

L'annonceur

Nous vous plaçons au cœur de l'événement

Volume 18 n° 9

Édition du 12 novembre 2020

18 000 exemplaires



Une palette
de **services**
au service de votre image

**CONCEPTION GRAPHIQUE
IMPRESSION ET FINITION**

Graffik Art 108, rue Maurault, Pierreville
450.568.3186 publicite@lannonceur.ca



Affaires : Réussir le virage numérique

Affaires



PHOTO GRACIEUSETÉ

J'aimerais vous présenter Émilie Poirier, une femme d'action, avec qui nous travaillons depuis quelques mois déjà. Forte d'une expérience chez TC Media ainsi que pour des entreprises et des fondations du Québec, Émilie cumule plus de onze ans d'expérience en communication. Autrice de quatre livres, dont *Mix Web*, les tactiques d'un marketing numérique efficace et d'un blogue sur le marketing web, elle connaît la communication numérique. De même, le référencement payant (SEM) et organique (SEO), la gestion et l'optimisation des réseaux sociaux, la création de contenu et les promotions en ligne n'ont plus de secret pour elle. Émilie donne également des cours en marketing et communication numériques. — Jocelyne Hamel, éditrice

COMMENT EFFECTUER UN *virage numérique*

PAR ÉMILIE POIRIER

En cette ère de pandémie de COVID-19, les entreprises se tournent de toute urgence vers le numérique. Mais faire un tel virage n'est pas toujours évident. Voici de bons conseils qui sauront vous guider !

1 AVOIR UN SITE WEB FONCTIONNEL ET OPTIMISÉ

Tout d'abord, votre site Web doit être bien bâti et optimisé. Il est la base de vos tactiques marketing numériques. Il doit bien sûr contenir toutes les informations pertinentes concernant votre entreprises et vos produits ou services, mais il doit aussi être adaptatifs aux mobiles (cellulaires, tablettes) et avoir un bon référencement organique (SEO).

2 BIEN CHOISIR SES CANAUX DE COMMUNICATIONS

Ensuite, il vous faut déterminer où se trouve votre public cible. Ensuite, vous pourrez communiquer aux bons endroits et améliorer efficacement votre renommée auprès des bons consommateurs. Pensez réseaux sociaux (*Facebook*, *LinkedIn*, *Reddit*, *Instagram*, etc.), *Google* et ses sites partenaires, les journaux locaux, etc.

3 GÉRER SA VENTE EN LIGNE COMME UN AUTRE POINT DE VENTE

Vendre en ligne, que ce soit via votre propre site ou via une plateforme tierce (*Amazon*, par exemple), comporte autant de défis et demandent autant d'efforts qu'une toute nouvelle boutique physique. Il vous faut donc calculer le *retour sur investissement* (ROI) de la même façon, en plus de le publiciser et de gérer les inventaires.

4 CONSERVER UNE VUE D'ENSEMBLE

Votre image de marque doit être respectée peu importe le canal utilisé. En ligne et hors ligne, votre personnalité d'entreprise et ses valeurs doivent être en phase et reliées. Ne faites pas l'erreur de gérer le web en silo!

5 ANALYSER LES RÉSULTATS

Tout comme des promotions en magasin et des achats médias traditionnels, vous devez mettre en place des systèmes de récolte des résultats efficaces et utiles. En les analysant, vous pourrez ensuite déterminer les tactiques les plus et les moins efficaces et vous réajuster pour la suite.

Finalement, le virage numérique doit être bien effectué afin d'optimiser le budget qui y est alloué. En ce moment, de nombreuses subventions sont offertes pour aider les entreprises à se démarquer en ligne face aux concurrents internationaux. Profitez-en !

CONSEILS POUR BIEN GÉRER SES MÉDIAS SOCIAUX

PAR ÉMILIE POIRIER

1. CRÉER UNE CONVERSATION AVEC VOTRE AUDITOIRE

Il est important d'engager la conversation avec vos clients et vos clients prospects qui vous suivent sur les médias sociaux. C'est ainsi que vous arriverez à réellement avoir des résultats positifs (conversions et ventes) de l'utilisation de ces canaux. De plus, les algorithmes de *Facebook* et d'*Instagram*, entre autres, favorisent beaucoup la visibilité des publications et des profils qui génèrent des interactions (commentaires, réactions, partages).

Bien gérer ses médias sociaux peut être tout un défi pour une entreprise. Voici quelques conseils pour y arriver et générer des ventes à partir de ces canaux de communications numériques.

2. BIEN CHOISIR SES MÉDIAS SOCIAUX

Afin d'optimiser votre temps et vos résultats, choisissez-le ou les médias sociaux où se trouvent réellement votre public cible.

En prenant le temps d'analyser ceci avant de faire votre choix, vous mettrez vos efforts aux bons endroits ou vous vous assurerez un retour sur investissement intéressant.

3. ASSURER UNE CRÉATION DE CONTENU ORIGINAL EFFICIENTE

Si vous ne faites que pousser des messages de vente et de promotion, vous perdrez rapidement l'intérêt de votre auditoire.

Assurez-vous d'Avoir une création de contenu original intéressante pour votre public cible, qui lui apporte réellement un avantage à vous suivre et qui lui donnera envie d'engager

une conversation numérique avec vous.

4. AVOIR UNE CONSTANCE

Il est important, pour optimiser votre utilisation, de publier et de répondre aux commentaires et messages privés de façon constante. Un bon calendrier de contenu et une séparation des tâches bien réfléchie vous aideront certainement à y arriver.

5. RESTER À L'AFFÛT DES NOUVEAUTÉS

Les bonnes pratiques concernant les médias sociaux changent constamment, assurez-vous de rester à l'affût des nouveautés et de mettre les bonnes personnes en charge.

Finalement, une bonne utilisation des médias sociaux vous permettra de tirer votre épingle du jeu et d'amener votre entreprise à un autre niveau.



Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

C'est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

[Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)

 Info-Social 811

JE SUIS LÀ POUR VOUS!

DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Béancour

Le premier conseil d'administration de la Rivéraine est maintenant en place.

Le Centre de services scolaire de la Rivéraine est maintenant doté de son premier conseil d'administration. Je veux avant tout féliciter, mais surtout remercier les nouveaux élus qui ont accepté de s'impliquer aussi concrètement dans la gouvernance scolaire.

Ils démontrent ainsi que l'avenir de leur collectivité leur tient à cœur et qu'ils sont prêts à mettre à contribution leur temps, leur énergie et leurs talents pour veiller aux intérêts de nos enfants et à ceux du personnel de nos écoles. Grâce à leur engagement et à leur implication, les élèves pourront compter sur une gouvernance scolaire de proximité, moins bureaucratique et, surtout, centrée sur leurs besoins et sur leur réussite.

Je rappelle que la mise en place des conseils d'administration dans les Centres de services scolaires est l'aboutissement de la nouvelle gouvernance scolaire, qui constituait une promesse phare de notre gouvernement. Un des objectifs principaux de cette réforme est de rapprocher la prise de décision le plus près possible des élèves et des personnes directement impliquées auprès d'eux, toujours dans leur meilleur intérêt. Les nouveaux administrateurs assureront en outre une saine gestion des fonds publics, tout en veillant à ce que les établissements bénéficient des conditions optimales pour la réalisation de leur mission éducative.

Dans nos régions rurales, cette gouvernance de proximité constitue un atout de plus dans la création de collectivités vivantes, dynamiques et tournées vers l'avenir. Je veux donc assurer le conseil d'administration de la Rivéraine de ma pleine collaboration dans la réalisation de sa nouvelle mission.



Suivez notre député!



819 233-3521 • 1 855 333-3521
donald.martel.nico@assnat.qc.ca

Actualités



PHOTO GRACIEUSE

Gilles Salvas, préfet de la MRC de Pierre-De Saurel, Jean-Bernard Émond, député de Richelieu et Serge Péloquin, maire de Sorel-Tracy.

Création de Développement économique Sorel-Tracy et région

Faire de la région soreloise un pôle commercial prospère doté d'une ville centre forte et dynamique.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

La mise sur pied d'un nouvel organisme, appelé Développement économique Sorel-Tracy et région, permettra de simplifier l'accès aux différents programmes pour les entrepreneurs, de concentrer les ressources financières en un seul organisme en plus de développer une vision commune et concertée du développement économique régional.

Le député Jean-Bernard Émond, le maire de Sorel-Tracy Serge Péloquin et le préfet de la MRC de Pierre-De Saurel Gilles Salvas en ont fait l'annonce conjointement, le 10 novembre dernier.

« Développement économique Sorel-Tracy et région aura le mandat d'améliorer les services offerts et de proposer aux entrepreneurs une ap-

proche renouvelée de l'entrepreneuriat », mentionne le député de Richelieu. Selon M. Émond, la création du nouvel organisme constitue l'aboutissement de la démarche de réflexion sur la gouvernance du développement économique de la région de Sorel-Tracy, amorcée en août dernier.

La nouvelle structure regroupe les services de l'actuel Centre local de développement Pierre-De Saurel et du commissaire industriel de la Ville de Sorel-Tracy. Développement économique Sorel-Tracy et région bénéficiera d'un financement supplémentaire de 900 000 \$ sur 5 ans pour l'embauche d'au moins deux ressources additionnelles. De plus, l'organisme pourra compter sur un financement équivalant à 50 % des profits générés par le parc éolien Pierre-De Saurel.

« Avec ce nouvel organisme enrichi de nouvelles compétences additionnelles, nous serons en mesure de soutenir l'essor de notre communauté d'affaires, de réaliser notre vision du développement économique et de concilier la réalité à la fois rurale et urbaine de notre région », précise le maire de la Ville de Sorel-Tracy.

Cette annonce survient dans la foulée de la mise en place d'Accès Entreprise Québec, une initiative du gouvernement du Québec dans le but de renforcer les services d'accompagnement offerts aux entrepreneurs et aux entreprises, et d'accélérer le développement économique dans chacune des régions de la province.

Un comité aviseur sera mis en place pour l'implantation de la nouvelle structure.

Nicolet à la recherche d'un promoteur et partenaire

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

La Ville de Nicolet lance un appel de propositions afin d'attirer un promoteur intéressé à acquérir un terrain et construire un projet immobilier industriel en agroalimentaire incluant des espaces permettant d'héberger des incubés.

« Actuellement, les possibilités sont très limitées sur notre territoire pour les entrepreneurs qui veulent se lancer en affaires. Les besoins sont là et nous espérons que les promoteurs voudront devenir partenaires de cette aventure qui permettra de doter la Ville de nouveaux espaces locatifs. Ce projet de développement vise l'agroalimentaire, un secteur à fort potentiel dans la MRC de Nicolet-Yamaska. J'espère que nous allons dénicher des entrepreneurs prêts à déposer un projet », souligne la mairesse, Geneviève Dubois.

La Ville veut attirer un projet immobilier industriel en agroalimentaire qui permettra à la région de poursuivre son ascension dans le domaine.



PHOTO GRACIEUSE

La Ville de Nicolet veut trouver un promoteur pour construire un nouvel incubateur agroalimentaire sur le terrain situé sur la route du Port.

La Ville veut intéresser un promoteur qui pourrait réaliser le projet dès 2021 sur un terrain

d'environ 9 600 mètres carrés, situé sur la route du Port et dont elle est propriétaire. Le

futur projet doit inclure une superficie locative de 650 mètres carrés pour l'héber-

gement d'incubés industriels dans le secteur d'activité agroalimentaire. La Ville de Nicolet, ou une autre entité dûment mandatée, sera locataire de cet espace au nom des incubés avec qui elle fera affaires. Le promoteur pourrait donc, à son choix, occuper ou non une partie du bâtiment.

« La Ville souhaite obtenir des propositions novatrices s'inscrivant dans une perspective de développement économique et durable; un projet immobilier industriel en agroalimentaire qui permettra à la région de poursuivre son ascension dans le domaine », note-t-on à la Ville de Nicolet.

Notons que la Ville a publié un avis sur le Système électronique d'appel d'offres, ouvert jusqu'au 25 novembre 2020 à 11 h. Le projet est rendu possible grâce à la collaboration de la MRC de Nicolet-Yamaska.

Crinar

LIVRAISON RAPIDE

L A Z B O Y



Fauteuil
berçant,
pivotant,
inclinable

À PARTIR DE

498\$





**Ameublements
du Port**
L'élégance au temps du confort

Serge Blondin
propriétaire

3350, boul. Louis-Fréchette, Nicolet
819 293-4579 www.ameublementsduport.com



**Vous avez un projet de bandes riveraines en tête?
L'OBV Yamaska peut le réaliser.**



L'OBV Yamaska a pour mission d'améliorer la qualité de l'eau et peut réaliser vos projets de bandes riveraines avec ses techniciens expérimentés et à très peu de frais pour vous. Nous avons aussi accès à du financement pour la réalisation.

Si un tel projet vous intéresse et que vos terres se trouvent à Saint-François-du-Lac, Yamaska-Est ou Saint-Gérard-Majella, contactez-nous.

CONTACTS :

Alexandre Joly,

**Gestionnaire de projets agricoles
alexandre.joly@obv-yamaska.qc.ca**

Roxanne Pommier,

**Agr., Spécialiste agricole
roxanne.pommier@obv-yamaska.qc.ca
OBV Yamaska (450) 956-1164**

Actualités

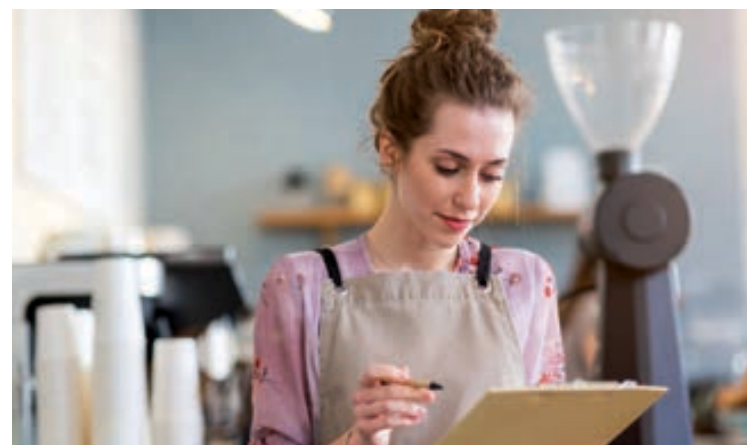


PHOTO PIKSEL

Selon la FCEI, si l'industrie de l'assurance cherche des solutions, trop de PME se trouvent dans une situation précaire.

Les PME face à la hausse de leurs primes d'assurance

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

Frappées de plein fouet par les effets de la pandémie de la Covid-19 sur leurs revenus, bon nombre de petites et moyennes entreprises (PME) doivent composer avec une hausse importante de leurs primes d'assurance.

D'après les résultats d'un sondage, dévoilés récemment par la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante (FCEI), plus de la moitié des PME au pays ont vu leurs primes d'assurance grimper en flèche au cours des 12 derniers mois. De ce nombre, un propriétaire d'entreprise sur six fait état d'une hausse d'au moins 25 % de ses primes.

« Les entreprises sont dans l'obligation d'avoir une police d'assurance valide pour être en mesure de servir leur clientèle, mais de nombreuses PME ont vu leurs primes d'assurance augmenter considérablement ou ne trouvent tout simplement pas d'assureur qui veuille les couvrir », déclare Jasmin Guénette, vice-président des affaires nationales à la FCEI. En effet, près d'une PME sur dix n'a pas réussi à trouver un assureur.

Les secteurs les plus exposés à cette augmentation sont l'hébergement et la restauration (25 %), les transports (23 %) ainsi que l'agriculture (22 %).

Le sondage révèle aussi que depuis le début de la Covid-19, les besoins en matière d'assurance des PME ont augmenté : 40 % disent que leur risque de responsabilité civile est plus élevé en ce moment. La FCEI tient les gouvernements et l'industrie de l'assurance informés de la situation des PME. Ainsi, la Fédération préconise que l'industrie de l'assurance adopte un moratoire sur la hausse des primes et l'annulation des polices durant la pandémie. La FCEI recommande également que les gouvernements provinciaux accordent une immunité de responsabilité civile pendant la pandémie à toutes les entreprises qui fournissent des services en respectant les directives de santé publique et qui font preuve de bonne foi.

La FCEI est une association qui se consacre à la défense des intérêts des PME. Elle regroupe plus de 110 000 membres propriétaires d'entreprise au Canada.



VISITEZ
L'annonceur.ca

Actualités

Pour contrer la perte de la biodiversité

La MRC de Nicolet-Yamaska adhère au Fonds des municipalités pour la biodiversité.

La MRC de Nicolet-Yamaska annonce son adhésion au Fonds des municipalités pour la biodiversité et devient ainsi la deuxième MRC du Québec à adhérer à ce fonds visant la protection de la nature. En adhérant à ce programme, la MRC s'engage à verser pour les trois prochaines années dans le Fonds des municipalités pour la biodiversité, l'équivalent de 1\$ par unité de taxation, ce qui équivaut à la somme de 14 188\$. Cette contribution devra être utilisée pour

des fins de conservation du territoire ou de protection des espèces. De plus, pour chaque dollar investi, ce montant sera bonifié de 100% grâce à la contribution du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques du Québec. On estime que ce levier financier facilitera la mise en œuvre du Plan de transition écologique de la MRC de Nicolet-Yamaska qui est en totale cohérence avec les objectifs de ce fonds. [F.B.]

450 élèves reçoivent la formation COVID-PROOF

Plus de 450 élèves de l'École secondaire La Découverte de Saint-Léonard-d'Aston ont reçu, au cours des dernières semaines, la formation COVID-PROOF pour les outiller afin de faire face à la maladie du coronavirus. La formation a été dispensée par les intervenants du Carrefour jeunesse-emploi (CJE) du comté Nicolet-Bécancour. « La formation COVID-PROOF est très bien adaptée pour les jeunes. On y parle,

entre autres, d'être un citoyen responsable, du port du masque et de l'entretien de celui-ci, du lavage des mains et de la durée de vie du virus sur les différentes surfaces. Il s'agit d'un atelier ludique et concret qui s'appuie sur les plus récentes consignes gouvernementales », indique Sonia Goulet-Lacasse, agente de projets. Notons que la formation a été mise sur pied par le CJE de Pierre-De Saurel. [F.B.]

Pierre-De Saurel : 6 nouveaux médecins de famille en 2021

La région soreloise pourra accueillir six nouveaux médecins de famille en 2021. Cette annonce fait suite de la révision des plans régionaux d'effectifs médicaux (PREM) par le ministère de la Santé et des Services sociaux. L'arrivée des nouveaux médecins de famille dans le réseau local de services Pierre-De Saurel est prévue entre les mois d'avril et octobre 2021. « Les citoyens me contactent régulière-

ment pour me faire part de la difficulté d'avoir accès à un médecin de famille dans notre région. Nous avons effectivement connu plusieurs départs à la retraite au cours des dernières années et il devenait nécessaire de recruter davantage de médecins de famille pour répondre à la demande grandissante », commente le député de Richelieu, Jean-Bernard Émond, dans un communiqué. [F.B.]

À tous nos bénévoles, merci du fond du cœur !

#MERCIAUXBÉNÉVOLES
5 DÉCEMBRE 2020 - JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Le 5 décembre prochain aura lieu la Journée internationale des bénévoles. En ce temps plus difficile, nous soulignons votre générosité et votre implication. Merci d'être là et de faire une différence dans notre communauté !

VOIS COMME CETTE PETITE CHANDELLE RÉPAND AU LOIN SA LUMIÈRE ! AINSI RAYONNE UNE BONNE ACTION DANS UN MONDE MALVEILLANT. >>>
WILLIAM SHAKESPEARE

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE
450-568-3198 WWW.CABLSP.COM
450, rue Notre-Dame - Saint-François-du-Lac - J0G 1M0

**12 NOVEMBRE AU 23 DÉCEMBRE
DU JEUDI AU DIMANCHE | 10 H À 17 H**

Kizshak
CHOIX CADEAUX INSPIRANTS
À LA BOUTIQUE DU MUSÉE

DU 23 NOVEMBRE AU 18 DÉCEMBRE

Alushak en fête
UNE BOUTIQUE DES FÊTES EN LIGNE
SUR LA PAGE FACEBOOK DU MUSÉE

MUSÉE DES Abénakis
108, WABAN-AKI, ODANAK | 450 568-2600
WWW.MUSEEABENAKIS.CA

f / MUSÉEABENAKIS



Je ne suis pas prête.

J'ai tout ce qu'il faut

je me présente!

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2021

Seulement 32,4 %
des personnes élues au palier municipal en 2017 étaient des femmes. Ces femmes représentaient :
♀ 18,9 % des maires et des mairesses
♀ 34,5 % des conseillers et des conseillères

- > Je connais ma ville et j'ai de bonnes idées.
- > Je suis à l'écoute de mes concitoyens et concitoyennes.
- > Je sais rassembler les gens et atteindre des compromis.
- > J'ai un bon esprit d'analyse.
- > Je veux apporter ma contribution à ma communauté.

jemepresente.gouv.qc.ca
1 844 844-8466

Québec



VISITEZ
L'Annonceur.ca

f i

Actualités



PHOTO GRACIEUSE

La surface de vente du magasin doublera par rapport à la place d'affaires actuelle.

Déménagement du magasin Korvette de Pierreville en 2021

Le magasin à rabais Korvette de Pierreville déménagera, au cours du mois de janvier 2021, sa place d'affaires dans les locaux de l'ancien salon de quilles 19-90. « Nous offrirons un commerce qui répondra encore mieux aux besoins des citoyens de Pierreville. Notre surface de vente doublera par rapport à notre ancienne installation, ce qui nous permettra d'offrir une plus grande diversité de produits », affirme Daniel Binette, proprié-

taire et président de la chaîne familiale. Depuis 1995, le commerce de Pierreville est en opération dans un local d'environ 4000 pieds carrés de la rue Georges. L'emplacement demeurera ouvert jusqu'à la fin de janvier 2021. La superficie du nouvel emplacement passera à près de 9300 pieds carrés. La chaîne de magasins Korvette compte 72 magasins à rayons, tous situés au Québec et emploie plus de 650 personnes. **[F.B.]**

Pour inciter les citoyennes à déposer leur candidature aux élections municipales

Le gouvernement du Québec lance le premier volet de la campagne « Je me présente », qui a pour but d'inciter les citoyennes à déposer leur candidature aux divers postes d'élus municipales. Le premier volet s'adresse particulièrement aux femmes, sous-représentées au palier municipal. Lors des élections municipales de 2017, elles ne comptaient que pour 31,3 % des candidatures. « J'encourage toutes les

citoyennes à faire le saut en politique municipale. C'est une bonne façon de s'impliquer et de faire une différence positive dans son milieu de vie », affirme Andrée Laforest, ministre des Affaires municipales et de l'Habitation. Conçue en trois volets, la campagne se déroulera de novembre 2020 à septembre 2021. Elle visera dans un second temps les jeunes et finalement, plus largement, la population. **[F.B.]**

Actualités

NICOLET

Une camionnette électrique qui sera aussi disponible en autopartage

Un projet pilote de services écologiques intelligents et transport électrifié.

La Ville de Nicolet mettra une camionnette électrique à la disposition de sa population en autopartage, à compter du mois de mars 2021, dans le cadre d'un projet pilote visant à développer des services écologiques intelligents fondés sur l'utilisation et le partage de véhicules de transport électrique dans l'ensemble de la collectivité.

Pendant la journée, le véhicule servira à l'équipe des Services à la communauté de Nicolet. La Ville le rendra disponible, tout comme ses voitures électriques, sur certaines plages horaires pour les citoyens. Les conditions d'admissibilité et la tarification des services seront établies au courant des prochains mois.

Ce projet pilote est rendu possible grâce à la collaboration financière du gouvernement du Canada et de la Fédération canadienne des municipalités dans le cadre du Fonds municipal vert.

« Les gouvernements de proximité influencent la moitié des émissions de gaz à effet de serre au pays, d'où l'importance d'agir localement. Avec l'appui du Fonds

municipal vert, c'est ce qui se fait sur le terrain: les municipalités de toutes tailles mettent en œuvre des solutions novatrices pour le climat, notamment en réduisant les émissions de GES par l'électrification des véhicules municipaux », explique Garth Frizzell, président de la Fédération canadienne des municipalités, lors de l'annonce du financement de plusieurs projets pilotes, le 6 novembre dernier.

« Je suis très heureuse de l'annonce de notre projet ce matin par le gouvernement du Canada et la Fédération canadienne des municipalités. Encore une fois, nous démontrons notre volonté de prioriser l'utilisation d'équipements écologiques et l'électrification des transports. Nous savons que les retombées environnementales sont importantes pour la réduction des émissions de GES qui au Québec, avec l'utilisation de l'électricité, assurent des réductions de l'ordre de 98%. Pour nous, le projet est une suite logique au projet d'autopartage déjà en place à Nicolet », souligne par ailleurs la mairesse Geneviève Dubois.

Le projet pilote est conçu en collaboration avec les municipalités de Plessisville, Nicolet, Prévost, Saint-Charles-sur-Richelieu, Saint-Fulgence, Val-des-Monts et Varennes ainsi que la firme YHC Environnement. [F.B.]



RECEVEZ UNE TROUSSE WOOD-PRO^{MC} GRATUITE

À l'achat d'une scie à chaîne STIHL sélectionnée. Coffre WoodsmanMD • Chaîne OILOMATICMD • Casquette STIHL

Les détaillants peuvent vendre à prix moindre. Les prix des scies à chaîne, des outils motorisés et des accessoires sont en vigueur jusqu'au 4 décembre 2020. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limited n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local délient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides uniquement chez les détaillants participants. Poids moteur seulement. Ne manquez pas votre chance de recevoir la trousse Wood-ProMC. Achetez simplement une des scies à chaînes électionnées d'ici le 4 décembre 2020 et vous recevrez GRATUITEMENT une trousse STIHL Wood-ProMC. Cette trousse comprend un coffre Woodsman^{MD}, une casquette STIHL et une chaîne de rechange OILOMATICMD; le tout d'une valeur de 85 \$! Le modèle de casquette peut varier. Cette offre est en vigueur jusqu'au 4 décembre 2020 ou jusqu'à épuisement des stocks. Modèles admissibles : MS 170, MS 171, MS 180 C-BE, MS 181 C-BE, MS 194 C-E, MS 211, MS 250, MS 250 C-BE, MS 251, MS 251 C-BE, MS 261 C-M, MS 271, MS 291 C-BE, MS 362 C-M et MS 391.

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 170 30,1 CM³ • 1,3 KW • 3,9 KG/8,6 LB ①		ÉCONOMISEZ 30\$ 259⁹⁵\$ PDSM 289,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po
SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 180 C-BE 31,8 CM³ • 1,5 KW • 4,2 KG/9,3 LB ①		ÉCONOMISEZ 20\$ 359⁹⁵\$ PDSM 379,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po
NOUVEAU SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 250 C-BE 45,4 CM³ • 2,3 KW • 4,9 KG/10,8 LB ①		499⁹⁵\$ avec guide-chaîne de 16 po
SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 261 C-M 50,2 CM³ • 3,0 KW • 4,9 KG/10,8 LB ①		ÉCONOMISEZ 50\$ 729⁹⁵\$ PDSM 779,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po
NOUVEAU SCIE À CHAÎNE À ESSENCE À INJECTION MS 500i 79,2 CM³ • 5 KW • 6,2 KG/13,7 LB ①		1599⁹⁵\$ avec guide-chaîne de 20 po

Jusqu'au 4 décembre 2020

LOCATION - VENTE - SERVICE & PIÈCES LIVRAISON PARTOUT AU QUÉBEC

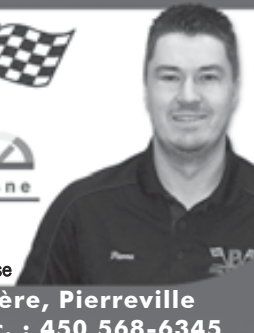
LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN
99, Marie-Victorin, Saint-François-du-Lac 450.568.0505
loutcestfrancoisdulac.com



UNI-PRO
Garage Pierre Dufresne

Mécanique générale - Air climatisé
Injection électronique - Pneus
Réparation & remplacement de pare-brise

695, Haut de la Rivière, Pierreville
450 568-7173 Téléc. : 450 568-6345



CARROSSERIE Martel
Votre Centre de Collision du Bas St-François

Auto de courtoisie

SPÉCIALITÉ COLLISION

**295, chemin Ste-Anne
Saint-François-du-Lac**
450.568.0351
Mario Martel, propriétaire



Daniel GAUTHIER
TRANSMISSION enr.

Plus de **40 ans** d'expérience!

Spécialiste en réparation de transmissions automatiques et manuelles

568, Rang Prescott Ste-Victoire-de-Sorel
450 782-3260 450 780-2601



Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

• Info-Social 811

Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7

• Regroupement des services d'intervention de crise du Québec

Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres

• Tel-Aide

Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101

• Écoute Entraide

Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)

• Service d'intervention téléphonique

Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

Québec.ca/allermieux

 **Info-Social 811**

Québec 

Affaires



Stéphane Bourque, Michèle Bourque, Michel Deschenes, Josée Lanoie et Jean Bourque.

PHOTO GRACIEUSETÉ

La Ferme des Ormes compte dans son équipe deux complices passionnées

PAR ÉMILIE POIRIER

La Ferme des Ormes est une entreprise familiale en affaires depuis 1967.

5 associés, 3 frères et sœurs et 2 conjoints mènent la barque ensemble depuis 1997, entourés de leurs 10 enfants. Pleins feux sur une entreprise qui a le vent dans les voiles!

Cet automne, ils ont eu bien du succès avec leur auto-cueillette de petits fruits (fraises, framboises, bleuets) et de citrouille. En plein confinement, le mois d'octobre ne regorgeait pas d'activités pour les familles. Ils ont donc organisé leur endroit pour pouvoir accueillir les visiteurs dans le respect des mesures sanitaires

(distanciation, désinfection, etc.), en plus d'ouvrir les portes pour trois fins de semaine (au lieu de deux). Les gens sont venus de loin pour profiter de cette belle activité extérieure. Sur place, ils ont aussi pu se procurer des tartes, des pâtés et même des fruits et légumes.

En effet, depuis 1997 la cuisine artisanale sur place permet de cuisiner des aliments transformés, d'utiliser les surplus et de confectionner des plats avec les fruits et légumes qui y poussent. L'agrandissement qui a eu lieu il y a 2 ans permet un encore plus grand volume de production, afin de répondre à la demande croissante de produits transformés de qualité.

Comme ils vendent au détail dans plusieurs endroits (sur place, au marché public de Drummondville, au marché Godefroy, etc.), ils doivent assurer une culture d'une certaine envergure.

Cette année, la pandémie de COVID-19 a compliqué leur organisation saisonnière. En effet, chaque année, ils engagent des travailleurs étrangers. Ces derniers sont

toutefois arrivés avec 2 à 3 semaines de retard, auxquelles ils ont dû ajouter une quarantaine de deux semaines. Ce sont donc les membres de la famille qui ont dû mettre les bouchées doubles pour arriver à accomplir le travail dans les temps!

Une telle entreprise familiale, avec autant de membres d'une même famille impliqués, doit avoir une recette pour conserver l'harmonie. Josée mentionne que les éléments clés de leur succès sont la communication, le respect et l'entente. Ils sont en affaires ensemble depuis 23 ans et connaissent un beau succès... la relève se cache peut-être même parmi leurs enfants! À suivre...

Lors de votre prochaine visite de la région, pensez à ajouter à votre circuit une visite à la ferme des Ormes! Vous ne serez pas déçus. Ils sont ouverts de la fête des mères à l'Halloween, et offrent une panoplie de produits intéressants; légumes, fines herbes, vivaces, grande production de fruits et légumes (fraises, framboises, bleuets, citrouille, maïs, tomates, etc.).

« Je crois que Josée et moi formons une équipe féminine extraordinaire, l'on se complète à merveille et l'on est vraiment connectées l'une à l'autre. Petite anecdote, il nous arrive souvent d'avoir la réponse à une question qui nous est posée de façon synchronisée à la seconde, nos pensées se rejoignent vraiment. On se partage souvent nos idées et on évolue ensemble dans le respect et l'harmonie.

— Michèle Bourque

Affaires

Entreprises des régions en alerte maximale

Bonification du programme d'Aide d'urgence aux PME de la MRC de Nicolet-Yamaska

Grâce à la bonification du Programme d'aide pour les petites et moyennes entreprises, annoncé par le gouvernement du Québec, la MRC de Nicolet-Yamaska pourra venir en aide aux entreprises visées par un ordre de fermeture dans le contexte de la deuxième vague de la COVID-19. La MRC de Nicolet-Yamaska ayant passé au niveau de l'alerte maximale, les bars, les salles à manger des restaurants, les musées, les salles de spectacles, les salles d'entraînement notamment pourront compter sur l'Aide aux entreprises en régions en alerte maximale pour obtenir une aide financière non remboursable pour payer leurs frais fixes pendant la période de suspension des activités.

Ce volet prend la forme d'un pardon de prêt ne pouvant excéder 80 % du montant total du prêt accordé. Le montant maximal mensuel est de 15 000 \$ par établissement et doit être réclamé pour des frais fixes mensuels déboursés pour la période de fermeture visée, soit:

- les taxes municipales et scolaires;
- le loyer (la portion non couverte par un autre programme gouvernemental);
- les intérêts payés sur les prêts hypothécaires;
- les frais liés aux services publics (ex. : électricité et gaz);
- les assurances;
- les frais de télécommunication;
- les permis et frais d'association.

Les entreprises admissibles sont invitées à compléter le formulaire de demande sur le site internet de la MRC de Nicolet-Yamaska à l'adresse suivante : <https://www.mrcnicolet-yamaska.qc.ca/fr/services-aux-entreprises-et-organismes>.

L'IMPORTANCE DE L'ACHAT LOCAL

La MRC de Nicolet-Yamaska tient à rappeler l'importance de l'achat local en cette période de pandémie et qu'il est primordial de soutenir notre vitalité économique en favorisant nos achats auprès des détaillants locaux. « Nos détaillants locaux font non seulement partie des acteurs qui dynamisent nos cœurs de villages et notre centre-ville, mais ce sont également eux qui supportent et encouragent nos activités culturelles, de loisirs ou de sports dans notre communauté » rajoute la préfète et mairesse de Nicolet, Geneviève Dubois.

Des sommes encore disponibles dans le programme d'aide d'urgence pour les petites et moyennes entreprises

Admissible pour la plupart des secteurs d'activité, le programme Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises vise à soutenir les entreprises qui ont besoin de fonds de roulement ou qui éprouvent des difficultés financières en raison de la COVID-19. L'aide financière accordée permet d'obtenir jusqu'à 50 000 \$ pour couvrir les besoins en fonds de roulement associés au contexte de la pandémie ou à la relance.

Les entreprises qui désirent présenter une demande ou qui souhaitent y voir plus clair parmi les différents programmes et mesures annoncées par les différents paliers de gouvernement depuis le début de la crise sont invitées à contacter l'équipe de développement économique de la MRC de Nicolet-Yamaska par téléphone au 819 519-2997, par courriel à mrcny@mrcny.qc.ca ou en consultant le site internet de la MRC au www.mrcnicolet-yamaska.qc.ca. Nous invitons également les entrepreneurs à consulter notre page Facebook au www.facebook.com/MRCdeNicoletYamaska/.

SOURCE : FRÉDÉRICKE GERVAIS



Sutton
L'immobilier nous habite

Marie-Pierre Cloutier
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
mcloutier@sutton.com
Cell. 819 293-9570
Bureau: 819 372-4555
mariepierrecloutier.com

Sutton | alliance inc.
Agence immobilière

www.suttonquebec.com | Suivez-nous sur Facebook!



Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre

Devenez Bénévole

POUR NOTRE CLINIQUE D'IMPÔTS

Devenez bénévole pour les inscriptions par téléphone, à partir de votre domicile, selon un horaire de rendez-vous pris à l'avance par le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre.

Devenez bénévole en inscrivant les données à entrer dans un logiciel fourni par le Centre et envoyer ces données à partir de votre domicile. *Une formation vous sera offerte.

Devenez bénévole au service à l'auto pour recueillir les documents et faire signer les contribuables sur rendez-vous pris par le Centre.

SELON VOTRE TYPE DE BÉNÉVOLAT, LE TEMPS D'IMPLICATION COMMENCERA AU MOIS DE FÉVRIER ET VARIERA. VOUS N'AVEZ PAS BESOIN D'ÊTRE TOUJOURS DISPONIBLE, SEULEMENT QUELQUES HEURES !

CONTACTEZ-NOUS : 450 568-3198
GENEVIÈVE (POSTE 103)

WWW.CABLSP.COM
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE
480, RUE NOTRE-DAME—SAINT-FRANÇOIS-DU-LAC—JOG 1MO

** Les consignes sanitaires mises en vigueur à cette période seront respectées.*



AU BOULEVARD DU LIVRE

PAR CYNTHIA JOBIN

ALBUM JEUNESSE

Nous sommes jumelles

Danielle Chaperon
& Maryline Faucher
Isatis
Août 2020



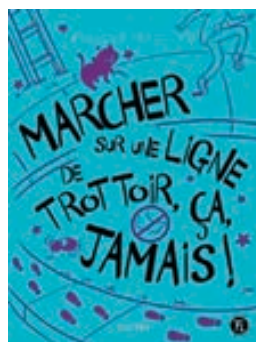
Voici un livre touchant sur l'amitié pendant l'enfance avec Anna et Emma qui se proclament jumelles. Sans aucun lien de sang, elles sont plutôt sœurs de cœur. D'avant leur naissance jusqu'au présent, alors qu'un déménagement est prévu pour l'une d'entre elles, les jumelles de cœur exposent cette belle histoire qui leur appartient, mais que d'autres enfants vivent aussi. Certainement, plusieurs lecteurs, petits et grands, se reconnaîtront dans cette situation.

Quant aux dessins de Marilyn Faucher, ils égaient l'album. Les sourires et les regards des fillettes prouvent l'affection qu'elles ont l'une envers l'autre. Les échanges de lettres pliées, le nombre de pas qui séparent leurs maisons et les nuits remplies de confidences; tant de beaux clins d'œil aux grandes amitiés que ce duo a insérés au fil de l'histoire.

ROMAN JEUNESSE

Marcher sur la ligne de trottoir, ça jamais !

Émilie Rivard & Mika Foulire
Septembre 2020



Maxime est une adolescente qui a un grand sens de la justice et qui est toujours prête à défendre ses amis. Et, lorsque surgit un problème, elle se met aussitôt en recherche de solutions, qui sont d'ailleurs plutôt ingénieuses.

Dans ce roman, Mathieu Fortin a doté quelques-uns de ses personnages de pouvoirs plutôt inhabituels et surprenants auxquels les enfants ne s'attendent assurément pas. Quant à ceux de Maxime, ils ne se limitent pas qu'aux éclairs : elle développe aussi d'autres facultés insoupçonnées.

De belles valeurs comme l'usage de la parole au lieu des poings et l'amour familial sont mises de l'avant. Quant à l'action, elle ne se tarit pas: des phénomènes étranges ainsi que des altercations avec des camarades et un certain méchant superpuissant gardent le lecteur en haleine, et ce, jusqu'à la toute dernière ligne qui titille notre curiosité envers le deuxième tome.

ROMAN ADULTE

Veuve de chasse : Laurence

Marie-Millie Dessureault
De Mortagne
Septembre 2020



Laurence déménage en Abitibi et, peu de temps après son arrivée, son conjoint, père de deux enfants, part à la chasse. Cette femme est admirable et ses tentatives pour substituer les sacres lorsqu'elle s'exprime, pour épargner les oreilles de ses beaux-enfants, sont drôles et adorables. Aussi, les références qu'elle utilise, désuètes pour les jeunes de son conjoint, mais délectables pour les lecteurs, créent un décalage amusant entre Laurence et les garçons. En plus de plonger tête première dans la routine scolaire, seule pour la première fois, elle doit gérer les frasques du chat, qu'elle a affectueusement surnommé, ironiquement parlant, et l'attitude déplaisante de sa belle-mère.

Laurence ajoute clairement sa couleur au récit. Ironie et humour font décidément partie d'elle, et c'est ce qui nous permet de passer un excellent moment en sa compagnie.

ROMAN ADULTE

Demain maybe, tome 1, le duel

Anick Claveau
Victor et Anaïs
Août 2020



Dans ce livre, nous faisons la rencontre d'Odessa, âgée de 9 ans, abandonnée par son père avant sa naissance et brisée par le décès foudroyant de sa mère. Dès les premières lignes, j'ai été subjuguée par la plume poétique d'Anick Claveau, par la façon dont elle nous livre la douleur d'Odessa. Cette dernière côtoie l'idée de la mort quotidiennement et, en tant que lecteurs, nous ne pouvons que lire, impuissants, accrochés à ses pensées, en espérant qu'elle entrevoit enfin la lumière au bout du tunnel. Demain, maybe est un livre sur le deuil qui est infiniment triste, mais captivant. Un bouquin que l'on ne peut pas lâcher avant d'en lire le dernier mot. L'écriture d'Anick est intelligente. Elle use de jolies comparaisons et métaphores reliées au cirque, là où sa mère exerçait son métier, là où Odessa a passé son enfance. Cette histoire est une course contre la montre, de laquelle la mort est la seule destination envisagée, mais dont la fin vous sciera les jambes.

ROMAN ADULTE

Les chiens

Patrice Godin
Libre expression
Septembre 2020



Reculant de dix ans en arrière, Sam livre, par morceaux, des moments de l'enfer qu'il a vécu. En tant que lecteur, nous sommes complètement envahis par ses sombres réminiscences qui lui reviennent sans cesse en tête.

Lorsqu'un drame éclate au sein de sa famille, Sam use de ses sources pour mettre la main sur le coupable. En parallèle, l'auteur expose les faits et gestes de Gabriel Kowalski et de sa nièce, Laëtitia, deux êtres cruels et sans scrupules, qui baignent dans l'illégalité jusqu'à la moelle. Alors que leur plan ultime est connu, l'on essaie de ralentir le rythme de notre lecture, sans succès, par peur des conséquences pour les personnages auxquels nous nous sommes si attachés.

Lorsque de mauvais sentiments à l'égard de quelqu'un mijotent pendant plusieurs années et qu'ils s'orientent en vengeance personnelle, il n'y a pas d'autres issues qu'un carnage. Les chiens est une lecture trépidante que vous ne serez pas capable de lâcher.

MANGA ADULTE

Père et fils

Mi Tagawa
Ki-oon
Avril 2016



Cette histoire raconte celle d'un homme herboriste itinérant qui, à la mort de sa femme, se voit contraint d'amener son fils avec lui. Alors que le temps passe, le lien entre le père et le garçon évolue et chacun progresse aussi individuellement. L'auteure expose autant les craintes, les appréhensions, les joies et les pensées des deux protagonistes, permettant aux lecteurs de bien les comprendre. On parle souvent de la relation mère-enfants, c'est donc rafraîchissant de voir cet homme, veuf et monoparental, se battre pour la garde de son fils, et d'observer ce duo s'adapter et s'approprier.

J'ai adoré cette série dans laquelle un jeune père fait de son mieux pour le bonheur et l'avenir de son enfant. Il y a des scènes déchirantes, d'autres joyeuses et douces, mais le tout est émouvant et chaleureux.

Consultez les blogues : Adulte

<https://au-boulevard-du-livre.blogspot.ca>

Jeunesse

<http://au-boulevard-du-livre-enfants.blogspot.ca>

Rester actif à tout âge : une décision toujours gagnante

L'exercice et l'activité physique sont essentiels à notre santé mentale et physique, et ce, à toutes les étapes de la vie. Plusieurs d'entre nous retrouvons l'intérêt pour l'activité physique après cette période de confinement et de distanciation sociale. Cela est d'autant plus important si vous êtes atteint d'arthrite. « Quand bouger fait mal, il semble logique de ne pas bouger. En réalité, l'exercice modéré améliore votre fonction articulaire et votre flexibilité, en plus d'entraîner une diminution de la douleur », explique Trish Barbato, présidente et chef de la direction de la Société de l'arthrite.

Si les activités régulières de mise en forme ne sont plus à votre programme ou si vous avez de la difficulté à vous y mettre, vous pouvez envisager ces exercices à faible impact - voire aucun - pour reprendre l'activité physique, et ce, que vous soyez atteint d'arthrite ou non.

- **La marche.** Cette activité est plus sécuritaire que la course, car elle ne soumet pas les articulations à d'aussi fortes pressions. En plus, c'est une activité peu coûteuse que vous pouvez pratiquer n'importe où. Vous avez seulement besoin d'une bonne paire de chaussures de marche aux semelles flexibles offrant un soutien adéquat de la voûte plantaire.
- **Les exercices aquatiques.** Les exercices aquatiques ont un faible impact sur les muscles, les articulations et les os. Vous pouvez commencer votre programme d'activités en marchant dans la partie peu profonde de la piscine ou en vous laissant flotter sur le dos. Lorsque vous serez à l'aise dans l'eau, essayez de faire des longueurs. Vous pouvez aussi chercher des programmes spécialement conçus pour les personnes atteintes d'arthrite dès que votre centre communautaire reprendra ses activités.
- **Le yoga.** Le yoga combine habituellement des postures physiques, des techniques de respiration et de la méditation dans le but de renforcer les muscles, d'augmenter la flexibilité et de vous aider à vous détendre. Optez pour des cours virtuels conçus pour les personnes atteintes d'arthrite pour vous assurer que les exercices ne sont pas trop éprouvants.
- **Le vélo.** Le cyclisme renforce vos muscles et constitue un bon entraînement cardiovasculaire et respiratoire. Si vous avez des problèmes de genoux, assurez-vous de commencer lentement et d'utiliser le moins de résistance possible. Pour en apprendre davantage, allez à arthrite.ca.

SOURCE : ÉDITION NOUVELLES



Santé... Mieux-être ... Bien vivre

ACHETEZ UNE CRÈME DE JOUR À 30% DE RÉDUCTION

OBTENEZ LE 2^E PRODUIT (SÉRUM OU UNE CRÈME DE NUIT)

YON
KA[®]
PARIS



Promotion valide
du 12 novembre au 10 décembre 2020
Quantités limitées

Institut
Céline

251, Haut de la Rivière
Pierreville 450 568-3523
institutceline@sympatico.ca

IDEAL
PROTEIN
POUVOIR CROÎTRE PLEINEMENT

PROTOCOLE
MÉDICAL
DE PERTE
DE POIDS ET
MAINTIEN



ESPACE TEMPS
mouvement

[espacetempsmouvement.ca](https://www.espacetempsmouvement.ca)



Annick Delabays
Coach en perte de poids et en maintien

170, St-Jean-Baptiste, Nicolet
819 244-5296
annick@espacetempsmouvement.ca

NOUS PAYONS
LES 2 TAXES
SUR TOUS LES
VÊTEMENTS

12 AU 30 NOVEMBRE 2020

Novembre fou



Boutique Jolyanne

48, Maurault, Pierreville 450.568.2920
boutiquejolyanne@hotmail.com

Chronique

Feuilles mortes

PAR MARIO COURCHESNE

2 novembre 2020, 6h30.

À peine sorti du lit, regard à moitié endormi à la fenêtre. Oh! Allez, courage mon homme, il faut absolument aller frissonner dehors. Temps calme, pas une graine de vent. Le sol est d'un blanc immaculé par la froidure de novembre. Je marche dans l'herbe gelée, percussion agréable à l'oreille que ce fracas de petits glaçons sous mes pas délicats. Le soleil levant illumine d'un rayon bienveillant la cime rougeâtre encore feuillue des chênes blancs. Une pluie de feuilles encore accrochées aux peupliers tombent paresseusement sur ma tête provoquant un bel écho dans mon cerveau engourdi. Oum! Malgré, les tragédies de la vie et les cauchemars de la nuit, la nature a le don de se manifester pour nous émerveiller. Tout à coup, une rafale brusque, un tourbillon fou fit chuter du haut d'un arbre un gros nid à corneilles. Le seul réflexe que j'eus fut de constater qu'il allait me fracasser la carcasse. Bédi, bédang! Pu de son pu d'images, silence radio.

À mon réveil, j'étais allongé sur un lit de feuilles qui au même instant s'éleva. Étrange sensation de sentir son corps défier la gravité terrestre comme ces moines tibétains survolant l'Himalaya, comme ces rêves fabuleux de l'enfance où l'on devient cet Icare fonçant vers le soleil. Que m'arrive-t-il, suis-je bel et bien éveillé? C'est à ce moment que mon tapis volant se mit à filer à vive allure et je me suis retrouvé, vous n'allez pas me croire, ils étaient tous là, des plus célèbres aux plus illustres inconnus, j'étais rendu dans le pays des ombres, dans la fosse commune de l'humanité. Et tout ça comprimé dans un petit espace grand comme un carré de sable. Peu importe la race, la langue, la religion, personne ne se pilait sur les pieds.



L'harmonie était à son comble dans ce village global. Même Abel et Caïn fraternisaient, ensemble. C'est vous dire, c'était l'amour universel. Évidemment cela allait de soi, c'était le party annuel de la fête des Morts. La belle affaire! J'en ai profité pour saluer des êtres chers, amis, famille, et passage obligé, excusez l'expression, quelques trous-de-cul aussi. La grande faucheuse n'épargne personne, donc, préparez-vous à faire des rencontres indésirables si vous optez pour le même type de voyage.

4 novembre 2020, 6h30.

Après trois expressos et une bouchée de beagle avalée de travers, je me retrouve confortablement assis sur mon trône. Pour bien digérer le dur retour à la réalité il est important de faire sortir le méchant. C'est documenté en psychiatrie. Il faut libérer ses viscères si l'on veut que son moi soit libre de réfléchir et permettre de donner un sens à sa vie. Ce qui me fit penser à mon père, aucun rapport avec la méchanceté, que j'avais eu le temps de percevoir lors de mon voyage astral. Laissons place à la petite

histoire.

1910. Durant une dizaine d'années, jusqu'à la Première Guerre mondiale, la famille de mon père, Hector et Clorida en tête, commerçait de l'artisanat abénakis, dont les fameux paniers tressés en frêne, parfumés au foin d'odeur, dans la région des montagnes Blanches aux États-Unis. Commerce florissant à l'époque qui rapportait quelques sous aux artisanes d'Odanak ainsi qu'aux cultivateurs de foin d'odeur de la région. Mes grands-parents ont fait fortune grâce à ce commerce et ils sont passés à un

poil de soeur de s'établir aux États. Alors question à un milliard de beaux dollars. Qui serais-je aujourd'hui? Moi qui en ce moment ne comprends pas la poésie de Bob Dylan, j'écrirais donc en anglais. Quelle serait la teneur de mes écrits? Pro-choix, pro-vie?

Comme un bon soldat, aurais-je avec courage accompli mon service militaire, défendu avec honneur le drapeau américain au Vietnam et ramené, non pas des médailles, mais des cicatrices profondément ancrées dans mon subconscient? En tout respect du deuxième amendement, je porterais assurément une arme à feu et je serais très fier de mon beau, grand pays. Ultimement, si j'habitais à la Maison-Blanche et en était le président, comment agirais-ce en ce moment pour apaiser la grogne ou activer la colère de mon peuple? Aurais-je le doigt sur le fameux bouton rouge nucléaire, en me disant j'efface tout et on recommence à zéro? Finalement non, j'ai plutôt tiré la chasse d'eau.

Toujours pour souligner la petite histoire de l'aventure humaine, la vingtaine d'années que j'ai codirigée au Théâtre Belcourt m'a procuré passablement de bonheur. Lors de cette période, j'ai fait des rencontres formidables auprès des artistes, des techniciens, des bénévoles et du public. Et j'ai eu le privilège de me lier d'amitié avec, entre autres, Matt Herskowitz, Émilie Clepper et Thomas Hellman, trois artistes remarquables qui ont en commun du sang made in USA dans leurs veines.

J'aimerais leur partager un peu de chaleur humaine et leur mentionner qu'en cette période sombre de l'Histoire américaine, que depuis le début des temps, la feuille morte se décompose amoureusement au pied de son arbre bien-aimé pour permettre à la sève d'abreuver le bourgeon qui permettra à la feuille printanière de s'épanouir librement au gré du vent.



CONTACT COMMUNAUTÉ

PIERREVILLE

Paniers de Noël

Aux résidents de Pierreville. La forme de l'aide apportée cette année sera exceptionnellement différente. Avec le contexte sanitaire particulier, nous ne pouvons vous confirmer pour le moment comment la cueillette des dons sera effectuée et redistribuée. Toutefois, sachez qu'en cette période des fêtes qui approche nous travaillons activement à trouver des solutions. Pour vous inscrire afin de recevoir une aide alimentaire vous pouvez communiquer : Au lien Maison de la famille au 450 568-1010 ou à Madame Simone Girard au 450 568-6699 (secteur Notre-Dame). Les inscriptions doivent se faire 2 novembre au 4 décembre 2020. Pour faire un don, vous pouvez communiquer avec Josée Bussièrès, agente de loisir et de vie communautaire à la Municipalité de Pierreville 450 494-9186 Courriel : loisirspierreville@gmail.com

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Un grand merci à Madame Marjolaine Lachapelle !

Après de nombreuses années de dévouement, Mme Marjolaine Lachapelle met un terme à son engagement au sein de notre communauté chrétienne de Saint-François. De dimanche en dimanche, elle animait avec brio notre Célébration Eucharistique. Tous se rappelleront longtemps les beaux chants qu'elle nous offrait. Ses commentaires spirituels en début de célébration aussi nous manqueront. Sans oublier les beaux décors qu'elle aménageait et les visuels qu'elle confectionnait qui témoignaient de l'artiste qu'elle était ! Et que dire de son dévouement inlassable auprès des enfants qu'elle préparait aux sacrements du Pardon, de l'Eucharistie et de la Confirmation. Pédagogue incomparable et femme d'une profonde humanité, Marjolaine savait gagner le cœur non seulement des enfants mais aussi des parents qui participaient aux rencontres. La chaleur humaine qu'elle dégageait, la foi profonde qui l'habitait et l'enthousiasme débordant qui la caractérisait faisaient d'elle une personnalité attachante. Marjolaine, toute la communauté de Saint-François t'exprime sa reconnaissance et te souhaite le meilleur dans tous tes projets futurs ! Pierre Houle, curé

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Centre d'action bénévole du Lac St-Pierre

Le Centre vous propose plusieurs activités. Les prochains comptoirs alimentaires seront les 24 novembre et 8 décembre. Les inscriptions doivent être faites avant lundi 16 novembre et lundi 30 novembre. La distribution de la popote roulante (repas réfrigérés frais) se poursuit à chaque semaine. Vous devez vous inscrire entre le lundi et jeudi avant midi. Les téléphones d'amitié et services de la travailleuse de milieu auprès des personnes âgées sont toujours disponibles. Appelez au 450 568-3198 pour vous inscrire ou pour toute information. Consultez le site web faire pour un don : www.cablsp.com et suivez-nous sur Facebook pour rester à jour : Centre d'acti

NICOLET

La Collective des femmes de Nicolet et région

La Collective des femmes de Nicolet et région vous invite à ses causeries gratuites sur Zoom avec inscription obligatoire avant le lundi midi précédent. Les causeries ont lieu tous les mercredis de 13h30 à 16h.

- 18 novembre : Découvrez le Qi Gong, par Nathalie Eybrard, enseignante
- 25 novembre: La charge émotionnelle, par Chantal Mongrain, intervenante au centre
- 2 décembre : Apprivoiser le mouvement, par Karine Leclerc, animatrice.

Information : Collective des femmes 690, Mgr Panet à Nicolet. Téléphone : 819 293-5958 ou 1 855 293-5958.

YAMASKA

Chauffage des églises

C'est vrai, bien des erreurs et des maladroites ont été commises depuis cet envoi d'une invitation à une assemblée de tous les paroissiens de Saint-Michel (Saint-Gérard-Majella, Saint-David, Yamaska) pour les informer de la situation financière de la paroisse et trouver ensemble des solutions pour corriger la situation financière de la paroisse. Malheureusement, cette assemblée n'a pas eu lieu, pas seulement à cause de la pandémie de la Covid-19. On fait quoi en attendant ?

Pourquoi ne nous donnerions-nous pas une chance pour solutionner ensemble le problème du chauffage des deux églises jusqu'en avril 2021 ? Comme aucune des deux églises ne peut accueillir plus que 25 personnes à chacune des célébrations, à cause des règles sanitaires, je suggère que les trois communautés fassent un effort pour qu'aucune de nos communautés chrétiennes ne soit privée de célébrations du dimanche parce qu'elle est petite et pauvre. Ne l'oublions pas, nous partageons toutes et tous un même baptême, une même foi, un seul Seigneur. Parce que l'autre est pauvre et petite, elle ne pourrait pas célébrer la même foi que l'autre plus favorisée ?

Quand nous aurons le droit de nous rassembler en plus grand nombre, nous reprendrons cette assemblée que nous avons manquée et ensemble nous trouverons des solutions réalistes pour permettre à nos trois communautés chrétiennes de continuer à annoncer et célébrer ensemble Jésus Christ.

Comme les fabriques de paroisse peuvent accepter des dons dédiés à un projet spécifique, ici le chauffage des deux églises paroissiales pour jusqu'à avril 2021 - pour l'hiver 2019-2020 le chauffage des deux églises a coûté 21,500\$ -, je suggère aux chrétiens qui le désirent de faire un don pour le chauffage des églises ; certes, chacun peut faire son don pour l'église de son choix. Pour ceux qui le désirent, ils peuvent faire un don pour que personne ne soit privé d'aller à son église paroissiale parce que sa communauté est pauvre et petite.

Avec mes amitiés, Lionel, prêtre-curé

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Le président de fabrique de Saint-François-du-Lac prend sa retraite.



Le 31 octobre dernier, M. Germain Parenteau donnait sa démission à la fois comme marguillier et président de l'assemblée de fabrique de la paroisse Saint-François-Xavier. Après onze années d'engagement comme marguillier, dont six à titre de président de fabrique, M. Parenteau aura marqué la vie de sa communauté. Passionné d'histoire, il a consacré d'innombrables heures de bénévolat à mettre en valeur une église à laquelle il était profondément attaché: l'église patrimoniale de Saint-François.

Parmi les nombreux projets qu'il a pilotés et menés à terme, mentionnons entre autres: Le montage du musée situé à l'arrière de l'église, la restauration des statues de Saint-François-Xavier et de Saint-Jean-Baptiste nichées sur la façade de l'église, avec pose d'un grillage de protection, l'installation d'une nouvelle soufflerie pour notre orgue Casavant, l'édification d'un columbarium dans le cimetière et la mise en place d'un panneau explicatif relatant les événements marquants de l'histoire religieuse de la paroisse Saint-François-Xavier.

S'ajoute à cela les nombreux travaux de rénovation que notre vaillant marguillier et président suivait de près pour s'assurer qu'ils soient bien faits: peinture des fenêtres et des portes de l'église, créneau du clocher, perron, rampe pour les personnes handicapées et trottoir à l'avant de l'église; sans oublier le perron et le passage sur le côté de l'église, l'installation des deux fournaises, la réparation du système électrique assurant le chauffage de la sacristie ... et j'en passe !

Le moment est maintenant venu pour M. Parenteau de prendre une retraite bien méritée. Remercions-le pour son grand dévouement et souhaitons-lui une bonne santé, de même que du temps agréable passé en compagnie de sa gentille épouse Gisèle.

Pierre Houle, curé

In Memoriam



Ursule Descheneaux
2010 - 2020

*La rivière que tu aimais tant
coule toujours vers le fleuve
avec toute sa beauté.
Elle nous rappelle fidèlement
depuis 10 ans
ton amour pour les tiens.*

*Tes enfants Serge, Christiane (Pierre)
et Sylvain, tes petits-enfants et leurs
conjoints et tes arrière-petits-enfants*

*Perdre quelqu'un est terrible,
mais le pire serait de
ne pas l'avoir rencontré.*



Grafik Art Signets - Cartes souvenir - Diaporama - Photos
Retouche photo - Agrandissement

108, rue Maurault, Pierreville 450 568-3186 jocelyne@lannonneur.ca

Les Petits Annonceurs

DIVERS ♦ HABITATION ♦ SERVICES ♦ TRANSPORT ♦ EMPLOI

Service

Depuis 1985 **Au temps jadis**
Ébéniste d'art
Conception - Fabrication
Restauration meubles anciens
Marqueterie - Tournage
Rénovation de cuisine - Décapage - Finition

Bruno Thieblemont Baie-du-Febvre 418 559-5854
atj.bruno.thieblemont@gmail.com  au temps jadis ébénisterie

VESTIAIRE
ST-FRANÇOIS-DU-LAC
au 5 Marie-Victorin
NOUVEAUTÉ TOUTES LES SEMAINES
Du mercredi au vendredi
de 9h30 à 16h30
450 881-1185

■ **BOIS DE CHAUFFAGE** sapin,
épinette 16 po. 50\$/corde, 4 pieds
100\$/corde. Info: 450 568-2301

■ **HOMME** recherche femme
coloc au passé réglé à Saint-Pie-de-
Guire. Info : 438 407-3199

■ **PNEUS (4)** d'hiver Good Year
235-55-R17 20\$ chaque ou 75\$
pour 4. Info: 450 568-5534

■ **SONATA LIMITED 2010**
kilométrage 118 000 km 6300\$.
Tracteur Inter 434 gaz 1967.
Souffleur et chaînes. Bonne
condition. 5500\$. 450 568-7072

■ **REMERCIEMENTS** au Sacré-
Coeur pour faveur obtenue. Que le
Sacré-Coeur de Jésus soit loué,
adoré et glorifié à travers le monde
pour les siècles des siècles. Amen.
Dites cette prière 6 fois par jour
pendant 9 jours et vos prières seront
exaucées même si cela semble
impossible. N'oubliez pas de
remercier le Sacré-Coeur avec
promesse de publication quand la
faveur sera obtenue." H.P.

Service

Service

MINI ENTREPÔTS STAR
Intérieur et extérieur
Entreposage commercial
ou résidentiel. Meubles, VTT,
motoneige, bateau, VR etc.
LOCATION DE REMORQUE
450 881-1009
MINIENTREPOTSSTAR.COM

RBMG RÉNOVATION
RBQ 5713-7648-0
Rénovations de tous genres
estimation gratuite
RÉGENT GRENIER
450 494-1540

DÉMÉNAGEMENT
CHAMPAGNE

Local et longue distance
Service d'entreposage

*Des gens de confiance et service
personnalisé. Votre satisfaction
est notre garantie.*

819 996-1440

■ **VOS SOUVENIRS SUR DVD.**
Faites transférer sur DVD vos films
8mm, 16mm, diapositives, négatifs,
35 mm, photos et cassettes VHS,
S-VHS, VHS-C, MINI DV, HI-8,
Sonimage 498, boul. Fiset, Sorel-
Tracy. Information: 450 746-7432

Divers



■ **MERCI À LA SAINTE VIERGE**
Que la sainte Vierge, mère de
Jésus, soit louée, aimée et
glorifiée à travers le monde pour
des siècles des siècles. Amen.
Dites cette prière, 9 fois par jour
pendant 9 jours et vos prières
seront exaucées, même si cela
semble impossible. N'oubliez pas
de remercier la sainte Vierge avec
promesse de publication. J.C.

Habitation

PIERREVILLE
LOGEMENTS
1½, 3½, 4½, 5½ et 6½
pièces disponibles
dès maintenant
DENIS: 450 881-0240

POUR VOS PETITES
ANNONCES

COMPOSEZ LE
450 568-3186

Emploi

OFFRE D'EMPLOI

Scierie
Bois St-François

56, Route Marie-Victorin
Saint-François-du-Lac (Québec) J0G 1M0

RECHERCHE JOURNALIERS

Postes permanents

Tâches :

• Empiler des planches

Exigences :

• Bonne condition physique

• Ponctuel

• Bon esprit d'équipe

Horaires :

• 40 à 45 h par semaine de jour

• du lundi au vendredi.

Communiquez avec :

Josée Bergeron

Tél. : 450-568-3535

Courriel : scieriestf@sogetel.net



OFFRE D'EMPLOI

Groupe Guévin est à la
recherche d'un (e) conducteur
(trice) d'autobus scolaire dans
le secteur du Bas-Saint-
François. Une classe 2 est
nécessaire ou formation
disponible.

Contactez Félix au
819 399-2499

3 FAÇONS : POUR FAIRE PARAÎTRE VOTRE ANNONCE

Par la poste
ou directement à nos
bureaux :

L'annonneur
108, rue Maurault,
Pierreville (Québec) J0G 1J0

Par téléphone :

450 568-3186

1 888 568-3186 (ligne sans frais)

Par courriel :

publicite@lannonneur.ca

Paiements :

Chèques, mandats postaux, argent comptant



L'annonneur
Nous vous plaçons au cœur de l'événement

JOCELYNE HAMEL ÉDITRICE
THERESA WATSO CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ
FRANÇOIS BEAUDREAU ÉDITEUR ADJOINT
ALAIN DUBOIS CHRONIQUEUR
CYNTHIA JOBIN CHRONIQUE LIVRES
MARIO COURCHESNE CHRONIQUEUR
ÉMILIE POIRIER PIGISTE
HEBDO LITHO IMPRESSION

L'ANNONCEUR DU BAS-SAINT-FRANÇOIS
108, RUE MAURAUULT, PIERREVILLE (QUÉBEC) J0G 1J0
TÉLÉPHONE : 450 568-3186
TÉLÉCOPIEUR : 450 568-5475



DÉPÔT LÉGAL BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU QUÉBEC ISSN 1705-9437

Chronique

Élections américaines 2020

PAR ALAIN DUBOIS

Aujourd'hui, tout le monde sait que le futur président des États-Unis (the president-elect) sera Joe Biden. Enfin, plusieurs s'entêtent à ne pas vouloir le reconnaître, le président Trump et ses supporteurs de même que quelques pays dirigés autocratiquement continuent de répéter les propos du 45e président à propos des fraudes et irrégularités alléguées, mais ce n'est qu'une question de temps avant que tout rentre dans un certain désordre.

Parce qu'il ne faut pas oublier que Donald Trump demeure à la tête du pays jusqu'au 20 janvier prochain et d'ici là, il aura le temps de tenter d'apporter toutes sortes de modifications aux réglementations en vigueur. Déjà, il s'est accordé le droit de limoger toute personne œuvrant dans les institutions fédérales pour quelque raison que ce soit, la principale étant celle qui veut que selon son jugement, une personne lui ait été déloyale durant son mandat. Et pour remplacer ces personnes arbitrairement, on peut deviner que le processus d'embauche sera assez simple... comme on le dirait ici au Québec : un chum c'est un chum.

Tout cela était prévisible dans le fond. En contexte de pandémie, dès le début il a annoncé ses couleurs que le vote postal était pour être contesté. Ses supporteurs ont donc suivi ses conseils et préféré se présenter en personne aux votes par anticipation et le jour même de l'élection du 3 novembre dernier. En soirée, puisque le dépouillement des votes de la journée lui était favorable, il s'est déclaré vainqueur tout en

demandant qu'on arrête le comptage des votes.

Malheureusement pour lui, il existe des lois et règlements qui régissent les façons de faire lors d'élections comme dans toute démocratie, et il serait difficile ici d'en faire un résumé puisque chaque état a sa façon de faire. Parfois les votes par anticipation peuvent être comptés avant ou après le vote de la date d'élection, tandis que le vote postal devrait être recevable selon la date d'oblitération.

Si ce n'était pas déjà assez que de contester le décompte des votes postaux, différentes manœuvres pour limiter l'acheminement des bulletins pas la poste furent mis en place à la hâte, ce qui a eu pour effet de créer d'autres problèmes pour l'acheminement normal d'autres courriers ou colis, tels des ordonnances de médication.

Au cours de son mandat, plusieurs proches collaborateurs de Donald Trump furent reconnus coupables de différents actes et purgent des peines d'emprisonnement. L'un d'eux, Michael Cohen qui agissait en tant qu'avocat pour l'organisation de Trump depuis le milieu des années 2000. Ayant plaidé coupable à des accusations de violations de la loi électorale, de fraudes bancaires et fiscales et de parjure en 2008, on se souviendra des fameux paiements pour acheter le silence de certaines dames, il a tout récemment publié un livre relatant des faits vraiment intéressants.

On a tous vu et entendu le président Trump malmené les journalistes de tous les journaux suivant quotidiennement les points de presse à la Maison Blanche. Pour lui remettre la

monnaie de sa pièce, plusieurs réseaux de télévision ont proclamé la victoire de Joe Biden à titre de prochain président des États-Unis pendant que M. Trump était tranquillement en train de compléter l'une de ses très nombreuses parties de golf.

Plus tard en soirée, lors de son allocution, comme le faisait depuis quelques semaines les réseaux sociaux Twitter, Facebook et autres, les principaux réseaux de télévision ont coupé court à son laïus évoquant qu'il était truffé de faussetés. De son côté le réseau FOX l'a diffusé en entier et endossé les dires du président comme c'était le cas depuis son élection en 2016. Mais voilà, suite aux révélations de Michael Cohen qui déclare que la course aux présidentielles de 2016 n'étaient à l'origine qu'une gigantesque entreprise d'info-pub pour Donald Trump qui se préparait à lancer un réseau de télé donc le nom serait simplement Trump.tv. Dès le lendemain le réseau FOX a cessé de diffuser le point de presse de Kayleigh McEnany, porte-parole de la Maison-Blanche, alléguant que son discours était trompeur.

Donc, inutile de s'attendre à ce que d'ici le 20 janvier 2021 les choses se déroulent comme ça se fait normalement lors de la passation des pouvoirs chez nos voisins du sud. Toutes les bassesses inimaginables seront utilisées et retournées du revers de la main par les différentes instances judiciaires, mais ce sera une période très intéressante à suivre.

On aurait pensé qu'on s'apprêterait à faire les frais d'une préquelle des séries « La servante écarlate » ou du roman «1984 » de George Orwell, mais avec la défaite de Trump, on peut respirer encore un peu... mais pour combien de temps ?

Sports



PHOTO GRACIEUSETÉ

Une saison unique en soi

Une saison adaptée pour deux équipes des Rebelles du Cégep de Sorel-Tracy.

Si l'on se reporte il y a quelque temps, soit avant le 19 octobre dernier, les entraînements et les rencontres sportives étaient permis dans la région. En adaptant leur formule aux règles sanitaires en vigueur à ce moment, les équipes de golf et de cross-country ont réussi à terminer cette saison unique en soi.

CROSS-COUNTRY

Le circuit du RSEQ où compétitionnent les Rebelles n'était pas accessible cette saison en raison de la pandémie. Conséquemment, le Collège en collaboration avec l'entraîneur-chef Jimmy-Raymond Lacroix ont revisité la formule et l'objectif. Visant l'amélioration et le dépassement individuel, l'objectif précis visait à parcourir 21,1 km en 4 courses d'équipe. Nos quatre étudiants-athlètes, Frédérique Légaré, Antoine Landry, Simon Landry et Philippe Bouchard ont donc terminé leur saison au terme de 7 semaines d'entraînement et des courses organisées dans différents lieux pour découvrir la région. Bien que la dernière course ait dû se faire de façon individuelle et en mode virtuel, l'objectif des 4 courses cumulatives a été atteint et les athlètes ont été récompensés pour leurs efforts soutenus et leur persévérance.

GOLF

La saison de golf s'est également déroulée dans la région en modulant l'offre sportive conformément aux consignes de santé. En effet, l'équipe a d'abord participé à un premier tournoi de la ligue collégiale du RSEQ, mais à la suite de l'annulation des autres tournois, l'équipe a dû revoir le plan de match. En collaboration avec le Club de golf Continental et l'entraîneur-chef de l'équipe, Christian Manègre et les cinq golfeurs, Vincent Paquin, Anthony Mondou, Julien Cournoyer, Céderrick Robinson-Gélinas et Léo-Olivier Guay ont eu droit à 7 semaines d'entraînement et à 4 rondes « intraéquipes ». L'entraîneur leur a fait vivre différents types de compétitions inhérentes à l'univers du golf. Au terme de cette saison, Christian se dit fier de ses golfeurs : « Tous les athlètes ont amélioré leur technique, ont dépassé leurs objectifs personnels et que dire de cet esprit d'équipe qui s'est développé au cours de ces semaines passées ensemble. »

Le Collège souhaite féliciter ses athlètes et souligne leur persévérance à vouloir relever le défi de réussir cette saison hors du commun.

SOURCE: MYRIAM SHEA-BLAIS



Cinq conseils pour vieillir en santé



Nous voulons tous vivre longtemps et en santé. Les gens n'ont pas tous la même définition de ce que vieillir en santé signifie, mais voici quelques conseils dont nous pouvons tous profiter pour mieux vieillir :

Favorisez les rapports sociaux. Il est essentiel de créer et de maintenir des relations à toutes les étapes de la vie, mais tout particulièrement lorsque nous vieillissons. Organisez régulièrement des rencontres et des activités avec vos amis et votre famille, comme un brunch du dimanche avec vos enfants et vos petits-enfants, ou un club de lecture dont les membres se rencontrent tous les mois.

Restez actif physiquement. Il n'est jamais trop tard pour entreprendre un programme de mise en forme. Trouvez des façons agréables et amusantes de faire de l'exercice physique. Vérifiez les cours offerts par votre centre communautaire local et inscrivez-vous à un nouveau cours comme le yoga aquatique, ou mettez sur pied un groupe de marche avec des voisins.

Rehaussez vos repas. Une meilleure alimentation peut avoir un impact positif sur votre santé, votre énergie et votre bien-être. Une combinaison équilibrée de légumes, de protéines et de fibres peut améliorer votre santé et prévenir certaines conditions courantes comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. Demandez à votre médecin de vous aider à planifier des repas qui vont répondre à vos besoins en matière de santé.

Consultez votre médecin. Les personnes retraitées sont parfois tentées d'oublier leur bilan de santé annuel ou leur examen dentaire, surtout celles qui passent l'hiver dans les pays chauds ou l'été au chalet. Toutefois, il est essentiel de respecter vos rendez-vous chez le médecin afin d'assurer votre santé et permettre le dépistage précoce de certaines maladies afin de mieux les traiter.

Élargissez votre réseau. Il est parfois nécessaire de sortir de sa zone de confort pour rencontrer des gens et nouer de nouvelles amitiés. Un emploi à temps partiel est idéal en plus de vous permettre de gagner un revenu supplémentaire pour financer votre retraite. Par exemple, vous pouvez travailler comme consultant ou designer indépendant. Vous pouvez également poser votre candidature en janvier prochain pour être recenseur ou chef d'équipe lors du recensement de 2021.

Ce genre d'emploi vous permettra de mettre en pratique vos compétences interpersonnelles et vos aptitudes en communication lorsque vous visiterez les membres de votre communauté afin de recueillir les renseignements demandés pour cette importante enquête. Les personnes intéressées à travailler pour le recensement pourront déposer leur demande en janvier 2021 et débiteront en avril 2021. Pour en savoir davantage, consultez le recensement.gc.ca/emplois.

SOURCE: L'ÉDITION NOUVELLES