



Opération Chromebook pour des élèves de l'école De Rochembelle

Page 12



Un voyage à Bethléem fort réussi par le Chœur du Vallon

Page 3



Un financement de plus de 1,66 M\$

Page 18

le JOURNAL de Sainte-Foy

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

SIÈGE SOCIAL
990, avenue de Bourgogne,
bureau 200,
Québec (Québec)
GIW 0E8

CENTRE DE SERVICES PLACE DE LA CITÉ
2600, boulevard Laurier, porte I
OUVERT LE SAMEDI
DE 9H À 15H

Desjardins
Caisse de Sainte-Foy

418 653-0515 caissesaintefoy.ca



Symposium pour le vivre-ensemble et la paix

Page 14



Activité de financement pour Entraide Ste-Foy

Page 4



Un spectacle taillé à même le diamant de l'émotion

Page 7



Page 19

Gagnants de la Coupe Best Buy



La Fripe.com : beaucoup plus que des vêtements!

Page 5



Entraide Ste-Foy souligne l'apport de ses bénévoles

Page 4



BIEN PENSÉS ET BIEN SITUÉS,
Quartier QB ET *La Suite*

sont conçus sur mesure pour votre mode de vie actif

quartierqb.com | lasuite.ca



Cotiser à son REER ou à son CELI, c'est maintenant!



Prenez le temps de trouver
votre bonne combinaison d'épargne
dès aujourd'hui.

Date limite pour cotiser au REER : 1^{er} mars 2019

1 800 CAISSES | desjardins.com/reer-celi

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Foy

Le conseiller du district du Plateau y était

Un voyage à Bethléem fort réussi par le Chœur du Vallon

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

instrumentistes ainsi que le baryton Hugo Laporte et la mezzo-soprano Marie-Andrée Mathieu.

C'est le 16 décembre dernier que s'est tenu le concert de Noël du Chœur du Vallon, Allons tous à Bethléem! L'événement s'est déroulé à l'église Saint-Thomas d'Aquin sous la direction de Gisèle Pettigrew et réunissait plus de 100 choristes et

Les pièces interprétées ont célébré la Nativité au fil du temps avec des œuvres de compositeurs tels Pergolèse, Bach, Berlioz et des contemporains comme Trenet, Rutter et Schram. ■



Le Chœur du Vallon a présenté son concert de Noël à l'église Saint-Thomas d'Aquin.



Dans l'ordre habituel, Rémy Normand, président du conseil de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller du district électoral du Plateau; Danielle Bourque, présidente du CA du Chœur du Vallon; Gisèle Pettigrew, directrice musicale; Marie-Andrée Beaulieu, mezzo-soprano; Hugo Laporte, baryton, et Jean-Yves Duclos, ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social.

Une fête des enfants pour Ressource Espace Familles

(JB) Le 16 décembre dernier, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h à 16 h, les familles membres de Ressource Espace Familles (REF) ont pu participer à la troisième édition de la Fête des enfants. Cet événement annuel comprenait divers jeux, comme les quilles et du bricolage. L'activité s'est tenue au salon de quilles Le Marshall, sur l'avenue Myrand.



Rappelons que plus de 220 personnes sont inscrites à REF, un organisme qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des familles les plus vulnérables de Sainte-Foy — Sillery — Cap-Rouge. ■

Des participants à la Fête des enfants accompagnés de Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau (en haut, à droite) et Cindy-Lee McKenzie, directrice générale de REF (en bas, au centre gauche, en blanc).

Un Archidon pour la Fondation de Lauberivière

Le RTC fournit le transport



Dans l'ordre habituel, François Nolin, président et fondateur d'Archibald, Éric Boulay, directeur général de la Maison Lauberivière et Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau.

(JB) Le restaurant Archibald de Sainte-Foy a ouvert ses portes à pas moins de 250 personnes défavorisées pour leur offrir un copieux repas, une initiative qui a été très bien accueillie durant la période des Fêtes.

C'est le RTC qui a fourni le transport pour cette sixième édition de l'Archidon. Le chef Jean Soulard était parmi les bénévoles de l'activité. Un chèque de 10000 \$ a été remis à l'organisme, résultant de la contribution de 1 \$ prélevée sur chaque hamburger vendu depuis le début de novembre dans les deux succursales Archibald. ■

Vous rêvez d'une propriété en

Floride

à partir de **100 000\$**

Transaction clé en main (tout en français)

- COURTIER
- NOTAIRE
- ASSURANCE
- INSTITUTION FINANCIÈRE
- COMPTABLE (SI NÉCESSAIRE)
- TRAVAUX (SI NÉCESSAIRE)



RICHARD PARADIS Plus de 25 années d'expérience

courtier immobilier Inc, Via Capitale Québec Champlain

rparadis@viacapitale.com

418 571-8348



Activité de financement pour Entraide Ste-Foy

Un bénéfice de 1 750 \$ et Geneviève Guilbault au service des plats

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Une sauce à spaghetti complètement revisitée et un pudding chômeur décadent ont été les deux clés du succès qu'a remporté Entraide Ste-Foy lors de sa dernière collecte de fonds. La présence de la députée provinciale de Louis-Hébert,

Geneviève Guilbault, a également été remarquée et appréciée des participants.

Guylaine Leblanc, directrice générale d'Entraide Ste-Foy n'était pas peu fière de cette journée. «Les convives ont été gâtés puisqu'on leur a fait vivre une expérience du début à la fin. Cette activité de financement a été un beau succès avec un bénéfice de 1 750 \$.»



M^{me} Guilbault s'est acquittée de sa tâche avec plaisir et a pris le temps de saluer les gens de sa circonscription.



Geneviève Guilbault, députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre et ministre de la Capitale-Nationale, était entourée de Michel Guay, président, et Guylaine Leblanc, directrice générale d'Entraide Ste-Foy.

La députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre et ministre de la Capitale-Nationale, Geneviève Guilbault, était présente pour prêter main-forte au service de la sauce, une initiative qui a grandement plu aux invités.

M^{me} Leblanc rappelle que la principale préoccupation de 2019 pour l'organisme

est de «maintenir les services de transport, de visites d'amitié et de répit-gardiennage. Nous constatons une baisse marquante de nouveaux bénévoles et nous aimerions connaître une hausse de nos effectifs. Cependant, comme l'âge moyen de nos volontaires est de 62 ans, nous savons que ce groupe est en croissance. Nous allons donc les sensibiliser à cet enjeu», conclut-elle. ■

Entraide Ste-Foy souligne l'apport de ses bénévoles

(JB) En décembre dernier, Entraide Ste-Foy tenait un événement afin de saluer la générosité de ses bénévoles. Plus d'une cinquantaine de personnes ont participé à cette soirée reconnaissance dans une ambiance festive où les 35 ans de bénévolat de Marie Dionne ont été reconnus.

Fondée en 1979, Entraide Ste-Foy est au service de la communauté du secteur. Cet organisme assure le transport de personnes en perte d'autonomie, notamment des aînés, afin qu'ils obtiennent leurs soins de santé dans un environnement sécuritaire. Le tout est effectué en toute courtoisie et discrétion grâce à l'engagement de ses bénévoles.

De plus, pour briser la solitude, Entraide Ste-Foy organise des visites d'amitié et peut également fournir aux aidants naturels un service de répit-gardiennage. Si l'idée vous sourit, faites partie de cette équipe dynamique et communiquez avec l'organisme au 418 650-5544. ■



Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau; Guylaine Leblanc, coordonnatrice d'Entraide Ste-Foy; Michel Guay, président du conseil d'administration d'Entraide Ste-Foy; Marie Dionne, dont on a souligné les 35 ans de bénévolat; Sophie Nantel, responsable du bureau de circonscription du bureau du député de Jean-Talton, Sébastien Proulx; Huguette Lamontagne, présidente du conseil d'administration de la Coopérative de Ste-Foy (IGA); Marie-Claude Arseneault, conseillère stratégique en communication à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, et Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy.



Cimetière
Notre-Dame
de-Belmont

Respect | Dignité | Tradition | Mémoire

Appelez-nous!
418 688-0566

701, Nérée Tremblay, Québec
cimetierebelmont.ca

Au cœur de la ville

- Emplacements intérieurs et extérieurs pour répondre à tous vos besoins.
- Arrangements anticipés de sépulture

Soirée commémorative de la tragédie du 29 janvier 2017

Joël Lightbound soutient les familles des victimes de l'attentat

(JB) C'est le 29 janvier dernier à l'Université Laval qu'a eu lieu la commémoration de la tragédie qui a coûté la vie à six personnes à la grande mosquée de Québec, située à Sainte-Foy. Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre des Finances, était sur place pour livrer quelques mots d'encouragement aux parents et aux amis des victimes.

«On ne doit jamais oublier qu'il y a deux ans, un jeune homme de chez nous, un des nôtres, a fauché la vie de six autres hommes de chez nous, six des nôtres, dont la mémoire doit rester gravée dans nos cœurs et dans nos esprits.»

Il y avait autour de 400 personnes à la commémoration de ce triste événement. Parmi ces dernières, les familles et les amis des victimes et aussi de nombreux dignitaires qui ont pris la parole. Après avoir exprimé sa douleur, M. Lightbound a évoqué le côté lumineux des gens. «... L'amour est plus fort que la haine; que plus dense est l'ombre, nécessairement plus forte est la lumière. Et cette lumière-là, c'est les milliers de mains tendues, les milliers d'hommes et de femmes de bonne volonté qui ont décidé de bâtir des ponts plutôt que d'ériger des murs.» ■



Le député fédéral de Louis-Hébert, Joël Lightbound, était présent lors de la commémoration du 29 janvier dernier, qui s'est tenue au pavillon Desjardins de l'Université Laval.

La Fripe.com : beaucoup plus que des vêtements!



Jean-Denis Côté, attaché politique du député de Jean-Talon Sébastien Proulx, Jean-Pierre Ouellet, coordonnateur de La Fripe.com, Denis Breton, président du conseil d'administration, Marie-Anne Fecteau, secrétaire, Filip Novaković, adjoint du député fédéral de Louis-Hébert Joël Lightbound, et Alfred Nicole, membre du conseil d'administration, lors de la fête de Noël des bénévoles de La Fripe.com en décembre dernier.

(JB) La Fripe.com, une friperie communautaire située sur la rue Boivin, à Sainte-Foy, offre une grande variété d'articles à sa clientèle. En plus de vêtements pour toute la famille et tous

les styles, on retrouve des livres, des jouets, des objets décoratifs, des articles de cuisine et bien d'autres trouvailles! Les prix sont accessibles et, le premier

vendredi de chaque mois, tout est réduit à 50%.

Si le cœur vous en dit, vous pouvez vous engager au sein d'une équipe dynamique,

ce qui vous permettra de faire du bien autour de vous. N'hésitez pas à offrir vos services au 418 688-5162. Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site www.lafripe.com. ■

- CUISINE ITALIENNE -

TUSCANOS

DEJÀ 15 ANS *Merci!*

CUISINE ITALIENNE

TUSCANOS

FESTIVAL

PÂTES

CRÉEZ VOS PLATS DE PÂTES FAVORITES
15 COMBINAISONS POSSIBLES!
3 CHOIX DE PÂTES,
5 CHOIX DE SAUCES.

13.95

CHAUQUE + TAXES

ENFANTS = Gratuit!

LE DIMANCHE SOIR À COMPTER DE 16 H 30*
Chaque enfant de 10 ans et moins, accompagné d'un adulte qui commande un plat principal, reçoit son repas du MENU ENFANT **GRATUITEMENT!**
* SAUF LES JOURS DE FÊTES

POUR VOS SORTIES, AVANT OU APRÈS LE CINÉMA : ET VOTRE CARTE **ABONNE-CLAP**

OBTENEZ 15%

DE RABAIS SUR LE MENU À LA CARTE (SAUF LES MENUS DÉJEUNER) VOIR LES CONDITIONS AU RESTAURANT

SPÉCIALITÉS MAISON : **• PÂTES • PIZZAS • VEAU**

DU DIMANCHE AU JEUDI, DE 16 H À LA FERMETURE, SAUF LES JOURS DE FÊTES.

1445, AVENUE JULES-VERNE, SAINTE-FOY (ANGLE DUPLESSIS) • VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT

418.877.7200 www.tuscanosquebec.com



JOURNAL.CA INC.

1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
Québec (Québec) G2E 5K2
Téléphone : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journal-local.ca
www.journal-local.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Journaliste : **Jacques Bélanger**
Collaboratrice : **Suzie Lemay**

Révisure/Correctrice :
Traduction M

Photographes : **Sébastien Dion,**
Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie

PUBLICITÉ

Ginette Demers
Développement des affaires
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-local.ca

Ghislain Gaudreau

Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et
éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journal-local.ca

Sylvie Charest

Développement des affaires,
territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâtel Est,
Lebourgneuf et secteur immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journal-local.ca

Alain Lepage

Développement des affaires
Cell. : 581 986-4530
alepage@journal-local.ca

ÉVÈNEMENTS

David Cassivi
Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec

DISTRIBUTION

Convention de la Poste-publications
Postes Canada : N° 41870516

WEBMASTER

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION

Mars 2019

DATE DE TOMBÉE

27 FÉVRIER 2019

**Vous ne recevez pas votre exemplaire de
votre Journal de Sainte-Foy ?**

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du
Journal de Sainte-Foy livré à votre domicile
par Postes Canada? Nous vous demandons
de nous le signaler en communiquant
avec nous au 418 780-0999 ou bien à
info@journal-local.ca en nous laissant vos
coordonnées. La situation sera rapidement
corrigée.

Bénévoles d'Expertise

Un citoyen de Sainte-Foy reconnu pour son bénévolat



Denis Lafrance, entouré de Nancy St-Pierre, directrice générale de Bénévoles d'Expertise et Christine Hébert, présidente.

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

L'organisme Bénévoles d'Expertise (BE) a remis son prix reconnaissance bénévole expert engagé à Denis Lafrance, expert-comptable retraité, mais toujours actif comme consultant.

M. Lafrance compte 40 ans d'expérience et partage ses connaissances et ses compétences avec des OBNL (organismes à but non lucratif) depuis février 2015. Il a réalisé 35 mandats concernant principalement la comptabilité, la planification financière, les indicateurs financiers, l'optimisation de processus

comptables et les politiques de gestion financière. Il a investi plus de 300 heures au sein de 27 organismes de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.

Pour Denis Lafrance, la démarche du conseiller en gestion s'apparente à celle d'un coach ou d'un psychologue. Selon lui, les organismes ont besoin d'être écoutés et désirent échanger sur leurs défis de gestion. Ils souhaitent également valider les scénarios de solutions et discuter en toute confidentialité des difficultés qu'ils rencontrent. «Avec l'offre de mon expertise, j'ai l'impression de redonner, j'ai le sentiment d'aider des gens courageux et dédiés à leur mission et de participer à la transformation sociale de mon milieu.»

Une première expérience de bénévolat

Bien qu'il n'ait jamais effectué de bénévolat auparavant, ce sont des contrats confiés par la Banque Mondiale auprès d'organismes d'état et communautaires dans un environnement de partage qui lui ont donné le goût de s'engager.

«À BE, nous sommes privilégiés de travailler tous les jours avec des bénévoles experts et de côtoyer ces généreux philanthropes. M. Lafrance nous fait vibrer par sa participation et sa générosité. Il est toujours disposé à nous expliquer une situation et à participer à la réalisation de notre mission», a déclaré Nancy St-Pierre, directrice générale de Bénévoles d'Expertise. ■

Faites parvenir vos nouvelles positives et exclusives à jbelanger@journal-local.ca

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention du rédacteur, Jacques Bélanger, à l'adresse jbelanger@journal-local.ca. De plus, vous pouvez également nous faire parvenir une ou des photos, exclusives, d'au moins 250 dpi. Il faut que la photo soit claire et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

TIRAGE :
25 000 exemplaires



18 088 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE



4670 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE



1798 exemplaires

PRÉSENTOIRS



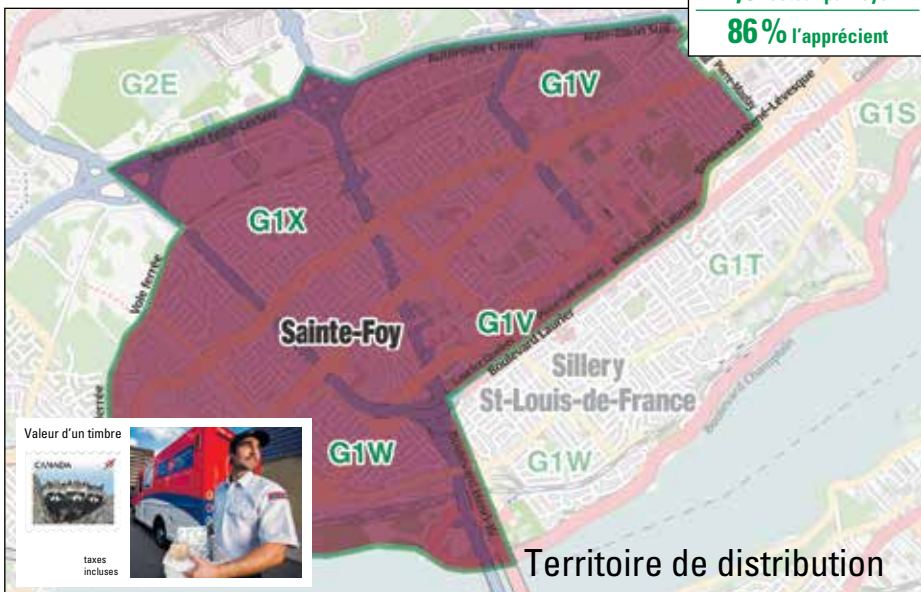
444 exemplaires

Achat de publicité : ventes@journal-local.ca

73% de lecteurs assidus

1,6 lecteur par foyer

86% l'apprécient



Valeur d'un timbre taxes incluses

PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un
échantillon de 458 répondants portant sur le
Journal des Rivières et qui comporte une marge
d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle
de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf
Les Saules – Duberger – Vanier

Source **Léger**

www.legermarketing.com

A piacere et Marie-Josée Lord

Un spectacle taillé à même le diamant de l'émotion

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

C'est le 9 décembre dernier que se tenait le concert de Noël de l'Ensemble classique a piacere dont le thème était Noël, Noël, l'heureux avènement. En cette occasion spéciale, le chœur était accompagné de la soprano de renommée internationale Marie-Josée Lord et du pianiste et organiste Dominique Gagnon. Au programme, des chants traditionnels et des pièces tirées du répertoire gospel.

A piacere était dirigé par Catherine-Élisabeth Loisel et madame Lord a notamment interprété *The Holy City*, *Let the Bright Seraphim*, *Rejoice*, *Mary Had a Baby* et le très célèbre *Minuit, chrétiens*, exécuté de façon vibrante et sentie.

Pour cette occasion, l'église de la paroisse Saint-Benoît Abbé était pleine et on a pu compter sur la présence de quelques personnalités politiques dont le député de Jean-Talon, Sébastien Proulx, et le député fédéral de Louis-Hébert, Joël Lightbound. ■



De gauche à droite, Maurice Nadeau, vice-président du CA de l'Ensemble classique a piacere, Dominique Gagnon, pianiste et organiste, Nicole Simard, présidente du CA, Catherine-Élisabeth Loisel, directrice musicale, Suzanne Bélanger, membre du CA, Marie-Josée Lord, soprano de renommée internationale et interprète invitée, Sébastien Proulx, député de Jean-Talon et Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert.



Pour cette occasion, l'église de la paroisse Saint-Benoît Abbé était pleine.



Maurice Nadeau, vice-président du CA de l'Ensemble classique a piacere, a salué Marie-Josée Lord au terme du concert.

Crédit photo : Jacques Bélanger

La communauté philippine célèbre Noël en grand

(JB) Nations Québec Intégrations (NQI) a pour mission d'aider les nouveaux arrivants à Québec à s'intégrer avec la langue et la culture québécoises. L'organisme est épaulé par diverses organisations comme Mondokarnaval, Loisirs Saint-Benoît et Voice of English Québec.

Le 15 décembre dernier, il y a eu une célébration du temps des Fêtes au Centre des loisirs Saint-Sacrement. La communauté philippine a eu l'occasion de préparer des mets de son pays d'origine et de faire des démonstrations de danses traditionnelles comme la carinosa, d'origine hispanique.

Les familles et leurs amis ont passé une fort belle soirée. Rappelons que NQI a été fondée le 28 janvier 2017. ■



La communauté philippine a eu l'occasion de faire des démonstrations de danses traditionnelles comme la carinosa, d'origine hispanique.

50%

de rabais

sur la 2^e paire de verres

Pour un temps limité, sur verres sélectionnés. Rabais applicable sur la paire de verres à moindre prix. Certaines conditions s'appliquent. Détails en clinique.

OPTO

RÉSEAU

LANGLOIS OPTICIEN

1113, route de l'Église, Ste-Foy | 418.659.3616

Dre Gina Martineau
Dre Annie Desmarais
Optométristes

Martin Langlois
Opticien propriétaire

Exposition de la SACQ au Campanile

Un florilège de beauté au cœur de Sainte-Foy

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Quelques jours avant Noël, les membres de la Société artistique et culturelle de Québec ont présenté les fruits de leurs créations originales au grand public. L'exposition

se tenait dans deux locaux de la rue du Campanile.

Le *Journal de Sainte-Foy* est allé rencontrer quelques artistes et a pu constater que la SACQ a récemment accueilli plusieurs nouveaux visages, sans oublier ceux et celles qui y font bonne figure depuis des années. ■



Christine Fiset peint depuis 2012. Son thème de prédilection est le portrait.



Parmi les habitués, Jeanne La Rue, membre depuis 20 ans et dont les créations oscillent entre le figuratif et l'abstrait. M^{me} La Rue est responsable de ce Salon de Noël.



Muriel Poitras (Riel) est inspirée par les scènes de la vie quotidienne. Le vélo, les espadrilles et les portes sont autant de raisons pour illustrer le comportement humain.



Jean-Yves Crispo (Crispo) est peintre animalier et pratique son art depuis 25 ans. Ses œuvres sont exposées au Canada et en Chine.



Pour Sandra Turbide, cette exposition est une première. La jeune femme est membre de la SACQ depuis un an seulement. Elle adore la nature et, particulièrement, les couchers de soleil.

NOUS RECRUTONS! *

* Femmes et hommes entre 40 et 65 ans

EFFET DE LA SUPPLÉMENTATION DE CANNEBERGES ET D'AGAVE SUR LE MICROBIOTE ET LA SANTÉ INTESTINALE

L'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval recrute des personnes intéressées à participer à une étude qui vise à évaluer les effets de la prise quotidienne des suppléments alimentaires de canneberge et d'agave sur la modulation du microbiote et l'intégrité de la barrière intestinale chez des femmes et des hommes en surplus de poids.

Ce projet de recherche est dirigé par la chercheuse Hélène Jacques de l'INAF et de l'École de nutrition de l'Université Laval. L'étude est subventionnée par le MAPAQ, le Ministère de l'Économie, de l'Innovation et des Exportations du Québec/PSR-SIIRI en partenariat avec Diana Food Canada, Fruit d'Or, Atrium Innovations, NutriAgaves et le Conseil national pour la science et la technologie du Mexique (CONACYT).

VOUS ÊTES ADMISSIBLE SI

- ✓ Vous êtes un homme ou une femme ménopausée âg(e) entre 40 et 65 ans
- ✓ Vous ne fumez pas
- ✓ Vous avez un surplus de poids
- ✓ Votre poids corporel est stable depuis 3 mois
- ✓ Vous n'avez pas d'allergie à la canneberge ou à l'agave
- ✓ Vous n'avez pas des maladies gastro-intestinales chroniques
- ✓ Vous ne consommez pas plus de 5 portions de fruits et légumes par jour
- ✓ Vous ne prenez pas de médicaments ni de produits de santé naturels contre: le diabète, le cholestérol ou les triglycérides
- ✓ Vous ne prenez pas des antibiotiques, des probiotiques ni des prébiotiques

- 1 visite de sélection* (60 min)
- 2 visites d'intervention** (3h chacune)
- Prise quotidienne de 2 capsules de canneberge et 1 sachet d'agave (ou de leurs placebos) pendant 10 semaines

VOTRE IMPLICATION

*La visite de sélection se déroule à l'INAF et implique des prélèvements sanguins à jeun, des mesures de tension artérielle et des mesures pondérales, ainsi que la complétion de questionnaires.

**Les visites d'intervention impliquent en plus la réalisation de tests de tolérance au glucose.

VOUS RECEVREZ

- Conseils en nutrition
- Bilan de santé
- Compensation financière

Nom de l'étude
Évaluation de l'effet de la consommation individuelle et combinée de suppléments prébiotiques, de canneberge et d'agave, pour réduire le niveau d'endotoxémie métabolique et moduler le microbiote intestinal chez des sujets en surpoids ou obèses.

Numéro d'approbation
2016-317 A-1 / 03-12-2018
Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval

Renseignements
(418) 656-2131 poste 405764 (Julie Marois)
julie.marois@fsaa.ulaval.ca



+ DES PROGRAMMES BILINGUES



UN CHOIX À FAIRE AU COLLÉGIAL ?

Nous avons ce qu'il te faut !

PRÊTS & BOURSES



nos DEC

- ▶ Techniques d'animation 3D et de synthèse d'images
- ▶ Administration générale

HEURES RÉMUNÉRÉES EN ENTREPRISE (STAGES)

- ▶ Techniques de bureautique - Coordination du travail de bureau // ATE
- ▶ Techniques de comptabilité et de gestion // ATE

HEURES RÉMUNÉRÉES EN ENTREPRISE PENDANT LA FORMATION (inspiré du modèle DUAL allemand)

- ▶ Techniques de l'informatique
30 entreprises du groupe Mon avenir TI se sont engagées par écrit à t'accueillir - www.monavenirti.org
- ▶ Techniques de services financiers et d'assurances
Les principaux employeurs du groupe Puissance 11 se sont engagés par écrit à t'accueillir - www.puissanceonze.ca



PRÉPAREZ-VOUS À TRAVAILLER



Crédit photo : Jacques Bélanger

Membre de la SACQ depuis trois ans, Hervé Chardonnet peint depuis 14 ans. Son médium de création est l'acrylique.



Céline Lefebvre a toujours dessiné. Elle a commencé à suivre des cours pour adultes dès l'âge de 9 ans. Son médium est l'huile.



Pour Pierrette Jacob, cette présence au Salon de Noël de la SACQ est une première. Elle utilise des techniques mixtes dans ses œuvres.

FAME



Pour les personnes ayant subi un AVC

FAME (Fitness and mobility exercise) est un programme structuré d'exercices en petits groupes **spécifiquement conçu pour les personnes ayant subi un AVC.**



Le programme consiste en des séances supervisées de 60 minutes, 2 fois par semaine, incluant des exercices fonctionnels pour améliorer :

- L'équilibre et l'agilité
- La force musculaire
- La condition cardiovasculaire

Pour qui? Toute personne ayant subi un AVC ayant la capacité de :

- Tenir la position debout pendant 5 minutes
- Marcher sur une distance de 10 mètres (avec ou sans accessoire)
- Communiquer avec l'instructeur

Les cours se déroulent au
Centre communautaire Lucien-Borne :
Du 12 mars au 30 mai 2019

- Les mardis (14 h à 15 h) et jeudis (15 h à 16 h)
- Stationnement gratuit et ascenseur sur place!





POUR PLUS D'INFORMATIONS :
Téléphone : 581 999-5539
Courriel : info@cliniquesynapse.ca





Céline Sanfaçon peint depuis plus de 20 ans et utilise l'huile, l'aquarelle et l'acrylique. Elle fait également des encres sur papier et pratique la sculpture.



Nicole Cloutier, peint depuis une vingtaine d'années. Elle est inspirée par la nature, tant humaine que florale. Ses œuvres reflètent son amour de la vie intérieure.

OUVERT

LE SAMEDI

DE 9 H À 15 H

CENTRE DE SERVICES PLACE DE LA CITÉ
2600, BOULEVARD LAURIER, PORTE 1



ET PLUS ENCORE!

BESOIN DE PARLER À UN CONSEILLER?
FACILE AVEC NOTRE HORAIRE PROLONGÉ.

Obtenez de l'information et effectuez vos transactions par téléphone avec l'aide de l'un de nos conseillers:

- de 6 h à 22 h en semaine
- de 8 h 30 à 16 h le week-end

COMPOSEZ LE 418 653-0515 7 JOURS/7

Projet Classe branchée

Opération Chromebook pour des élèves de l'école De Rochebelle

(JB) À l'ère du numérique, il n'est pas étonnant de constater que les ordinateurs portables continuent à faire leur apparition dans les classes des écoles québécoises. Pour Diane Beaulieu, enseignante de mathématiques à l'école Rochebelle, le recours à cet outil s'avérait indispensable.

«L'utilisation d'un appareil comme le Chromebook permet aux élèves ainsi qu'à leur professeure de plonger directement dans la vie réelle. Ils peuvent donc s'activer sur leur projet et, par le biais du Web, ils ont accès aux données en tout temps, sans oublier la possibilité de suivre les cours dans une salle virtuelle. De mon côté, je peux les accompagner et les soutenir dans leurs travaux. C'est dans cet esprit que j'ai déposé une demande de financement du Fonds d'aide au développement du milieu (FADM) et celle-ci a été acceptée. Je profite de l'occasion pour remercier les dirigeants de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy pour l'achat de 33 appareils Chromebook destinés aux élèves de la classe de mathématiques. C'est un grand pas en avant pour favoriser



Les élèves et leurs nouveaux appareils. À gauche sur la photo, on peut voir Daniel Lemelin, directeur de l'école De Rochebelle, accompagné de Marie-Claude Arsenault, conseillère stratégique en communication à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Michel Laferrière, administrateur de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Diane Beaulieu, enseignante à l'école De Rochebelle, et Laurence Croteau, collaboratrice direction et communications à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy.

l'apprentissage de cette discipline chez les jeunes.»

Michel Laferrière, administrateur de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, a œuvré dans le domaine de l'informatique et a raconté l'évolution de la technologie au

fil des ans. «Saviez-vous que lorsque j'ai commencé à travailler dans ce secteur, la mémoire de l'ordinateur que vous avez en main aurait tenu dans la moitié de la pièce où nous nous trouvons présentement? Je me souviens également que la livraison d'un Mo de mémoire nécessitait l'apport d'un

train routier. C'est vous dire à quel point la technologie évolue à pas de géant. Un jour, vos petits-enfants regarderont cet appareil et seront étonnés par le peu d'applications qu'il recèle. Les choses vont tellement vite dans ce domaine!» ■



Aussitôt que les ordinateurs Chromebook ont été distribués, les élèves n'ont pas tardé à les utiliser.



Michel Laferrière, dirigeant de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, a raconté l'évolution de la technologie au fil des ans.

Crédit photo : Jacques Bélanger



Maddie

Mode Madeleine Labrecque

ELLES SONT ARRIVÉS!

BOUTIQUE MADDIE
vous invitent à venir voir nos

**NOUVEAUTÉS
PRINTEMPS-ÉTÉ**
en boutique

**NOS MARQUES
LES PLUS PRESTIGIEUSES :**

LIQUIDATION FINALE
Liquidés à 50 \$ et moins
sur sélection de vêtements avec étiquettes rouges.
Prix régulier jusqu'à 350 \$.

TRICOTTO

2900, Chemin Saint-Louis, Québec (Qc) G1W 4R7 (coin route de l'Église)

418-651-3751 | www.boutiquemaddie.com

Unis pour un geste de solidarité



Réal Camiré, SSVP Saint-Mathieu; Françoise Gagnon, SSVP Sainte-Geneviève; Pierrette Giroux, SSVP Notre-Dame-de-Foy; Jean Gagnon, SSVP Sainte-Geneviève; Pascal Samonini, directeur général de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Laurence Croteau, collaboratrice direction et communications à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Marie-Claude Arsenault, conseillère stratégique en communication à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Jocelyne Simard, directrice générale de la Coop IGA de Ste-Foy; Cindy-Lee McKenzie, directrice générale de Ressource Espace Familles et Isabelle Audesse, directrice du vestiaire de la SSVP Sainte-Ursule.

(JB) La Coop IGA de Ste-Foy (Place des Quatre-Bourgeois) et la Caisse Desjardins de Sainte-Foy se sont jointes à des organismes communautaires afin de livrer des œufs et du lait à 210 familles du secteur de Sainte-Foy dans le cadre d'une opération de livraison de paniers de Noël.

Les organismes participants étaient la Société Saint-Vincent de Paul (SSVP), conférences Sainte-Geneviève, Saint-Mathieu et Sainte-Ursule, ainsi que le Comptoir de la Société Saint-Vincent de Paul conférence Notre-Dame-de-Foy, en collaboration avec Ressource Espace Familles. ■

Crédit photo : Jacques Bélanger



NOUVEAUX PRODUITS

Lancement de la ligne
Clin D'Oeil Cosmétique
 Achat en ligne sur le site Internet
 ou en clinique

Rabais de **10\$** sur achat en clinique de 2 produits visage (Clin D'Oeil Cosmétique)



CÉLINE DION
 COLLECTION

TROUSSE EXCLUSIVE 2019

QUANTITÉ LIMITÉE

DISTRIBUÉ PAR
MISENCIL



Profitez de

20%

sur les produits
2 SOLEILS



MAQUILLAGE PERMANENT

Rabais de **50\$**

Valide jusqu'au 2 mars 2019

SERVICES

- Épilation IPL
- Microdermabrasion
- Taches pigmentaires
- Traitement cellulite

Clin D'Oeil Esthétique Enr.

Place des Quatre-Bourgeois
 Sainte-Foy

418 656-0556
clindoeilesthetique.ca



Restauration du piano de la résidence Les Jardins Logidor à Sainte-Foy

Un coup de main qui sonne bien



Crédit photo : Jacques Bélanger

Claire Poirier, des Jardins Logidor; Christine Sauvé, responsable des loisirs chez les Jardins Logidor; Laurence Croteau, collaboratrice direction et communications à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Pierre Larouche, directeur développement de marché à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy; Marie Bégin, violoniste, et Samuel Blanchette-Gagnon, pianiste.

(JB) Il y a une quinzaine d'années, un résident des Jardins Logidor a fait le don de son piano Heintzman & Co en quittant l'établissement. Après plusieurs années d'utilisation, l'instrument avait besoin d'une mise à niveau en profondeur. La direction et le comité des résidents ont décidé de déposer une demande de financement au Fonds d'aide au développement du milieu (FADM) de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy. Au grand bonheur des résidents, cette demande fut acceptée en octobre 2018.

Pour l'occasion, la résidence a retenu les services de deux musiciens soit Samuel Blanchette-Gagnon, au piano, et Marie Bégin, au violon. Le duo a exécuté quelques

pièces classiques, notamment des sonates de Beethoven, en prenant soin de décrire certaines techniques de création de l'auteur, tout en expliquant le défi que cela représente pour l'interprète. Dire que l'assistance buvait les paroles de Samuel Gagnon relèverait de l'euphémisme. Un silence respectueux a émaillé la première partie de ce récital riche en émotions et fertile en histoire.

Lors de l'entracte, le journaliste du *Journal de Sainte-Foy* a pris une photo des organisateurs de l'événement, des représentants de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy et des musiciens. Une belle soirée empreinte d'élégance et de finesse. ■

Centenaire de Nelson Mandela

Symposium pour le vivre-ensemble et la paix



Crédit photo : Jacques Bélanger

De gauche à droite, Robert Melanson, président de la Société de l'Acadie du Nouveau-Brunswick; Carol Jolin, président de l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario; Réjean Léveillé, attaché de presse de Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants; Wisnique Panier, membre du Groupe de recherche sur les mutations du journalisme; Ali Dahan, fondateur et président de l'UAQASA, Kérline Joseph, récipiendaire du Prix du gouverneur général 2010; et Mirlande Pierre, sociologue et chercheuse à l'UQAM.

(JB) Dans le cadre du 100^e anniversaire de Nelson Mandela, l'Union des Africains du Québec et amis solidaires de l'Afrique (UAQASA) a organisé un symposium dont le thème était le vivre-ensemble et la paix.

- Prix du 105^e anniversaire de Rosa Parks. ■



Crédit photo : Jacques Bélanger

De gauche à droite, Wisnique Panier, membre du Groupe de recherche sur les mutations du journalisme; Ali Dahan, fondateur et président de l'UAQASA; Richard Aubry, éditeur; Nadia-Elena Vacaru, professeure adjointe à la Faculté de théologie et de sciences religieuses de l'Université Laval; Shanipiap, auteure-compositrice et interprète et Florent Robertson (Flo), artiste peintre, représentants des Premières Nations.

Gâtez votre

Valentin avec un arrangement floral magnifique



SERVICES OFFERTS:

Mariages ✦ Funérailles ✦ Anniversaires ✦ Plantes vertes
Potées fleuries ✦ Roses éternelles ✦ Livraison & envois extérieurs



Le fleuriste
DES QUATRE-BOURGEOIS

3183, chemin Ste-Foy, Québec

lefloristedes4bourgeois.ca



418 650-4144

COMPTABILITÉ TDL

Services d'impôts personnalisés et tenue de livre



JONATHAN COUILLARD
Technicien comptable

418 914-8308

Cell. : 418 998-9363

contact@ComptabiliteTDL.com

NOUVEAUTÉ

PLUS ACCESSIBLE QUE VOUS LE CROYEZ

POSTULEZ D'ICI LE 1^{er} MARS 2019 À L'UNE DES TROIS NOUVELLES BOURSES D'ACCESSIBILITÉ À MÉRICI

Dans l'esprit de « donner au suivant » et de vivre les valeurs de tradition éducative ursuline, la Fondation Mérici collégial privé, dans le cadre de sa campagne majeure de financement 2017-2022, a mis sur pied un programme de bourses et d'aide financière destiné aux futurs étudiants. Ainsi, trois bourses d'accessibilité à Mérici ont été créées pour les futurs étudiants.

BOURSE ÉTUDIANTS-ATHLÈTES
BOURSE EXCELLENCE-MÉRICI
BOURSE ACCÈS-MÉRICI

*Pour déposer votre candidature,
veuillez remplir le formulaire en ligne sur MERICI.CA
avant le 1^{er} mars 2019*

Chaque année, différentes promotions sont offertes et plus de 200 000\$ en bourses sont remis à nos étudiants. Bien sûr, nos étudiants ont également accès au Programme de prêts et bourses du gouvernement du Québec et à divers crédits d'impôt. En choisissant de faire votre cégep à Mérici, vous bénéficiez de nombreux services.

OBTIENS PAR ANNÉE

1 000 \$

PROGRAMMES PRÉUNIVERSITAIRES

BOURSES PRÉUNIVERSITAIRES MÉRICI

Tous les étudiants inscrits à temps plein en Sciences de la nature, en Sciences humaines ou en Design créativité et numérique (Arts, lettres et communication), peu importe le cheminement, recevront automatiquement une bourse de 500 \$ à la fin de chaque session d'études complétée à temps plein et ce, pour la durée de leur programme !



VENEZ NOUS RENCONTRER

- Étudiant d'un jour | Inscription sur MERICI.CA
- Rencontre d'information et visite du collège sur rendez-vous

LA RÉUSSITE EN SOI

755, Grande Allée Ouest, Québec (Québec) G1S 1C1
Téléphone : 418 683-1591, information@merici.ca

MERICI.CA



LA SOLUTION ÉCOLOGIQUE, VÉGANE ET MINIMALISTE POUR SE LAVER LES CHEVEUX! CHARBON NOIR DÉVOILE SES SHAMPOINGS EN BARRE



L'entreprise québécoise Charbon Noir, spécialisée dans la fabrication de produits naturels biodégradables et écoresponsables à base de charbon actif et de bambou, lance un nouveau produit naturel révolutionnaire qui devrait changer la douche quotidienne de bien des Québécois : les pains shampoings! Les nouveaux pains shampoings Charbon Noir offrent une solution écologique, végétale et minimaliste aux shampoings traditionnels en bouteille actuellement offerts sur le marché. Fabriqué entièrement à la main (sans parabène, sulfate, ni silicone), le tout avec des produits organiques et écologiques de qualité supérieure, ce nouveau produit capillaire est offert en ligne en cinq fragrances différentes : charbon actif, thé vert matcha, jasmin, cannelle et algues marines.

HENRI DÈS ANNONCE SA VENUE AU QUÉBEC AU PRINTEMPS PROCHAIN! LE SAMEDI 27 AVRIL 2019 AU PALAIS MONTCALM

Après deux spectacles à guichets fermés à Montréal en avril 2018, Henri Dès annonce un retour en spectacle solo au Québec, au printemps 2019, et cette fois-ci, dans la Capitale-Nationale également. En toute intimité, ce sera une occasion de découvrir ou de redécouvrir les plus belles chansons de l'artiste, les anciens succès comme les plus récentes pièces. Un concert idéal pour toutes les générations qui passeront un moment rempli d'émotions avec cet auteur-compositeur-interprète suisse. Une rare occasion de vivre un moment privilégié avec Henri Dès, sa guitare et ses chansons!



LANCEMENT DES PRODUITS SIGNATURE MENZ CLUB BY OPHELIA. UNE PREMIÈRE GAMME DE PRODUITS POUR HOMMES FABRIQUÉS AU QUÉBEC PAR L'ENTREPRISE!

Ophélie-Anna Nagar, fondatrice et propriétaire des salons pour hommes MENZ CLUB, a le plaisir de confirmer le lancement de sa première gamme de produits conçue spécifiquement pour la clientèle masculine. Cet éventail de soins repose sur deux duos complémentaires créés pour agrémenter le rituel du rasage de la barbe ou du nettoyage du visage chez l'homme. Offerte dans des flacons chics de couleur noire, la gamme se décline en quatre produits : un gel de rasage, un gel après rasage, un gel nettoyant et une crème hydratante. Ces produits sont disponibles au MENZ CLUB et au MENZ CLUB SIGNATURE, en plus des différents points de vente partout au Québec par le biais du réseau du fournisseur Cantin Beauté.



45 ANS D'EXISTENCE POUR LE RESTAURANT FAMILIAL AUCOIN DE LARUE

Le restaurant Aucoin de Larue, la pizzeria familiale située à l'intersection de la rue Saint-Théophile et de l'avenue Larue dans le secteur Beauport, souligne rien de moins que son 45^e anniversaire! Pour l'occasion, le propriétaire du restaurant, Michel Halligan, invite la population à venir partager un repas en bonne compagnie parmi les spécialités qui font la réputation de l'endroit : pizzas, poutines, grillades, salades, burgers et bien plus. C'est en 1973, il y a 45 ans, alors connu sous le nom de Pizzeria Marie-Josée, que le restaurant de quartier Aucoin de Larue a vu le jour dans le secteur de Beauport. Au fil du temps, de nombreuses rénovations tant intérieures qu'extérieures ont été effectuées, permettant ainsi de recevoir une centaine de clients tant pour le dîner que pour le souper.



MAINTENANT OUVERT DANS LE QUARTIER PETIT CHAMPLAIN : CENTRE DE L'ÉMEU DE CHARLEVOIX

Une boutique Emeu Charlevoix a maintenant pignon sur rue dans le Quartier Petit Champlain. Située au 46, rue du Petit-Champlain, cette succursale offre une vaste gamme de produits à base d'huile d'émeu, laquelle est réputée pour ses propriétés exceptionnelles qui aident à soulager les symptômes liés à une multitude de conditions. Des cadeaux uniques, performants et québécois! Plusieurs années ont été investies pour valoriser pleinement l'élevage de l'émeu dans un environnement sain et respectueux et pour développer un processus unique de fabrication d'huile d'émeu 100 % pure. Le Centre de l'émeu de Charlevoix commercialise des produits corporels à base d'huile d'émeu aux vertus exceptionnelles convenant à diverses clientèles, dont des produits pour soins du visage, du corps et des cheveux.



FIREBARNS DÉVOILE SON NOUVEAU COFFRET DÉCOUVERTE DE SAUCES PIQUANTES FABRIQUÉES AU QUÉBEC

Firebarns a le plaisir de dévoiler son nouveau coffret découverte composé de cinq sauces piquantes et d'une planche de présentation en bois gravée à l'effigie de l'entreprise. Se procurer le coffret Firebarns est non seulement une belle façon d'encourager une entreprise d'ici, mais aussi les producteurs locaux, puisque les piments utilisés pour fabriquer les sauces Firebarns sont tous produits et fabriqués au Québec. L'ensemble comprend quatre bouteilles originales et colorées de 53 ml ainsi qu'une bouteille de sauce barbecue de 200 ml. À l'intérieur du coffret, on retrouve une sauce barbecue sucrée et peu épicée, deux sauces légèrement pimentées à base de rhum ou de tequila, une sauce moyennement épicée idéale pour tous les types de repas ainsi qu'une sauce fortement relevée pour les plus expérimentés.

PLUSIEURS NOUVEAUTÉS À DÉCOUVRIR! LE NORDIQUE SPA STONEHAM ENFIN ROUVERT

À la suite de l'important incendie ayant ravagé ses installations en janvier 2018, la direction du Nordique Spa Stoneham a le plaisir d'annoncer officiellement la réouverture de ses installations. En voie d'obtention de la Certification Spa d'excellence, le Nordique Spa Stoneham offre dorénavant un espace de détente repensé, qui s'ajoute à l'équipement haut de gamme qui charme la clientèle depuis maintenant plus de 13 ans. L'entreprise a d'ailleurs profité des rénovations pour installer un système de chloration des eaux permettant le contrôle et le suivi rigoureux de la qualité de l'eau des divers bassins. En parfaite harmonie avec l'engagement vert qui tient à cœur à l'équipe du Nordique Spa Stoneham depuis ses débuts, un système de chauffage à la biomasse a été installé. Cela permettra à l'entreprise d'économiser plus de 129 tonnes de gaz à effet de serre par année.



Suppléments alimentaires de canneberge et d'agave Ont-ils des effets sur la santé?



L'équipe de l'INAF au cœur du projet : Hélène Jacques, Julie Marois, Ana Sofia Médina Larqué, et Yves Desjardins.

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

L'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels de l'Université Laval (INAF) effectue présentement une étude clinique portant sur les effets de la canneberge et de l'agave sur la santé intestinale des gens. Le Journal de Sainte-Foy s'est entretenu avec Julie Marois, professionnelle de la recherche. Elle assure la coordination de cette étude clinique, le projet Phenulin, menée par la chercheuse Hélène Jacques, en collaboration avec Yves Desjardins.

«Des recherches ont démontré que des composés bioactifs, comme les polyphénols, présents entre autres, dans la canneberge, ont un effet sur le microbiote intestinal», explique M^{me} Marois. «En d'autres mots, on a pu remarquer que chez les personnes en

surpoids, il se crée un effet inflammatoire et le tissu adipeux grossit. L'intestin devient alors perméable et laisse passer des substances inflammatoires que l'on appelle endotoxines. Aussi, comme l'obésité grandissante devient un problème de plus en plus préoccupant, il est nécessaire d'effectuer de la recherche afin de trouver de nouveaux traitements. Parmi ces solutions, les stratégies nutritionnelles peuvent s'avérer intéressantes pour prévenir les maladies métaboliques comme le diabète de type 2.»

L'étude clinique vise à évaluer les effets de la prise quotidienne de suppléments alimentaires de canneberge et d'agave sur des personnes en surplus de poids. «Notre étude clinique est destinée à expliquer l'incidence des fruits et des légumes sur la santé. Elle offre également la possibilité de développer de nouveaux compléments alimentaires efficaces», conclut Julie Marois. ■



ARTS MARTIAUX

Ouvert 7 jours sur 7
Plus de 30 ans d'expérience



TAI CHI - CHI KUNG



DÉFENSE ADULTES-ENFANTS



MISE EN FORME SPORTS DE COMBAT

ARTS ÉNERGÉTIQUE <ul style="list-style-type: none"> • TAI CHI • CHI KUNG • YOGA • CARDIO KICK-BOXE • ZUMBA 	ARTS DE DÉFENSE <ul style="list-style-type: none"> • KRAV MAGA • NINJUTSU • KARATE • KUNG FU • JEET KUNE DO • SILAT-KALI 	ARTS DE COMBAT <ul style="list-style-type: none"> • BOXE • KICK BOXING • MUAY THAI • MMA • JIU JITSU BRÉSILIEN • JUDO
--	---	--

Camps de Relâche mois de mars. Informez-vous!

INSCRIPTIONS : 418 651-4119

3344, chemin Sainte-Foy (à l'arrière) Plus d'informations sur : academiedartsmartiaux.com

Organismes reconnus, arrondissement de Sainte-Foy

JACQUES BÉLANGER

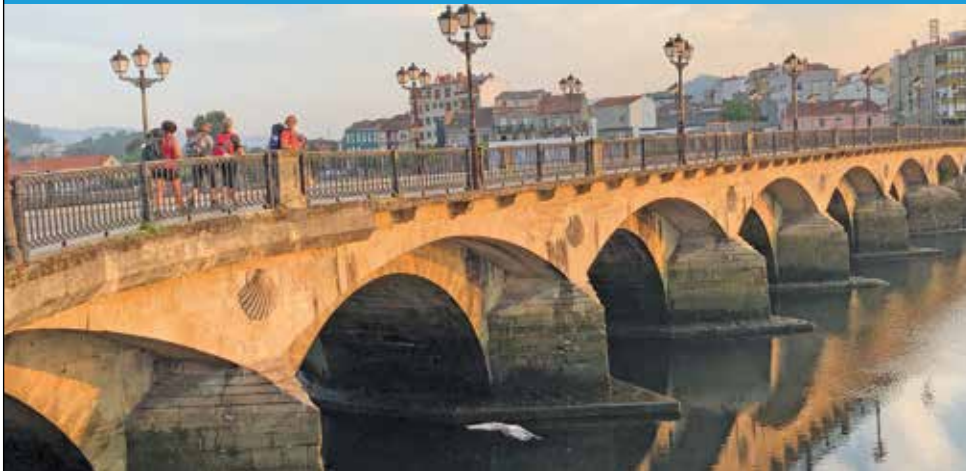
jbelanger@journal-local.ca

Les organismes du secteur de Sainte-Foy apportent un soutien considérable à la population des quartiers qu'ils desservent. Voici une liste qui pourra vous aider. Pour tout changement ou ajout, prière de contacter Jacques Bélanger au jbelanger@journal-local.ca. ■

 <p>4 Loisirs Nadia Jolicœur, coordonnatrice 581 998-6301 Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h coord@4loisirs.com 4loisirs.com</p>	 <p>Accès-Loisirs Québec Pauline Tanguay 418 657-4821 acces-loisirs@bellnet.ca</p>	 <p>AGIR en santé mentale Richard Langlois 418 640-5253 info@agirensantementale.org</p>
---	--	---

 <p>Arche (L') L'Étoile Pierre Ancitil 418 837-0215 ancitil.pierre@gmail.com</p>	 <p>Association canadienne pour la santé mentale Monique Boniewski 418 529-1979 info@acsmquebec.org</p>	 <p>Association de hockey mineur Sainte-Foy / Sillery (Gouverneurs) Roger Thibodeau 418 641-6301 poste 3383 info@lesgouverneurs.com</p>	 <p>Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD) Andrée Champagne 418 686-5443 andree.champagne@afpad.ca</p>	 <p>Association des handicapés respiratoires de Québec Louise Boulet 418 657-2477 ahrq@videotron.ca</p>	 <p>Association des proches aidants de la Capitale-Nationale Suzanne Girard 418 688-1511 poste 2 info@apacn.org</p>	 <p>Asthme et allergies Québec Gervais Bélanger 418 627-3141 ubfi@asthmeallergies.com</p>
 <p>Baratte (La) Stéphane Paradis 418 527-1173 direction@labaratte.ca</p>	 <p>Centre d'entraide Émotions Joanne Boutet 418 682-6070 emotions@qc.aira.com</p>	 <p>Centre de céramique de Sainte-Foy France Turcotte 418 688-3166 info@centredeceramique.qc.ca</p>	 <p>Centre de yoga Sainte-Foy 418 688-3003 accueil@yogasaintefoy.com yogasaintefoy.com</p>	 <p>Centre Femmes d'aujourd'hui Isabelle Boily 418 652-2101 c.f.a@oricom.ca</p>	 <p>Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy Linda Carrier 418 658-0897 lindacarrier@gmail.com</p>	 <p>Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy Claire Laganière 418 658-6686 cfq-stg-stf@hotmail.com</p>
 <p>Chantelait Isabelle Poulin, directrice générale 418 877-5333 www.chantelait.org</p>	 <p>Chevaliers de Colomb Conseil #5685 Sainte-Foy François Denis 418 570-4763 cdcstefoy5685@gmail.com</p>	 <p>Chœur du Vallon Francine Lévêque 418 627-0248 francine.leveque@videotron.ca</p>	 <p>Club de soccer Caravelles de Sainte-Foy / Sillery Christophe Rouy 418 641-6301 poste 3377 ecrire@caravelles.ca</p>	 <p>Club de scrabble Sainte-Geneviève Joëlle Groudin 418 659-7088</p>	 <p>Club Kiwanis de Québec François-Michel Lorange info@kiwanisquebec.org</p>	 <p>Club Rotary de Sainte-Foy Jacques Bossinotte 418 652-0214 info@rotary-ste-foy.org</p>
 <p>Collectif 55+ Daniel Guay collectif55plus@gmail.com www.collectif55plus.org</p>	 <p>Comité Logement d'aide aux locataires Cheryl-Ann Dagenais 418 651-0979 clal1@videotron.ca</p>	 <p>Comptoir Louise et Frédéric Marc Harvey 418 659-3993 comptoirlouiseetfrederic@gmail.com</p>	 <p>La Courtepointe Valérie Dubé 418 657-3836 info@lacourtepointe.ca</p>	 <p>Ensemble classique a piacere Maurice Nadeau 418 650-3525 mauricenadeau36@videotron.ca</p>	 <p>Entraide Ste-Foy Guylaine Leblanc 418 650-5544 guylaineleblanc@entraidestefoy.org</p>	 <p>Fabrique de la paroisse Notre-Dame-de-Foy Marc Lavoie 418 653-9575 poste 21 NDF@paroissendf.com</p>
 <p>Fibrose kystique Canada du Québec Jean-Sébastien Ferron 418 653-2086 info@fibrosekystiquequebec.ca</p>	 <p>Fondation du Centre Psycho-Pédagogique de Québec Lily Perron 418 650-1171 poste 251 lilyperron@cpcpq.qc.ca</p>	 <p>Fondation En Cœur Janic Allard 418 650-2270 quebec@en-cœur.org</p>	 <p>Fondation Réno-Jouets Annie Asselin 418 877-6758 info@fondationrenojouets.ca</p>	 <p>Fondation Élan Annie Gagnon 418 529-9141 poste 4366 annie.gagnon@irdpq.qc.ca</p>	 <p>GIT Services-conseils en emploi Karine Roussy 418 686-1888 gitcre@git.qc.ca</p>	 <p>Gîte Jeunesse / Résidence de Sainte-Foy Denis Bouchard 418 652-9990 gitejeunesse@videotron.ca</p>
 <p>Horizon Nouveau Mélanie Talbot 418 651-8027 info@horizonnouveau.org</p>	 <p>La Fripe.com Natasha Alix 418 688-5162 lafripe.com@videotron.ca</p>	 <p>Laura Lémerville Sandra Lambert 418 462-3325 administration@lauralemerville.ca</p>	 <p>Loisirs (Les) Saint-Benoît Senso Laau 418 654-4015 loisirsst-benoit@hotmail.com</p>	 <p>Loisirs (Les) Saint-Thomas Rita Giguère 418 527-1027</p>	 <p>Ludothèque (La) de Sainte-Foy Catherine Giguère-Duval 418 641-6301 poste 4081 coordoludostefoy@gmail.com</p>	 <p>Maison de la famille Louis-Hébert Caroline Lafrance 418 681-0141 info@maisonfamilielouishebert.com</p>
 <p>Maison de la musique de Sainte-Foy France Sanfaçon 418 650-2657 mmsf1986@gmail.com</p>	 <p>Maison des entreprises de cœur Audrey Simard directrice générale 418 684-0087 direction2@videotron.ca</p>	 <p>Maison des grands-parents de Sainte-Foy Rosanne Montminy 418 658-8484 grandsparents2014@gmail.com</p>	 <p>Maison des jeunes L'Envol de Sainte-Foy Caroline Flamand 418 656-6039 mdjlenvol@hotmail.com</p>	 <p>Maison Hélène-Lacroix Julie Beaulieu 418 527-4682 info@maisonhelenelacroix.com</p>	 <p>Maison L'Éclaircie Myriame Trudel 418 650-1076 mtrudel@maisonclaircie.qc.ca</p>	 <p>Maison pour femmes immigrantes Lisette van Lier 418 652-9761 maisonpourfemmesimmigrantes@hotmail.ca</p>
 <p>Maison Richelieu Hébergement Jeunesse Julie Emond 418 659-1077 info@hebergementjeunesse.org</p>	 <p>Mieux-être des immigrants Gloria Lizama 418 527-0177 info@meiquebec.org</p>	 <p>Moisson Québec Élaine Côté 418 682-5061 info@moissonquebec.com</p>	 <p>Œuvres (Les) Jean Lafrance Jean Lafrance 418 681-3883 info@lesojl.com</p>	 <p>Option Travail / Carrefour jeunesse emploi Sainte-Foy Lanie Desrochers 418 651-6415 ldesrochers@optionje.qc.ca</p>	 <p>Organisation communautaire d'écoute et d'aide naturelle (OCEAN) Diane Joncas 418 522-3352 info@org-ocean.com</p>	 <p>Passage (Le) Nathalie Paquet 418 527-0916 info@centrepassage.org</p>
 <p>Pavois (Le) de Sainte-Foy Francine Cyr 418 948-1280 pavoisste-foy@videotron.ca</p>	 <p>Popote roulante Laval Suzanne St-Laurent, présidente 418 654-9017 popoteroulantelaval@bellnet.ca</p>	 <p>Société artistique et culturelle de Québec Céline Normand, présidente 418 659-1372 sacq.normand@gmail.com</p>	 <p>Ressource Espace Familles Cindy-Lee McKenzie 418 650-2252 communication@refamilles.ca</p>	 <p>Société d'histoire de Sainte-Foy Alain Côté 418 641-6301 poste 4082 histoiresaintefoy@gmail.com</p>	 <p>Société d'horticulture de Sainte-Foy Nicole Caron 581 981-4441 nicky101.2008@outlook.fr</p>	 <p>Société de modélisme ferroviaire de Québec Raynald Pouliot 418 657-7932 ppraynald@videotron.ca</p>
 <p>Société Saint-Vincent-de-Paul Conférence Sainte-Geneviève Françoise Simard-Gagnon 418 659-2474 gagi@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent-de-Paul Conférence Sainte-Ursule Richard Girard 418 653-1381 ssp_quebec.org</p>	 <p>Société Saint-Vincent-de-Paul Saint-Benoît Abbé Jeannot Lachance 418 653-6362 jolachance@hotmail.com</p>	 <p>Société Saint-Vincent-de-Paul Conférence Saint-Mathieu Réal Camiré 418 650-2252 realcamire@videotron.ca</p>	 <p>Société scout de Sainte-Ursule Sylvie Mondor 418 654-0262 smondor92@gmail.com</p>	 <p>TRAC jeunesse Viviane Gélineau Adjointe à la coordination info@traicjeunesse.org</p>	 <p>Verger (Le) Véronique Chabot 418 657-2227 info@leverger.ca</p>

Êtes-vous prêts pour le voyage de votre vie?



La Fondation québécoise du cancer propose des voyages qui font vivre des moments inoubliables à des marcheurs et philanthropes passionnés.

Que ce soit sur les chemins du caminho portugês, sur les rivages des Îles-de-la-Madeleine ou sur les sentiers du Chemin des Sanctuaires, l'aventure Voyage ta vie vous transformera.



Prendre du temps pour amasser des fonds pour améliorer la qualité de vie des gens touchés par le cancer est quelque chose de très noble et de profondément humain.



« J'ai souvent accompagné mon épouse à la Fondation québécoise du cancer. Étant atteinte d'un cancer, elle a bénéficié des nombreux services de soutien qui y sont offerts. Une fois que je m'y rendais avec elle, un dépliant qui portait sur un voyage

caritatif, Compostelle en Tandem, a capté mon attention. Quelques semaines plus tard, le cancer a emporté mon épouse. Pour elle et pour tous ceux qui font face à la maladie, j'ai décidé d'y participer. Compostelle en tandem m'a permis de trouver les réponses à mes questions et de compléter mon deuil. Aujourd'hui, à la suite de cette expérience significative, je peux poursuivre mon chemin. » confiait Raymond Cloutier, aventurier de l'édition 2015.

100 % des fonds amassés dans le cadre de ces défis sont versés à la Fondation québécoise du cancer dont la mission est de soutenir les personnes atteintes et leurs proches, ici au Québec, par des programmes et services axés sur leurs besoins et préoccupations quotidiennes.



Fondation
québécoise
du cancer
Du soutien au quotidien

Pour plus
d'informations :
voyagetavie.ca
ou 1 800 363-0063.

Maison Lémerville Suzanne Vachon

Un financement de plus de 1,66 M\$



Dans la MLSV, on retrouve la philosophie de l'approche Lémerville qui prône l'accomplissement de la vie de l'enfant tout au long de son parcours.

(JB) En décembre dernier, la ministre de la Santé et des Services sociaux, Danielle McCann, ainsi que le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant, ont effectué une visite à la Maison Lémerville Suzanne Vachon (MLSV). Ils ont annoncé un financement récurrent de plus de 1,66 M\$ octroyé au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS) pour la MLSV. À cela s'ajoute un montant supplémentaire répétitif de 200 000 \$ pour soutenir les activités du volet Centre de jour.

La MLSV est le fruit d'un partenariat avec la Fondation Famille Jules-Dallaire, qui a mis gracieusement la propriété familiale au service du projet. Laura Lémerville, organisme dont la mission est de répondre

aux besoins des enfants ayant des handicaps sévères, exécute la gestion des opérations. La MLSV peut également compter sur l'expertise du CJUSS-CN et du CHU de Québec — Université Laval notamment par le biais d'ententes de prêt de services afin d'assurer un meilleur suivi de soins entre la communauté, le Centre mère-enfant Soleil et ses intervenants.

Un milieu familial empreint de bienveillance

La Maison Lémerville Suzanne Vachon, nommée en hommage à l'épouse de M. Jules Dallaire, se veut un milieu familial empreint d'amour, de bienveillance et d'altruisme. On y retrouve la philosophie de l'approche Lémerville, qui prône l'accomplissement de la vie de l'enfant tout au long de son parcours. ■

Glambition Québec

Près de 80 jeunes filles sur les sentiers de l'entrepreneuriat



Les participantes à cette septième édition de Glambition Québec.

(JB) En janvier dernier, l'organisme Option-travail a permis à plus de 80 jeunes filles de la région de Québec de se familiariser avec l'univers de l'entrepreneuriat. Les élèves ont mis sur pied un projet qu'elles ont pu réaliser dans leur établissement d'enseignement ou au sein de leur communauté. La Faculté des sciences de l'administration (FSA) de l'Université Laval, Découvreurs en action et Septembre Éditeur ont pris part à cette belle aventure, sans oublier la précieuse collaboration d'une dizaine de mentores issues de différents horizons économiques.

Les participantes étudient dans les écoles des secteurs de Sainte-Foy, Sillery et Cap-Rouge, de même que de L'Ancienne-Lorette. Cette expérience leur a permis d'éveiller leur goût et leur esprit d'entreprendre, de découvrir et de développer différentes compétences personnelles et professionnelles. La réalisation d'un projet entrepreneurial leur a donné l'occasion de développer leur réseau de contacts grâce à des rencontres avec des entrepreneures inspirantes. Ces dernières leur ont fait découvrir les perspectives d'avenir de l'entrepreneuriat, tout en amorçant une réflexion sur leur avenir professionnel.

« Glambition est né du désir de promouvoir l'entrepreneuriat féminin, tout en répondant à un besoin réel de briser les stéréotypes qui mettent de l'avant un modèle masculin de l'entrepreneur type et, surtout, de célébrer les entrepreneures d'ici tout en redonnant à la relève de demain », a déclaré Cassandra Bui, conseillère en entrepreneuriat à Option-travail. ■

Basketball féminin Rouge et Or En tête du classement pour une troisième année

(JB) Pour une troisième année de suite, les joueuses du Rouge et Or termineront la saison régulière du RSEQ en tête du classement, grâce à une victoire sans équivoque de 83-38 sur les Martlets de McGill le 2 février dernier à l'amphithéâtre Desjardins-UL du PEPS.



Pour une troisième année de suite, les joueuses du Rouge et Or termineront la saison régulière du RSEQ en tête du classement.

Laval (11-0), qui doit encore disputer cinq rencontres cette saison, ne peut être rattrapée ni par Concordia (8-5) ni par McGill (6-5). Le retard de 30 minutes de l'autobus des visiteuses n'a pas empêché le Rouge et Or de savourer sa 11^e victoire en autant de sorties cette saison et de s'assurer l'avantage du terrain pour les éliminatoires. Laval tentera par ailleurs de rafler une première bannière québécoise depuis 2011. ■

Les Gouverneurs Atome B2 Gagnants de la Coupe Best Buy



Le 26 janvier, à Laval, c'est sous des conditions météorologiques parfaites que les Gouverneurs Atome B2 ont remporté la Coupe Best Buy.

(JB) Le 26 janvier, à Laval, c'est sous des conditions météorologiques parfaites que les Gouverneurs Atome B2 ont remporté la Coupe Best Buy.

Le tournoi, qui a été joué à l'extérieur, a été fertile en émotions. Après avoir essuyé une défaite à son premier match, l'équipe a remporté les trois parties suivantes. Cette heureuse victoire donne aux joueurs de quoi entretenir un solide sentiment d'appartenance envers leur club pour le reste de la saison. ■

Une bourse Alcoa Canada remise par la Fondation de l'athlète par excellence

Une étudiante-athlète du Cégep de Sainte-Foy récipiendaire

(JB) Marguerite Sweeney, une étudiante-athlète du Cégep de Sainte-Foy, est l'une des neuf boursières du programme de bourses Alcoa Canada remises par la Fondation de l'athlète par excellence du Québec (FAEQ). L'étudiante en sciences humaines s'est vue remettre une bourse de persévérance scolaire d'une valeur de 4 000 \$.



Une étudiante-athlète du Cégep de Sainte-Foy récipiendaire d'une bourse Alcoa Canada.

La jeune femme souhaite, à court terme, être sélectionnée au sein de l'équipe canadienne. Elle prévoit poursuivre ses études universitaires en actuariat et en relations internationales. ■

Le Club de ski de fond Saint-Thomas d'Aquin Pour continuer de profiter de la neige au maximum

(JB) Cette année, l'hiver a démarré en lion et se poursuit avec enthousiasme, ce qui fait la joie des amoureux d'activités hivernales.

Le Club de ski de fond Saint-Thomas-d'Aquin offre toujours à ses membres un transport en autobus vers différents centres de plein air (Camp Mercier, Duchesnay et Mont-Sainte-Anne). Les sorties, qui ont débuté en janvier, ont lieu une fois par semaine, en alternance les samedis et dimanches, pour la pratique du ski de fond ou de la raquette.

La cotisation saisonnière couvre les frais de déplacement pour les sorties au programme. Le coût du billet journalier, à prix réduit pour les groupes, est déboursé par le membre lors de l'activité. Selon la disponibilité, le Club accepte des non-membres qui désirent participer occasionnellement. Bienvenue à toutes et à tous. La tarification pour un abonnement de neuf sorties est de 75 \$ pour l'autobus. Il faut ajouter 10 \$ pour les frais d'entrée sur le site à chaque sortie pour le ski de fond et de 5 \$ pour la raquette. Pour information : Hélène Leblond au 418-809-0052. Site Internet : www.sites.google.com/site/csfsta ■

RETIREZ DES



EUROS



US

au guichet automatique de Place de la Cité



Sans frais :

1 888 653-0515

www.caissesaintefoy.ca

 Caisse Desjardins de Sainte-Foy



Desjardins
Caisse de Sainte-Foy



L'ENVERS
Resto • Ambiance

*L'Envers,
c'est l'endroit!*





► **LES SAMEDIS SAQ**
À compter de 17 h
Vin au prix de la SAQ*

*À l'achat d'une table d'hôte menu soirée

► **MENU MIDI**
Lundi au vendredi
Menu spécial midi
Menu à la carte disponible

► **MENU DU SOIR**
Menu à la carte - Menu Table d'hôte
disponible en tout temps : Concoctez
votre table d'hôte parmi les choix
offerts sur le menu à la carte

► **DÉJEUNERS**
Semaine : 7 h à 11 h
Samedi et dimanche : 8 h à 14 h

► **DIMANCHE SOUPE-TÔT**
16 h 30 - 18 h 30
Choix de menus disponibles : 13,95\$

**N'apportez pas votre vin,
les samedis dès 17 h,
ON VOUS L'OFFRE
AU PRIX SAQ!**



**Les mercredis
dès 19 h
Ailes de poulet
à 0.50\$**

(Commande par tranche de 6 uniquement)
Disponible dans la section bar seulement.



**Prolongez votre fin
de semaine!**
**Les dimanches, oubliez les 5 à 7,
venez profiter de nos 4 à 10!**

3700, Rue du Campanile, Québec | 418 658-5599 | lenversresto-ambiance.ca

#TOUTESTENTOI

Sois dans l'action

FONCE



Inscriptions 2019-2020 : 18 février au 1^{er} mars

PROTIC
LESSCIENCES.COM
DESTINATION TRAVAIL
SPORTS
MUSIQUE
ARTS PLASTIQUES

**UN
ÉTABLISSEMENT**

Technologique
Scientifique
Entrepreneurial



COLLEGE DES
COMPAGNONS
DYNAMISME PROJETS-ÉTUDES

collegedescompagnons.com
Information : 418 652-2170
Suivez-nous sur Facebook



Commission scolaire des
Découvreurs
Découvreurs en tête!