

# Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 13 FÉVRIER 2019 GRANBY • VOLUME 34 • N° 6

CHRONIQUE

*Le yoga dans tous ses états*

PAGE 12

SIGNÉE DOMINIQUE TREMBLAY



GALA DE LUTTE AU PROFIT D'ACTION AUTISME

## ÇA VA COGNER!



PHOTO JOSIANNE TÊTREAU ALIAS REBELSHOT

### SIMULATION DES ACTIVITÉS DE L'ONU

À NEW YORK POUR PASSER DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE **PAGE 2**

### DENIS ST-PIERRE

LE DIRECTEUR MUSICAL REMISE SA BAQUETTE **PAGE 4**



PHOTO I23 RF

**Boeuf haché maigre**  
**549\$** /lb  
 12,10\$/kg

**Boeuf haché mi-maigre**  
**449\$** /lb  
 9,90\$/kg

**TOURNEDOS DE BOEUF OU DE POULET MARINÉ**  
**299\$** ch.

**FONDUE CHINOISE DE BOEUF**  
 (produit congelé)  
**799\$** /lb  
 17,61\$/kg

**PÂTÉ MEXICAIN LES 2 DION**  
 (700 g)  
**949\$** ch.

**JAMBON BLANC LES 2 DION**  
**179\$** /100 g

**BOUCHERIE LES 2 DION**  
 9, BOUL. MOUNTAIN, GRANBY  
 450 777-0267

Bar à salade maison à 1/2 prix les mardis, mercredis et jeudis!

Horaire :  
 Lundi au samedi : 8 h à 18 h  
**Dimanche : 8 h à 13 h**



Rabais en vigueur du 14 au 20 février 2019

## DÉLÉGATION DE L'UDM AUX NATIONS UNIES

## Le goût du Japon... à New York



**MARIE-ÈVE MARTEL**  
marie-eve.martel@lavoixdelest.ca

**Exit les geishas, les cerisiers et les sushis. C'est à coups de politique internationale, de traités et d'ententes que deux jeunes femmes de la région se mettront dans la peau de Japonaises. Elles feront partie de la Délégation de l'Université de Montréal à New York qui prendra part, du 24 au 28 mars prochains, à la prestigieuse simulation annuelle de l'Organisation des Nations Unies.**

Il s'agit d'une troisième participation en tout autant d'années pour Élisabeth Dionne, candidate pour le Parti vert du Québec dans Brome-Missisquoi à l'élection provinciale de l'an dernier. Une expérience qui l'a menée à prendre part à des négociations, à débattre ainsi qu'à rédiger et prononcer des discours devant des centaines de personnes.

Cette fois-ci, la Bromontoise titulaire d'un baccalauréat en études internationales sera à la tête de la délégation comptant 40 membres, la plus nombreuse à se rendre dans la Grosse Pomme cette année.

«C'est vraiment une belle expérience, explique Élisabeth. De manière générale, ça te permet de mettre en pratique ce que tu apprends dans le cadre de tes cours. Tu appliques la théorie apprise en relations internationales, les différentes conventions...»

La Césairoise Michelle Hurdle est aussi du groupe, elle qui sera de l'aventure pour une toute première fois. «Je viens y chercher une expérience pratique et du travail d'équipe pour aller au-delà de mes cours, explique l'étudiante en relations internationales. Ça pourrait m'être utile dans mon futur choix de carrière, surtout si je choisis de m'orienter vers la diplomatie.

**PRÉPARATION INTENSIVE**

La National Model United Nations est une simulation qui se déroule chaque année depuis des décennies dans les bureaux de l'ONU, à New York. Il s'agit de l'une des plus grandes et prestigieuses simulations des Nations Unies et la seule officiellement parrainée par l'ONU. Les pays membres et différentes organisations non gouvernementales y sont représentés par environ 6 500 étudiants provenant de plus de 440 collèges et universités du monde entier.

Chaque délégation représentera un pays lui étant assigné. En duos, les membres prendront part à différents sous-comités et devront préparer la prise de position de leur pays sur trois sujets préalablement retenus.

Michelle, par exemple, siègera sur le comté ECOSOC, qui traitera d'économie, d'environnement, de pauvreté, des conditions de vie des femmes, de technologie et de l'égalité des chances dans divers pays du monde. «C'est un comité qui touche à tout et qui me permet d'apprendre sur plusieurs sujets auxquels je ne me serais pas nécessairement intéressée par moi-même», commente-t-elle.

**PRÉPARATION INTENSIVE**

Alors qu'en 2017 et en 2018, la délégation de l'UdM avait représenté les États-Unis et la Russie, c'est le Japon qu'incarneront les Québécois. «On voulait se tourner vers un pays d'Asie, un pays qui était très impliqué dans la coopération internationale et qui représentait les valeurs de la délégation.

Seuls trois membres de la délégation sont déjà allés au Japon. Afin d'être prêts à rendre les positions du pays du soleil levant, d'innombrables heures de recherche ont été nécessaires. «Il fallait devenir familiers, même des experts du Japon!» lance Élisabeth.

La délégation est allée rencontrer

le consul général du Japon à ses bureaux de Montréal pour en savoir davantage sur la culture et les politiques de cette contrée lointaine. De plus, les étudiants se rencontrent à raison de trois heures chaque semaine pour simuler ce qu'ils vivront en mars. En prévision de ces rencontres préparatoires, ils doivent également faire des recherches sur plusieurs thématiques et rédiger des prises de position en ligne avec celles qu'émettrait le Japon sur ces sujets.

«Ça influence notre manière de travailler, indique Michelle. Par exemple, l'an dernier, le fait d'incarner la Russie était plus

ardu au niveau des relations diplomatiques.»

C'est sans compter le temps investi dans plusieurs collectes de fonds et la quête de commanditaires. Car pour financer son voyage, la délégation doit amasser la coquette somme de 42 000\$.

«Le 15 février, on doit faire un premier déboursé de 36 000\$ américains, indique Élisabeth. En mars, on paiera ce qu'il reste pour les autobus.»

Une page GoFundMe (<https://www.gofundme.com/delegation-de-1039udem-a-1039onu>) a été mise en place pour réunir les quelques milliers de dollars restants pour atteindre l'objectif.



La délégation de l'Université de Montréal compte 40 membres. Elle est la plus nombreuse à se rendre dans la Grosse Pomme cette année. — TIRÉE DE FACEBOOK



Michelle Hurdle, de Saint-Césaire, sera du groupe pour une toute première fois. — FOURNIE PAR MICHELLE HURDLE



Il s'agit d'une seconde participation pour Élisabeth Dionne. Cette fois-ci, la Bromontoise sera à la tête de la délégation. — ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

# Une autre façon de dire «Je t'aime»



## ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault  
isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

La ligne terrestre à la maison, on n'y répond presque plus. Et encore moins quand le numéro sur l'afficheur ne sonne de cloche à personne.

Mais un soir à l'heure du souper (un classique!), à ma grande surprise, mon chum a décidé de décrocher. Ma stupéfaction a fait un bond supplémentaire quand il m'a demandé si je connaissais mon numéro d'assurance sociale par cœur. La série de neuf chiffres, MA série de neuf chiffres, il l'a ensuite répété à son interlocuteur!

— Euh, c'tait qui?, que je lui ai alors demandé, choquée et un brin inquiète de devoir une somme importante à une quelconque instance gouvernementale.

C'est là qu'il m'a avoué, l'air déconfit — il n'avait plus vraiment le choix — qu'il souhaitait me faire une surprise.

Pouet, pouet, pouet. D'un simple coup de téléphone, la personne au bout du fil venait d'anéantir l'effet. Complètement.

Avant qu'il m'explique l'idée qu'il avait en tête et qui venait d'être vendue, j'avais toutefois eu le temps de me demander intérieurement si notre NAS était nécessaire pour l'achat de billets d'avion pour la Grèce...

— Je voulais te faire un cadeau, chérie. J'ai acheté un REER, qu'il m'a annoncé, visiblement déçu de la tournure des événements.

La semaine juste avant, il m'avait vanté les avantages de cotiser au Fondaction de la CSN offrant, entre autres, plus de 35% en retour d'impôt. Moi, qui normalement m'endors quand il est question de finances, j'avais trouvé le produit fort alléchant. Mais

mon chum me connaissant, il savait très bien que malgré tout, jamais je n'allais faire les démarches pour m'en procurer. Il a donc décidé de m'en offrir un en cadeau.

Comme on était fin janvier et que la «surprise» allait arriver par la poste mi-février, j'aime penser qu'il m'a offert ce présent fiscal pour la Saint-Valentin. Après 22 ans de vie commune, on doit constamment se réinventer. Cette fois, il a réussi à me surprendre.

De l'amour avec un grand A. C'est clair que ce n'est pas le cadeau le plus sexy du monde entier. On est loin des folies que font les *rich and famous* de ce monde. Dans le temps qu'ils formaient toujours un couple, Brad Pitt et Angelina Jolie s'en faisaient justement des «pas pire». Une année, Brad a offert une île privée de 12,2 millions \$ à sa jolie. En 2010, c'était à son tour à elle de faire toute une surprise à son mari. Elle lui a acheté un olivier vieux de 200 ans. Un arbre qui devait représenter la paix, la stabilité et la longévité. Bon, visiblement, les vertus de l'olivier ont leurs limites. Mais la signification du geste demeure belle quand même.

Moi, mon homme veut me garantir un avenir meilleur. Il a à cœur ma sécurité financière, moi qui ne suis pas *business* pour deux cennes.

Ça vaut de l'or ça, non?

C'est comme le futur époux d'une amie. Pour la Saint-Valentin, il y a quelques années, il lui a offert des housses pour entreposer ses pneus et un compresseur pour les gonfler au besoin. Ça aussi c'est beau. Ça veut dire qu'il prend soin de ses choses, donc



— 123 RF

inévitablement de sa blonde, et que la sécurité physique de celle-ci lui tient à cœur. Bon, ça ne l'a pas empêchée de prendre le clos l'hiver dernier vous allez me dire, mais cela n'enlève rien à

l'intention de son homme.

De mon côté, il n'en tient qu'à moi de bien gérer mon présent pour en bénéficier de belle et bonne façon dans le futur. Qui sait ce que je pourrai offrir à

mon vieux avec la fructification de mes placements dans 30 ans.

J'hésite entre une île flottante aux fraises de Ricardo et un gros pot d'olives Kalamata venu du sud du Péloponnèse... en Grèce.



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

Saviez-vous qu'une orthèse  
pourrait optimiser vos performances sportives  
(ski, hockey, course, etc)?

D<sup>re</sup> Geneviève Payette,  
podiatre  
Membre de l'Ordre des podiatres du Québec



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



Denis St-Pierre a dirigé de nombreuses chorales au cours des 36 dernières années. On le voit ici en pleine action devant le Chœur de l'Amitié de Granby. — TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK DE LA CHORALE

## LE DIRECTEUR MUSICAL DENIS ST-PIERRE

# L'heure de la retraite a sonné

**ISABELLE GABORIAULT**

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

**Après 36 ans de direction chorale, Denis St-Pierre aura désormais le temps de faire toutes les autres choses qui lui chantent. Le 16 février, après que la chorale qu'il dirige depuis 14 ans aura présenté *Chœur à cœur*, il tirera définitivement sa révérence. Sa baguette rangée, il en profitera pour revenir à ses anciennes amours, la guitare classique, et vivre à fond ses autres passions.**

«Je ne sais pas ce qui m'attend, mais chose certaine, je veux me réapproprier ma vie, dit-il. Le volet direction, qui demande temps et énergie, c'est terminé. Mais la musique ne me quittera jamais. Ma passion me suit. Aussi, je dessine et je peins. J'ai hâte de montrer aux gens ce que je fais.»

Denis St-Pierre a voulu remiser sa baguette de chef de chœur une première fois il y a 14 ans. Juste avant que le Chœur de l'Amitié, qui venait de perdre son directeur, ne requiert ses services. «On a parti ça sur les chapeaux de roue!», se souvient-il. Un rythme qui semble n'avoir jamais lâché. Au fil du temps, toujours entouré d'orchestres locaux ou voisins, d'autres chorales, de musiciens de grand talent et de solistes établis, le Chœur de l'Amitié a offert des

spectacles grandioses. «On pouvait présenter jusqu'à trois productions par année, souligne M. St-Pierre avec fierté. De grosses œuvres: *Carmina Burana*, *La bohème* de Puccini, *La Veuve joyeuse*, etc.»

D'ailleurs, bien qu'il songeait à prendre sa retraite depuis quelques années, Denis St-Pierre a pris le temps de se faire des cadeaux avant de quitter. En 2015, avec quatre solistes réputés, deux autres chœurs et 55 musiciens, ses choristes ont présenté *La 9<sup>e</sup> Symphonie de Beethoven*. Une œuvre «incontournable», soulignait d'ailleurs le chef à l'époque. L'an dernier, c'est à *Gloria*, de Vivaldi, que le directeur s'est attaqué. «On a cassé la baraque!», lance-t-il, un sourire dans la voix.

«Mais c'était toujours énorme comme travail, souligne-t-il également. Une montagne chaque fois. Là, je m'en vais vers autre chose et je suis content.» Content, car il quitte avec le sentiment du devoir accompli.

### PRÉMIÈRES

Quand il regarde par-dessus son épaule, il se réjouit d'avoir posé les jalons d'une vie culturelle musicale riche à Granby. «Quand j'ai commencé, il y a 36 ans, aucun orchestre de chambre ou orchestre symphonique n'était vraiment venu jouer à Granby, rappelle-t-il. Je suis sorti de mes années d'études en musique à Montréal

conquis par le phénomène des grandes chorales soutenues par de grands orchestres. Je voulais ramener ça chez nous. Je voulais reproduire ça à Granby.»

Cela a donné lieu à une première Nuit de la culture. Celle-ci s'est déroulée dans la caserne des pompiers de l'époque et un certain Jean Leloup y a même donné sa couleur. «Il n'était pas encore connu, raconte Denis St-Pierre. Il était une étoile ascendante. Quelle nuit! Il y avait des musiciens, un petit chœur. On a joué des extraits d'opérettes et je me rappelle qu'on a fait l'*Alléluia du Messie de Haendel* au gazou!»

De fil en aiguille, le joueur de guitare classique qu'il était s'est intéressé à la direction musicale. Un retour aux études dans le domaine lui a d'ailleurs permis de pousser plus loin sa volonté de faire découvrir la musique symphonique et le chant classique aux gens de son patelin. Alors qu'il dirigeait le Chœur Classique de l'Estrie, il a présenté sa première grande œuvre à Granby. Avec la précieuse collaboration de Marc David, qui dirigeait alors l'Orchestre symphonique de Sherbrooke, il a monté le *Requiem* de Mozart.

«On a présenté de beaux phénomènes culturels, indique-t-il. Nous avons, par exemple, organisé le premier spectacle dans le cadre de la campagne de financement de la Fondation de l'hôpital



M. St-Pierre tirera sa révérence lors du prochain concert du Chœur de l'Amitié le samedi 16 février prochain. —FOURNIE PAR DENIS ST-PIERRE

de Granby. Avec le recul, j'ai vraiment l'impression d'avoir fait une différence (dans le monde culturel de Granby). Et dire que tout ça est parti dans une caserne de pompiers avec une *gang* de maboules ayant juste la volonté et la naïveté de 'néophytes' enflammés!»

Denis St-Pierre dirigera une dernière fois le Chœur de l'Amitié le samedi 16 février, à 20h, à l'église

de l'Immaculée-Conception de Granby. Les choristes proposeront «de belles grandes mélodies» qui seront autant de clins d'œil à la Saint-Valentin. Ils seront accompagnés de «cinq excellents musiciens», souligne également le directeur musical. Les billets sont en vente auprès des choristes et ils seront aussi disponibles à la porte le soir du spectacle.

CHRONIQUE

## À TOUT BOUT DE CHAMP



## L'amour: la « temps danse » agricole

**Q**uand vient la Saint-Valentin, pourquoi ne pas se tourner vers les célibataires et leur proposer que... l'amour soit dans le pré ? Eh oui, ce qui sera *in* en 2019 sera l'amour rural, le vrai. Celui qui se passe en terrain agricole. Grâce à certaines émissions télévisées agricoles, c'est maintenant tendance d'être producteur agricole !

*L'amour est dans le pré* nous a présenté plusieurs célibataires et fait connaître leur réalité et ambitions. *Les fermiers* nous a présenté le mode vie et l'ambiance de travail d'une dynamique ferme maraîchère biologique. *La semaine verte* nous instruit depuis longtemps sur les multiples facettes agricoles et environnementales préoccupant différents groupes de personnes et touchant divers intérêts.

Des études ont montré qu'être en couple augmentait le succès et la viabilité des projets d'établissement ou de relève agricole. Aussi, il a été démontré

que les jeunes considéraient le couple plus important que certaines autres sphères de leur vie comme les amis et les réseaux familiaux. Mais comment rencontrer la perle rare quand on passe la majeure partie de son temps sur un tracteur et dans une étable ou une porcherie ?

Détrompez-vous, mesdames et messieurs célibataires, cette perle n'est pas toujours prise par son travail ! Les agriculteurs s'adonnent à plusieurs loisirs permettant de « lâcher » leur fou et faire de folles rencontres. Les courses de motocross, les cours de danse country, les clubs de motoneiges ou de VTT, le ski, les tournois de hockey, de baseball ou de quilles ne sont que quelques exemples.

Mais où trouve-t-on cette perle rare mis à part le fait de s'inscrire à une télé-réalité, à des agences de rencontre spécialisées dans les conquêtes rurales ? « Agri-rencontre » en est un bon exemple.

Sur Facebook, la communauté Farmers célibataires semble également offrir un terrain

fertile pour les rencontres. Par contre, rien ne vaut le cercle d'amis et les entremetteurs qui vous présentent leur perle. Sortir aide aussi. Des lieux de rencontre comme le Salon de l'agriculteur, les différents comités agricoles, les formations et les colloques sont de belles occasions de rencontres entre des gens qui partagent le même intérêt.

Soyons honnête : avoir un partenaire agriculteur demande une ouverture d'esprit sur l'horaire et les périodes intenses de travail. Par contre, cela laisse plein d'opportunités. L'agriculteur vient dîner le midi. En saison morte, il est là le soir pour coucher les enfants. Cela offre un mode de vie sain où l'auto n'est pas nécessaire pour aller travailler ! On possède un terrain pour faire pousser des légumes et une viande élevée avec amour. Il y a aussi, à proximité, l'espace nécessaire pour faire des activités sportives comme le ski de fond ou permettre l'aménagement d'une patinoire. L'horaire de travail est



également sain pour le corps en offrant du temps pour les sports d'hiver et un travail physique au champ l'été ou à l'étable à l'année. Et que dire des siestes après le dîner ou des câlins possibles en plein cœur de journée ! Convaincus ?

Et si un jour de beaux bébés complétaient votre projet, sachez que ceux-ci profiteront

d'un environnement sain. Ils joueront dehors et auront de vrais gros tracteurs pour s'amuser !

Club conseil Gestrie-sol

Cette chronique est rendue possible grâce au soutien financier de l'UPA.



# SPÉCIAL EXPO HABITAT 2019



**SPÉCIAL 749\$**  
Rég. : 1020\$

PROMOTION CONÇUE EXCLUSIVEMENT POUR LES SALONS D'EXPOSITION ET DISPONIBLE EN MAGASIN POUR UN TEMPS LIMITÉ

- boyau 24 v de 35 pi (10,5 m) X 1 3/8 po (935 mm) avec barrure
- manchon télescopique en inox avec barrure
- brosse à plancher 12 po (30 cm) sans roue
- mini-balai turbo
- jeu de 4 brosses incluant un petit accessoire
- outil à coin de 20 po (50 cm)
- support en métal blanc
- support en tissu pour accessoires
- housse à boyau
- moteur garanti 10 ans

*Faites vite!*

Couture et aspirateurs



\*Valide jusqu'au 31 mars 2019. Ne peut être jumelé avec aucune autre promotion en cours.

77 Robinson Sud, Granby 450 375-1821 Service de couturière sur place [www.coutureaspirateursmartin.com](http://www.coutureaspirateursmartin.com)

Martin.com

# Donner un grand coup au profit de l'autisme



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

Combiner action et bonne action. C'est ce que la photographe Josianne Tétreault, de Granby, proposera avec le gala de lutte En action pour la cause organisé au profit d'Action Autisme. La première mouture de ce spectacle-bénéfice aura lieu le 30 mars prochain au Centre Bruxelles, à Montréal-Nord.

Josianne provient du monde de la lutte. D'abord en tant que *fan* assumée et ensuite en tant que photographe de combats. Elle a uni ses deux passions pour créer ce spectacle-bénéfice produit par GEW, le promoteur de la Fédération de lutte à Granby.

« Je suis allée vers la lutte, parce que je connais beaucoup de monde là-dedans », dit-elle pour expliquer pourquoi elle a choisi ce sport comme moyen pour amasser de l'argent. De surcroît, elle se considère particulièrement touchée par l'autisme, un diagnostic que certains membres de sa famille ont reçu.

« Je cherchais une fondation dont on n'entend pas beaucoup parler dans la vie de tous les jours. Opération Enfant Soleil ou Leucan, on en entend parler à longueur d'année. Je trouvais qu'Action Autisme avait une belle mission. J'ai donc décidé de m'associer à eux », explique la photographe, mieux connue sous le pseudonyme RebelShot.

Ce partenariat avec Action Autisme ne date pas d'hier. Il s'est concrétisé il y a trois ans alors que Josianne a obtenu un contrat de photo avec l'organisme de Laval « J'ai vraiment aimé mon expérience, ça m'a fait voir un autre côté de la vie », raconte-t-elle.



Le lutteur Thomas Dubois de l'équipe TDT et The Beast King FTM feront partie du spectacle-bénéfice. Au centre, l'arbitre Giancarlo Mastropietro.  
— PHOTO JOSIANNE TÉTREULT, ALIAS REBELSHOT

## « LA CRÈME DE LA CRÈME »

Celle qui se spécialise dans la photographie événementielle n'a pas peur de le dire : elle a choisi « la crème de la crème » pour cette soirée de lutte qui s'annonce haute en couleur.

« Je suis allée chercher les meilleurs lutteurs du circuit indépendant au Québec, dit-elle. Plusieurs ont déjà lutté un peu partout dans le monde. »

À commencer par le lutteur « Speedball » Mike Bailey, qui entamera une tournée au Japon en avril.

Jouissant d'une bonne réputation sur les circuits Indy internationaux, « Speedball » Mike Bailey est un des lutteurs les plus agiles et rapides du Québec. Il se mesurera à The Beast King FTM, un lutteur de haut calibre avec un physique impressionnant, un charisme à toute épreuve et une intensité qui lui

donnera du fil à retordre. Les deux lutteurs ont eu très peu d'occasions de s'affronter dans un *ring*. Ce sera donc une chance unique de voir ce qui s'avérera être un excellent combat, fait valoir Josianne.

Pour les connaisseurs, mentionnons quelques lutteurs bénévoles qui s'affronteront pour le plus grand plaisir de la foule : Buxx Belmar, Eve « The Black Widow », « Flying » Frank Milano, Jesse Champagne, Kevin Brien, Kickin' N Stompin', Leon Saver, Michael Style, Oliver Strange, Sally, Sexxy Eddy, Surfeur Mitch, Le TDT et Travis Toxic.

## TOUT UN PROGRAMME

Les personnes qui mettront la main sur les billets VIP commenceront leur soirée dès 17 h 30. Les participants auront alors la chance de prendre des photos en compagnie des

lutteurs et de discuter avec eux. Les acteurs Alex Lavoie, Peter Miller et Pascal Darilusqui seront également sur place. La présence d'autres artistes reste à confirmer.

Suivront une « bataille royale » de 20 lutteurs et deux combats exclusifs. Une quinzaine de billets VIP sur la centaine disponibles ont été vendus jusqu'à maintenant.

Les personnes ayant un billet d'admission générale pourront se présenter dès 19h30 pour assister à sept combats. DJ P-O, le jeune autiste de talent et DJ officiel d'Action Autisme viendra mettre de l'ambiance au cours de la soirée.

Josianne a bon espoir que celle-ci attirera au moins 400 personnes.

« Je ne me suis pas fixé de montant à ramasser, mentionne-t-elle

toutefois. Je veux juste voir l'ampleur que ça va prendre et, après, je vais définir ce que je veux faire avec cet événement-là. »

Les billets VIP se vendent 30 \$ en prévente et 40 \$ à la porte. Pour les admissions générales, le coût du billet est de 20 \$ en prévente et 25 \$ à la porte. Les enfants de 12 ans et moins pourront participer à l'événement pour seulement 10 \$. Il est aussi possible d'obtenir une table VIP corporative pour huit personnes au coût de 250 \$. Trois tables sur les six disponibles sont déjà réservées. La prévente se termine le mercredi 27 février.

Les billets sont en vente auprès de Josianne Tétreault (josianne.tetreault@hotmail.com) ou sur le site [actionautisme.org](http://actionautisme.org). La GEW et les fédérations de lutte participantes possèdent également des billets.



## Venez voir de plus près!

Grand choix de verres et montures de QUALITÉ à PRIX COMPÉTITIF

*Votre amie opticienne*

**CENTRE VISUEL  
LISE DUCHESNE, O.D.D.**

53 Drummond, Granby 450 777-3372

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





## Les couples du monde vinicole

### MARIE-MICHELE GRENIER

SOMMELIÈRE

CHRONIQUE

marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca



### LE TOAST DE MARIE-MICHÈLE

**É**tre partenaires au travail comme dans la vie doit réserver son lot de défis! Malgré cela, le monde vinicole est rempli de couples à la tête de vignobles qui réussissent très bien. À la veille de la Saint-Valentin, voici quelques coups de cœur de couples vigneron.

Tania et Vincent Carème : quand la France rencontre l'Afrique du Sud

Vigneron de la Loire, Vincent Carème est reconnu pour ses vins issus de chenin blanc à Vouvray. Il est marié avec Tania, d'origine sud-africaine. Dans la région de Swartland, le couple élabore cette excellente cuvée composée de syrah et de cinsault : **Swartland 2017, Terre Brûlée, Tania & Vincent Carème (code SAQ: 13 738 055; 21,95 \$)**. Des notes de poivre, de fruit rouge acidulé et de violette composent le profil aromatique de ce vin. La bouche est veloutée, rafraîchissante et soutenue par une belle finale aux accents épicés. À boire avec des pappardelles au bœuf braisé.

Domaine Céline et Frédéric Gueguen : ils ont grandi aux côtés de vignes

Provenant tous deux d'une famille de vigneron, Céline et Frédéric décident de démarrer leur propre projet en 2013. J'ai eu la chance de visiter leur domaine lors de mon passage en Bourgogne. Un endroit charmant, des vins excellents et un couple fort sympathique! Pour mon plus grand bonheur, leur **cuvée Bourgogne 2017, Côtes Salines, Domaine Gueguen (code SAQ: 13 657 571; 19,20 \$)** a fait son entrée sur les tablettes de la SAQ l'année dernière. Le nez propose des arômes de pomme verte, de cire d'abeille et de fleurs. Dotée d'une belle minéralité, la bouche est rafraîchissante et croquante. Une grande qualité à petit prix. Savourez ce vin à l'apéro avec une tartinade crémeuse aux crevettes nordiques.

Louise Bédard, Gaétan Demers et leurs enfants : un projet audacieux sur l'île d'Orléans

Lui rêvait d'avoir un vignoble. Elle n'avait pas du tout le pouce vert! Pourtant, elle est aujourd'hui responsable de 10 000 plants de vigne. Après

45 ans dans le monde des affaires, ils avaient le souhait de « décrocher », de s'acheter un tracteur et une terre où ils pourraient profiter du temps avec leurs enfants et petits-enfants. Quelques vignes plus tard, le projet de la Seigneurie de Liret est né. Un vignoble cultivé en agriculture biologique sur l'île d'Orléans. Outre des variétés bien connues au Québec telles que le frontenac, le baco ou le marquette, la grande particularité de ce vignoble est d'avoir planté du chardonnay, du pinot noir et du pinot meunier, les trois cépages entrant dans l'élaboration des champagnes. Malgré les mises en garde qu'ils ont reçues face à leur projet intrépide, ils ont pris leur temps, ont fait les choses dans les règles de l'art et se sont entourés de gens compétents pour les aider. Perfectionniste, Louise a appris à dorloter et respecter la vigne. Son mari, lui, est responsable de la production et leurs enfants, Sébastien et Marie-Katelyne, sont impliqués dans le développement de l'entreprise familiale. C'est l'année dernière que les premières bouteilles ont été mises en marché et depuis, la famille est victime de son succès! Alors que Gaétan se demandait ce qu'il allait faire de toutes ses bouteilles, c'est plutôt le contraire qui s'est produit: leur inventaire s'écoule à grande vitesse. Pour connaître les endroits où vous pouvez retrouver leurs cuvées, rendez-vous au [www.seigneuriedeliret.com](http://www.seigneuriedeliret.com). Restez à l'affût des nouvelles, car la suite s'annonce très prometteuse.

Vins au Féminin twitter: @mm\_grenier

### › JEAN-MARIE LAPOINTE EN CONFÉRENCE

Animateur, comédien, musicien, auteur, producteur et conférencier, Jean-Marie est un touche-à-tout qui exprime son talent autant dans l'univers des médias que dans l'espace culturel québécois. Très engagé, il consacre aussi de nombreuses heures chaque semaine à faire du bénévolat dans des organismes à vocation humanitaire ou sociale. Cette implication lui a d'ailleurs valu de recevoir la Médaille du souverain pour les bénévoles. M. Lapointe livrera sa conférence intitulée *Le bonheur de bénévolat* le jeudi 21 février, à 19h, à l'école secondaire P.-G.-Ostiguy de Saint-Césaire dans le cadre des soirées-conférences Se relier au cœur du monde. À travers diverses anecdotes, il témoignera de l'enrichissement personnel qu'il retire en s'impliquant bénévolement. Pour tous renseignements concernant cette conférence, vous pouvez visiter le [www.serelieraucœurdu monde.com](http://www.serelieraucœurdu monde.com) ou téléphoner à Léon-Maurice Lavoie au 450-469-0728.



## SOULAGER LES DOULEURS en moins de 5 MINUTES<sup>®</sup> par Thérapie Coréenne des mains<sup>MD</sup>

CONFÉRENCE - Entrée gratuite

Vendredi le 22 février à 19h

EconoLodge, Granby

Apprenez comment soulager les douleurs en moins de 5 minutes

- tensions au cou
- douleurs au poignet
- migraines
- énurésie de votre enfant
- main ou bras lourds
- nausées en voyage
- raideurs musculaires
- douleurs aux hanches et au dos
- problèmes respiratoires
- début de mal de gorge
- sensations d'engourdissement
- jambes enflées



Simple et facile  
Sans douleurs  
Sans effets secondaires  
Sans pilules ni granules  
Sans aiguilles

On peut même  
traiter avec  
un grain de riz

Vous pourrez bénéficier d'un soin gratuit  
Valide sur présentation à l'évènement

COURS DE 2 JOURS

de 9h30 à 18h

30 et 31 mars 2019

700, rue Principale, Granby

Disponible chez Renaud Bray et Buro Pro à Granby

3<sup>ème</sup> édition  
revue et corrigée

460 pages,  
de visuels très précis,  
de schémas couleurs,  
facile à consulter  
et pratique.



Yves-Samuel Tanguay N.D.

Homéopathe, Santéticien<sup>MD</sup>

WWW.YSTANGUAY.COM

1-877-826-4829

## › LE STAGE BAND EN SPECTACLE

Soirée dansante mettant en vedette Le Stage Band de l'Harmonie de Granby au profit de la Fondation Mérite Ménard de l'école secondaire de la Haute-Ville de Granby le vendredi 29 mars, 19h30, à la salle communautaire de Roxton Pond. Les billets, 25\$, sont en vente à la réception de l'école. Un reçu de charité d'une valeur de 20\$ pour chaque achat de billet sera remis. Pour information: [fondationmeritemenard@outlook.com](mailto:fondationmeritemenard@outlook.com) — FOURNIE PAR L'HARMONIE DE GRANBY



## › PRÈS DE 7 000\$ POUR LA MAISON ALICE-DESMARAIS



La Maison Alice-Desmarais a reçu un chèque de 6 716 \$ de la part de la Fondation Home Depot. La somme a été amassée dans le cadre de sa campagne Porte orange de décembre. La Maison Alice-Desmarais, qui vient en aide aux femmes avec ou sans enfant vivant de la violence conjugale, pourra profiter de cet argent pour la réalisation de divers projets de rénovation. « Deux fois par année, on tient une collecte de fonds de deux semaines et de trois week-ends où on fait un partenariat communautaire, explique le directeur du Home Depot de Granby, Patrick Talbot. La Maison Alice-Desmarais a été choisie. » La clientèle a été sollicitée pour faire un don à la caisse et des représentations d'une porte orange ont été collées sur un mur. Cette campagne existe depuis cinq ans. Sur la photo: Patrick Talbot et Angela Malboeuf, superviseure chez Home Depot Granby, entourent Carmen Paquin, directrice de la Maison Alice-Desmarais. **CYNTHIA LAFLAMME** — PHOTO FOURNIE PAR HOME DÉPOT

## › BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR LIRE ET FAIRE LIRE



Vous êtes âgé de 50 ans et plus et souhaitez partager une partie de votre temps libre avec des enfants pour stimuler leur goût de la lecture? Le Centre d'action bénévole de Granby, antenne locale de Lire et faire lire, un programme présent à l'échelle du Québec, est pour vous! Une fois par semaine, durant l'année scolaire, des aînés se rendent dans une école primaire de Granby pour lire des histoires aux enfants. Chaque bénévole-lecteur a son petit groupe de deux à cinq enfants de la maternelle, de la 1<sup>re</sup> ou de la 2<sup>e</sup> année (quatre à huit ans) pour une période de plus ou moins 45 minutes durant huit semaines. Si vous êtes intéressés à participer à Lire et faire lire, contactez Patrick St-Denis, responsable de l'antenne locale, au 450-372-1338 au CAB de Granby. — 123 RF



Innové pour exalter

# L'ÉVÉNEMENT TRACTION INTÉGRALE INTELLIGENTE

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

OBTENEZ  
JUSQU'À

**1000\$\***

DE RABAIS TRACTION INTÉGRALE  
SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS AVEC TRACTION INTÉGRALE

OU

PROFITEZ D'UNE DE NOS OFFRES DE LOCATION AVANTAGEUSES

SUR LES MODÈLES À TRACTION AVANT



**QASHQAI S** | TRACTION AVANT

LOCATION À PARTIR DE

**55\$**  
SEM

VALEUR AU DÉTAIL DE  
**24763\$**

- 2 995\$ COMPTANT
- LOCATION 60 MOIS
- ÉQUIVAUX À 239\$ PAR MOIS

**+ 9\$** TRACTION INTÉGRALE INTELLIGENTE  
SEM



LA TOUTE NOUVELLE | **ALTIMA**

LOCATION À PARTIR DE

**79\$**  
SEM

VALEUR AU DÉTAIL DE  
**29908\$**

- 2 295\$ COMPTANT
- LOCATION 60 MOIS
- ÉQUIVAUX À 344\$ PAR MOIS

AVEC LA TRACTION INTÉGRALE DE SÉRIE

185, RUE DE SALABERRY

**NISSAN**  
COWANSVILLE

450 263-8889

\*Offres en vigueur du 1er au 28 février 2019. Les offres de location par l'entremise de NCF sont basées sur une allocation de 20 000 km / an (allocation totale de 65 000 / 100 000 km pour un terme de 39 / 60 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$ / km. Le premier paiement est requis à la signature du contrat. Les frais d'inscription auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Pour les offres à l'achat au comptant et à la location, les taxes, immatriculation, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et les assurances sont en sus, et exigés à la signature du contrat. Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. Le rabais traction intégrale de 1 000 \$ / 500 \$ / 1 000 \$ est applicable à l'achat au comptant, à la location ou au financement à taux standard, sur approbation de crédit, uniquement par l'entremise de NCF, d'un modèle Rogue / Qashqai / Pathfinder 2019 avec traction intégrale. Ce rabais ne peut être combiné à un taux de location ou de financement subventionné et il sera déduit du prix de vente négocié avant les taxes. Les offres à la location s'appliquent aux modèles Rogue S 2019 à traction intégrale / Qashqai S à traction intégrale pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 mensualités de 293 \$ / 278 \$ avec 3 395 \$ / 2 995 \$ en comptant initial. Les offres du paiement de 9 \$ additionnel par semaine incluent le rabais traction intégrale de 1 000 \$. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance; elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez [www.choisisseznissan.ca](http://www.choisisseznissan.ca) ou votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada inc., 2019.

GROUPE  
**ST-LOUIS**

ICI CHAQUE CLIENT EST UNIQUE



**TOYOTA**  
COWANSVILLE

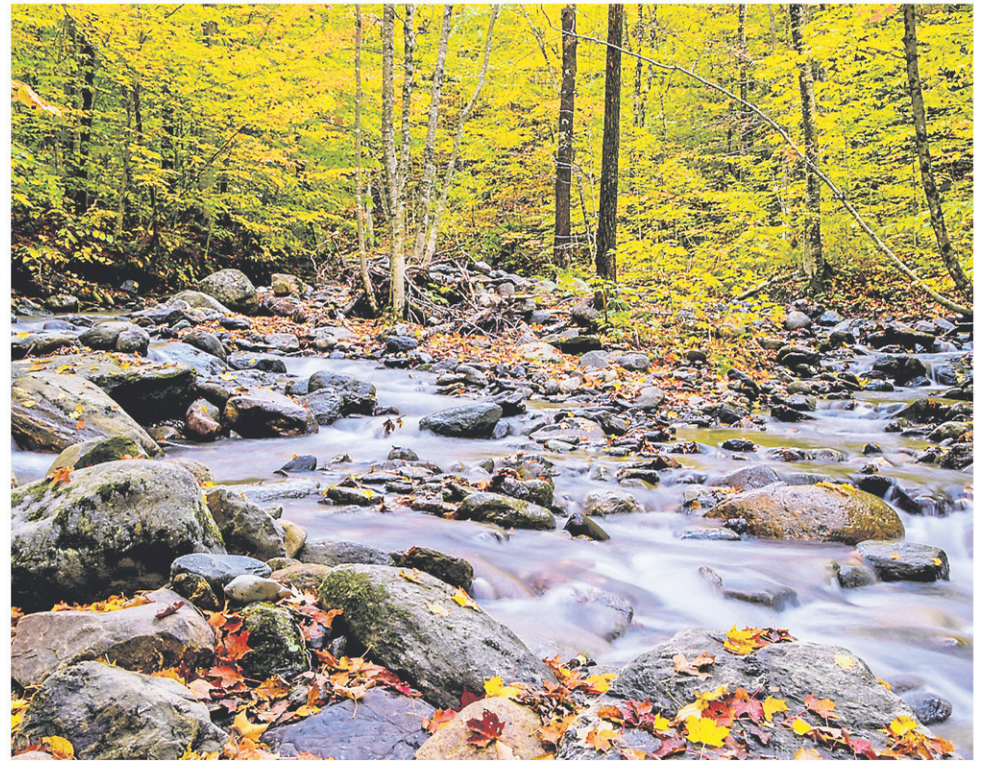
**MAZDA**  
COWANSVILLE

**NISSAN**  
COWANSVILLE

RUE DE SALABERRY, COWANSVILLE • 450 263-8888

## › BROME-MISSISQUOI EN PHOTOS

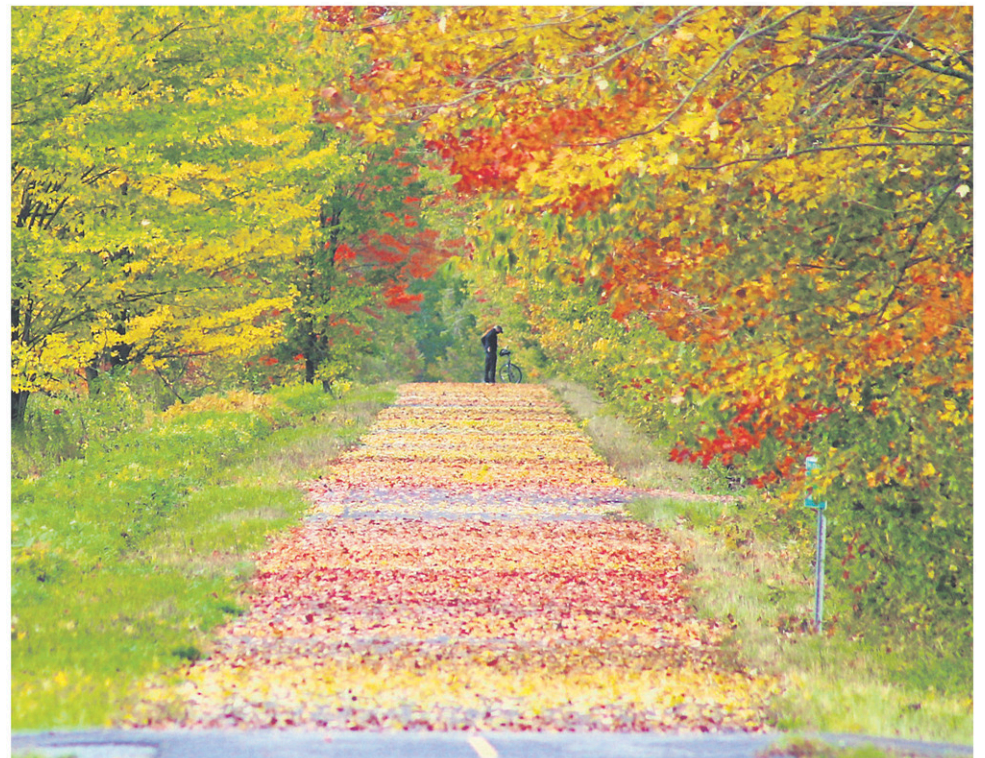
La MRC Brome-Missisquoi lançait en juin dernier le concours photo Objectif Brome-Missisquoi. Ce dernier se déroule en quatre phases entre le 21 juin 2018 et le 21 juin 2019. Il vise à ce que les résidents ou les visiteurs soumettent leurs plus belles photos de paysages urbains, ruraux, touristiques, patrimoniaux ou naturels de Brome-Missisquoi. Ce concours permettra de découvrir, à travers les saisons, les différents visages de la région. La seconde période du concours s'est terminée le 21 décembre dernier. Merci à l'ensemble des participants et, plus particulièrement, bravo aux trois gagnantes : Marielle Gauvin de Sutton, Carole Mckelvey de Cowansville et Gilberte Deslandes de Farnham. Le concours se poursuit pour une troisième période qui se déroulera jusqu'au 21 mars. Les participants courent ainsi la chance de gagner trois beaux prix. Laissez aller votre créativité et rendez-vous au [www.objectifbm.com](http://www.objectifbm.com) pour connaître tous les détails du concours. — PHOTOS FOURNIES PAR LA MRC



La photo de Marielle Gauvin de Sutton.



La photo de Carole Mckelvey de Cowansville.



La photo de Gilberte Deslandes de Farnham.

## › CAP SUR LE SECONDAIRE À L'ÉCOLE P.-G.-O.

Quelque 220 élèves de sixième année de Saint-Césaire, Rougemont, Saint-Paul-d'Abbotsford, Ange-Gardien, Sainte-Brigide-d'Iberville et de Marieville ont pris part, vendredi dernier, à une demi-journée d'exploration à leur future école secondaire, Paul-Germain-Ostiguy. En plus de les motiver à entreprendre leurs études secondaires à la prochaine rentrée scolaire, cette activité portes ouvertes a permis aux futurs élèves de rencontrer d'éventuels camarades de classe, de se familiariser avec les lieux et de découvrir la panoplie d'activités qui s'offrent à eux. En effet, les préadolescents ont pu vivre une simulation d'horaire composée de cours pratiques prodigués dans le cadre de nombreux programmes, dont celui de langues et multimédia, le profil sports, les arts plastiques, la musique et l'art dramatique. **MARIE-ÈVE MARTEL** — PHOTO FOURNIE PAR L'ÉCOLE





# Folies hivernales!



**MOBILIER DE SALON**

sofa et chaise longue

**Spécial**

**1199\$ + tournez la roue**



**MOBILIER DE CHAMBRE À COUCHER**

- bureau
- miroir
- lit complet baldaquin
- commode 5 tiroirs
- 1 table de nuit

**Spécial**

**2099\$ + tournez la roue**



**LOT DE MATELAS**

**50% + tournez la roue**  
DE RABAIS



**LAVEUSE ET SÈCHEUSE**  
**999\$**  
**QUANTITÉS LIMITÉES**

Laveuse : chargement vertical, 4,9 pieds cubes, 14 cycles de lavage, 6 réglages de température, 800 RPM (vitesse de rotation de la laveuse), 2 ans de garantie. Sécheuse : 7,2 pieds cube, 6 cycles de séchage, 4 réglages de température.



Avec tout achat de meubles ou de matelas, tournez la roue et obtenez

**10% à 30%**  
en rabais additionnels



**SURPLUS D'INVENTAIRE**  
Achetez 2 vêtements, obtenez le **3<sup>e</sup> GRATUITEMENT**

[meublesetdavantage.ca](http://meublesetdavantage.ca)

[info@meublesetdavantage.ca](mailto:info@meublesetdavantage.ca)

**OUVERT 7 JOURS**



**FARNHAM**

1555, boul. Industriel  
450 293-4727

**SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU**

370, rue Laberge  
450 348-0006



NOTRE MISSION :  
Vous offrir le meilleur prix

**Président et éditeur:**  
Alain Turcotte

**Coordonnatrice:**  
Isabelle Gaboriault

**Directeur principal des ventes:**  
Sylvain Denault

**Directeur général:**  
Christian Malo

# Le Plus

Une division de *La Voix de l'Est*

450-375-4555  
redaction@hebdoleplus.qc.ca

**Heures de tombée**  
**Rédaction: jeudi 16h**  
**Publicité: jeudi 16h**

76, rue Dufferin, Granby, Québec, J2G 9L4

Centre de Santé dentaire  
**Robert Cabana d.d.** denturologue

Consultez une équipe de plus de  
40 ans d'expérience



**Robert Cabana d.d.** Denturologue  
**Dr Jasmin Rouleau-Gagnon** Dentiste généraliste  
**Dr Éric Chatelain** Dentiste généraliste

114, rue St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511  
www.robertcabana.com

**PRO** immobilier & hypothèque inc.  
Agence immobilière et hypothécaire



**RÉJEAN CHOQUET**  
Courtier immobilier et hypothécaire

Pour vendre ou acheter une propriété

**450 521-6803** r.choquet@outlook.com  
www.rejeanchoquet.com

## Saviez-vous que...

Par : Mario Chaput, ND. A.

Si Cupidon savait, c'est de bioflavonoïdes (présents dans le zeste des agrumes BIOLOGIQUES CERTIFIÉS) et de protéases (présentes dans les aliments tels que : ananas, papaye, gingembre frais) dont il enduirait ses flèches à l'approche de la Saint-Valentin. Ces substances naturelles s'avèrent utiles dans le maintien d'une fonction sexuelle masculine optimale.

Parlez-en à votre naturopathe...

Cernez vos besoins par le bilan naturopathique avec Mario Chaput, ND. A.  
Coût : 80 \$, taxes incluses

**450 994-4794**  
11, rue Évangéline, Granby (angle Cabana)

- Reçus émis pour assurances.
- Analyse toxémiqne personnalisée (sang, urine...)
- Les tests et conseils naturopathiques proposés ne remplacent pas la nécessité d'une consultation médicale en première intention.



— PIXABAY

# Brahmari

**DOMINIQUE TREMBLAY**  
CHRONIQUE

dominique.tremblay@hebdoleplus.qc.ca



## LE YOGA DANS TOUS SES ÉTATS

**B**rahmari est le mot sanskrit qui se traduit par abeille ou par bourdonnement d'abeille (*humming* en anglais). C'est un pranayama qui se fait sur l'expiration en émettant le son M en continu.

Brahmari est une technique intéressante que vous pouvez utiliser quotidiennement pour diminuer la fatigue mentale, l'anxiété et favoriser le sommeil. Il augmente aussi les ondes de détente dans le corps et l'esprit. C'est très relaxant et c'est une façon simple de se régénérer. Sa pratique renforce les fonctions cognitives et réharmonise le cœur avec l'esprit. Brahmari augmenterait aussi les ondes gamma (spirituelle) dans le cerveau. Ces ondes apparaissent dans des états d'amour inconditionnel et d'altruisme. On sait aussi qu'avec sa pratique régulière, ces effets restent plusieurs minutes après.

Si vous avez lu la chronique «Le monoxyde d'azote, une fascinante molécule» (*Le Plus*, 5 décembre 2018), vous avez appris

que cette dernière est produite en grande partie par nos sinus et notre salive. Pour les besoins de cette chronique-ci, j'ai trouvé une étude concluant que cette molécule était surtout concentrée dans les voies nasales. Le monoxyde d'azote ou l'oxyde nitrique (NO) serait produit dans les sinus et quand vous respirez par le nez, une abondance de NO est dirigée vers les lobes inférieurs des poumons, là où se trouvent les récepteurs antistress et où les échanges gazeux se font le mieux. Ainsi, la respiration nasale transporte le NO dans la circulation du corps et chacune de nos cellules en bénéficie. Rappelons que les grandes qualités de l'oxyde nitrique sont d'agir comme anti-inflammatoire, régulateur hormonal, antiseptique et réparateur pour l'ensemble des voies respiratoires, circulatoires, digestives et pulmonaires. L'oxyde nitrique joue donc un rôle essentiel pour notre santé. C'est une molécule toutefois instable qui se dégrade rapidement dans la circulation sanguine

et qui doit constamment être renouvelée.

De nombreux exercices de respiration sont enseignés en Yoga et en Ayurveda utilisant la respiration nasale comme effet thérapeutique. Il est raisonnable de supposer que les bienfaits de ces exercices seraient dus au fait que l'on augmente l'oxyde nitrique dans le corps.

Aussi, la pratique de Brahmari augmenterait de 15% la production de NO par rapport à la respiration en douceur par le nez.

Il est recommandé de pratiquer environ 5 minutes (5 à 10 respirations) pour en ressentir les bienfaits.

- Inspirez par le nez longuement.
- Expirez en émettant le son du bourdonnement d'abeille (mmmmmm).

Cela part du fond de la gorge, la bouche est fermée et les dents sont desserrées.

Durant la pratique, portez votre attention à la vibration de la gorge et de la tête en entier. Laissez aller le son le temps que vous êtes confortables (ne pas forcer). Ne vous surprenez pas si cela dure longtemps, car lorsqu'on émet un son, l'expiration s'allonge. La conscience reste totalement sur la vibration. Puis, à la fin de votre pratique, restez en silence quelques instants et observez.

Namasté!

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Thé à l'anglaise

**GRANBY** — Le prochain aura lieu le samedi 16 février à 13 h 40 chez les Pères Trinitaires situés au 200 boul. Robert, salle Régimbal. Pour réservation: Kathryn au 450-372-3446.

### FADOQ

**GRANBY** — Le samedi 9 février, souper de la Saint-Valentin à 19 h 15 et soirée de danse avec Mario Dulude et Nicole Stratford.

### Bénévoles recherchés

**COWANSVILLE** — Le CAB recherche de toute urgence de nouveaux bénévoles dont un chef-cuisinier, plusieurs bénévoles au repas communautaires et pour les visites d'amitié. Vous avez un grand cœur et un sourire contagieux, composez le 450-263-3758 ou écrivez à info@cabcowansville.com

### Groupe fibromyalgie

**GRANBY** — Café-rencontre le mercredi 20 février à 13 h 30 au Centre communautaire St-Benoît de Granby, local 208. Discussion, tricot, ateliers de peinture et dessin sont au programme pour les intéressés. Apportez votre matériel. Pour information: Danielle au 450-372-3401.

### Les Lundis pour tout se dire

**GRANBY** — Conférence le lundi 25 février de 13 h 30 à 15 h 45, au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin situé au 700, rue Drummond, à Granby. La conférence s'intitule *Démystifier le vrai du faux du monde du voyage*. Elle sera donnée par Pierre Fournier, conseiller en voyages. Quels sont les trucs pour faire des économies? Comment partir l'esprit tranquille? Que sont les fonds d'indemnisation? Quelle est la différence entre un vol nolisé et régulier? Comment se familiariser avec le jargon du voyage? Quels sont les types de voyages qui nous conviennent? Quelle formule adopter? C'est 10\$ par conférence. Au total, 90 places sont disponibles. Premier arrivé, premier entré. Billets en vente sur place le jour de la conférence. Aucune réservation requise. Les portes ouvrent 45 minutes avant le début de l'activité. Les conférences s'adressent à tous.

### Club Princesse

**GRANBY** — Tous les samedis, danse en ligne et sociale avec DJ Muriel, de 19 h 45 à 22 h 45. Le vendredi, de 13 h à 16 h: cours de billard pour joueurs débutants et intermédiaires. C'est 3\$. Information: Marcel Cléroux au 579-365-1413. Le samedi 16 février: souper de l'amitié et soirée dansante au coût de 18\$. Dimanche dansant le 24 février de 13 h 15 à 16 h. Le jeudi 28 février: assemblée générale annuelle à 19 h. Information: 450-776-6920, au 405 York, à Granby et au www.agedorprincesse.com

### Aféas

**GRANBY** — Réunion mensuelle le lundi 18 février, à 19 h, au sous-sol de l'église Immaculée-conception. Thème: la qualité de vie des femmes. Information 459-378-9317.

### Activités chez Entr'Elles

**GRANBY** — Il reste encore quelques places pour les ateliers de cheminement personnel Antidote, de jour ou de soir, les lundis, du 18 février au 25 mars. L'objectif est de développer l'autonomie personnelle des femmes tout en leur permettant de découvrir leur plein potentiel et de réaliser les impacts de la socialisation sur leur identité et leur estime de soi. Aussi, gestion des émotions les mardis du 19 février au 26 mars. Café rencontre à Granby le mercredi 20 février, de 9 h à 11 h 30. Sujet: l'estime de soi. Survol de l'atelier offert à la programmation hiver-printemps 2019. Le vendredi 22 février, l'activité café-cause pour Discuter de 9 h à 11 h. Café-rencontre à Waterloo, le jeudi 21 février, de 9 h à 11 h 30, au CAB aux 4 vents. Sujet: mieux vivre sa solitude. La solitude peut être souvent dérangeante, surtout quand nous ne l'avons pas choisie. Nous aborderons différents moyens pour atténuer ce sentiment de solitude, l'apprivoiser, l'accepter et s'en faire un allié. Information: 450-375-4042. Entr'elles est situé au Centre communautaire St-Benoît au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321.

### Déjeuners de l'Amitié

**GRANBY** — Le prochain déjeuner aura lieu le mercredi 27 février à 8 h 30. Les portes ouvrent à 8 h. Nous invitons toutes les femmes intéressées à améliorer leur qualité de vie par l'information à se joindre à nous pour le déjeuner qui aura lieu à la salle des Chevaliers de Colomb, située au 620, rue Dufferin. La conférencière sera Sylvie Pellerin, mezzo-soprano. Elle chantera quelques chansons d'amour. Pour information et confirmer votre présence: 450-378-3291. Les réponses sont attendues avant le dimanche 24 février. La carte de membre annuelle coûte seulement 15\$.

### Fermières

**SAINT-CÉSAIRE** — Réunion régulière le mardi 12 février à 13 h 30, au local du cercle situé au 1135, rue Vimy, au sous-sol. Pour souligner la Saint-Valentin, les membres sont invitées à porter du rouge. Ateliers de couture les lundis à 13 h et ateliers de tricot les mercredis à 13 h. Des ateliers de peinture sont également prévus.

### Souper-bénéfice

**COWANSVILLE** — Le Centre Femmes des Cantons invite les gens à son souper-bénéfice pour la Saint-Valentin le samedi 16 février dès 18 h au Pub Cowansville, situé au 126, rue Principale. Trois choix de menus, prestation du chansonnier Pierre-Luc Belval, de La

Voix, et prix de présence. Tous les profits recueillis iront au Centre pour l'aider à remplir sa mission. Ouvert à tous. Pour plus d'information ou réservation: 450-263-1028.

### Soirée de danse

**COWANSVILLE** — Les amateurs de country, rétro et populaire sont invités à danser, chanter et jouer de leur instrument les dimanches jusqu'au 24 février, de 13 h à 17 h. Pour les amateurs de billard vous avez la possibilité de venir jouer en après-midi en semaine. L'organisme possède deux belles salles vitrées à louer pour des réceptions (maximum de 125 personnes). Pour information: André Laliberté au 450-263-8766 ou au local au 450-263-7470.

Comme *Le Plus* est distribué le mercredi, l'heure de tombée pour les brèves communautaires est le vendredi à 13h, avant le mercredi de publication.

## On vous offre un GRAND CRU

La cuvée  
**CIVIC 2019**

d'appellation contrôlée

Location à partir de

**0,99%**  
jusqu'à 36 mois  
sur Civic 2019  
sélectionnées

Construite  
au Canada



**21**  
**CIVIC**

La voiture la plus vendue  
au Canada pour la 21<sup>e</sup>  
année consécutive.

**Chagnon**  
Honda  
GRANBY

Notre famille  
au service de la vôtre!

1711, rue Principale,  
Granby 450 378-9963



Pascal Chagnon Salois  
Directeur des ventes de véhicules neufs

\* Taux de location à partir de 0,99% jusqu'à 24 Civic (modèles Berline et Coupé, à l'exception des versions Si). Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Certaines conditions s'appliquent. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif. Voyez un représentant de Chagnon Honda pour plus de détails.



Innové pour exalter

# L'ÉVÉNEMENT TRACTION INTÉGRALE INTELLIGENTE

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY<sup>MC</sup>

TAUX À PARTIR DE

**0,9%<sup>†</sup>**

AU FINANCEMENT  
OU À LA LOCATION  
SUR LES ROGUE.

OBTENEZ JUSQU'À

**+ 1 000\$\***

DE RABAIS TRACTION  
INTÉGRALE SUR MODÈLES  
SÉLECTIONNÉS.

OU

## PROFITEZ D'UNE DE NOS OFFRES DE LOCATION AVANTAGEUSES

SUR LES MODÈLES À TRACTION AVANT.



### ROGUE

LOUEZ LE ROGUE S À TRACTION AVANT POUR 258 \$ / MOIS  
AVEC 3 395 \$ EN COMPTANT INITIAL PENDANT 60 MOIS

C'EST  
COMME  
PAYER **59\$\*\***  
/SEMAINE

VALEUR AU  
DÉTAIL DE **28 208\$**

**+9\$<sup>†</sup>**  
/semaine

pour obtenir la  
**TRACTION INTÉGRALE  
INTELLIGENTE**



### QASHQAI

LOUEZ LE QASHQAI S À TRACTION AVANT  
POUR 239 \$ / MOIS AVEC 2 995 \$  
EN COMPTANT INITIAL PENDANT 60 MOIS

C'EST  
COMME  
PAYER **55\$\*\***  
/SEMAINE

VALEUR AU  
DÉTAIL DE **24 763\$**

**+9\$<sup>†</sup>**  
/semaine

pour obtenir la  
**TRACTION INTÉGRALE  
INTELLIGENTE**



### PATHFINDER

LOCATION **499\$**  
/MOIS  
AVEC 3 495 \$ EN COMPTANT  
INITIAL PENDANT 39 MOIS

VALEUR AU  
DÉTAIL DE **40 708\$**  
POUR LE PATHFINDER SV

**INCLUT LA TRACTION INTÉGRALE**

LA TOUTE NOUVELLE

## ALTIMA

AVEC LA TRACTION INTÉGRALE  
DE SÉRIE

LOUEZ L'ALTIMA S POUR 344 \$ / MOIS  
AVEC 2 295 \$ EN COMPTANT INITIAL  
PENDANT 60 MOIS

C'EST COMME PAYER **79\$\*\***  
/SEMAINE

VALEUR AU DÉTAIL DE **29 908\$**



VISITEZ [CHOISISSEZNISSAN.CA](http://CHOISISSEZNISSAN.CA) POUR TOUS LES DÉTAILS. | L'ASSOCIATION DES CONCESSIONNAIRES NISSAN DU QUÉBEC

Offres en vigueur du 1<sup>er</sup> au 28 février 2019. Les offres de location par l'entremise de NCF sont basées sur une allocation de 20 000 km / an (allocation totale de 65 000 / 100 000 km pour un terme de 39 / 60 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$ / km. Le premier paiement et le versement comptant le cas échéant sont requis à la signature du contrat. Les frais d'inscription auprès du RDPM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Pour les offres à la location, les taxes, immatriculation, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et les assurances sont en sus, et exigés à la signature du contrat. \*\* Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. † Exemple de financement: s'applique au Rogue S 2019 à traction avant et est basé sur un prix de vente de 28 208 \$, à un taux de financement à l'achat de 0,9 % pendant 36 mois. 36 versements mensuels de 79,4 \$ avec 0 \$ en comptant initial ou un échange équivalent. Les frais de crédit sont de 393,10 \$, pour une obligation totale de 28 601 \$, inclut le rabais traction intégrale de 500 \$. \* Le rabais traction intégrale de 1 000 \$ est applicable à la location ou au financement à taux standard, sur approbation de crédit, uniquement par l'entremise de NCF, d'un modèle Rogue / Qashqai / Pathfinder 2019 avec traction intégrale. Ce rabais ne peut être combiné à un taux de location ou de financement subventionné et il sera déduit du prix de vente négocié avant les taxes. † Les offres à la location s'appliquent aux modèles Rogue S 2019 à traction intégrale / Qashqai S à traction intégrale pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 mensualités de 293 \$ / 278 \$ avec 3 395 \$ / 2 995 \$ en comptant initial. Les offres de paiement de 9 \$ additionnel par semaine incluent le rabais traction intégrale de 1 000 \$. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance; elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez [www.choisissezniissan.ca](http://www.choisissezniissan.ca) ou votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada Inc., 2019.

## › APPRENDRE EN S'AMUSANT GRÂCE À BIBLIO-JEUX



La Ville de Cowansville offre désormais un nouveau programme à ses citoyens à la bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand. Biblio-Jeux permettra aux parents d'accompagner leurs enfants dans l'univers du langage et de l'éveil à l'écrit grâce à divers jeux stimulants. Cowansville rejoint ainsi plus d'une vingtaine d'autres bibliothèques à travers la province en proposant ce service gratuitement à tous ses habitants, plus précisément les jeunes parents. Biblio-Jeux est un programme de stimulation du langage conçu pour les enfants de 6 mois à 6 ans. Il permet de mieux outiller les parents afin qu'ils puissent accompagner leurs petits dans leur développement et les préparer à la maternelle. Une centaine de jeux classés par âge et par niveau d'habileté langagière sont ainsi mis à la disposition des familles, tant pour une utilisation sur place qu'à la maison. En effet, chaque détenteur d'une carte d'usager peut en emprunter deux à la fois afin de poursuivre les apprentissages chez lui. Chaque jeu contient une fiche explicative développée par le Département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). En novembre dernier, l'accréditation Municipalité amie des enfants a été renouvelée et la Ville continue d'offrir des services afin de combler les besoins des tout-petits. En plus de ce programme, les jeunes Cowansvillois développent l'habitude de fréquenter la bibliothèque publique dès l'enfance et l'intérêt pour la culture et la littérature. — FOURNIE PAR LA VILLE

## › DE L'ALLEMAGNE JUSQU'À COWANSVILLE!

L'auditorium Massey-Vanier sera, le 15 février prochain, l'une des premières salles où le duo The Barr Brothers jouera depuis son retour au Québec! Après avoir parcouru les plus grandes villes d'Europe, des États-Unis et du Canada anglais depuis la sortie de son troisième et plus récent album *The Queens of the Breakers*, le groupe The Barr Brothers est de retour au Québec pour quelques mois afin de présenter son spectacle qui a remporté les honneurs dans la catégorie spectacle anglophone de l'année au gala de l'ADISQ 2018.

Lors de son dernier passage en sol québécois, le duo de chanteurs américains basé à Montréal a réussi à attirer plus de 50 000 personnes lors de sa prestation au Festival de Jazz de Montréal, en plus d'avoir fait bonne figure à Osheaga et au Festival d'été de Québec. Ce soir-là, Jesse Mac Cormack assurera la première partie de The Barr Brothers. Le spectacle a lieu à 20h, à l'école secondaire Massey-Vanier de Cowansville située au 222, rue Mercier. Les billets sont en vente au [www.surlascenedavignon.com](http://www.surlascenedavignon.com), à la billetterie située au 608, rue du Sud, à Cowansville, ou par téléphone au 450-263-6666. — FOURNIE PAR LA SCÈNE DAVIGNON



*Votre ÉQUIPE*  
**D'EXPÉRIENCE à Granby**  
pour la pose d'implants et la fabrication  
de prothèses dentaires

**CENTRE DE SANTÉ  
DENTAIRE**  
Dre VALÉRIE KHALIL

**ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE!**

**PRENEZ RENDEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT!**

475, rue Dufferin, Granby  
450 360-0660  
[www.dentistegranby.com](http://www.dentistegranby.com)

**Dr Robert Lechasseur**      **Isabelle Lefebvre, Denturologue**

*Atmosphère Zen*  
Clinique santé

**10 ans d'expérience**

**Traitement des pieds**

**Vous avez de la difficulté à couper vos ongles?**  
**Votre corne sous les pieds vous fait souffrir?**  
**Je peux vous aider!**  
**Mes soins sont adaptés aux diabétiques.**  
**Instruments stérilisés pour votre plus grande protection.**

- Bains de pieds à remous
- Prévention d'ongles incarnés
- Orthonyxie
- Coupes d'ongles et amincissement
- Cors
- Durillons
- Callosités

**FRANCE DOSTIE**  
Infirmière auxiliaire  
Sur rendez-vous  
450 574-3039  
Membre de L'OIIAQ

**106-B, rue St-Jacques,  
Granby**

**DEVIENS...  
CAMIONNEUR**

OFFERT EN PARTENARIAT AVEC:

**cftr**  
CENTRE DE FORMATION  
DU TRANSPORT ROUTIER  
DE SAINT-JÉRÔME

ON A UNE PLACE  
POUR TOI!

**BROMÉ-MISSISQUOI**  
Éducation des adultes et  
Formation professionnelle    Adult Education and  
Vocational Training

180, Adélar-Godbout  
Cowansville QC J2K 3X9  
450 263-7901 | [CBMFP.CA/FR](http://CBMFP.CA/FR)

Le masculin est utilisé sans aucune discrimination  
et uniquement dans le but d'alléger le texte.

# EXPO

41<sup>e</sup>  
édition

## EXPO HABITAT SAINT-HYACINTHE



**DU 21 AU 24 FÉVRIER 2019**

**AU PAVILLON JEF0**

2710, rue Beauparlant,  
Saint-Hyacinthe

(Stationnement gratuit sur place)

### HEURES D'OUVERTURE

JEUDI 21 FÉVRIER ..... 18 h à 21 h 30  
 VENDREDI 22 FÉVRIER..... 11 h à 21 h 30  
 SAMEDI 23 FÉVRIER..... 11 h à 18 h  
 DIMANCHE 24 FÉVRIER..... 11 h à 17 h

**ADMISSION 10\$**

14 ANS ET MOINS ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE - **GRATUIT**

N°11

EXPO 41<sup>e</sup> édition

**2\$**

**EXPO HABITAT  
SAINT-HYACINTHE  
DE RABAIS**

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON,  
OBTENEZ 2\$ DE RABAIS À L'ENTRÉE

**UN COUPON PAR PERSONNE.**  
Non jumelable avec une autre offre. Aucun fac similé

## DE RETOUR CETTE ANNÉE... LES DÉCOUVERTES DE Sophie



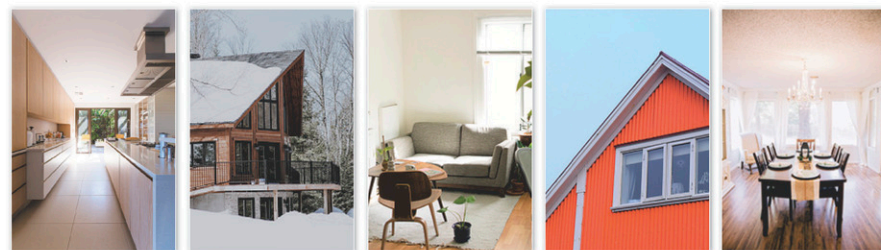
Présentation de produits et concepts audacieux et novateurs reliés au monde de l'habitation

> Une réalisation de :

> Avec la collaboration de :



céramique graveline inc.

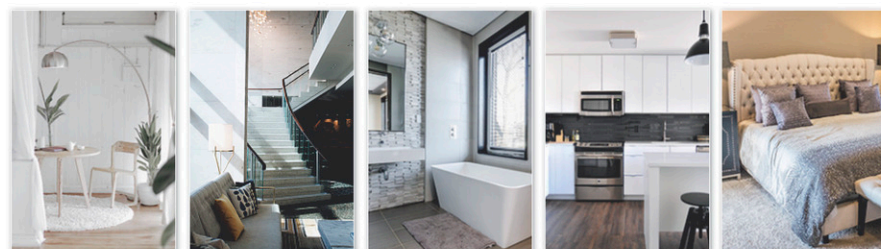


### LES CONFÉRENCES DE L'APCHQ



- QUELLES SONT LES INTERVENTIONS EN EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE AYANT LE MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX
  - COMMENT BIEN CHOISIR SES PORTES ET FENÊTRES
- Conférencier : Marco Lasalle, Directeur du service technique de l'APCHQ

Horaire des conférences dans nos publications futures



Informations : 450 773-3976

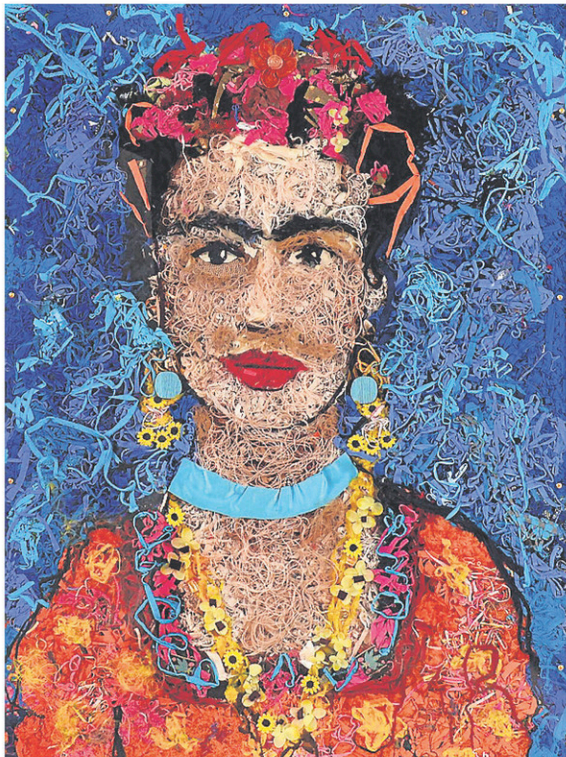
[www.salonexpo habitat.com](http://www.salonexpo habitat.com)

## ESPACE IDÉES CÉLÈBRE SON PREMIER ANNIVERSAIRE!

Cel fait déjà un an que l'entreprise à mission sociale a procédé à son lancement officiel. Depuis, elle a eu la chance de collaborer avec plus de 100 organismes à but non lucratif à Granby, Cowansville, Sutton, Sherbrooke, Saint-Hyacinthe, Coaticook, etc. Le tout par le biais de formations, de consultations et de son espace membre. Espace idées est allé à la rencontre d'une trentaine d'OBNL, a travaillé sur plusieurs projets, tous plus intéressants les uns que les autres, et a présenté 14 formations dont un webinaire rejoignant des organisations de partout au Québec. Merci à tous pour votre soutien et vos encouragements! Espace idées commence cette deuxième année en force toujours avec la même mission: présenter aux organismes de plus petite envergure des solutions en philanthropie et en communication, afin de leur permettre d'innover au niveau de leur financement. Sur la photo, Catherine Moisan, responsable des communications et Marie-Claude Gratton, fondatrice et directrice d'Espace idées. — PHOTO ESPACE IDÉES



## BORÉART PRÉSENTE MEXICO MI AMOR



Jusqu'au 3 mars, les œuvres d'un regroupement de dix artistes peintres et photographes seront présentées au Centre d'exposition en arts visuels Boréart de Granby. S'inspirant des cultures mexicaine et québécoise, l'exposition *Mexico Mi Amor* fait découvrir au grand public la richesse, la diversité artistique aux couleurs éclatantes et l'héritage folklorique et traditionnel de ce pays. Les artistes de ce regroupement sont Melissa Wilcox, Nancy Pixels Létourneau, Sylvie Demers, Edwige de Mota, Manon Gauthier, Susana Antunes, Caroline St-Pierre, Marielle Robichaud, Agnès Robin et Carlos Hidalgo. Boréart est situé au Centre culturel France-Arbour, au 279 rue Principale, à Granby. L'entrée est gratuite. — PHOTOS FOURNIES PAR BORÉART



CENTRE DE SANTÉ  
**DENTAIRE**  
Dre VALÉRIE KHALIL  
S.E.N.C.R.L.

*On s'occupe de votre sourire!*

Une équipe qui vous accueille dans une ambiance chaleureuse, dynamique et personnalisée.

Prenez rendez-vous dès maintenant!



475, rue Dufferin, Granby  
450 360-0660

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

Dre Valérie Khalil

Dr Robert Lechasseur

LE DOMAINE DU

**SERVICE À LA CLIENTÈLE,**  
CA T'INTÉRESSE?



» TU ES SANS EMPLOI?  
» TU N'ES PAS AUX ÉTUDES?  
» TU ES MOTIVÉ À TRAVAILLER?

NOUS AVONS  
CE QU'IL TE FAUT!

**FORMATION DE JOUR, À GRANBY**

**Du 25 février au 17 mai 2019**

12 semaines, incluant un stage\*

- ✓ Service à la clientèle (restauration, hôtelier et commerce de détail)
- ✓ SIMDUT
- ✓ Communication, travail d'équipe et méthode dynamique de recherche d'emploi (MDRE)
- ✓ Notions de base en informatique
- ✓ Anglais du travail
- ✓ Mathématiques de base
- ✓ Aménagement d'un étalage promotionnel

Certaines conditions s'appliquent. Priorité aux résidents du territoire des MRC de La Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi. \*Stage non rémunéré.

Avec la participation financière de:

Inscrivez-vous dès maintenant!  
450 770-8088, poste 23





## > L'HARMONIE DE GRANBY PARTAGE SON SAVOIR

Depuis quelques années, des musiciens de l'Harmonie de Granby offrent gratuitement des ateliers de musique aux jeunes des trois écoles secondaires publiques de Granby: de la Haute-Ville, l'Envolée et J.-H.-Leclerc. L'Harmonie de Granby, par ses musiciens engagés, souhaite ainsi faire bénéficier de ses connaissances musicales à tous les jeunes qui choisissent de suivre des cours de musique instrumentale durant leur cursus scolaire. La musique est un art qui demande de la patience, de la tolérance, de l'indulgence, de la pratique, de la constance, de la persévérance et énormément de discipline! L'Harmonie souhaite donc donner à ces jeunes l'appui de spécialistes et les outils nécessaires pour arriver au plaisir de faire de la musique d'ensemble. Eux, comme le reste de la population, sont d'ailleurs invités à venir écouter les concerts de l'Harmonie de Granby afin d'entendre en direct des musiciens qui jouent de la musique en groupe. Le prochain aura lieu le samedi 20 avril, au Palace (40\$). L'Harmonie de

Granby (sénior), dirigée par André Gauthier, recevra pour l'occasion la grande soprano d'origine italienne, Giorgia Fumanti dans le cadre des Grands Concerts Desjardins, *Aria Classico*. Dans un tout autre ordre musical, l'Harmonie Relève et son chef Alain Pilon, invitent les gens à un souper-spectacle le samedi 1<sup>er</sup> juin, à 17h, à La Grillade. C'est 50\$ par personne. Les musiciens présenteront alors un concert de musique country rempli d'airs connus. Anne-Marie Pilon et Pierre-André Ducharme seront les artistes invités pour la soirée. Une représentation aura lieu à 19h30 le 1<sup>er</sup> juin et une autre se tiendra le lendemain, le dimanche 2 juin, à 14h30. Billets en vente auprès des musicien (25\$/adulte, 10\$/étudiant et gratuit pour les enfants de 12 ans et moins). Sur la photo, nous voyons des élèves de l'école secondaire de la Haute-Ville, accompagné par le musicien mentor de l'Harmonie de Granby, Bernard d'Anjou. — HARMONIE DE GRANBY

Mini trait d'union [www.traitdunion.ca](http://www.traitdunion.ca) **RETROUVEZ TOUTES LES ANNONCES DANS L'ÉDITION DU SAMEDI!**

**RÉPONDEZ AUX ANNONCES**

**1-900-789-8032\***

**#7979\*** BELL, ROGERS/FIDO  
TELUS, VIDEOTRON

**ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT**

**450-776-1555**

ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ  
LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT

**FEMME CHERCHE HOMME**

**PETITE CHÂTAINE EN QUÊTE D'AVENTURES,** 43 ans, chev frisés, yx bleus, aime nature, pêche, camping et sorties familiales, souhaite rencontrer H, pour vivre relation amicale et belles aventures. **409009**

**À CELUI QUI FITTERA AVEC MOI!** Femme Granby, 58 ans, simple, a 3 enfants et emploi, recherche H, n-fum, honnête et sachant respecter une femme, pour être ami, jaser, faire activités et on verra ensuite. **408707**

**JEUNE FEMME EN QUÊTE DE PLAISIR,** 20 ans, 5'1", demeure à Granby, aimerait beaucoup rencontrer H, avec qui discuter un peu et bien s'amuser. **409425**

**BELLE GRANDE BRUNE AUX YEUX BLEUS,** St-Hyacinthe, 69 ans, 5'7", 170 lb, n-fum ni droguée, app jeune, sympa, a passé réglé, aime nature, marche, quilles, cartes, pétanque, désire connaître H 65 ans et plus, n-fum et doux. **360442**

**GRANBYENNE PRIORISANT L'INTELLIGENCE ET L'HUMOUR,** 52 ans, 5'10", cherche à connaître H, autonome et honnête, avec qui partager bons moments de vie, sur du long terme. **360773**

**SAVEZ-VOUS JOUER AU CRIBBLE?** Belle dame de Co-wansville, 60 ans, cherche à connaître H, n-fum, attentionné et affectueux, pour amitié et peut-être amour au fil du temps. **358386**

**DÉCOUVREZ NATHALIE ET SON IMMENSE SOURIRE!** 54 ans, 5'6", un peu grassette, très généreuse, demeure près de Drummond, aime marche, imprévu, balades en auto, nature, désire rencontrer H 50-60 ans, n-fum, sincère et fidèle si possible. **407803**

**BRISEZ LA SOLITUDE AUPRÈS D'UNE AFFECTUEUSE GRANBYENNE,** 64 ans, sentimentale et sincère, aime marche, resto, cartes, dialogue, recherche H 64-67 ans, avec qui briser solitude et peut-être plus. **409924**

**PETIT COUCOU D'UNE JOLIE ESTRIENNE!** 60aine, 5'2" 1/2, 128 lb, chev châtain-clair, yx brun-noisette en amande, n-fum, coquette, féminine, aime badminton, danse, kayak, désire connaître H, fier, chaleureux, affectueux et sérieux dans sa démarche. **408176**

**FEMME DE COEUR AYANT BEAUCOUP DE CLASSE,** Co-wansville, 68 ans, 5'5", 130 lb, chev naturels, a 2 enfants, 3 petits fils, aime famille, nature, arts, désire H, sensible, stable, ayant panache et conversation. **357166**

**BELLE GRANBYENNE CHERCHE GENTIL MONSIEUR!** Début 70aine, aime arts, resto, marche, nature, petits voyages, recherche H, en forme et possédant certaines affinités, pour développer belle relation stable. **400005**

**MARIE A ENVIE DE QUELQUE CHOSE DE SÉRIEUX,** Granby, 30 ans, 5'5", 200 lb, chev bruns, bouclés aux épaules avec mèches blondes, recherche H, affectueux et ayant passé réglé, pour relation sérieuse. **406726**

**LOUISE LA BELLE SENSUELLE,** Granby, début 60aine, 5'1", 126 lb, brunette aux yx verts, aime la vie, désire H 50-60aine, de Granby environs, cultivé, tendre et sensuel, avec qui partager affinités et activités. **409921**

**L'IMPORTANT C'EST QUE L'ON S'ENTENDE BIEN!** Annie, jolie blonde de Granby, 63 ans, 5'4", 125 lb, app jeune, sociable, veut rencontrer bel H 60-67 ans, 5'5" 11", simple, jovial, aimant humour, animaux et cuisine, avec qui être bien tout simplement. **407691**

**POUR UNE VIE DE RIRES ET DE BON TEMPS!** Fièvre Granbyenne de 78 ans, 5'2", 130 lb, vœux, retraitée, joviale, bilingue, affiche look actuel, a bonne éducation, aime bricole, cartes, bénévolat, cherche à découvrir généreux gentleman. **381274**

**À TOUT CE QUE LA VIE PEUT ENCORE NOUS APPORTER!** Femme de 77 ans, très jeune de cour, sans carapace, vit à Granby, désire H, souriant, aimant amis, nature et autres bonnes choses de la vie. **408806**

**JOLIE FEMME CHERCHE INTÉRESSANT MONSIEUR!** Dans 60aine, 5'2" 1/2, 125 lb, chev châtain-pâle mi-longs, beaux yx noisette, désire H, avec qui discuter simplement et voir si affinités et atomes crochus. **408718**

**CHANTAL ATTEND VOTRE APPEL!** 61 ans, souhaite rencontrer monsieur, sérieux dans sa démarche, avec qui partager diverses activités. **408731**

**UNE PERLE RARE À DÉCOUVRIR!** Jolie dame dans 60aine, 5'2" 1/2, 128 lb, châtain-claire, yx en amande, s'ennuie un peu, souhaite découvrir bel H, propre et sérieux dans sa démarche. **408274**

**L'HONNÊTÉTÉ EN AVANT PLAN,** dame de Granby 76 ans, 120 lb, aime marche, lecture, balades en auto, cher-che H 73-77 ans, sincère et ayant passé bien réglé, avec qui vivre relation sérieuse. **407913**

**GRANBYENNE PLUTÔT EN FORME,** 55 ans, souhaite découvrir H d'environ même âge, n-fum, actif, positif, disponible, aimant marche, golf, vélo, voyages et autres sorties, pour relation sérieuse. **394216**

**VIENS PROFITER DE LA VIE AUPRÈS DE LOUISETTE!** Ange-Gardiens, 67 ans, 5'10", 156 lb, aime resto, marche, spectacles, balades à moto ou en voiture, souhaite découvrir H, propre, sérieux et aimant sportif. **713369**

**CLAIRE A BESOIN DE DOUCEUR,** 77 ans, aime marche, petits voyages et sorties au resto, souhaite découvrir H 72-75 ans, très doux si possible. **408978**

**CETTE GRANBYENNE A UN FAIBLE POUR LES BLONDS,** 44 ans, cherche à rencontrer H 40-50 ans, demeurant pas trop loin de Granby, chev blond courts, yx pers et assez bien bâti de préférence. **407361**

**LAISSEZ-MOI UN PETIT MESSAGE!** Femme de Granby, 43 ans, cherche H mi-40aine-mi 50aine, demeurant aussi à Granby ou alentours si possible. **406983**

**VIVEMENT LE PRINTemps!** Jolie Granbyenne de 74 ans, en pleine forme, aime marche, petites balades, musique, désire H 70-75 ans, sobre, doux, affectueux, attentionné, ayant passé réglé, aimant danse et humour. **406956**

**VOUS SEREZ CHARMÉ PAR LE SOURIRE DE LUCIE!** Granby, 60 ans, 5'3", n-fum, semi-retraîtée, a bon caractère, aime vélo, natation, voyages, souhaite connaître H 45 ans et plus, n-fum, fidèle, ayant bon caractère et aimant la vie. **407131**

**LINDA EST TOUTE NOUVELLE ICI!** Granby, 51 ans, 5'1", 137 lb, sobre, a humour, adore animaux, resto, balades en auto, campagne, désire H, de Granby et alentours, pour être amis et poursuivre but sérieux. **407253**

**ENSEMBLE, FAIRE BRILLER NOTRE ÉTOILE!** Granbyenne de 37 ans, 4'6", 115 lb, yx verts, tatouée, autonome, se déplace en fauteuil roulant manuel, désire H 35-45 ans, fidèle, intelligent, pour partager affection et développer relation amoureuse. **4520598**

**UN AMI DANS LA VIE...** Femme de 69 ans, 5'2", poids santé, naturelle, sociable, aime arts, campagne, désire H, avec qui grandir, cheminer, combler vide, avoir plaisir, partager affection, projets et voyages. **407073**

**OÙ TE CACHES-TU BEL INCONNU?** Dame de Granby, 62 ans, 140 lb, yx bruns, aime marche, balades en auto, spectacles et resto en tête-à-tête, désire H 60-65 ans, n-fum, ayant affinités, pour amitié ou plus. **406929**

**APPRENONS L'UN DE L'AUTRE!** Granbyenne enthousiaste de 70 ans, croit que la vie à deux est un plus, souhaite découvrir professionnel retraité, avec qui faire diverses sorties et plus. **406691**

**JE T'OFFRE UNE BELLE JOURNÉE SI SA T'INTÉRESSE!** Châtaine de Granby, 65 ans, 5'2", 140 lb, yx pers, a humour, aime rire, golf, marche, pétanque, recherche H 55-65 ans, pour amour et plus. **4095370**

**FIDÈLE ET ROMANTIQUE GRANBYENNE,** 63 ans, sympa, aime resto, cartes, dialogue, recherche H 63-66 ans, du même genre et sérieux seulement. **407714**

**VOICI IRÈNE!** Veuve de 70 ans, aime lire et voyager, souhaite faire connaissance avec H, très gentil et n-vulgair si possible. **408484**

**HOMME CHERCHE FEMME**

**UN MONSIEUR AU TRÈS GRAND SENS DE L'HUMOUR,** 60 ans, 5'11", 175 lb, châtain aux yx pers, a passé bien résolu, cherche F, semblable, pour but sérieux. **409302**

**ENSEMBLE, TROUVER LE BONHEUR!** Veu de Granby, 76 ans, grand, mince, en santé, doux, sincère, a parole facile, veut amie 70-75 ans, même région, souriante, ayant entretenu, pour s'investir et chasser solitude. **404245**

**QUESTION DE PASSER UN PEU DE TEMPS ENSEMBLE,** jeune homme de 30 ans, 5'7", châtain-blond aux yx bleus, souhaite rencontrer F, sérieuse, avec qui sortir et passer bon temps. **410002**

**COMBLONS CE MANQUE DE TENDRESSE...** Homme de Granby, 57 ans, 5'11", 182 lb, a perdu l'amour de sa vie, cherche à rencontrer F 50-60 ans, pour confidences, dialogue et belles rencontres. **409957**

**GUY ESPÈRE BÂTIR QUELQUE CHOSE DE SOLIDE,** 79 ans, 5'8", en bonne santé, sociable et cultivé, recherche F, avec qui établir relation sérieuse. **409969**

**YANNICK, UN BEAU PETIT GARS TRÈS ATTENTIONNÉ!** Granby, 31 ans, 5'7", yx pers, athlétique, en forme, aime rire, sports, désire F 28-32 ans, pour belles rencontres amicales ou peut-être tomber en amour. **409983**

**VOICI DANIEL, EN GRANDE PÉRIURE!** 44 ans, 6'1", chev brun-noir, yx pers, nouveau sur le système, demeure dans coin de l'Ange-Gardiens, recherche F, avec qui passer bons moments lors de belles rencontres. **410014**

**SI COMME CLAUDE TU TE SENS PRÊTE...** Granby, 65 ans, 5'8", 190 lb, chev poivre et sel, fum, porte lunettes, souhaite connaître petite F, de Granby et alentours, n-obèse, avec qui poursuivre but sérieux. **396531**

**FIDÈLE GRANBYEN EN QUÊTE DU GRAND AMOUR!** 56 ans, n-fum, app jeune, propre, sincère et respectueux, cherche Granbyenne 36-58 ans, pas trop grande et de poids prop, avec ou sans enfant, pour amour. **409134**

**CLAUDE EST LOIN D'ÊTRE UN PÉPÈRE!** Granby, début 70aine, 5'8", 185 lb, chev poivre et sel, fum, app jeune, jovial, souhaite rencontrer petite dame, des environs de Granby ou Roxton Falls, pour but sérieux. **404499**

**VIENS VOIR COMME JE SUIS COOL!** Respectueux Granbyen de 43 ans, calme, pas compliqué et très ouvert, cherche F, intéressée à en savoir un peu plus. **409885**

**ES-TU LIBRE LE JOUR?** Homme marié dans fin 40aine, se déplace seulement le jour sur semaine, recherche F 70 ans et moins, avec qui vivre belles rencontres intimes, sur base occasionnelle. **409901**

**SAVOIR PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ!** Granbyens de 55 ans, 5'7", 135 lb, chev et yx bruns, handicapé visuel, aime balades en nature, concerts, cherche F du même âge, n-alcoolique ni droguée, avec qui jaser. **408495**

**VOICI UN MONSIEUR CALME ET RÉFLÉCHI,** 53 ans, 6', 210 lb, vit près de Granby, aime humour et spontanéité, désire douce F, féminine, joyeuse, sachant ce qu'elle veut et capable de l'exprimer, pour voir si chimie. **409806**

**UN PETIT ROAD TRIP AVEC ÉRIC ÇA TE DIRAIT?** St-Césaire, 40 ans, 5'10", chev courts, travaille à temps plein, aime marche, bon vin, resto, voyages dans le sud, veut amie, pour activités, sorties et peut-être plus. **403819**

**DIVORCÉ SINCÈRE AYANT BONNE RÉPUTATION,** Brême-Missisquoi, 69 ans, 5'6", 200 lb, n-fum, chev gris, a lunettes, maison, auto, aime danse, désire connaître F même âge, n-fum, sérieuse, ayant bonne écoute et deux pieds sur terre. **395612**

**OUI, LES HOMMES ROSES EXISTENT ENCORE!** Retraité en très grande forme de Granby, 71 ans, n-fum, sobre, n-dépendant affectif, désire rencontrer retraitée ou semi-retraîtée 65-75 ans, demeurant dans même région, en santé et aimant voyager. **409299**

**PARTAGEONS CES PETITS PLAISIRS DE LA VIE!** Homme dans 60aine, doux, chaleureux, attentionné et respectueux, cherche F 60aine, pour bon bout de chemin. **342549**

**JACQUES A PLUTÔT BON CARACTÈRE,** Bromont, 63 ans, taille et poids prop, app jeune, autonome, cherche F 58-68 ans, pas compliquée, avec qui vivre relation séri-euse, basée sur confiance et respect. **409645**

**LE BEAU STÉPHANE CHERCHE SA DOUCE MOITIÉ,** St-Augustin, 50 ans, 5'8", 185 lb, chaleureux, possède belle joie de vivre, aimant partage et communication, désire F, avec qui partager beaux moments. **409116**

**MICHEL VOUS ESPÈRE PASSIONNÉE,** Granby, 5'11", 190 lb, chev bruns, yx bleus, souhaite découvrir F dans 60aine, simple, honnête, aimant théâtre, marche en nature, resto, ciné et balades en auto. **409093**

**GRAND SENSUEL EN QUÊTE DE CHALEUR HUMAINE,** beau Granbyen de 56 ans, mince, grisonnant, yx bleus, cherche à contacter F d'âge mur, n-obèse mais ayant belles courbes, forte poitrine et aimant mettre ses beaux atouts en valeur. **296668**

**MARTIN A DES GOÛTS UN PEU PARTICULIERS...** Dans 50aine, très propre, fétichiste des pieds, cherche F, ayant mêmes goûts, avec qui passer bon temps. **403335**

**FRANÇOIS A BESOIN DE BOUGER,** 57 ans, poids prop, actif, désire F, pratiquant quelques sports, aimant voyager, découvrir différentes cultures et faire activités. **409667**

**HOMME CHERCHE HOMME**

**BEAU CHÂTAIN EN FORME CHERCHE CHARMANT JEUNE HOMME!** 56 ans, 5'7", 152 lb, yx bleus, n-fum, poilu, aime billard, veut bel 35-57 ans, région de Granby, n-fum, taille et poids prop, masculin, pour amour sérieux. **409426**

**TU NE SERAS PAS DÉÇU, PROMIS!** Gars de 34 ans, 5'10", 140 lb, châtain aux yx pers, ouvert à tout, recherche 1 ou plusieurs H 50 ans et moins, seul ou en couple, ayant envie de vivre toutes sortes d'expériences. **409262**

**IL S'ATTEND À QUELQUE CHOSE DE SOLIDE,** 56 ans, 5'7", 150 lb, châtain, yx bleus, poilu, masculin, s'entraîne, aime billard, cherche H, de Granby et alentours, masculin, viril, fidèle, avec qui s'engager à long terme. **380971**

**UN CORPS À FAIRE RÉVÉR...** Granbyen engagé de 59 ans, 5'8", 150 lb, soumis, sans tabou, avec H, dominant, pour chaudes rencontres, sur base régulière. **366292**

**LE BEAU ÉRIC SE DONNE TOUT ENTIÈRE...** 47 ans, 5'10", 160 lb, aime porter lingerie féminine, se travestir et se donner à un homme, veut quelques H 30-50 ans, de poids prop, avec qui passer nuits très chaudes. **404775**

**POUR UN BAISER...** Homme de 59 ans, 5'7", 145 lb, bien pourvu, veut beau jeune H, de Granby et environs, petite taille, petit poids, pour s'embrasser, rien de plus. **366868**

**SYLVAIN LE PETIT COQUIN,** Granby, 28 ans, 5'8", 170 lb, châtain aux yx verts, cherche à contacter autre H, avec qui avoir relations intimes occasionnelles. **409766**

**C'EST SI BON ENTRE HOMMES...** Homme de St-Hyacinthe, 60 ans, 5'10", 195 lb, chev courts, a lunettes, veut H 55-70 ans, environs de St-Hyacinthe, propre, en santé et bien rasé, pour intimité. **409362**

**OÙ ÊTES-VOUS LES PETITS COQUINS?** Gars de Granby, 47 ans, veut beau Granbyen, pour se parler ou se faire du fun lors de rencontres occasionnelles. **406758**

**FEMME CHERCHE FEMME**

**EMMY EST ICI POUR S'AMUSER!** 23 ans, 5'3", chev rouges et yx pers, souhaite contacter autre F, intéressée, avec qui elle pourrait beaucoup s'amuser. **402355**

**COUPLES**

**JEAN-FRANÇOIS A ENVIE D'UN PEU DE PIQUANT...** 40 ans, 5'5", 130 lb, bien pourvu, rasé, bi, versatile, vit à St-Hyacinthe, veut couple HF, pour partage intime. **409661**

**MIKE CHERCHE À VIVRE DES EXPÉRIENCES...** 36 ans, 5'10", 195 lb, très ouvert, vit à Granby, désire H, F ou couple, avec qui vivre expériences et qui sait. **409141**

PRIORITÉ *santé*

## ALLERGIES ET ASTHME

*quel est le lien?*

Ces deux maladies semblent aller de pair dans les conversations de tous les jours. C'est particulièrement vrai dans le contexte des allergies environnementales. Or, bien qu'il y ait un lien, les allergies et l'asthme sont deux maladies différentes et non des termes interchangeables.

Les personnes allergiques n'ont pas toutes l'asthme, et vice-versa. Toutefois, chez les personnes qui ont à la fois des allergies et l'asthme, il peut y avoir un lien direct entre les deux.

Un certain nombre de facteurs peuvent conduire une personne à développer l'asthme, et un nombre égal – voire plus grand – de déclencheurs peuvent causer une crise d'asthme. Ces éléments varient d'une personne à l'autre; ce qui déclenche des symptômes chez une personne pourrait ne pas affecter une autre personne.

Les déclencheurs d'asthme sont

des éléments qui aggravent les symptômes d'asthme en irritant les voies aériennes. Les déclencheurs répandus incluent l'air froid, la fumée, les parfums, les allergies alimentaires et l'exercice. D'autres types de déclencheurs (parfois appelés « inducteurs ») ont pour effet de faire enfler et rougir les voies respiratoires et d'y causer une accumulation de mucus. Ces facteurs incluent les infections virales et les allergies aux animaux, au pollen, à la poussière, aux moisissures ou à d'autres choses. L'asthme allergique est un type d'asthme spécifique qui est déclenché par les allergies.

L'asthme affecte chaque personne différemment et il est important d'y être préparé. Chaque personne ayant l'asthme devrait élaborer un plan d'action avec son professionnel de la santé pour contrôler ses symptômes d'asthme.

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

## LA SANTÉ MENTALE :

*des astuces pour garder l'équilibre*

Certains moments de l'année peuvent être des périodes particulièrement stressantes. Une fois le retour à la normale, il peut arriver qu'on se sente déprimé. Ne négligez pas votre santé mentale en cette période grise de l'année. Pour vous aider, voici quelques petits conseils utiles.

**Soyez conscient du temps passé devant un écran.**

Les téléphones intelligents et les ordinateurs sont une réalité de la vie moderne. Il serait donc irréaliste de suggérer de cesser complètement de les utiliser. Cependant, veillez à ce que votre temps d'écran soit utilisé pour une activité productive ou agréable, et déconnectez-vous lorsque ce n'est plus le cas. Essayez une application qui comptabilise le temps passé devant l'écran pour savoir combien de temps vous passez réellement sur chaque application, et demandez-vous s'il ne serait pas plus judicieux de consacrer votre temps à autre chose.

**Adoptez de saines habitudes de vie.**

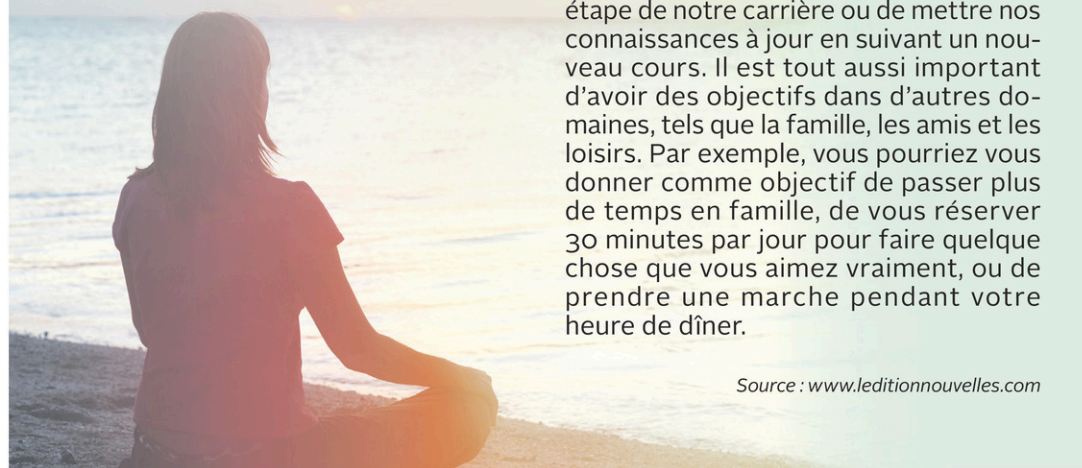
Vous manquez d'énergie? Vous pourriez être surpris de tout le bien qu'une meilleure alimentation peut vous faire. Allez-y avec la règle du 50/25 dans votre assiette : 50 % de fruits et légumes pour 25 % de protéines. Pour donner du pep à votre assiette, pensez aux épices et aux fines herbes.

L'exercice contribue également à vous maintenir en bonne santé physique et mentale. Selon Statistique Canada, seulement une personne de 18 à 34 ans sur cinq atteint les 150 minutes d'activité physique recommandées chaque semaine. Qu'à cela ne tienne : faites partie des gens actifs, votre corps et votre esprit vous remercieront.

**Fixez-vous des objectifs dans toutes les sphères de votre vie.**

Nous sommes tous habitués à avoir des objectifs dans notre vie professionnelle, qu'il s'agisse de passer à la prochaine étape de notre carrière ou de mettre nos connaissances à jour en suivant un nouveau cours. Il est tout aussi important d'avoir des objectifs dans d'autres domaines, tels que la famille, les amis et les loisirs. Par exemple, vous pourriez vous donner comme objectif de passer plus de temps en famille, de vous réserver 30 minutes par jour pour faire quelque chose que vous aimez vraiment, ou de prendre une marche pendant votre heure de dîner.

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)



Ouvert à 8 h le matin, sept jours sur sept

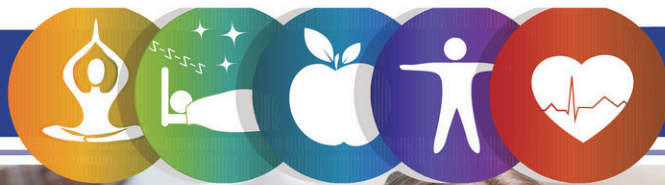
# Pharmacie Carole Khalil

Affiliée à **Accès>pharma**  
chez Walmart  
à l'intérieur du magasin Walmart

Votre SANTÉ c'est  
**Notre priorité!**

**Steve Noury, Carole Khalil (propriétaire),  
Émilie Fournier Favreau, Éric Lusignan, pharmaciens**

**GALERIES DE GRANBY | 75, rue Simonds Nord, Granby • 450 375-6871**



## PRIORITÉ *santé*



**LORSQU'IL EST QUESTION DE TROUBLES ALIMENTAIRES, ON PENSE HABITUELLEMENT À L'ANOREXIE ET À LA BOULIMIE. IL EXISTE POURTANT UN AUTRE TROUBLE ENCORE PLUS RÉPANDU, MAIS DONT ON ENTEND TRÈS PEU PARLER : L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE.**

### ●●● SAVIEZ-VOUS QUE...

- L'hyperphagie boulimique est le trouble alimentaire le plus fréquemment rencontré. On estime qu'environ 192 000 Québécois<sup>1</sup> en souffriraient.
- À Montréal, 3,8 % de la population serait touchée par ce trouble, contre 1 % pour l'anorexie et 2 % pour la boulimie.
- Près de 40% des gens qui souffrent d'hyperphagie sont des hommes. (Source : Profil)

### ●●● QU'EST-CE L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE?

L'hyperphagie boulimique est un trouble de santé mentale qui se caractérise par la présence de compulsions alimentaires, des rages incontrôlables de consommation de nourriture, mais sans méthodes compensatoires.

Comme l'apport calorique excessif des crises de boulimie n'est pas compensé par des vomissements auto provoqués, le jeûne, l'abus de laxatif ou la pratique excessive d'activité physique, les personnes qui en souffrent sont souvent en surpoids ou obèses. Les épisodes de compulsions sont accompagnés d'un sentiment de perte de contrôle. À la suite de ces épisodes, la personne atteinte d'hyperphagie vit de la culpabilité, de la honte, des sentiments de remords et parfois même du dégoût envers elle-même. Plusieurs complications sur les plans social, physique et psychologique peuvent être reliées à l'hyperphagie. Par exemple, la personne peut développer de l'anxiété, de la dépression, de l'obésité, de la distension abdominale, du diabète, vivre de l'isolement social ainsi qu'une grande préoccupation concernant son image corporelle.

## L'HYPERPHAGIE N'EST PAS UNE QUESTION DE *gourmandise*

Ce trouble de santé mentale demeure encore méconnu. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) a reconnu, dans l'édition de 2013, l'hyperphagie boulimique comme une entité clinique à part entière et a établi pour la première fois des critères diagnostiques. Dans les versions précédentes du manuel, l'hyperphagie boulimique était répertoriée dans la catégorie des troubles alimentaires non spécifiques, ce qui explique en partie que cette problématique soit autant méconnue. Cependant la souffrance engendrée par cette problématique demeure bien réelle.

### ●●● LES SYMPTÔMES POSSIBLES

- Présenter des crises de boulimie qui se définissent par l'absorption, en une période de temps limitée (moins de deux heures), d'une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient en une période similaire et dans les mêmes circonstances;
- Le sentiment d'une perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- Des crises survenant, en moyenne, au moins une fois par semaine durant trois mois.

Le comportement boulimique est une source de souffrance marquée. La fréquence des crises de boulimie permet d'établir la sévérité de la maladie.

### ●●● QUI PEUT ÊTRE TOUCHÉ?

L'hyperphagie peut toucher toutes les personnes sans égard à leur âge, leur genre, leur origine ethnique, leur milieu socioéconomique, leurs croyances religieuses ou leur orientation sexuelle. Cette problématique est vécue par une proportion d'hommes plus élevée que dans les cas d'autres troubles de la conduite alimentaire, 2 hommes pour 3 femmes en seraient atteints.

### ●●● COMMENT INTERVENIR?

L'hyperphagie boulimique est un trouble de santé mentale avec des composantes génétiques, environnementales et psychologiques. Une prise en charge multidisciplinaire est la clé d'une intervention réussie. Le médecin, le psychologue, le nutritionniste, et, si nécessaire, le psychiatre, sont les acteurs importants d'une approche collaborative efficace.

Le suivi nutritionnel offert par un nutritionniste permet d'aborder les restrictions cognitives et caloriques, de recadrer les fausses croyances, de rétablir une alimentation équilibrée exempte de restrictions tout en retrouvant un rythme alimentaire basé sur l'écoute des signaux de la faim et de la satiété.

<sup>1</sup> Hudson, J.I., et al., The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*, 2007, 61(3): p. 348-58. Spitzer, R.L., et al., « Binge Eating Disorder: A Multisite Field Trial of the Diagnostic Criteria », *International Journal of Eating Disorders*, 1991, 11(3): 191-203. Franko, D.-L., et al., « Racial/Ethnic Differences in Adults » dans *Randomized Clinical Trials of Binge Eating Disorder*. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 2012, 80(2): 186-95.

Source : Ordre professionnel des diététistes du Québec

# Croquez dans la vie!

Retrouvez vos dents de jeunesse avec de solides prothèses sur implants dentaires

- PROTHÈSE DE PRÉCISION ET SUR IMPLANTS
- FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRES



### VOICI NOTRE EXPÉRIENCE

40 ANS ET PLUS DE 15 000 PROTHÈSES RÉALISÉES  
PLUS DE 18 000 IMPLANTS  
INSTALLÉS PAR NOS DENTISTES

*Notre objectif:*  
vous satisfaire  
au-delà de vos attentes!

**Robert Cabana d.d.**  
CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE



**Robert Cabana d.d.**  
Denturologiste

**Dr Jasmin Rouleau-Gagnon**  
Dentiste généraliste

**Dr Éric Chatelain**  
Dentiste généraliste

114, RUE ST-CHARLES SUD, GRANBY 450 372-6511 • ROBERTCABANA.COM

# GROSSESSE ET allaitement



**VOUS PRÉVOYEZ AVOIR UN ENFANT OU VOUS ÊTES PRÉSENTEMENT ENCEINTE? LES INFORMATIONS QUI SUIVENT POURRAIENT VOUS INTÉRESSER.**

## Usage des médicaments et produits de santé naturels lors d'une grossesse ou de l'allaitement

En période de grossesse ou d'allaitement, vous devez être plus vigilante par rapport à la prise de médicaments et de produits de santé naturels. En effet, la prise de certains médicaments, incluant ceux en vente libre, et de produits de santé naturels peut avoir des conséquences néfastes sur le fœtus ou votre bébé allaité. C'est pourquoi l'automédication est déconseillée lors de la grossesse et de l'allaitement.

Bien qu'il soit généralement conseillé de privilégier des traitements sans médicament, il arrive parfois que leur usage soit nécessaire. Il est important de traiter toutes maladies chez la femme enceinte puisqu'un problème de santé peut comporter plus de risques que l'usage de certains médicaments ou produits de santé naturels. Demandez toujours l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin afin de vous assurer que ces produits sont efficaces et sécuritaires pour vous et votre bébé.

## Les mesures à prendre durant les différentes étapes de la grossesse

### AVANT LA GROSSESSE :

Consultez votre médecin et votre pharmacien si vous envisagez une grossesse, particulièrement si vous prenez déjà des médicaments, si vous avez un problème de santé ou une condition héréditaire. Ils pourront bien vous conseiller.

### PENDANT LA GROSSESSE :

Avertissez votre pharmacien et médecin de votre grossesse. Les trois premiers

mois de la grossesse sont la période pendant laquelle se forment tous les organes du bébé. C'est là où les risques de malformations majeures sont les plus élevés.

Si vous prenez des médicaments qui vous sont prescrits, n'arrêtez pas votre traitement! Il pourrait y avoir plus d'effets négatifs pour vous et votre bébé. Consultez votre pharmacien le plus tôt possible. Il est facilement à votre disposition et sera en mesure de vous renseigner sur la nécessité d'adapter votre traitement.

Restez vigilante! Signalez toujours à votre professionnel de la santé que vous êtes enceinte. Le risque est diminué, mais les médicaments et les produits de santé naturels peuvent encore provoquer des anomalies telles qu'une hernie ombilicale ou doigt surnuméraire.

Consultez toujours votre pharmacien ou votre médecin avant de réutiliser un médicament qui vous a déjà été prescrit lors de votre grossesse, car un médicament peut être sécuritaire à un certain trimestre et dangereux lors d'un autre!

## Les médicaments et l'allaitement

Tout comme pour la grossesse, vous devez également être prudente et éviter la prise de certains produits lors de l'allaitement. Il existe, en effet, plusieurs médicaments et produits de santé naturels qui, une fois consommés, se retrouvent dans le lait maternel et peuvent, par exemple :

- Altérer le goût du lait
- Diminuer la quantité de lait produite
- Provoquer des effets indésirables, parfois même sévères, chez le nourrisson
- Consultez toujours votre pharmacien ou votre médecin avant la prise d'un médicament ou d'un produit de santé naturel. Lorsque celle-ci est nécessaire :
- Vous devez préférentiellement prendre votre médicament immédiatement après avoir donné le sein.

Le pharmacien sait comment évaluer les risques et les bénéfices de chaque option thérapeutique lors de l'allaitement et est en mesure de choisir en partenariat avec vous l'option la plus sécuritaire. N'hésitez pas à le consulter!

Source : Ordre des pharmaciens du Québec

LES DIABÉTIQUES DE LA HAUTE-YAMASKA inc.

223-170, rue Saint-Antoine Nord  
Granby (Québec) J2G 5G8  
**450 372-1151**  
diabetiqueshy@gmail.com

*Le diabète ne se guérit pas, mais on peut le contrôler.*

**Mission**  
Améliorer le bien-être psychosocial et la qualité de vie de la personne atteinte du diabète ainsi que ses proches.

ORGANISME APPUYÉ PAR **Granby**

Du **18 au 23 février 2019**, dans le cadre de la **Semaine de l'orthésiste-prothésiste**, nous vous offrons, sur rendez-vous seulement, une **évaluation gratuite de vos pieds** avec un orthésiste-prothésiste, membre de l'ordre professionnel.

• **Orthèses plantaires faites sur place**  
• **Service à domicile**

Couvert par la majorité des assurances privées (sur prescription médicale)

**Clinique d'orthèses**  
GRANBY & COWANVILLE

Catherine Ducharme, Orthésiste diplômée (certifiée)

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

5370571

535, rue Dufferin  
Granby  
450 372-7444

101, rue Albert, bureau 1002  
Cowansville  
450 955-3323

5370571

**LA Société Alzheimer**  
GRANBY ET RÉGION

présente

*Pour ne jamais oublier ...*

**Sylvain Ménard**  
*et ses invités*

Sous la direction musicale de Pierre-André Ducharme et ses musiciens

• KARO LAURENDEAU • CHANTAL CLICHE  
• AUDREY CHARBONNEAU • JOËLLE BIZIER

**SAMEDI 2 MARS 2019, 18 H**

**Théâtre des Tournesols**  
331, chemin Brosseau, Cowansville

EN PRÉVENTE DU 7 AU 14 FÉVRIER 2019

**SOUPER-SPECTACLE**  
Prévente : 65\$ - Après la prévente : 75\$

**SPECTACLE SEULEMENT**  
Balcon | prévente : 25\$ - Après la prévente : 30\$

**INFORMATION POUR BILLETS : 450-375-9452 • 450-777-3363**

## INTERPLUS

### PERDRE DU POIDS

N'EST PAS FACILE, MAIS C'EST **SIMPLE.**

SUIVEZ LE **PROTOCOLE.**

Venez constater pourquoi plus de 5 000 personnes ont choisi INTERPLUS au fil des ans

Appellez dès maintenant Pierre Forand au 450 375-2552  
**interplus.qc.ca**  
Rendez-vous pour information • Gratuit et sans engagement.

# Petites annonces

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30\*

**450 375-8888**  
**classees@lavoixdelest.ca**

\*Avant 16h pour parution le lendemain.  
 Le vendredi avant 16h pour parution dans *Le Plus*.

laVoixdeEst



**POUR DES RÉSULTATS...  
BERNARD EST LÀ!**

**Bernard ROUSSELLE**  
 Courtier immobilier  
**450 521-7211**

**Sutton**  
 L'immobilier nous habite  
 Agence immobilière

**VISA MasterCard Interac**

**PRENEZ NOTE QUE:**  
 Nos annonceurs sont priés de vérifier la première parution de leurs annonces.  
 Notre journal se rend responsable d'une seule insertion erronée.  
 Toute erreur ou annulation dans les éditions du MARDI au SAMEDI doit être soulignée AVANT 16h pour être corrigée ou annulée le lendemain.  
 Toute erreur ou annulation dans Le Plus ou pour le SPÉCIAL TRIO MÉDIA doit être soulignée avant le VENDREDI, 16h pour être corrigée ou annulée.

386139V



2667

Logements d'immeubles vendus depuis 2000

Yves Forand

Courtier immobilier  
**Cell. : 450 375-1621**  
**Bur. : 450 378-4120**

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

**7663 Propriétés à revenus**

À SACRIFIER DUPLEX tout rénové, campagne St-Césaire, 20,000\$ en bas de l'évaluation municipale. 514 603-5847.

**7737 Logements à louer Granby**

**NOUVELLE CONSTRUCTION**  
 Prêt pour juin ou juillet, près lac Boivin, idéal pour retraités, ASCENSEUR, gicleur, STATIONNEMENT INTÉRIEUR et ext. grandes fenêtres, îlot, walk-in, 450 375-6495

**7737 Logements à louer Granby**

**7738 Logements à louer en région**

3 1/2 - 4 1/2, centre-ville de COWANSVILLE. Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info : 450-775-5505.

**7761 Chambres à louer**

Pour personnes autonomes et semi-autonomes, en répit, début alzheimer, trouble cognitif, chambre avec s/d'eau, animation, messe mensuelle, tout incl., vous êtes chez vous.  
 28 Gareau, Roxton Pond 450 378-1821.

**7762 Maisons à louer**

**7766 Résidences et centres d'accueil**

GRANBY, RÉSIDENCE POUR AÎNÉS-TYPE FAMILLIAL, 8 RÉSIDENTS  
 Chambre avec tous les services inclus.  
 1175\$/ms. 450 361-3081

**7767 Bureaux et locaux à louer**

**2 Chaises** avec lavabo à louer pour coiffeuse, 246 boul. boivin, libre 1e mars. Pour info : 450 776-3354

**7767 Bureaux et locaux à louer**

**3 LOCAUX COMMERCIAUX**  
 Immeuble 110 St-Charles Sud, un à l'étage 1,014 pi<sup>2</sup>, un de 260 pi<sup>2</sup> et un de 1638 pi<sup>2</sup> avec s/sol, prix à discuter 450 372-6511.

**7768 Entrepôts, garages et stationnements à louer**

**GO CUBE GRANBY**  
 l'entrepôt mobile qui vient chez-vous  
 Cube d'entreposage, 1-866-462-8231

**7783 Massothérapie et soins thérapeutiques**

Le toucher est l'un de nos sens les plus profonds et quasi infini dans sa capacité de soulager, guérir et donner du plaisir. Je suis membre de F.Q.M et podologue affiliée.  
**Nathalie, 450 577-6035 Bienvenue.**

**7786 Services financiers et impôts**

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité.  
 514-839-8004

**BÂTISSE** à revenus à vendre, par le propriétaire, 4 logis, 6 logis, 12 logis, 18 logis. Agents s'abstenir, pour information : F. Morin, 450 777-0244.

**7687 Terrains, terres et fermes à vendre**

**BOISÉ MARTEL**, Granby, 7 terrains dans la nouvelle phase 9 pour auto construction, avec services, attenant à un parc, à partir de 85 000\$ + tx, pour info: Daniel Touchette tél. ou texto au 450 770-1088

**7737 Logements à louer Granby**

**#1 Impeccable! Grands 4 1/2 + 3 1/2**  
 Style condo. Comptoir lunch. Tranquillité et sécurité. Planchers flottants neufs. Idéal pour retraités et personnes seules. Localisation de choix à proximité de tout.  
 275 Simonds S./ 51 Pinard. 450-956-1018

2 1/2, 359 boul. Leclerc, meublé, ch. écl., non-fumeur, 475\$/mois; Libre immédiatement. Pas de chien. 450 360-9889.

3 1/2, 4 1/2, 5 1/2 juillet; 4 1/2 mars; près des services, concierge sur place, 450-577-3701

**3 1/2 SEMI-MEUBLÉ et 4 1/2**  
 Idéal 55 ans et +. 450-775-5310

410 HORNER, 460\$/mois, idéal pour 50 ans et plus, sous vérification de crédit, 450-378-2638 ou 450-372-9476.

4 1/2 - 595\$, à Granby, poss., 1 mois gratuit, libre imm., bien, rénové, 514 898-1399

4 1/2 rue Albert, idéal pour retraité, ascenseur, plancher flottant, rangement intérieur, walk-in, pour mars, 640 \$, stat. 450 375-6495

À partir du 1e mars, grand 5 1/2, rue de la Volière, 675\$/mois, 450 775-7373 ou 450 293-7373

**AU 174 BOURGEOIS**, 4 1/2, chauffé, eau chaude fournie, peinture et plancher récent, locker int., 2 stat., libre imm., 620\$/mois, 450-522-3061 ou 450-522-0506.

**Grand 4 1/2 avec ascenseur int.**, petit garage, libre imm., 2e étage, non-fumeur, prix : 900\$/mois, 34 paré, enquête de crédit, pas d'animaux 450 522-4738

**GRANDS 3 1/2 - 4 1/2**, très propres, libres de mars à juillet, 276 Denison Ouest et secteur rue Simonds, 450 776-2648

**IMMEUBLE LEMAY**  
 IDÉAL 55+, 1er choix secteur résidentiel, rue Lebrun, 5 min., des Galeries, 4 1/2, plancher bois et céramique, non fum, mars à juillet. A partir de 645\$ à 725\$, 450-375-7837

**7787 Argent à prêter**

Prêteur hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

**7788 Services professionnels et divers**

Personne consciencieuse, disponible en tout temps pour aide aux devoirs en français, du primaire à l'université. 25\$ h, Carole Maurice, 450-777-2347

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite.  
 M. Dion Avocats tél 1 855--282-2022  
 www.sossaaq.com

**7795 Réparation, rénovation et construction**

**HOMME À TOUT FAIRE**  
 s/sol, s/bains, cuisine, Jacques : 450 531-5885

**PEINTURE - TIRAGE DE JOINTS ETC...**  
 Sans poussière - MAISON - BUREAU ETC...  
 (450) 375-1446 Merci ! Philippe 25 ans exp.

**RÉNOVATIONS**  
 Homme à tout faire (expérience) 25\$/heure  
 450 915-6350

**SERGE BEAUREGARD**  
 ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ  
 Peinture int. et ext., joints, rénovations.  
 RBQ 8147-5113-07. Info : 450 578-3786

*La Voix de l'Est*

**Abonnez-vous...  
450 375-4555**

**7786 Services financiers et impôts**

IMPÔT

T.E.D. transmission électronique  
 Remboursement environ 2 semaines

35 ANS D'EXPÉRIENCE

- Particulier
- À votre compte
- Comptabilité (PME)

Comptabilité/Impôt Françoise Cadorette

158, rue Cartier, Granby 450 777-3844 Sur rendez-vous

**7787 Argent à prêter**

**ARGENT PRÊTÉ**  
 PRÊT PERSONNEL 5 000\$ +  
 et hypothèque 1re et 2e, 30 000\$ et +,  
 aucun cas refusé. 1 438-821-9485

Prêt 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté.  
 Dépôt d'argent 7/7 Crédit Yamaska  
 1-877-661-4721 -- www.credityamaska.com

compte sur moi

leucan 

Faites une différence pour les enfants

leucan.qc.ca • 1 800 361-9643

415438

**7797 Paysagement et services extérieurs**

**ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"**  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, déneigement de toiture, estimation gratuite. Prix comp. 450 577-0220.

**7816 Agences de rencontres**

CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence... Appelez le 1 866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne . www.lesseductrices.com

**7818 Ésotérisme et cartomancie**

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/Mastercard)

Dominique

Grande voyante française à Bedford  
 Don de voyance - Tarot de Marseille  
 Rendez-vous, 450 204-5326

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions... Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carré)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

**7819 Messages personnels**

★ A1 ROMANCE ENR ★  
 Service d'accompagnement.  
 Nouveautés et rénovations. 450 405-4902

**MASSAGE POUR HOMMES** par masseur compétent, détente et relaxation complète sur table adaptée. 450 994-6139 à conserver

**7833 Possibilités d'affaires**

Offre du manufacturier. Occasion unique et exclusive. Route de distributrices automatiques garanties. Produit le plus rentable, l'eau NAYA 600ml. Clientèle établie par la compagnie. Mise de fonds obligatoire. Financement disponible. Projet clé en main à 100%.  
 855-495-4599

Travailleurs autonomes adhérez au succès! Routes de distributions exclusives, produits santé (Nestlé, Natrel, etc.) Clientèle incluse dans votre région. Mise de fonds nécessaire. Rendez-vous 514-358-3023

**7834 Offres d'emploi**

**AU VIEUX DULUTH RECHERCHE**  
 Plongeur (euse) à temps plein, hôte(esse) et serveur(se)  
**CV : 845 Principale, Les Galeries de Granby. Demander Alex ou Steve**

CaniPro

Recherche employé(e) pour travail dans fabrication de nourriture pour chiens, à Ange-Gardien, entre 30-35 h/sem., avoir moyen de transport, 514 434-4456

CHAUFFEUR CLASSE 1  
 Dompeur et plancher mobile  
 Temps plein/partiel  
**Alain : 450 360-9715 alain@distag.ca**

**7834 Offres d'emploi 7834 Offres d'emploi**

**TRANSPORT 511**

**NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE CANDIDATS POUR COMBLER PLUSIEURS POSTES :**

- Mécanicien de véhicule lourd et remorque
- Chauffeur Local classe 1
- Apprenti-mécanicien de véhicule lourd et remorque
- Chauffeur ONT classe 1

Compétences :

- Doit être ponctuel, débrouillard et être capable de travailler en équipe.
- Avoir la carte de PEP serait un atout.
- Chauffeur USA Classe 1
- Chauffeur Local Classe 3

Tous les postes sont à temps plein  
Salaire à discuter

**Vous pouvez me joindre au 450 772-1112, poste 4302**  
Courriel : ericblais@TRANSPORTSN.COM • Télécopieur : 450 378-9713  
www.TRANSPORTSN.COM

**85% TAUX de placement en emploi**

SP3000 À votre service depuis 1997

**CHERCHEURS D'EMPLOI**  
BESOIN D'ACTUALISATION?

**BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ SERVICE À LA CLIENTÈLE**

Cours offerts :

- Windows 10, Office 2016, Acomba
- Simulation de travail de bureau
- Aide à la recherche d'emploi
- 2 demi-journées d'anglais par semaine

35 heures/semaine  
Jusqu'à 15 semaines  
Nouvelle session offerte tous les mois

Pour info : info@sp3000.org  
450 372-0005  
47, rue Drummond, Granby

Avec la participation financière de:

**Québec**

**ATTENTION!!**  
Cherche camelot pour distribuer La Voix de l'Est à Granby

Pour les rues : de Matane, Gérard et Deslandes.  
Travail tôt le matin.  
LAISSEZ VOTRE MESSAGE au 450 375-4555, poste 4529

**Cherche CAMELOT** pour distribuer La Voix de l'Est à Granby

Pour les rues : rue Bourassa, Moreau, St-Gabriel, Robinson N., Charles Daulelin  
Travail tôt le matin.  
LAISSEZ VOTRE MESSAGE au 450 375-4555, poste 4529

**COWANSVILLE**  
PARCOURS DISPONIBLE pour distribuer LA VOIX DE L'EST  
Du lundi au samedi  
Livraison le matin avant 7 heures

Pour les rues : Barré, Yamaska, St Patrick, Principale, Hillcrest, Money et Larouche

Laissez vos coordonnées au 450 375-4555, boîte vocale 4527

Garage Mario Choquette St-Joachim  
recherche personnes pour sablage au jet et/ou préparation avant peinture, salaire selon exp. Envoyer votre C.V. au : garagemariochoquette@gmail.com  
contacter par tél. : 450-830-0165

**Les équipements Pinso recherche MÉCANICIEN (H.F.) temps plein**

Poste permanent, bon environnement de travail, bonnes conditions, possibilité d'avancement et formation en continue. Salire : 22\$/-29\$/heure avec assurances et augmentation annuelle, 4 sem. de vacances par année. Envoyez votre CV : f@pinso.com téléc. : 450 263-8896

**LES MAISONS AUX PETITS SOINS**

Petite résidence de 12 résidents avec approche familiale à Granby, est à la recherche de préposé(e)s aux bénéficiaires. Formation Loi 90 et expérience sont des atouts. Bienvenue aux temps partiel et aux étudiant(e)s. Téléphonnez à Christian Morin pour entrevue au 450 522-4121 ou envoyer C.V. à : christian\_morin96@hotmail.com

**MENUISERIE R.L. LACHANCE**  
ENTREPRISE FAMILIALE  
PREND DE L'EXPANSION

Recherche PERSONNE POLYVALENTE AVEC EXPÉRIENCE DANS LE DOMAINE DES ARMOIRES DE CUISINES ET SALLES DE BAIN, POUR DÉBITAGE, ASSEMBLAGE, MONTAGE, PLAQUAGE ET LIVRAISON

RAPHAËL LACHANCE, 450-797-2181 ou faire parvenir votre c.v. à : menuisierrl@bellnet.ca

**MÉCANICIEN (NE)**

Équipe dynamique formation continue salaire selon expérience travail à temps plein.

Envoyer votre résumé à : autobromont@gmail.com ou téléphonez à Patrick Racicot 450-534-2114

**Préposé à LA LIVRAISON 25 ans et + 25 à 30 h. De jour de semaine. Salaire compétitif**

Bonne forme physique, disp. imm. CV à : cantonsdist@gmail.com

**RECHERCHE CAMELOT (motorisé)**

Journal de Montréal : 1<sup>er</sup> parcours Farnham/Ange-Gardien; 2<sup>e</sup> Bromont; 3<sup>e</sup>: Waterloo, 4<sup>e</sup> : Granby. Bienvenue aux hommes et femmes **Revenu intéressant : Daniel Lapointe : 450 777-4542 ou 450 531-6789**

**SERVEUR(SE) ET cuisinier(e) demandé(e)s** temps plein/partiel. **Cantine chez Jess.** Apportez CV au 100 rue de la Rivière à Racine

**SERVEUR(SE)/TÉLÉPHONISTE ET LIVREUR(EUSE).** Disponible en tout temps. Se présenter au 725 Principale, local 2, à Granby. 450 375 7355.

**7851 Automobiles**

**A1 FINANCEMENT AUTO**  
aucune enquête de crédit  
GARAGE ST-GERMAIN : 450 777-2540

**ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com**

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net

**7851 Automobiles**

**À VOIR! AUTO-CAMION-4X4.** Financement maison, aucun cas refusé! 1 866 566-7081 www.financementbrisson.info

**FORD FOCUS 2008,** autom., 101,000 km, tout équipée et **KIA RONDO 2008,** bon état, 450 372-3432

**7871 Perdu et trouvé**

Trouvé VIGNETTE de stationnement pour personne handicapée, expiration en 2021. 450-777-6682

**7873 Divers à vendre**

ACHETONS ANTIQUITÉS À DOMICILE: Meubles, Tableaux reconnus, Or 10 @ 24k Monnaies, Argenterie Sterling, Cristal, Luminaires, Ensemble de Vaisselle, Sculptures, Bronzes, Objets Décoratifs, Cruches, Horloges, Tricoteuse à bas, Hélices d'avion, etc. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

**Liquidation d'Armoires**  
Fabriquons sur mesure  
450-266-4444

**RAMASSONS PRESQUE TOUT.** Vêtements, app. ménagers en marche ou non, vieille ferraille. Allons chercher gratuitement Granby et environs, 7 jrs/sem. 450 877-0508 Granby

**La terre est riche de son monde**




**DÉVELOPPEMENT ET PAIX**

1-888-234-8533  
(514) 257-8711  
www.dev.p.org

**Je t'aime mais pas à tout prix!**

*Le Changement*



**Alice maison Desmarais**

450 . 378 . 9297

Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale

**Trait d'union**

Faites partie du plus grand réseau de rencontres téléphoniques de Granby...

**Consultez la rubrique du samedi!**

Placez **GRATUITEMENT** votre annonce : **450-776-1555**

# Bessette

## AUTOMOBILES

395, rue Rivière, Cowansville  
450 263-4000, poste 375



Hugo et Carl Bessette

# Granby

## CHRYSLER

947, rue Principale, Granby  
450 378-9051 poste 275

~~50 160\$~~



**2019 RAM 1500 SXT PLUS**

Location **27** mois

**79\$** + tx /semaine

• 18 000 km / année • 999\$ acompte

4x4, cabine quad, V6, autom. 8 vit., roues 20 po, main libre, Uconnect 3, attelage remorque, bien équipé.

~~50 805\$~~

**42 290\$**



**2018 JEEP WRANGLER (nouveau)**

4 portes, Sport, moteur E-Torque autom., ens. technologie, temps froid, ens. remorquage et plus.

Location 27 mois

**65\$** + tx /semaine

• 18 000 km / année  
• 999\$ acompte



**2019 DODGE GR. CARAVAN SXT**

Bien équipé,  
**Stow & Go.**

~~58 930\$~~

**43 990\$**



**2018 JEEP GR. CHEROKEE LIMITED**

Très équipé, angles morts, régulateur adaptatif, cuir, roues 20 po, navigation.

**2<sup>e</sup>** chance au crédit à partir de 4,99

AUCUN PAIEMENT

**90**

JOURS\*

L'ÉVÈNEMENT EN **4x4**

\* Sur approbation de crédit. RAM prix : 33 682 \$, résiduel : 29 092 \$, GRAND CARAVAN prix : 27 721 \$, résiduel : 23 252 \$. Taxes en sus. Dépôt de sécurité requis. Détails en concession.