

LEUC  
**UNE ANNÉE  
PLURIELLE**

PAGE 10

MILLE PHOTOS,  
MILLE HISTOIRES

**COMMENT  
FAIRE POUR  
AIMER  
L'HIVER?**

PAGE 4

SIBOULOT

**CLÉMENT A  
LE SENS DES  
AFFAIRES**

PAGE 17

La petite Anna, 13 mois,  
est entourée de parents  
aimants et peu communs

PAGE 5



# Une famille diversifiée

MERCREDI  
13 JANVIER 2021  
GRANBY,  
87<sup>e</sup> ANNÉE, N° 3

# la Voix de l'Est <sup>Plus</sup>

COOP D'INFORMATION

PHOTO CHRISTOPHE BOISSEAU-DION



**Chagnon**  
Honda  
GRANBY

Nos départements de  
**SERVICE, CARROSSERIE  
et des PIÈCES**  
sont ouverts sur rendez-vous!

Du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Nous respectons les règles gouvernementales reliées au Covid-19.

1711, rue Principale, Granby, 450-378-9963 [www.chagnonhonda.com](http://www.chagnonhonda.com)

DISPONIBLES  
EN LIGNE POUR L'ACHAT



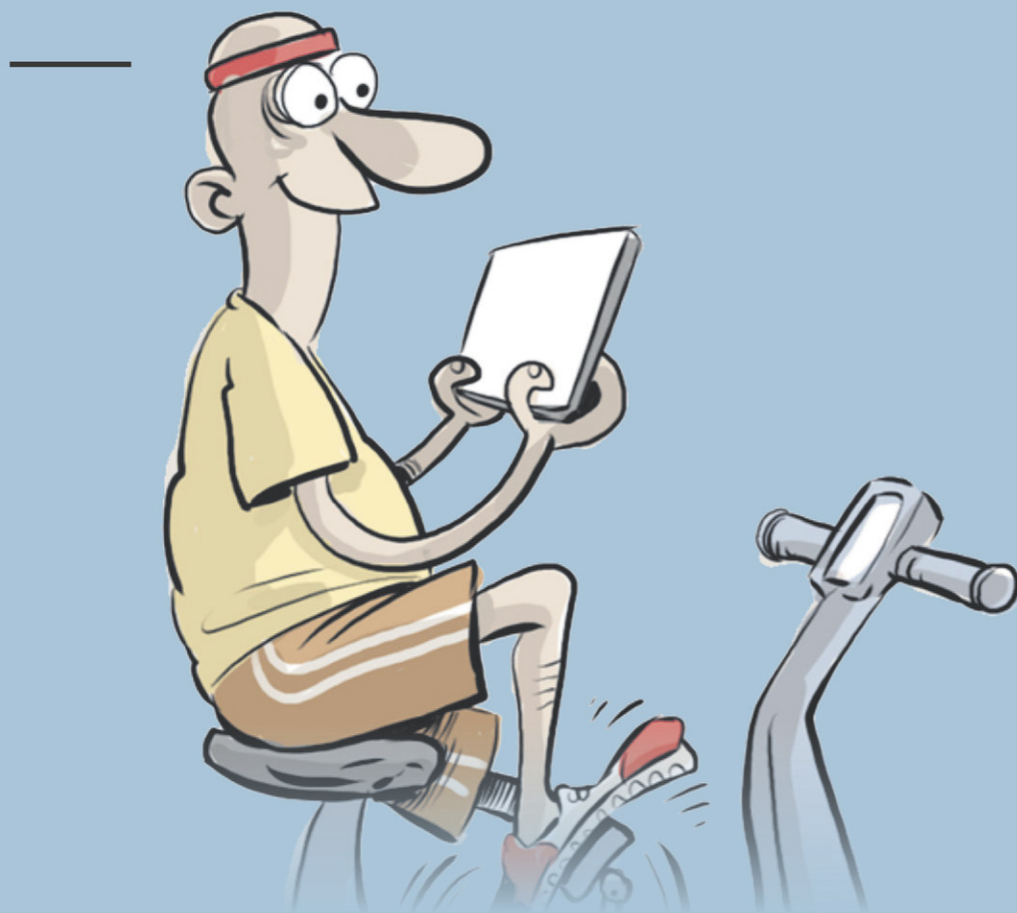
D'UNE VOITURE NEUVE  
OU D'OCCASION



**30 \$/mois.**  
**Se tonifier le corps**  
**à grands coups de rame.**



# 10 \$/mois. Se tonifier l'esprit d'histoires locales.



Votre média local lance l'abonnement numérique et réaffirme sa mission de produire des informations de proximité crédibles, traitées avec rigueur et profondeur. Sur nos plateformes numériques, profitez d'une expérience encore plus personnalisée, à mesure que les événements se déroulent. Et retrouvez cette même expertise journalistique grâce à des ressources chevronnées.

ABONNEZ-VOUS SANS TARDER SUR  
[lavoixdelest.ca](http://lavoixdelest.ca)

À PARTIR DE  
**9,95 \$/mois**  
Premier mois offert gratuitement.



DONNÉES PERSONNELLES PROTÉGÉES. AUCUNE OBLIGATION À LONG TERME.

**laVoixdel'Est**  
— NUMÉRIQUE

**Local. De calibre mondial.**

## SOMMAIRE

À tout bout de champ	6
brèves communautaires	15
discussions animales	8
du doux dans le quotidien	10
jeux	22-23
mille photos, mille histoires	4
nécrologie	20
opinions	11
vu de là-haut	18-19

## NOUS JOINDRE

## ADRESSE

158, Principale  
Granby J2G 2V6

## NUMÉRO GÉNÉRAL

450-375-4555

## ÉVÉNEMENTS URGENTS

450-375-9081

## RÉDACTION

redaction@lavoixdelest.ca

## PUBLICITÉ

publicite@lavoixdelest.ca

## ABONNEMENT ET LIVRAISON

450-375-4555, option 4  
abonnement@lavoixdelest.ca

## SANS FRAIS

1-800-420-3214

Les artisans de *La Voix de l'Est/Plus* présentent chaque semaine à leurs lecteurs des initiatives inspirantes et des portraits de personnes qui le sont tout autant.

Ce travail s'inscrit dans une démarche de journalisme ayant un impact positif sur la communauté.

Le journal *La Voix de l'Est/Plus* est distribué à 43 000 exemplaires dans plusieurs municipalités des MRC de La Haute-Yamaska, Brome-Missisquoi et Rouville.



lavoixdelest.ca  
facebook/lavoixdelest  
@lavoixdelest

Le quotidien *La Voix de l'Est* est publié et édité par la Coopérative de solidarité *La Voix de l'Est* sise au 158, rue Principale, à Granby (Québec).

*La Voix de l'Est* est imprimée aux presses de Transmag à Anjou.

Canada

L'Initiative de journalisme local est financée par le gouvernement du Canada

# Comment faire pour aimer l'hiver ?

ANNE-MARIE  
CHARUEST

CHRONIQUE

anne-marie.charuest@lavoixdelest.ca



## MILLE PHOTOS, MILLE HISTOIRES

L'année 2021 commence positivement pour la Société historique du comté de Brome. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous présente une nouvelle chronique à saveur historique et photographique. Les archives de notre organisme regorgent de souvenirs visuels qui gagnent à être connus. Conservés par des générations de familles ayant habité (ou non) la région de Brome, ces souvenirs touchants ont leur place dans notre compréhension de la vie de ceux et celles qui nous ont précédés. Une fois par mois, j'essaierai de vous résumer mon propos historique à travers des sujets d'actualité, qui contribueront à vous en apprendre plus sur l'histoire de notre si belle région.

Commençons l'année du bon pied ! Je tenterai ici de vous faire aimer l'hiver à travers d'intéressants clichés qui illustrent que la beauté des paysages du comté de Brome a été agréablement mise en valeur à travers l'œil photographique de Sally Wood. Native de la région en janvier 1857, il s'agit d'une des rares femmes ayant eu un studio de photographie professionnelle dès 1898, plus particulièrement à Knowlton. Cependant, elle ne se limitait pas aux clichés statiques d'un studio. Elle sortait littéralement des sentiers battus, avec tout son attirail photographique, pour découvrir les paysages autour d'elle. Je vous offre ici quelques images intemporelles de la splendeur hivernale selon Sally Wood.

Mais je vous entends ! Je sais que les déplacements en hiver s'avèrent parfois hasardeux. Nos ancêtres aussi ont dû s'adapter aux rigueurs du climat québécois, que le géographe Louis-Edmond Hamelin a si justement nommé « nordicité ».

Parmi les habitants qui ont affronté le rude hiver à toute heure du jour et de la nuit, on ne peut passer

sous silence le médecin du village. Jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, c'est lui qui se déplaçait pour aller soigner les malades ou assister les femmes qui donnaient naissance à une progéniture souvent nombreuse. À titre d'exemple, j'ai déniché un cliché du médecin de Sutton Frederick A. Cutter (fils), en « habits de travail » hivernaux pour effectuer ses visites (voir la version numérique de cette chronique). Il possédait aussi une pharmacie au village, reconstruite après l'incendie d'avril 1898, qui se dresse encore fièrement sur la rue Principale, au coin de la rue Maple.

De nos jours, la région de Brome est reconnue pour ses centres de ski hautement fréquentés, mais nos prédécesseurs avaient aussi appris à s'amuser dans la neige, en patins à glace, en traîne sauvage ou en raquettes. Soulignons ici la contribution essentielle des premiers peuples à avoir su apprivoiser l'hiver, grâce à leur ingéniosité. Parmi la collection photographique de la famille Miltimore, on retrouve une amusante image d'une dame (malheureusement non identifiée), chaussée de raquettes et d'une tuque bien particulière, signe qu'elle était membre d'un club de raquetteurs. Activité sportive populaire dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on en retrouve quelques mentions dès 1870, parmi les populations anglophones des Cantons de l'Est. Au début, il s'agissait de se rassembler en petits groupes pour faire des randonnées, mais graduellement, l'activité s'est développée et des compétitions se sont organisées lors des carnivals d'hiver. La beauté de la chose tient au fait que certains clubs acceptaient autant les hommes que les femmes. D'ailleurs, une invitation à un bal en 1889, organisé par le Cowansville Snowshoe Club, mentionne la liste des dames patronnesses (voir version numérique).

Grâce à ses images, j'espère vous avoir un peu réconcilié avec l'hiver.



Les clubs de raquetteurs ont été créés durant le dernier quart du XIX<sup>e</sup> siècle et ont été très populaires auprès de la population anglophone des Cantons de l'Est. Cette dame non identifiée, membre de la famille Miltimore, porte un costume typique qui permet de reconnaître les membres du club, soit un chandail de laine et une tuque à pompon... mais la jupe est quand même de mise. — PHOTO SOCIÉTÉ HISTORIQUE DU COMTÉ DE BROME - FONDS FAMILLE MILTIMORE - BCHS788



Splendeur hivernale... à la campagne. Cette impressionnante photographie a été prise par Sally Wood vers 1905. On y voit les vallons enneigés, probablement à Fulford, et tout au fond, la silhouette du mont Shefford. — PHOTO SOCIÉTÉ HISTORIQUE DU COMTÉ DE BROME - FONDS SALLY WOOD - BCHS202



Le traîneau tiré par un cheval était essentiel aux déplacements hivernaux, même au début du XX<sup>e</sup> siècle. Sally Wood nous présente, selon toute vraisemblance, le mari de sa sœur Helen Wood et leur fils, bien équipés pour une agréable randonnée (BCHS202-S3-D4-P15). — PHOTO SOCIÉTÉ HISTORIQUE DU COMTÉ DE BROME - FONDS SALLY WOOD - BCHS202

## FAMILLE HORS-NORME

## « QU'ON SOIT GAI, TRANS, BI, ON EST TOUS HUMAINS »



**BILLIE-ANNE LEDUC**  
billie-anne.leduc@lavoixdelest.ca

**Jessy Macaluso est né garçon dans un corps de fille. Il y a sept ans, le Granbyen a entrepris son processus de changement de sexe, qui «allait de soi», dit-il. Grâce au don de sperme de son frère, il est aujourd'hui papa de la petite Anna, 13 mois, conçue par insémination artisanale.**

Jessy a toujours voulu des enfants. À la blague, adolescent, son frère lui lançait «au pire, je te donnerai mon sperme!»

Au fil du temps, la blague est devenue réalité. Comme Maxime Macaluso est homosexuel, et qu'il ne veut pas faire affaire avec une mère porteuse, les chances qu'il puisse donner la vie se sont vues rétrécir. Il a donc décidé, de son propre chef, de réaliser le rêve de Jessy et de sa conjointe, Naomie Cherubini, d'avoir un enfant.

L'insémination artisanale [NDLR: effectuée à la maison, sans supervision médicale] a fonctionné du premier coup, et c'est ainsi qu'Anna est née, formant le centre de cette famille pour le moins singulière, mais unie. «Ce qui forme une famille, c'est pas juste le [format] traditionnel mère, père, enfant. Ça peut être diversifié de toutes sortes de façons», dit Jessy, âgé de 22 ans.

Naomie et Jessy se sont rencontrés il y a quatre ans. «Qu'il soit trans, ça ne m'a pas rebuté. Ça s'est juste fait.» Naomie est pansexuelle [NDLR: orientation sexuelle caractérisant les individus qui peuvent être attirés,

sentimentalement ou sexuellement, par un individu de n'importe quel sexe ou genre] et a toujours voulu des enfants.

Aujourd'hui, Naomie est de nouveau enceinte grâce à un deuxième don de sperme de Maxime, et attend un petit garçon, Jaxon, pour le mois de février. C'est le conjoint de Maxime, Michael, qui en sera parrain.

### UNE TRANSITION LONGUE ET NÉCESSAIRE

Jessy Macaluso a dû vivre une transition de genre longue et laborieuse, toujours en cours aujourd'hui, pour enfin être réellement qui il est. Vers l'âge de 15 ans, il a rencontré une psychologue spécialisée à Montréal et a commencé à prendre des hormones de testostérone. «Les effets sont graduels, tu commences à avoir plus de poils, la voix devient plus grave», témoigne-t-il.

Par la suite, en 2016, il a subi une opération d'ablation des seins. Une deuxième opération, celle-ci pour le retrait de l'utérus, était prévue en juillet, mais a dû être reportée en raison de la pandémie.

**«Ne t'arrête pas à ce que le monde pense. Fonce pour devenir ce que tu veux.»**

— Jessy Macaluso

Cédric Champagne, coordonnateur de l'organisme Divers-Gens à Granby, qui vient en aide aux jeunes de la communauté LGBTQIA2+ de 14 à 25 ans et leurs familles, déplore que toutes les étapes de la transition doivent s'effectuer ailleurs qu'en région, soit à Sherbrooke ou à

Montréal. La seule clinique de chirurgie pour les personnes trans, qui dessert tout le Québec, est à Montréal, rapporte M. Champagne.

«Les délais d'attente sont très longs, ça peut prendre jusqu'à deux ans avant d'avoir un premier rendez-vous pour sa chirurgie.» Il est difficile pour Cédric de référer un psychologue transinclusif dans la région aux personnes qui en font la demande, «puisque'ils ne sont affichés nulle part».

Divers-Gens, un organisme d'éducation, de sensibilisation et d'entraide sur les enjeux LGBTQIA2+, souhaite d'ailleurs obtenir du financement pour un projet de réunification et de répertoire des professionnels de la santé transinclusifs de la région, ce qui diminuerait les déplacements et les délais d'attente. L'organisme offre notamment des conférences dans les écoles sur le territoire de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi et aide les jeunes à se découvrir et s'accepter.

### «ON A TOUS LE MÊME CŒUR»

Malgré quelques embûches, Jessy Macaluso se réjouit d'avoir entamé son parcours transitoire, qui le rentra enfin «complet».

«Je sais que je suis un garçon depuis que j'ai cinq ans.» «On l'a toujours su», de renchérir son frère Maxime.

Même si les personnes trans sont de plus en plus acceptées et valorisées dans la société, certains tabous perdurent, admet Jessy. Toutefois, il n'a pas laissé les mauvaises langues lui barrer sa route. Le jeune homme se

souvent particulièrement de la journée où il s'était coupé les cheveux. «Je ne me laisse pas faire, dans la vie, j'ai assez confiance en moi. Je ne me suis pas fait intimider longtemps.» Jessy est même devenu une «star» à son école et dans son entourage qui lui posait quelques questions et le félicitait de suivre sa propre voie.

«Après, j'ai aidé plusieurs personnes à s'affirmer, à s'accepter.» Des personnes lui demandent encore conseil ou des informations sur la façon de procéder pour changer de sexe et de genre.

«Ne t'arrête pas à ce que le monde pense, dit-il. Fonce pour devenir ce que tu veux. Pourquoi remettre à demain si tu peux le faire aujourd'hui?»

Selon lui, l'acceptation sociale passe par la visibilité, c'est-à-dire, l'inclusion de la diversité à la télévision, sur les réseaux sociaux, dans les journaux, etc. Le jeune homme donne l'exemple de Khate Lessard, influenceuse trans devenue célèbre lors de son passage à l'émission *Occupation Double* en 2019.

«On est tous humains, dit Jessy. Qu'on soit gai, trans, pansexuel, bi, on a tous le même cœur.»

### VISIBILITÉ EN CROISSANCE

Cédric Champagne abonde en ce sens: la diversité est de plus en plus acceptée. «Il n'y a pas nécessairement plus de personnes trans au Québec, mais étant donné qu'on en parle de plus en plus, on a l'impression que c'est en croissance. C'est plutôt la visibilité qui est en

croissance.»

Sans pouvoir en expliquer la raison, Divers-Gens a vu ses demandes de suivis individuels augmenter de façon fulgurante ces dernières semaines. «Par exemple, on a plus ou moins 3 suivis par année. Et juste dans les dernières semaines, on en a eu 8!» Est-ce le fait d'être confiné? Est-ce l'effet des réseaux sociaux? Cédric ne pourrait pas l'expliquer, mais il se réjouit d'aider le plus de jeunes possible.

Selon le sondage de la Fondation Jasmin Roy «Réalités LGBT», publié en 2017, 13 % de la population canadienne appartiendrait aux communautés LGBT. «À Granby, j'ai remarqué que c'était plus ouvert, qu'on en discutait plus, fait remarquer M. Champagne. Je crois que les statistiques vont tendre à augmenter dans les prochaines années.»

Pour la région, il n'existe pas encore de statistiques comme telles, mais l'organisme Divers-Gens prendra part à une recherche estrienne sur le sujet, de même qu'à l'enquête SAVIE-LGBTQ de l'UQAM.

«Si je m'étais arrêté aux regards et tout ça, je n'aurais pas aujourd'hui de petite fille, croit Jessy. Je n'en serais pas où j'en suis.»

Jessy, Naomie, Maxime et Michael, qui habitent tous sur la même rue, ont le projet d'acquiescer une maison bigénérationnelle afin de réunir toute la famille sous le même toit. «On est toujours les cinq ensemble». Six, si on compte le petit Jaxon à venir, qui naîtra certainement sous les couleurs de l'ouverture, la diversité et l'acceptation.



Jessy Macaluso, Maxime Macaluso et Naomie Cherubini forment une famille pour le moins singulière, mais unie. — PHOTO CHRISTOPHE BOISSEAU-DION

## Définitions diversifiées

Il est parfois difficile de s'y retrouver entre les mots de la diversité liés au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle, tels que «transgenre», «transsexuel», «non-binaire». Il existe plusieurs lexiques et répertoires offrant quelques définitions et informations, notamment le glossaire LGBTQI2SNBA+ de la FNEEQ-CSN, ou encore le guide «Mieux nommer pour mieux comprendre» du Conseil québécois LGBT.

Le terme «transsexualité», dit Cédric Champagne de l'organisme Divers-Gens, «vient du domaine médical. Il est moins utilisé de nos jours, il référerait surtout à une personne qui avait complété sa transition médicale, la prise d'hormones et la chirurgie. C'est aujourd'hui moins

utilisé par les communautés, car on n'est pas obligé d'avoir fait la transition médicale pour être trans. Mais bien sûr, si une personne s'identifie au terme «transsexuel», c'est son choix. Ce sont les mieux placées pour se nommer elles-mêmes!»

Le mot «trans» (adjectif), est un «terme parapluie qui désigne le fait de ne pas s'identifier à son sexe assigné à la naissance», selon le guide «Mieux nommer pour mieux comprendre».

L'organisme Aide aux trans du Québec a également spécifié ceci à *La Voix de l'Est*: «Le terme «transsexualité» n'est plus utilisé dans les communautés médicales et ni à l'intérieur de nos communautés. Les termes appropriés seraient transidentité, être en transitivité ou être

dans un parcours transitoire.»

Par ailleurs, de plus en plus d'études, guides et revendications portent sur l'écriture inclusive dans la langue française, visant notamment à revisiter la règle «le masculin l'emporte», pour éviter toute discrimination des sexes et des genres dans le langage.

Une grammaire neutre et inclusive, ou une écriture dite «épiciène», qui emploie entre autres les pronoms non genrés «iel» et «ille», est de plus en plus utilisée au sein des communautés pour les personnes non binaires, c'est-à-dire, qui situent leur genre quelque part dans le continuum entre les deux pôles «homme» et «femme» ou bien en dehors de ce système binaire du genre. **BILLIE-ANNE LEDUC**



Si le télétravail est nouveau pour plusieurs d'entre nous, les agriculteurs, eux, travaillent à la maison depuis toujours. — PHOTO 123RF

# L'étable à la maison

**LAURIANNE LEVERT-GAUTHIER**

CHRONIQUE

[laurianne.levert-gauthier@lavoixdelest.ca](mailto:laurianne.levert-gauthier@lavoixdelest.ca)



## À TOUT BOUT DE CHAMP

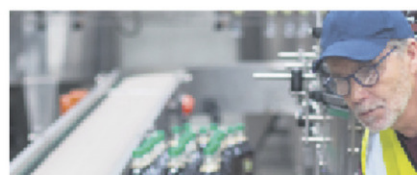


Nombreuses possibilités d'emploi dans le secteur industriel, le commerce de détail, les chantiers de constructions et les agences de sécurité.



La formation comprend :

- Formation Oméga
- Secourisme en milieu de travail
- Santé et sécurité sur les chantiers de construction
- Certificat SIMDUT
- Attestation de signaleur de chantiers routiers
- Conduite de chariot élévateur
- Et plus encore.



## FORMATION SÉCURITÉ PRIVÉE

FÉVRIER 2021

279 heures / 8 Semaines

Formation gratuite  
(certaines conditions s'appliquent)

Pour plus d'information :  
450 405-9839  
[sae@etsb.qc.ca](mailto:sae@etsb.qc.ca)

Avec la participation financière de:



Comme professionnelle, il est relativement nouveau, ou du moins maintenant officiel, de travailler de la maison.

Nos clients agriculteurs, eux, le font depuis toujours.

Pendant, comment réussir à mettre fin au travail quand il est intimement lié à ton milieu de vie?

La France veut encadrer le droit à la « déconnexion » *i.e.* pouvoir se prévaloir sans dommage à de vrais moments de pause. Nos cellulaires, tablettes, ordinateurs nous envoient des textos, messages Facebook ou courriels à toute heure de la journée. Un avantage bien considérable si nous souhaitons un horaire de travail variable. Mais dangereux, car il crée des attentes de réponses rapides.

Isolés, les agriculteurs avaient l'habitude de participer à des colloques, de visiter des salons d'agriculture pour partager leur bon coup de la saison, s'instruire sur une nouvelle pratique ou voir et toucher la nouvelle machinerie

Avoir la possibilité de prendre congé un jour de pluie et travailler la nuit un jour de récolte, c'est la réalité et l'avantage du mode de vie agricole.

En entrevue à Radio-Canada la veille de l'annonce probable d'un reconfinement total dû à la COVID-19, un psychologue affirmait que plusieurs travailleurs en télétravail ont l'impression constante d'être moins efficaces et d'en faire moins, car ils consacrent au total moins d'heures au travail:

le temps passé sur la route ou à la machine à café n'existe plus. Il n'a pas nécessairement à être remplacé par des heures de travail! Ce temps pouvait servir à covoiter, à s'instruire à la radio ou à échanger avec des collègues. Ces échanges, selon la psychologue, avaient un avantage certain pour plusieurs travailleurs. Il pouvait s'agir d'un moment utile pour valider une idée, recevoir un mérite, s'informer de nos familles/passions/sports/actualités. L'occasion d'en apprendre plus sur l'humain qui se trouve derrière le collègue.

Le genre d'échanges que les agriculteurs doivent planifier pour pouvoir en bénéficier. Isolés, ils avaient l'habitude de participer à des colloques, de profiter des assemblées générales ou des visites de salons d'agriculture pour partager leur bon coup de la saison, s'instruire sur une nouvelle pratique ou voir et toucher la nouvelle machinerie. Eux aussi devront user d'imagination ou de s'en remettre au virtuel.

Faisons attention à nous, permettons-nous des pauses où l'on « déplugue » nos appareils électroniques. Soyons imaginatifs pour ne pas négliger de rencontrer l'humain derrière l'agronome et l'agriculteur. N'est-ce pas une force du milieu agricole que la résilience et l'adaptation? Confiance.

Bonne année!

**Laurianne Levert-Gauthier est agronome au Club conseil Gestrie-sol. Cette chronique a été écrite en collaboration.**

*Cette chronique est rendue possible grâce au soutien financier de l'UPA, celui du Réseau Agriconseils Montérégie et d'une aide financière du programme Prime-vert du MAPAQ.*



# S'isoler, c'est sérieux.

**Pour lutter contre la propagation de la COVID-19,  
on doit rester à la maison quand :**

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec un cas confirmé

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

 1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec 

# Danse avec les chiens

**CARL GIRARD**

CHRONIQUE

carl.girard@lavoixdelest.ca



## DISCUSSIONS ANIMALES

Plus qu'un conseiller...  
...un ami depuis 25 ans

**YVES PAQUETTE**

Courtier immobilier

2%\*  
SOUS CERTAINES CONDITIONS

RE/MAX  
Professionnel inc.  
Agence immobilière

CELL.: 450 775-9940 BUR.: 450 378-4120  
ESTIMATION GRATUITE

0053663

Nous  
recherchons

**CAMELOTS**

↳ **laVoixdel'Est** ◀

**Secteur FARNHAM**

**Secteur COWANVILLE**

Rues : Boul. Davignon, Rue du Sud, James, Québec, Duvernay, Ch. de la plage, Place municipale, boul. des Vétérans, Bernard, William.

**Secteur GRANBY**

Rues : Dufferin, de la Providence, de l'Émeraude, Savage, Bourget Est, Lavallée, Mullin, Wolfe.

**Samedi**

Durée du parcours : entre 2 h et 2 h 30  
travail complété avant 7 h le matin

DOIT POSSÉDER PETITE VOITURE

AUCUNE EXPÉRIENCE REQUISE

Laissez vos coordonnées au 450 375-4555, poste 4  
ou sylvie.crook@lavoixdelest.ca

0054216

Le 1<sup>er</sup> janvier, la Ville de Cowansville a lancé des feux d'artifice pour célébrer le Nouvel An.

J'ai deux petits jeunes pour qui c'était leurs premiers feux d'artifice. Doris est une fox-terrier âgée de 9 mois et Romàn, un airedale de 10 mois. Des feux d'artifice, pour un chien, surtout la première fois, sont une expérience qui peut créer un traumatisme. C'est fort pour nous, imaginez pour eux qui ont une ouïe beaucoup plus développée que la nôtre! Le chien a mal aux oreilles et n'a aucune idée d'où provient le bruit. Avouez que c'est assez marquant! S'il est prêt et qu'il suit des yeux la source du bruit, il voit une série de lumières dans le ciel associée avec les fameux bruits!

Idéalement, on veut éviter ce genre de traumatisme. Pour l'avoir déjà vécu avec un chien rescapé (elle avait 3 ans quand je l'ai eue), c'est très difficile à gérer et avec le temps, certains chiens ont tendance à associer les bruits de feux d'artifices à d'autres bruits similaires : compresseurs, freins de camion, tonnerre, etc. Comme dans plusieurs domaines, il est beaucoup plus facile de travailler en prévention que d'essayer de régler des problèmes qui persistent depuis un certain temps.

### OCCUPER ET DISTRAIRE LES CHIENS

Je vous explique ce que j'ai fait et on détaille tout ça après. Quand les feux d'artifice ont commencé, on a monté la musique très forte et on s'est mis à danser avec les chiens! Pas évident les premières secondes, mais après quelques minutes, les chiens étaient trop occupés à jouer avec nous et les feux d'artifice se confondaient avec la musique! On a continué deux trois minutes après la fin des feux...

Quelques points à retenir :

- Ne laissez pas les chiens dehors pendant que ça arrive, je ne veux pas que les sons soient à pleine puissance dans leurs oreilles et je ne veux pas que vous ayez à aller les chercher pour les distraire, vous allez perdre plusieurs secondes importantes!
- Je veux un jeu physique, vous devez occuper leur corps



Pour Romàn, un airedale terrier âgé de 10 mois, les feux d'artifices, surtout la première fois, sont une expérience qui peut créer un traumatisme. — PHOTO FOURNIE PAR CARL GIRARD

autant que leur cerveau, le but est que le cerveau suive le corps, le chien ne doit pas s'arrêter pour penser.

- La musique forte permet de mélanger les sons, le son des feux d'artifice n'est plus le seul bruit important. Essayez de choisir une musique rythmée, votre CD de jazz pour les soupers en amoureux n'est pas nécessairement le meilleur choix.
- Continuez deux ou trois minutes après la fin des bruits, ne donnez pas d'importance

aux feux d'artifice. Les bruits doivent être confondus avec le jeu, on veut que le chien reste d'une humeur joyeuse même après les gros bruits de fond, les feux d'artifice.

Je vous ai donné le contexte idéal, celui dans lequel vous savez que les feux auront lieu. Dans mon cas, on ne se souvenait pas que les feux auraient lieu, mais on préparait le souper en écoutant de la musique, on a donc eu un coup de chance.

# Aider l'environnement une nouvelle habitude à la fois



**NICOLAS BOURCIER**  
nicolas.bourcier@lavoixdelest.ca

**Nombreux sont ceux qui profitent de la nouvelle année pour prendre des résolutions. Cowansville propose pour sa part à ses citoyens les Écodéfis, des défis mensuels qui s'attaqueront aux enjeux d'aujourd'hui et de demain en lien avec l'environnement et le développement durable.**

« Janvier est le mois des bonnes résolutions et nous avons habituellement besoin de 21 jours pour changer une habitude bien ancrée. Les défis mensuels permettront aux citoyens d'y aller à leur rythme et selon leur niveau.

Quand la marche est trop haute, on abandonne souvent. Il faut donc prendre le temps d'adopter un nouveau comportement pour que celui-ci s'intègre bien dans notre quotidien », explique la mairesse de Cowansville, Sylvie Beauregard, dans le communiqué de presse.

Les employés de la municipalité et les membres du conseil municipal seront également

invités à participer aux Écodéfis, ajoute-t-elle.

Durant l'année, différentes thématiques seront proposées aux citoyens comme l'alimentation, le transport ou encore l'eau potable. Le défi du mois de janvier portera quant à lui sur un sujet d'actualité en ces temps de pandémie: la sobriété numérique.

Les participants seront invités à réaliser différentes actions, telles que configurer leur ordinateur pour que celui-ci se mette en veille, réduire la luminosité des écrans, modifier le moteur de recherche par un moteur qui redistribue les profits publicitaires ou qui les utilisent pour planter des arbres, ou encore mesurer l'empreinte carbone de la navigation sur Internet.

Pour participer, les citoyens doivent s'inscrire aux Écodéfis sur le site Internet de la municipalité au [www.ville.cowansville.qc.ca/ecodefis](http://www.ville.cowansville.qc.ca/ecodefis).

Chaque mois, ils recevront par courriel leur défi environnemental et courront la chance de remporter un prix d'une valeur de 50 \$. L'aventure se terminera avec le tirage d'un grand prix d'une valeur de 500 \$.

Ce projet s'inscrit dans le Plan de développement durable 2019-2023 de la municipalité.

Le défi du mois de janvier portera sur un sujet d'actualité en ces temps de pandémie: la sobriété numérique



Cowansville lance son projet des Écodéfis pour l'année 2021. — PHOTO ALAIN DION

— Faites une différence au quotidien grâce à des trucs simples et pratiques!

## ÉCODÉFIS 2021

Inscrivez-vous et recevez chaque mois votre défi écolo.

Chaque mois, courez la chance de gagner un cadeau d'une valeur de 50 \$ (janvier à décembre 2021).

Tirage d'un grand prix d'une valeur de 500 \$!

[WWW.VILLE.COWANSVILLE.OC.CA/ECODEFIS](http://WWW.VILLE.COWANSVILLE.OC.CA/ECODEFIS)  
Les citoyens participants courent la chance de gagner un prix mensuel d'une valeur de 50 \$ et un grand prix final de 500 \$. — PHOTO FOURNIE

50 ans+

# FÉLICIA

COMPLEXE LOCATIF DE LUXE

LIVRAISON ÉTÉ 2021

3<sup>1/2</sup>  
3<sup>1/2</sup><sup>+</sup>  
4<sup>1/2</sup>  
4<sup>1/2</sup><sup>+</sup>  
5<sup>1/2</sup>

Un style de vie qui harmonise luxe & bien-être

CONDOS LOCATIFS **TOUT** INCLUS

- ESPACES COMMUNS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS SOMPTUEUX
- FINITION SUPÉRIEURE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE
- INSONORISATION EXCEPTIONNELLE

UNE RÉALISATION  
MGI Construction INC.

579 420-3354 INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT [FELICIAGRANBY.COM](http://FELICIAGRANBY.COM)

# Une année plurielle

**BILLIE-ANNE LEDUC**

CHRONIQUE

billie-anne.leduc@lavoixdelest.ca



Du doux  
dans le quotidien

**P**lusieurs émissions, revues de l'année, amis et bilans ont qualifié 2020 « d'année de *marde* ». Je préfère d'autres mots.

Ce fut une année de pages blanches.

D'essais-erreurs.

De soleil levant.

Une année de conditions.

De nouvel amour.

Une année de bulles respectées.

De marathon de séries, de muffins, de pains.

Une année d'écriture, de correspondance, de journaux intimes.

De messages d'amis disparus.

Une année d'introspection, d'exploration de ses limites.

Une année de tests de goûts, d'amitiés, de modes de vie.

Une année technologique; une année de pixels.

De haine.

Une année de complots, de confort, de complaisance, de compassion.

Une année de réalisations. De réalité rattrapée. D'irréel et d'incompréhension. Une année d'ignorance.

.....

Ce fut une année de grand ménage.

Une année de tout et son contraire.

Une année

ne-compter-que-sur-soi.

De virages.

Une année historique — inscrite à l'Histoire.

Une année de coupures, de séparations charnelles, amoureuses, matérielles.

De vies refaites et repensées.

Une année chaude — de planète trop réchauffée.

De problèmes sociaux révélés;

de dysfonctionnements dénoncés.

Une année de santé mentale négligée; une année de santé.

D'art mis de côté. De travail acharné.



*Impression, soleil levant*, Claude Monet, 1872 — IMAGE TIRÉE D'INTERNET

De professions virées à 180 degrés.

.....

Ce fut une année prenez-soin-de-vous.

Une année avant-après; une année de divisions.

De fuites.

Une année d'achats de maisons, d'appels de la terre.

Une année de terroir, de « fait au Québec ».

De pantalons de velours tous les jours.

Une année entre quatre murs; une année tourne-en-rond.

Une année d'interdits. Une

année autoritaire.

Une année de bonheur ailleurs. D'espoirs 2021.

« Les années heureuses sont les années perdues, on attend une souffrance pour travailler. » (*Le Temps retrouvé*, Marcel Proust, 1927)

Et vous, votre année ?

## LE CONFORT

### À LONGUEUR D'ANNÉE !

✓ Les plus grandes marques en chauffage et climatisation pour plus de confort, de performance, de fiabilité et d'économie d'énergie

✓ Des programmes de rabais aux consommateurs

✓ Des produits éligibles aux subventions et aides financières gouvernementales

✓ Les garanties les plus solides sur le marché



ÉRIC LABBÉ ET  
ROBERTO MARINELLI,  
PROPRIÉTAIRES

RÉFRIGÉRATION & CLIMATISATION  
**LUC THERRIEN** INC.

Lincence R.B.Q.: 8004-4563-63

## Nous offrons des solutions sur mesure selon vos besoins!



FUJITSU  
Entrepreneur  
**ÉLITE**  
12 ans pièces  
et 10 ans main-d'oeuvre

**YORK**  
Chauffage et climatisation

**vänE**



70, RUE MARTIN, GRANBY 450.777.3933 REFRIGERATIONLT.COM

# opinions

Directeur général **CHRISTIAN MALO**Rédactrice en chef **ISABELLE GABORIAULT**

## « LA VOIX DES LECTEURS »

### À mon ami «doute»

Les mots sont difficiles à trouver, parce que je t'aime beaucoup et que je ne veux pas qu'une chicane nous sépare.

Je t'ai vu passer de suivre les recommandations, à les comprendre, à maintenant douter, contester et tout mélanger. Mélanger les chiffres, les types de grippe, comment fonctionne le système de santé, etc.

En fait, j'ai vu ta colère prendre de l'ampleur, monter en force devant les directives trop souvent contradictoires de nos différents gouvernements. C'est elle qui prend le dessus, parce qu'il faut se le dire, il y a beaucoup d'éléments à comprendre et on est loin de notre métier de tous les jours. Alors la frustration mène rapidement à la colère.

Mais aujourd'hui, tu flirtes avec le côté noir de la force, celui de t'embrigader contre un ennemi visible (les gouvernements), alors que notre véritable ennemi, mortel celui-là, se tapit dans l'ombre. Une partie de moi a le goût de se fâcher, de souligner à grands cris tes contradictions, ton égoïsme, mais ça le serait tout autant de ma part. Alors je cherche mes mots.

Et j'ai regardé le ciel, une beauté hivernale avec sa clarté quasi divine. Et là, j'ai trouvé les mots. Je me suis rappelé la relativité d'Einstein, la théorie des Cordes, le Big

Bang, les voyages sur la Lune, et j'ai compris... que je ne comprenais pas tout. Que je pouvais apprécier la science et la beauté de la technologie sans en maîtriser les subtilités, et surtout en accepter les erreurs.

J'ai compris que depuis des mois, la COVID a été dangereuse, pas dangereuse, qu'on a voulu l'immunité de masse, ensuite le vaccin, qu'elle se transmettait par contact et finalement pas vraiment, ou peut-être... Que les asymptomatiques étaient virulents, et pas vraiment, et finalement oui... Qu'au final, il faut accepter de ne pas tout comprendre et qu'une chose fonctionne vraiment : ne pas se voir.

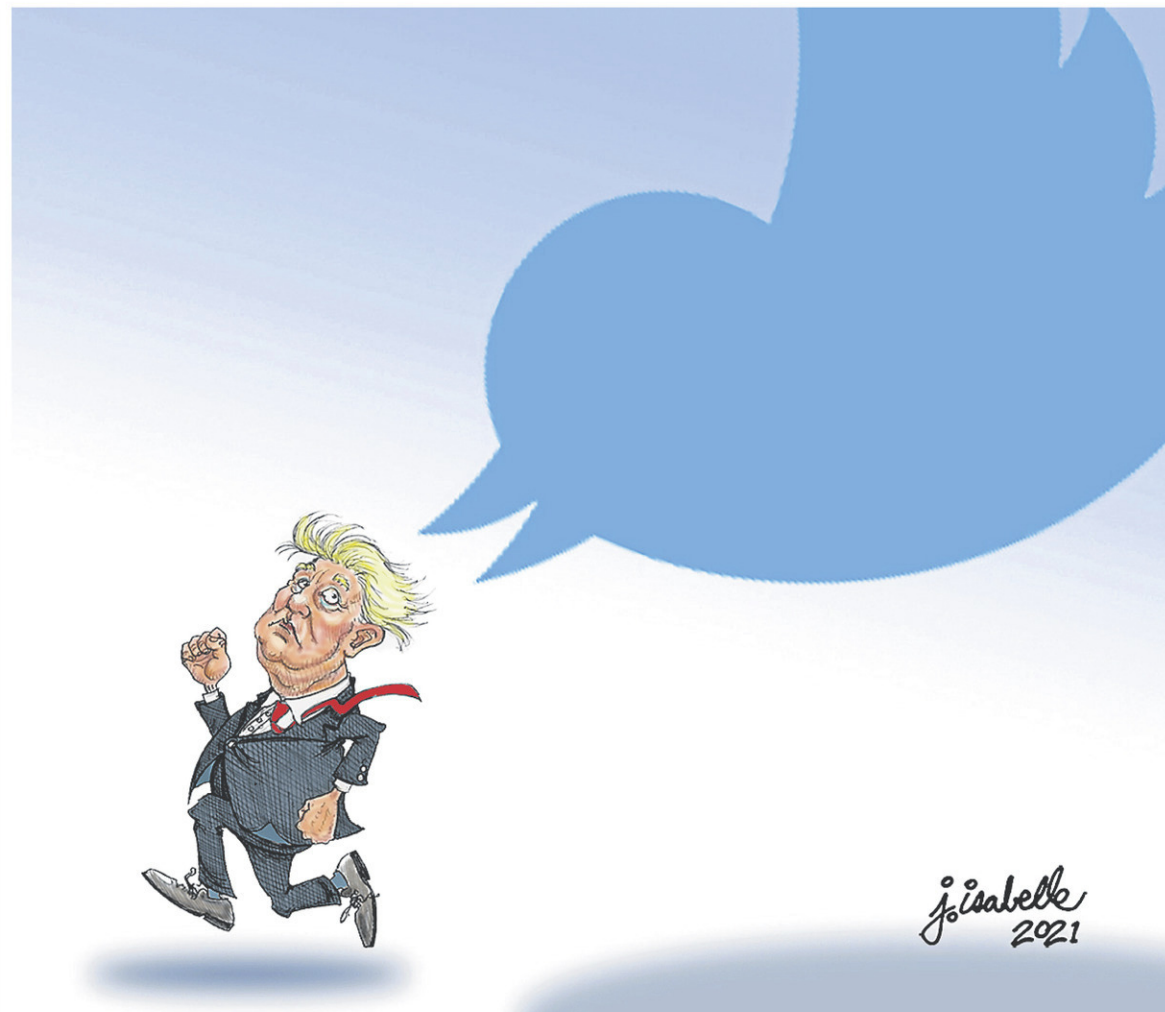
Qu'il y a un seul objectif : garder notre monde en santé et ne pas surcharger le réseau de la santé. J'ai même rigolé en me disant que ça devait faire dix ans qu'il n'y avait pas eu de gastro dans la famille durant les Fêtes.

C'est simple, mais frustrant. Pas de volleyball ni de badminton pour nous cet hiver, on verra pour l'été prochain. Sache que je suis autant en colère que toi, contre tout, contre rien, parce qu'on s'en passerait de tout ça. Sache aussi que j'aimerais te prendre dans mes bras... mais que ça devra attendre. Je t'aime mon ami.

**Francis Lepage**  
Granby



—PHOTO 123RF



### La fatalité du bonheur

À ce jour, le tiers des résidents du CHSLD Villa-Bonheur de Granby a trouvé la mort à cause de la Covid-19. Je tiens simplement à dire qu'à ma connaissance, jamais il n'y a eu autant de décès en si peu de temps dans cette résidence, toutes causes confondues. Cela est à méditer.

Le nouveau coronavirus serait pour certains une simple grippe. Pour d'autres, les autorisés sanitaires seraient dans l'erreur dans leur décompte concernant la fatalité de ce nouveau fléau.

Je ne tiens pas à embarquer dans un débat public, mais permettez-moi de douter de ces affirmations. Ce qui se passe à Villa-Bonheur est la preuve que nous sommes face à une pandémie qui se doit d'être éradiquée par tous les moyens nécessaires.



— ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

Que le gouvernement fasse des erreurs ou non concernant leurs décisions difficiles, nous devons faire notre juste part en tant qu'individu pour atteindre à nouveau

un équilibre acceptable en tant que société.

**Jimmy Cliche**  
Granby

### Une opinion ?

Les lecteurs sont invités à partager leur opinion sur des sujets d'actualité. Les lettres doivent être transmises par courriel à [opinions@lavoixdelest.ca](mailto:opinions@lavoixdelest.ca), et accompagnées du nom complet, de l'adresse et du numéro de téléphone de l'auteur.

Seuls le nom et la municipalité seront publiés. Nous ne donnons pas suite aux lettres anonymes. **Ces commentaires ne doivent pas excéder les 500 mots. La Voix de l'Est se réserve le droit d'abrégier et de refuser des lettres.**

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



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

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

## Prenez soin de vous

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



## Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

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



## Laissez vos émotions s'exprimer

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



## Utilisez judicieusement les médias sociaux

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



## Adoptez de saines habitudes de vie

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

## Aide et ressources

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

- **Info-Social 811**  
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**  
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :  
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**  
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :  
1 866 APPELLE (277-3553)

**De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : [Quebec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)**

[Quebec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)

 **Info-Social 811**

Québec 

MONTUTORAT.COM

# Trouver le tuteur idéal pour l'enfant

BILLIE-ANNE LEDUC

billie-anne.leduc@lavoixdelest.ca

L'apprentissage selon les intérêts et les besoins propres à chaque enfant, voici l'approche dont s'est dotée l'entreprise

monTutorat.com, fondée il y a deux ans par Mélanie Roberge, adepte de *vanlife* et d'enseignement personnalisé.

« Mon plus grand souhait, ce serait que chaque enfant puisse atteindre son plein potentiel à son rythme. »

Mélanie Roberge, qui a auparavant enseigné une quinzaine d'années dans des écoles de la région, se donne comme mission de trouver le bon jumelage entre le tuteur et l'élève, celui qui sera harmonieux, compatible et ancré sur les mêmes valeurs. Les niveaux de tutorat vont du primaire à l'université. « Je suis toujours présente, des deux côtés. Je pense que ce

qui fait ma force, c'est de trouver le tuteur idéal pour un enfant, qui pourra combler ses besoins spécifiques. Pour qu'ils forment ensemble un tout. C'est important aussi de considérer les intérêts de l'enfant, ce qu'il aime. »

## « BEAUCOUP D'ÉCARTS D'APPRENTISSAGE »

Mélanie Roberge croit fortement au tutorat, ayant elle-même

fortement au tutorat, ayant elle-même bénéficié de tels services à l'enfance, ce qui l'a grandement aidé dans son cheminement

bénéficié de tels services à l'enfance, ce qui l'a grandement aidé dans son cheminement. « C'est une personne

là pour répondre à tes besoins à toi, avec qui tu établis un lien de confiance, sans jugement, juste là pour t'aider. »

Beaucoup d'élèves vivent des difficultés d'apprentissage, en cette année scolaire chamboulée,

soutient la Bromontoise. « Juste l'effet de congé peut entraîner un retard. Et si l'enfant n'a pas lu, n'a vraiment rien fait, aucune stimulation, c'est encore plus flagrant. Et cela fait en sorte qu'il y a encore plus d'inégalité entre les niveaux, beaucoup d'écarts d'apprentissage entre les élèves, dans une classe. »

D'où l'importance de la structure qu'amène le tutorat, affirme Mélanie, non seulement lors des leçons, mais aussi dans le quotidien des familles.

« Ce que j'aimerais, c'est qu'on aide le plus d'enfants possible de la région, même si c'est virtuel, et ouvert à tous les enfants du Québec. Que monTutorat.com crée un sentiment d'appartenance. »

Mélanie Roberge, résidant aujourd'hui à Bromont, a longtemps vécu en *vanlife*, et est partie un an vivre au Mexique avec sa famille. Pour elle, ce genre de voyage apporte une « ouverture à la vie, des habiletés sociales, et permet de voir différentes façons de vivre. C'est important d'écouter sa petite voix intérieure et de foncer ».

**GARAGE CHRISTIAN ST-PIERRE**  
ÉTABLIS  
MÉCANIQUE GÉNÉRALE

**UNI-PRO**

*Pour une expérience client optimale*  
Consultez notre site pour les promotions

**Entretien et réparation : auto/VR/camion léger**  
■ Antirouille ■ Pneus ■ Amortisseurs ■ Climatiseur ■ Freins

*4 autos de courtoisie disponibles*

**2, rue Barré, Granby**  
**450 776-6868**  
garagechristianstpierre.com



**MONSIEUR MUFFLER**  
PNEUS ET MÉCANIQUE

**JE M'EN OCCUPE DE VOS PHARES**

**ATELIER MÉCANIQUE P. HAMAN**

**PASCAL HAMAN**  
Mécanicien 360°

**2000, rue Principale Est, Farnham 450 293-3127**






Mélanie Roberge, derrière monTutorat.com, se dote comme mission de trouver le bon jumelage entre le tuteur et l'élève. — PHOTO FOURNIE



**Les Constructions Odyssées**  
R.B.O. : 8224-6174-30  
*Bâtisseur de votre avenir!*

**Pour une visite sur rendez-vous, appelez au 450 776-2676**

Suivez-nous sur

[lesconstructionsodyssées.com](http://lesconstructionsodyssées.com)

**BRÈVES COMMUNAUTAIRES**

Centre  
d'intervention  
de crise

**HALTE CRISE**

450 · 375 · 0487

entrelle@endirect.qc.ca





Hébergement court terme

**Activités au Centre femmes des Cantons**

Le Centre Femmes des Cantons invite les femmes, le mercredi 20 janvier, de 13 h à 16 h, à un Café-rencontre virtuel intitulé «Locataires, on veut vous informer et vous entendre!». D'abord, grâce à une intervenante de l'ACEF-ME, on informe les femmes locataires des lois en matière de logement ainsi que de leurs droits et obligations. Ensuite, on recueille leurs expériences de discrimination en tant que locataires. Se sont-elles vu refuser un logement à cause de leurs enfants, de leur revenu, de leur âge, etc.? On veut entendre le vécu des femmes

locataires! Aussi, il est temps de s'inscrire à l'atelier virtuel de 6 rencontres, « Je suis, je pense donc j'agis! », dans lequel les femmes sont invitées, à partir des différents thèmes, à réfléchir sur ce qu'elles vivent, à s'affirmer et à poser des actions dans le respect d'elles-mêmes, de leur rythme et de leurs droits. Ça aura lieu les jeudis après-midis, de 13 h 30 à 15 h 30, du 4 février au 18 mars. Le coût est de 5 \$ pour les membres et de 10 \$ pour les non-membres. Il faut s'inscrire d'ici au 29 janvier. L'inscription aux activités virtuelles est obligatoire pour participer. Seules les femmes inscrites recevront la marche à suivre pour joindre les rencontres virtuelles. Information ou inscription: 450 263-1028.

**Lancement de la programmation chez Entr'elles**

Le Centre de femmes Entr'elles invite les femmes de la région au lancement virtuel de la programmation d'hiver-printemps 2021. Surveillez nos réseaux sociaux, on vous a préparé une vidéo qui sera en ligne le 14 janvier 2020 dès 14 h. Activités de groupes ouverts, gratuites, en présentiel et en visio. Sujets: Définis ta vie (15/01); Brain gym (28/01). Café-rencontre de 9 h à 11 h 30; Il était une fois (27/01). Ateliers virtuels: Sur Vivre, Autonomie affective, Le changement et gestion des émotions. Inscrivez-vous au 450 375-4042. Tu es une femme, tu souhaites briser ton isolement, t'informer de tes droits, entreprendre une démarche de cheminement personnel? Entr'elles sera en mesure de répondre à tous tes besoins. Entr'elles est situé au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321 à Granby.

La rédaction de *La Voix de l'Est/Plus* invite les organismes communautaires à lui faire parvenir leurs informations à [redaction@lavoixdelest.ca](mailto:redaction@lavoixdelest.ca)



**Confiez-nous VOTRE REMORQUE**

Inspection préventive printanière  
Entreposage de VR saisonnier ou annuel  
**Un arrêt, tous les services!**

📍 Nous serons ouvert à partir du 18 janvier.



**REMORQUE Moab**  
Division MOAB 2008 inc.

3011, RUE BRODEUR O.  
ST-ALPHONSE-DE-GRANBY  
T 450 776-6622 (MOAB)  
[www.remorquemoab.com](http://www.remorquemoab.com)

 ENTRETIEN
  RÉPARATION
  REMORQUE
  PIÈCES
  ENTREPOSAGE EXTÉRIEUR

**M**  
CUISINE MARIO LAPLANTE

TOUJOURS PRÉSENT POUR VOUS SERVIR

**POUR TOUS VOS PROJETS**

- Cuisines ■ Vanités
- Meubles sur mesure
- Comptoirs de tous genres
- Projets commerciaux
- Restauration d'armoires ■ Etc.

Mario Laplante  
Créateur de cuisine depuis plus de 30 ans

**CUISINES MARIO LAPLANTE**  
11, rue Quintal, St-Liboire | 450 223-4165  
[www.cuisinemariolaplante.com](http://www.cuisinemariolaplante.com)

*Une lunette, une occasion... un style*

*Laissez-moi vous aider à trouver votre style!  
Votre amie opticienne*



Grand choix de verres et montures de QUALITÉ à PRIX COMPÉTITIF

**CENTRE VISUEL LISE DUCHESNE, O.D.D.** 53 Drummond, Granby  
[www.centrevisuelliseduchesne.ca](http://www.centrevisuelliseduchesne.ca) 450 777-3372

## MANOIR LAC BROME

## DES RÉSIDENTS SE FONT GÂTER



**ROXANNE CARON**  
roxanne.caron@lavoixdelest.ca

La Ferme Maui et le Star Café de Lac-Brome se sont unis pour offrir un peu de réconfort aux résidents et employés du Manoir Lac-Brome en leur concoctant un repas complet pour le réveil du jour de l'An.

« Ça a été tellement apprécié! Les résidents ont vraiment été touchés », rapporte la directrice de la résidence privée pour aînés, Lisa Macey. Heureusement, l'établissement a été épargné par la COVID-19 jusqu'ici. « On touche du bois! » lance-t-elle.

Avec le confinement qui s'étire, les copropriétaires de la Ferme Maui, Steven Beerwort et Myriam Grenon, ont voulu faire savoir aux aînés que la communauté pense à eux en ces temps difficiles.

« Le grand-père de mon conjoint Steven habite là et on ne l'a pas vu depuis mars. C'était une



« J'ai fait un agneau braisé avec une bouquetière de pomme de terre, carotte et navet, en plus d'un pouding chômeur fait avec le sirop d'érable de West-Hill », détaille Patrick Plouffe, ajoutant qu'il a pris soin de respecter les contraintes alimentaires de chaque résident. — PHOTO TIRÉE DE FACEBOOK

petite pensée pour lui, mais aussi pour tous les autres qui vivent là », dit Myriam.

Elle et son conjoint ont approché le propriétaire du Star Café, Patrick Plouffe, pour qu'il prépare un repas copieux à partir de l'agneau de la Ferme Maui. « Ça tombait à point », affirme Patrick qui cherchait déjà à faire une différence auprès de sa communauté.

## SAVEUR ET RÉCONFORT

Il s'est donc mis aux fourneaux pour réaliser une cinquantaine de plats destinés aux résidents et au personnel en poste ce soir-là.

« J'ai fait un agneau braisé avec une bouquetière de pomme de terre, carotte et navet, en plus d'un pouding chômeur fait avec



Quatre des cinq enfants de Myriam et Steven ont aussi mis la main à la pâte en coloriant des mandales. — PHOTO TIRÉE DE FACEBOOK

le sirop d'érable de West-Hill », détaille-t-il, ajoutant qu'il a pris soin de respecter les contraintes alimentaires de chaque résident.

Les repas, qui se sont rendus à bon port grâce à Myriam, sont aussi arrivés accompagnés d'une pancarte sur laquelle y étaient inscrits des vœux pour la nouvelle année.

Quatre des cinq enfants de Myriam et Steven ont aussi mis la main à la pâte en coloriant des mandales.

« Le grand-père de Steven a rappelé pour nous dire que le repas était super bon et que la pancarte était affichée dans la cafétéria », explique Myriam avec le sentiment du devoir accompli.



**PLOMBERIE  
CARIGNAN INC.**

Résidentiel | Commercial | Industriel




Travaux de plomberie  
Inspection par caméra - Nettoyage et débouchage haute pression  
Localisation de bris - Drain de fondation - Excavation



Jean-Yves Carignan  
www.PlomberieCarignan.com  
**450.378.7473**



Myriam Grenon et son conjoint Steven Beerwort ont approché le propriétaire du Star Café, Patrick Plouffe, pour qu'il prépare un repas copieux à partir de l'agneau de la Ferme Maui. — PHOTO ALAIN DION



**CLINIQUE PODIATRIQUE  
DE GRANBY**


66, rue Court, bureau 214, Granby  
450 991-4117  
www.CliniquePodiatriqueGranby.ca

**Le podiatre : le professionnel de confiance pour la santé des pieds**


**Nous restons ouverts pour vous garder sur pieds!**

- Orthèses plantaires sur mesure
- Ongles incarnés
- Cors et callosités
- Verrues plantaires

Prenons soin de nous tous!



**Dre Stéphanie Blum,**  
podiatre



**Dre Geneviève Payette,**  
podiatre

Membres de l'Ordre des podiatres du Québec

Couvert par la majorité des régimes d'assurance privés. Aucune référence médicale nécessaire.

# Petit entrepreneur voit grand

**BILLIE-ANNE LEDUC**  
billie-anne.leduc@lavoixdelest.ca

**Peu après un voyage en Provence, en 2016, qui lui a fait découvrir le monde des épices, Clément Laliberté, âgé aujourd'hui de 12 ans, a décidé de lancer sa propre entreprise de sels aromatisés, du nom de Siboulot.**

À l'âge de 9 ans, Clément était déjà entrepreneur. «J'ai voulu faire comme mon père et ma mère.»

Dans une pièce de la maison, certifiée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, Clément aime trouver la bonne formule pour ses épices et ses sels en y allant par essai-erreur, et en

faisant goûter ses créations à ses parents. «Je cuisine plus que ma mère!», rigole le jeune garçon, qui a notamment participé à la journée Les petits entrepreneurs il y a trois ans et a adoré son expérience.

## DE LA FORÊT ENCHANTÉE AU CAMÉLÉON

Sept variétés de sels aromatisés ont été créées à ce jour par Clément, offertes dans un moulin de verre et de céramique. On retrouve le Sel Fou, le Sel du Diable, le Sel des Cantons, l'Épice de la Liberté, le Roi du Citron, la Forêt Enchantée et l'Épice Caméléon. Les noms sont choisis pour leur portée « accrocheuse », signale Clément.

«Tu peux les utiliser partout. Le Sel Caméléon s'appelle comme

ça, parce qu'il goûte différent selon l'aliment. Sur le poulet par exemple, il a une autre facette qu'avec le riz.»

Éventuellement, Clément aimerait faire pousser un jardin et déshydrater ses propres légumes et fines herbes afin de créer ses sels aromatisés.

«Je suis fier d'avoir commencé cette entreprise et de la continuer!»

**« Je suis fier d'avoir commencé cette entreprise et de la continuer! »**

— Clément Laliberté

## DE BELLES RENCONTRES

Beaucoup d'amis et d'autres entreprises ont encouragé Clément dans la mise sur pied de Siboulot, notamment pour la confection des étiquettes des moulins à épices.

Ce que Clément aime le plus de toute cette aventure, dit-il,

ce sont les amitiés qu'il crée, et faire la connaissance de gens intéressants.

Il reste aussi marqué par sa rencontre, il y a deux ans, avec Amélie Dubois derrière l'agence de marketing granbyenne Développement d'affaires, qui a partagé avec lui de nombreux trucs et astuces afin de partir du bon pied dans le monde de l'entrepreneuriat. «Elle lui a donné plein d'idées en marketing, et a mis ça en des mots d'enfants, lui a fait faire des dessins, des schémas. Il a vraiment été motivé par cette rencontre», témoigne la mère de Clément, Geneviève Richer.

La famille habite désormais à Lachute, mais le père de Clément, qui œuvre en horticulture, est originaire de Granby et ses grands-parents y résident toujours.

## UN JEUNE OCCUPÉ

«Le monde aime ça. Ça a évolué un peu plus depuis la COVID. Depuis la mise en ligne des produits, l'an passé, on en a vendu plus d'une dizaine», indique-t-il. Près de vingt points de vente

offrent également les produits de Clément dans la région de Lachute, dont certains IGA, et il souhaiterait un jour s'implanter dans la région de Granby.



Clément Laliberté est un jeune entrepreneur de 12 ans derrière les sels aromatisés Siboulot. — PHOTO FOURNIE

**SUR LE WEB**  
SUIVEZ-NOUS SUR  
lavoixdelest.ca



**ARTISAN**  
& **ÉBÉNISTE**  
**MENUISIER**

Rénovations  
intérieures et extérieures  
de tous genres  
Patis - remises  
- rampes et autres

TARIF : 35\$/HEURE

450 522-5904

0047719

**Lapointe**  
centres dentaires

110 Rue Saint-Charles S, Granby

**1 800 Lapointe**  
centreslapointe.com

Tous les services offerts



Dentisterie esthétique et fonctionnelle | Implantologie | Denturologie | Orthodontie et coquilles invisibles | Dentisterie familiale

Nous acceptons les  
nouveaux patients

**VU DE  
LÀ-HAUT**



# DES MONTAGNES DE FEU... SOUS LA NEIGE



Depuis 40 ans, Pierre Lahoud fait le tour du Québec... du haut des airs. Cet «historien volant» a photographié les plus beaux coins de la province, comme le montrent ces superbes clichés d'hiver qu'il partage ici avec vous.

Aujourd'hui, un vol au-dessus des montagnes aux sommets enneigés près de Saint-Tite-des-Caps.

«Je les appelle mes montagnes blanches. J'ai le bonheur de les voir depuis chez moi, vers le nord-ouest. Au Québec, on a très peu de montagnes blanches. Bien sûr, lors d'une averse importante, la neige se dépose sur les arbres, mais elle disparaît après une ou deux journées pour laisser de nouveau place au couvert gris habituel, raconte M. Lahoud. Toutefois, il y a eu un incendie sur ces montagnes il y a plusieurs années, ce qui fait qu'il n'y a pas eu de repousse d'arbres depuis. Ces montagnes restent donc blanches tout l'hiver, comme les Alpes. À chaque occasion, je m'empresse de photographier ces beautés, ces superbes taches éclatantes vues du ciel. L'hiver nous offre des horizons très marqués, car la visibilité est bonne, ainsi que de jolis contrastes entre le blanc de la neige et le gris de la forêt!» **PROPOS RECUEILLIS PAR FRANCIS HIGGINS**

Info : [pierrelahoud.com](http://pierrelahoud.com)

# Protéger les habitats de 12 espèces en péril

MARIE-ÈVE MARTEL

marie-eve.martel@lavoixdelest.ca

**Une douzaine d'espèces animales en péril de la Montérégie seront davantage protégées grâce à un nouveau projet visant à accroître la quantité et la qualité de leurs habitats sur le territoire.**

Grâce à un soutien financier de 225 000 \$ d'Environnement et Changement climatique Canada, la Fédération de l'UPA de la Montérégie sera en mesure de bonifier les critères d'admissibilité à son programme ALUS (Alternative Land Use Services) Montérégie et de contribuer ainsi au maintien des habitats des espèces ciblées, dont l'hirondelle rustique, le goglu des prés, la tortue des bois, le bourdon terricole et le monarque.

«Les terres agricoles sont

essentielles pour le maintien de notre biodiversité. Cet investissement important permettra d'accroître la qualité et la quantité d'habitats dans le paysage agricole de la Montérégie. Notre gouvernement s'est engagé à protéger les espèces en péril du pays et travaille de concert avec divers partenaires, dont la Fédération de l'UPA de la Montérégie, pour y arriver», a indiqué Jonathan Wilkinson, ministre de l'Environnement et du Changement climatique, dans un communiqué.

Ce projet, partie prenante du Partenariat relatif aux espèces en péril présentes sur les terres agricoles, s'échelonne jusqu'en 2023 et comprendra trois volets, le premier étant une étude réalisée conjointement par des experts et des producteurs agricoles qui devront cibler les interventions les plus

pertinentes pour sauvegarder les habitats et formuler par la suite des recommandations.

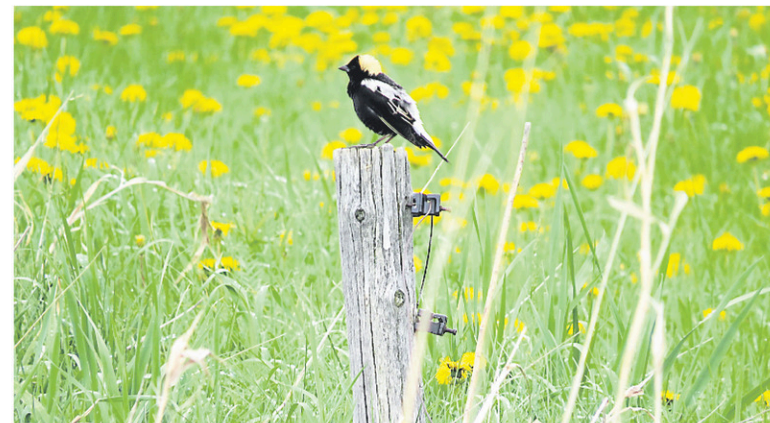
Celles-ci serviront à bonifier les critères d'admissibilité du programme ALUS qui seront par la suite mis en place via des projets pilotes chez les producteurs agricoles de la région, et ce, dès la prochaine saison.

Le programme ALUS Montérégie couvre les 14 municipalités régionales de comté du territoire, incluant les bassins versants de la rivière des Hurons, des ruisseaux Hazen-Bleury et de la Barbotte, de la région Vaudreuil-Soulanges et de la rivière Yamaska. Une quinzaine de producteurs agricoles participent actuellement à plus d'une trentaine de projets visant à préserver la biodiversité sur leurs terres.

Ils consacrent plus de 20 hectares

à la production d'un air plus sain, de l'eau plus propre, et de la préservation de pollinisateurs, de poissons et d'autres habitants de

la faune, le tout dans le cadre d'un ensemble complet de services écologiques qui profitent aux collectivités québécoises.

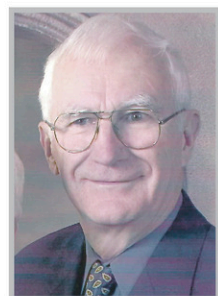


Une douzaine d'espèces animales en péril de la Montérégie, dont le goglu des prés (photo), seront davantage protégées grâce à un nouveau projet visant à accroître la quantité et la qualité de leurs habitats sur le territoire. — PHOTO

FOURNIE, SONIA VAN WIJCK

## AUTHIER

**M. Alphonse - 1929-2020**



À Sherbrooke, le 13 décembre 2020, à l'âge de 91 ans, est décédé M. Alphonse Authier, demeurant à Granby, époux de feu Rose-Ange Beaugard.

Il laisse dans le deuil ses enfants : Daniel et Pierre (Dominique Viens). Il était le frère de feu Gilberte (feu Napoléon Choinière), feu Hector (feu Yvonne Brault), feu Jean-Claude (feu Gisèle Lagacé), feu Martial (feu Annette Sylvestre), Raymond (feu Denise Thibodeau), Normand et le beau-frère de René (feu Madeleine Joyal, feu Rita Bombardier). Il laisse également plusieurs neveux, nièces, autres parents et amis.

**Étant donné les circonstances actuelles, la célébration en mémoire à sa vie se tiendra en toute intimité et sur invitation seulement. L'inhumation aura lieu au cimetière de St-Alphonse de Granby à une date ultérieure.**

La famille désire remercier sincèrement le personnel du Centre Villa Bonheur pour leur dévouement et les bons soins prodigués.

En guise de sympathie, un don à la Société Alzheimer Granby et région serait grandement apprécié.

Formulaires disponibles à la réception du complexe ou directement via le [alzheimergranby.ca](http://alzheimergranby.ca)

**EN ZONE ROUGE** : Afin de préserver la santé et la sécurité de tous, et dans le but de respecter les directives de la Santé publique, un maximum de 25 personnes par salle est permis et ce, sans visite possible au complexe funéraire. La désinfection des mains, le port du masque et la distanciation sociale demeurent obligatoires. Les visiteurs souhaitant offrir leurs condoléances ne seront donc pas admis sur place, mais sont invités à laisser un témoignage de sympathie sur l'avis de décès web de M. Authier.

*M. Girardot & Ménard*

470 Dufferin, Granby, QC - J2G 9G2  
Tél.: 450-372-4498 - Téléc.: 450-372-2738  
[complexe@girardot-menard.com](mailto:complexe@girardot-menard.com)

## || AVIS DE DÉCÈS ||

## LACASSE

**M. René - 1937-2021**



Au Centre de confinement de Sherbrooke, le 7 janvier 2021, à l'âge de 83 ans, est décédé M. René Lacasse, époux de Mme Rose-Aimée Dubois, demeurant à Granby. Outre son épouse Rose-Aimée, il laisse dans le deuil son fils : Gilles (Audrey), son frère et sa soeur : Serge (feu Berthe) et Bernadette (Denis). Il était le frère de : feu Marc-André (feu Cécile), feu Lucien (feu Monique), Marguerite (feu Maurice), feu Marie-Thérèse (feu Jean-Jacques), feu Rita (feu Laurent), feu Fernand, feu Gérald, feu Léonard (Germaine), feu Étienne. Il laisse également dans le deuil son beau-frère et sa belle-soeur : Marie-Laure Dubois (Serge) et Michel Dubois (feu Gisèle), ainsi que Olivette, Madeleine, ses neveux, nièces, autres parents et amis.

La famille désire remercier le personnel du Centre Marie-Berthe Couture pour les bons soins prodigués.

**La crémation a eu lieu à Granby au crématorium Les Jardins Funéraires Bessette.**

**Compte tenu des circonstances actuelles, la cérémonie aura lieu en toute intimité sur invitation seulement. Vous êtes toutefois invités à assister à celle-ci le vendredi 15 janvier 2021 à 14 h via le web, en simultané ou en rediffusion, à l'adresse suivante : <https://funeraweb.tv/fr/diffusions/22458/wait>.**

**L'inhumation au cimetière St-Joachim aura lieu à une date ultérieure.**

En guise de sympathie, un don à la Société Alzheimer Granby et région serait apprécié. Des formulaires seront disponibles au salon ou en ligne <https://www.alzheimergranby.ca/fr/simplifier/faire-un-don/>.

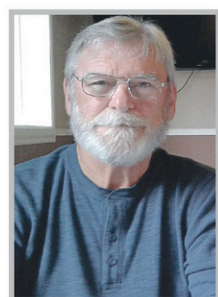
**Nous vous invitons à envoyer vos mots de sympathie à la famille via notre site web : [www.familiebessette.com](http://www.familiebessette.com). ZONE ROUGE** : Selon les recommandations du gouvernement du Québec, le port du masque ainsi que la distanciation sociale sont obligatoires. Un maximum de 25 personnes seront acceptées dans nos locaux.

**Bessette**  
RESIDENCES ET JARDINS FUNÉRAIRES

997, rue des Colombes, Granby, J2J 2R2 - Tél.: 450 777-1171 - 1 888 730-6666  
Téléc.: 450 777-4393 - [www.familiebessette.com](http://www.familiebessette.com) - Membre de la C.T.Q.

## JODOIN

**M. Georges 1945-2021**



Décédé le 7 janvier 2021, à l'âge de 75 ans. Il était le fils de feu Béatrice Dumaine et de feu Georges Frédéric Jodoin.

Il laisse dans le deuil son épouse Marcelle L'Heureux et sa fille Élise Jodoin (David Larochelle), son filleul Stéphan Daigneault. Il était le "Bébé" de ses frères et soeurs, feu Paul Jodoin (feu Marielle Bernier), Céline, (Bernard Larivière), Thérèse (Jacques Daigneault), Pauline (feu Rosaire Canuel), feu Louise (feu Germain Godbout), Clément (Clémence Boisvert), Michel (Pierrette Perreault), feu Madeleine (Daniel Tremblay), Diane (Jean-Jacques Lajoie), ainsi que de nombreux neveux et nièces et autres parents et amis du Québec et des États-Unis.

Vos témoignages de support et de sympathie peuvent être exprimés sous la forme d'un don commémoratif à l'Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins (<https://fondationbmp.ca>).

**La crémation a été confiée au Complexe funéraire Mont-Royal.**

**COMPLEXE FUNÉRAIRE MONT-ROYAL**

1297 Chemin de la Forêt, Outremont Québec H2V 2P9  
Tél.: 514 279-6540 Fax.: 514 279-5368  
[www.mountroyalclem.com](http://www.mountroyalclem.com)

## || AVIS DE DÉCÈS ||

*Pour fleurir la mémoire d'un être cher*



**Sublime**  
fleuriste



355, boul. Leclerc, Granby | **450 372-2881** | [www.sublimefleuriste.com](http://www.sublimefleuriste.com)

## BOUTIQUE COCO SHOP

## LA NOIX DE COCO À L'HONNEUR

FLORENCE TANGUAY

florencetanguay@lavoixdelest.ca

Dans un désir de faire découvrir et d'apprécier la noix de coco sous toutes ses facettes, deux amis, Chloé Skoropad et Philip Beauchesne, se sont associés pour créer le Coco Shop, qui offre plusieurs produits sous une même enseigne en plus de fournir conseils et recettes.

« Le concept de la boutique c'est de vendre et d'exploiter des aliments peu ou pas connus ou disponibles », énonce Philip Beauchesne. Il a découvert le potentiel de la noix de coco en cherchant des alternatives à certains produits pour cuisiner pour son fils, qui est allergique aux produits laitiers. Chloé Skoropad, propriétaire de la pâtisserie végétalienne CloClo Choco et elle-même végétalienne depuis 10 ans, cuisine depuis longtemps avec ces produits.

C'est en constatant qu'ils devaient visiter plusieurs épicerie spécialisées différentes pour se procurer farine, sucre, huile, lait et copeaux de noix de coco qu'ils ont eu l'idée de créer leur propre boutique, le Coco Shop. « L'idée était d'avoir tout ça à la même place pour que les gens puissent les commander facilement », indique M. Beauchesne.

Plusieurs produits sont donc offerts sur le site Internet, lancé au début du mois de décembre. Les deux partenaires souhaitaient par contre offrir davantage aux consommateurs. « On veut aussi éduquer les gens, révèle Chloé Skoropad. Ils ne connaissent pas toujours les produits, ils peuvent en avoir peur. » C'est pourquoi ils ont choisi de publier conseils, recettes et capsules vidéos explicatives pour que les cuisiniers qui débutent avec la noix de coco soient bien guidés.

« On est là pour amener du plaisir dans la cuisine des gens. »

— Philip Beauchesne, copropriétaire avec Chloé Skoropad de Coco Shop

« On ne le cache pas, il faut s'attendre à ce que ça goûte la noix de coco », admet Philip Beauchesne. Par contre, certains produits sont à privilégier pour ceux qui souhaitent expérimenter avec la noix de coco, sans pour autant être adeptes de son goût tropical. Une version raffinée de l'huile de noix de coco, traitée pour enlever le goût et l'odeur, est par exemple disponible. « Il y a



Chloé Skoropad et Philip Beauchesne, les deux entrepreneurs derrière le Coco Shop, souhaitent faire découvrir la noix de coco sous toutes ses formes.

— PHOTOS FOURNIES

aussi le sucre qui ne goûte pas, car il vient du nectar de la fleur du cocotier », dit la résidente de Dunham, qui ajoute que son goût s'apparente à celui de la cassonade.

#### UNE COLLABORATION TOUTE DÉSIGNÉE

L'expertise de M<sup>me</sup> Skoropad en cuisine est mise à l'œuvre avec le Coco Shop, où ses recettes, salées comme sucrées, sont mises en ligne. « Moi, je suis quelqu'un qui travaille en marketing, donc je m'occupe davantage de tout le côté boutique en ligne, site web et réseaux sociaux », soutient Philip Beauchesne. C'est donc la complémentarité des deux amis d'enfance, et leur amour commun pour la cuisine et la noix de coco, qui font en sorte que leur collaboration fonctionne si bien. « Mes faiblesses, ce sont les forces de Philip », soutient la pâtissière.

Le duo avait aussi à cœur de vendre des produits respectant certaines caractéristiques bien précises. « On s'est assuré que la ferme où on achète nos produits, c'est biologique et cultivé de manière éthique », détaille M. Beauchesne. Tous les produits vendus au Coco

Shop ne comprennent d'ailleurs que de la noix de coco.

Pour l'instant, l'ensemble des transactions du commerce, démarré durant la pandémie de COVID-19, se fait en ligne. « En tant que travailleur, quand j'ai vu les chiffres du commerce en ligne exploser, je me suis dit que c'était une super opportunité pour nous de profiter de tous les gens qui ont appris à commander en ligne », fait savoir Philip Beauchesne. « La livraison est gratuite à partir de 25 \$ pour les gens à environ 12 km de la cuisine », énonce M<sup>me</sup> Skoropad, spécifiant que cette distance couvre une bonne partie de Granby.

Au cours de l'année 2021, le duo souhaite offrir de nouveaux produits à sa clientèle. Ils aimeraient aussi rendre accessibles leurs produits issus de la noix de coco sur Amazon et dans des boutiques ou des cafés. Peu importe ce qu'ils entreprennent pour le développement du Coco Shop, ils garderont en tête un objectif bien précis. « On est là pour amener du plaisir dans la cuisine des gens, ça va rester le point central dans toutes les décisions qu'on va prendre », conclut M. Beauchesne.



Plusieurs produits sont offerts sur le site de la boutique, notamment de la farine, des copeaux et du sucre de noix de coco.

**HORIZONTALEMENT**

- Laine - Elle est souvent en laine - Tissu léger, en laine ou en coton - Laine.
- Diluée - Poissons - Grande famille unie par des règles - Se dit d'un bois façonné - Croit naïvement.
- Opération militaire rapide - Serrée et abondante - Enjoués - Sens moral personnel - Éclate - Avant vous.
- Incultes - On y trouve des bancs publics - Communes - Chanté - Platine.
- Venu au monde - Voyelles de tire - Bâti - Usé par frottement - Sainte martyre - Vergue.
- Bague - Porte au pouvoir - Grivois - Garde du sabre japonais - Eau-de-vie de grain.
- Sensation auditive - Organiser - Avant de sauter - Encouragement - Triangles d'étoffe.
- Mécréant - Prêts pour la cuisson - Canton helvétique - Mesure agraire - Est à côté d'un autre.
- Projet de loi soumis au Parlement, en Grande-Bretagne - Symptôme neurologie survenant brutalement - Pronom personnel - Expression de la voix - Absence de fioritures - Bois.
- On y lit les grands titres - Pays d'origine de Julia Roberts - Nage en Méditerranée - Grandes divisions - Traite une plante de façon à l'empêcher de grandir - Éminence.
- Note - On dit qu'il passe trop vite - Genre musical - Lignite d'une variété d'un noir brillant - Différends - Épouse de Cronos.
- Centre d'intérêt - Contrôle périodique - Circule en Albanie - 102 - Actif en Sicile.
- Pierre fine - Style de jazz - Inflorescences - Transmet une maladie à - Ouvrir une fenêtre.
- Vase contenant des cendres - Pascal - Rancoeur - Ile de Grèce, dans la mer Égée - Allure du cheval - Bière.
- A elle - On y exposait certains délinquants - Abasourdir - Siffler - Souverain de Bulgarie.
- Au nord de l'Inde - Lichens - Ver de l'intestin grêle - Obstruction.
- Considérées avec étonnement - Qui ne peut rien croquer - C'était un lancier dans l'armée polonaise - Étreint.
- Convenance - Réduit quelque chose en parties très menues - Habitant du désert - Approuvent - Sert à désigner.
- Vieille négation - D'une locution signifiant de l'autre côté de - Service chargé de la police fédérale - Mouche vivipare - Personnes qui évoquent les esprits.
- Ni chaud ni froid - Peut être couvert - Évoque un serpent - Légumineuses - Ancienne monnaie française.
- Largeur d'une étoffe - Surface circulaire - Grand panier plat - Ornés de métaphores - Il est cultivé en zone tropicale sèche - Canapés rembourrés.
- Symboles graphiques - Politesse raffinée - Lame d'un outil - Roues.
- Moments de repos - Véritables - Traïasser - Danseuse française - Crochet double.
- Division de l'histoire - Principe chinois - Obtenues - N'est pas fait pour les pays chauds - Patrie de Brassens - Dégoût.
- Terme de photographie - Abréviation religieuse - Trochée - Colons de l'Afrique - Ruisselés - Volcan des Philippines.
- Démonstratif - Écrivain américain - Oiseau palmipède de haute mer - Rabattre violem-

ment la balle avec une raquette - Temps écoulé - Fin de verbe.

- Incendie - Monnaie principale du Japon - Éruptions - Épousa Lavinia - Fromage hollandais - Racine d'Amérique du Sud.
- Soigne - Vol - Établir un lien - Huitième fils de Jacob - Possessif.
- Son bois est souple - Compliquées - On n'y verse généralement pas de la piquette - Dernier moyen efficace.
- Avion léger - Ne respire pas mais a besoin d'air - Mère de Dionysos - Rebelle - Patronyme - Elles sont polluées.
- Très étonné - Religieux - Transformé en glace - Chèvre qui nourrit Zeus - Se fait difficilement dans le noir.
- Expansion d'une industrie - Éplucher - Gorge transversale dans un anticlinal - Cerfs aux bois aplatis - Pansements.
- Crie - Tentée - Liquide toxique - Abondants.
- Imitées - Compositeur américain - Affaiblir - Divisions d'une partie - Net.
- Judas optique - Perforation - Callosité - Désagrément - Jeune fille, au Viêt Nam - Article.
- Ornement architectural - Existence humaine - Pousse au Mexique - Coassement - École nationale d'administration.
- Maître du Tonnerre - Il est sec - Elle sait se battre - Travaux agricoles - Le coin du feu.
- Pléthorique - Bref exposé sur une question - Dieux guerriers - Organisation de la résistance palestinienne - Foyer d'un four de céramiste.
- Conjonction - En feu - Juristes et théologiens - Suisse bien connu - Jeu de cartes - Naturel.
- Mesure de bois - Justifie - Du verbe être - Possédés - Exaltées.

**VERTICALEMENT**

- Sa laine est très estimée - Manteau d'homme en laine - Laine soyeuse et frisée - Coiffure en laine encadrant de très près le visage et couvrant le cou - Fournissent de la laine.
- Il est privé de liberté - Acquiesce à - Manger - Divisée en stalles - Adresse internet - Elle a des dents pointues - Service religieux.
- Vous dites ? - Relative au fondement - Sur une blessure - On les gave - Épouses - Change de région.
- Alignement de foin sur le sol - Troisième personne - On en fait des toits - Vaut 3,1416 - Désavouent - Se sert d'un bistouri - Arbre du groupe des agrumes - Titre de Chaplin.
- De même - C'est un ongulé - Rivière du Congo - Chacune des personnes qui plaident l'une contre l'autre - Orient - Réponse - Met une somme en jeu - Filet de pêche.
- Revêche - Travestisme - Broyer - Style de nage - Résine félide - Indique le grand nombre - Corps céleste naturel.
- Sert à fixer une rame - Pointe de terre qui s'avance dans la mer - Réunion où l'on danse - Son duvet est recherché - Expulsion de gaz - Reporté au pouvoir - Coupée.
- Regimant - Envoya des Français en Allemagne - Hors d'ici ! - Ingurgitée - Très violent - Un des noms de Troie.
- Enduit de plâtre - Ville espagnole - Clairemés - Blessée - Il est lent - Envisagé - Ressemble à du marbre.

**SUPERGRILLE - 2**

PAR MICHEL HANNEQUART : WWW.HANNEQUART.COM

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	
19																																	
20																																	
21																																	
22																																	
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	
31																																	
32																																	
33																																	
34																																	
35																																	
36																																	
37																																	
38																																	
39																																	
40																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

- Répété, exprime le rire - Le bronze a le sien - Souverains de Russie - Roche - Parole d'une personne qui veut faire illusion - Effort fait sur un levier - Délibéré.
- Se dit d'un vin suré - Manquée - Ville du Nigeria - Bien ouvert - Faire onduler - Te balances.
- S'oppose à l'évolution des mœurs - Quelques maisons - Supplée - Crème renversée - Brin terminal très fin d'une canne à pêche - Individus - Infiltration sérieuse.
- Lettre grecque - Fondée - Un bon endroit où lire - Il aime ce qui est à la mode - N'affirme pas - Pas malléable - Pas à moi.
- Fiable - Négation - Représentation du Christ enfant - Autour de l'oreiller - Voyage de toxicomane - Végétaux sans racines - Congestion.

- L'hiver, il gèle - Tranche de boeuf - Teignes - Intactes - Vétustes - Filés.
- Tromperies - Baisse les bras - De plus - Partie d'un tout - Cachent des dents - D'un auxiliaire.
- Dégrossies - Institution de l'ONU - Greffés - Qualifie une coiffure - Elle conduit des boudets - En faire, c'est jouer en équipe.
- Berger biblique - Luth iranien - Végétarien de Madagascar - Essentielle pour les épreuves de ski - Constate - Stocké.
- Sans fringues - Déchiffrée - Tout nouveau - Circule dans des tuyaux - Région désertique - Sert à appeler - Se parle en Sicile - Gros poisson.
- Individualiste - Émoussé - Peut se jouer au piano - Elles vagissent - Épointée - Donnant de la vie - Sert à souder les os.

- Limon d'origine éolienne - Travaille dans le box - Mémorandum - Capitale africaine - Parfois précieuses - Groupie - Scénarios.
- Enduit résistant - Relative à la matrice - Déesse de l'Amour et du Désir - Saumons - Terme de belote - Acide - Se disait d'une langue.
- Actions de sortir du sommeil - Sert de référence - Vases à flancs arrondis - Myriapode - Proche - Agent secret de Louis XV - Dieu protecteur du foyer domestique.
- Se fait au plat ou au miroir - Plus à l'est qu'au nord - Espadon - Décompose - Mémoire d'ordinateur - Chanteur et poète canadien anglais - Grain de glace.
- Porte en avant - Deux fois - Baie du Japon - Poison - Remplis profondément d'un sentiment - Sur le golfe de Guinée - Station

- thermale - Ancienne coutume hindoue selon laquelle une veuve devait se faire brûler sur le bûcher funéraire de son mari.
- La famille du jasmin - Pyramide - Importune - Sous un véhicule - Inspiratrice d'un artiste.
- Avens - Passe l'hiver sans sortir - Pareil - Prendre la liberté de - Ébauche - Volcan actif japonais - Il est opposé au zénith.
- Au secours ! - Violet foncé - Lieu destiné à la reproduction de la race équine - Qui manifeste de l'énergie - Danse - Moins cher, mais moins bon - Blond presque blanc.
- Draine la Sibérie occidentale - État - Venue au monde - Ni petite ni grosse - Système antiblocage - Instruments pour démolir - Canal - Courroie.
- Objectif - Mettre en train - Ouvertures d'un violon - Ville du Portugal - Vertèbre - Souhaités.





# L'INFO- Cégep

cegepgranby.ca/info-cegep – JANVIER 2021



Publi-information

## 3 RAISONS POUR ENTREPRENDRE UNE FORMATION AUX ADULTES EN TEMPS DE PANDÉMIE



L'actualisation et le rehaussement de ses compétences par une formation technique reconnue et des stages (rémunérés pour la majorité des programmes) sont, sans contredit, des moyens à envisager à court terme pour se repositionner sur le marché du travail. Voilà 3 raisons pour lesquelles entreprendre un programme de formation continue reconnu (attestations d'études collégiales) en temps de pandémie !

### 1 LE MANQUE DE MAIN-D'ŒUVRE, TOUJOURS D'ACTUALITÉ

L'actualité quotidienne fait état des bouleversements provoqués par la pandémie dans tous les domaines économiques. Que ce soit dans les domaines éducatif, industriel ou commercial, cela se traduit assurément par une pénurie de main-d'œuvre, et très souvent, par des besoins qui ont évolué. De plus, les nouvelles façons de faire, notamment dans les commerces et les industries, semblent être là pour demeurer.

Les nouvelles qualifications recherchées sont liées aux outils technologiques et à la capacité de transférer des compétences acquises dans un nouveau domaine. Entreprendre aujourd'hui un programme de formation continue vous permettra de connaître ces outils et de réaligner vos compétences pour être plus confiants sur le marché du travail.

### 2 L'ACCESSIBILITÉ DES FORMATIONS À DISTANCE

La formation dans plusieurs programmes est maintenant beaucoup plus accessible puisqu'elle peut être offerte, dans certains cas, simultanément en ligne et en classe (enseignement comodal). Ainsi, les cours de certains programmes sont disponibles en direct selon l'horaire de cours établi pour le groupe, soit du lundi au vendredi de jour. Cette formule permet aux étudiants de choisir le mode de prestation (au Cégep ou à distance) en fonction de leurs besoins; une flexibilité jamais égalée jusqu'ici.

### 3 L'ACCOMPAGNEMENT FINANCIER BONIFIÉ

Dans le but de favoriser la relance économique, le gouvernement du Québec investit dans la formation continue en proposant un nouveau programme de bonification des allocations d'aide à l'emploi versées jusqu'à la fin de la formation.

En effet, en répondant aux critères de participation du *Programme d'aide à la relance par l'augmentation de la formation (PARAF)*, vous recevez un montant de 500 \$ par semaine auquel s'ajoutent les frais de volumes, de scolarité, de déplacement et de garde d'enfant, s'il y a lieu. Toutefois, vous devez faire vite, puisqu'il vous faut être inscrit à une formation avant le 31 mars 2021 et celle-ci doit débiter au plus tard le 25 septembre 2021.

## PORTES OUVERTES VIRTUELLES

Du 1<sup>er</sup> au 4 février, c'est un rendez-vous !

[cegepgranby.ca/po](http://cegepgranby.ca/po)



Au **cœur** de nos **passions!**