

Section estivale

CHRONIQUE
Le toast de Jessica
 Signée Jessica Harnois >3

CHRONIQUE
Dans l'œil d'une ado
 Signée Oriane Roy >11



Au boulot!

PHOTO ALAIN DION



PHOTO PASCAL RAMEUX
 3449108

hypothequgranby.com
 SERVICE GRATUIT
 JOUR - SOIR

BESOIN D'UNE HYPOTHÈQUE?

**Je vous obtiens
 le meilleur taux**

450 776-2200
Sylvain Côté

HYPOTHECA
 COURTIER HYPOTHÉCAIRE SSM INC.
Agence immobilière hypothécaire

380 Principale,
 Granby
 Courtier hypothécaire

SECTION ESTIVALE MARDI 8 JUILLET 2014 - LA VOIX DE L'EST

**Chaussures
 Sandales**
 Jusqu'à
50%
 de rabais

grandbazar.ca

Marchandise sélectionnée. Photos à titre indicatif seulement. Offre d'une durée limitée.

AU GRAND BAZAR
La Source
 du sport

3430067



PHOTOS ALAIN DION

Une quinzaine de jeunes de La Barak au boulot sont prêts à faire de menus travaux pour les gens de Granby et des villes environnantes, et ce, tout au long de l'été.

LA BARAK AU BOULOT

Travailler, coopérer et s'amuser

Lee-Ann Courtemanche a 17 ans. Histoire de profiter de son été pour développer son autonomie, la jeune fille s'est tournée vers la Maison des Jeunes de Granby. Par sa Coopérative jeunesse de services La Barak au boulot, l'endroit permet aux ados de se coller à la réalité du monde du travail en les invitant à gérer leur propre petite entreprise. Comme elle, 14 autres jeunes sont d'attaque pour investir leur été à tondre des pelouses, désherber des plates-bandes, nettoyer des piscines ou aider de diverses façons les personnes âgées ou à mobilité réduite.



■ Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

Depuis quelques jours, les jeunes choisis pour devenir membres de la Coopérative jeunesse de services (CJS) *La Barak au boulot*, mise sur pied par et pour les adolescents, sont disponibles et stimulés à réaliser de menus travaux pour les gens de Granby et des municipalités environnantes. Au total, 15 jeunes de 12 à 17 ans se préparent à développer diverses habiletés, compétences et leur esprit d'entreprise dans le but d'avoir une meilleure connaissance du marché du travail. « C'est un projet pédagogique où l'on offre des services de toutes sortes », explique Andréa Richard-Larochelle, une des deux animatrices responsables de la CJS.

« Les 15 coopérants ont été choisis parmi une trentaine de jeunes, poursuit l'animatrice. Ils sont donc uniques et très motivés. »

L'objectif du groupe de travailleurs est d'obtenir un minimum de 15 contrats durant la saison estivale. Pour se faire connaître, un comité marketing entend faire du porte-à-porte, poser des affiches dans des endroits bien précis de la ville et alimenter la page Facebook de *La Barak au boulot*.

Pour que tous les coopérants passent un bel été, beaucoup d'efforts seront également déployés dans la réalisation d'une bonne cohésion au sein de l'entreprise jeunesse. « Nous allons organiser des activités pour créer une belle chimie de groupe », a expliqué Danaé, membre du comité de ressources humaines. Nous voulons atteindre une participation équitable des membres dans la CJS. »

«Cool!»

Présent lors du lancement de la Coopérative, le maire de Granby n'avait qu'un mot en tête pour dé-

crire ce que s'apprêtait à vivre le groupe de coopérants : «cool»!

« Je trouve ça cool que des jeunes s'investissent dans quelque chose qui se rapproche autant de la vraie vie », a lancé Pascal Bonin. C'est super intéressant. Vous allez développer plein de belles qualités et rencontrer un paquet de gens. C'est beau de voir que le contact humain est mis de l'avant. » Le maire a également répété sa volonté de

« donner un coup de main » à ces ados en quête de savoir-faire.

Comme l'a expliqué Amélie Blondin, aussi animatrice de la CJS, les contrats pour, par exemple, la tonte de pelouse ou l'entretien ménager ou paysager se détaillent 10 \$ par jour par coopérant. Pour le gardiennage d'enfants, on parle alors de journées complètes à 20 ou 25 \$. « Il est important de mentionner qu'il est possible de de-

mander l'aide de plusieurs jeunes en même temps pour un contrat », a souligné M^{me} Blondin.

Pour en savoir plus sur les tarifs de *La Barak au boulot* et pour connaître les heures d'ouverture, composer le 450-372-0448, écrire au cjs.granby@gmail.com ou visiter sa page Facebook : CJS La Barak au boulot. La Maison des Jeunes *La Barak* est située au 445, rue Notre-Dame, à Granby.



Les deux animatrices de la Coopérative jeunesse de services *La Barak au boulot*, Amélie Blondin et Andréa Richard-Larochelle.

Ozias Leduc renaît à Farnham

Marie-Hélène Naud a eu le coup de foudre à sa troisième année de baccalauréat en histoire de l'art à l'Université de Montréal. Ce jour-là, elle est tombée amoureuse du peintre Ozias Leduc. En apprenant qu'une église de Farnham accueillait 34 de ses œuvres, à deux pas de chez elle, la surprise a été totale pour la jeune femme de Brigham. Il ne lui en fallait pas plus pour y dédier son mémoire de maîtrise. Un document qui a donné naissance à un livre qui sera lancé le dimanche 13 juillet dans le cadre du 150^e anniversaire de naissance de ce maître, l'un des plus grands peintres au Québec.

Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

L'objectif de la rédaction et la vente du livre *La décoration intérieure de l'église St-Romuald de Farnham peinte par Ozias Leduc (1905 — 1912)*, explique Marie-Hélène Naud, est de permettre la remise en état de certaines œuvres contenues dans l'église de la rue St-Hilaire.

«Le tout a été rendu possible grâce à la collaboration de la Ville et de la caisse Desjardins de Farnham, souligne la jeune femme de 25 ans. Ainsi, la paroisse s'est procuré 300 exemplaires qu'elle pourra vendre et tous les revenus iront à la restauration des toiles.»

Pour souligner le 150^e anniversaire de naissance du peintre Ozias Leduc, la paroisse St-Romuald, en plus de lancement du livre de Marie-Hélène Naud, offrira une conférence sur ce grand artiste le 6 juillet, de 14 h à 16 h. Pierre Lambert, historien régional parlera d'Ozias Leduc, peintre de la nature à la recherche de la beauté. C'est d'ailleurs toute cette beauté qui se dégage des toiles de celui que l'on surnommait «le sage de Saint-Hilaire», sa ville natale, qui a charmé Marie-Hélène Naud. «Juste à les voir, on trouve ça beau!», insiste-t-elle. C'est son utilisation de la lumière... C'est difficile à décrire, car l'art c'est du senti. Mais une chose est sûre, c'est qu'Ozias Leduc a amené un renouveau dans l'art sacré québécois. Il se distingue des Italiens dans les décors d'église. Il s'inspirait beaucoup de ce que vivaient les paroissiens.»

Cet automne, toujours dans le cadre du 150^e d'Ozias Leduc, plus précisément le 7 septembre, Monique Lanthier, historienne de l'art et professeure, donnera une conférence intitulée *Ozias Leduc, homme d'action et homme de réflexion*.

Tous les dimanches, du 20 juillet au 31 août, des visites guidées de l'église St-Romuald seront offertes de 14 h à 16 h. Ces visites auront lieu simultanément dans six paroisses où les chapelles et les églises ont été décorées par Leduc. De son côté, le Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire tiendra jusqu'en octobre, l'exposition *Ozias Leduc Aux sources de l'œuvre*.

Fait inusité, c'est dans ce même musée que Marie-Hélène Naud fait présentement son stage.

Amoureuse vous dites...

La décoration intérieure de l'église St-Romuald de Farnham peinte par Ozias Leduc (1905 — 1912) sera bien sûr disponible lors du lancement le dimanche 13 juillet, de 14 h à 16 h, directement à l'église. Ensuite, il sera possible de s'en procurer un exemplaire à la paroisse St-Romuald de Farnham, à l'église St-Romuald, à la table du cercle de Fermières de la municipalité et chez Vidéotron. À Bromont, les gens pourront le trouver à la Galerie Artéria, à l'Espace Blanc, à la Petite épicerie futée et à la savonnerie Oléa.

Pour plus d'information, consulter le www.oziasleduc.com

Une œuvre d'Ozias Leduc nommée *La Tempérance*.



PHOTOS FOURNIES PAR MARIE-HÉLÈNE NAUD

Étudiante en histoire de l'art, Marie-Hélène Naud a consacré son mémoire de maîtrise à l'ensemble de l'œuvre du peintre Ozias Leduc. Un livre est né de cette aventure. Il sera lancé le dimanche 13 juillet.

CHRONIQUE

Le toast de Jessica

Soleil, chaleur, alcool et modération

Difficile de passer une belle saison estivale quand on ne peut pas boire d'alcool. L'été, le vin coule à flot plus que l'eau. Il y en a partout. On offre à nos invités de la bière, du vin ou des spiritueux bien avant un bon verre d'eau fraîche. C'est un mode de vie, une culture, une façon de vivre. Comme vous le savez probablement déjà, un verre de vin rouge ou deux est bon pour la santé. Par contre il est indispensable de ne jamais verser dans l'excès. Et comme le dit si bien *Éducalcool*: «la modération a bien meilleur goût et, surtout, on ne boit pas tous les jours.» Consultez le site d'*Éducalcool* pour plus de recommandations.

Mais il est possible de faire un Tchou! sans alcool. On a qu'à penser aux femmes enceintes ou qui allaitent, quelqu'un qui a un problème de santé, un conducteur désigné ou, tout simplement, ceux qui n'ont pas envie de ressentir cette sensation d'ivresse que l'alcool provoque.

Pour plusieurs, prendre un petit verre est synonyme de relaxation, C'est une façon de décompresser. Revenir d'une longue journée de travail s'accompagne bien souvent d'un bon verre et, comme le dirait mon amie, c'est toujours mieux que d'enfiler du linge mou!

Personnellement, j'apprécie les vins sans alcool et j'en consomme. Je ne vous parle pas des trucs qui goûtent le jus, mais bien de bons produits, honnêtes, comme le vin rouge Ariel que je me procure chez Rachelle-Béry depuis des années.

J'ai toutefois un faible pour les bonnes bulles (comme plusieurs de nos lectrices d'ailleurs!) et je tiens à partager avec vous ma récente découverte. Pour moins de 10 \$ (8,95 \$ pour être précise), le célèbre domaine espagnol Freixenet, reconnu pour son cava, produit un mousseux sans alcool nommé *Legero* (code SAQ: 11 886 783).

Faible en alcool et en calorie, bon au goût, ce mousseux a vraiment toutes les qualités requises pour me charmer. On ne parle pas ici de grand Champagne, mais plutôt d'une superbe alternative sans alcool qui vous simplifiera la vie cet été. S'ouvrant sur des notes de pommes vertes sucrées, vous l'apprécierez en apéro pour sa légèreté et son goût vanillé. Rien de lourd à l'attaque. L'acidité est peu mordante et la pointe de sucre de ce mousseux demi-sec est charmante. La finale se termine sur de fines bulles qui stimuleront vos papilles à tout coup. À servir bien frais pour l'apéro ou en accompagnement d'une salade de melons et prosciutto. C'est un indispensable pour la période estivale!



Coup de cœur de Jessica

Pour ne pas laisser les amoureux de bulles alcoolisées sur leur faim, mon grand coup de cœur cet été est sans contredit le Montrésor Rosé Royal à 17,30 \$. (Code SAQ: 11 943 848).



Jessica Harnois

Sommelière/Animatrice. Présidente de Vins au Féminin
www.vinsaufeminin.com . www.jessicaharnois.com



COLLABORATION SPÉCIALE

Décoration • Plantes fleuries et tropicales de choix

Depuis 50 ans
**PÉPINIÈRE
ABBOTSFORD**

«directement
du producteur»

• Notre spécialité:
**le choix et
la qualité**

• Notre force:
nos employés

**C'EST ENCORE LE TEMPS
DE PLANTER!**
Nos plantes sont produites en pots
et garanties 1 an.

• **HYDRANGEA QUICKFIRE • LIMELIGHT**
• **PINKY WINKY**

2 gallons

**40%
DE RABAIS**

• **ASTIBLES, LIATRIS,**
• **DIGITALES**
• **HÉMÉROCALLES**
• **VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES**

SPÉCIAL 9⁹⁵\$
/GROS POT

**C'EST MAINTENANT LE TEMPS DE TRAITER
LA PELOUSE CONTRE LES VERS BLANCS**



NOUVEAU

Merit[®]
INSECTICIDE



Contrôlez toute la saison avec
une seule application.
Disponible au Centre de jardin.

Ouvert 7 jours sur 7

SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU 22 juillet inclusivement

**Pour toutes les dernières nouvelles,
nouveaux arrivages et les spéciaux,
suivez-nous sur Facebook/Centre jardin Abbotsford**



BOTANIX

605 Principale, St-Paul-d'Abbotsford

Heures d'ouverture
Lun., mar., mer.: de 8 h à 18 h
Jeu., ven.: de 8 h à 20 h
Sam., dim.: de 8 h à 17 h

450 379-5777 poste 1
www.pepiniereabbotsford.com

L'ARBRE D'OR

Un nouveau conte sorti de la forêt

Les histoires transportées par les livres, peu importe le genre, naissent souvent d'anecdotes toutes simples ou de prises de conscience soudaines. Parlez-en à Isabelle Thomas, auteure de *L'Arbre d'or* qui sera lancé le 12 juillet. Étonnée de voir qu'il manquait de mouffettes dans les contes et légendes québécois, elle a décidé de faire tourner l'histoire du petit Vincent autour d'un arbre spécial et de cet animal bicolore souvent mal aimé.

Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

C'est après avoir lu le livre *Contes et légendes du Québec* qu'Isabelle Thomas, native de Saint-Césaire, a constaté que ce mammifère, souvent nommé bête puante, brillait par son absence. «La mouffette est donc arrivée en premier et tout le reste s'est bâti autour d'elle», raconte la jeune femme de 35 ans qui a fait ses études collégiales en lettres et langues modernes. Et c'est ainsi qu'est né *L'Arbre d'or*, un conte qui s'articule autour de l'histoire du petit Vincent qui, lors d'une balade en forêt, croise un arbre d'or. Du coup, il trouve sur son chemin Mimi. La mouffette lui dévoilera alors que l'arbre est le cœur de la forêt. Une double rencontre qui fera vivre au garçon une série d'aventures.

Comme *L'Arbre d'or* se présente sous la forme d'un conte, une narration et de la musique se collent aux mots. Sur le CD qui accompagne le livre, le comédien Jean Leclerc s'occupe de la narration et les Waterlois Claude Prud'homme et Hélène Lavoie, de Duo impromptu, livrent le volet musical.

Le choix de la musique s'est, lui aussi, fait d'une drôle de façon dans le processus de création de l'auteure de 35 ans. «J'ai eu de la difficulté à donner des noms à mes personnages, dévoile Isabelle Thomas en riant. J'ai donc décidé de donner aux

animaux des noms de grands compositeurs classiques (Beethoven, Mozart, Chopin, Offenbach).»

Une fois les noms trouvés, elle a tout simplement décidé de joindre l'utile à l'agréable en intégrant des

œuvres de chacun d'eux à travers son histoire. «Les extraits musicaux, interprétés par Duo impromptu à la guitare et à la flûte traversière, viennent couper les chapitres», explique l'auteure.

Aux curieux qui voudraient découvrir *L'Arbre d'or*, le lancement aura lieu le samedi 12 juillet, de 14 h à 16 h, à la Librairie Indigo du quartier Dix-30. Jean Leclerc sera sur place pour lire un extrait du conte, tout comme le Duo impromptu.



PHOTO FOURNIE PAR CLAUDETTE MARTEL

Isabelle Thomas lance le 12 juillet son premier conte, *L'Arbre d'or*. Une histoire née alors qu'une mouffette lui trottait dans la tête.



PHOTO FOURNIE PAR L'ÉCOLE DU PHÉNIX

Des élèves au pouce vert récompensés à l'école du Phénix

Depuis huit ans, une quarantaine d'élèves du pavillon Saint-Eugène de l'école du Phénix se portent bénévoles pour s'occuper des activités de recyclage et de compostage durant l'heure du midi ainsi qu'après les heures de classe. Cette année, la Fédération autonome de l'enseignement (FAE) a reconnu l'engagement en environnement des étudiants en leur octroyant le prix de l'Arbre des héros, qui encourage la création de projets intégrant des valeurs écocitoyennes auprès des élèves tout en sensibilisant la population à l'importance de la nature.

3536561

Pour vendre... Pour acheter... RELAXER



RE/MAX Professionnel inc.
Agence immobilière

Bur.: 450 378-4120
Cell.: 450 775-2728

Lyne McCraw
Courtier immobilier

Claude Roy
Courtier immobilier agréé



Bessette
COWANSVILLE

395, rue Rivière, Cowansville 450 263-4000
bessetteautomobiles.com

L'ÉVÉNEMENT

**GAGNEZ À
L'ÉCHANGE**

Granby
CHRYSLER

947, rue Principale, Granby 450 378-9051
granbychrysler.com

~~37 115\$~~
28 390\$
.....



2014 DODGE JOURNEY RALLYE

AWD, très équipé, cuir,
navigateur, satellite

~~35 310\$~~
26 990\$
.....



2014 DODGE CHALLENGER SINISTER

V6, automatique, climatiseur, groupe électrique,
cuir, **VÉHICULE UNIQUE**

~~70 360\$~~
53 990\$
.....



2014 JEEP GRAND CHEROKEE SUMMIT

DIESEL, très équipé, cuir, toit ouvrant, navigateur,
suspension à l'air et plus...

~~48 530\$~~
32 490\$
.....



RAM 1500 OUTDOORSMAN

V8, 5,7 L, 4x4, automatique 8 vitesses, climatiseur, groupe électrique,
quad, démarreur à distance, radio 8.4, ensemble remorquage et plus...

~~81 080\$~~
56 590\$
.....



1 SEUL DISPONIBLE

2014 RAM 2500 LARAMIE

4x4, DIESEL, très équipé, cuir, toit ouvrant, navigateur,
ensemble préparation sellette, beaucoup d'options

~~35 015\$~~
21 790\$
.....



2014 DODGE GRAND CARAVAN SXT

«STOW'N GO», V6, 3,6 L, climatiseur,
groupe électrique, glaces teintées, système ESP

~~37 600\$~~
27 990\$
.....



2014 JEEP WRANGLER SPORT

4 portes, climatiseur, groupe électrique,
2 TOITS et plus...

~~64 750\$~~
45 990\$
.....



2014 RAM 1500 LONGHORN

très équipé, 5,7 L, automatique 8 vitesses, cuir,
toit ouvrant, navigateur, **RAM BOX** et plus...

Pierres & Pavés
139

Vente de produits d'aménagement paysager

- Pavé uni • Murets
- Dalles • Bordures • Marches
- Galets de rivière
- Pierres à rocailles
- Pierres des champs

Transport de gravier en petite et moyenne quantités

www.pp139.ca
450 777-7633

Entrée par le 1090, rue Dufferin, Granby

Techo-Bloc

Pierres Précieuses^{MD} | Precious StonesTM

XAVIER GAUDREAU-POULIN À JUSTE POUR RIRE EN DIRECT

Ses premiers pas au petit écran

Le jeune Xavier Gaudreau-Poulin a profité d'une permission spéciale le lundi 30 juin dernier. Ce soir-là, il a pu se coucher très, très tard, car il présentait un numéro dans le cadre de l'émission *Juste pour rire en direct* sur les ondes de TVA en compagnie de l'animateur humoriste Patrick Groulx et de Charles Lafortune. Une première au petit écran pour ce Granbyen qui aura huit ans à la fin de juillet.

Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

Il est tout jeune, mais Xavier n'en était pas à sa première expérience devant les caméras la semaine dernière. L'an dernier, il a incarné l'un des deux rôles principaux du film *Neverland* signé Philippe Rioux produit par Véronique Parenteau, une jeune femme de Granby. Dans cette histoire touchante de deux frères qui viennent tout juste de perdre leur mère, Xavier jouait le rôle du plus jeune, William.

Dans le cadre de l'émission *Juste pour rire en direct*, Xavier interprétait un petit garçon qui tente de lire un texte, mais qui, visiblement, est nul en lecture. «J'étais beaucoup stressé et nerveux avant l'émission, a avoué le garçon aux yeux d'un vert brun unique en revenant d'une visite au Zoo, la semaine dernière. À la pratique ce n'était pas si pire, mais là il y avait une foule et je ne m'attendais pas à voir une foule.»

«Je faisais comme si je venais d'apprendre à lire, mais je n'étais pas capable de lire, poursuit Xavier, fort volubile. Mais mon personnage avait six ans, alors que moi j'ai sept ans. Et je sais lire!»

Membre de l'Agence artistique Helena, Xavier a passé une audition dans le but d'obtenir ce petit rôle qui lui a permis de rencontrer l'humoriste Patrick Groulx et l'animateur Charles Lafortune.

«Les gens là-bas m'ont dit qu'ils l'avaient trouvé super professionnel, mignon et à son affaire, raconte Marie-Claude Gaudreau-Pollender, la mère du petit comédien. *Neverland* a été le début du début, mais il écoutait *Kaboom* et *Les Argonautes* et il me disait qu'il aimerait faire ça. Il a ça naturel. Il

sa mère, c'est quelque chose!»

Bien qu'il rêve de faire le métier d'acteur, plus précisément de «devenir célèbre», Xavier soutient qu'il a grandement apprécié son expérience. «J'ai aimé ça, mais j'ai moins aimé de faire du direct, a-t-il dit. En direct, il n'y a pas de reprise. Quand c'est raté, c'est raté.»

Le petit n'a pourtant rien à se reprocher, car sa performance a été impeccable. Offrant du coup le plus beau des cadeaux à son père, Marc Poulin, qui célébrait son anniversaire le jour de la diffusion.



PHOTO PASCAL RAMEUX

Une belle carrière s'amorce pour le jeune comédien de Granby Xavier Gaudreau-Poulin. La semaine dernière, il a offert une prestation humoristique, en direct, à l'émission estivale *Juste pour rire en direct*.

3532830

DOMAINE DE
L'ARTISAN
inc
www.erabliereartisan.ca

*c'est magique!
magique!*

POUR VOS RÉCEPTIONS FAMILIALES, VOTRE MARIAGE, VOS RÉUNIONS D'AFFAIRES ET VOS PARTYS DES FÊTES!

NOUVEAU!
BRUNCH À VOLONTÉ INCLUANT DES SUSHIS
Tous les dimanches de 10h à 13h30 jusqu'au 28 septembre 2014

LE SEUL ENDROIT DANS LA RÉGION AVEC BUFFET DE SUSHIS À VOLONTÉ!

396, chemin Hallé Ouest, Brigham
450 263-3285

3532026

SPAS SPAS
LIQUIDATION

RABAIS-SURPRISES
C'est le temps d'acheter!

LA BOY SPAS

LES TRÉSORS DE L'ESTRIE
MEUBLES DE JARDIN, SPAS, CABANONS

176, du Camping (Rte 139) St-Alphonse-de-Granby 450.372.9100
tresorsdelestrie.com

LICENCE RBQ: 1301-9328 35

leprohon
Maître ès Celsius

- UNITÉ MURALE
- SYSTÈME CENTRAL
- BIÉNERGIE
- GÉOTHERMIE
- ÉCHANGEUR D'AIR

Évaluation à domicile GRATUITE!

Ouvert durant les vacances de la construction



620, RUE SIMONDS SUD, GRANBY



garantie 10 ans limitée exclusive pièces et main-d'œuvre



FUJITSU

450 378-1500
leprohon.com



CMMTQ
Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec



Jeux du Québec : missionnaires recherchés

GRANBY — La délégation Richelieu-Yamaska présentera cette année aux Jeux du Québec environ 225 athlètes, une cinquantaine d'entraîneurs et accompagnateurs et une équipe de mission de 12 bénévoles. Deux places additionnelles restent à combler. La responsable de la délégation veut recruter des personnes pour compléter l'équipe d'encadrement qui œuvrera auprès des équipes sportives. Être membre de l'équipe de mission ne nécessite pas de connaissance particulière ni d'être un athlète. Il faut simplement aimer côtoyer les jeunes et être amateur de sport. Le travail d'équipe, l'initiative, la disponibilité et le dynamisme sont les principales qualités recherchées. Jeunes adultes, jeunes retraités et jeunes de cœur, rejoignez l'équipe de mission Richelieu-Yamaska. Si ça vous intéresse, contactez Diane Gosselin au 1800-387-7979 ou au 450-773-9802 ou à l'adresse dgosselin@loisir.qc.ca

3531653

JLD-LAGUÉ



DÉCOUVREZ. ESSAYEZ. ACHETEZ.

ROULEZ VERT



11-12 JUILLET

Ne manquez pas cette occasion de venir **essayer nos équipements**, obtenez un rabais de 500 \$ à l'achat d'un nouveau tracteur, de plus, vous pourriez **gagner un tracteur de la série 3032E.***

* Certaines conditions s'appliquent, détails en succursale.

INSCRIVEZ-VOUS
WWW.JLDLAGUE.COM
450 293-8146
PLACES LIMITÉES

14
SUCCURSALES
POUR VOUS
SERVIR!

QUÉBEC Ange-Gardien • Coaticook • Laval • Mirabel
Pike-River • Sherbrooke • Ste-Agathe
St-Anaclet • St-Hyacinthe • St-Pascal • Varennes

ONTARIO Carp • St-Isidore • Winchester

Ange-Gardien
122, rue Laguë
450 293-8146

www.jldlague.com

■ BRÈVE

Bromont en art: bénévoles demandés

La Société Bromont en art, organisme à but non lucratif, est à la recherche de bénévoles pour son symposium qui aura lieu les 22, 23 et 24 août. Les postes à combler sont: assistance à l'accueil des artistes, le vendredi matin 22 août. Assistance aux artistes exposants, à l'accueil des visiteurs, à la coordination pour le 5 à 7 des artistes, à la conférence de presse, pour la distribution des dépliants et à la logistique de l'événement. Pour information: 450-534-1344 ou info@bromontenart.ca

3497871

LA RECETTE DE LA

semaine

AVEC



Dubé Loiselle

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes françaises coupées grossièrement
2 petites gousses d'ail hachées
10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre concassées
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
250 ml (1 tasse) de persil plat
3 branches d'origan
125 ml (½ tasse) de coriandre
1 bonne pincée de chili broyé
125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
16 côtelettes d'agneau
Sel et poivre du moulin

CÔTELETTES D'AGNEAU MARINÉES PUIS GRILLÉES ET CHIMICHURRI

PRÉPARATION 20 minutes

MARINAGE 2 heures

CUISSON 5 minutes

RENDEMENT 4 portions

1. Au robot, pulser les échalotes, l'ail, les graines de coriandre, le jus de citron, le vinaigre, les herbes et le chili. **2.** Transférer dans un bol, assaisonner puis mélanger avec l'huile d'olive. Réserver la moitié de la sauce chimichurri au frais. **3.** Mélanger la moutarde de Dijon avec la sauce restante et enduire chacune des côtelettes de ce mélange, transférer le tout dans un sac à fermeture hermétique. Laisser mariner au frais au moins 2 h. **4.** Au moment de servir, retirer les côtelettes de la marinade. Assaisonner de sel et de poivre. **5.** Déposer sur un grill huilé bien chaud et cuire 2 minutes de chaque côté ou selon la cuisson voulue. Servir avec le chimichurri réservé.



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



Le périnée est l'ensemble de muscles qui forment le plancher pelvien. Autrement dit, c'est le fond du bassin. Le bassin porte très bien son nom, car il joue le rôle d'une bassine. Il contient ce que l'anatomie désigne comme les éléments du « petit bassin », soit tout le système reproducteur.

Notre « bassine » est donc composée d'un fond nommé le périnée. Celui-ci est constitué de plusieurs muscles qui soutiennent tout le contenu du bassin et d'un contour qui sont en fait les abdominaux qui forment à leur tour une gaine autour de la colonne vertébrale. Les abdominaux et le périnée travaillent donc obligatoirement ensemble. Leur synergie est essentielle. Ainsi, pour travailler les abdominaux, il est fondamental de souffler, remonter le périnée et serrer le ventre simultanément. La pression excessive est une des causes de désordres digestifs, d'incontinence ou de descente d'organes. Bien sûr, tout cela est bien triste à dire, mais notre manque de connaissance et d'éducation en la matière viennent nuire à une très grande majorité de femmes et d'hommes (oui les hommes ont un périnée!). Par exemple, l'entraînement intense, les efforts quotidiens mal gérés et les grossesses font subir au périnée une pression énorme qui prive les gens d'une grande qualité de vie. Tous les efforts où l'on a à pousser (se moucher, éternuer, tousser) et le mauvais positionnement du bassin donnent du fil à retordre à cette merveilleuse musculature.

Nous utilisons le périnée quand nous nous retenons d'aller aux toilettes, et le muscle que nous serrons le plus est le releveur de l'anus. Le geste de serrer le périnée est donc l'équivalent à retenir une envie d'uriner ou un gaz. Attention à ne pas

pratiquer le « stop » pipi aux toilettes. Cela peut provoquer des infections urinaires.

On peut facilement confondre le périnée avec les muscles fessiers alors comme première initiation, allongez-vous sur le dos. Rapprochez les cuisses de l'abdomen et placez vos mains sur vos genoux. Essayez de faire une contraction au niveau de l'anus. Ce sont bien les muscles du périnée qui travaillent et non les fessiers. Sur le temps de l'expiration, la sensation est interne. On a l'impression de remonter notre « intérieur ». Au départ, il se peut que les sensations soient superficielles ou incomplètes. C'est normal, car le périnée est souvent affaibli, surtout si vous venez d'accoucher ou que depuis des années vous faites des abdos classiques sans expirer. Ne vous découragez pas. Persévérez.

Dans la pratique du yoga, l'action de serrer le périnée est appelée « bandhas ». Cela favorise une concentration des énergies vitales (prana) dans la base du corps comme un bon feu de foyer dans une maison. Quand la base est tonifiée, il en résulte d'une montée de notre énergie dans tout le corps. Voici un excellent site Internet si vous venez d'accoucher ou si vous voulez tout simplement rattraper le temps perdu, car il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi!

<http://www.reeducation-perinee.org/>



Dominique Tremblay dominique.tremblay@lavoixdelest.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

Dre Snezana Stanojlovic,
omnipraticienne

Traitement des rides du visage
Botox, Radiesse, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélis
Traitement des varices
Echoscclérose
Lipolyse et traitement des bourrelets disgracieux
Traitement à la lumière pulsée (taches - couperose)
Épilation au laser pour tous types de peau

273, ch. Knowlton, Knowlton • 450 243-0005
www.docteurstan.com

■ ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Conférence et observation des Perséides

■ GRANBY — Le samedi 9 août, au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin, le ciel nocturne sera propice à l'observation des Perséides appelées aussi la pluie d'étoiles filantes. Pour mieux comprendre et découvrir ce phénomène stellaire, une conférence sur le sujet aura lieu à 20 h. Elle sera suivie d'une période d'observation du ciel, le tout animé par des astronomes amateurs du club de Sherbrooke munis de leurs télescopes. La soirée aura lieu beau temps/mauvais temps. Une animation étoilée est prévue en cas de pluie ou de ciel couvert. Pour connaître le coût de l'activité, consulter le www.cinlb.org/activite/conférences ou nous contacter. Réservation souhaitable en personne au CINLB ou par téléphone au 450-375-3861. Le CINLB est situé au 700, rue Drummond à Granby.

soirée de danse à 20 h. Tous les mardis, après-midi de danse de 13 h à 16 h. Prix de présence. Les activités ont lieu au 405, rue York. Information: 450-776-6920.

Fermeture estivale de la Maison des Familles

■ GRANBY — La Maison sera fermée jusqu'au 3 août. L'équipe sera de retour le 4 août pour vous accueillir à nouveau. Bonnes vacances à tous!

Outremangeurs anonymes

■ GRANBY — Si la nourriture t'obsède, joins-toi au groupe les mardis à 19 h 15 au sous-sol de l'église Notre-Dame située au 270, rue Principale, entrée rue St-Antoine. Information: 1-877-509-1939.

Club d'âge d'Or Princesse

■ GRANBY — Voyage au théâtre du Vieux-Terrebonne le mardi 29 juillet. Le titre est La monnaie de la pièce avec Martin Drainville, Luc Guérin et Pierrette Robitaille. Départ à 15 h 30 du Centre Laurio Racine, situé au 405, rue York et retour vers minuit. En collaboration avec Voyages Sans Frontière. Inclus: transport en autobus de luxe, souper, spectacle, taxes et service. Pour information et réservation: Louise au 450-372-4165 ou Denise au 450-539-0111.

Club d'âge d'or Princesse

■ GRANBY — En collaboration avec Voyages Sans Frontière, le club organise un voyage en autobus à Terrebonne pour un souper-théâtre le mardi 29 juillet. Encore de très bonnes places disponibles. Pour réservation: Denise au 450-539-0111.

Thé à l'anglaise

■ GRANBY — Thé à l'anglaise à l'église St-Georges située au 130, rue Principale le vendredi 11 juillet, à 14 h. Réservation: Kathryn 450-372-3446. Denise 450-372-9142 ou au stgeorgestearoom@gmail.com

Club d'âge d'or Princesse

■ GRANBY — Le dimanche 6 juillet, à midi, dîner hot dog gratuit pour tous les membres. Carte de membre 2014 obligatoire. Le dîner sera suivi de la danse animée par DJ Muriel et les amateurs de pétanque et de billard pourront jouer ensuite. Tous les samedis,

Services aux endeuillés

■ BROMONT — L'équipe d'accompagnement Au Diapason offre une démarche aux adultes qui vivent le deuil d'un être cher par des rencontres individuelles ou par un groupe de soutien. Il s'agit d'un groupe fermé de 12 rencontres, les mardis de 13 à 16 h dès septembre. Pour les enfants, le service est appelé Les petites voix Au Diapason. Il est offert aux enfants endeuillés de tous les âges. C'est une approche d'accompagnement adaptée aux besoins de jeunes ayant vécu la mort d'une personne significative, peu importe le temps écoulé depuis le décès. Elle est offerte sous la forme de rencontres individuelles sur rendez-vous ou par un groupe de soutien - 6 à 12 ans - horaire à déterminer avec le groupe. Tous nos services sont offerts gratuitement et une rencontre préalable est obligatoire avant votre inscription. Communiquez avec Johanne Roy au 450-266-4342, option 5, poste 5322.

FADQQ

■ SAINTE-CÉCILE-DE-MILTON — Soirée de danse le vendredi 11 juillet, à 19 h 45, au centre communautaire. Orchestre Les Maréances.

Club d'horticulture

■ COWANSVILLE — Le samedi 19 juillet, à 10 h, visite des jardins de Granby. À 10 h, jardin de Pierrette Poissant au 80, rue Kent. Jardin d'ombre à l'arrière et jardin ensoleillé à l'avant. À 11 h, jardin de Ginette Brodeur au 45, rue Cairns. Jardin de ville, vivaces variées. Les visites de jardins sont gratuites pour les membres du club d'horticulture de Cowansville. Pour plus d'information: 450-263-3626 ou 450-263-3633 et au www.clubhorticulturecowansville.com.

L'équipe **Béliveau**

«Service in english»

450 378-4120

RE/MAX PROFESSIONNEL INC. Agence immobilière

Jason Béliveau, Natalie Bernier, Renaud Béliveau
Courtiers immobiliers

Résidentiel • Commercial • Agricole

Cell.: 450 525-2977 Cell.: 450 525-5323 Cell.: 450 777-6743

Super bons superhéros! La Voix de l'Est
Héros, boulot, dodo, bravo! GranbyExpress.com
«... formidable soirée...»! M105

L'Ancien Presbytère et
Installations Électriques
CLAUDE GOUGEON inc.

Du 27 juin au 23 août, le jeudi, vendredi et samedi à 20h
170, rue St-Charles Sud, Granby
Forfait souper-théâtre avec Le Restaurant
AncienPresbytère.com
450 375 7767

■ BRÈVE

Matinée musicale au Centre culturel St-John

Le Centre culturel St-John de Bromont, situé au 593, rue Sheppard, aura le plaisir d'accueillir Shyre et l'Ensemble NuArt dans le cadre de ses Matinées musicales. L'événement aura lieu le dimanche 13 juillet à 11 h 30. Ce nouveau projet évoque la romance, la passion, la nostalgie et la tristesse. La créatrice, qui étudie le chant jazz à l'université McGill, marie des cordes luxuriantes et des harmonies rêveuses produisant une esthétique unique. Venez découvrir cette talentueuse et jeune artiste accompagnée par l'Ensemble NuArt lors de leur première tournée. Information et billetterie 450-534-2006 ou au www.centrecultureljohn.com.

LA GRANDE TRAPPE

FRANÇOIS BERNARD

DIRECTEUR DE L'ÉCOLE DE GOLF AU CLUB LES CÈDRES
MEMBRE DE LA PGA CANADIENNE



POSITION ET ORIENTATION



Voici deux points fondamentaux à considérer lors de votre position à l'adresse :

LA POSITION DE LA BALLE.

Cette position influence à la fois l'alignement des épaules et l'angle d'attaque de l'élan. Si la balle est placée trop en avant (vers le pied gauche pour un droitier), vous risquez de voir les épaules tourner vers la cible trop rapidement, ce qui occasionnera un tracé d'élan extérieur-intérieur, donc un crochet vers la droite.

De plus, les chances de frapper la balle en dessous seront plus difficiles.



L'ORIENTATION DE LA FACE DU BÂTON

C'est la manière dont la face est alignée par rapport à la ligne de jeu.

En conclusion, lors de votre positionnement face à la balle, soyez plus attentif. Cela augmentera le contact du bâton avec la balle à l'impact.

UNE FACE OUVERTE EST ORIENTÉE À DROITE DE L'OBJECTIF



UNE FACE PERPENDICULAIRE EST ORIENTÉE À LA CIBLE



UNE FACE FERMÉE EST ORIENTÉE À GAUCHE DE L'OBJECTIF



PHOTOS ALAIN DION

BONNE PRATIQUE!

Jouez au golf en famille



Dimanches en famille

Sur le parcours
Les Cèdres
Formule Vegas à 2

25\$ /quatuor

+ taxes
Minimum 1 adulte
et 2 enfants âgés de
6 à 17 ans.

Cours familial

Stage d'initiation
3 cours de 60 minutes

À partir de
27\$ + taxes /enfant

53\$ + taxes /adulte
Sur réservation seulement.

«J'amène un enfant*»

Gratuit pour les jeunes
de 6 à 12 ans

Sur semaine avant
8 h et après 16 h
La fin de semaine
après 16 h

Valide sur le parcours
Les Cèdres.
Le jeune doit être accompagné
d'un adulte.

669, rue Coupland, Granby • 450 372-0167 • www.golflescedres.com

Suivez nous sur
facebook!



Certaines conditions requises*

2015

RDX

V6 AWD

PRIX À PARTIR DE
43 485 \$[†]

L'ÉVÉNEMENT
PLEINS
PHARES
SUR L'ÉTÉ



INCLUANT DE SÉRIE:

- Moteur i-VTEC[™] V6, 273 chevaux
- Système de gestion variable des cylindres[™] (VCM[™])
- Caméra arrière multi angle[†]
- Système à rouage intégral à contrôle intelligent[™]
- Toit ouvrant électrique
- Intérieur garni de cuir
- Et beaucoup plus...

248\$*VERSEMENT AUX 2 SEM.
LOCATION 48 MOIS**0\$**

COMPTANT

2000\$[◇]

DE RABAIS INCLUS



2015

MDX
SH-AWDPRIX À PARTIR DE
52 085 \$[†]**318\$***VERSEMENT AUX 2 SEM.
LOCATION 48 MOIS**0\$**

COMPTANT

INCLUANT DE SÉRIE:

- Moteur i-VTEC[™] V6, 290 chevaux
- Système de gestion variable des cylindres[™] (VCM[™])
- Phares Jewel Eye[™] à LED
- Hayon électrique et caméra arrière multi angle[†]
- Roues de 18 pouces en alliage
- 7 passagers
- Et beaucoup plus...

ACURA
acuraquebec.ca

ÉLÉGANCE ACURA1325 Principale, Granby
450 378-4969

L'acheteur avisé lit les petits caractères : *Offre d'une durée limitée du 2 au 31 juillet 2014 applicable à la location pour usage personnel seulement d'un modèle neuf Acura RDX AWD 2015 (TB4H3FJN)/Acura MDX SH-AWD 2015 (YD4H2FJN) par le biais de Services Financiers Acura sur approbation de crédit. Exemple de location pour une période de 48 mois équivalent à 104 paiements de 248 \$/318 \$ aux deux semaines, moyennant un acompte initial de 0\$ et des frais d'inscription au RDPRM de 38,73 \$ et des frais d'agent de 5,25 \$. Le paiement du premier mois, les frais d'inscription au RDPRM et les frais d'agent et un dépôt de garantie de 0\$ sont payables dès l'entrée en vigueur du contrat de location. Les frais de transport, de préparation ainsi que la taxe sur le climatiseur sont inclus. Les taxes, frais d'immatriculation et d'assurance, et droits spécifiques sur les pneus neufs de 15 \$ sont en sus. Le locataire est responsable de l'excédent de kilométrage après 48 000 pour le RDX et 64 000 km pour le MDX pour 48 mois au taux de 0,15 \$/km. Les offres se terminent le 31 juillet 2014 et sont sujettes à changement ou annulation sans préavis. Le concessionnaire peut louer à prix moindre. Le concessionnaire peut avoir à commander ou à échanger un véhicule. Valable sur les véhicules en inventaire seulement. Offres valides pour les résidents du Québec seulement chez les concessionnaires participants Acura du Québec. Certaines conditions s'appliquent. Jusqu'à épuisement des stocks. Photo à titre d'illustration uniquement. Visitez acura.ca ou votre concessionnaire Acura pour tous les détails. †Prix de vente de 43 485 \$/52 085 \$ pour un modèle neuf de base Acura RDX AWD 2015 (TB4H3FJN)/Acura MDX SH-AWD 2015 (YD4H2FJN), incluant les frais de transport et d'inspection prélivraison et la taxe sur le climatiseur. L'immatriculation, permis, assurances, droits spécifiques sur les pneus neufs de 15 \$ et taxes sont en sus. Le concessionnaire peut vendre à plus bas prix. © 2014 Acura, une division de Honda Canada. †Le rabais à l'achat comptant de 2 000 \$ est inclus dans le paiement en location et est disponible aux clients au détail admissibles à l'achat ou à la location du modèle Acura RDX AWD 2015 (TB4H3FJN) sur approbation de crédit, et sera déduit du prix de vente négocié avant les taxes. Le consommateur devra signer un contrat chez un concessionnaire Acura participant et prendre livraison entre le 2 et le 31 juillet 2014. Certaines conditions s'appliquent. Visitez acura.ca ou votre concessionnaire Acura pour les détails. © 2014 Acura, une division de Honda Canada. † Ne remplace pas la responsabilité du conducteur à faire preuve d'une grande prudence en marche arrière.

Dans l'œil d'une ado

Sortie du film Nos étoiles contraires

La plupart des adolescentes ne souhaitent pas se faire dire qu'elles ressemblent à leur mère (je ne parle pas physiquement, bien sûr!). Si vous voulez leur prouver que l'une et l'autre ne sont pas si différentes, amenez-les voir des histoires d'amour au cinéma. C'est ce que j'ai fait.

Le 6 juin dernier, un nouveau film, intitulé *Nos étoiles contraires*, est sorti sur nos écrans. Mettant en vedette Shailene Woodley dans le rôle de Hazel Grace Lancaster, Ansel Elgort dans le rôle d'Augustus Waters, et Nat Wolff dans le rôle d'Isaac, cette production, réalisée par Josh Boone est l'adaptation cinématographique du livre à succès paru en 2012 et écrit par John Green.

L'histoire est celle de Hazel et d'Augustus, deux adolescents survivants du cancer qui se rencontrent dans un groupe de soutien et qui tombent profondément amoureux l'un de l'autre.

Dès sa sortie, des tonnes d'adolescents — surtout des filles, il faut l'avouer — se sont rués au cinéma afin de visionner cet incontournable de l'été. Ceux qui n'avaient pas eu le plaisir de lire le roman auparavant se sont précipités dans les librairies et bibliothèques afin d'en obtenir un exemplaire et l'ont probablement dévoré en très peu de temps. Personnellement, j'ai adoré cette histoire et, dès le moment où j'ai lu le roman, je comptais les jours me séparant de la sortie du film.

Et on peut dire que je n'ai pas été déçue!

Tout le monde a été touché par ce film exceptionnel. Aujourd'hui, on connaît tous quelqu'un qui souffre du cancer. Il n'était donc pas difficile pour la majorité d'entre nous de s'identifier aux proches des personnages principaux. Cette histoire, bien que fictive, nous a marqués et nous fait admirer encore plus le courage de ceux et celles atteints par cette terrible maladie.

«Tu ressembles à ta mère? Non jamais!»

Plusieurs adolescentes ont adoré cette histoire d'amour passionnante. Ce qui m'amène à me poser la question suivante: malgré tout ce que l'on dit, les filles d'aujourd'hui sont-elles vraiment si différentes de leurs mères? De nos jours, particulièrement en raison de l'avancée technologique, les ados se distinguent plus que jamais de leurs parents. L'informatique aide à découvrir de nouveaux horizons et permet de développer différents champs d'intérêt. On se demande alors quels points communs demeurent entre la génération qui nous précède et nous, les jeunes?

En tant que filles, nous sommes toujours aussi intéressées par ce qui a trait à l'amour. Plusieurs ont «traîné» leurs mères au cinéma afin de pouvoir connaître l'histoire d'amour épique de Hazel Grace Lancaster et d'Augustus Waters. Toutes riaient et pleuraient à l'unisson et sont ressorties des salles de projection en ayant tout autant apprécié leur sortie. Pour ma part, j'ai constaté que malgré la différence d'âge, un bon film d'amour suffit parfois à nous rappeler que nous ne sommes pas si différentes qu'on le pense (ou qu'on le souhaite...) de nos mères.

Mais il reste une très grande différence: nous, les plus jeunes, dès la sortie du cinéma, on s'empresse de texter nos impressions!

Oriane Roy redaction@lavoixdelest.ca



COLLABORATION SPÉCIALE

CINLB: le Festival du monarque prend son envol

Les papillons monarque seront à nouveau à l'honneur au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (CINLB), qui célèbre le dixième anniversaire de ce festival haut en couleur. L'objectif est de relâcher 600 papillons, qui prendront part, entre autres, à une étude. L'événement se déroulera le dimanche 14 septembre, de midi à 16 h. Pour l'occasion, le réputé entomologiste Georges Brossard agira à titre de porte-parole. Une chorale d'enfants avec Émilie Janvier, un parcours animé dans les sentiers avec des animaux parlants, une dégustation gratuite d'insectes, quelques brèves conférences à propos du monarque et de l'asclépiade sont notamment au menu. Le CINLB dévoilera également sa mascotte. Pour de plus amples renseignements, consultez le site du CINLB au www.cinlb.org



Les entrepreneurs de demain: en affaires pour réussir!

Dix finissants du projet-pilote de formation *En affaires pour réussir* ont récemment été honorés lors d'un 4 à 6 chez « Le Restaurant », une initiative du Centre de services aux entreprises (CSE) du cégep de Granby. Avec plus de 132 heures de formation et 18 heures de « coaching » en entreprise, les finissants de la première cohorte confirment que le projet a été bénéfique pour leur organisation et pour leur développement professionnel. À compter du 16 septembre prochain, les CSE lanceront le deuxième groupe, qui sera formé de 12 entrepreneurs.

3539395

MATELAS

THERAPEDIC™

La plus grande usine de matelas au Québec ouverte au public

NOS PRIX SONT IMBATTABLES !

Directement à l'usine sans intermédiaire

La **CHALEUR** FAIT **FONDRE NOS PRIX!**

Certains modèles de matelas réduits de

20% À 50%*

Également, à l'achat d'un matelas, obtenez 25% de rabais sur la literie sélectionnée.

* Voir détails en usine



Le luxe de bien dormir... à prix abordable !

**LITS ÉLECTRIQUES
HAUT DE GAMME
à partir de
SEULEMENT**

941\$

Informez-vous auprès de nos conseillers !



Notre équipe, à votre service!

Tous nos matelas sont fabriqués à Granby.

Venez nous voir, vous serez SURPRIS de toutes vos ÉCONOMIES.

N'ACHETEZ PAS AILLEURS SANS NOUS AVOIR VISITÉS !



800 Bernard, Granby 450 378-7941

Pour votre cadeau visitez le matelas.ca

Heures d'ouverture: Lundi au samedi : de 8 h à 17 h
Dimanche : de 13 h à 17 h

Fiesta

MEXICAINE

795*

Salle à manger et
repas à emporter

GRATUIT**



Wrap mexicain

8-100, boul. de Bromont, **BROMONT**
1616, rue du Sud, **COWANSVILLE**



Présentation suggérée. *Taxes en sus. Valable jusqu'au 17 août 2014 dans les rôtisseries St-Hubert et St-Hubert Express participantes. Non valable à la livraison. **Un produit Coca-Cola 591 mL inclus à l'achat de l'offre mexicaine en salle à manger et au comptoir des repas à emporter. MD Coca-Cola Ltée, utilisée sous licence. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. © Tous droits réservés.