	0
<b>Gardiens</b>	<b>MOY</b>	<b>%ARR</b>	<b>V</b>	<b>D</b>	
Étienne Marcoux	2,00	0,917	14	5	
Storm Phaneuf	3,23	0,857	10	7	
Guillaume Decelles	3,35	0,900	2	6	

# HONDA

## VAL D'OR VS ARMADA SAMEDI 19 JANVIER 19H

CENTRE D'EXCELLENCE Sports Rousseau

## HALIFAX VS ARMADA DIMANCHE 20 JANVIER 16H

RYAN TESINK #19

ARMADAHOCKEY.CA 450.ARMADA.8 1.855.ARMADA.8

ARMADAHOCKEY ARMADABL

HONDA Genacol

Forfait Mobile

# SOIRS ET WEEKENDS PLUS

# 39<sup>95</sup>\$

/mois\*

## Détails<sup>†</sup>

- Afficheur et messagerie vocale
- Messagerie illimitée (texte, photo, vidéo)
- **500 MO POUR ACCÉDER À INTERNET**
- Soirs et weekends illimités dès 18 h
- 100 minutes de jour
- **ZIK** 12 mois gratuits de musique



Sony  
Xperia<sup>MC</sup> T

PROPULSÉ  
PAR LE  
RÉSEAU 4G



1 88 VIDEOTRON  
1 888 433-6876  
videotron.com/mobile

Offert uniquement là où le Service Mobile de Vidéotron est commercialisé. Le comportement et la tarification des services peuvent différer sur le réseau partenaire. Appareil compatible avec le réseau Mobile de Vidéotron requis. Frais uniques d'activation en sus. Chaque minute additionnelle (hors zone - appel local ou interurbain; hors forfait) coûte 30 ¢. Frais d'appels interurbains, d'itinérance ou autres frais applicables en sus. Les services et conditions sont modifiables sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Appareils offerts jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif. Toutes les marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. \* Cette offre promotionnelle, d'une durée limitée, s'adresse aux clients Résidentiel qui s'abonnent au Service Mobile de Vidéotron ou ajoutent une ligne Mobile à leur compte. Ce tarif promotionnel est valable quel que soit le nombre de services Vidéotron auxquels les clients Mobile Résidentiel ont souscrit et pour une période de 36 mois. † Appels locaux illimités les soirs (du lundi au jeudi, de 18 h à 7 h le lendemain matin) et les weekends (du vendredi 18 h au lundi 7 h). L'offre ZIK est valable jusqu'à épuisement des 15 000 codes promotionnels disponibles. Vous serez facturé automatiquement à l'expiration de la période de gratuité. Vous devez conserver une ligne Mobile chez Vidéotron et un bloc de données minimum de 500 Mo pendant la période de gratuité. Vous consentez à ce que Vidéotron partage des renseignements personnels vous concernant avec Groupe Archambault inc. Frais de transmission de données non compris. Service accessible via réseaux et appareils Android compatibles.

### VIDÉOTRON

**LAVAL**  
Archambault Laval  
Archambault Sainte-Dorothée  
Carrefour Laval

Centre Laval  
**ROSEMÈRE**  
Place Rosemère

**SAINT-JÉRÔME**  
Carrefour du Nord

### VIDÉOTRON

le supercity  
**BLANVILLE**  
803A, boul. Curé-Labelle  
**BOISBRIAND**  
1000, cours Le Corbusier

**LAVAL**  
965, boul. d'Auteuil  
523, boul. Curé-Labelle  
150, boul. des Laurentides

2236, boul. des Laurentides  
241, boul. Samson  
**ROSEMÈRE**  
168, boul. Labelle

**SAINT-EUSTACHE**  
354, boul. Arthur-Sauvé  
**SAINT-JÉRÔME**  
493, boul. des Laurentides  
1950, boul. Curé-Labelle

**SAINT-LIN-LAURENTIDES**  
531, rue Saint-Louis  
**SAINTE-THERÈSE**  
217, boul. René-A.-Robert