



LE TEMPS  
de Vivre

L'HIVER À NOS PORTES

# On se prépare pour la saison froide



On parle sécurité

Éléments à vérifier  
dans la maison  
page 3



On voyage

Incontournables  
en République  
dominicaine  
pages 6-7



On sort

Noël chez les  
Deschamps  
page 12



Téléphone sans frais :  
1 877 429-5858  
Adresse courriel :  
info@fadoqlaurentides.org  
Site Web : fadoqlaurentides.org  
Page Facebook :  
facebook.com/fadoqlaurentides

## Saviez-vous que...

La FADOQ – Région des Laurentides regroupe 35 clubs, répartis de Mont-Laurier à Boisbriand, en passant par Sainte-Anne-des-Plaines à Grenville.

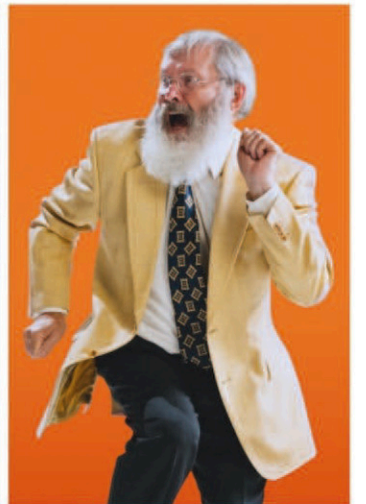
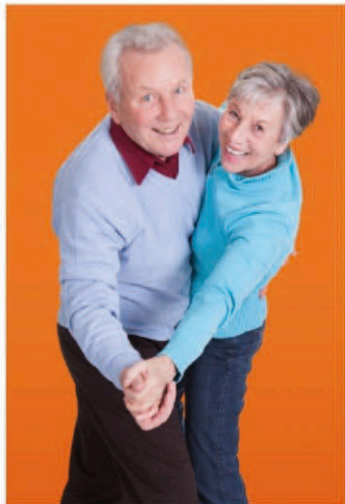
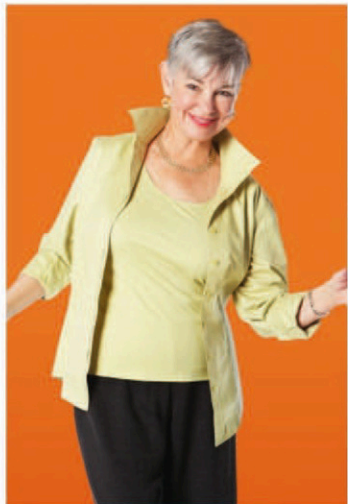
### C'est plus de 43 000 membres !

Ces clubs sont actifs grâce à la contribution de nombreux bénévoles qui vous proposent, chaque saison, une programmation d'activités pour tous les goûts : des activités physiques, intellectuelles, du loisir intérieur et extérieur, des ateliers d'informatique, des conférences, des sorties et voyages, de la danse et plus encore !

Rendez-vous en ligne pour consulter la programmation offerte par club ou par activité, ainsi que la localisation du club près de chez vous : [fadoq.ca/laurentides/a-propos/clubs-fadoq](http://fadoq.ca/laurentides/a-propos/clubs-fadoq)

En adhérant comme membre d'un club FADOQ, vous aurez également accès à plus de 1000 rabais et privilèges et vous recevrez le magazine Virage 4 fois par année.

Chaque membre, chaque adhésion nous aide à mieux défendre les droits collectifs des 50 ans et plus et contribue à notre cause : la qualité de vie.



>P014822-1

# Entrez dans la danse

**Votre club FADOQ vous attend!**

- ▶ Activités et loisirs
- ▶ Plus de 1000 rabais et privilèges
- ▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!  
[fadoq.ca/clubs](http://fadoq.ca/clubs)



## AVANT LA SAISON FROIDE

# Éléments à vérifier dans la maison

### SALLE DE RÉDACTION

En hiver, rien n'égale le réconfort d'un foyer chaleureux. Or, pour que votre maison vous garde à l'abri des caprices de dame Nature et traverse sans encombre les longs Hiver de froidure, quelques tâches s'imposent cet automne. Suivez le guide pour bien préparer votre intérieur!

### Système de chauffage

N'attendez pas le premier gel pour vous assurer que vos appareils de chauffage fonctionnent correctement — vous pourriez avoir de mauvaises surprises! Surtout, n'oubliez pas de dégager toutes les sources de chaleur (au moins 10 cm) avant de mettre le tout en marche. Profitez en ou-tre de l'occasion pour

réaliser une inspection et un nettoyage ou, mieux encore, confiez cette étape à un professionnel.

### Portes et fenêtres

Retirez les moustiquaires pour prévenir la condensation et éviter qu'elles soient abîmées par les rigueurs de l'hiver. Contrôlez ensuite l'étanchéité des cadrages, calfeutrez-les adéquatement au besoin et remplacez les coupe-froid si nécessaire.

### Détecteurs et extincteurs

Vérifiez que vos avertisseurs de fumée et vos détecteurs de monoxyde de carbone sont fonctionnels (appuyez sur le bouton d'essai jusqu'à ce que le signal sonore retentisse) et remplacez les piles

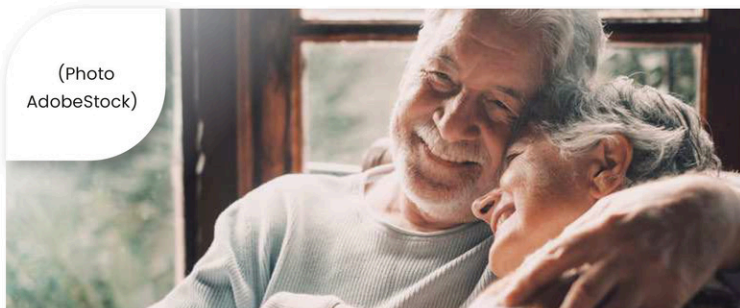
si vous ne l'avez pas fait récemment. Jetez également un œil à vos extincteurs portatifs (le sceau doit être intact, notamment) pour vous assurer qu'ils pourront jouer leur rôle en cas d'urgence.

### Échangeur d'air et conduits d'aération

Pour respirer un air sain durant tout l'hiver, lavez les filtres et les grilles de l'échangeur d'air. Passez également l'aspirateur dans les conduits d'aération afin d'éliminer la poussière accumulée.

### Pompe de puisard

Videz lentement un seau d'eau dans la



(Photo AdobeStock)

cuve pour vérifier que tout est en règle. Si tel est le cas, la pompe devrait sans tarder s'activer pour évacuer le liquide.

### Maximisez la luminosité

Alors que les journées raccourcissent, créez un intérieur douillet en installant des guirlandes lumineuses. En plus d'éclairer joliment les pièces en manque de soleil, vous pourrez ainsi mettre en valeur votre rampe en bois ou vos photos de famille, par exemple. Des objets décoratifs métallisés sont par ailleurs tout indiqués pour refléter la lumière naturelle et rendre l'espace plus accueillant. (Source: textuel.ca)



# MOUVEMENT SANTÉ

*Votre référence en équipement santé*



Pour tous vos besoins en bas de prévention, compression médicale et sportive : service-conseil et enseignement personnalisé. Prenez rendez-vous dès maintenant avec notre ajusteuse certifiée



ACCREDITATION  
AGRÈMENT  
CANADA

1 888 806-0198 • [www.mouvementsante.com](http://www.mouvementsante.com)

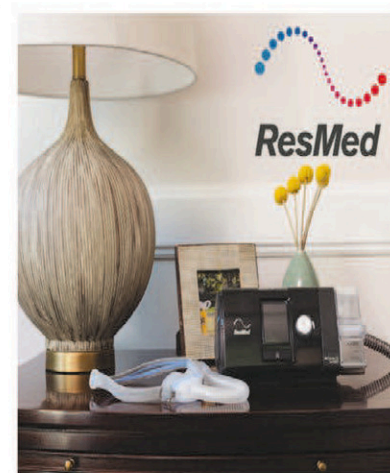
452, rue Mercier, Mont-Laurier • 819 499-3033

MOUVEMENT  SANTÉ l'apnée du sommeil  
*c'est réglé!*

## VOUS SOUFFREZ D'APNÉE DU SOMMEIL OU CROYEZ EN ÊTRE ATTEINT?

Mouvement Santé et son équipe de professionnels vous accueillent sur rendez-vous pour le suivi de votre traitement ou l'achat d'équipements.

Vous pouvez également passer rapidement le test diagnostique! Nous avons en inventaire des appareils CPAP.



>L07129-1



195, rue Brissette, local 72,  
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
[tempsdevivre.ca](http://tempsdevivre.ca) • 819 425-8658

Directeur administratif  
Sylvain Lacasse  
[slacasse@inmedias.ca](mailto:slacasse@inmedias.ca)

Directrice générale  
Chantal Roussel  
[croussel@inmedias.ca](mailto:croussel@inmedias.ca)

Directrice finances/RH  
Katy Dufresne  
[kdufresne@inmedias.ca](mailto:kdufresne@inmedias.ca)

Directrice de l'information  
Marilou Séguin  
[mseguin@inmedias.ca](mailto:mseguin@inmedias.ca)

Dir. des ventes Laurentides  
David Meilleur  
[dmeilleur@inmedias.ca](mailto:dmeilleur@inmedias.ca)

Dir. des ventes Outaouais  
Élise Léonard  
[eleonard@inmedias.ca](mailto:eleonard@inmedias.ca)

Directeur de l'infographie  
Marc Cadieux  
[mcadieux@inmedias.ca](mailto:mcadieux@inmedias.ca)

Gestion de communauté  
Jacob Chartrand  
[jchartrand@inmedias.ca](mailto:jchartrand@inmedias.ca)

Infographistes  
Julie Leclerc  
Tanya Laframboise  
Jessica Lacroix  
Émilie Constantineau  
Martine Cotton  
Samantha Doiron

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

4 RÉGIONS	
LAURENTIDES	36 120
HAUTES-LAURENTIDES	19 000
OUTAOUAIS	31 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	11 000

Imprimé par Transcontinental Transmag  
Propriété de In Médias inc.

# Que veut dire « l'épine de Lenoir ou fasciite plantaire » ?



**JEAN MARCHAND, TP**  
Orthésiste du pied certifié

L'automne, les randonnées apportent leur lot de beauté de nature, mais aussi les douleurs aux pieds.

L'épine de Lenoir est une excroissance osseuse sur le talon qui crée une pression sur le fascia plantaire qui cause une douleur aiguë, une difficulté à la marche et même des compensations au niveau de la démarche. Cette douleur augmente au cours de la journée et atteint son plus haut niveau à la fin de journée.

Votre médecin établira le diagnostic et l'orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec ([www.membresensante.com](http://www.membresensante.com)) vous guidera dans le choix de la chaussure orthopédique, de l'orthèse plantaire pour les traitements.

La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire qui est caractérisée par une douleur aiguë après le repos. C'est une douleur qui peut nécessiter plus de temps à traiter et intervention de plusieurs professionnels.

Il est important de ne pas marcher nu-pieds, de diminuer et même arrêter les activités prolongées debout lesquelles peuvent causer la douleur. Des exercices d'étirement, surtout après une période de repos prolongée, sont recommandés. Consultez votre médecin ! Des orthèses plantaires et des chaussures orthopédiques pourraient être complémentaires au traitement.

L'orthèse plantaire et une paire de chaussures orthopédiques supporteront le pied et diminueront les pressions au talon. Si l'inflammation persiste, le médecin pourrait recommander, des bas médicaux, de la compression par taping, le bas de Strasbourg et la botte de décharge.

Glace ou chaleur? Pour le début la glace le soir pour calmer l'inflammation mais après la chaleur peut être plus efficace et des fois une combinaison des deux.

Consultez votre orthésiste pour un suivi car il est possible de modifier les orthèses plantaires car elles peuvent évoluer pour s'adapter au changement.

## PENSEZ À VOS PIEDS

Prenez rendez-vous,  
consultez en premier  
votre orthésiste-prothésiste

LABORATOIRE  
**JM ROSS**

ORTHÈSES DU PIED  
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

**Évaluation biomécanique et conseils sur place!**



\* Aucune obligation d'achat.



720, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT | 819 425-9640  
511, RUE DE LA MADONE, MONT-LAURIER | 819 623-9555  
LABJMROSS.COM | 1 800 465-PIED

## Entre l'être et le paraître...

**La perte d'un sein ou sa déformation altère souvent l'image corporelle et la perception que l'on a de soi-même.**

La décision d'avoir recours ou non à une prothèse mammaire externe ou à une reconstruction mammaire dépend de différents facteurs, vos besoins, désirs et mode de vie, etc.

Avant la chirurgie il faut savoir qu'il existe des soutiens-gorge postopératoires, dont certains avec compression, souvent faits de coton ultra doux sans couture et peuvent être attachés en avant avec bretelles ajustables et certains incluent deux prothèses mammaires en fibrefill et pochettes pour le drainage. Ce type de soutien-gorge et/ou camisole est très important les premières semaines d'une chirurgie mammaire. Avant d'aller faire l'achat de prothèses mammaires si tel est votre désir après votre chirurgie, il faut absolument avoir l'accord de votre chirurgien et/ou médecin.

### Prothèse mammaire et l'équilibre

Chaque prothèse mammaire externe est conçue avec un poids égal au sein naturel selon sa taille.

Dans un cas de mastectomie du sein gauche ou droit, il est souhaitable de porter une prothèse

mammaire externe avec un poids et surtout de la bonne grandeur car il y a un risque de déséquilibrer la colonne vertébrale.

S'il y a mastectomie complète (bilatérale), porter des prothèses mammaires externes avec poids serait idéal car avec le mouvement du corps, le soutien-gorge restera en place assurant plus de confort qu'avec des prothèses trop légères.

### La lingerie

Maintenant les soutiens-gorge adaptés pour les prothèses mammaires sont très raffinés. Quelle belle évolution pour la femme qui recherche la lingerie plus fine. Vous désirez porter vos soutiens-gorge d'avant l'opération ! Il y a maintenant des prothèses mammaires qui collent directement sur la peau. Donc il est plus qu'important de consulter un(e) technicien(ne) certifié(e) en prothèses mammaires.

*« Nous sommes passionnés par le fait de soutenir la confiance et l'image et nous nous engageons à faire une véritable différence dans votre vie. »*

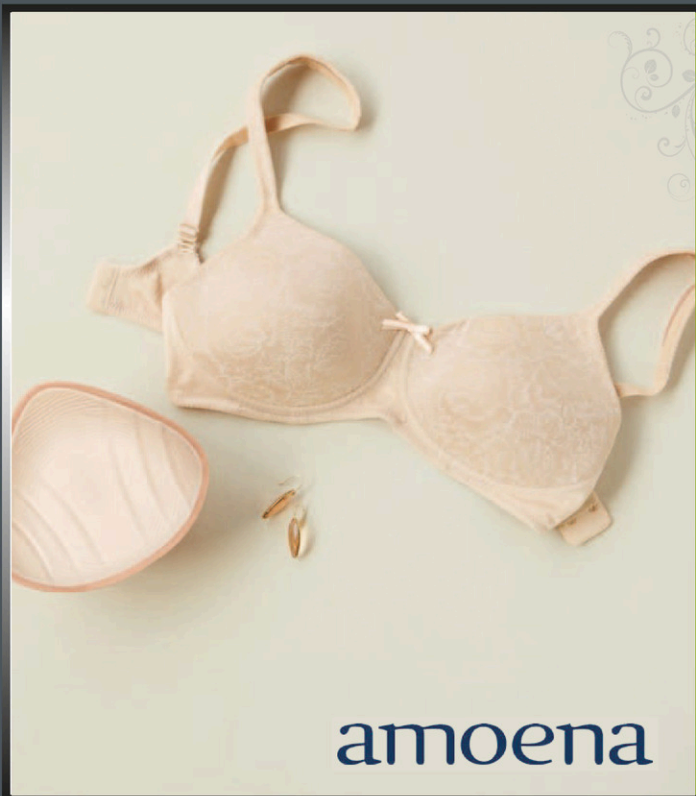
**Jeannot Larocque le coach de votre image depuis plus de 38 ans.**



Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec la Clinique Jeannot Larocque.

### JEANNOT LAROCQUE

Spécialiste en prothèse capillaire  
Tricologiste Certifié Laboratoire Nature  
Spécialiste et certifié en ajustement de prothèse mammaire Amoena  
Technicien en ajustement de produits pour soins postopératoires Amoena



amoena

Nous avons  
votre santé  
à coeur



Soins et remplacements capillaires  
Prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés et postopératoires.

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

**Clinique**  
**Jeannot**  
**Larocque**

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | jeannotlarocque@cliniquicapillairejl.com



# harmonia assurance

www.harmoniaassurance.com

On voyage

## Les incontournables en République dominicaine

GÉRARD CODERRE

Un voyage dans le Sud, même si on y va souvent pour el sol y la playa, est une occasion rêvée pour se laisser bercer par le rythme des Antilles ou tout simplement prendre le pouls de l'Amérique latine. La République dominicaine, pour celui ou celle qui veut repousser les frontières et vivre le pays autrement, a beaucoup plus à offrir que des plages.

S'il y a des boutiques et des vendeurs d'artisanat partout en République dominicaine, on trouve au marché Modelo de Saint-Domingue la plus grande concentration d'artisanat du pays. Animé du lever au coucher du soleil, le marché Modelo donne le ton et reflète bien les Caraïbes en raison de l'ambiance toute particulière et désordonnée qui y règne. Des airs de merengue, dont on ne semble jamais se lasser sous les tropiques, viennent étouffer le brouhaha de la foule.

### Saint-Domingue, pour l'histoire et l'ambiance

Christophe Colomb installe son camp de base sur l'île d'Hispaniola, peu après sa découverte du Nouveau Monde en 1492. Saint-Domingue devient le siège du gouvernement des colonies espagnoles sur le nouveau continent. De nombreux bâtiments de la vieille ville coloniale datent de cette époque et ont valu à Saint-Domingue une place sur la liste des sites du patrimoine mondial.

### Pour la famille, c'est Ocean World

Ocean World, situé en banlieue de Puerto Plata, saura plaire à toute la famille. Donnant sur la mer, le site met en valeur la faune de la région. Poissons multicolores, dauphins, spectacles d'otaries et volières présentant les oiseaux de l'île sauront ravir petits et grands. On peut y nager avec les dauphins, les otaries et les poissons tropicaux et aller à la rencontre des requins nourrices.

Combinez et économisez + + + =

**Êtes-vous membre de la FADOQ?**  
Renseignez-vous auprès de nos courtiers pour vos avantages chez Harmonia Assurance.

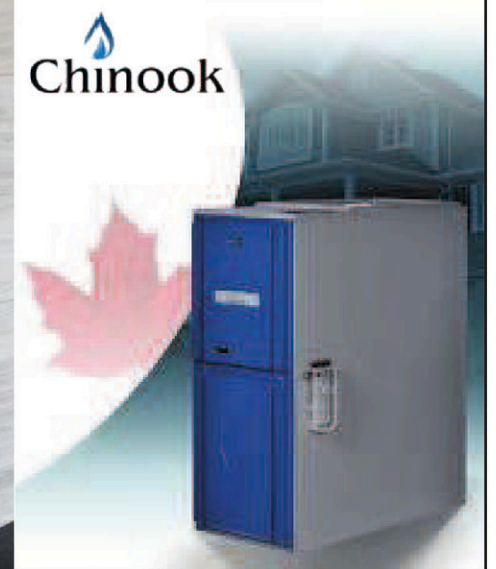
**1-833-493-0434**  
**ASSURÉMENT D'ICI**

->V02925-1



# MONT-LAURIER PROPANE

Chauffe-eau instantané Foyer Valor Chauffage Air propulsé



## 819 623-4555

480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier



Las Galeras

Sun Village, un centre de villégiature (tout inclus) est situé juste à côté de Ocean World.

**Carabete, pour les amateurs de sports nautiques**

Les vents qui soufflent dans la baie de Carabete en font, surtout en été, le rendez-vous par excellence des véliplanchistes et des amateurs de surf et de kite-surf. Capitale de la planche à voile, Carabete ne manque pas d'intérêt, notamment pour sa plage qui s'étend sur plus de 3 km et l'ambiance qui y règne.

**Le parc de Los Haitises, pour les amateurs de la nature**

La République dominicaine compte de nombreux parcs, mais celui de los Haitises vaut particulièrement le détour. Accessible en bateau depuis Samana ou Sanchez, on y trouve un paysage de pains de sucre à couper le

souffle. Des mangroves, où vivent une multitude d'oiseaux et des grottes accessibles à la découverte complètent le décor.

**Pour les joueurs de golf, Playa Grande est l'endroit rêvé.**

Si la République dominicaine compte parmi les plus beaux terrains de golf des Antilles, celui de Playa Grande est un site exceptionnel. Situé à une heure de route à l'est de Puerto Plata, il a été aménagé en bordure de mer, au sommet de falaises. Il offre une vue imprenable sur Playa Grande.



LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

CORSETERIE DISPONIBLE BONNETS A À J  
MAILLOTS DE BAIN DE 6 À 22 ANS

LINGERIE  
*et Roméo  
Juliette*

CERTIFICATS-CADEAUX  
DISPONIBLES

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI

978, RUE DE ST-JOVITE,  
MONT-TREMBLANT  
819 425-2229

>P014707-1

**Janick Girard**

DENTUROLOGISTE

*Plus de 15 ans  
d'expérience*

Consultation gratuite

**819 623-9496**

530, boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier

**Conseil de votre denturologiste**

*Votre prothèse vous semble trop grande, instable?  
Des résidus d'aliments se logent entre votre prothèse  
et votre gencive?*

*Il existe deux techniques susceptibles de régler  
le problème : le regarnissage et le rebasage. Le  
regarnissage consiste à ajouter de l'acrylique  
seulement à l'intérieur de la prothèse.*

*Le rebasage nécessite un travail de laboratoire  
plus long. Il consiste à remplacer tout  
l'acrylique rose qui constitue votre prothèse.*

*Après un examen de votre prothèse, votre  
denturologiste sera en mesure de vous  
recommander le meilleur des deux  
traitements pour que vous retrouviez  
stabilité et confort en bouche.*



>L10056-1

Pour s'inscrire à la conférence ou pour toute autre information, visitez le [www.palliaccio.org](http://www.palliaccio.org) ou communiquez avec Palliaccio au 1 855 717-9646 ou par courriel à [info@palliaccio.org](mailto:info@palliaccio.org).

CONFÉRENCE PALLIACCO

## Transparence ; Soutenir un enfant en deuil Respecter et accueillir ses émotions

### Un cadeau pour vous remercier de votre soutien!

Grâce à la générosité et au soutien de la population, Palliaccio peut offrir de l'accompagnement, du soutien et du répit à domicile, gratuitement, en français et en anglais. Pour vous remercier, Palliaccio invite la population à la conférence théâtrale « Transparence; Soutenir un enfant en deuil – Respecter et accueillir ses émotions » donnée par le Théâtre Parminou. Une conférence gratuite pour les parents, grands-parents, la famille élargie, les enseignants, les éducatrices et les intervenants qui souhaiteraient être mieux outillés pour soutenir un enfant en deuil de leur entourage.

Cette intéressante conférence se tiendra le dimanche 6 novembre 2022 à 15 h à la Salle de spectacle de l'Église du Village de Mont-Tremblant.

Merci à la Ville de Mont-Tremblant pour sa générosité qui nous permet d'offrir gratuitement cette conférence à la population.

### Pour vous, chez vous, depuis 15 ans!

Palliaccio est un organisme qui a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, quelle que soit la maladie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil incluant désormais les enfants et les adolescents.

Saviez-vous que le tout premier service offert par Palliaccio à la population était le 28 octobre 2007?

### En 15 ans, Palliaccio...

- a triplé son territoire desservant maintenant 3 MRC : des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle;
- compte actuellement 3 points de service : le siège social à Mont-Tremblant, des locaux à Sainte-Agathe-des-Monts ainsi qu'à Saint-Sauveur où nos clientèles peuvent recevoir du soutien individuel et participer à nos activités;
- a formé des centaines de bénévoles et a accompagné près de 600 personnes à domicile.



Entrée gratuite

Dimanche  
6 novembre 2022  
15 h

Salle de spectacle de  
l'Église du Village de  
Mont-Tremblant

Inscriptions  
1 855 717-9646



Transparence

Conférence |  
Soutenir un  
enfant en deuil

## CHAUFFAGE

BOIS  
GRANULES  
PROPANE  
ÉLECTRIQUE  
EXTÉRIEUR

# Peu importe le chauffage désiré, nous avons ce que vous voulez!

OSBURN  
POËLE À BOIS 2000

  
**Espace JLP** Bélanger  
RBQ 5648-5220-01

  
**Réfrigération**  
MONT-LAURIER  
ESTIMATION GRATUITE ET RAPIDE  
819 623-1841

1643, boul. A.-Paquette Mont-Laurier  
[www.espacejlpbelanger.com](http://www.espacejlpbelanger.com)

**FINANCEMENT DISPONIBLE**



# JEUDIS SUSHIS !

Prêts-à-manger



Dépanneur  
**JULES**  
Dépanneur

Choisissez votre

## Dépanneur JULES

812, rue de la Madone, Mont-Laurier



On parle sensibilisation

EN COLLABORATION



## FRAUDE TYPE « GRANDS-PARENTS »

**Vous croyez être victime de fraude, avez des questions, une situation à dénoncer, communiquez au 1 844 551-6032, l'organisme pourra vous diriger vers la bonne ressource et vous accompagner au besoin.**

### SOYEZ VIGILANT

Les fraudeurs ont recours à des stratagèmes variés pour arriver à leurs fins et soutirer de l'argent à leurs victimes !

Les aînés sont souvent ciblés par les fraudeurs, au cours des derniers mois, plusieurs ont reçu un appel

d'une personne se faisant passer pour un policier ou un avocat. Cette personne mentionne qu'un proche, souvent un petit-fils, est détenu et a besoin d'argent pour être libéré.

Avant de faire confiance à quiconque, faites des vérifications :

- Appelez parents ou amis afin de vérifier la validité de l'histoire, ne faites pas confiance à un inconnu qui se montre insistant ;
- Ne remettez jamais d'argent à une personne dont vous n'avez pas vérifié l'identité ;
- Si une personne prétend agir au nom d'un organisme, vérifiez directement auprès de l'organisme ;
- Ne divulguez jamais de renseignements personnels au téléphone ou à une personne qui se présenterait chez-vous ;

VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

## PRÉVOYANCE EST LÀ POUR VOUS !

Prévoyance envers les aînés des Laurentides est au service des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus et de maltraitance.

**1 844 551-6032**

info@prevoyanceaines.org  
prevoyanceaines.org



ÉCOUTE • RÉCONFORT  
ACCOMPAGNEMENT  
GRATUIT • CONFIDENTIEL

## La beauté n'a pas d'âge

### COUPS DE COEUR

Produits vedettes

#### PLUS QU'UN MASQUE... C'EST UN MASQUE SÉRUM !

Découvrez les bénéfices uniques de la gamme de masques Garnier Green Labs. De booster d'éclat à super hydratant, ces masques pour le visage inondent la peau d'une hydratation essentielle. Les masques en tissu Garnier offrent les mêmes résultats qu'un sérum hydratant en seulement 5 minutes !



#### GARNIER BIO

Formulé avec de l'huile essentielle de lavandin biologique et de l'huile d'argan biologique. Fournit une hydratation régénérante et laisse la peau plus douce, plus souple et plus éclatante. Certifié Ecocert Cosmos Organic, Formule Vegan, Sans parabènes testé dermatologiquement, Ingrédients équitables et Parfum 100% naturel. Format 30ml

#### GARNIER WHOLE BLENDS

Masque capillaire doux pour cheveux délicats et cuir chevelu sensible. Format 300ml



#### GARNIER GREEN LABS PINEA-C

Le gel lavant éclaircissant Garnier Green Labs Pinea-C est un nettoyant doux pour le visage sans frotter. Cette formule de gel pur, avec de la vitamine C et de l'ananas, élimine le maquillage et les impuretés, et agit pour améliorer la peau terne et inégale pour une peau plus lisse, plus lumineuse et lumineuse. Ce nettoyant pour le visage végétalien est adapté à tous les types de peau et les teints de peau, testé contre les allergies et testé dermatologiquement pour la sécurité et convient aux peaux sensibles. Sans sulfates, microperles, parabènes et colorants. Format 130ml

### PRÉVENTION DU ZONA

Apprenez à reconnaître le zona et découvrez le rôle de la vaccination pour prévenir l'infection et réduire le risque de complications.

Vérifiez auprès de votre pharmacien pour savoir s'il peut vous vacciner.

Le vaccin peut aussi être remboursé par les régimes privés d'assurance-médicaments.



#### Proxim Nancy Cloutier et Philippe Pelletier

321, boul. Albiny Paquette  
Mont-Laurier • 819-623-3311

469, rue de la Madone  
Mont-Laurier • 819-440-2011

Pharmaciens-propriétaires affiliés à **Proxim**

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie

On sort

## Le « Noël chez les Deschamps » est de retour

**DAVIDE BUSCEMI**  
dbuscemi@inmedias.ca

**Judi Richards et ses filles se produiront le 9 décembre prochain, au Théâtre Le Patriote, à l'occasion d'un nouveau Noël chez les Deschamps.**

Comme l'an passé à pareille date, le clan Deschamps chantera à la gloire de Noël. Judi Richards-Deschamps sera toujours accompagnée de ses filles Karine, Sarah, Annie et de ses petites-filles Alba et Luna. Cette fois-ci, Alba, 11 ans, aura plus de place et d'importance dans le spectacle. Sa petite sœur fera aussi partie de quelques numéros.

Ce spectacle autour de Noël existe depuis 2017 mais c'est l'an passé qu'un changement notable s'est opéré avec la création de chansons originales à travers l'album Noël chez les Deschamps sorti fin novembre 2021. « Cet album, c'était le besoin d'avoir des chansons qui nous ressemblaient et nous rassemblaient », explique Judi Richards.

En décembre, le spectacle se composera de 10 chansons originales (celles de l'album précité) et de 10 reprises. Parmi les reprises, des medleys seront proposés avec de la musique traditionnelle, des cantiques de Noël et des chansons extraites de musiques de films. Il y aura aussi du François Perusse. « Noël n'est pas Noël si on ne fait pas du François Perusse », glisse-t-elle dans un sourire.

Si Judi, Karine et Sarah chantent essentiellement, il y aura également une partie parlée faite par Annie, l'aînée de la fratrie, qui a hérité du talent humoristique de son père Yvon Deschamps. Elle racontera des anecdotes familiales. Et la famille est sacrée, notamment pendant le temps des fêtes. « C'est par amour qu'on a monté ce spectacle. Noël, c'est la période de l'année qu'on adore le plus. C'est le temps de se dire je t'aime », poursuit Mme Richards.

Chez les Deschamps-Richards, la fibre artistique et la passion de la scène se transmettent de génération en



(Photo Francine Duquette)

génération. Les parents de Judi étaient musicien-compositeur et actrice. Sarah a suivi une formation musicale en percussions classiques. Karine chante depuis toujours. Quant à Annie, elle a fait du ballet à l'instar de sa mère pur produit de danse classique, avant d'étudier à l'école de l'humour (cuvée 2011).

D'ailleurs, comme un clin d'œil du destin, la petite-fille Alba a passé son été dans la comédie musicale Annie (créée en 1976 à Broadway) au théâtre Saint-Denis à Montréal. Judi Richards, dans les années soixante, jouait dans la pièce de théâtre Anne... la maison

aux pignons verts.

Les répétitions de Noël chez les Deschamps commencent bientôt, annonce Judi Richards. Comme pour l'édition précédente, une tournée de neuf dates est prévue. Mais cette année, la petite troupe familiale se rendra même jusqu'en Gaspésie.

Rendez-vous donc le vendredi 9 décembre à 20 h à la salle Percival-Broomfield du Théâtre Le Patriote situé à Sainte-Agathe-des-Monts et le dimanche 11 décembre à 15 h à l'Espace Théâtre de Mont-Laurier.

Votre confort  
entre bonnes  
mains depuis  
10 ans déjà !



# ISOLATION

## Charbonneau & fils

RBQ : 5712-5122-01

**GENYK**  
POLYURETHANE



**BORÉAL**  
nature  
expansée à l'eau de LAVANDE

Les produits isolants  
Genyk et Boréal Nature  
sont les seuls produits  
autorisés manufacturés  
au Québec

819 499-1596 | 844 515-4838

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

sans frais : 844 515-4838

VENTE DE MAISON

# 3 stratégies pour augmenter votre visibilité sur les réseaux sociaux



Les courtiers immobiliers proposent des solutions en tous genres afin de faire briller votre propriété sur le Web. Informez-vous!

**Vous avez mis votre propriété en vente, seul ou avec l'aide d'un courtier immobilier, et souhaitez augmenter votre visibilité sur les réseaux sociaux afin d'intéresser un maximum d'acheteurs potentiels – et de vendre rapidement? Voici trois stratégies à essayer!**

### 1. Mettez sur les images

Les photos et les vidéos sont ce qui capte le plus l'attention des utilisateurs sur les réseaux sociaux. Veillez à ce qu'elles soient de qualité et montrent bien les atouts de votre maison. Si vous faites un partage du lien où est affichée votre propriété, assurez-vous que celui-ci est accompagné d'une photo flatteuse.

### 2. Faites preuve d'audace

Que vous publiiez une vidéo ou un album de photos, c'est votre créativité qui augmentera vos chances de

partages. Faites preuve d'originalité ou d'humour dans votre vidéo ou dans le texte qui accompagne vos photos, par exemple, et vous donnerez assurément envie aux internautes de parler de votre annonce.

### 3. Sollicitez votre réseau

Si vous comptez sur votre famille et vos amis pour partager vos publications sans même communiquer avec eux, vous pourriez être déçu. Demandez gentiment de l'aide à votre réseau plutôt que d'attendre que chacun en prenne l'initiative. Si vos proches acceptent, votre annonce sera vue par leurs contacts. Dans le cas contraire, n'en soyez pas offusqué. Enfin, pensez à vous joindre à des groupes qui rassemblent au même endroit acheteurs et vendeurs : vous y trouverez des utilisateurs qui manifestent déjà de l'intérêt pour vos publications.



# DAVID Villeneuve

Courtier immobilier agréé D.A.

4<sup>e</sup> année consécutive **TOP 3** des courtiers Proprio Direct

Courtier **# 1** chez Proprio Direct en 2021  
(en nombre de transactions)

Plus de **200** transactions en 2021

**JE VIS ICI**, c'est chez moi, chez toi, chez nous et chez vous!



[www.davidvilleneuve.ca](http://www.davidvilleneuve.ca)

**819.686.5114**

david@davidvilleneuve.ca  
31, rue du Pont, Labelle, QC, J0T 1H0



**À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE** ...et son courtier!

# Flairez l'arnaque!



**On vous fait une offre très alléchante? Un individu vous offre de l'argent et vous devez faire des transactions pour lui (dépôt, transfert ou autre) en échange? Votre adolescent semble posséder des sommes d'argent inhabituelles ou se balade avec un cellulaire dernier cri que vous ne lui avez pas acheté? Méfiez-vous, c'est peut-être un cas d'arnaque à l'argent facile.**

**Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque personne doit faire preuve de prudence en s'informant et en adoptant les bons réflexes pour savoir reconnaître une tentative de fraude et se protéger efficacement.**

## L'arnaque à l'argent facile

Constamment à l'affût de nouvelles façons de faire, les fraudeurs utilisent désormais les médias sociaux pour entrer en contact avec leurs victimes ou pour recruter des complices. Des applications comme Instagram et Snapchat leur permettent d'ailleurs de parvenir à leurs fins en partageant des informations et des vidéos dans lesquelles ils font miroiter toutes sortes de choses. Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'arnaque à l'argent facile.

Un exemple concret de ce type de fraude? « La guich », qui vient du mot guichet. Il s'agit d'une arnaque de plus en plus courante chez les fraudeurs. Elle consiste à utiliser de l'argent d'un compte ayant fait l'objet d'hameçonnage. Le fraudeur cherchera ensuite un bénéficiaire, c'est-à-dire une personne qui acceptera de prêter son compte afin que l'argent frauduleux y soit transféré, pour ensuite pouvoir être retiré. Le fraudeur offrira quelque chose en échange, par exemple une somme d'argent ou un bien. Il existe différentes approches dans cette arnaque. Dans certains cas, le suspect convaincra la victime d'envoyer ses informations bancaires et confidentielles afin d'effectuer des transactions frauduleuses en utilisant son compte. Dans d'autres cas, le suspect demandera simplement la carte de la victime et son numéro d'identification personnel (NIP) en échange d'espèces. Gardez bien en tête que si vous fournissez vos coordonnées bancaires à un fraudeur en échange d'argent, d'un bien ou de toute autre gratification, vous devenez complice.

## Comment se protéger?

Bien connaître les signes de l'arnaque à l'argent facile vous permettra de mieux la détecter. Soyez vigilant en tout temps. Si on vous fait une offre très alléchante et que vous vous dites que c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Ne divulguez jamais vos renseignements personnels et confidentiels (identifiants, mots de passe, NIP, coordonnées bancaires, etc.) à quelqu'un qui en fait la demande.

## Pour les parents

Restez à l'affût. Si votre enfant arrive souvent avec de nouveaux gadgets, quelque chose cloche! Questionnez-le et conscientisez-le à l'importance de toujours protéger ses renseignements personnels. N'hésitez pas à lui parler des risques de l'arnaque à l'argent facile. Une personne avisée en vaut deux!

**Pour en savoir plus sur la prévention de la fraude, consultez le site de l'Autorité des marchés financiers :**



<https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude>



(819) 623-1612 [www.albatrosvqml.ca](http://www.albatrosvqml.ca)  
[albatrosmontlaurier@gmail.com](mailto:albatrosmontlaurier@gmail.com)

Le Mouvement Albatros poursuit la mission d'offrir des services d'accompagnement à la sérénité gratuits et bénévoles, à domicile, en résidence, en CHSLD ou à l'hôpital, sur tout le territoire de la MRC Antoine-Labelle, pour toute personne atteinte d'une maladie grave, ou en fin de vie, et ce, dès l'annonce du diagnostic, ou toute personne isolée. Du soutien téléphonique est aussi offert, ainsi que du répit aux proches.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, que nous formons adéquatement pour offrir un soutien personnalisé.

Prochaine formation : 22, 23, 29, 30 octobre et 13-23 novembre. Faites vite !

## La ratatouille

### INGRÉDIENTS

#### (Pour 6 portions)

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 5 gousses d'ail, hachées finement
- 1 poivron orange, coupé en petits dés
- 1 poivron jaune, coupé en petits dés
- 1 boîte de tomates en dés
- 10 feuilles de basilic frais, hachées finement
- 2 courgettes jaunes, coupées en fines rondelles
- 2 courgettes vertes, coupées en fines rondelles
- 2 aubergines, coupées en fines rondelles
- 4 tomates Roma, coupées en fines rondelles
- 2 c. à soupe de persil italien frais, haché finement
- 2 c. à thé de thym frais, haché finement
- 2 c. à thé d'origan frais, haché finement
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

**1. Préchauffer** le four à 375 °F. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et 4 gousses d'ail dans la moitié de l'huile d'olive. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson environ 10 min. Saler et poivrer. Ajouter les tomates en dés et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 5 min. en écrasant les tomates avec une cuillère en bois. Parsemer la sauce de la moitié du basilic. **2. Dans la même poêle, déposer** les rondelles de légumes en les alternant dans le but de créer une spirale. **3. Parsemer** le tout du reste d'huile d'olive, du reste de basilic, de la dernière gousse d'ail, du persil, du thym et de l'origan. Saler et poivrer. **4. Couvrir la poêle** d'un couvercle ou de papier aluminium. Enfourner 40 minutes, découvrir et poursuivre la cuisson encore 20 minutes.



## Nouveautés



mon  
épicerie  
en ligne

## L'épicerie en ligne êtes-vous prêt?

Effectuez votre propre commande en ligne et planifiez la cueillette de votre épicerie à l'heure qui vous convient.

**C'EST SIMPLE ET EFFICACE!**

Pour plus d'informations communiquez avec le magasin au 819 623-6984 et demandez André Cadieux  
Disponible 7/7 de 8h à 20h. Des frais de préparation s'appliquent  
Rendez-vous sur le site [www.metro.ca](http://www.metro.ca)

METRO.CA

**metro**  
Marché Saumure

## Takatch Tu

18+ ans | Jusqu'à 10 joueurs | 190 énigmes

Une image vaut mille mots, mais avec TAKATCH TU?, les images deviennent des énigmes parfaites pour ceux qui savent lire entre les lignes.

Deux, trois, quatre ou plus de cinq images et autant de syllabes à deviner pour former des mots de tous les jours à partir d'illustrations rigolotes et graphiques dans tous les sens du terme : voilà ce qui vous attend avec Takatchu tu?, la dernière nouveauté de notre collection de jeux de party pour 18+.



## Bandida

Attention, une nouvelle prisonnière arrive en ville... Cette fois-ci, quel camp choisirez-vous : jouerez-vous aux flics pour empêcher Bandida de s'échapper, ou rejoindrez-vous le côté obscur pour planifier son évasion ?

Nouveaux objets, événements spéciaux...

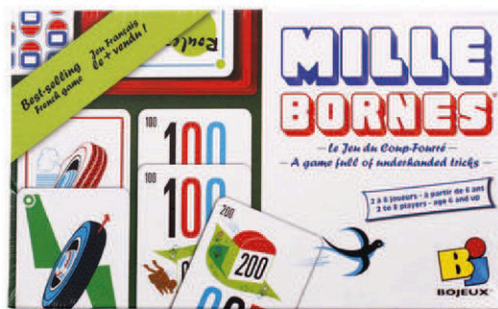
Des règles toujours aussi simples à comprendre, des parties rapides et une victoire pas toujours facile à atteindre, avec trois modes de jeu différents pour jouer et coopérer tous ensemble, et passer encore plus de bons moments en famille ou entre amis !

Le mode Bonnie et Clyde est une variante qui permet aux joueurs d'utiliser leur Bandido et les cartes Bandida ensemble, pour réunir les deux amoureux !

Mode de jeu 1 : Attrapez Bandida !

Mode de jeu 2 : Aidez Bandida à s'échapper !

Mode de jeu 3 : Réunissez les deux amoureux en cavale



## Mille Bornes (jeu classique)

2 à 6 joueurs

Jouer au Mille Bornes, c'est facile : il suffit d'atteindre 1000 kilomètres tout en évitant les attaques de ses adversaires (Accident, crevaison, panne d'essence, feu rouge ou limitation de vitesse).

Et si ça arrive, pas de panique ! Il faudra trouver la parade correspondante (Réparations, roue de secours, essence, feu vert, fin de limitation de vitesse) ou même encore mieux : se protéger tout le long de la partie grâce aux bottes afin de devenir increvable, as du volant, véhicule prioritaire ou citerne d'essence !

# Aux couleurs de l'Arc-en-ciel

*Parce qu'il n'y a pas d'âge pour s'amuser!*



Idées-cadeaux | Papeterie | Service de photocopies | Service de télécopies  
Mandala | Casse-Têtes | Diamond Dotz | et plus encore offert en magasin.

539, rue L'Annonciation Nord,  
Rivière-Rouge | 819 808-7573  
couleursdelarcenciel@hotmail.com

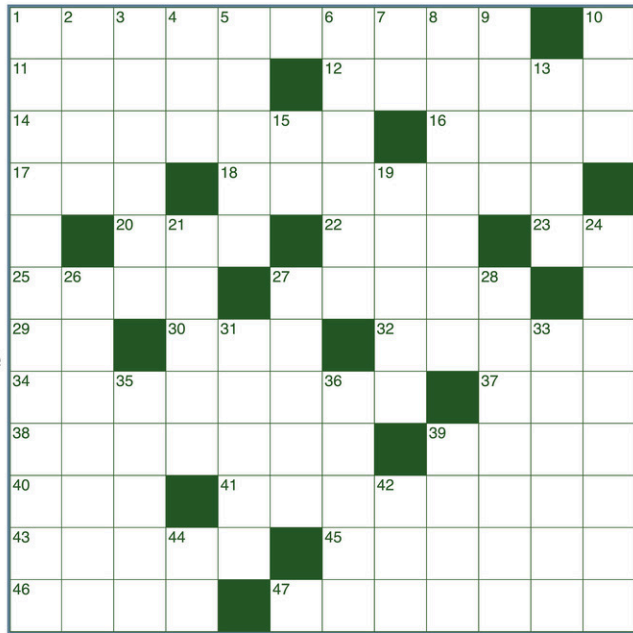
### Mots croisés N° 765

#### HORIZONTALEMENT

1. Démolir.
11. Surface de projection.
12. Apparence.
14. Diviser en degrés.
16. Argile.
17. Le temps des amours.
18. Relatif au jeu.
20. Assassiné.
22. Troublé.
23. Éminence.
25. Fête de la naissance du Christ.
27. Saule.
29. Grade.
30. Ancienne monnaie française.
32. Souverains de Russie.
34. Sert à mesurer un trajet parcouru.
37. Bien marqué.
38. Région de l'Italie ancienne.
39. Calumet.
40. Formeret.
41. Zigzaguer.
43. Divinité.
45. Passepoil.
46. Crochet double.
47. Adorés.

#### VERTICALEMENT

1. Chute.
2. De la couleur beige du textile non blanchi.



3. Raclé.
4. Garçon d'écurie.
5. Plante à fleurs jaunes.
6. Détenus.
7. Traditions.
8. Moments de l'histoire.
9. Encaissé.
10. Enlevé.
13. Engendré.
15. Possédé.
19. Pastiché.
21. Docteur musulman.
24. Questions obscures.
26. Détritus.
27. Marteau.
28. Faire revenir à soi.
31. Considéré comme.
33. Découvre.
35. Abattu.
36. Se disait d'une galère.
39. Attitude du corps.
42. Fibre textile.
44. Instrument de dessinateur.

### Mots cachés

#### THÈME : HALLOWEEN / 8 LETTRES

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : SORCIÈRE

- A** Araignée  
Automne
- B** Balai  
Bonbons
- C** Cape  
Chat  
Chaudron  
Chocolat  
Cimetière  
Citrouille  
Collecte  
Confiserie  
Costume  
Crâne  
Créature
- D** Décoration  
Déguisement  
Démon  
Diable
- E** Effrayant  
Enfants  
Épouvante
- F** Fantôme  
Fête  
Friandises  
Frissons
- G** Grimace
- H** Hideux  
Horreur
- L** Laid

- Lugubre  
Lumière  
Lune
- N** Momie  
Monstre
- M** Noir
- O** Octobre
- H** Orange
- P** PERRUQUE
- Personnage  
Peur  
Pirate  
Revenant  
Squelette  
Sucrierie  
Surprise
- T** Tradition
- V** Vampire  
Visite  
Voisinage
- Z** Zombie

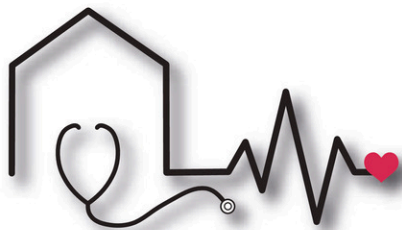


Restez au chaud  
avec nos poêles  
électriques!



VOTRE SANTÉ  
ME TIENT  
À COEUR!

**Caroline Labelle**  
Infirmière aux.



SOINS DE SANTÉ DU NORD

Trouvez-vous difficile de prendre soin de vos proches tout seul ?  
Vous avez peur de demander de l'aide ?

**Soins de Santé du Nord à Mont-Laurier** vous offre des services de soins de santé à votre domicile, afin de vous permettre de rester à la maison le plus longtemps possible.



### Service de préposé à domicile

- Soins d'hygiène
- Administration de médication
- Déplacements
- Aide aux courses
- Aide dans les activités quotidiennes



*Aide financière disponible*

742, rue de la Madone, Mont-Laurier J9L 1S9

**819 440-2024** | [soinsdesantedunord@outlook.com](mailto:soinsdesantedunord@outlook.com)

>L09535-1

# stereo Mont-Laurier

Franchise opérée par GLC Audio Vidéo

**Nous sommes les pros  
de votre équipement  
électronique et en matière  
de technologies !**



**stereoplus.com**

249, rue de la Madone, Mont-Laurier 819 623-1330 | 819-623-7414

 **stereoplusmontlaurier**

>L09378-1

## Nos organismes en vedette

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Chez In Médias, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté! Merci de nous transmettre vos informations à l'adresse [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES : 40 ans au service de la communauté!**

Le Centre d'action bénévole Laurentides est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir des services de soutien à la vie quotidienne dans le but de maintenir la qualité de vie des aînés et des proches aidants de la MRC des Laurentides. Faites une différence, devenez bénévole! Pour soutenir son service d'accompagnement-transport, le Centre d'action bénévole Laurentides recherche des bénévoles pour assurer un accompagnement ainsi qu'une présence pour faire des visites médicales et des sorties importantes (épicerie - banque - pharmacie) pour les aînés ou personnes en perte d'autonomie légère. Ce service vient répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne. Le bénévole apporte une présence rassurante et sécuritaire ainsi qu'un support physique au besoin. Des bénévoles sont recherchés dans les secteurs de la grande région de Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts. Les frais d'utilisation de l'automobile sont remboursés selon les normes en vigueur. Vous avez du temps pour vous impliquer dans un service essentiel? Information : 819 425-8433 ou au 819 326-0819 ou visitez le [www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

### **LE RÉSEAU FADOQ A 50 ANS!**

C'est sous la thématique Célébrons ce qu'on est que La FADOQ - Région des Laurentides souligne ses 50 ans. Cette communauté unie est aujourd'hui composée de plus de 43 000 membres, de clubs FADOQ, de bénévoles, de partenaires et d'employés dédiés.. [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

### **PALLIACCO :**

#### **Des bénévoles présents pour vous**

Saviez-vous que l'organisme Palliacco peut compter sur 125 bénévoles pour offrir ses services gratuitement? Grâce à eux, l'organisme accompagne à domicile les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les enfants atteints de cancer et leurs parents et nous offrons du soutien aux personnes en deuil. Les services sont offerts gratuitement en français et en anglais aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominique, Rivière-Rouge). Info : [www.palliacco.org](http://www.palliacco.org) • 1 855 717-9646

### **UNIVERSITÉ DU 3<sup>e</sup> ÂGE**

#### **Pour le plaisir d'apprendre**

Fondée en 1976, l'Université du 3e âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. Les programmations sont disponibles à l'adresse [usherbrooke.ca/uta](http://usherbrooke.ca/uta). Voici les coordonnées pour rejoindre les antennes de la région :

**Antenne des Laurentides**, , Marie-Andrée Clermont 450 224-4266 ou [clermont7051@outlook.com](mailto:clermont7051@outlook.com)

**Antenne de la région de Mont-Tremblant**, Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou [utatremblant@gmail.com](mailto:utatremblant@gmail.com)

**VENTE • PIÈCES • SERVICE • PRODUITS • ACCESSOIRES**



Service d'analyse d'eau pour le bien-être de votre peau gratuitement

**1054, boul. A-Paquette, Mont-Laurier  
819 623-6722**





## Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre

# Les matières organiques – trucs et astuces

Le beau temps est enfin arrivé et la Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre veut rappeler quelques petits trucs afin d'éviter toutes problématiques avec le bac brun.

### Pour éviter les odeurs, il faut :

- Vider régulièrement votre bac de cuisine dans le bac brun roulant
- Ne mettre aucun liquide dans votre bac
- Envelopper vos matières dans de petites papillottes de papier journal ou des sacs en papier. **AUCUN SAC DE PLASTIQUE DANS LE COMPOST**
- Mettre votre bac au chemin à chaque collecte (surtout en période estivale) et cela, même s'il ne contient que très peu de matières
- Entreposer votre bac brun dans un endroit ombragé, de sorte que le soleil, en pleine canicule, ne frappe pas directement sur votre bac brun roulant
- Laver régulièrement le bac de cuisine et le bac brun roulant avec de l'eau et un savon doux.

### Pour éviter les petits vers blancs, il faut :

- Envelopper vos matières dans de petites papillottes de papier journal ou des sacs en papier.
- Saupoudrer légèrement de bicarbonate de soude vos matières organiques. Cela retardera l'apparition de vers blancs et les odeurs nauséabondes

- Déposer délicatement vos sacs en papier dans le bac brun afin que les sacs restent fermés et que les mouches ne puissent pas aller pondre sur vos restants d'aliments et ainsi, créer l'apparition de vers blancs.
- Laisser votre bac brun ouvert d'environ 1 pouce (si possible). Les vers blancs seront dans le fond du bac brun et non sur le couvercle.

### Pour éloigner les petits animaux nuisibles (raton-laveur, chat...), il faut :

- Appliquer de l'onguent à base de camphre (ex. : Vicks VapoRub ou Tiger balm) sur le rebord du couvercle
- Disposer d'un objet lourd sur le couvercle et ne pouvant pas être déplacé par les petits animaux
- Prendre une sangle élastique à crochets pour bloquer l'ouverture de votre couvercle ou autres dispositifs de blocage. **PEU IMPORTE LE TYPE DE DISPOSITIF, IL DOIT ÊTRE ENTIÈREMENT ENLEVÉ LORS DE LA COLLECTE**



**Informations :**  
Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre : [www.ridl.ca](http://www.ridl.ca)  
Tricentris, centre de tri : [www.tricentris.com](http://www.tricentris.com)

**OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 17H  
ET SAMEDI DE 8H À MIDI**

**819 623-7382      FACEBOOK : RÉGIE DE LA LIÈVRE**