

# Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

CHRONIQUE

Au pas de course

Signée Michel «Mike» Morin >10

MERCREDI 3 DÉCEMBRE 2014

Granby • Volume 32 • N° 45



LA FACTRIE >4

## La créativité comme fil conducteur

PHOTO ALAIN DION

MARCHE AU CINLB

## UNE HISTOIRE DE FAMILLE

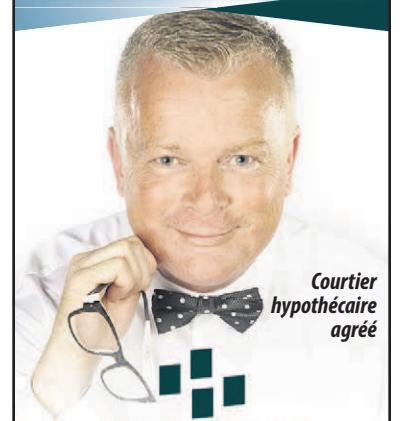
>2-3



3558727

POUR UNE  
HYPOTHÈQUE...

PIERRE CÔTÉ 450 777-8317



Courtier  
hypothécaire  
agrégé

HYPOTHECA

COURTIER HYPOTHÉCAIRE SSM INC.

380, Principale, Granby

LE PLUS BAS TAUX  
SERVICE GRATUIT!

PIERRECOTE.CA

3430109

DÉS IDÉES-CADEAUX POUR TOUTE LA FAMILLE!

Raquettes à neige

Adulte : 59<sup>99</sup>\$

Rég. 99,99 \$

Rabais de 40\$

Obtenez le sac  
de transport  
**GRATUITEMENT**

AU GRAND BAZAR  
**La Source**  
du sport

TOUT LE MONDE EN  
PARLE, C'EST LA PLACE

Détails en magasin.  
Sur modèles sélectionnés.

grandbazar.ca



Ouvert jusqu'à 21h du lundi au vendredi



## 2 STYLES - 1 PRIX!

Choisissez votre promo

**149\$** 2 paires de lunettes\*  
Simple vision

OU

**349\$** 2 paires de lunettes\*  
Progressives HD

\* Montures & verres. Modèles sélectionnés.  
Valide dans les succursales de Granby et Magog seulement.  
Cette offre ne peut pas être jumelée à aucune autre promotion.  
Traitements en sus. Promotion d'une durée limitée.  
Expire le 31 décembre 2014



# F. FARHAT

## LUNETTERIE<sup>MC</sup>

Style Qualité Service

www.farhat.com

**846, rue Principale, Granby**  
**450 378-8877**



PHOTO CATHERINE TRUDEAU

La famille créatrice qui se cache derrière la Marche de Noël du CINLB. À l'arrière, Mëad et Maël. À l'avant, Annie Blouin, Patrice Auger, Moaï et la grande Mauï.

## MARCHE DE NOËL DU CINLB

# Une famille éclatée !

La Marche de Noël au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (CINLB) représente un événement incontournable pour plusieurs familles de la région, voire une tradition. Un succès qui s'explique peut-être par le fait que cette activité familiale féérique est écrite, montée, créée et jouée par une famille...

### Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Annie Blouin et Patrice Auger ont quatre enfants. Un joyeux quatuor qu'ils nomment affectueusement leurs quatre M : Maël, Mauï, Moaï et Mëad. Comme les doux prénoms de leur progéniture, Annie et Patrice sont originaux. Ensemble, ils forment un duo créatif, énergique et fort expressif. Elle, passionnée de théâtre, et lui, habité par le dessin et les arts visuels, ont su transmettre leurs passions à leurs enfants. Leur aventure familiale en lien avec le CINLB est née un soir que leur fille, Mauï, jouait une mésange dans la Marche de Noël dans le cadre du bénévolat qu'elle doit faire en tant qu'élève au Programme d'éducation internationale à l'école l'Envolée. « Moi, j'ai une méchante grande trappe, lance Patrice en riant. Je m'incruste dans tout ! Ce soir-là, j'ai lancé à l'organisatrice de la Marche que ma femme écrivait, alors si elle voulait lui donner sa chance... »

L'année suivante, Annie voyait les personnages de son histoire s'animer dans les sentiers illuminés du CINLB. Mieux encore, elle et toute sa famille y jouaient un rôle. « Mon désir de jouer était tellement grand que j'ai demandé à Laurence (Cavitte, responsable de l'éducation) si on était, Pat et moi, trop vieux pour jouer dedans ! Elle a, bien sûr, dit non. On n'a pas décroché depuis trois ans. »

### Esprit de famille

Prendre part à la Marche de Noël du CINLB en famille est une belle façon de passer du temps avec ses enfants, estime Annie, 37 ans. D'ailleurs, l'écriture et la correction se font en groupe. Il n'est pas rare, par exemple, qu'une expression loufoque de Moaï ou que les gaffes culinaires de Maël inspirent la maman. « Notre quotidien nous inspire beaucoup, dit-elle. On se base souvent sur ce qui nous fait rire nous, comme famille, à la maison. Comme on s'adresse à d'autres familles, on se dit que ça

les fera rire elles aussi. »

Maël, qui étudie au cégep, corrige les textes de sa mère. Mauï elle, qui est en cinquième secondaire, est la bricoleuse, avec son père. « On passe des après-midis à peindre les décors et on a du fun ! », dit-elle en lançant un regard complice à son papa.

« On travaille en famille, on s'amuse en famille et on se repose en famille, poursuit Annie. L'intelligence émotionnelle des enfants, on dirait que plus personne ne la développe. Moi, je veux laisser de la place à mes enfants. Je veux qu'ils s'ouvrent sur les autres. On leur dit : 'Vivez ! Tripez ! Développez vos passions !' Nous voulons qu'ils développent leur personnalité et qu'ils se fassent confiance. »

Et le couple met tout en œuvre pour permettre à leurs quatre enfants de s'épanouir. « Ils ont une belle fougue, souligne Maël, l'aîné. Nos parents ont de l'énergie et ils nous font vibrer. Et leur enseignement est actif. »

« Oui, ça existe encore des familles qui se tiennent ! », lance Mauï, provoquant un « Wow ! » d'admiration et des rires chez ses frères et ses parents.

## DES PROBLÈMES D'OUÏE

Vous faites souvent répéter?  
Vous haussez souvent le volume de la télévision?  
Vous avez souvent de la difficulté à écouter en groupe?  
CETTE INVITATION EST POUR VOUS



**Nadia Pozzoli**  
Audioprothésiste

Plus de 20 ans d'expérience

## DÉPISTAGE DE L'AUDITION

Venez passer un test de dépistage de l'audition pendant nos journées portes ouvertes. Profitez de cette opportunité.

**SANS FRAIS, SANS RENDEZ-VOUS**

# PORTES OUVERTES

JEUDI 4 DÉCEMBRE 9H À 17H - VENDREDI 5 DÉCEMBRE 9H À 17H - SAMEDI 6 DÉCEMBRE 9H À 16H

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER

712 . PRINCIPALE . GRANBY . 579-787-0709 À CÔTÉ DE L'HÔTEL LE GRANBYEN



*Page(s) manquante(s)  
ou non-numérisée(s)*

Veillez vous informer auprès du personnel de BANQ  
en utilisant le formulaire de référence à distance, qui se trouve en ligne :

[https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire\\_reference/index.html](https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire_reference/index.html)

ou par téléphone **1-800-363-9028**

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec** 

# Là où tout est possible

**M**aryse Messier, Jolaine Beaugard et Myriam Bernier sont des artisanes récupératrices. Leur mission : redonner vie au vieux. À un point tel qu'elles ont transformé l'ancienne salle de bal du Relais de la Diligence de Dunham en un atelier de production aussi espace communautaire et théâtre de poche. Même le nom donné à leur lieu de travail, elles l'ont récupéré d'une autre époque. Ensemble, elles ont mis sur pied La Factrie.



■ Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

La Factrie se veut un espace de création et de formations. C'est un lieu de solidarité sociale et environnementale qui fonctionne sous les principes d'une coopérative. D'ailleurs, l'atelier se résume à une Coop de Solidarité Éco-créative où l'équipe met en commun ses nombreux talents, ses outils et matériaux et en fait profiter toute une communauté.

Grande fan de récupération, Maryse Messier, après avoir roulé sa bosse en Europe avant de revenir à Montréal, avait besoin de retrouver

son patelin et de sortir son atelier de la maison. «Jolaine cousait pour moi et ensemble on mijotait ça, raconte la créatrice derrière La Main dans le sac. Mais on se disait que ça nous prendrait une troisième personne...»

C'est là que Myriam Bernier, une autre artisane récupératrice, est entrée en scène. «Myriam, de Mimi laine d'acier, avait un peu la même démarche que moi, au Yukon, raconte Maryse. La vie a fait qu'elle est revenue au Québec.»

La Factrie a ainsi ouvert ses portes le 1<sup>er</sup> novembre 2013. Au fil du temps, Marie-Julie Prévost, alias Miss Iskoi, s'est jointe au groupe et, de fil en aiguille, des «membres habitués» et des «membres accros» ont fait de La Factrie leur lieu de création. «Les membres habitués et accros peuvent venir profiter de nos machines industrielles et de nos tissus, explique Maryse. Tout ça en échange d'un petit membership de fidélité qui leur donne droit à des rabais.»

## Un lieu inspirant

Qu'elles fabriquent des mitaines en cuir, des nappes, des boucles d'oreilles ou des chapeaux, les artisanes récupératrices installées à La Factrie s'entendent sur un point : se réunir dans un même atelier a été pour chacune une bonne décision. «On s'inspire, on se consulte et on s'encourage, se réjouit Marie-Julie Prévost. Je n'ai jamais l'impression que je pars travailler. Je m'en vais voir mes amies!»

À la tête de Miss Iskoi, une allusion à sa région, Brome-Missisquoi, un coin qu'elle affectionne particulièrement, Marie-Julie travaille le cuir pour créer des mitaines originales pour toute la famille, des chaussons pour les enfants et des sacs à main uniques. Les empiècements sont sa marque de commerce. Dans un avenir rapproché, elle aimerait développer une ligne de vêtements pour les enfants.

«Ça fait vraiment du bien, dit pour sa part Myriam Bernier. On est plus efficaces et ça donne du sérieux à notre travail que d'être dans un atelier.» La créatrice de Mimi laine d'acier fabrique entre autres des bijoux et des chapeaux mêlant le cuir, le tricot et la laine.

«Je propose des accessoires, dit-elle. J'aimerais, par exemple,



PHOTOS ALAIN DION

**La Factrie est un espace de formation et de création pensé par trois artisanes récupératrices.**

faire des lampes. Je veux me dégager du vêtement, car je ne tiens pas à me démarquer par un style.»

«Je pense que nous nous démarquons par la simplicité de nos designs et dans le fait qu'on coupe dans la matière première», souligne Maryse, de La Main dans le sac, qui

se distingue par ses créations colorées où le motif est roi.

«Ici, on veut donner le goût aux gens d'oser, poursuit l'artisane. Les gens ont perdu l'habitude de faire les choses eux-mêmes. On veut leur donner la fierté de créer.»

## Pour les retardataires

(IG) — Espace créatif collectif, La Factrie offre divers ateliers, cours et événements communautaires. En plus des cours de couture, pour petits et grands, des ateliers de couture libre-service pour les créateurs, des soirées «Pimp mon placard», où les gens se rebâtissent une garde-robe complète avec du «nouveau vieux», La Factrie organise depuis deux ans son Marché de Noël.

Le dimanche 21 décembre, de 11 h à 17 h, directement dans les locaux de La Factrie aura lieu le

Marché de Noël des Pas Pressés. «Le but est de faire entrer le plus de gens possible dans notre local, insiste Myriam Bernier, de Mimi laine d'acier. C'est un marché fait avec très peu de moyens.»

«Un marché à notre image, enchaîne Maryse Messier, de La Main dans le sac. À la dernière minute! C'est le marché parfait pour le cadeau d'hôtesse et pour trouver des produits pour les festins.»

Un marché où la consommation se fait de façon équitable et localement. «L'offre dans les

centres d'achat est souvent pareille, fait remarquer Marie-Julie Prévost, alias Miss Iskoi. Nous, on propose la diversité, l'achat local et le fait à la main.»

Ainsi, le temps du Marché de Noël, une vingtaine d'artisans offriront leurs créations allant des vêtements aux accessoires, en passant par des produits de beauté et de la nourriture.

Myriam offrira aussi un atelier de création de cartes de Noël. «Ça rassemble le monde!», lance-t-elle. Des musiciens veilleront à

l'ambiance et une garderie sera mise à la disposition des parents venus avec leurs petits. «J'ai trois enfants et c'est l'enfer le magasinage dans les centres d'achat, raconte Marie-Julie. Ici, les parents peuvent magasiner l'esprit tranquille. Moi, comme parent, ça m'enlève beaucoup de poids que de savoir que mes enfants sont surveillés et invités à créer. On ne magasine pas du tout de la même façon!»

Les enfants présents pourront également se faire maquiller.

Aux magasiniers de dernière minute, il sera aussi possible de profiter d'un service d'emballage de cadeaux écolo. Le Marché de Noël des Pas Pressés est rendu possible grâce au soutien du Comité d'action tourisme de Dunham.

La Factrie est située au 3809, rue Principale, à Dunham. Pour en savoir plus sur son horaire et sa programmation, composez le 1-514-806-2486 ou visitez sa page Facebook : La Factrie.

**ÉTANCHE À L'EAU**

**MANTEAU EN MOLLETON**

**SWEAT-SHIRT OUVERTURE 1/4**

**CHANDAIL COUPE-VENT À CAPUCHON AMOVIBLE**

**CACHE-COU**

**CEINTURE EN CUIR**

**BIG BILL**

**ÉTANCHE À L'EAU**

**BIG BILL**

Vous offre une sélection de **VÊTEMENTS DE TRAVAIL** pour HOMMES et FEMMES, confortables et de qualité supérieure.

**LE MAGASIN INDUSTRIEL**

565 RUE PRINCIPALE, GRANBY | 450 378-2785 | AuTravail.ca



# Toque et tire-bouchon

Le cours sur les techniques de base



## Sauce Butterscotch

### INGRÉDIENTS

1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé à température ambiante  
1 tasse (250 ml) de sucre  
1/4 tasse (60 ml) d'eau

1 tasse (250 ml) de crème 35%  
2 c. à soupe (15 ml) de Scotch  
2 à 3 gouttes de vanille



- 1 Dans une casserole moyenne, déposer le sucre et l'eau et porter à ébullition. Ne pas mélanger avec une cuillère.
- 2 Cuire jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée. Le sucre deviendra ambré et de texture sirupeuse.
- 3 Déglacer avec la crème, la vanille et le Scotch rapidement en faisant attention de ne pas vous brûler. Ajouter le beurre par la suite.
- 4 Ramener à ébullition une minute et bien mélanger. Conserver dans un pot et réfrigérer au moins trois heures avant de le déguster.

## Concours « Abonnement hâtif »

Félicitations à tous nos gagnants!

**10 personnes gagnent un service de fertilisation de pelouse pour l'année 2015**

Dernièrement, Nutrite Pépinière Abbotsford procédait à un tirage auprès de la clientèle ayant réservé avant le 1<sup>er</sup> novembre 2014 son programme de fertilisation de pelouse pour la saison 2015. Dix heureux gagnants ont donc mérité la valeur de leur abonnement jusqu'à concurrence de 250 \$.

Nous vous remercions de la confiance témoignée à l'endroit de Nutrite Pépinière Abbotsford.

Que Noël vous apporte beaucoup de bonheur et de joie!

**Joyeuses Fêtes et Bonne Année 2015**  
Au plaisir de vous revoir dès la saison prochaine!



**PÉPINIÈRE ABBOTSFORD**

605, rue Principale, St-Paul-d'Abbotsford  
450 379-5777, poste 246

Publireportage



À l'avant, M. Pierre-Marc Paquette, vice-président, Françoise Robert, coordonnatrice de l'entretien des espaces verts, M. Denis Rainville de Bromont, Mme Linda David de Bromont, Mme Henriette Rousseau de Granby, Mme Louise Dufour de St-Césaire.

À l'arrière, nos techniciens Benoit Wagner, Jacques Plumet, Donald Joyal, Marc Laflamme, représentant des ventes, Kevin Charron et Jean-Guy Brosseau. Absent sur de la photo : M. Daniel Proulx de Valcourt, Mme Marie-Josée Fortin de Marieville, M. Alain Duval de Granby, Mme France Asselin et Jacques Charbonneau de Sutton, M. Daniel Perron de Granby et M. Lucien Parent de Cowansville

## BRÈVE

### Fermières Ste-Trinité

GRANBY — Souper de Noël le 8 décembre, à 17 h 30, à la cafétéria du monastère du 200 boulevard Robert. Il y aura une courte réunion après le souper et soirée récréative.

3629080

## Anne-Sophie Gaumont

Soin du visage **ESTHÉTIQUE**  
Épilation à la cire **Electrolyse**  
Pause d'ongles au gel  
Soin du dos **Manucure**  
Pédicure **Maquillage**



**5\$ de rabais**  
sur votre première visite

Technicienne en esthétique

Laboratoire  
Dr Renaud

125, rue St-Charles Nord, Granby | 450-378-5711

3636183

**OUVERT jusqu'à 21h00 en semaine**



MANTEAUX



**50%**

North Face  
Plasma Thermal  
Homme et femme  
Régulier \$499,99

**OBTENEZ**  
en chèque-cadeau\*

Jusqu'à  
**110\$**

\* Quelques exceptions. Détails en magasin.

\* images à titre indicatif



**CHÈQUES-CADEAUX**



www.momosports.com

Granby • 450 372-9066

Sherbrooke • 819 822-3077



PHOTO JANICK MAROIS

Offrir un repas des Fêtes à des familles démunies de la région, voilà le cadeau que se prépare à concocter le chef Hamayun Abasi, du restaurant Eggstyle de Granby.

# Une bonne table en cadeau

À Noël, tous devraient être heureux. C'est du moins ce que croit Hamayun Abasi, propriétaire du restaurant Eggstyle de Granby. Dans cette optique, le chef a décidé de contacter la Fondation Roger-Talbot dans le but d'offrir un repas des Fêtes aux plus démunis. Le 22 décembre, 30 personnes, principalement des familles, seront reçues comme des rois.

## Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

« J'ai le goût d'aider, dit tout simplement M. Abasi, un Afghan arrivé au Québec en 2003. J'aime aider le monde et Noël est le temps de l'année où tous devraient manger à leur faim. »

Ainsi, sous les conseils d'une serveuse de son restaurant, M. Abasi concoctera un souper de Noël pour une trentaine de personnes, des familles, suggérées par la Fondation Roger-Talbot.

« J'ai l'intention de leur faire un poulet bleu et érable, un porc à l'érable et une bavette de bœuf avec échalotes françaises et vin rouge, dévoile le chef. Aussi, grâce à la générosité de mes employés, j'aimerais offrir un petit cadeau à chacun. »

Une initiative qui fait chaud au cœur du directeur général de l'organisme qui vient en aide à près de 300 familles dans le besoin. « C'est très bien, je suis content, dit Mario Talbot. Ces jeunes-là, normalement tu ne les vois pas

dans un restaurant. » La Fondation est actuellement en pleine période d'évaluation à savoir quelles familles participeront à ce souper, un cadeau tombé du ciel. « On veut que le plus d'enfants soient là », insiste M. Talbot.

Rappelons que depuis 31 ans, la Fondation Roger-Talbot met de la joie dans le cœur des enfants moins bien nantis chaque Noël par l'entremise de son Arbre de Noël. Grâce au magasin Sears de Granby, puis au dévouement et à la générosité des élèves du collège Mont-Sacré-Cœur, environ 300 enfants de 6 mois à 11 ans de Granby et des environs reçoivent un cadeau neuf à Noël. La Fondation arrive même à offrir un présent neuf à ces enfants le jour de leur anniversaire.

3614568

Partenaires médias:  
**La Voix de l'Est**  
**M105**  
FM 104.9

# La 34<sup>e</sup> Marche de Noël du CINLB

**Un nouveau conte de Noël vécu en pleine nature.**  
« Les lutins jouent un tour au père Noël »

**Le samedi 6 décembre 2014**

Plusieurs départs disponibles:  
**14h - 14h40 - 15h20 - 16h - Pause 17h20 - 18h - 18h40 - 19h29 - Fin**

Réservez votre départ, dès maintenant par téléphone ou en personne.  
**Billets disponibles au comptoir postal de la Pharmacie Uniprix Isabelle Dupont 338, rue St-Jacques, Granby.**

**450 375-3861**  
**www.cinlb.org**



Céline Duval, présidente de l'Aféas Granby.

PHOTO ALAIN DION

# L'Aféas Granby se souvient du 6 décembre 1989

Pour participer à la commémoration du 25<sup>e</sup> anniversaire de la tuerie à l'école Polytechnique de Montréal, l'Association féminine d'éducation et d'action sociale de Granby (Aféas) a décidé de tenir une activité de sensibilisation au plus haut lieu d'éducation de la région. Le mardi 2 décembre, des femmes liées à l'organisme se trouvaient au cégep de Granby pour, entre autres, distribuer des rubans blancs dont la forme de « V » inversé traduit la volonté de dire « Non à la violence ».

## Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

« On s'est demandé où était le plus haut lieu du savoir à Granby, et c'est le cégep, a expliqué Céline Duval, présidente de l'Aféas Granby. Mardi midi, avant le match d'improvisation, c'est le moment où il y a le plus de monde. »

Lors de la tuerie, qui a fait 14 morts, Nathalie Croteau, de Granby, était des victimes. Comme les probabilités sont grandes que la jeune fille, qui poursuivait ses études en génie mécanique à l'école

Polytechnique ait transité par le cégep de Granby, il allait de soi pour l'Aféas d'y tenir son événement.

Comme les élèves du cégep n'étaient pas nés en 1989, M<sup>me</sup> Duval et les membres de son conseil d'administration ont, après avoir présenté leur organisme, fait un bref historique de la tragédie, fait la lecture de la déclaration préparée par le comité de commémoration du 25<sup>e</sup> anniversaire de la tuerie et distribué des rubans blancs.

Dans le match d'improvisation qui a suivi, les cégépiens ont offert une prestation sur l'égalité entre les

hommes et les femmes. « Je trouve ça intéressant que les joueurs d'impro utilisent notre démarche pour aller encore plus loin dans le sujet », s'est réjouie M<sup>me</sup> Duval.

Comme l'Aféas n'avait que 15 minutes pour sensibiliser les jeunes mardi, l'organisme sera dans le hall de l'établissement, le vendredi 5 décembre, toujours pour commémorer la tragédie du 6 décembre 1989. De 11 h 15 à 12 h 30, un diaporama rendant hommage aux 14 victimes sera diffusé en boucle. Des livres traitant de l'événement et de l'histoire des femmes au Québec seront mis à la disposition des visiteurs. Bien sûr, des rubans blancs seront encore distribués. « Le public est invité à participer, insiste Céline Duval. On veut dire aux jeunes : croyez en vos possibilités, que vous soyez un garçon ou une fille. »

## ■ Brève

### Campagne de cartes de vœux

GRANBY — Dans le cadre de l'Automne de l'Alpha, l'équipe d'alpha-préconadaire invite tous les élèves, le personnel et la communauté à participer à la campagne des cartes de vœux d'Amnistie internationale.

L'activité aura lieu le jeudi 11 décembre dans la section fermée de la cafétéria du CRIF, de 9 h 20 à 14 h 40.

3597782

3632489

## Venez choisir ou couper vous-même votre sapin cultivé en famille!



Une expérience unique à vivre en famille.

Vivez la tradition...  
**Les enfants vont ADORER!**

Directement de la plantation, sans intermédiaire.

**Sapins Fraser, frais et durables**

Service d'emballage

2\$

Sapins de 6 à 8 pieds

30\$

✓ AUSSI: Sapins baumiers disponibles. Informez-vous!

Plantation Christian Perreault

3632489

INFO.: 450 539-4285 • Cell.: 450 525-4285

122, 3<sup>e</sup> Rang Est, St-Joachim-de-Shefford

3609613

## Chalet de l'érable

**BRUNCH TOUS LES DIMANCHES**

de 9 h 30 à 13 h

ADULTE : 16 \$  
ENFANT 9 à 12 ans 13,50 \$  
ENFANT 3 à 8 ans 9 \$  
ENFANT 0 à 2 ans GRATUIT

Taxes incluses dans le prix

Délicieux buffets chauds et froids à emporter!

T 450 379.9700

www.chaletdelerable.com

20, rue de la Citadelle, St-Paul-d'Abbotsford

Les brunchs se terminent le dimanche 14 décembre.



3410536

**JUSTICE ALTERNATIVE ET MÉDIATION**

**Un conflit? Une chicane? Option médiation!**

**450 777-4208**

2582675

## Centre de santé dentaire Robert Cabana

Consultez une équipe d'expérience en implantologie

À votre service depuis 36 ans!

Au-delà de 12 000 prothèses fabriquées depuis plus de 36 ans!



Robert Cabana, d.d. Denturologiste



Dr. Eric Chatelain Chirurgien-dentiste

114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511

3633404

3167141



*Page(s) manquante(s)  
ou non-numérisée(s)*

Veillez vous informer auprès du personnel de BANQ  
en utilisant le formulaire de référence à distance, qui se trouve en ligne :

[https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire\\_reference/index.html](https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire_reference/index.html)

ou par téléphone **1-800-363-9028**

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec** 

Une 24<sup>e</sup> année d'emballage de cadeaux

GRANBY — L'Association de paralysie cérébrale est actuellement à la recherche de bénévoles pour sa 24<sup>e</sup> année d'emballage de cadeaux de Noël. L'activité se déroulera aux Galeries de Granby du 5 au 24 décembre. Si vous avez un peu de temps et du talent en emballage, toute aide, selon vos disponibilités, serait énormément appréciée. Pour information ou inscription : 450-777-2907.

3514223

LA RECETTE DE LA

*semaine*

AVEC



Dubé Loiselle

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 125 ml (½ tasse) de cacao
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 pincée de sel
- 250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat

BISCUITS  
EXTRA-CHOCOLATÉS  
AUX HARICOTS NOIRS  
ET PÉPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION 10 minutes  
CUISSON 15 minutes  
RENDEMENT 20 biscuits

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). 2. Dans un robot culinaire, réduire en purée les haricots avec le sirop d'érable. 3. Ajouter les graines de lin, la vanille, le cacao, l'huile et le sel. Pulser jusqu'à obtention d'un mélange homogène. 4. Transférer la préparation dans un bol et mélanger avec les pépites de chocolat. 5. Déposer à la cuillère sur une plaque tapissée d'un papier sulfurisé, écraser légèrement avec les doigts et enfourner 15 minutes. Les biscuits seront très mous à la sortie du four, il faudra attendre qu'ils refroidissent un peu avant de les retirer de la plaque.



VOTRE DISTRIBUTEUR EN ALIMENTATION DEPUIS 1948  
583 DUFFERIN, GRANBY  
T: 1.800.591.2330  
F: 1.866.770.2246  
WWW.DUBELOISELLE.CA  
INFO@DUBELOISELLE.CA



CHRONIQUE

*Au pas de course*

**Courir... sur papier**

Vous connaissez l'adage « Les paroles s'envolent, mais les écrits restent » ?

D'où l'importance de s'ouvrir un carnet d'entraînement. Un outil utile, voire indispensable. Et ce, pour tous les niveaux de coureurs.

Le but est de résumer tous vos entraînements. Parmi les informations signifiantes, vous pouvez écrire tout ce qui fait du sens et tout ce qui a un lien avec votre expérience de course : le nombre de kilomètres parcourus, l'itinéraire choisi, le type d'entraînement adopté, les sensations ressenties, l'heure et la durée de l'entraînement, la température extérieure, le seuil de fatigue, le niveau de difficulté, le relief du trajet, les gens avec qui vous avez couru, ce que vous avez mangé avant votre course, etc.

Finalement, inscrivez tous les renseignements qui vous permettront de vous rappeler chacun de vos entraînements en prévision de l'avenir. De laisser ainsi des traces vous donnera des repères, des références. D'un mois à l'autre, vous verrez votre progression et l'aisance dans vos plans d'entraînement. Vous serez étonnés de constater tous les kilomètres que vous pouvez grappiller en un mois, une saison ou une année. Vous pourrez aussi mieux vous évaluer et partager vos expériences avec d'autres coureurs. Vous aurez dorénavant un « historique de coureur », mais surtout, vous saurez quoi changer et quoi améliorer.

Tranquillement, la petite phrase « je suis capable ! » s'inscrira dans votre subconscient. Les écrits restent !

Développez ce réflexe et vous serez un meilleur coureur.

Voici le sujet des prochaines chroniques : périodisation du retour au calme, préparation mentale (mantra) 1, ne jamais baisser les bras et la résolution (en 2015, je commence à jogger pour moi).



Coach Mike michel.morin@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

SAPINS  
DE NOËL

Venez choisir  
votre sapin  
fraîchement  
coupé!

...Ou coupez-le dans la plantation!

Situé à Shefford,  
entre 197 et 217, chemin Jolley

Plantation Éric Chagnon

Vendredi-Samedi-Dimanche  
ou sur appel : 450 539-4347  
Emballage compris



La place pour  
votre brunch  
corporatif  
*de Noël!*



*Copieux brunch  
incluant  
buffet de sushis  
à volonté!*

3 salles pour vous accueillir  
20 à 200 personnes



www.erabliereartisan.ca

396, chemin Hallé Ouest, Brigham - 450 263-3285



*Page(s) manquante(s)  
ou non-numérisée(s)*

Veillez vous informer auprès du personnel de BAnQ  
en utilisant le formulaire de référence à distance, qui se trouve en ligne :

[https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire\\_reference/index.html](https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire_reference/index.html)

ou par téléphone **1-800-363-9028**

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec** 

**FADOO**

SAINTE-CÉCILE-DE-MILTON— Souper des Fêtes le vendredi 12 décembre, à 18 h, au centre communautaire. Une soirée de danse suivra à 20 h. Orchestre : Les Maréances. Information et réservations : Lucienne au 450-3 612 776.

3618118

Directement à l'usine sans intermédiaire

**MATELAS**

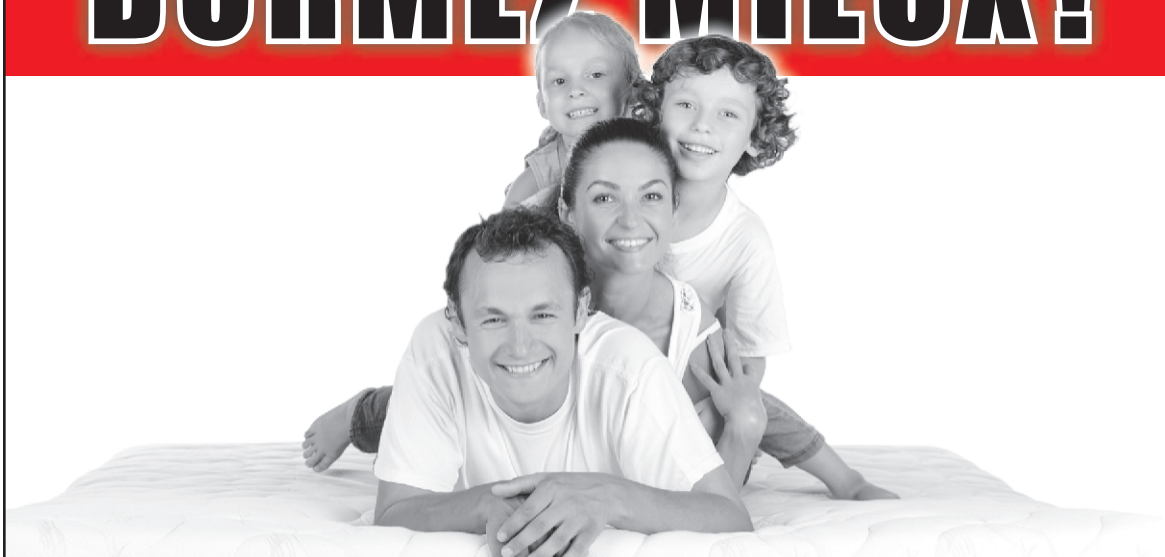
**THERAPEDIC™**

La plus grande usine de matelas au Québec ouverte au public

Des **milliers** de gens nous font **confiance** pour l'achat de leur nouveau **matelas...**

Faites comme eux et

**DORMEZ MIEUX!**



**N'achetez pas ailleurs sans nous avoir visités, nos prix sont IMBATTABLES !**

**800 Bernard, Granby 450 378-7941**



Pour votre cadeau visitez le **matelas.ca**

Heures d'ouverture:  
Lundi au samedi : de 8 h 30 à 17 h • Dimanche : de 12 h à 17 h



**TOUS NOS  
MATELAS SONT  
FABRIQUÉS  
À GRANBY.**

**CHRONIQUE**

*Le toast de Jessica*

**Du vin en cadeau !**

Le temps des Fêtes approche et on cherche activement à faire plaisir à ceux qu'on aime en leur offrant un cadeau personnalisé. Pas si simple de trouver un cadeau original. J'ai donc une idée à vous proposer. Pourquoi ne pas offrir votre bouteille de vin préférée?

J'adore recevoir une cuvée abordable aimée de mes amis, car ça me permet de faire de belles découvertes. Pas la peine d'investir une fortune. Offrir notre vin coup de cœur de l'année sera un geste fort apprécié.

Mon coup de cœur cette année est L'appel des Sereines de François Villard. Une syrah sérieuse à petit prix, mais il faut chercher pour en trouver.



**François Villard L'appel des Sereines 2012**  
Vin rouge, 750 ml  
Code SAQ: 12 292 670  
Prix: 21,05\$

Vous voulez épater la galerie?

Commandez une superbe bouteille en ligne de la SAQ Signature. Faites-vous suggérer un joli vin par un expert conseiller en vin. La livraison est gratuite partout au Québec (même à l'achat d'une seule bouteille) et vous pouvez demander de faire emballer votre achat. Personnellement, j'adore les vins de la Bourgogne, comme ceux du domaine René Bouvier.

Si vous faites un party, achetez-en grande quantité à la SAQ Dépôt pour profiter du rabais escalier jusqu'à 15 % à l'achat de 12 bouteilles.

J'aime beaucoup le Pinot noir chilien de la maison Carmen. Excellent rapport qualité-prix. Peu tannique, il va plaire à l'ensemble des invités.



**Carmen Reserva Pinot Noir 2014**  
Vin rouge, 750 ml  
Code SAQ: 11 579 644  
Prix: 15,45\$

En terminant, LE cadeau le PLUS original c'est celui que l'on personnalise. C'est désormais possible grâce aux services de Gravure Création ([www.gravurecreations.com](http://www.gravurecreations.com)). Vous pouvez personnaliser vos verres à vin, vos bouteilles (pour la naissance des enfants, votre anniversaire de mariage, etc.) bref, tout est possible.

Si vous préférez offrir une soirée autour du vin sous forme de chèque-cadeau, Vin au Féminin offre des cours et un jeu d'animation nommé Dégustation Vegas. Une manière ludique d'apprendre sur le vin tout en s'amusant.

Tous les détails sur [www.vinsaufeminin.com](http://www.vinsaufeminin.com) ou sur [www.jessicaharnois.com](http://www.jessicaharnois.com)

Bon magasinage des Fêtes!



**Jessica Harnois**

Sommelière/Animatrice . Présidente de Vins au Féminin  
[www.vinsaufeminin.com](http://www.vinsaufeminin.com) . [www.jessicaharnois.com](http://www.jessicaharnois.com)

COLLABORATION SPÉCIALE

3637681



**Pretnumerique - Livres électroniques, Français**  
*OverDrive - eBooks, English*

**Disponible maintenant**

Bibliothèque commémorative Pettes / Pettes Memorial Library  
276 Knowlton Road | Lac-Brome QC JoE 1Vo | 450-243-6128

[www.pettes.ca](http://www.pettes.ca) | [facebook.com/petteslibrary](https://facebook.com/petteslibrary)



[pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



*Page(s) manquante(s)  
ou non-numérisée(s)*

Veillez vous informer auprès du personnel de BANQ  
en utilisant le formulaire de référence à distance, qui se trouve en ligne :

[https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire\\_reference/index.html](https://www.banq.qc.ca/formulaires/formulaire_reference/index.html)

ou par téléphone **1-800-363-9028**

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec** 

# L'originalité en cadeau

3582624

**L'hiver... c'est notre affaire!**



**FABRICATION**  
**B.D.J.**  
**MÉNARD INC.**

**450 379-5895**  
**450 776-0615**

**VENTE ET  
INSTALLATION  
D'ÉQUIPEMENTS  
À NEIGE**

**Financement disponible**

**www.bdjmenard.com**

3634770

Pour faire connaître les métiers d'art, des artisans engagés d'un peu partout au Québec ont décidé, à l'aube des Fêtes, de lancer la campagne *Cette année, j'achète un objet signé métiers d'art du Québec!* Le vendredi 12 décembre, les gens qui se procureront l'œuvre d'un artisan québécois seront invités à partager une photo d'eux avec leur achat sur Facebook. Un mouvement auquel s'est joint le Salon des métiers d'art contemporain Roche, Papier, Ciseaux. Ainsi, du 10 au 14 décembre, en se rendant au Centre culturel St-John de Bromont pour y faire des trouvailles originales et intemporelles, il sera possible de faire d'une pierre, deux coups.

## Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Depuis quatre ans, le Salon Roche, Papier, Ciseaux se donne comme mission de diffuser et de faire apprécier les métiers d'art et leurs artisans. En plus de se coller à la campagne faisant la promotion de leur vaste univers sur Facebook, les organisatrices, Florence Hupin et Rachel Grenon, ramènent cette année les ateliers destinés aux élèves des écoles primaires de Bromont et les démonstrations réservées aux visiteurs. « On veut faire connaître la façon dont on travaille », insiste Rachel Grenon, céramiste. On veut aussi faire les choses de façon personnelle et authentique. »

Seize artistes participeront au Salon cette année. Dans la section « Roche », on retrouve des joaillières, des céramistes et des artistes du verre soufflé. Au niveau des « Ciseaux », les gens pourront rencontrer des designers textiles, un boisselier et un ébéniste. « Le Salon en est un de prestige, mais on le veut confortable et convivial, rappelle Rachel Grenon. Ici, on est à la maison. Les artisans,

on s'occupe bien d'eux, car ils travaillent très fort. On prend soin de notre monde! »

Prenant soin également d'encourager et d'impliquer des artistes de Bromont, les organisatrices ont demandé aux musiciens Inger Wøest et Mathieu Mathieu d'accueillir les visiteurs au son de leur musique lors de l'ouverture, le mercredi 10 décembre. « Depuis le début du Salon, nous veillons aussi à mettre en valeur les artistes en arts visuels de Bromont, explique Florence Hupin, designer textile. Cette année, nous avons donc demandé à une artiste du coin, Julie Touchette (ZUT), de confectionner notre affiche. »

## Roche, pop corn et Château

Toujours dans l'optique de « faire partie de la place », comme le mentionne Rachel Grenon, une association avec le Château Bromont et Vidéo des Sommets donnera la chance aux visiteurs de participer au tirage Roche, pop corn et Château. Pour 5 \$, les gens courront la chance de remporter une nuit au Château Bromont comprenant le visionnement d'œuvres de Tim Burtons, le



PHOTOS JANICK MAROIS

**Chaque année, le Salon rend hommage à un artisan de Bromont. Cette fois, c'est au tour de Sylvain Choquette, des Enseignes Choquette, d'être honoré.**

tout accompagné de pop corn et d'autres gâteries. Pour se procurer des billets, il suffit de joindre Rachel Grenon au 450-534-4726.

## Hommage

Une autre tradition au Salon Roche, Papier, Ciseau est de rendre hommage à un artisan « de la place ». Après Louise et Simon Cantin, céramistes, et Pierre Marcoux, ferronnier d'art, c'est au tour de Sylvain Choquette, des Enseignes Choquette, d'être honoré. « Merci d'avoir pensé à moi, a-t-il d'abord lancé aux organisatrices de l'événement. J'ai été agréablement surpris. » M. Choquette se passionne pour les enseignes de bois sculptées depuis 30 ans. Le dessin, lui, fait partie de sa vie depuis l'enfance. « J'ai tout le temps dessiné, dit-il. C'est mon univers. »

Sylvain Choquette s'éloigne parfois de la fabrication d'enseignes traditionnelles pour se concentrer sur de nouveaux projets ou de nouveaux matériaux comme la pierre, les métaux ou le bois fossilisé.

*Le Salon Roche, Papier, Ciseaux a lieu du 10 au 14 décembre au Centre culturel St-John de Bromont situé au 593, rue Shefford. Pour découvrir le nom des artisans participants et pour connaître l'horaire, consultez sa page Facebook (Roche Papier Ciseaux - métiers d'arts contemporains) ou le roche-papierciseauxmac.com*



Florence Hupin et Rachel Grenon organisent depuis quatre ans le Salon d'art contemporain Roche, Papier, Ciseaux de Bromont.



## AVIS DE NOMINATION LUC



**Le conseil d'administration de la Caisse Desjardins de Saint-Césaire est fier d'annoncer la nomination de M. Luc Forand au poste de président du conseil régional Richelieu-Yamaska et administrateur au conseil d'administration du Mouvement Desjardins.**

Monsieur Forand compte plus de 21 ans d'expérience à titre de dirigeant de la caisse, dont 18 ans comme président. Son rôle au sein du conseil régional consiste à assurer un leadership dans la prise de décision au niveau des enjeux régionaux, mais aussi d'exercer son pouvoir d'influence au sein de la Fédération des caisses Desjardins du Québec et de l'Ontario. En ce sens, il représente et assure les relations des caisses de la région auprès de la Fédération et du milieu.

Comme membre du conseil d'administration du Mouvement Desjardins, il prend part activement aux décisions touchant la vision et les grandes orientations, notamment la planification stratégique globale incluant les filiales et les récentes acquisitions de Desjardins, la planification financière, les enjeux de performance ou ceux touchant le réseau de distribution ainsi que la qualité du service aux membres. Il agit dans le respect des valeurs et dans le meilleur intérêt des membres, des caisses et du Mouvement et en fait la promotion. Le Mouvement Desjardins qui est devenu une organisation de niveau international compte plus de 5 millions de membres et gère un actif de plus de 220 milliards de dollars.

Ses qualités d'ambassadeur, de leader et de rassembleur conjuguées à l'importance qu'accorde M. Forand à la qualité du service aux membres font de lui le candidat tout désigné pour occuper ce poste.

Caisse Desjardins de Saint-Césaire  
2570, Route 112  
Saint-Césaire (Québec) J0L 1T0  
Tél. : 450 469-4913  
Desjardins.com/caisse-saint-cesaire

1 800 caisses  
desjardins.com

**Desjardins**  
Caisse de Saint-Césaire  
Coopérer pour créer l'avenir

**LE BRUNCH  
DU DIMANCHE À VOLONTÉ  
de 9 h à 14 h 30**



**casa  
GRECQUE**

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

**Menus brunch  
déjeuner et dîner à volonté**  
**Réservez votre table:  
450 777-7250**

**PLANIFIEZ  
VOTRE  
PARTY DU  
TEMPS  
DES FÊTES  
(corporate  
ou familial)**

- Salles de réception pour des groupes de 35 à 100 personnes  
- Apportez votre vin et votre bière!

**INFORMEZ-VOUS et  
RÉSERVEZ TÔT!  
450 777-7250**



3604452