

Les bénéfices du poisson sur le coeur contestés

LA PRESSE CANADIENNE

Le taux de maladie coronarienne des Inuits est similaire à celui de leurs homologues caucasiens, affirment des chercheurs de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, ce qui remet en question la prise de suppléments d'huile de poisson (comme les acides gras oméga-3) et la consommation de poissons gras comme mesures de prévention des problèmes cardiovasculaires.

Cette recommandation était fondée en partie sur une étude réalisée dans les années 1970 par des chercheurs danois et qui associait la faible incidence de la

maladie coronarienne chez les Inuits du Groenland à une alimentation riche en graisse de baleine et de phoque.

À la lumière de 40 ans de nouvelles données, les chercheurs ontariens ont conclu que la santé cardiovasculaire de la population inuite n'avait pas été correctement évaluée à l'époque, et donc que les effets cardioprotecteurs du régime en question n'avaient pas été prouvés.

Les données recueillies dans la nouvelle étude indiquent que la prévalence de la maladie coronarienne est similaire chez les Inuits et les non-Inuits. On sait même que les taux de mortalité

attribuable à un accident vasculaire cérébral (AVC) sont très élevés chez les Inuits, dont l'espérance de vie, dans l'ensemble, est d'environ dix ans moins élevée que celle de la population danoise « typique ». De plus, leur taux de mortalité globale est deux fois plus élevé que celui des populations non inuites.

De nombreuses études récentes portant sur les effets cardioprotecteurs des suppléments d'huile de poisson et d'acides gras oméga-3 auraient aussi donné des résultats négatifs ou ambigus.

La nouvelle étude est publiée dans le *Canadian Journal of Cardiology*.



PHOTO DIGITAL/THINKSTOCK

De nombreuses études récentes portant sur les effets cardioprotecteurs des suppléments d'huile de poisson et d'acides gras oméga-3 auraient aussi donné des résultats négatifs ou ambigus.



DEPUIS 1964

Découvrez le nouveau look de Tim Hortons!

Les **50 premiers invités** qui se présenteront au **service au volant** des Tim Hortons de Waterloo et de Bromont recevront **gratuitement une tasse de voyage** à l'achat d'un produit.

Ce vendredi 16 mai, dès 7h

WATERLOO
5, rue Nord

BROMONT
1, rue St-Denis

NOUS RÉAMÉNAGEONS
NOS LOCAUX!

LIQUIDATION

10%
à **70%**
DE RABAIS
sur articles sélectionnés

3 étages à visiter

Boutique
Locelyne
Casavant



169 Principale Est, Farnham, 450 293-2077



Le jus n'est pas un fruit

MARIE ALLARD

La Presse

Dur à croire, mais vrai : un verre de jus de fruit pur à 100 % contient autant de calories et de sucre qu'un verre de boisson gazeuse de format équivalent. « Le jus, c'est du bonbon liquide enrichi d'un peu de vitamines, dit le Dr Yoni Freedhoff, médecin expert en obésité et professeur à l'Université d'Ottawa. Rien de plus. »

La Société canadienne de pédiatrie recommande de limiter à 120 ml la quantité de jus pur qui peut être donnée quotidiennement aux enfants. C'est largement moins que la boîte de 200 ml de jus que vous glissez dans la boîte à lunch de vos enfants — sans compter le jus qu'ils boivent peut-être au déjeuner.

Au Canada, les enfants de 2 à 8 ans consomment, en moyenne, 50 % plus de jus que le maximum recommandé, selon une étude récemment publiée dans *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*. Plus frappant encore, le quart des bambins de 2 et 3 ans boivent 2,5 fois le maximum recommandé ou plus, tandis que le quart des adolescents de sexe masculin boivent 2,9 fois le maximum ou plus. Or, « les boissons sucrées, dont les jus de fruit, contribuent potentiellement à l'obésité, particulièrement chez les enfants, et peuvent contribuer aux caries dentaires », lit-on dans l'étude.

Le jus ne calme pas la faim

Pourquoi diaboliser le jus pur, alors qu'on vante les mérites des fruits et légumes ? Parce qu'une portion de 250 ml de jus d'orange

« contient près de deux fois plus de calories et de sucre qu'une orange et près de quatre fois moins de fibres », précise un feuillet publié par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et Extensio.

En fait, le jus est une source concentrée du sucre présent naturellement dans les fruits. Comme il contient peu de fibres, il ne calme guère l'appétit. Rares sont ceux qui vont peler et manger trois oranges d'affilée, alors qu'il est aisé de boire une quantité équivalente de jus, servi froid dans un grand verre.

Sur son site internet, Tropicana souligne que 250 ml de son jus d'orange procurent deux portions de fruits. Le fabricant, qui appartient à PepsiCo, ajoute que « le Guide alimentaire canadien recommande que les enfants consomment de 4 à 6 portions de fruits et de légumes par jour ». Faut-il s'en étonner ? Tropicana oublie d'indiquer que ce même Guide recommande que « les enfants, tout comme les adultes, consomment des légumes et des fruits de préférence aux jus »...

Serviriez-vous de la tarte ?

Doit-on donner du jus à un enfant qui n'aime pas les fruits ? « Suggérer que le jus peut remplacer un fruit n'a pas de sens du point de vue de la nutrition, répond le Dr Freedhoff. Serviriez-vous de la tarte aux fruits à votre enfant qui n'aime pas les fruits, comme substitut ? Non. Ne leur donnez pas de jus, non plus. »

Sur son blogue *Weighty Matters*, le Dr Freedhoff a récemment

dénoncé le fait que le Club des petits-déjeuners de l'Ontario donne des boîtes de 200 ml de jus MinuteMaid — soit plus que le maximum recommandé par jour — aux enfants. « Personne ne devrait encourager la consommation quotidienne de jus, surtout pas au nom de la santé », fait-il valoir. À tout le moins, ces clubs devraient limiter les portions à 120 ml, estime le médecin.

« Adultes comme enfants devraient boire la plus petite quantité de jus dont ils ont besoin pour aimer leur vie », conseille le Dr Freedhoff.

ORANGE

- 250 ml de jus d'orange 100 % pur
- 250 ml de Coca-Cola
- 62 calories
- 116 calories
- 105 calories
- 15 g de glucides
- 26 g de glucides
- 27 g de glucides
- 12 g de sucre
- 23 g de sucre
- 27 g de sucre
- 2,3 g de fibres
- 0,6 g de fibres
- 0 g de fibres

Source : *Superflus, les jus ?*, publié par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et Extensio, et site internet de Coca-Cola.



PHOTO DIGITAL/THINKSTOCK

Au Canada, les enfants de 2 à 8 ans consomment, en moyenne, 50 % plus de jus que le maximum recommandé, selon une étude récemment publiée dans *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*.

3493195

Photographie: Steve Pelletier

Conception graphique: Infographie — SP, Campus de Bromme-Missisquoi

DEP

JE SUIS

MÉCANICIEN INDUSTRIEL

ÉLECTROMÉCANICIEN

J'aime réparer, installer et faire l'entretien d'équipements de production

Mécanique industrielle de construction et d'entretien

- Métier en demande
- Mines, usines et chantiers
- Formation de 15 mois à 35 h/sem
- Début des cours 25 août 2014

Électromécanique de systèmes automatisés

- Axé sur le diagnostic et la résolution de problèmes
- Formation 2 ans, offert de jour 27 hrs/semaine
- Dès le 29 août et 3 novembre 2014

COWANSVILLE

Tél.: 450.263.7901
poste 71001

GRANBY

Tél.: 450.378.8544
crif.csvdc.qc.ca

Je m'inscris: srafp.com

Éducation des adultes et formation professionnelle

Étudier, c'est payant!

25 000\$ en bourses d'études

granby-profitez.com

COMPLICE DE VOTRE RÉUSSITE

MARDI 13 MAI 2014 - LA VOIX DE L'EST B3

Et poussent les pousses

3470671

SOPHIE ALLARD

La Presse

Les jeunes pousses ont déjà conquis les tables des plus grands chefs, séduits par les couleurs vives, les saveurs délicates et variées, la fraîcheur et la texture croquante de ce produit d'exception. Petites et fragiles, ces fines tiges font maintenant leur place sur les étals des épiceries spécialisées et des supermarchés. On ose même en faire la culture chez soi.

De la terre à la table

Fort jolies et goûteuses, les jeunes pousses regorgent de nutriments, à notre plus grand bonheur, et peuvent facilement être cuisinées au quotidien.

«Il y a 30 ans, j'étais seule à manger mon lunch de graines germées et de pousses. On me montrait du doigt», confie Édith Bergeron. Depuis neuf ans, elle anime des ateliers fort courus de germinations et de jeunes pousses sur terreau. «Je me réjouis de voir l'engouement pour ces plantes, de pouvoir partager mes connaissances, de faire sentir et goûter. Il existe une grande variété de graines à faire germer en pot ou sur terreau: céréales, légumineuses et noix. Elles donnent vie aux salades, aux sandwiches. Elles peuvent même faire de très jolis centres de table.»

Les pousses de sarrasin, de tournesol et l'herbe de blé comptent parmi les plus populaires. Pousses de radis, de pois, de lentilles, de coriandre, de moutarde et de betterave donnent aussi d'excellents résultats. Jolies et sucrées, les pousses de maïs font fureur dans les restaurants.

Si les germinations (luzerne, trèfle

rouge, fenugrec, lentilles, etc.) poussent en pot dans l'eau et à l'obscurité, les jeunes pousses sont des graines qui, après le trempage, poussent sur terreau en étant exposées à la lumière. «Pour chaque graine, on peut choisir la germination en pot ou la pousse sur terreau, mais le résultat ne sera pas toujours heureux. Certaines graines, comme le blé et le radis, sont polyvalentes. D'autres beaucoup moins», dit Édith Bergeron. Par exemple, la luzerne sur terreau, très amère, est à tout coup un échec, selon elle.

Gorgées de nutriments

«Les jeunes pousses sont de petits légumes à gros pouvoir nutritionnel, indique la nutritionniste Vanessa Perrone de Motive Nutrition. Leur densité nutritive est effectivement plus élevée que leurs versions matures, notamment pour ce qui est de leur teneur en vitamines et caroténoïdes.»

En 2012, des chercheurs de l'Université du Maryland ont mesuré la teneur en nutriments de 25 graines et jeunes pousses offertes sur le marché. Les fruits de leurs travaux ont été publiés dans le Journal of Agricultural and Food Chemistry. Les pousses les plus nutritives? Les pousses de chou rouge, de coriandre et de radis, qui contiennent jusqu'à 69 fois plus de nutriments que leurs homologues matures.

Les pousses de chou rouge contiennent 69 fois plus de vitamine K, 40 fois plus de vitamine E et 6 fois plus de vitamine C que le chou rouge. Les pousses de coriandre ont trois fois plus de bêta-carotène que la coriandre mature. Plus elles sont colorées, plus les pousses

sont vitaminées.

«Il est vrai que la quantité de vitamines et d'antioxydants augmente avec le temps de germination, mais est-ce que ça a un réel effet sur la santé? Il est trop tôt pour le dire», souligne Bernard Lavallée, nutritionniste chez Extensio, le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. «L'important n'est pas de s'attarder à la forte teneur d'un seul nutriment. Il faut favoriser une consommation variée de légumes, dont les pousses font partie, pour bénéficier d'un maximum de vitamines et minéraux.»

Un aliment miracle?

Les adeptes de l'alimentation vivante avancent que les jeunes pousses regorgent de protéines de qualité supérieure, d'enzymes qui favorisent la digestion (et la détoxification du corps), ainsi que de chlorophylle. Un cocktail miraculeux, vraiment?

«Une croyance répandue veut que les graines germées et les pousses soient bourrées de protéines parce que certaines viennent des légumineuses. Elles sont riches en protéines certes, mais ça reste avant tout des légumes», explique Bernard Lavallée. Dans une demi-tasse de fèves de soya crues, on trouve 12 g de protéines, tandis qu'une demi-tasse de fèves de soya germées contient 5 g de protéines. «La germination ne crée pas des protéines et n'améliore pas leur qualité.»

«La chlorophylle, responsable de la coloration verte des plantes, ne joue pas de rôle démontré dans la nutrition humaine, mis à part de fournir du magnésium», ajoute la nutritionniste Vanessa Perrone. Et s'il y a bel et bien production d'enzymes, elles ne participent d'aucune façon à la fonction digestive du corps humain. «Elles ne facilitent pas la digestion et n'aident pas à nettoyer le corps qui le fait très bien lui-même», souligne Bernard Lavallée. Ceci dit, les graines germées et jeunes pousses sont des aliments très intéressants à intégrer à son alimentation parce que c'est une façon de manger davantage de légumes.»

Faciles à cultiver à la maison, les jeunes pousses présentent plusieurs avantages, selon le nutritionniste. «On peut avoir des légumes frais à portée de main même l'hiver, et ce, à faible coût et en peu de temps. C'est un aliment nutritif, local et bio qui permet de varier l'alimentation. Les cultiver peut être une belle expérience à réaliser avec les enfants.»



PHOTOS OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

Les jeunes pousses regorgent de nutriments et sont faciles à cuisiner.

On vous prédit
des économies

GRANBY | LA PRAIRIE | VALCOURT |
WATERLOO

1 800 361-7408

PROMUTUEL
ASSURANCE

PROMUTUELASSURANCE.CA | 🚗 | 🏠

Les grands spectacles de la Dame de Coeur

LE PLIEUR
D'AVIONS

Un spectacle familial surdimensionné!
damedecoeur.com 450.549.5828

PROFITEZ DE LA PRÉ-VENTE
JUSQU'AU 19 JUIN!

Desjardins

Coopérer pour créer l'avenir

3475670

BON À SAVOIR

Voici quelques conseils pour bien tirer profit des jeunes pousses.

COMMENT CONSERVER LES POUSSÉS ?

En général, les pousses se conservent entre 7 et 10 jours. Si on choisit un produit vendu dans un sac, il faut s'assurer que les pousses soient bien essorées et que leur emballage soit le plus sec possible. Lorsqu'il reste de l'eau dans le sac, les pousses ont tendance à mal se conserver, même à pourrir. Si elles sont vendues dans des barquettes de plastique, on peut les conserver dans ce récipient, au réfrigérateur. « C'est bien important de ne jamais laisser le contenant ouvert. Lorsqu'on utilise des pousses, il faut refermer le contenant et le replacer au

réfrigérateur le plus rapidement possible. La déshydratation par l'air, c'est ce qui endommage le plus le produit », souligne Nathalie Roy, cofondatrice des Jardiniers du chef. « Dès l'apparition de flétrissement et en présence d'une odeur suspecte, on jette », ajoute le nutritionniste Bernard Lavallée.

QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS ?

Les femmes enceintes, les personnes âgées, les jeunes enfants (moins de 2 ans) et les personnes au système immunitaire affaibli devraient s'abstenir de consommer germinations et jeunes pousses. La chaleur et l'humidité offrent des conditions idéales au développement de bactéries comme la salmonelle et l'E. coli. Si on les fait cuire, le risque est grandement diminué.

QUELLES GRAINES DOIT-ON ÉVITER ?

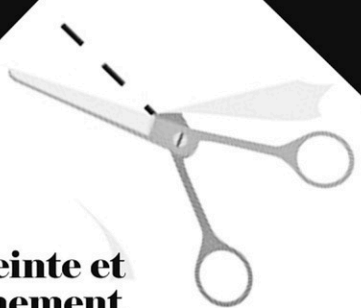
Toutes les graines des plantes de la famille des solanacées (dont les feuilles sont toxiques) sont absolument à éviter: tomate, aubergine, poivron et rhubarbe. Si on fait la culture, on opte pour des graines biologiques de préférence (que l'on nettoie avant utilisation) et on s'assure d'avoir un environnement hygiénique optimal.



3457615

Myothéra

Découpez cette annonce car sa parution est restreinte et vous en aurez certainement besoin un jour !

**Traitement vraiment efficace**

évalué depuis 10 ans - recommandé par les médecins reçus d'assurances émis

Vous souffrez de :

- Bursite - Capsulite
- Migraine
- Tunnel carpien
- Douleurs articulaires
- Inflammation du sciatique
- Tendinite
- Maux de dos
- Épine de Lenoir
- Fasciite plantaire
- Engourdissements

La myothérapie est le seul traitement qui règle définitivement ces problèmes

Tous ces déséquilibres sont le résultat d'un ou de plusieurs muscles tendus. Lorsque le muscle est tendu, il se rapetisse et tire sur ses attaches (tendons) ce qui provoque une friction excessive sur ces derniers. Il en résulte alors de l'inflammation et c'est celle-ci qui provoque la douleur. Si le muscle est attaché à des vertèbres il diminue l'espace intervertébral ce qui cause également une friction excessive sur les nerfs qui sortent à cet endroit. Les deux conditions typiques sont les *migraines* et l'*inflammation du nerf sciatique*.

En plus de se rapetisser, le muscle tendu se durcit ce qui provoque un écrasement des capillaires sanguins. Le flot sanguin est alors diminué ce qui provoque les engourdissements.

La Technique Rollin consiste à défaire manuellement les fibres musculaires ce qui redonne sa souplesse au muscle.

Le traitement consiste en 3 rencontres
Deux endroits Granby (Clinique d'Avril) et Stukely-Sud

Seul centre autorisé de la **TECHNIQUE ROLLIN**



450-994-2911

pour plus d'informations consultez notre site web
www.techniquerollin.com

17
18
19
ET
24
25
MAI

lait

Présente

LA FÊTE DU
CHOCOLAT
DE BROMONT

lafeteduchocolatdebromont.com



Commanditaire présentateur



Belcolade

MUSÉE DU CHOCOLAT
DE LA CONFISÈRE BROMONT

Rouge
102,7fm

Partenaires

La Voix de l'Est

CLD BROME-
MISSISSQUOI.CA

Tourisme
Québec

DOMAINE
CHÂTEAU-BROMONT

Ski
Bromont
parc aquatique

LAMBERT
HER

Bromont
VILLE
brunchée

Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Canada

Guide de survie des ongles à problèmes

ASPHALTE
BROSSEAU

Laissez-nous vous faire la cour!

GARANTIE PROLONGÉE
GRATUITE

SUR MENTION DE CETTE PUBLICITÉ

POUR UNE ESTIMATION : 450 372-9326

3473978



3493210

DEP
INFOGRAPHIE
NOUVEAU PROGRAMME
450-263-7901
ext.:71001
Campus de Brome-Missisquoi

IRIS GAGNON-PARADIS

La Presse

Que celle qui a des ongles parfaits lève la main! Alors que les problèmes des ongles peuvent être liés à la génétique, aux habitudes de vie ou à la maladie, le secret pour de beaux ongles passe bien souvent par l'entretien.

Ongles cassants

■ **CAUSES**: des ongles mous, dédoublés ou trop secs sont tous sujets à casser, explique Nathalie Rohlf, formatrice internationale pour Mavala. Les ongles mous peuvent être causés par une carence en sels minéraux ou en calcium, alors que le contact avec des produits abrasifs assèche les ongles. L'utilisation d'une lime très abrasive en métal peut les amener à se dédoubler.

■ **SOLUTIONS**: Le recours à un produit durcisseur, en traitement ou en couche de base, aidera l'ongle sec ou dédoublé à se solidifier. En plus de toujours garder vos ongles hydratés, « ne faites jamais la vaisselle sans vos gants jaunes! », recommande Rita Remark, d'essie Canada, un conseil simple à suivre qui s'applique aussi lorsque vous utilisez des produits nettoyants pour le ménage.

Ongles jaunis

■ **CAUSE**: des causes externes comme la cigarette ou la prise de médicaments sont souvent à l'origine des ongles jaunis. Mais l'utilisation abusive de vernis sans couche de base vient aussi donner à l'ongle, au fil du temps, une teinte indésirable. « C'est un vrai problème: beaucoup de gens appliquent

du vernis sans couche de base », constate M^{me} Remark.

■ **SOLUTIONS**: À part arrêter de fumer, vous pouvez également utiliser un produit blanchissant pour redonner une aura de pureté à vos ongles. Pour les férues de vernis colorés, particulièrement les couleurs foncées, l'application d'une base est primordiale, alors qu'une base à couleur chair ou rosée peut masquer les couleurs indésirables.

Ongles striés

■ **CAUSES**: c'est principalement le vieillissement qui est responsable des ongles striés, affirme Rita Remark: « Cela n'arrive pas à tout le monde, mais les ongles striés vont souvent apparaître avec le temps. » Dans certains cas, le mode de vie, des maladies ou la prise de certains médicaments peuvent être aussi montrés du doigt.

■ **SOLUTIONS**: il est généralement impossible, malheureusement, de renverser le processus qui fait apparaître les ongles striés, note M^{me} Remark. Si un polissoir peut aider à égaliser la surface, « trop limer enlève une couche sur les ongles, ce qui n'est pas indiqué », rappelle Julie Plante, spécialiste des ongles chez Sally Hansen. La solution? Appliquer un produit qui égalisera leur surface, comme le fait un fond de teint sur la peau.

Vernis qui s'écaille

■ **CAUSES**: d'abord, note M^{me} Remark, la plupart des gens oublient qu'il faut appliquer le vernis sur un ongle propre, sans résidus d'huile ou de saleté, afin de

s'assurer qu'il adhère bien à l'ongle. Autrement, un vernis qui s'écaille est tout simplement causé par l'absence de couches de base (base coat) et de finition (top coat).

■ **SOLUTIONS**: il est d'abord conseillé de laver ses ongles à l'eau et au savon et de bien les sécher avant l'application, ou alors d'y passer un coton imbibé de dissolvant à ongles. Ensuite, il suffit de se procurer des couches de base et de finition qui garderont votre vernis en place. Pour celles qui partent en vacances, on conseille de rafraîchir sa manucure en ajoutant une couche de finition tous les deux jours.

Cuticules déchirées, sèches, couvrantes

■ **CAUSES**: encore ici, l'utilisation de produits nettoyants sans gants est « mortelle pour les ongles et les cuticules », qui deviennent très desséchés, note M^{me} Rohlf. Autrement, la seule cause des problèmes liés aux cuticules est le manque d'entretien, assure-t-elle. En fait, des cuticules en santé vous éviteront d'autres problèmes, rappelle M^{me} Remark, puisque « toute la zone autour des ongles est vitale et c'est ce qui vient les nourrir ».

■ **SOLUTIONS**: certaines vont ronger ou arracher leurs cuticules; une mauvaise habitude à bannir. Pour les cuticules trop couvrantes, M^{me} Remark suggère d'utiliser un repousse-cuticule pour les éliminer gentiment au sortir de la douche ou dans le bain. Il est recommandé d'hydrater quotidiennement les cuticules sèches et de les exfolier hebdomadairement. Vaut mieux ne pas couper soi-même ses cuticules et les confier à une professionnelle

3484287

DU 19 JUIN AU 30 AOÛT 2014
SOUPER-SPECTACLE
PANIQUE LES 100
CHEZ TALENTS
FOIRE DE ST-NICOLAS
Cowansville

AVEC VINCENT BILODEAU, JULIE DAoust,
FRANÇOIS-ÉTIENNE PARÉ,
FRANÇOIS GADBOIS et DEBBIE LYNCH-WHITE

WWW.THEATREDESTOURNESOLS.COM
INFORMATION et RÉSERVATION 1-800-460-0133 et 450-263-2000



PHOTO DIGITAL/THINKSTOCK

Que celle qui a des ongles parfaits lève la main! Alors que les problèmes des ongles peuvent être liés à la génétique, aux habitudes de vie ou à la maladie, le secret pour de beaux ongles passe bien souvent par l'entretien.

3494808

CAFÉ-BOUTIQUE

CRÉEZ UN ASSORTIMENT
À VOTRE GOÛT!

ET CHOISISSEZ LA TASSE PARFAITE
PARMI NOTRE GRANDE SÉLECTION.

POUR UN TEMPS LIMITÉ
24 DOSETTES K-CUP®
POUR SEULEMENT
15,49\$



CAFÉ-BISTRO VAN HOUTTE - 605, RUE PRINCIPALE





Meunier Électrique et Fils :

60 ans de grandes réalisations et de professionnalisme, ça se fête en grand !

L'année 2014 s'avère très significative pour Patrick et Luc Meunier, copropriétaires de l'entreprise familiale Meunier Électrique et Fils puisque c'est ce printemps que l'entreprise franchit officiellement le cap de sa sixième décennie, événement rarissime dans le domaine entrepreneurial. Ce succès, Meunier Électrique et Fils le doit à l'excellence de son service personnalisé, à la qualité de ses produits et services reliés à l'électromécanique ainsi qu'à son équipe dynamique et qualifiée regroupant des professionnels d'expérience.

Au fil des ans, l'entreprise a su se bâtir une réputation d'excellence dans la vente et la réparation de moteurs électriques, de réducteurs de vitesse, de pompes ainsi que dans le montage de panneaux de contrôle industriels et agricoles.

De 1954 à aujourd'hui

L'histoire de l'entreprise débute en 1954 alors que M. Guy Meunier, âgé d'à peine 20 ans, ouvre les portes de son entreprise si-

tuée au 354 rue St-Vincent à Farnham. Travailleur acharné et audacieux, il se lance dans la vente et la réparation de moteurs électriques et de pompes à eau en compagnie de son épouse Lise Gilmore, qui, tout au long des années, apportera une contribution inestimable à l'entreprise.

Décennie après décennie, la compagnie ne cesse de se développer, accueillant une clientèle industrielle, agricole et municipale de plus en plus nombreuse. En 1976, Patrick, le fils aîné de Guy, se joint à l'entreprise familiale et devient un acteur important pour gérer sa croissance. Sa rigueur et son professionnalisme permettent à Meunier Électrique et Fils de répondre aux nouvelles demandes du milieu et de s'adapter aux changements suscités par l'émergence des nouvelles technologies. Père et fils pilotent ainsi une

entreprise à succès qui franchit le pas vers l'incorporation en 1990. En 1996, Luc, le fils cadet de la famille, se joint lui aussi à l'entreprise apportant le volet du contrôle industriel et des variateurs de vitesse à l'entreprise. Désormais, les deux frères, leur mère et leur père feront équipe vers la réussite.

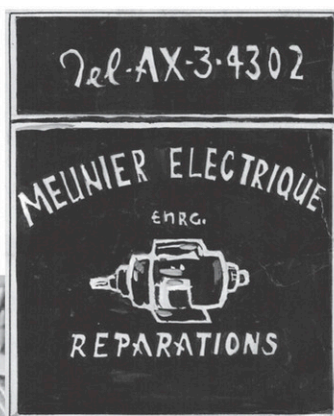
En 1997, d'importantes rénovations doublent la superficie de l'entreprise. L'ajout d'un étage au bâtiment arrive à point pour aménager l'atelier de bobinage et de montage de panneaux de contrôle.

Le début des années 2000 est particulièrement florissant pour l'entreprise qui gère une croissance régulière. En 2001, l'acquisition

de l'immeuble situé au 320 rue St-Joseph, permet à Meunier Électrique et Fils d'élargir ses horizons et de mieux répondre aux
...Suite à la page F2



M. Guy Meunier à ses débuts.



—1954-2014—



La façade du commerce telle qu'elle était en 1954



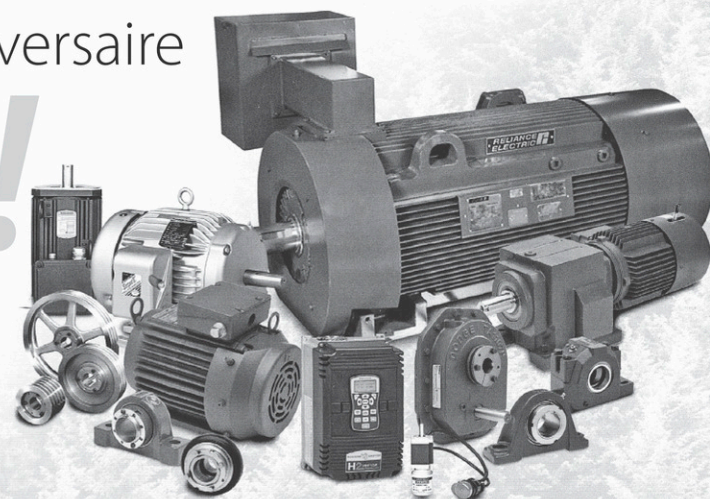
L'épouse de M. Meunier, Mme Lise Gilmore, apportera dès les débuts, une contribution inestimable à l'entreprise.

Baldor est heureux de souligner votre 60^e anniversaire

Félicitations!

BALDOR

www.baldor.com





Suite... 60 ans de grandes réalisations et de professionnalisme, ça se fête en grand !



Patrick Meunier en compagnie de son père

té des parents fondateurs et des frères Meunier, l'entreprise conserve l'esprit familial en ayant dans ses troupes Sylvie Meunier, la fille aînée de la famille, Julie la conjointe de Luc ainsi que Patricia, la fille de Patrick.

Comptant aujourd'hui une dizaine d'employés, c'est avec honneur que Meunier Électrique et Fils fête cette année ses 60 ans d'existence.

besoins de sa clientèle provenant aussi bien de la Haute-Yamaska que de la Montérégie et de Brome-Missisquoi.

2007 marqua un autre tournant, l'équipe s'est agrandie en accueillant M. Claude Roberge à titre de directeur des ventes. De plus, à la grande fier-



Photo de l'entreprise suite à l'agrandissement en 1997.



La façade en 2014.



Patrick et Luc Meunier entourent fièrement leur mère.

**Des Marques de Confiance
POUR TOUS VOS BESOINS**

Fiers Partenaires de Meunier Électrique

www.regalbeloit.ca

VILLE DE FARNHAM

Grandir ensemble!

Joyeux 60^e anniversaire

à Meunier Électrique, une fierté pour notre municipalité!

www.ville.farnham.qc.ca/

Fier partenaire d'affaires de Meunier électrique inc



POMPES RÉSIDENTIELLES, COMMERCIALES ET INDUSTRIELLES



Un éventail de services complets

Au service des industries, des municipalités ainsi que d'une clientèle agricole et commerciale, Meunier Électrique et Fils offre une gamme de services des plus complètes. L'entreprise a développé une expertise qui englobe les équipements électromécaniques entourant les moteurs électriques et la réparation des pompes et réducteurs de vitesse entraînés par ces moteurs. Sur place, dans son atelier à la fine pointe de la technologie, l'équipe d'expérience de Meunier Électrique et Fils s'affaire à satisfaire la clientèle. Au nombre des services offerts, notons :

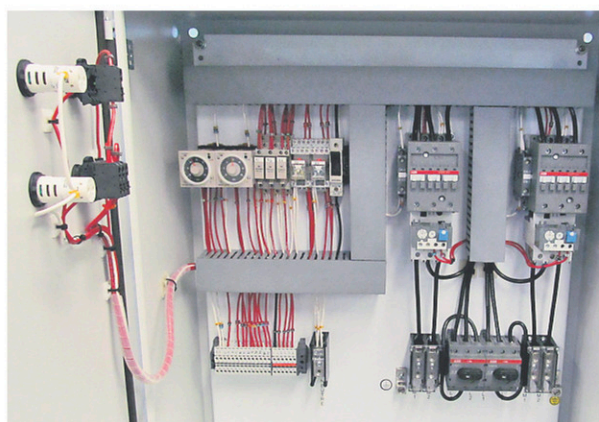
Réparation de moteurs électriques jusqu'à 600 HP et de pompes

- **Bobinage**: l'entreprise effectue divers types de bobinage : stators de diverses catégories, rotors bobinés ou tout autre type d'enroulement.
- **Usinage**: le centre complet d'usinage permet à l'équipe de réparer des équipements rapidement tout en conservant un excellent contrôle de la qualité.
- **Équilibrage dynamique**: les techniciens équilibrent rotors, poulies, accouplements, ventilateurs, impulseurs de pompe, etc.
- **Mécanique générale**: l'entreprise pro-

cede à l'analyse complète des équipements et effectue les réparations mécaniques requises comme le changement des roulements, des balais, etc. Lorsque nécessaire, des photos et des rapports appuient l'estimation et la réparation. Chaque équipement est testé à l'usine afin de s'assurer de son bon fonctionnement et ce, toujours afin d'offrir un excellent contrôle de la qualité.

Électrotechnique

- **Montage de panneaux de contrôle**: Les techniciens effectuent le montage de panneaux de contrôle pour les démarreurs de



Le montage de panneaux de contrôle compte parmi les services offerts.

moteur selon la séquence nécessaire.

- **Variateurs de vitesse**: l'entreprise distribue plusieurs marques de variateurs de vitesse pour les courants continus ou alternatifs jusqu'à 500 HP. Elle peut également les assembler dans un cabinet afin d'en faciliter l'installation, selon les spécifications du client.

Services complémentaires

- **Alignement au laser et analyse de vibration**: Le personnel effectue le service d'alignement au laser

et l'analyse de vibration des équipements. Ainsi, le client industriel peut effectuer un entretien préventif et par conséquent réduire les coûts d'arrêt de production imprévus.

- **Service d'urgence 24 h/7 jours**: Quelle que soit l'heure de la journée, la clientèle peut compter sur le service hors pair de l'équipe de Meunier Électrique et Fils.



La fraiseuse fait partie du centre complet d'usinage sur place.

L'inventaire le plus complet de la région

À la suite de nombreuses améliorations du local actuel de la rue St-Joseph, ce nouvel emplacement offre une superficie huit fois supérieure à celle du bâtiment d'origine. Cet espace supplémentaire rend possible l'achat d'équipements et de produits, ce qui permet aux propriétaires d'acheter à grand volume. Ainsi, l'inventaire impressionnant de produits de qualité supérieure de l'entreprise s'affirme dorénavant comme l'un des plus complets et diversifiés dans la région, tant pour les moteurs électriques que pour les pièces.

FBL

S.É.N.C.R.L.
SOCIÉTÉ DE COMPTABLES
PROFESSIONNELS AGRÉÉS

Depuis maintenant 60 ans, vous offrez un produit de qualité et un service à la clientèle personnalisé, vous offrez une présence corporative importante dans notre communauté et vous participez à la vie économique dans notre municipalité.

Félicitations
pour votre
60^e
anniversaire!

FBL.COM

Ça roule avec

NSK
Roulements / Bearings



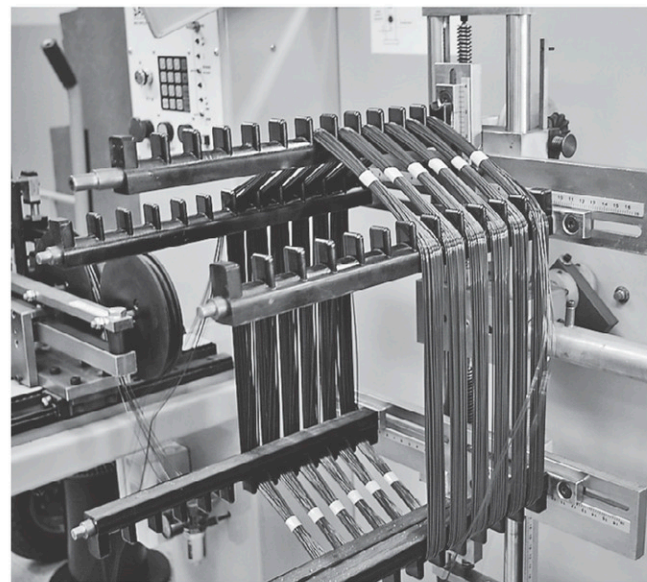
www.ca.nsk.com



Des équipements de haute technologie

L'entreprise Meunier Électrique et Fils peut compter sur de l'équipement à la fine pointe de la technologie, qui lui permet d'offrir à sa clientèle un travail de précision et de qualité dans des délais très rapides.

À l'intérieur de l'atelier de la rue St-Joseph, on retrouve :



- un four à pyrolyse;
- un des rares réservoirs d'imprégnation sous vide au Québec, qui permet d'obtenir une qualité supérieure au niveau de l'isolation des moteurs électriques;
- un des seuls enrouleurs automatiques Samatic, complètement automatisés, au Québec;

- un centre d'usinage comprenant entre autres un tour à métal et une fraiseuse, qui permettent de réaliser les opérations d'usinage à l'interne, améliorant de ce fait les délais d'opération et le contrôle de la qualité;
- un équipement de balancement dynamique, qui sert à l'équilibrage industriel.

Un des seuls enrouleurs automatiques Samatic, complètement automatisés, au Québec.

Sang neuf et expérience : Une équipe d'experts consciencieux et dynamiques !

Reconnue pour son professionnalisme et sa grande expertise, l'équipe d'une dizaine d'employés de Meunier Électrique et Fils a à cœur d'offrir un service hors pair à sa clientèle. Heureux équilibre entre jeunesse et sagesse, elle est animée par un souci d'efficacité et un engagement sans faille à

offrir des solutions novatrices gages de réussite.

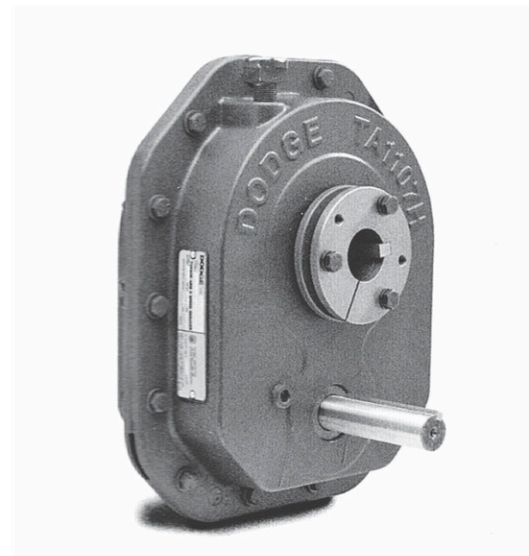
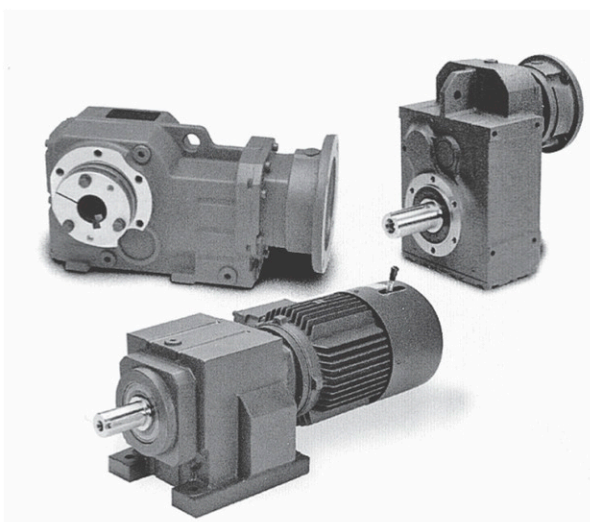
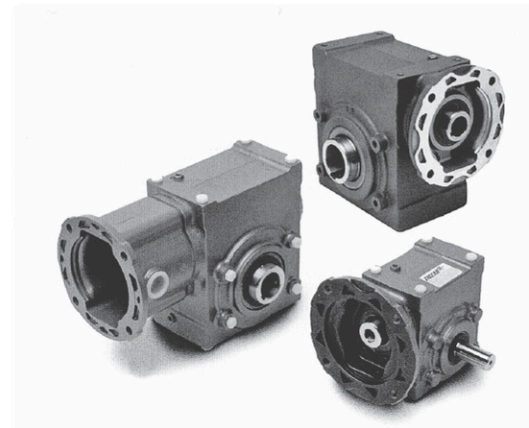
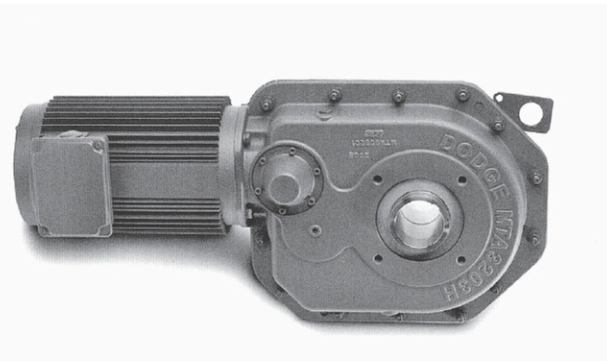
Engagée à travailler selon les plus hauts standards de l'industrie, l'équipe de Meunier Électrique et Fils poursuit sans relâche ses efforts constants afin de relever les défis de l'industrie.



DODGE[®]

Nous partageons la même mission...
la satisfaction de notre clientèle

*Joyeux
60^e anniversaire!*



Lire pour Minou

STÉPHANIE VALLET

La Presse

Tous les moyens sont bons pour motiver les enfants à lire. Les élèves de 2^e et 3^e année de l'école primaire Champlain, à Welland, en Ontario, se sont rendus dans un refuge de la Humane Society il y a quelques semaines pour faire la lecture aux... chats!

Il s'agit d'un projet mis sur pied par Terra Webster, une enseignante de l'établissement qui veut favoriser l'apprentissage de la lecture de manière ludique. Les jeunes, divisés en trois groupes de cinq à sept élèves, se sont présentés au refuge afin de faire la lecture aux félins pendant une demi-heure.

L'objectif était d'améliorer leurs habiletés en lecture sans se sentir jugés par les autres. Les

chats sont des auditeurs calmes et, contrairement à d'autres enfants ou à des adultes, ils ne seront jamais critiques quand un enfant fait des erreurs.

« Les élèves étaient très excités à l'idée de faire cette activité. Je leur ai dit que les chats aimaient qu'on lise de manière fluide. Alors, ils ont choisi un livre à leur niveau et se sont vraiment exercés plusieurs fois, et ont ensuite lu leur ouvrage dans la classe », explique Terra Webster.

Les enfants ont fait la sélection des livres avec le plus grand sérieux. Leurs choix se sont surtout portés sur des thématiques félines, mais l'un d'entre eux a carrément refusé de lire un livre au sujet des chiens, car il craignait que cela fasse peur aux chats!

« Nous avons également fait le point sur les chats, à propos de leur comportement et sur la manière de se comporter au refuge. C'était une bonne façon pour moi de les motiver à lire et de leur donner des conseils sur la lecture sans qu'ils s'en aperçoivent vraiment! », précise l'enseignante.

Terra Webster a ainsi pu observer un grand changement dans les habitudes de lecture de ses élèves, surtout chez ceux qui avaient le plus de difficulté.

Les chats ont semblé apprécier cette visite. Certains, plus réticents, ont préféré garder leurs distances, mais plusieurs se sont approchés des enfants, allant jusqu'à s'asseoir sur eux.

La joie se lisait sur le visage des élèves pendant qu'ils lisaient les histoires à leur public animal.

Cette activité se poursuivra en juin, mais aussi l'an prochain avec

un nouveau groupe d'élèves.

Une méthode populaire

Aux États-Unis, la lecture à voix haute à des animaux de compagnie en refuge est de plus en plus populaire. C'est d'ailleurs en Pennsylvanie que cette initiative a le plus fait parler d'elle lorsque des photos d'enfants faisant la lecture aux chats ont fait le tour des réseaux sociaux et des sites web.

En Estonie, des bibliothécaires de la ville de Tartu ont quant à eux « embauché » des chiens. Depuis février, à raison d'une séance par mois, les jeunes lecteurs en mettent plein les oreilles à Tentel, lévrier afghan à poil long, à Elli, golden retriever, et au terre-neuve Leero.

En Ohio, aux États-Unis, un programme très original, destiné à lutter contre l'ennui et la tristesse des chiens et des chats du refuge Bitter Root Humane Association, situé à Hamilton, a été lancé il y a trois ans. Chaque semaine, des enfants rendent visite aux animaux abandonnés, pas seulement pour les caresser et jouer avec eux, mais aussi pour leur faire la lecture afin de les apaiser.

Un bel échange entre les apprentis lecteurs et leurs fidèles compagnons à quatre pattes.

Bonne nouvelle en France

Les députés français ont reconnu aux animaux la qualité symbolique d'« être vivant doué de sensibilité », alors que jusqu'à maintenant, le Code civil les considérait comme « des biens meubles ». Cette modification législative fait suite à une pétition

lancée il y a près de deux ans et la mobilisation des défenseurs des animaux, la situation demeure toujours la même. À suivre...



PHOTO ARCHIVES AFP

Les chats sont des auditeurs calmes et, contrairement à d'autres enfants ou à des adultes, ils ne seront jamais critiques quand un enfant fait des erreurs en lisant.

3446900

Plus qu'un conseiller...
... un ami

Yves Paquette
Courtier immobilier

CELL.: 450 775-9940
BUR.: 450 378-4120
poste 237

Estimation gratuite
Un seul appel suffit
yvespaquette.com

RE/MAX
Professionnel inc.

3498873

GEW
Classique PRÉSENTE

GALA DE LUTTE
17 MAI 2014

COMPLEXE SPORTIF LÉONARD GRONDIN
ARÉNA DE GRANBY

UPRISING

19 h 30 - Portes ouvrent dès 19 h.

Billets en vente au **EBGAMES**

Pour informations : 450 521-5466

<https://www.facebook.com/GEWClassique>

3493202

Photographie: Steve Pellerin

DEP

conception graphique: photographie — SP, Campus de Brome-Missisquoi

JE SUIS

MACHINISTE

J'aime créer,
fabriquer, innover.
Faire un travail de
grande précision

Formule individualisée.
Horaire flexible de 15 hrs à
35 hrs/sem

- Haut taux de placement
- Formation à votre rythme
- Votre expérience peut être reconnue
- Français ou anglais
- Double Diplomation

Formule en groupe.
Intensif sur 1 1/2 an - de
jour -30 hrs/sem

- Perspectives d'emploi très favorables en région
- Stage durant la formation
- Après la formation accès à la spécialisation en commande numérique

COWANSVILLE

Tél.: 450.263.7901
poste 71001

GRANBY

Tél.: 450.378.8544
crif.csvdc.qc.ca

Je m'inscris: **srafp.com**

3 CAMPUS
BROME-MISSISQUIO
Éducation des adultes et
formation professionnelle

COMMISSION SCOLAIRE
Eastern Townships
SCHOOL BOARD

Étudier,
c'est
payant!

25 000\$
en bourses d'études

granby-profitez.com

Granby
Profitez!

CRIF
CENTRE
RÉGIONAL
D'INTÉGRÉ
DE FORMATION
COMPLEXE
DE VOTRE RÉUSSITE

Commission scolaire
de Val-les-Cerfs



à ne pas répéter

POUR NOUS JOINDRE :

• TÉLÉPHONE : 450 375-4555

• COURRIEL : celine.gagnon@lavoixdelest.ca

COLLABORATRICE SPÉCIALE : CÉLINE GAGNON

MARIE-ANDRÉE FORTIN est activement à l'œuvre ces derniers temps pour la réalisation du projet du livre de recettes *Les saveurs de nos chefs*, qui réunira les recettes coup de cœur des entrepreneurs de la région. Ce projet est une collaboration de la CCHYR et des Cuisines collectives de la Montérégie.

...

L'Atelier 19 s'est doté d'un nouveau site web. Une plateforme améliorée qui saura ravir les jeunes utilisateurs et être très interactive pour tous les publics de l'organisation.

...

Je me lance! se poursuit encore cette année afin que l'on soit tous ensemble unis pour la persévérance scolaire. Les efforts de Desjardins et du comité Éducation de Vision 2015 demeurent actifs et innovants dans ce grand enjeu de la jeunesse.

...

L'équipe d'Esprits Libres a lancé une série de photos comparatives, sous le thème « Séparés à la naissance » sur leur site Facebook. Plusieurs « matchs » très réussis, entre autres pour **DOMINIC CÔTÉ** de chez Malga. Bravo à l'équipe, qui nous étonnera toujours par leur créativité!

...

Manque de main-d'œuvre? Le SERY, en la personne de **KATHLEEN TAYLOR**, et le SEMO - **LINE SIMARD**, ont de grandes banques de curriculum vitae à vous proposer. Contactez-les.

...

Félicitation à **ME VANESSA GRAVEL**, administratrice à la CCHYR, **ME LOUIS NORMANDIN** et **ME DAVID RHÉAUME** pour leur récente fusion et leur magnifique bureau, au 3^e étage de l'édifice Laflamme. Bon succès!

...

GILLES LAFLAMME, mentor à la Cellule de la CCHYR, a quitté dernièrement une de ses implications au sein de la Caisse Desjardins Granby Haute-Yamaska. Dirigeant depuis plus de 20 ans, Giles était jusqu'à l'AGA du mois d'avril, membre du conseil de surveillance.

...

L'équipe de Paré Coaching a été très active dans la recherche de contributions financières pour la Marche du Diapason, la semaine dernière. Bravo à **NATHALIE PARÉ** pour son implication en tant que présidente de cette organisation ainsi qu'à son équipe pour une participation exemplaire!

...

L'artiste bromontoise **ZUT!** est partie faire le plein d'inspiration lors d'un voyage en Afrique du Sud. La peintre, qui généralement s'amuse sur des toiles géantes, se concentrera pour quelques semaines sur sa tablette de papier et ses crayons... Dépaysement et retour aux sources!

...

Il y a déjà quelques semaines, **PIERRE-PAUL GINGRAS**, mentor à la Cellule de la CCHYR, a lancé son

livre *Rencontre avec un mentor*, coécrit avec **LAURENT BOURDEAU**. Leur collaboration outre-Atlantique (Bourdeau est français) est exemplaire à plusieurs égards, mais surtout respectueuse des visions et idées de chacun. Bravo aux auteurs, et longue vie à votre ouvrage!

...

On a entendu à travers les branches que Dubé Loiselle serait maintenant distributeur de fruits et légumes. Félicitations pour ce développement de votre offre de services!

...

Les activités du calendrier régulier de la Chambre tirent sur leur fin. En effet, après l'AGA du 10 juin, une pause d'activités sera bienvenue pour l'été. Plusieurs projets se sont concrétisés depuis septembre et la CCHYR désire remercier tous les bénévoles qui gravitent dans son sillon: les mentors, les administrateurs et les membres des différents comités et groupes de travail. Merci infiniment de votre implication! Le dynamisme de notre Chambre est calqué sur le vôtre!

...

Parallèlement, plusieurs événements sont en préparation pour l'année 2014-2015! Entre autres, le Comité organisateur du 6^e Colloque du mentorat s'active ces derniers temps pour préparer l'événement qui aura lieu en octobre! Plusieurs mentors sont à l'œuvre: **PIERRE LEROUX**, **MARTYNE LESSARD**, **MARIO DUGUAY**, **SYLVAIN FAUSSE**, **SYLVAIN PERRON** ET **FRANCE CHOINIÈRE**. Merci de votre implication et de votre dynamisme!



Lors du Panel des femmes, organisé conjointement par le CCHYR et le RFAQ le 11 mars dernier, trois femmes d'exception ont témoigné de leur parcours et de leur cheminement en affaires. Ainsi, Caroline Gosselin, de la Ferme Héritage Miner, Jacinthe Phaneuf, de Promutuel Prairie-Valmont, et Danielle Huard, de l'Académie du meuble, ont inspiré les participantes par leurs réflexions. Ce sera une activité à renouveler!



Le Forum OBNI — Entreprises, organisé en janvier dernier, a donné de premiers résultats! En effet, Massothérapie O'Kiné et la Maison Au Diapason ont collaboré à la levée de fonds de La Marche qui a eu lieu le 4 mai. La vente de forfaits chez O'Kiné a permis de remettre 50% des ventes à la Marche du Diapason! O'Kiné a remis 580\$, alors que David Roby-Gosselin et Benoit Racine ont amassé une centaine de dollars supplémentaire en offrant des massages sur chaise la journée même. Bravo à Benoit Racine pour cette belle initiative et on lance le défi à d'autres entrepreneurs de preuve d'imagination dans vos collaborations!



450 405-7040



RBQ : 5675-7164-01



- Secteur J-A Déragon, Cowansville
- Rue paisible et boisé
- Plancher de bois franc
- Toutes les portes et fenêtres de couleurs
- Porte patio de 8 pieds
- Modèle 1 étage avec 2 chambres à coucher

Maison modèle au 398 rue des Pivoines en visite libre tous les dimanches de 13h à 16h et sur rendez-vous.

Un chandail intelligent montréalais

JEAN-FRANÇOIS CODÈRE

La Presse

La PME montréalaise OM Signal a officiellement lancé la semaine dernière sa gamme de chandails sophistiqués permettant de suivre en temps réel la respiration, les battements cardiaques et d'autres données liées à la condition physique de celui qui le porte.

Ces chandails ne sont pour l'instant disponibles qu'en ligne, au prix de départ de 199 \$US. Contrairement à d'autres produits du genre, OM Signal mise sur des « textiles intelligents ». Plutôt que d'installer des capteurs à des endroits spécifiques, c'est le tissu qui agit comme capteur.

Les données recueillies peuvent être acheminées en direct à un téléphone intelligent, avant d'être transférées vers internet. On peut aussi créer des groupes, de sorte qu'un entraîneur pourrait vérifier en temps réel la condition physique de ses joueurs.



PHOTO FOURNIE PAR OM SIGNAL

M Signal a officiellement lancé sa gamme de chandails sophistiqués permettant de suivre en temps réel la respiration, les battements cardiaques et d'autres données liées à la condition physique de celui qui le porte.

Flor deco DÉCORATION
COUVRE-PLANCHERS
Prix en vigueur du 9 au 31 mai 2014

TAPIS COWANSVILLE
548 de la Rivière
Cowansville 450 263-4622

COUVRE-PLANCHER GRANBY
9 Chapleau
Granby 450 372-9797

flordecoco.ca

Suivez-nous sur

MODÈLE LATITUDE

- Planchettes de 6" de largeur.
- Disponible en 6 couleurs avec fini texturé.
- Garantie résidentielle de 20 ans.
- **Fait de vinyle vierge à 100%.**



• Silencieuses, les planchettes offrent une excellente isolation acoustique.



• Les planchettes sont 100% à l'épreuve de l'eau.



Prix spécial
2.14\$
pi²
Prix rég. : 2,49 \$ pi²

Modèle Latitude



PLANCHETTES DE VINYLE FLOTTANTES

POUR CONNAÎTRE TOUS LES AUTRES PRODUITS EN RABAIS



20 à 35%
de rabais

sur une grande sélection de céramiques de nos collections Artefact, Concerto et Inspiration Design



CÉRAMIQUE

Offerte à 35% de rabais

SÉRIE EMBLEM

- Tuiles 7" x 20" imitant le bois disponibles en 3 couleurs et offertes au prix spécial de **1,90 \$ pi²** – Prix rég. : 2,92 \$ pi².



40%
de rabais

sur les toiles décoratives et stores romains de la collection Seasons ainsi que sur les tissus assortis Soft Fabric

CARSAN

DÉCO-FENÊTRE

Les rabais sur les produits de décoration sont appliqués sur les prix de détail suggérés par le fabricant.

VOTRE HOROSCOPE



TAUREAU

du 21 AVRIL au 20 MAI

Il y a de ces choses qui deviennent plus attrayantes lorsqu'elles sont inaccessibles. Il serait peut-être sage de faire un peu d'introspection afin de déterminer la nature de vos désirs avant de vous lancer à leur poursuite, histoire d'en avoir le cœur net. Par ailleurs, maintenant que la Lune est en Scorpion, face au Taureau, surveillez l'imminence de la Pleine Lune!



VIERGE

du 24 AOÛT au 22 SEPTEMBRE

L'imminence de la Pleine Lune "dans les bras" de Saturne en Scorpion crée un climat dans lequel vous vous poserez mille questions. Voici donc un mardi plus complexe, et une personne ne vous intimidera que si vous lui accordez ce pouvoir. Prenez-en pleinement conscience et faites bouger les choses. Neptune en Poissons devrait vous donner l'inspiration voulu.



CAPRICORNE

du 22 DÉCEMBRE au 20 JANVIER

Vous ne saurez jamais comment l'autre personne accueillera une déclaration si vous n'osez pas la formuler. Il est inutile de passer des heures à hésiter et à spéculer. La seule façon de connaître sa réaction est d'aborder le sujet. En cette aube de Pleine Lune en Scorpion, si vous parlez franchement, votre interlocuteur ne pourra qu'apprécier votre honnêteté.



GÉMEAUX

du 21 MAI au 21 JUIN

Le messager Mercure toujours de passage en Gémeaux devrait faciliter les communications, et vous parviendrez plus facilement à faire adopter vos options. Vous traiterez même certaines personnes avec plus d'indulgence que d'autres. Attention, car en cette veille de Pleine Lune en Scorpion, il serait sage de viser davantage d'équité.



BALANCE

du 23 SEPTEMBRE au 23 OCTOBRE

S'attendre n'est pas le bon moyen de s'entendre. Il est préférable de n'envisager un partenariat que dans la mesure où l'autre fonctionne au même rythme que vous. Car si vous n'adrez pas une remarque à quelqu'un dont le comportement dénote une lacune en termes de ponctualité, vous allez patienter longtemps. La Pleine Lune est dans l'air...



VERSEAU

du 21 JANVIER au 19 FÉVRIER

Tandis que la Lune se prépare à être toute Pleine en Scorpion, au carré de votre Signe, vous avez l'occasion de surprendre les personnes avec qui vous collaborez. En exposant votre point de vue si possible... calmement, vous pourriez en amener d'autres à changer d'avis. S'il y a un point que vous hésitez à aborder, demandez-vous ce qui suscite votre doute.



CANCER

du 22 JUIN au 22 JUILLET

Sans changement, il n'y a pas de progrès possible. Si vous vous cramponnez à l'état actuel des choses, le statu quo demeurera la seule possibilité. Ainsi, vous devrez probablement consentir à vous départir de certaines choses afin d'en obtenir d'autres. En cette veille de Pleine Lune en Scorpion, modifiez quelque chose à l'intérieur de vous si vous désirez un résultat positif.



SCORPION

du 24 OCTOBRE au 22 NOVEMBRE

On dit que pain défendu réveille l'appétit. Davantage de permissivité pourrait donc rendre une situation plus facile à gérer. Cette aube de Pleine Lune en Scorpion vous donnera envie d'avoir la main haute sur vos affaires, mais vous obtiendrez probablement une meilleure paix d'esprit si vous consentez à relâcher le contrôle que vous exercez sur un contexte donné.



POISSONS

du 20 FÉVRIER au 20 MARS

En Scorpion, Signe d'Eau ami du vôtre, l'imminence de la Pleine Lune aura pour effet de multiplier vos interactions et d'attiser vos passions. Voici donc un mardi pour approfondir la connaissance de quelqu'un qui vous intéresse. Ne laissez toutefois pas l'autre avoir une emprise excessive sur vous. Demeurez fidèle à vos valeurs et à votre code d'éthique.



LION

du 23 JUILLET au 23 AOÛT

Cette veille de Pleine Lune en Scorpion, angulaire au Lion, pourrait avoir pour effet d'éveiller votre esprit de compétition, ce qui risque de créer une dynamique plus... complexe dans votre entourage. Du moment que vous ne versiez pas dans la rivalité, vous serez sans doute en mesure de vous faire apprécier à votre juste valeur en faisant valoir vos talents.



SAGITTAIRE

du 23 NOVEMBRE au 21 DÉCEMBRE

Compte tenu de l'imminence de la Pleine Lune en Scorpion, vous devrez probablement faire un petit effort pour dompter vos sautes d'humeur, ou du moins pour rassurer les autres. Un silence prolongé peut être interprété comme une bouderie, même si ce n'est pas le cas. Ceci dit, il n'y a pas grand-chose qu'un petit sourire n'arrangera pas.



BÉLIER

du 21 MARS au 20 AVRIL

Le succès d'une entreprise dépend en partie de la publicité qui l'accompagne. Il n'y a aucun mal à faire de la réclame et à vanter les mérites de vos propres accomplissements. Vous avez intérêt à faire taire toute voix intérieure qui exprime un doute. Quant au quotidien, la Lune en Scorpion se prépare à y devenir toute Pleine! Ne tombez pas dans l'exagération...

MM4189

ALCOOL - Un mot de 7 lettres

- | | |
|-----------|------------|
| ALCOOL | LOOCH |
| ALTERER | MASTROQUET |
| ANISSETTE | MOUT |
| ARAK | NECTAR |
| ASTI | NIAULE |
| BAR | NOIR |
| BIERE | OENOLIQUE |
| BUVEUR | ORGEAT |
| CASSE | PAF |
| CLAIRET | POT |
| CLOS | PUB |
| COUP | QUART |
| CRU | RANCIO |
| DEGRE | REGALADE |
| DEMI | SCHIEDAM |
| DOIGT | SIROP |
| EVENTE | SODA |
| EVIAN | SORBET |
| FENDANT | SOUL |
| GUEUSE | SOYER |
| HANAP | STOUT |
| HYPOCRAS | TAFIA |
| IMBUVABLE | TASSE |
| INFUSER | TILLEUL |
| KIR | TOAST |
| LIE | TOKAI |
| LIQUEUR | VODKA |
| LIQUIDE | |

A	K	I	T	S	A	N	I	S	E	T	T	E	L	F
D	O	I	G	T	O	K	A	I	L	V	U	A	I	A
O	Q	M	R	E	A	L	D	R	B	I	E	R	E	P
S	T	E	B	R	O	S	C	O	A	U	S	N	C	O
M	A	D	E	I	H	C	S	P	V	O	V	U	T	T
A	H	A	N	A	P	G	U	E	U	S	E	E	R	E
S	Y	T	I	L	L	E	U	L	B	B	C	A	U	A
T	P	U	A	C	A	S	S	E	M	T	U	O	M	R
R	O	O	U	O	E	N	O	L	I	Q	U	E	U	R
O	C	T	L	O	V	R	I	N	E	C	T	A	R	P
Q	R	S	E	L	G	Q	F	E	N	D	A	N	T	R
U	A	A	O	E	U	U	R	E	R	E	T	L	A	R
E	S	O	A	I	S	O	Y	E	R	G	I	B	F	I
T	C	T	D	E	O	I	C	N	A	R	A	K	I	O
H	T	E	R	E	G	A	L	A	D	E	V	I	A	N

Solution du dernier problème:

AERIEENNE

Horizontalement

- Saucisson espagnol – Longue histoire mouvementée.
- Sorte de lit – Qui s'écarte de la règle générale.
- Abrutissement.
- Gamin de Paris – Tendre.
- Enjoliver.
- Cheville fixée en terre – Inconnues.
- Le colonel y mange – Tranche de poisson.
- Petit marsupial.
- Jus de raisin – Ver de la grappe.
- Épluchée – Marqué des caractères de la civilisation chinoise.
- Celui qu'on a choisi – Roi d'un tout petit état.
- Matériels – Atteintes.

- Rapport de deux grandeurs – Estonien.
- Adverbe de lieu – Grande glaciation – Légumineuses.
- Exploiteur.
- Habitant du désert – Écrivain autrichien.
- Vaillant chasseur de la Bible – Prononcée.
- Ensemble des cellules non reproductrices des êtres vivants – Reconduits.
- Corriger – Mesure itinéraire.
- Protège la main – Embourbée.
- Titre d'honneur – Manches.

■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO 4188

1	T	H	E	R	M	O	S	P	H	E	R	E
2	R	A	C	E	R	O	M	A	R	I	N	
3	A	M	U	S	A	N	T	U	S	E	R	
4	N	E	T	R	I	A	T	E	L	E		
5	S	A	L	O	P	E	E	S	A	N		
6	P	U	I	S	E	R	S	O	U	T	E	
7	A	E	N	E	R	E	E	H				
8	R	A	G	O	T	A	Z	U	R	E		
9	E	V	E	R	E	S	T	V	A	I	R	
10	N	E	O	N	A	I	G	R	I	E	S	
11	T	R	I	E	D	R	E	E	R	R	E	
12	E	S	S	E	I	R	I	S	E	E	S	

Verticalement

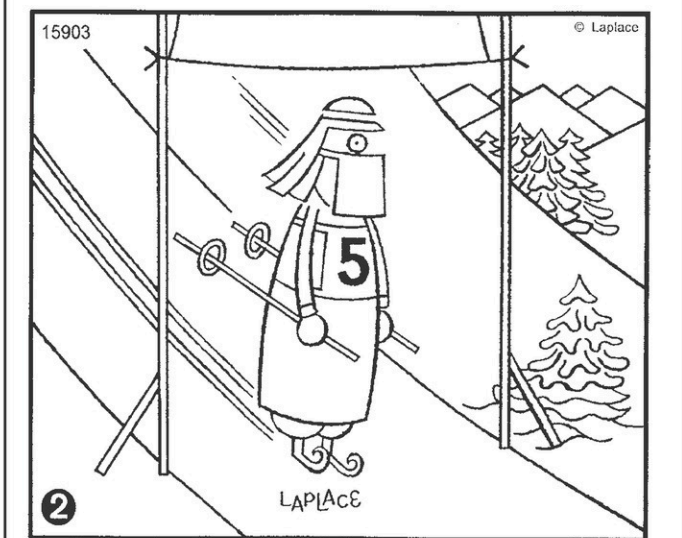
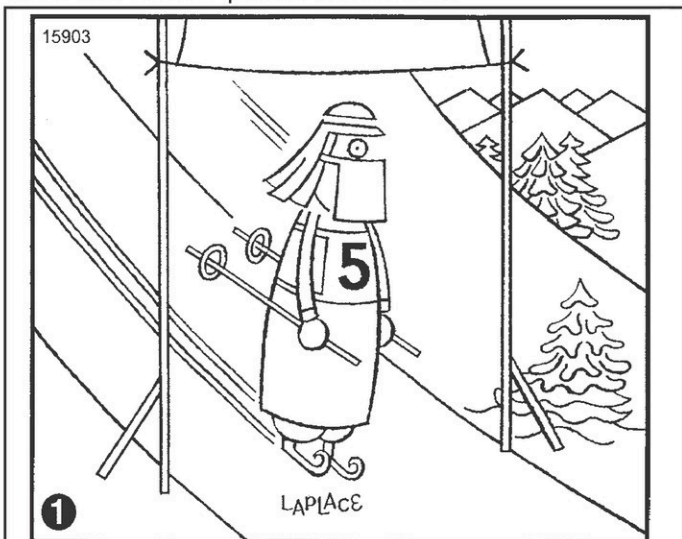
- Siamois – Abuser.
- Adroit – Appareil de chauffage.
- Oublie – D'une locution signifiant diplômée depuis peu de.

MC4189

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Jeux13_mai_14

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR ? Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux **HUIT** petites différences.



- 1 Le haut du voile de la skieuse est incomplet. 2 Le talon de la chaussure droite est plus court. 3 Une attache plus mince sur le dos de la skieuse. 4 La pointe du bâton de ski droit est plus longue. 5 Pied du montant de gauche plus court. 6 Sol complet. 7 Un sapin en plus au-dessous sous l'étai du montant de droite. 8 La bannière de départ est plus longue à gauche.

SOLUTION

		1	7									
		4		6								
6				1		2	8					
2						5						
			2	7		9						
		7		5	4							3
5	4		9						3			
8												6
						9						2

Niveau de difficulté : TRÈS DIFFICILE

2681

Sudoku

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier sudoku

2	4	5	6	8	9	1	3	7
7	6	3	1	4	2	9	8	5
1	8	9	7	3	5	4	6	2
5	9	6	8	2	7	3	1	4
8	3	2	4	5	1	6	7	9
4	1	7	3	9	6	2	5	8
3	7	8	2	1	4	5	9	6
9	2	1	5	6	8	7	4	3
6	5	4	9	7	3	8	2	1

Ce jeu est une réalisation de Ludipresse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.les-mordus.com ou écrivez-nous à info@les-mordus.com

Par Fabien Savary

2680



La place Saint-Pierre à Rome, envahie par des milliers de fidèles.

NOMBRE DE CATHOLIQUES EN AUGMENTATION :

1,22 milliard fin 2012

AGENCE FRANCE-PRESSE — Le nombre de catholiques — 1,228 milliard de baptisés — a augmenté plus vite en 2012 que la population mondiale, a révélé l'Annuaire statistique de l'Église publié par les éditions du Vatican.

Avec quelque 14 millions de fidèles en plus, les catholiques du monde entier sont passés de 1,214 milliard à 1,228 milliard entre 2011 et 2012, soit une augmentation de 1,15 %.

Durant la même période, l'augmentation de la population mondiale est estimée autour de 1,1 %.

Au cours de 2012, selon l'Annuaire, 16 millions de baptêmes d'enfants et d'adultes ont été célébrés. La proportion de catholiques dans le monde se situait autour de 17,5 %.

Sur le continent américain, plus de 63 % de la population était catholique. Les catholiques ne constituaient que 3,2 % des habitants de l'Asie.

Il y avait 414 313 prêtres à travers le monde au 31 décembre 2012. Leur nombre augmentait particulièrement en Afrique et en Asie.

On comptait 55 314 religieux (non-prêtres) et 702 529 religieuses à travers le monde.



PHOTOS VINCENZO PINTO, AFP

YOKOHAMA AVID ASCEND

RABAIS POSTAL DE 70\$*

*À l'achat de 4 pneus neufs. Valide jusqu'au 31 mai 2014

- L'infusion de l'huile d'orange permet une plus longue durée de vie de la semelle
- Un rendement énergétique et une tenue de route hors pair
- Fait de caoutchouc naturel

Pierre Gagnon
27 ans d'expérience

GAGNON

PNEUS MÉCANIQUE

Tél.: 450 372-1500
1121, rue Roberval Sud, Granby (en arrière de Formule Ford)

Spécialités: MÉCANIQUE GÉNÉRALE
• Freins • Suspension • Direction • Alignement • Pneus • Silencieux
• Injection électronique • Traitement à l'huile

Marise Lessard
23 ans d'expérience

FRAPPEZ DES BONS COUPS

SPÉCIAL DÉBUT DE SAISON

FORFAIT GOLF + VOITURETTE

35\$

/PERSONNE TAXES INCLUSES

de l'ouverture au 22 juin 2014

VALIDE EN TOUT TEMPS

GOLF LE ROCHER
ROXTON POND

821, 4^e Rang, Roxton Pond (Qc) J0E 1Z0
450 777-5888 Sans frais : 1 888 850-5888
www.golferocher.com

Prix sujet à changement sans préavis

GRANBY TOYOTA



GRANBYTOYOTA.CA Depuis plus de 40 ans

COROLLA 2014



À partir de 0,9 %
0 \$ comptant
87\$
bimensuel

Jusqu'à
900\$
de rabais

RAV4 2014



À partir de 1,9 %
155\$
bimensuel

0\$
COMPTANT



MATRIX 2014



Jusqu'à
2 500\$
de rabais

À partir de 0 %
0 \$ comptant
97\$
bimensuel

Liquidation

2013



TUNDRA 2013

35 736^{48\$} + tx

Rabais
inclus de
8 200\$

Transport et
préparation inclus
0\$ comptant

NOS CONSEILLERS VOUS ATTENDENT DÈS 8 H DU LUNDI AU VENDREDI

Copropriétaire

Conseiller en vente

Conseiller en vente

Conseiller en vente

Conseiller en vente

Conseiller en vente

Conseiller en vente



André Jr. Beauregard



Pierre Maheu



Daniel Favreau



Sébastien Giroux



Martin Scraire



André Giroux



Claude Poulin



6, rue Irwin, Granby (angle Principale et accès de l'autoroute) **450 378-8404**

STAR
SYSTÈME DE SÉCURITÉ™

*Location 60 mois, sur approbation du crédit. 100 000 km inclus, 7 c du km excédentaire sur les Corolla, Matrix et Prius C, 10 c du km excédentaire sur les Camry, Rav4 et Prius, 15 c du km excédentaire sur les Tundra. Photos à titre indicatif seulement. Taxes et frais d'immatriculation en sus. Sous réserves applicables, les offres s'adressent aux particuliers qui louent un véhicule et en prennent possession du 1^{er} au 31 mai 2014. Programmes de location au détail et de financement à l'achat de Toyota Canada inc. conditionnels à l'approbation du crédit par Toyota Services Financiers. L'immatriculation, les assurances, les taxes et les droits sont en sus. **Voyez votre concessionnaire Toyota pour les détails complets sur toutes les offres.