

# Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 11 MAI 2016 GRANBY • VOLUME 34 • N° 19



CHRONIQUE >3  
**ENTRE LES LIGNES**  
SIGNÉE ISABELLE GABORIAULT



MYCOGASTRONOMIE AU CINLB >6

## DE LA CUEILLETTE À LA FOURCHETTE

NOUVEAU  
**BRICO  
DECO**  
CHRONIQUE  
SIGNÉE JOSÉE MASSICOTTE >8

LA VOIX DE  
**BROMONT**  
CAHIER SPÉCIAL  
À L'INTÉRIEUR

5037305

POUR UNE  
HYPOTHÈQUE...  
PIERRE CÔTÉ 450 777-8317

Courtier  
hypothécaire  
agrée

**HYPOTHECA**  
COURTIER HYPOTHÉCAIRE SSM INC.  
380 Principale, Granby  
**LE PLUS BAS TAUX  
SERVICE GRATUIT!**  
**PIERRECOTE.CA**

3868573

### SERVICE RAPIDE « RÉPARATION » VÉLO

**NOUS RÉPARONS TOUTES LES MARQUES**  
DÉPARTEMENT DE VÉLOS COMPLET  
VÉLOS - ÉQUIPEMENTS - VÊTEMENTS



**10\$  
DE RABAIS**

Applicable sur service  
entretien vélo



Détails en magasin. \* Expire le 29 mai 2016

1141, rue Principale, Granby • 450 378.2022 • grandbazar.ca

Suivez-nous



3850119

CHRONIQUE

## Le yoga dans tous ses états



### La respiration équilibrante ou Nadi Shodana

Nadi Shodana, ou la respiration alternée par les narines, travaille au niveau subtil à l'intérieur de notre système énergétique. Elle a comme mandat de purifier et d'équilibrer la circulation d'énergie en nous.

La pratique de Nadi Shodana est d'une grande simplicité et ne demande que quelques cycles afin d'en ressentir les bienfaits. Elle permet aussi, grâce à l'équilibre qu'elle apporte, d'augmenter le prana à l'intérieur des Nadis, nos canaux subtils.

Un peu d'anatomie : les Nadis sont des canaux énergétiques qui transportent l'énergie dans le corps, mais aussi les pensées et les émotions sous forme de vibrations vers tous les Chakras.

Ces Nadis ont, par ailleurs, des terminaisons à l'intérieur des narines. Ida Nadi (narine gauche) et Pingala Nadi (narine droite). Ces deux canaux s'entrecroisent le long de la colonne vertébrale. Ida est le canal énergétique lunaire situé sur le côté gauche de la colonne vertébrale, représentant l'énergie féminine. Il se termine à la narine gauche.

Pingala est le circuit énergétique solaire situé à droite de la colonne vertébrale et il représente la force masculine de l'énergie. Il se termine à la narine droite.

Nos Chakras sont comme des turbines qui distribuent l'énergie dans le corps.

On permet donc au corps énergétique, par la pratique du yoga, de se rééquilibrer à travers les postures, le pranayama, la méditation et la relaxation.

Il y a quelques contre-indications à la pratique du pranayama : problèmes respiratoires chroniques, rhume, souffle court et essoufflement.

La technique consiste donc à respirer par une narine à la fois, lentement et de façon alternée. C'est un souffle très équilibrant qui fait naître stabilité et harmonie dans le corps.

Prenez une posture assise qui dégage de la dignité. Les yeux fermés, le regard intérieur est dirigé vers le cœur.

Avec la main droite, on prend Vishnu Mudra :

- L'index et le majeur sont repliés vers la paume de la main.
- Le pouce ferme la narine droite et l'annulaire ferme la narine gauche, en alternance et en accord avec le rythme de notre respiration.

On débute par une inspiration par les deux narines, puis on ferme à droite et on expire à gauche. On inspire à gauche. On ferme à gauche et on expire à droite. On inspire à droite. On ferme à droite et on expire à gauche. Ceci est un cycle complet. On continue sans effort pour un minimum de cinq cycles. Toujours rester à l'intérieur de votre zone de confort.

On peut utiliser le pranayama pour toutes sortes de raisons. Le fait de prendre un temps d'arrêt est en lui-même déjà un grand bienfait. On pourra alors observer une diminution du stress, de l'anxiété, de la dépression, de l'insomnie et une augmentation de notre énergie globale et de la concentration.

Utiliser le pranayama avec parcimonie, car trop est souvent l'ennemi du bien.

Belle pratique !

*Dominique Tremblay*  
dominique.tremblay@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE



FORUM SUR L'ATTACHEMENT PARENT-ENFANT

## Tous réunis pour le bien-être des petits

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

**Dans quelques semaines, les intervenants liés à la petite enfance de la région de Brome-Missisquoi qui participaient au Forum sur l'attachement parent-enfant tenu jeudi dernier à Cowansville, recevront une carte postale qu'ils se sont adressée à eux-mêmes. Un simple rappel de leur engagement à transférer dans leur pratique des notions apprises ce jour-là pour mieux aider les parents à répondre aux besoins de base de leurs enfants.**

Organisé par le Comité d'action local de Brome-Missisquoi, le Forum sur l'attachement parent-enfant se voulait un moment de réflexion et de partage pour tous les acteurs qui travaillent auprès de petits de 0 à 5 ans. Par des témoignages (voir autre texte), diverses présentations, un panel composé de professionnels et le partage de bons coups et de stratégies gagnantes, tous se sont concentrés à identifier des façons de soutenir les parents dans leur rôle. Leur but ultime est toujours d'accompagner les parents en vue de favoriser le développement affectif des tout-petits.

« Ça a été une super journée ! », a lancé Sarah Leclerc-Gendron, coordonnatrice du Comité d'Action local de Brome-Missisquoi. Nous avons vraiment vulgarisé l'attachement. »

Ce que les gens oublient souvent, fait remarquer M<sup>me</sup> Leclerc-Gendron, c'est de se concentrer sur l'essentiel. « On projette beaucoup sur eux (notre vision d'adulte sur les enfants), regrette-t-elle. Mais dans le fond, il faut retenir que les enfants, ce dont ils ont besoin, c'est la base : la sécurité, se nourrir, dormir, de la stabilité, être aimés, avoir de l'attention, du respect, de l'attachement, etc. »

**SENSIBILISATION**

Afin de sensibiliser la population à l'importance de répondre aux besoins de base des

enfants, les partenaires réunis ce jour-là en ont profité pour dévoiler des affiches produites par le Comité d'action local de Brome-Missisquoi. La première de toute une série de mesures visant à permettre aux adultes de mieux décoder les besoins exprimés par leurs petits.

Le Forum sur l'attachement parent-enfant était animé par Jean-Pierre Gagnier, professeur en psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



Ici et plus haut, des affiches lancées lors du Forum sur l'attachement parent-enfant. — AFFICHES FOURNIES PAR SARAH LECLERC-GENDRON



Sarah Leclerc-Gendron, coordonnatrice du Comité d'action local de Brome-Missisquoi, et Yolande Racine, membre du comité organisateur du Forum sur l'attachement parent-enfant et chef de service enfance au Centre Jeunesse de la Montérégie de Cowansville — PHOTO ALAIN DION

# L'histoire de Yolande

**ISABELLE GABORIAULT**

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

**Membre du comité organisateur du Forum sur l'attachement parent-enfant, le Comité d'action local de Brome-Missisquoi, et chef de service enfance au Centre Jeunesse de la Montérégie de Cowansville, Yolande Racine souhaitait profiter de l'occasion jeudi dernier pour déprofessionnaliser, l'espace d'un instant, le concept d'attachement. Pour ce faire, elle a raconté « sa trajectoire ». L'histoire d'une femme adoptée à l'âge de 30 ans.**

« Car ce n'est pas un psychologue qui va aider un enfant à se développer, mais bien son rapport quotidien avec un adulte », insiste M<sup>me</sup> Racine.

Yolande est la plus jeune d'une famille de six enfants. Comme sa mère a quitté le nid familial alors que la petite n'avait que six mois, Yolande a été « élevée » par sa grande sœur, Dominique, jusqu'à l'âge de deux ans et demi. « Dans le fond, mon tuteur à l'époque, c'était un enfant d'environ

10 ans, raconte-t-elle. C'est elle qui répondait à mes besoins. Elle a été ma mère. »

Incapable de s'occuper de ses cinq filles et de son garçon, le père biologique de Yolande a dû se résoudre à demander de l'aide. Très vite, la petite a été prise sous l'aile d'un couple au grand cœur, Léonce et Diane (Larochelle) Deschênes.

« Ce sont mes parents, dit celle qui est aujourd'hui mère d'une adolescente. Ils ont toujours respecté mes origines, d'où je venais et qui j'étais. Chez nous, la maison était toujours ouverte pour mes sœurs et mon frère. Ils ont toujours été les bienvenus. »

« J'ai eu accès à des gens qui ont bien pris soin de moi, poursuit-elle. Mais certains parents ne sont pas capables de donner le relais à leurs enfants biologiques. Mes parents biologiques ont une histoire triste, mais pas moi. J'ai été chanceuse. »

La preuve, après 28 ans à partager la vie des Deschênes, Yolande Racine a eu toute une surprise en découvrant dans un cadeau de Noël, il y a quelques années, une proposition à souder officiellement le lien qui

les unissait tous : une demande d'adoption. Elle avait 30 ans.

« Dans un cadre, ils avaient écrit 'Quoi de plus merveilleux que de recevoir une famille en cadeau', se remémore-t-elle avec émotion. Ils avaient d'abord demandé à ma grande sœur. C'était très émouvant. »

## MISE EN COMMUN

Il y a deux ans, le Comité d'action local de Brome-Missisquoi, qui veille à favoriser le développement des enfants de 0 à 5 ans, a commencé à se pencher sur le concept d'attachement. « C'était la zone de travail la plus importante, car si l'attachement est ok, l'enfant devient un adulte compétent », insiste M<sup>me</sup> Racine.

Du coup, le fait de s'attarder sur la notion d'attachement se voulait une voie pour préparer les petits en vue d'une bonne rentrée scolaire.

« Cette année, c'est la continuité, explique Yolande Racine. On voyait comment les acteurs du milieu (ceux qui travaillent auprès de petits et de leurs parents) interviennent pour favoriser l'attachement dans chaque milieu de vie. »



## ENTRE LES LIGNES

**Isabelle Gaboriault**  
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

# Disciple de Marie Kondo

« Vivre dans une maison ordonnée influe de manière positive sur tous les autres aspects de votre vie ».

Cette phrase sonne comme de la musique à mes oreilles, moi qui aime faire du ménage.

Moi qui adore ranger.

C'est vrai, ma propension à éviter le fouillis m'a valu le sobriquet de « jeteuse compulsive ». Aussi, je ne peux nier que le fait de me débarrasser de courriels en moins de temps qu'il n'en faut à un texto pour voyager Montréal/Singapour m'a souvent joué des tours. Mais le désagrément de ces deux petits « travers » n'est rien à côté du plaisir que me procure l'ordre avec un grand Ohhhhhhh!

Pas surprenant alors que je sois actuellement plongée dans la lecture du livre *Le pouvoir étonnant du rangement* (*Désencombrer sa maison pour alléger sa vie*) de Marie Kondo.

Marie Kondo est cette Japonaise devenue experte du rangement.

Sa méthode, KonMari, est, dit-elle, infaillible pour organiser notre espace de vie une fois pour toutes.

Selon elle, quand on décide de plonger dans le rangement, le vrai là, pas le ménage du samedi matin avant que la visite arrive pour salir le plancher qu'on s'est éreinté à laver à mitaine, on doit le faire d'un coup, complètement et rapidement. Et il ne faut pas avoir peur de jeter. Visiblement, le sac de poubelles est son meilleur ami. Phénomène qui me titillait au début de ma lecture. En suivant ses conseils, une femme a jeté 200 sacs de poubelles de 45 litres d'un coup.

Et le recyclage dans tout ça ?

Personnellement, j'aime donner mes vêtements quand ils ne font plus. Mon approche est d'ailleurs fort simple : tout ce que je n'ai pas porté au cours de la dernière année prend le bord. J'ai la main assez lourde merci quand vient le temps d'épurer ma garde-robe. Mais après, au lieu de tout jeter, je cherche à qui tel ou tel vêtement pourrait plaire et faire.

Peut-être que ce chandail ferait à ma mère ? Ce jeans à une amie ? Et, en un avant-midi, je remplis des sacs et je leur refile.

Ce week-end, je suis restée estomaquée devant l'immense *walk-in* (maudite chanceuse!) de ma sœur. Elle possède tellement de vêtements, c'en est étourdissant. Il y régnait un tel fouillis que je lui ai tout de suite offert mes services pour l'aider à ranger. Car même si je n'ai pas terminé ma lecture, je suis déjà une disciple de la méthode KonMari en ce qui concerne le pliage du linge. Je me suis garrochée sur YouTube voir les vidéos tellement je tripe fort.

Depuis que je maîtrise la technique pour bien plier et ranger les vêtements, j'ai récupéré de l'espace sans bon sens dans mon meuble et ceux de mes filles. C'est stupéfiant. Je suis tellement surprise et fière du résultat que je me fais un plaisir de montrer à mes amies comment j'aligne mes petites culottes dans un panier fait sur le long. Faut le voir pour le croire. Le secret est de placer les vêtements en petits paquets compacts, debout. Comme des feuilles dans un classeur ou des livres dans une bibliothèque. Ainsi, on voit tout d'un coup. Et non, ça ne fait pas de plis. Suffit, en pliant, d'obtenir une forme rectangulaire qu'on replie enfin en deux ou en trois, pour qu'une fois « debout », le vêtement plié soit adapté à la hauteur du tiroir ou du panier qui l'accueille.

Si j'entre dans le *walk-in* de ma sœur avec ma technique japonaise et mes paniers, elle pourra ensuite y glisser son piano!

Pour revenir à sa montagne de vêtements, j'ai réalisé, au cours de ma lecture, que tout ça était peut-être de ma faute (supposons qu'on fait abstraction du fait que ma sœur est traîneuse!) Dans le fond, elle garde, voire accumule peut-être des trucs à moi qu'elle n'ose pas jeter. Pas facile de se débarrasser de choses qui viennent de la famille, souligne Marie Kondo. Je me revois, il y a trois semaines, insister pour qu'elle garde une petite robe noire « passe-partout-qui-serait-super-belle-avec-une-frock-de-jeans » qui ne me faisait plus.

En pensant bien faire, je lui ai peut-être inconsciemment transféré mon incapacité coupable à me départir de certains morceaux. Moi qui pensais être passée maître dans l'art de ne pas être attachée aux biens de la Terre, on repassera.

Bref, la lecture du petit bouquin de la papesse du rangement va sans contredits me faire le plus grand bien. Déjà, je sais qu'avant de refiler mes guenilles aux autres et d'encombrer leur espace, je vais désormais faire une petite enquête sur leurs besoins et leurs envies.

Déshabiller Paul pour habiller Jean, c'est dur à porter.

# Une famille pas comme les autres



**MARIE-ÈVE MARTEL**

marie-eve.martel@lavoixdelest.ca

Deux frères et quatre sœurs sont réunis autour d'une table. Ils blaguent, se taquent et rient aux éclats en se rappelant d'agréables souvenirs. Ils s'amusent comme des enfants, signe que le bonheur n'a pas d'âge.

Elles s'appellent Simone, Estelle, Yolande et Lise. En 2016, les quatre sœurs Desmarais célébreront respectivement leurs 95<sup>e</sup>, 86<sup>e</sup>, 83<sup>e</sup> et 79<sup>e</sup> anniversaires. La famille de neuf enfants, dont six sont toujours vivants, se complète avec Arthur et Jules, qui auront cette année 92 ans et 76 ans.

« Il paraît bien le monsieur, et il "poigne" encore! » blague ce dernier à propos de son aîné, qui vient à nouveau de trouver l'amour.

## PARCOURS PARTICULIER

En apparence, le clan Desmarais a l'air d'une famille comme les autres; mais il y a ce petit quelque chose qui la rend particulière.

Quatre d'entre eux sont nés aux États-Unis, quand leurs parents s'y sont établis pour gagner leur vie dans des manufactures de coton, dans les années 1920. Ils sont venus se poser dans la région une dizaine d'années plus tard pour agrandir la famille.

Élevés dans le secteur Adamsville, à Bromont, où leur père a été barbier, bedeau et restaurateur, tous les enfants sont demeurés par ici depuis. Arthur s'est établi à Farnham, en 1948, où il y a fondé



La famille Desmarais. Les quatre sœurs sont résidentes à La Croisée de l'Est. À l'arrière: Arthur, Lise, Yolande et Jules. À l'avant: Simone et Estelle. — PHOTO ALAIN DION

sa famille; Jules demeure pour sa part à Granby.

Les sœurs Desmarais sont pour leur part de proches voisines. Estelle habite La Croisée de l'Est depuis 2010. Simone l'a rejointe l'année suivante. L'an dernier, Yolande s'est elle aussi installée à la résidence. Lise est la dernière arrivée, il y a cinq mois.

« Ça lui a pris un peu de temps pour se décider! » blague Jules.

« Ma belle-sœur vient d'arriver elle aussi. On est à veille d'acheter le bloc! » lance pour sa part Estelle, qui a servi de guide à ses sœurs à leur arrivée.

Chorale, danse, aquaforme, jeux de cartes, jardinage: les sœurs Desmarais, qui habitent toutes sur le même étage et dînent à la même table tous les midis, n'ont pas le temps de s'ennuyer.

Signe qu'elles sont proches depuis très longtemps, Lise et Yolande se sont même mariées le même jour. Comble du hasard, leurs fils premiers-nés partagent la même date de naissance!

## SANTÉ ET LONGÉVITÉ

Aucun problème de santé majeur, pas de canne, rien. Encore aujourd'hui, tous sont en forme.

« On a de la chance d'avoir de bons gènes: notre famille a vécu longtemps et en santé, souligne Estelle. La santé, c'est le plus beau cadeau de la vie. »

Pour cette famille, le secret d'une longue et heureuse vie se résume à quatre conseils qu'elle a accepté de partager avec *Le Plus*. « Rester positif », « ne pas s'apitoyer sur son sort », « vivre l'instant présent » et « ne pas se casser la noix pour le lendemain ».

Bien qu'ils ne soient pas souvent tous réunis, les Desmarais profitent de chaque instant qu'ils passent ensemble. « On s'adonne,

remarque Estelle. Il y a bien des familles qui ne s'accordent pas. On s'est toujours voisinés, on jouait aux cartes, on se rassemblait. »

Une chose est sûre, l'humour est un fort trait de famille chez les Desmarais, qui encore aujourd'hui se taquent affectueusement les uns les autres.

« Du fun, on en a eu beaucoup dans notre vie, se réjouit Estelle. Rire aux larmes, on l'a fait souvent. Je nous considère comme des bons vivants. (...) On a eu du plaisir, mon doux qu'on a eu du plaisir! »

« On en a encore! » la corrige Yolande, le regard complice.

**G. P. Santarossa**  
INC.



Avec vous depuis plus de 30 ans

1349, rue Principale, Granby

**450 378.8509**

R.B.Q. : 2958-4059-31

\*Jusqu'à épuisement des stocks

jusqu'au 28 mai 2016\*

Vente printanière  
solde jusqu'à 60%

**Céramique à plancher**

13 x 13  
à partir de

**59¢**  
pi<sup>2</sup>

**Porcelaine**

24 x 24

à partir de

**1 99\$**  
pi<sup>2</sup>

**Porcelaine**

12 x 12 ou 12 x 24

à partir de

**1 49\$**  
pi<sup>2</sup>



## › LE 11 JUIN, BROMONT CÉLÈBRE LA FÊTE DES VOISINS



Les citoyens de Bromont se préparent à célébrer la Fête des voisins qui aura lieu le samedi 11 juin. Nombreux sont ceux qui participeront à la sixième année de cet événement destiné à resserrer les liens entre voisins dans un esprit de plaisir et de convivialité. La beauté de ce projet est que ce sont les gens du voisinage qui deviennent les véritables acteurs du succès de la Fête. Le lieu est facile à trouver. Il peut se résumer en la cour arrière de un, la maison d'un autre, la cour ou le hall d'un immeuble, une rue, une ruelle, un parc, etc. Différentes formules sont possibles également: 5 à 7, barbecue, buffet partagé, concours de desserts. Les gens sont libres de choisir la formule qui leur plait et ils peuvent consulter le site de la Fête des voisins pour y trouver des informations et des suggestions d'activités à faire ([www.fetedesvoisins.qc.ca](http://www.fetedesvoisins.qc.ca)). Le responsable de la fête citoyenne de son quartier peut se procurer des affiches, ballons et cartons d'invitation auprès de la municipalité, en contactant le Bureau d'accueil touristique situé au 15 boulevard de Bromont (450-534-2006). Il reste simplement ensuite à lancer les invitations, et, évidemment, à faire la fête! Pour participer, parlez-en à vos voisins. Préparez la Fête ensemble, partagez vos idées et répartissez les tâches! Inscrivez ensuite votre Fête au [www.fetedesvoisins.qc.ca](http://www.fetedesvoisins.qc.ca). Vous serez alors admissibles à un tirage en plus d'accéder à une foule de trucs et de conseils. Vous pourrez même échanger avec d'autres organisateurs. Lancez les invitations. Distribuez les cartons d'invitation et annoncez votre activité dans un espace commun. Osez frapper aux portes! Vos voisins seront heureux de votre initiative. La Fête des voisins est née en France en 1999. Elle s'est ensuite rapidement répandue en Europe. Sous l'impulsion du Réseau québécois de Villes et Villages en santé, l'organisme promoteur ici, le Québec a été la première région en Amérique du Nord à emboîter le pas en 2006.

## › UNE NOUVELLE PASSIONNÉE CHEZ LES TOASTMASTERS

Caroline St-Arnault, membre Toastmasters, a reçu le Prix passionné des mains du président, Luc Berthiaume récemment. Les Toastmasters vous invitent à améliorer votre communication et votre leadership tout en vous amusant les mercredis de 18h45 à 21h au Provigo situé au 80, rue Saint-Jude Nord, à Granby. Trois visites sont gratuites. Information: 450-375-9566.



Présidente et éditrice:  
Louise Boisvert

Coordonnatrice:  
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:  
Sylvain Denault

Directeur principal marketing:  
Christian Malo

# Le Plus

Une division de *La Voix de l'Est*

450-375-4555  
[redaction@hebdoleplus.qc.ca](mailto:redaction@hebdoleplus.qc.ca)

Heures de tombée  
Rédaction: vendredi 13h  
Publicité: vendredi à 16h

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

VOTRE professionnelle  
à VOTRE écoute

TEST D'AUDITION  
POUR ENFANTS ET ADULTES

- Nouveautés en prothèses auditives
- Information sur les acouphènes
- Protection contre le bruit

20 ans d'expérience

**579 787-0709**  
712 Principale, Granby  
(à côté du ECONO LODGE)

**Nadia Pozzoli**  
Audioprothésiste

3875205

**NETTOYEUR  
ST-JACQUES**

**GRANDE REOUVERTURE  
LUNDI 2 MAI**

754, RUE SAINT-JACQUES, GRANBY | 450 375-0232

5035648

**BOEUF VIEILLI  
ST-PIERRE  
50 JOURS GARANTIS**

LE SEUL ÉPICIER à vous l'offrir:  
**BOEUF VIEILLI 58 JOURS**

LE CHOIX DES  
PASSIONNÉS DE VIANDE

Une équipe  
**IGA**  
Extra  
**St-Pierre et Fils**  
Thetford Mines  
Granby  
Une famille

585, rue Saint-Hubert, Granby 450 777-0898 • Face au zoo

5035329

# Champignons au menu



**ISABELLE GABORIAULT**

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin se prépare à faire une petite entorse à l'un de ses règlements en invitant les gens à sortir des sentiers battus. Le temps d'une soirée, l'organisme donnera une saveur unique au concept de souper-bénéfice en conviant fines bouches et curieux à un cocktail original de mycogastro-nomie. Au menu: variations sur le champignon par cinq grands chefs de la région.

C'est en jasant avec la mycologue Louise Fortin que Laurence Cavitte, responsable de l'éducation au CINLB, a pensé développer cette formule spéciale qui amènera le phénomène de souper-bénéfice à un autre niveau. « Elle avait déjà vécu cette expérience ailleurs, raconte-t-elle. Nous avons *brainstormé* et testé la formule avec le chef Patrice Lobet, de La Fringale. »

Comme le fait remarquer M<sup>me</sup> Cavitte, les chefs qui allaient se lancer dans l'aventure de cuisiner le champignon sauvage devaient se sentir à l'aise, confortables, devant le produit. « On les invite vraiment à sortir des sentiers battus! », dit-elle.

Cinq chefs de Granby ont répondu à l'appel: Jo-Annie du Traiteur Marmiton, Moreno Tomei traiteur, Martin Gagnon de l'Atelier Archibald, Daniel Lacroix de La Maison Chez-Nous, Patrice Lobet du Bistrot La Fringale et François Côté du Restaurant L'Impérial. Ainsi, ils apprêteront la chanterelle, les pleurotes, le *candy cap* ou lactaire, etc., de l'entrée au dessert. « Le menu sera varié, insiste Laurence Cavitte. Ce n'est pas un cocktail dinatoire ni un souper. On parle de



Laurence Cavitte, responsable de l'éducation au CINLB, et Louise Fortin, mycologue, invitent la population à vivre une expérience culinaire hors de l'ordinaire. — PHOTO JANICK MAROIS

bouchées copieuses. »

Les mets concoctés à base de champignons seront accompagnés des vins du vignoble Val Caudalies, de Dunham. Deux dégustations sont d'ailleurs au menu. Aussi, parallèlement aux recettes imaginées par les chefs, des capsules éducatives et culinaires sur les champignons seront servies.

« Les gens sont invités à venir relaxer tout en soutenant le CINLB et découvrir le grand monde des champignons sauvages », fait remarquer Louise Fortin.

« Nous souhaitons vraiment

les éveiller à quelque chose de nouveau », ajoute-t-elle.

Avec son assistante, M<sup>me</sup> Fortin sera sur place pour répondre aux questions des gens présents. « J'aurai mon séchoir, des photos, etc., souligne la mycologue, fort passionnée. Il ne faut pas oublier qu'au Québec, nous sommes une référence mondiale au niveau de l'identification des champignons. Nous sommes à la fine pointe. Nos scientifiques identifient maintenant les champignons à partir de leur ADN! »

M<sup>me</sup> Cavitte prépare une formule qu'elle qualifie de très mobile et conviviale. « Une belle

occasion pour les chefs de montrer toute leur créativité et leur talent », dit-elle.

Mathieu Lévesque, de Wildmat's mushrooms, cueilleur de champignons dans la région de Granby, sera aussi sur place. Mathieu Beaudry, producteur de pleurotes, aussi de Granby, participera au projet.

« Souvent, les gens disent ne pas aimer les champignons, car ils n'aiment pas la texture, souligne Laurence Cavitte. Certains ont vécu une mauvaise expérience culinaire, car très peu savent les apprêter. Ici, ils apprendront comment les cuisiner et à les apprécier. Nous

## Atelier sur les champignons sauvages

GRANBY — Le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin tiendra un atelier sur les champignons sauvages en compagnie de Louise Fortin, mycologue, le samedi 17 septembre, de 9 h 30 à 16 h 30. Pour information: 450-375-3861 ou le [education@cinlb.org](mailto:education@cinlb.org). Le CINLB est situé au 700, rue Drummond, à Granby.

irons les chercher par leurs papilles! »

Le cocktail mycogastro-nomie du CINLB aura lieu le mardi 14 juin, de 18 h à 21 h, au 700, rue Drummond, à Granby. Le coût des billets est de 65 \$ par personne. Une partie des dons recueillis serviront à offrir des activités de découverte de la nature à des enfants qui fréquentent la Maison des Familles Granby et région avec leurs parents. Tirage de prix de présence sur place.

Pour information et réservation: 450-375-3861.



# Le diocèse vous tend la main

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

**C'est sous le thème «C'est ensemble que nous formons un tout» que le diocèse de Saint-Hyacinthe a lancé la campagne de financement de sa Fondation, mardi. Les 300 000\$ qu'on espère amasser au cours de la prochaine année serviront à financer les différents services pastoraux offerts aux paroisses.**

L'an dernier, ce sont près de 370 000\$ qui avaient été réunis dans le cadre de la campagne annuelle de financement. Bon an, mal an, les dons se maintiennent, même si parfois, certains donateurs se tourment également vers d'autres causes.

La présidence d'honneur sera de nouveau assurée par Pierrette Guérin Lussier. « Mon premier mandat m'a permis de prendre conscience de la nécessité du maintien des services pastoraux », a affirmé la femme d'affaires bien connue dans la région.

« Rares sont les diocèses qui peuvent compter sur une fondation comme la nôtre. Plusieurs se voient obligés de réduire leurs services pastoraux », a-t-elle ensuite souligné.

« L'argent recueilli ne sert pas à réparer les toits d'église ou les perrons ; elle est utilisée pour le travail pastoral, a souligné l'évêque M<sup>gr</sup> François Lapierre. Donner à la Fondation n'est pas seulement contribuer à l'avancement de l'Église, mais aussi au développement d'une société plus humaine, plus attentive aux besoins des plus pauvres, des plus démunis. »

Parmi ces services, notons l'offre d'une pastorale aux travailleurs étrangers, pour lesquels le diocèse a fait figure de pionnier. M<sup>gr</sup> Lapierre estime à 1200 le nombre d'ouvriers saisonniers qui fouleront

les champs de la région cet été.

## LA PASTORALE COMME OUTIL D'INTÉGRATION

Célestine et Francis Comedza ont quitté le Togo pour s'établir à Granby en 2004 avec leurs trois enfants. Le couple est venu témoigner de l'aide que lui a apporté l'Église à son arrivée.

« Notre accueil et notre intégration se sont très bien passés, à l'exception de l'hiver ! » a blagué la mère de famille, qui admet avoir eu du mal à comprendre le « joul québécois » dans les premiers mois.

Mais grâce à l'accueil chaleureux de la communauté, et particulièrement de la paroisse, la famille a pu s'intégrer rapidement et, en moins d'un an, trouver du travail.

Son époux abondait dans le même sens. « Notre arrivée a fait de nous de vrais Québécois Noirs, a-t-il souligné d'emblée. La générosité de ceux qui nous ont accueilli a prouvé ce que nous avions connu par la Bible. Jésus a dit : "Je suis un étranger, vous m'avez accueilli". Et c'est ce que vous avez fait avec nous. »

M. Comedza rend lui aussi à sa société d'accueil ; il travaille chez Solidarité Ethnique Régionale de la Yamaska (SERY) où il vient en aide à de nouveaux arrivants en plus d'être membre du comité de pastorale. « Ce que la société donne à ces immigrants, vous ne pouvez pas l'imaginer », dit-il.

« C'est ensemble que nous formons un tout, pour moi ça signifie que nous sommes tous pareils, a-t-il poursuivi. Nous avons les mêmes besoins, les mêmes craintes, les mêmes sentiments. »

Un message qui a trouvé écho chez



Francis et Célestine Comedza sont venus témoigner de l'aide que leur a apporté l'Église à leur arrivée dans la région. On les voit ici aux côtés de la présidente d'honneur de la campagne de financement de la Fondation du diocèse de Saint-Hyacinthe, Pierrette Guérin Lussier, et de l'évêque M<sup>gr</sup> François Lapierre. — PHOTO ALAIN DION

l'évêque du diocèse, M<sup>gr</sup> François Lapierre. « Ce témoignage montre que l'Église a une couleur nouvelle,

de nouveaux défis », a-t-il dit. Fondée par l'évêque de l'époque, M<sup>gr</sup> Albert Sanschagrin, la

Fondation du diocèse de Saint-Hyacinthe célébrera l'an prochain son 40<sup>e</sup> anniversaire.

## SOS Dépannage a un urgent besoin de vous!

Nous avons besoin d'articles de bonne qualité. Nous vous invitons à venir les déposer à nos locaux. Pour vos meubles et électroménagers, appelez et demandez le ramassage.

Vos dons nous aident à financer notre banque alimentaire.

Notre magasin général est ouvert au public.

*Bienvenue à tous!*



### SOS DÉPANNAGE

Moisson Granby  
LE MAGASIN GÉNÉRAL

327, rue Matton, Granby  
**450 378-0221**

Suivez-nous sur

Sos-Dépannage – Moisson Granby – Le magasin général

5046798

## TENDANSE

**115\$ PAR SEMAINE**  
(TAXES INCLUSES)

## CAMPS D'ÉTÉ EN DANSE

CAMP DE DANSE TOUCHE À TOUT  
- OUVERT À TOUS -

POUR LES JEUNES DE 5 À 12 ANS  
ACTIVITÉS DE 9H À 16H

ANIMATION, ATELIERS, CRÉATIONS, SORTIES, JEUX, SPECTACLE, ETC.

POSSIBILITÉ DE SERVICE DE GARDE - OUVERTURE 7H30 / FERMETURE 17H30  
(FRAIS SUPPLÉMENTAIRE DE 20\$)

PROGRAMMATION ET INSCRIPTION EN LIGNE DÈS MAINTENANT:

**WWW.ECOLETENDANSE.COM**

360 RUE COWIE (USINE 231), LOCAL 210, GRANBY, QC, J2G 3V8 - 450.372.7744

5044315



CHRONIQUE  
avec Josée Massicotte

# BRICODÉCO

EN TANT QUE  
DESIGNER,  
EX-ÉLECTRICIENNE,  
AUTOCONSTRUCTRICE,  
RÉNOVATRICE DE  
CENTENAIRES,  
CRÉATRICE DE  
MULTIPLES PROJETS  
D'AMÉNAGEMENT  
INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR,  
FILLE D'UNE FEMME  
ÉCONOME ET MAMAM  
DE DEUX BEAUX  
ENFANTS, IL ME FAIT  
PLAISIR DE VOUS  
PRÉSENTER CETTE  
NOUVELLE CHRONIQUE  
DANS LAQUELLE JE  
PARTAGERAI AVEC VOUS  
TRUCS ET CONSEILS!

À travers Brico-Déco, je tenterai de déboulonner de vieux mythes, d'éclairer vos choix et de vous présenter les tendances de l'heure. Je vais également vous proposer des projets de toutes sortes, vous recommander des produits et divers services... et vous faire certaines mises en garde sur d'autres. Tout ça afin de diminuer vos inquiétudes et d'augmenter votre plaisir dans la réalisation de vos projets, mais aussi pour que ces derniers se transforment en investissement plutôt que de rester de pures et simples dépenses.

À travers ce processus, je tiendrai compte des saisons, des événements d'actualité et je tenterai de rejoindre toutes les couches de la société. Je proposerai des projets et des sujets qui toucheront les femmes, les hommes, les jeunes, les moins jeunes, les débutants et les experts. Je m'adresserai aux propriétaires, aux locataires et aux commerçants. Ultimement, j'aimerais que ma grande passion pour le design ingénieux, économe et écolo soit contagieuse!

Selon moi, on est tous outillés pour atteindre un objectif. Il ne faut donc pas voir les rénos ou la déco comme des corvées. Il faut que ce soit plaisant et positif!

En attendant, voici une liste d'exemples que j'aborderai au fil des prochaines semaines: trouver des trésors pour actualiser votre déco à moindres coûts et/ou désencombrer votre nid d'amour

par les ventes de garage. Tout sur la peinture: quel fini choisir, les nouveaux produits et technologies sur le marché, ainsi que leurs spécifications, leurs avantages et leurs inconvénients. J'aborderai même la signification des couleurs et l'effet qu'elles ont sur nous. Je parlerai des nouvelles tendances. Il sera aussi question « d'inspirations-terrasses » invitantes, accueillantes et stylisées. Je vous indiquerai les salons et événements à venir pouvant vous inspirer. Je détaillerai le pourquoi de certains choix lors de la rénovation de votre cuisine ou de votre salle de bain. Je présenterai des idées d'éclairage fabriqué à la main et les effets de celui-ci. Je toucherai à la déco cool pour les grandes fêtes comme l'Halloween, Noël, une fête d'enfants ou un anniversaire de mariage.

Vous déménagez? Je vous expliquerai comment vous organiser pour être efficace et que ce soit moins exténuant et stressant. Je vous présenterai également des astuces pour organiser chaque pièce, incluant le garage ou l'atelier.

Ce ne sont pas les sujets qui manquent! Je serai fidèle au rendez-vous aux deux semaines. Je vous invite à entrer en communication avec moi pour me faire parvenir les sujets qui vous intéressent et pour lesquels vous avez besoin d'approfondir vos connaissances.

Au plaisir de lire vos commentaires et suggestions!



[josee.massicotte@hebdoleplus.qc.ca](mailto:josee.massicotte@hebdoleplus.qc.ca)

**COWIE**

Tellement plus qu'une poissonnerie

586, Breton, Granby |  
450 375-6400

Jusqu'à épuisement des stocks

**HOMARIDS**  
**5 POUR 40\$**  
VIVANTS OU CUIITS

**POUR UN TEMPS LIMITÉ,**  
**GLACIÈRE GRATUITE**  
**À L'ACHAT DE 5 HOMARIDS OU +**



# Bessette

## AUTOMOBILES

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

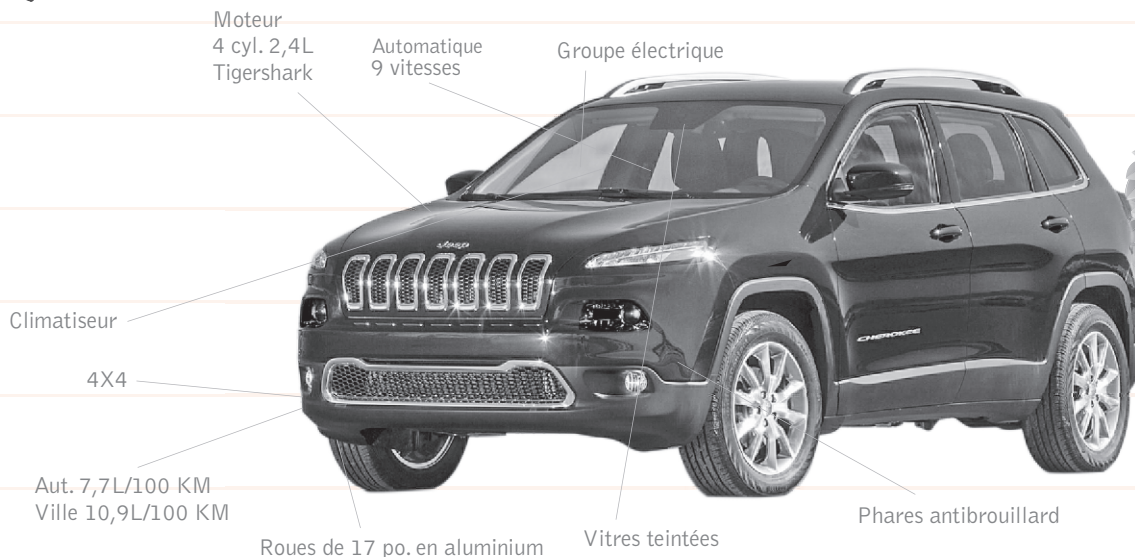


La plus vendue au Canada!

Automatique

Système ESP

Aut. 9,4L/100 KM  
Ville 13,7L/100 KM



Vaste sélection de  
RAM 1500, 2500 et 3500

Vérification de  
l'alignement : 19,95 \$<sup>‡</sup>

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



Philippe Rouillard  
Directeur des ventes

## Jog autour d'un café



### Il faut trouver du temps

Reportons-nous un instant à l'époque des Jeux olympiques de Montréal en 1976. Plusieurs Québécois y ont découvert l'existence de nouveaux sports. Ce fut le cas de Marcel Bellefleur, aujourd'hui septuagénaire, qui a alors été séduit par la course à pied.

«J'ai eu un coup de foudre pour la détermination des marathoniens, dit-il. J'ai commencé à jogger quelques tours dans mon quartier pour ensuite augmenter progressivement. Pis j'ai pogné la piqûre comme on dit!»

M. Bellefleur est un peu nostalgique, parfois même ému, quand il pense à ses belles années en tant que coureur. Il a participé au deuxième Marathon international de Montréal en 1980. Un événement dont il garde de très bons souvenirs. «Nous étions 10 000 coureurs entassés comme des sardines sur le pont Jacques-Cartier à bondir sur place en attendant impatiemment le coup de pistolet indiquant le départ, raconte-t-il. Quelle belle sensation! Juste de bonnes vibrations. C'est presque difficile à expliquer. Juste d'en parler, j'en ai encore la chair de poule!»

#### LES ANNÉES 1980

Dans les années 1980, des milliers de Québécois s'inscrivaient aux courses sur route. Un peu comme aujourd'hui! Comme tous ces nouveaux adeptes, M. Bellefleur était souvent aux rendez-vous.

«J'ai enfilé les demi-marathons et les marathons sur une base régulière pendant une douzaine d'années, souligne-t-il. Mais comme j'étais souvent absent les week-ends, la conciliation travail-famille-entraînement était devenue difficile à gérer. J'ai donc fait le mauvais choix de remiser mes souliers. J'aurais pu juste ralentir et continuer sur des distances plus courtes, mais ce que je préférais, c'était les longues sorties du dimanche matin...»

M. Bellefleur a vécu un épuisement professionnel et quelques problèmes cardiaques dans les années 1990, peu de temps après sa retraite de la course. «Je suis très conscient aujourd'hui que si j'avais su trouver le temps, ma santé en aurait moins souffert», ne cache pas le septuagénaire qui, à l'époque, avait fait une croix sur la cigarette.

«Mon patron, non-fumeur, avait garoché mon paquet de cigarettes lors d'un dîner et m'avait mis au défi d'arrêter, raconte-t-il. La course m'aura permis de relever ce défi avec succès.»

«Il faut trouver le temps pour commencer à bouger et à courir, a insisté M. Bellefleur. Il y a tellement de beaux endroits à Granby pour s'adonner à la course. Si mon histoire peut inspirer ou influencer quelqu'un, tant mieux!»



Labatt's Lite  
Toronto Marathon  
October 3, 1982

**Coach Mike**

michel.morin@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

### ► LES ORCHIDÉES DES ANDES SONT DE RETOUR!



Sandra Gévry au centre.



Geneviève Perron. — PHOTOS FOURNIES PAR GENEVIÈVE PERRON

C'est la tête remplie de souvenirs et d'images à couper le souffle que Geneviève Perron et Sandra Gévry, les Orchidées des Andes, sont revenues de leur périple en Argentine où elles ont participé au Trophée Roses des Andes. Les deux femmes ont atteint leur objectif en amassant un peu plus de 36000\$. Elles ont ainsi remis 4750\$ à la Fondation des pompiers pour les grands brûlés et près de 1000\$ aux Enfants en Argentine. Un autre montant devrait être remis pour soutenir la recherche contre la fibrose kystique lors du Défi Gratte-Ciel qui aura lieu le 3 juin prochain. Un événement auquel prendra part Geneviève Perron, pompière. Les deux mères de famille qualifient leur expérience dans le désert de fantastique. Une aventure enrichissante, déroutante, épuisante, qui les a tirées dans leurs derniers retranchements et qui leur a fait voir la vie différemment. Toutes deux tiennent à remercier tous ceux et celles qui, de près ou de loin, leur ont permis d'ainsi se dépasser, de se connaître davantage et de devenir meilleures.



### ► INITIATION AU CANICROSS À LA FHM

La Ferme Héritage Miner, en collaboration avec Geneviève Baril de Sirius Sports canins, vous invite à vous inscrire à un atelier d'initiation au canicross dans les sentiers des Boisés Miner. La rencontre aura lieu le dimanche 15 mai, de 9h à midi. Départ du stationnement de la Ferme Héritage Miner. Accueil et inscription à 9h. Atelier de formation théorique au canicross (méthodes d'entraînement, équipement) à 9h30. Atelier pratique: randonnée de 3,5 km, à 10h30. Un dîner de groupe suivra. (Prix non inclus dans le coût de l'atelier). Prévoyez des chaussures de marche et apportez de l'eau pour votre chien. Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte. Réservé aux chiens de plus de 10 mois. Prêt d'équipement et de chien sur place. C'est 30\$. Réservations: 450-991-3330 ou info@fermeheritageminer.ca



## › BRIC-À-BRAC ET LAVOTHON POUR UN SOUFFLE ET DES AILES

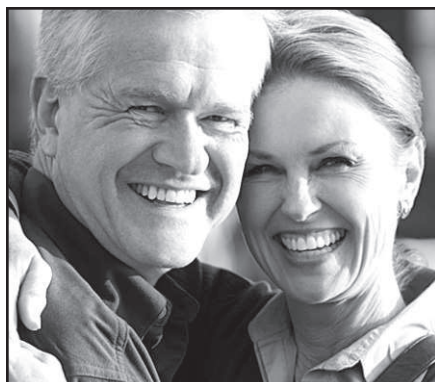


La Fondation Un Souffle et des ailes tiendra encore cette année sa mégavente de bric-à-brac et son lavothon. Ces événements auront lieu les samedi et dimanche 14 et 15 mai dans le stationnement de la Cantine Itri située au 546, rue Reynolds, à Granby. Un lot de marchandises de toutes sortes, données par la population, sera mis en vente au profit de l'organisme qui souhaite construire une ressource d'hébergement et de répit de dix places dans la région de Granby pour de jeunes adultes handicapés. En cas de pluie le samedi, le lavothon sera reporté au dimanche. La vente de garage, elle, se déroule beau temps, mauvais temps, sur les deux jours, mais à l'intérieur. Pour plus d'information: [unsouffleetdesailes.org](http://unsouffleetdesailes.org)

## › DE LA CHALEUR POUR LES NOUVEAU-NÉS



Le cercle de Fermières de Roxton Pond a récemment fait don de 260 bonnets, de 77 paires de mitaines, de trois paires de petites pantoufles et de sept couvertures à l'Hôpital de Granby pour qu'il en fasse cadeau aux nouveau-nés qui y verront le jour. Sur la photo, Diane Archambault, présidente des Fermières de Roxton Pond, Gisèle Beaumont, vice-présidente, Claudette Gaudreau, du comité dossiers, Claudette Marsam, responsable du projet Les Tricoteuses et Nathalie Cabana, chef de l'unité de la pédiatrie, de l'obstétrique et des soins néonataux.



### Clinique de denturologie



Première consultation gratuite

Fabrication et réparation de prothèses dentaires complètes, partielles et sur implants

465, rue Bourget Ouest, Granby  
450 378-1966

Hélène Picard, d.d.  
SERVICE D'URGENCE



Stabilité, confort et esthétique

5035325

## Saviez-vous que...

Par : Mario Chaput, naturopathe de la Clinique Avril

Un équilibre adéquat des bactéries probiotiques de l'intestin permet de réduire la production d'histamine à partir des putréfactions intestinales (transforme l'histidine en histamine). Les allergies, l'urticaire, l'eczéma, l'asthme et certains cas de psoriasis s'en trouvent améliorés.

Parlez-en à votre naturopathe...

Cernez vos besoins par le bilan naturopathique avec Mario Chaput, n.d. a. Coût : 80 \$, taxes incluses

450 994-4794

11, rue Évangéline (angle Cabana), Granby

• Reçus émis pour assurances.

• Analyse toxémique personnalisée (sang, urine...)

• Les tests et conseils naturopathiques proposés ne remplacent pas la nécessité d'une consultation médicale en première intention.

3853797

## C'est le temps de vous offrir un nouveau décor pour le printemps!

Pour un temps limité, obtenez **20%** de rabais

sur tous les voilages et panneaux tout faits ainsi que sur les habillages de lit en boutique

Obtenez 10 % de rabais sur toutes les commandes de tissus



Service de design - Confection - Installation



Décoration Ouellet

DESIGN D'INTÉRIEUR — ARTICLES DE DÉCORATION  
RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

Nouvelle adresse!

7, rue Irwin, Granby (adjacent à Tapis Eddy)  
450 378-3514

5044734



Innovet  
pour exalter

## LA NOUVELLE **NISSAN SENTRA 2016** REDESSINÉE

OUI, C'EST UNE SENTRA.  
ET OUI, C'EST LE BON PRIX.



Sentra SR illustrée\*

# L'ÉVÉNEMENT MON CHOIX DE NISSAN

LOCATION À PARTIR DE

**168\$\***

PAR MOIS POUR 60 MOIS  
inclut le rabais Mon choix de 750\$\*

AVEC

**0\$**

EN COMPTANT INITIAL

C'EST COMME PAYER

**39\$\*\***

PAR SEM. POUR 260 SEM.  
Sur le modèle 1.8 S à boîte manuelle



MEILLEUR CHOIX  
SÉCURITAIRE PLUS<sup>1</sup>

LORSQU'ELLE EST ÉQUIPÉE DU SYSTÈME  
DE FREINAGE D'URGENCE

**PASSEZ FAIRE UN ESSAI ROUTIER CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE NISSAN**



**LA MARQUE AUTOMOBILE QUI CONNAÎT LA CROISSANCE LA PLUS RAPIDE AU CANADA**

Selon le volume des ventes au détail des marques à gamme complète et calculé de façon continue sur une période de 12 mois.

CHOISISSEZNISSAN.CA | L'ASSOCIATION DES CONCESSIONNAIRES NISSAN DU QUÉBEC

Offre valable du 3 au 31 mai 2016. Modèle illustré à titre indicatif seulement. L'offre s'applique aux modèles 2016 sélectionnés en stock seulement, est exclusive et peut être modifiée, prolongée ou annulée sans préavis et ne peut être combinée à aucune autre offre, à l'exception des dollars d'exploitation additionnelles. Cette offre n'a pas de valeur d'échange au comptant. Le concessionnaire peut louer à prix moindre. Des conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. + Le rabais Mon choix de 750 \$ est applicable à la location d'un modèle Sentra 2016 neuf et sera accordé sur le prix de vente négocié avant les taxes. \* L'offre à la location, incluant le rabais Mon choix de 750 \$, s'applique aux modèles Sentra 1.8 S 2016 (C4LG56 AA00) à boîte manuelle / Sentra 1.8 SR 2016 (C4SG16 AA00) avec boîte CVT (illustré) pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 mensualités de 168 \$ / 300 \$ avec 0 \$ en comptant initial, lorsqu'ils sont loués par l'entremise de NCF. Location basée sur une allocation de 20 000 km / an (allocation totale de 100 000 km pour un terme de 60 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$ / km. L'offre à la location sur le modèle Sentra 1.8 S (C4LG56 AA00) inclut un rabais à la location de 700 \$. 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. Les frais de transport et de prélivraison, les frais de 100 \$ sur le climatiseur (le cas échéant), les rabais du fabricant et les contributions des concessionnaires (si applicables) sont compris. Taxes, immatriculation, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et assurances en sus, et exigés à la signature du contrat. \* Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. 1) Pour plus de détails, consultez [www.iihs.org](http://www.iihs.org). © Nissan Canada inc. et Nissan Canada Finance Inc., une division de Nissan Canada Inc., 2016. Les noms, logos, slogans, noms de produits et noms des caractéristiques de Nissan sont des marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Nissan Motor Co. Ltd. ou par ses filiales nord-américaines.

## LE CHOEUR DE LA CROISÉE EN SPECTACLE

Les résidents de La Croisée de l'Est qui chantent dans le Choeur de la Croisée se préparent pour leur spectacle annuel *Des gens qui chantent pour le plaisir!* Sous la direction de Johanne Lussier, ils offriront des airs country le samedi 14 mai, à 14h, à l'auditorium de l'école de la Haute-Ville située au 150, rue Lansdowne, à Granby. C'est 5\$ par personne. Le mercredi 11 mai, une première présentation aura lieu devant les résidents de La Croisée de l'Est, à 14h. Cette année, les choristes verront leur voix bercée par la guitare de Raymond Vézina et le piano de Marc-Antoine Lavallée.



— PHOTOS CHRISTOPHE BOISSEAU-DION

# Méga vente du manufacturier

3 jours seulement!  
Les 13, 14 et 15 mai 2016

Au bas prix spécial de  
**549<sup>95</sup>\$\***

Rég. 809<sup>90</sup>\$

Ensemble d'accessoires  
**inclus**



666 AW

ASPIRATEUR CENTRAL  
**CYCLO VAC**

fabriqué au Québec  
Depuis 1960

Heures d'ouverture  
Vendredi 13 mai : 9 h à 17 h 30  
Samedi 14 mai : 9 h à 16 h  
Dimanche 15 mai : 10 h à 16 h

ASPIRATEUR LISE ET DAN INC. / ASPIRATEUR JP  
901, rue du Sud, Cowansville 450 263-8453

Offres en vigueur du jeudi 12 mai au jeudi 19 mai 2016. Quantité limitée sur certains articles. Valable sur les produits en inventaire seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion. Détails en magasin.

\*Termes et conditions de la vente par le programme de financement - Paiements mensuels égaux, sans intérêt - achat minimum requis de 799\$ avant taxes pour les matelas sauf items sélectionnés. Sous réserve de l'approbation de la Fédération des caisses Desjardins du Québec (« la Fédération »), tous les taux d'intérêt annuels indiqués sont soumis à changement. L'offre « Paiement reporté, aucun paiement ni intérêt exigé... » permet de rembourser, par l'intermédiaire d'une « carte de crédit émise par la Fédération (« la carte »), un achat à paiement reporté qui est sans intérêts pendant la période déterminée lors de l'achat. Si cet achat est non payé en entier à échéance, un taux d'intérêt annuel d'au plus 21,9% s'y applique et celui-ci est converti au mode de remboursement d'un achat par versements égaux et consécutifs exigible en 12 mensualités égales si le solde converti est inférieur à 1 000\$, en 24 mensualités égales si le solde converti est égal ou supérieur à 1 000\$ et inférieur à 3 000\$, et en 36 mensualités égales si le solde converti est égal ou supérieur à 3 000\$.

Taux d'intérêt annuel de la carte d'au plus 19,9%. Le délai de grâce de la carte est de 21 jours sans intérêts, à partir de la mise à la poste du relevé mensuel ou de sa mise en disponibilité en format électronique, pour acquitter le solde total du relevé sans être obligé de payer des frais de crédit, sauf sur les avances d'argent et les chèques. Paiement minimum de la carte constitué de 5% du total du solde indiqué sur le relevé de la période précédente, des frais de crédit applicables aux achats et mensualités impayés à l'échéance de cette période, des achats courants, avances d'argent et chèques de la période visée par le relevé et des frais de crédit sur les avances d'argent et les chèques; auquel s'ajoutent: la ou les mensualités de la période visée par le relevé, le montant des achats à paiement reporté exigible à la date du relevé, tout montant en souffrance et toute autre somme prévue par le contrat de la carte. Il n'y a aucun frais d'adhésion/renouvellement qui s'appliquent selon la carte demandée ou utilisée pour procéder à l'achat. Détails en magasin.

EXEMPLES DE TAUX D'INTÉRÊT ANNUEL	COÛT POUR UN CYCLE DE FACTURATION DE 30 JOURS	COÛT ANNUEL
100%	100\$	100\$
19,90%	1,64\$	19,90\$
19,90%	1,64\$	19,90\$
21,90%	1,80\$	21,90\$

**Galerie du sommeil**  
Brault & Martineau

LES PLUS GRANDES MARQUES DE MATELAS

Posturepedic Zedbed Collection BM Beautyrest Serta Springwell

Économisez comme jamais!  
**BAS PRIX EXTREMES**  
DANS TOUS NOS DÉPARTEMENTS

**90 jours d'essai!**  
Literie aussi disponible

**1108\$ /36 mois**  
**399\$**  
L'ensemble 2 places

**Matelas et sommier CAPILANO**  
Plateau régulier/Mousse haute densité  
Coton organique/Sommier rigide de 9 po  
Sommier rigide de 5 po aussi disponible  
Livraison gratuite

- 1 place 10,81\$\*/mois ou 389\$
- Grand lit 13,86\$\*/mois ou 499\$

**90 jours d'essai!**  
Literie aussi disponible

**1942\$ /36 mois**  
**699\$**  
L'ensemble 2 places

**Matelas et sommier STUDIO LOFT**  
Matelas avec coussinet intégré/Ressorts ensachés  
Contour de mousse/Sommier rigide de 9 po  
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible  
Livraison gratuite

- 1 place 18,03\$\*/mois ou 649\$
- Grand lit 22,19\$\*/mois ou 799\$
- Très grand lit 30,53\$\*/mois ou 1099\$

Payez en **36 versements sans intérêt\*** jusqu'en mai 2019 sur les matelas

**Plan BM**  
Service de livraison flexible et gratuit\*\*  
Plage horaire de 4 heures

HEURES D'OUVERTURE: LUNDI AU MERCREDI 10h à 18h • JEUDI ET VENDREDI 10h à 21h • SAMEDI 9h à 17h • DIMANCHE 10h à 17h

**GRANBY** 450 372-5656 • 50, RUE SIMONDS NORD, GRANBY J2J 2L1

Desjardins partenaire officiel de Brault & Martineau

Accord D de la Fédération des caisses Desjardins du Québec

MasterCard VISA

CHRONIQUE

## Le toast de Marie-Michèle



# Le homard en trois versions

Dans l'univers de la gastronomie, l'arrivée du mois de mai annonce le début de la saison du homard. Dans les poissonneries, les bassins grouillent de ces crustacés, sous le regard fasciné des enfants qui passent.

Qu'il soit en bisque, en sauce, en sandwich ou nature avec un soupçon de beurre à l'ail, le homard s'apprête de plusieurs façons. Selon votre accord, voici quelques suggestions de vins pour accompagner son grand retour.

Lors des journées chaudes et humides, on appréciera le homard servi froid, en salade ou en sandwich. Un vin aux accents de fraîcheur, de minéralité et d'agrumes sera excellent. Je vous propose le **Alsace Riesling, Classic, d'Hugel (Code SAQ: 42101; 18,95\$)**. Je lève d'ailleurs ce verre de riesling à la santé de M. Étienne Hugel, grand pionnier et promoteur des vins d'Alsace, qui nous a quitté le mois dernier. Avec des arômes de citron et de pomme verte, ce riesling est vif et offre une bouche généreuse. Pour ceux qui associent ce cépage à un taux de sucre légèrement élevé (vin demi-sec), vous verrez qu'il n'en n'est pas toujours le cas. Ici, la bouche est sèche (taux de sucre inférieur à 7g/l.) et charpentée.

Bien qu'elles ne soient pas l'idéal pour les «poignées d'amour», les pâtes font partie de mes plats favoris depuis que je suis toute petite. Elles sont simples et rapides à préparer, et les variantes de recettes sont infinies. Pour une belle sauce onctueuse à la chair de homard servie sur fettuccine ou encore, pour un risotto au homard, il faudra un vin structuré à la bouche presque grasse. **Le Côtes-du-rhône, E. Guigal (Code SAQ: 290296; 21,00\$)** présente un bel exemple d'accords mets et vins pour ce type de plat. Ce vin est issu d'un assemblage de cépages blancs bien répandus dans la vallée du Rhône (viognier, roussanne, marsanne, clairette et bourboulenc). À la robe jaune-doré, il évoque des arômes de fruits à chair jaune tels que la pêche et l'abricot. On y perçoit également des notes florales et d'amandes. En bouche, il est structuré, riche et d'une belle rondeur. Assez corsé, il plaira aux amateurs de vins rouges qui souhaitent s'initier au vin blanc. La texture grasse du vin et l'onctuosité de la sauce au homard se rejoignent dans un superbe équilibre.

Les vrais adeptes de homard vous diront que la meilleure façon de le consommer est nature avec un peu de beurre aux herbes, citronné ou à l'ail, afin d'en apprécier pleinement sa saveur. De ce fait, puisque la saison est assez courte, profitez-en pour sortir vos grandes bouteilles de Bourgogne de la cave! Si votre réserve est vide, voici ma suggestion: **Bourgogne Vézelay, Les Angelots, Domaine de la Sœur Cadette (Code SAQ: 12717084; 27,60\$)**. Issu à 100% de Chardonnay, ce vin non boisé est tout en fraîcheur et propose une belle minéralité. Sur la finesse et l'élégance, il rendra hommage au roi des crustacés.

En terminant, je vous laisse sur un endroit coup de cœur pour les amateurs de sandwich au homard. Si vous allez dans le Maine cet été, faites un détour par le **Clam Shack** de Kennebunkport (<http://theclamshack.net/>), une cantine où on y fait la file pour goûter au fameux **Lobster Roll**. Un régal misant sur la simplicité et la fraîcheur!

Santé!

**Marie-Michèle Grenier**

Sommelière. Vins au Féminin  
marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca  
twitter: @mm\_grenier

COLLABORATION SPÉCIALE

## › #DesFemmesPasDesObjets

Le comité Action Vigilance du CALACS de Granby, en collaboration avec deux étudiantes du Cégep de Granby (Évelyne Croteau et Arienne Langelier), ont mené une activité de sensibilisation au Cégep récemment afin de demander aux gens de prendre position contre la «chosification» des femmes dans le cadre de la campagne #DesFemmesPasDesObjets. Au total, 52 personnes ont accepté de se lever en se faisant photographier pour la cause. Le CALACS de Granby tient à les remercier. Le mouvement #DesFemmesPasDesObjets (WomenNotObjects) a été lancé par Madonna Badger, fondatrice et directrice de création de l'agence Badger & Winters. Cette Américaine, qui a perdu ses trois filles dans un incendie en 2011, a voulu dénoncer le sexisme dans les publicités en lançant une campagne publicitaire qui accuse l'objectivation des femmes. Elle présente cette initiative comme une manière de rendre hommage à ses enfants décédées en montrant comment ce genre de pubs peut affecter l'estime de soi et la confiance des jeunes filles. — PHOTOS ARIANNE LANGELIER



## › L'EXPO LES SAGES SILENCIEUX S'INSTALLE AU CINLB

Du 13 mai au 8 juin, l'artiste peintre Jessica-Sophie Lessard partage de manière vibrante ses peintures dans la salle d'exposition du Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin de Granby. Elle qui rêvait d'être une artiste déjà à l'âge de six ans, peint pour exprimer en images, en couleurs et en symboles son expérience personnelle de la vie, sa réflexion philosophique et sa quête de sens. L'artiste sera présente le dimanche 15 mai de 13h à 16h pour rencontrer le public. L'accès à la salle d'exposition est gratuit pour tous du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30, et le samedi et le dimanche, de 9h à 17h.



# AVIS IMPORTANT

## Sensibilisation à la population de Granby

Publireportage

**Donc, si vous avez à coeur d'aider les gens d'ici, vous pouvez disposer de vos dons de vêtements directement à l'un des organismes suivants :**

**Entraide St-Eugène** est un organisme à but non lucratif qui recueille vos dons de vêtements, accessoires vestimentaires, literie, bijoux, bibelots, livres et autres petits objets afin d'aider principalement **Transition pour Elles** ainsi que plusieurs autres organismes reconnus à Granby qui bénéficient gratuitement de notre aide pour habiller convenablement, selon la saison, ses résidents et résidentes.

**Venez en grand nombre faire vos achats vestimentaires, vous économiserez beaucoup tout en aidant les gens d'ici !**  
« Notre organisme est ouvert à tous »

**Vêtements neufs et usagés, hommes, femmes et enfants.**  
**Aussi disponibles, tailles fortes, vêtements sport, uniformes, maternité**

**215 Robinson Sud, Granby 450 777-4233**

Ouvert du lundi au vendredi : de 9 h à 16 h

Samedi : de 9 h à midi

\*Les samedis de juillet, nous sommes FERMÉS ainsi que les 2 premiers samedis d'août.

**En tout temps, vous pouvez laisser vos dons sur le dessus des bacs brun sous l'abri. SURVEILLANCE PAR CAMÉRA 24 H /24.**

Merci de penser à nous !



**Fondation Roger Talbot inc.**

**Centre administratif**

**107, rue Principale, Granby**

Tél. : 450 378-2243 • Sans frais : 1 800 641-9932 • Téléc. : 450 378-4625

• Courriel : frtfondation@hotmail.com



Fondation Roger Talbot inc.

**La Fondation Roger Talbot** vient en aide de façon continue aux personnes déficientes intellectuellement et aux plus démunis. Un de ses moyens est la friperie Le Vestiaire économique de la Fondation. Notre friperie située au 107, rue Principale à Granby (au sous-sol du presbytère, par la porte arrière #3), offre à prix modiques, des articles qui lui sont gracieusement offerts (vêtements, draperies, tissus, vaisselle, jouets, romans et livres jeunesse). Plusieurs familles comptent sur ce comptoir pour répondre à des besoins essentiels. Certains organismes aussi comptent sur nous pour aider leurs usagers.

Nos heures d'ouverture sont :

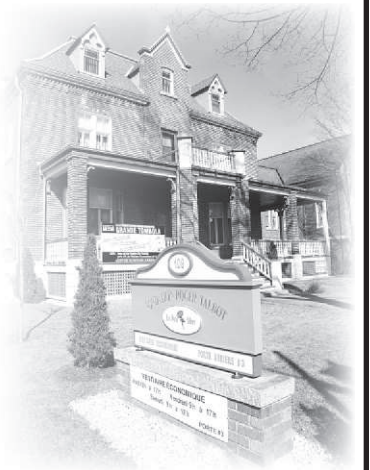
Mercredi, de 13 h à 16 h

Jeudi et vendredi, de 9 h à 17 h

Samedi, de 9 h à midi

\*Portes fermées 15 minutes avant la fermeture  
Bienvenue à tous !

**Nous vous demandons de bien vouloir amener vos dons directement à la Fondation.**



### **Vestiaire du Partage Notre-Dame**

**309, rue Racine, Granby**  
**450 378-1111, poste 2**

**COIN ST-ANTOINE  
ET RACINE**

Organisme à but non lucratif aidant les gens vivant de pauvreté, itinérance et exclusion sociale.

Vaste choix de vêtements et literie pour toute la famille

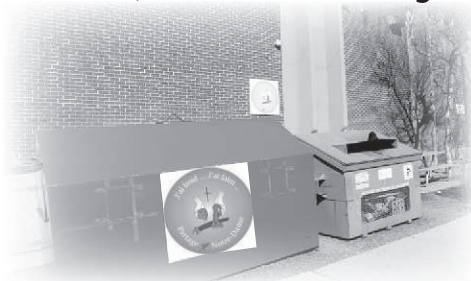
**Ouvert du mardi au vendredi, de 13 h à 16 h**

**et le premier samedi du mois, de 9 h 30 à 11 h 30**

\*Pour la saison estivale, voir horaire en magasin.

Accès aux personnes à mobilité réduite, via l'ascenseur (entrée rue St-Antoine)

**En tout temps, vous pouvez déposer vos dons de vêtements dans l'un de nos bacs de récupération identifiés, soit devant le Partage Notre-Dame et/ou au stationnement de la Cantine Itri sur la rue Reynolds. Ainsi, vous aidez directement les gens de notre région.**



Merci de votre soutien.

### **Un don qui fait du bien localement !**

**Le Magasin Général de SOS Dépannage** est une entreprise à but non lucratif qui permet de recycler et de faire partager tout en aidant une bonne cause, soit l'aide alimentaire d'urgence.

100% des revenus du magasin retournent à la population sous forme de services.

Et d'où vient la marchandise? De la générosité des gens de la région.

Nous acceptons tout ce qui est en bon état tel que : meubles, vêtements, appareils électriques, électroménagers, bibelots, bijoux, vaisselle, jouets, etc. N'oubliez pas, lorsque vous donnez à un organisme local, vous aidez les gens d'ici !

Pour les meubles, nous disposons d'un service de collecte qui se fera un plaisir d'aller récupérer la marchandise directement chez vous. Vous n'avez qu'à nous contacter au 450 378-0221.

**Pour tout autre objet, vous pourrez les déposer directement à notre organisme situé au 327, rue Matton à Granby.**

Merci et passez nous voir !

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi, de 9 h à 17 h 30

Jeudi et vendredi, de 9 h à 21 h

Samedi, de 9 h à 17 h



**SOS DÉPANNAGE**

Moisson Granby



Robert Cabana d.d.  
Denturologiste

Consultez une équipe  
de plus de **39 ans**  
**d'expérience**  
ayant au-delà  
de 14 000  
prothèses réalisées



Dr Éric Chatelain  
Dentiste généraliste

114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511  
www.robertcabana.com • robertcabana@bellnet.ca

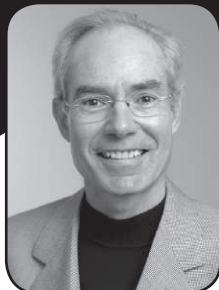
5035812

## CLINIQUE de VARICES

- Échosclérose • Varices
- Traitement des rides
- Augmentation des lèvres

Restylane  
Botox cosmétique™

5, rue Comeau, local 5, Granby  
**450 372-2111**



Dr Claude HÉBERT  
MD, ABPh Diplomate  
American Board Certified in Phlebology  
Omnipraticien • Phlébologue

5019129

## Chalet de l'érable

Les BRUNCHS  
du DIMANCHE  
sont de retour  
jusqu'au 19 juin

ADULTE : 17 \$  
9 à 12 ans : 13,50 \$  
3 à 8 ans : 8 \$

Taxes incluses dans le prix

Délicieux buffets chauds et froids à emporter!  
Buffets d'après-funérailles

T 450 379.9700

www.chaletdelerable.com

20, rue de la Citadelle, St-Paul-d'Abbotsford

5040212



### Week-End d'Amoureux

c'est améliorer  
la communication dans le couple  
afin que l'amour grandisse

Prochaine session : Communication et dialogue

Quand : les 3-4-5 juin 2016

Où : au Centre Jean-Paul-Regimbal, à Granby

Maintenant ouvert à tous les couples  
(homme-femme, homme-homme, femme-femme)

Réservez tôt car les places  
sont limitées

Pour information et inscriptions  
avant le 24 mai 2016

1 418 999-5478

www.weekendamoureux.com



5044029

## UN TOTAL DE 35 000 \$ POUR LE BAL MASQUÉ



Le quatrième Bal masqué de La Maison soutien aux Aidants a permis d'amasser plus de 35 000\$. La soirée se tenait le 7 mai dernier à La Grillade. Présidée par France Choinière de Carstar Arsenault Carrosserie et vitres d'auto, cet événement caritatif a rassemblé 258 invités, tous unis pour soutenir les proches aidants de la Haute-Yamaska. La soirée a débuté à 17h30 avec un coquetel mousseux suivi de plusieurs magnifiques prestations par l'aérialiste Monik Ménard et les danseurs professionnels de l'École de danse Hélène Gagné. Le souper gastronomique a suivi et le groupe Purple, avec Vanessa Borduas, a fait danser les invités dans une ambiance survoltée. La soirée était animée par Jean Provencher, comédien, animateur et humoriste. Les convives ont également eu la chance de participer à l'encan silencieux qui, encore une fois cette année, a connu un franc succès. Merci à tous les partenaires, donateurs, bénévoles et invités sans qui cette soirée n'aurait pu connaître un tel succès. Cette activité s'inscrit dans le cadre de la campagne annuelle de financement de l'organisme. Tous les bénéfices de la soirée serviront à poursuivre sa mission qui est de prévenir l'épuisement chez les proches aidants.

## DIVERS GENS REÇOIT 650 \$ DES BONTÉS DIVINES



Le dimanche 1<sup>er</sup> mai dernier avait lieu la rencontre mensuelle des Bontés Divines de Granby, où près de 80 personnes se sont présentées. Merci aux conférencières de cette journée, Nathalia Levac et Janic Losier, pour leur disponibilité et leur authenticité. Les profits de cette rencontre, une belle somme de 650\$, ont été remis à Catherine Masse, de l'organisme Divers Gens, qui lutte contre l'homophobie.

## › LE PARC DE LA YAMASKA CÉLÈBRE LE PRINTEMPS VERT



Le samedi 21 mai prochain, la population est invitée à participer à une activité spéciale en rabaska sur le réservoir Choinière dans le cadre du Printemps vert 2016 de la Haute-Yamaska. Il y aura bientôt 40 ans, le réservoir Choinière était créé de toutes pièces. Pour évoquer l'histoire de ce plan d'eau, des excursions guidées en canot rabaska seront offertes à 10h30, 13h et 14h30. L'excursion est gratuite. Tarif d'accès quotidien au parc de 8,50\$/adulte et gratuit pour les enfants de 17 ans et moins. Réservation requise, car les places sont limitées. Information et réservation: 450-776-7182. — PHOTO ALAIN MOCHON, SÉPAQ

### CONCOURS D'ESSAI LITTÉRAIRE OPTIMISTE

## › QUATRE ÉLÈVES DE CHEZ NOUS SE DÉMARQUENT

Mélissa Mongeon, du collège Mont-Sacré-Cœur (première place pour le club de Granby), Allyson Roberge-Lachance, de l'école de la Haute-Ville (deuxième place dans le club de Granby), Antonina Morris, gagnante de la 3<sup>e</sup> place au niveau du club Optimiste de Granby, ainsi que Delphine Breton, du collège Mont-Sacré-Cœur (première place dans le club du Canton), ont récemment remporté le Concours d'essai littéraire du Club Optimiste de Granby qui avait pour thème *Prêcher par l'exemple: mythe ou réalité*. Les lauréates ont reçu une marque de reconnaissance ainsi qu'un prix en argent pour leur participation et leur victoire. Les essais des deux gagnantes de la première place du club Optimiste de Granby et du Canton-de-Granby seront soumis au District-Sud du Québec pour être jugés avec les lauréats des autres clubs Optimistes. Les grands vainqueurs à l'échelon des districts recevront chacun une bourse d'études post-secondaires de 2500\$. Le gagnant du concours au district participera ensuite au concours international. Il n'y aura alors qu'un seul gagnant à ce niveau. Il ou elle recevra une plaque gravée et sa victoire sera publiée dans le magazine *l'Optimiste*. Optimist International compte plus de 80 000 membres. «En tant qu'Optimiste, notre objectif est d'encourager les jeunes et de faire tout notre possible pour inspirer le meilleur en chacun d'eux, a soutenu François Gravel, président du concours de l'Essai littéraire. Cela leur donne une merveilleuse occasion de puiser dans leur créativité tout en étudiant les possibilités de bourses d'études.» Le club Optimiste de Granby participe au Concours d'essai littéraire depuis près de 30 ans.



Sur la photo, de gauche à droite: Jacques Pelland, directeur principal d'Optimist International Canada, Sylvain Ménard, gouverneur district-sud du Québec, Mélissa Mongeon, gagnante de la première place au niveau du club Optimiste de Granby, Antonina Morris, gagnante de la 3<sup>e</sup> place au niveau du club Optimiste de Granby, Allyson Roberge-Lachance, gagnante de la deuxième place au niveau du club Optimiste de Granby, Pauline Langelier, présidente du club Optimiste de Granby, Sylvain Vachon, lieutenant-gouverneur de la zone 4 et François Gravel, président du concours de l'Essai littéraire. Delphine Breton, gagnante de la première place au niveau du club Optimiste du Canton-de-Granby, était absente au moment de prendre la photo.

## Au Centre Jean-Paul-Regimbal Mai 2016

### • Cocktail-bénéfice avec Chantal Lacroix

Le vendredi 13 mai de 17 h à 20 h au Zoo de Granby. Une occasion de soutenir les activités du Centre dans un cadre enchanteur. Cocktail dînatoire et conférence au menu.



### • Journée des Aînés, le mercredi 25 mai, avec

Jean-Claude Bergeron m.s.a. : Un moment à partager, une journée pour se rencontrer, du temps pour se retrouver. De 9 h à 16 h. 25 \$ (dîner inclus) ou 15 \$ (sans dîner)

### • Ma mission de vie : du 23 au 26 mai, avec Denis Charest.

« Mieux se connaître pour mieux vivre : revisiter tes forces, miser sur ton potentiel, réévaluer tes choix en connaissant toutes les dimensions de ta personne. »

### • Rendez-vous au féminin : du samedi 28 mai 9 h au dimanche 29 mai 13 h. Un ressourcement en soins spirituels et corporels pour elles!

Avec l'intervention de ressources du Centre et organismes locaux. Ateliers, conférences, soins personnels...



### • Journal Créatif : le samedi 4 juin de 8 h 30 à 12 h avec Marie-Soleil Pelletier, animatrice certifiée. Session de croissance personnelle au travers de l'écriture, le dessin, le collage... 55 \$ par personne, déjeuner compris.

Pour toute information ou inscription, vous pouvez nous rejoindre :

450 372-5125 [www.cjpr.ca](http://www.cjpr.ca)

Les Trinitaires  
CENTRE  
Jean-Paul-Regimbal  
& Librairie

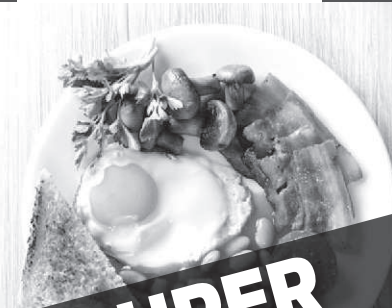
5044118



EGGSOLEIL

DÉJEUNER - DINER

# MAINTENANT OUVERT



**SUPER**  
SPÉCIAL D'OUVERTURE  
2<sup>e</sup> assiette à  
50% de rabais  
\*Assiette de 10\$ et plus

**SPÉCIAL LÈVE-TÔT**  
à partir de 4<sup>95</sup>\$

Tous les samedis  
les enfants mangent  
gratuitement !



197, rue Denison Est  
**GRANBY**  
(face au Mont Sacré-Coeur)

450 994-3998

\* 1 enfant par adulte, 12 ans et moins, achat minimum par adulte 8,95\$, pour un temps limité.

5045138

# KIA L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER.

À PARTIR DE **0%** LOCATION MODÈLES 2016 SÉLECTIONNÉS<sup>\*</sup> + **1 DES 30 FORFAITS EXPÉRIENCES DE 10 000 \$<sup>s</sup>** ESSAYEZ ET GAGNEZ

**11 JOURS SEULEMENT!** FAITES UN ESSAI ROUTIER DU 5 AU 15 MAI<sup>o</sup> ET RECEVEZ UN CADEAU D'UNE VALEUR DE 60 \$<sup>≈</sup> ÉCHANGEABLE CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE KIA

COTE DE SÉCURITÉ 5 ÉTOILES



5-Star Safety Ratings  
More Stars. Safer Cars.



ASSOCIATION DES JOURNALISTES  
AUTOMOBILE DU CANADA

MEILLEUR UTILITAIRE SPORT  
(ENTRE 35 000 \$ ET 60 000 \$)

## FORTE LX BM 2016 Modèle SX BA illustré\*

BIEN ÉQUIPÉE À PARTIR DE SEULEMENT **11 995 \$\*** INCLUANT UN RABAIS DE **5 560 \$\***

COMPRENANT 4 500 \$ DE RABAIS\*, UN BONI CONCURRENCE\*\* OU LOYAUTÉ\* DE 500 \$ ET UNE PARTICIPATION DU CONCESSIONNAIRE DE 560 \$  
CARACTÉRISTIQUES DISPONIBLES : SIÈGES AVANT CHAUFFANTS  
CAMÉRA DE RECU



Clef d'or  
« Meilleure de sa catégorie »  
**L'ANNUEL DE L'AUTOMOBILE 2016**



## SORENTO 2,4 LLX 2016 Modèle SX Turbo TI illustré\*

C'EST L'ÉQUIVALENT DE **69 \$** PAR SEMAINE<sup>o</sup> À PARTIR DE **298 \$\*** PAR MOIS LOCATION 60 MOIS

INCLUANT 500 \$ DE RABAIS\* ET UN BONI CONCURRENCE\*\* OU LOYAUTÉ\* 500 \$  
ACOMPTÉ DE 1 550 \$

CARACTÉRISTIQUES DE SÉRIE : SIÈGES AVANT CHAUFFANTS  
CONNECTIVITÉ BLUETOOTH<sup>o</sup>  
TRACTION INTÉGRALE DISPONIBLE

## RIO SPORTE LX BM 2016 Modèle SX BA avec Navigateur illustré\*

C'EST L'ÉQUIVALENT DE **30 \$** PAR SEMAINE<sup>o</sup> À PARTIR DE **130 \$\*** 0% LOCATION 60 MOIS PAR MOIS

INCLUANT 2 000 \$ DE RABAIS\* ET UN BONI CONCURRENCE\*\* OU LOYAUTÉ\* DE 500 \$  
ACOMPTÉ DE 700 \$

CARACTÉRISTIQUES DISPONIBLES : SIÈGES AVANT CHAUFFANTS  
CAMÉRA DE RECU



Le pouvoir de surprendre

**5 ANS**

**100 000 KM GARANTIE**

\* GARANTIE COMPLÈTE SANS SOUCI  
\* GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR  
\* ASSISTANCE ROUTIÈRE  
\* 100% TRANSFERABLE

[kia.ca/lessayercestladoptier](http://kia.ca/lessayercestladoptier)

**Prend fin le 31 mai**

Ces offres sont accessibles à tout particulier qualifié qui prend possession d'un modèle Kia 2016/2017 neuf sélectionné chez un concessionnaire participant du 3 au 31 mai 2016. Le concessionnaire peut vendre louer à prix inférieur. Une commande du concessionnaire peut être requise. Des conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Les véhicules illustrés le sont à titre informatif et peuvent comporter des accessoires et mises à jour offerts à coûts supplémentaires. Ces offres sont sujettes à changement sans préavis. Les offres comprennent les frais de transport et préparation jusqu'à 1 125 \$, les droits spécifiques sur les pneus neufs (5 \$) et la surcharge sur le climatiseur (100 \$ lorsque applicable). Les frais de permis, les assurances, l'immatriculation et les taxes applicables sont en sus. \*Achat au comptant : Offre basée sur le modèle Forte LX BM (F054G) 2016 neuf à un prix d'achat de 11 995 \$ incluant un rabais de 5 560 \$ dont un Boni Concurrence\*\* ou Loyauté\* de 500 \$ et une participation du concessionnaire de 560 \$. Le prix comprend les frais de transport et préparation de 1 545 \$, les droits spécifiques sur les pneus neufs (5 \$) et la surcharge sur le climatiseur (100 \$ lorsque applicable). Les rabais sont disponibles sur les modèles 2016/2017 sélectionnés à l'achat comptant seulement et varient selon le modèle et la version choisis et seront déduits du prix d'achat convenu avant taxes. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. L'offre prend fin le 31 mai 2016. \*\*Offre de location à partir de 0 % est disponible sur les modèles 2016 sélectionnés, sur approbation du crédit. Les rabais disponibles sur les modèles 2016 sélectionnés varient selon le modèle et la version choisis et seront déduits du prix d'achat convenu avant taxes. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Exemples applicables à la location : L'offre de location disponible sur le modèle Rio LX BM (R055G) 2016/Sorento 2,4 L X TA (SR75AG) 2016 neuf, avec un prix d'achat de 16 455 \$/29 535 \$ incluant un rabais de 2 500 \$ (inclus un crédit à la location de 2 000 \$ et un Boni Concurrence\*\* ou Loyauté\* de 500 \$) / 10 000 \$ (inclus un crédit à la location de 500 \$ et un Boni Concurrence\*\* ou Loyauté\* de 500 \$) est basée sur 60 paiements mensuels de 130 \$/298 \$, Location 60 mois au taux de 0%/1% avec un acompte de 700 \$/1 550 \$ ou échange équivalent. Dépôt de sécurité de 0 \$, premier paiement et les frais d'inscription au RPPM incluant les frais de l'agent (jusqu'à 110 \$) exigibles à la livraison. Limite de 16 000 km par année et frais de 12 le km additionnel. \*Les paiements à la location doivent être effectués au mois et ne peuvent être effectués à la semaine. Les paiements à la semaine figurent dans l'annonce à des fins publicitaires. \*\*Offre du boni loyauté de 500 \$/750 \$ est disponible à l'achat/location au détail de tout modèle Forte 2016, Sorento 2016, Sportage 2016, Sportage 2017, Optima 2016, Rio 2016, RioS 2016 et Rondo 2016/Sedona 2016 et Optima Hybride neufs chez les concessionnaires participants du 3 au 31 mai 2016. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire ou allez sur [kia.ca](http://kia.ca) pour tous les détails. \*L'offre du boni concurrence de 500 \$/750 \$ est disponible à l'achat/location au détail de tout modèle Forte 2016, Sorento 2016, Sportage 2016, Sportage 2017, Optima 2016, Rio 2016, RioS 2016 et Rondo 2016/Sedona 2016 et Optima Hybride neufs chez les concessionnaires participants du 3 au 31 mai 2016, sur présentation d'une preuve de propriété/contrat de location d'un modèle concurrent sélectionné. Les modèles concurrents incluent des modèles Volkswagen, Toyota, Nissan, Mazda, Mitsubishi, Hyundai, Honda, GM, Ford, Jeep, Pontiac, Suzuki, Saturn, Chrysler, Chevrolet, Subaru, BMW, Mercedes-Benz, Lexus, Land Rover, Infiniti, Acura, Audi, Lincoln, Volvo, Buick and Jaguar sélectionnés. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire ou allez sur [kia.ca](http://kia.ca) pour tous les détails. \*Une carte-cadeau privilège Kia d'une valeur de 60 \$ (équivalent à 20 000 points du programme Privilèges Kia du concessionnaire) sera remise par le concessionnaire aux particuliers qui feront l'essai routier d'une Kia entre le 5 et 15 mai. Ces points pourront être échangés auprès du concessionnaire participant ou à eu lieu l'essai routier, et est échangeable à l'achat de pièces, de services, d'entretien et d'accessoires. Pour bénéficier des points reçus, les clients doivent être membres du programme Privilèges Kia. Le programme Privilèges Kia est accessible à tout particulier possédant un permis de conduire avec une adresse postale au Canada. L'inscription à ce programme est gratuite dans le cadre de la présente promotion. Plus de détails sur ce programme Kia et les points de récompense du concessionnaire sont disponibles sur [kia.ca/member-rewards](http://kia.ca/member-rewards). Le concessionnaire près de chez vous pourrait être fermé le 15 mai. Visitez [kia.ca/fin-a-dealer](http://kia.ca/fin-a-dealer) pour les heures d'ouverture de la concession. \*Achat non requis. Inscrivez-vous en faisant un essai routier auprès d'un concessionnaire Kia participant ou en ligne au [kia.ca/lessayercestladoptier](http://kia.ca/lessayercestladoptier). Ouvert à tout résident canadien qui a atteint l'âge de la majorité. Le concours débute le 3 mai 2016 et prend fin le 30 juin 2016 à 23 h 59 HAE. 30 prix seront remis (10 destinés aux résidents du Québec et 20 aux résidents du reste du Canada). Chaque prix comprend, au choix du gagnant, un forfait expériences d'une valeur pouvant atteindre 10 000 \$ ou 10 000 \$ applicables à l'achat/location d'un véhicule Kia. Les règlements complets du concours sont disponibles auprès d'une concession ou au [kia.ca/lessayercestladoptier](http://kia.ca/lessayercestladoptier). Le prix d'achat des modèles illustrés RioS SX BA avec navigateur (R0759G) 2016/Forte SX BA (F0748G) 2016/Sorento SX Turbo TI (SR75G) 2016 neufs est de 24 855 \$/28 355 \$/44 135 \$. La marque et le logo Bluetooth<sup>o</sup> sont des marques déposées qui appartiennent à Bluetooth SIG, Inc. La Rio 2016 a reçu la mention Clef d'Or « Meilleure de sa catégorie » par l'Annuel de l'Automobile 2016. Visitez [www.annuelauto.com](http://www.annuelauto.com) pour tous les détails. La cote de sécurité 5 étoiles fait partie du programme d'évaluation gouvernemental lors de tests de collision de nouvelles voitures effectués par la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) ([www.safercar.gov](http://www.safercar.gov)). Les renseignements publiés dans cette annonce sont réputés être véridiques au moment de leur parution. Pour plus de renseignements sur la garantie sans souci de 5 ans, visitez [kia.ca](http://kia.ca) ou composez le 1-877-542-2886. Kia est une marque de commerce de Kia Motors Corporation.

**KIA GRANBY.COM**  
1348, rue Principale **450 777-0332**

**KIA COWANSVILLE.COM**  
403, rue de la Rivière **450 263-6000**

# 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

**101 PROPRIÉTÉS À VENDRE**

**BEAU JUMELÉ**, 5 mi. de l'aut., t. bien entretenu, 3 c.c. à l'ét. + 1 c.c. au s-sol avec entrée privée, s-sol aménagé, cour arrière, belle pergola, cabanon. 179,900\$. 450 776-2143

**102 PROPRIÉTÉS À REVENUS**

4 logis tout briques 1947, 2 x 5½ + 2 x 2½ Revenu : 28,068\$, pl. rénos faites, chauffage eau ch., gaz naturel, 299,000\$. 450 378-4730

Campagne, duplex tout rénové, près autoroute 10. Pour éval. mun. 185,000\$, s'autofinance. Info : 514 603-5847

Très grand DUPLEX, endroit tranquille. Près des Galeries. Gens sérieux seulement. Info : 450 378-3460



**2289**  
 Logements d'immeubles vendus depuis 2000

**Yves Forand**  
 Courtier immobilier

Cell.: 450 375-1621  
 Bur.: 450 378-4120

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

Pour des **RÉSULTATS**  
**BERNARD est là!**

• SUCCESSION • COMMERCIAL • VENTE ET ACHAT  
 • RÉSIDENTIEL • IMMEUBLE À REVENU

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

**BERNARD ROUSSELLE**  
 Courtier immobilier

cell. : 450 521-7211  
 bernardrouselle.ca

Plus qu'un conseiller...  
 ... un ami

**Yves Paquette**  
 Courtier immobilier

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

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

Estimation gratuite  
 Un seul appel suffit  
 yvespaquette.com



**GRANBY.** Propriété 4 ch. à c., garage, piscine creusée chauffée, près des services, piste cyclable, lac Boivin. Terrain 19 260 pi ca.  
**389 000\$**



**GRANBY.** Maison plain-pied tout brique, avec 3 ch. à c. sur même plancher. Terrain de + 8000 pi ca, dans un rond-point, intime et calme.  
**215 000 \$**



**ST-PAUL-D'ABBOSTFORD.** Propriété de 3 chambres avec superbe vue, sur grand terrain + de 35000 pi ca.  
**189 900\$**



**GRANBY.** Propriété de plain-pied sur terrain de 34 138 pi ca, aménagé et boisé. 2 chambres et 1 bureau qui peut devenir une chambre, salle de bains avec très grande douche en céramique.  
**389 000\$**



**GRANBY,** jumelé, 3 cac. Bien situé à proximité, écoles, parc, accès autoroute 10. Terrain bordé par des haies pour plus d'intimité.  
**214 900 \$**

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

**Ronald PÉLOQUIN**  
 Courtier immobilier

Cell.: 450 204-3636  
 Bur.: 450 378-4120  
 www.ronaldpeloquin.com

Avec Passion, Excellence & Performance!  
 \*Sous certaines conditions.

**104 VISITES LIBRES**

Les 10, 16 et 25 mai de 16 à 20 heures  
 41, TOULOUSE, GRANBY. Maison plain pied de 3 c.c., abri d'auto, 195,000\$. 819 821-1306

**105 MAISONS MODULAIRES**

À BRIGHAM, à vendre ou à louer avec option d'achat. Maison récente de 56 x 16 pi.  
 Info : 450 378-8248

Granby, MAISON MODULAIRE avec garage clés en main. Prix : 139,000\$  
 Info : 450 994-2111

**107 CONDOS À VENDRE**

**VISITE LIBRE, LE DIMANCHE DE 13H À 15H, AU 381-102, RUE CABANA GRANBY, CONDO NEUF, GARAGE/ASCENSEUR,** 450-521-4332

**110 COMMERCES À VENDRE**

Commerce saisonnier et rentable de scellant d'asphalte et toiture. Revenu intéressant durant 6 mois. Inclus : inventaire, équipement, raison sociale, papeterie. Prix ferme : 1800\$  
 Raison : retraite. Info : 450 525-4449

**113 TERRAINS À VENDRE**

2 terrains 30,000 et 32,000 pi.ca. prêts à bâtir, vue panoramique sur les Adirondacks, CANTON DE BEDFORD. Info : 450 248-0667

À 5 mi. de Cowansville et 15 mi. de Granby, terrain pour maison modulaire. Aussi maison modulaire neuve. Info : 450 378-8248

Estrée, grands terrains en montagne dans Domaine privé. Étangs, sentiers, paysages magnifiques 17 500\$ et plus, financement disponible par le vendeur, 819-888-2314.  
 www.domainedesappalaches.ca

GRANBY, terrains 32,500 pi.ca. environ, pas de service, rues Richmond et Rouyn, arrière Auto Hyundai; à partir de 2.25\$/pi.ca. 450-375-5433

**152 APPARTEMENTS À LOUER À GRANBY**

2½ LIBRE 1er JUIN ET 3½ LIBRE 1er JUILLET rue Maisonneuve, meublés, chauffés, éclairés, pl. bois franc/céramique. Idéal pour travailleur. Avec références. 450 521-6143

**152 APPARTEMENTS À LOUER À GRANBY**

- ✓ 2½ meublé, chauffé, éclairé, 400\$
- ✓ 3½ semi-meublé, chauffé, éclairé, 500\$, libre juillet. 235 ave. du Parc.
- ✓ 3½ 430\$/mois. Libre août
- ★ Pour 40 ans et +. ★ Réf. 450 375-9867

2½, très gr. 3½ meublés, chauffés, balcon, repeints, buand., stat., sect. hôpital, propres, paisibles. Et grand 3½ près parc ind. 450 375-7735

3½ neuf dans bung., tout inclus, meublé, chauffé, éclairé, climatisé, Internet illimité, câble avec Superécran, 1er juin, 675\$ / mois  
 Info : 450 361-7056 ou 514 212-8190

Libre imm., petit 3½ rénové, demi s-sol, bien éclairé, immeuble impeccable, 209 Groulx, grand locker, 450\$/ms, meublé/chauffé/ éclairé. Poss. location à court terme. 450 770-0887

**NOUVEAU**  
 3½ haut de duplex, secteur CINLB, libre 1er juillet, 415\$/mois, pour personne tranquille. Avec références. Info : 450-378-3143

Près du Cégep, gr. 1½, 2½ et 3½ (c.c. fermée), bien éclairé, asp. central, intercom, s. lavage, remise, stat. À partir de 240\$. 450 375-6495

**RUE MOUNTAIN.** 2½, électros inclus, 395\$  
 Vue sur les jardins et entrée privée.  
 Pour personne seule, avec réf. 450 522-4134

Secteur lac Boivin, 2½ à 545\$ / mois, meublé, chauffé, éclairé. Pas de chien, enquête de crédit. Jean-Claude : 450 915-0566  
 www.appartementsgranby.com

**153 LOGIS À LOUER EN RÉGION**

3½, 4½ situés centre-ville de COWANSVILLE. Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info: 450-775-5505

4½, NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE  
 Libre 1er juil, entièrement rénové avec soin, salon et cuisine à aire ouverte, près de tous les services, pas d'animaux. 470\$.  
 514 603-9773 ou 514 914-3722.

5½, St-Angèle-de-Monnoir, à la campagne, s. bains neuve, 3 c.c., garage. Pas d'animaux, non-fumeurs, 650\$. Info : 450 531-4919

**153 LOGIS À LOUER EN RÉGION**

A ST-CÉSaire, beau grand 5½ sur 2 étages, dans quadruplex, avec pl. bois franc et céramique, 785\$/mois, libre 1er juillet. 819-452-0343

ANGE-GARDIEN : 4½, 5½, const. récente, grand balcon, 2 stat., endroit tranquille. Réf. demandées. Libres 1er juil. 450 888-1109

ANGE-GARDIEN, 5½ sur 2 étages + s-sol fini, 4 c.c., foyer gau az, asp. cent., s. lavage, bcp rangement, terrasse, remise, déneigement et tonte de gazon inclus. Enquête de crédit. 850\$ / mois, libre 1er juillet. Info : 450 776-0005

À Bromont, 4½ moderne et rénové, 2 p-patio, vue sur la montagne, à partir de 575\$.  
 Info : 450 522-1624

À BROMONT, grand 4½ style condo, foyer au salon, stat., concierge. Vue sur la montagne. Libre 1er juin ou avant. Elisa, 514 325-6776

À Bromont, immeuble de luxe, ascenseur, 4½ syle condo, A/C, walk-in, s. lavage, 2 stat., remise ext., à partir de 875\$. ☎ : 450 522-1624

À FARNHAM, centre-ville, 4½- 5½ neufs, poss. garage chauffé, pl. béton, insonorisation supérieure. À partir de 700\$. ☎ 514-968-9213

BROMONT (Adamsville), 187 ch. Adamsville, à 5 mi. du parc ind. Bromont, grand 4½, 2e étage, pas d'animaux, 1er juillet, 600\$. 450 955-0511

**BROMONT**  
 Grand 4½ à proximité de la montagne, terrain de golf et centres commerciaux. Incluant balcon, espace de rangement, asp. central, stat., à partir de 570\$/ms. 450-521-7632

COWANSVILLE, 1er juillet, grand 4½ style condo, 3e. Aire ouverte, 2 portes-patios et galeries, foyer, bain tourbillon avec douche séparée, gr. locker, balayeuse centrale et lave-vaisselle. idéal pour retraité ou semi-retraité, 700\$ Réf. et enquête de crédit. 450 260-5189

FARNHAM : superbe condo 2010, à la campagne, 3 c.c., bcp de rangement. Terrain privé de 25,000 pi.ca. Grande terrasse et cabanon. 840\$ par mois. Info : 450 578-0071

Farnham, très beaux condos  
 6½ (foyer, 3 c.c., pl. céramique)  
 4½ (foyer, 2 c.c., pl. céramique)  
 Quartier résidentiel tranquille.  
 1062 et 1064, des Orchidées. 514 265-2420

Ma mission est de trouver votre acheteur!

**Prix réduit**



Granby, joli cottage avec très grand garage, terrain magnifique avec piscine creusée chauffée et coin patio. Solarium avec spa. Une visite vous fera apprécier cette propriété.

**Todd Massé** 20 ans d'expérience  
 Courtier immobilier

Évaluation gratuite - Publicité gratuite

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

Cell. : 450 260-5277 | Bur. : 450 378-4120  
 todd.masse@remax-quebec.com

**153 LOGIS À LOUER EN RÉGION**

Grand 4½, Ste-Cécile-de-Milton, r.d.c., libre 1er juin, rangement int. et ext. Pas d'animaux. 625\$ / mois. 514 229-7001 ou 450 774-9313

**ROXTON-POND,** 932 rue Elmire 4½, 2e étage, avec garage. Pour personne seule ou couple. Pas de chien, libre 1er juillet. 530\$ / mois. ☎ : 450 372-7465

ROXTON-POND, beau grand 3½, libre, 500\$/ms, grand 4½, 600\$/ms, libre 1er juil., non-fumeurs, pas d'animaux. Info : 450 375-0622

**153 LOGIS À LOUER EN RÉGION**

Rue Bonaventure, Bromont, grand 4½ 635\$ / mois, libre 1re juillet.  
 Info : 450 454-3144

**VALCOURT**  
 2½ et 3½, à partir de 225\$/mois, artère principale. Info : 450 577-2230

**154 LOGIS À LOUER À GRANBY**

1 MOIS à ½ PRIX, 4½ avec s-sol, dans quadruplex, 1er ét., entrée séparée, 2 stat. déneigés, pas d'animaux, 1er juillet, 810\$. 450 375-0742

## 154 LOGIS À LOUER À GRANBY

**10 CÉDAR,** 2½, 3½ et 4½;  
**243 DENISON O,** 4½ et 5½;  
**244 DENISON O,** 3½, 4½, eau ch. chauffé;  
**251 DENISON O,** 4½;  
**476 DENISON,** 5½;  
**39 MOUNTAIN,** 3½ meublé, chauffé, éclairé.  
 TOUS LES LOGIS: PAS DANIMAUX.  
 Enquête de crédit  
 Visite sur rendez-vous: 450-372-6150

**135 BARR - VUE LAC BOIVIN** 4½, 3e ét., tranquille, pl. flottant, balayeuse, remise.  
**22 GROVE,** 1er étage, 1er juillet. Pas de chien. 450 991-2660, 450 372-5242

**155 BARR, SECTEUR LAC BOIVIN**  
 4½ à 610\$; 5½ à 700\$. Tous eau chaude incluse, libre 1er juillet. 450 378-9225

180, Gatién, 1er juillet ou avant, très grand 4½ (1100pi²), idéal pour couple, retraité ou semi-retraité, 3e étage avec ASCENSEUR. A/C, bain et douche séparés, inst. lav.séc. et lave-vaisselle. Rangement int. et ext. Immeuble calme et paisible, sans animaux situé dans un cul de sac, près des Galeries, 2 stationnements.  
 Enquête de crédit et réf. ☎ 450 521-4452

188 PRINCIPALE, grand 3½; et 4½ centre-ville, inst. lav.-séch., rénovés, pl. flottant. Pas de chien. Libres imm., de 395\$ à 440 \$.  
 Enquête de crédit. 450 779-8017

1er juillet, 4½ dans 4 logis, endroit tranquille, près parc ind., 10 min. des Galeries, luxueux, a/c, bcp de rangement, 2 stat. 450 405-7622

<p>#1 Impeccable! Grands 4½ + 3½          Style condo. Comptoir lunch. Tranquillité et sécurité. Planchers neufs en flottant. Idéal pour retraités et personnes seules. Localisation de choix à proximité de tout. 275 Simonds S. &amp; 51 Pinard. 450-956-1018</p>
<p><b>1-Nouvelle const. Gestion Marc Breton</b>          Magnifiques condos haut de gamme, 4½-5½ à aire ouverte, style contemporain, sect. paisible du quartier du Plateau des Terres Miner 995\$/mois, libres 1er mai. 450 777-8908</p>

**238 ST-HUBERT, BEAUX 4½,** 560\$, 3e étage, libre juillet, sect. hôpital, remise int. près services, pas d'animaux. Références. 450 777-5599

**289 DENISON EST, 4½** face au lac, vue panoramique, 3e étage, ascenseur, 1er juil. ou avant; **5½ LIBRE IMM.**, grandes pièces, bcp de rangement. Références. 450-777-5599

2½ et 3½ RÉNOVÉS  
 Près des services, immeuble tranquille. Libres immédiatement. Info : 450 623-0497

318 DE STRASBOURG, grand 5½, 1er mai, A/C, éch. d'air, remise ext., 2 stat. Idéal 50 ans et +, pas d'animaux, n-fumeurs. 450-361-8789

**330 SIMONDS SUD :** 3½, 475\$/ms, poêle et frigo incl. Immeuble tranquille et sécuritaire, près des Galeries.  
 Libre 1er juillet. 450 578-0130

3½, 4½, 5½, dans plusieurs immeubles. Près des écoles et pistes cyclables. Disponible maintenant et juillet. Pas d'animaux. 450-522-1214.

**3½, 4½, 5½, DIFFÉRENTS PRIX**  
 Libres immédiatement, juin, juillet, août  
 Plusieurs secteurs. ☎ : 450 558-3141

397 Ave du Parc, 4½, 560\$/mois. Frais peint. Immeuble tranquille. Libre 1er juillet, 1 stat., non-fumeurs. 450-360-0755, 450-531-1197

**3½ à 440\$**  
 libre immédiatement  
 Boul. Fortin., 514 262-6124

3e ét., 4½ à 555\$ et 5½ à 635\$, rue Pinard, sect. future piscine, facile à chauffer. bcp rangement. N-fum. Pas de chien, 450 775-0507

3½, libre imm., 4½, imm. juin, juillet.  
 Conciergerie / Tranquille / Sécuritaire.  
 Références. 450 578-0963 **placement**.ca

3½ REZ-DE-CHAUSSÉE, secteur piscine Miner. libre imm. 430\$/mois. 450-777-4402

**4½, 5½ au 2e étage**  
 1120 Simonds Sud, petit chien accepté.  
 Libre 1er Juin. 450 375-0993

4½ à 535\$, au 1er étage, bien éclairé, stat., locker au s-sol, quadruplex, tranquille, près hôpital, 167A Paré. **AUSSI 4½ à 535\$,** au 2e étage, belles boiseries, portes françaises, stat., locker au s-sol, quadruplex, tranquille, près hôpital, 169A Paré. 450-777-2319

4½, beau grand logement, secteur lac Boivin, près piste cyclable, aut. 10, s. lavage, 2 stat., Endroit paisible et sécuritaire, 450 522-1624

4½, Centre-ville, coin Pie 1X et Boivin, A/C centrale, foyer au gaz, bien éclairé, 735\$/mois, libre 1er mai. Références. Info : 450 777-9999

4½ et 5½. libre imm. et mai, juin, juillet, plusieurs secteurs de la ville, 515\$ à 690\$, accepte petit chien seulement, 450-775-6051 France

## 154 LOGIS À LOUER À GRANBY

**4½, frais peint et rénové,** tranquille, ensoleillé, pl. bois flot., balançoire, remises int/ext, stat. déneigé, à partir 530\$. 450 375-6495

**4½ HAUTE QUALITÉ,** rue Caron, libres juillet, 2 stat., pl. flottant, concierge sur place. Près parc ind., dépanneur et station service. Enquête de crédit. 630\$ à 670\$. 450-521-4701

**4½ libre imm., frais peint, rénové,**  
 près des Galeries, au 1er étage.  
 450-578-3791

4½ pour les 50 ans et +, eau ch. fournie, situé Place de Touraine, endroit tranquille. Pas d'animaux. Pour visiter, 450-375-3441

**4½ RABAIS,** Grand, 1erjuin/ juillet, près Galeries et aréna, tranquille. Pl. flottant, frais peint, dans un 6 logis. Pas chien. 510\$. 450 372-7227

4½ rénovés, imm. et 1er juillet, face piste cyclable, 515\$/ms. Idéal couple/personne seule. 360 Dorchester 450 375-4725, 450 521-6638

**4½, RUE VIGER, QUADRUPLEX**  
 imm., juin, juillet. 570\$/ mois.  
 Pas d'animaux. 450 375-3232

**5½,** 3e étage, juillet, 610\$, stat. déneigé, **Aussi 4½, r.d.c., 525\$,** juillet, 482 Fournier, céramique + flottant, insonorisé, porte-patio, remise, pas d'animaux, enquête de prélocation.  
 Info : 450 501-8434, 450 501-2795

**5½,** 4plex, vaste, propre, tranquille, idéal retraités, pl. flottant + céram., douche + bain séparés, 800\$/mois, 1er juillet. 450 372-3525.  
 5½ au 2e ÉTAGE, rue de La Volière, clôturé, espace vert familial, clientèle choisie. Libre juil. ou avant. 549\$/mois. 450-405-7591

**5½,** au 2e libre mai, 3e étage, libre imm./juillet  
**PRÈS DES GALERIES ET RONA**  
 Rénovés, Paroisse St-Luc, bcp d'espace vert. Grande fenestration, intercom, tranquille, concierge sur place, pas de chien.  
 Enquête de prélocation.  
 450-378-0366, 450 521-4565, 450 521-8052

**5½** haut de duplex, pers.tranquilles, ensoleillé, 3 c.c., bois franc, corde à linge, 2 stat. accès cour, imm. ou juillet 615\$. 450-775-5800

**5½,** haut duplex, bien éclairé, frais peint, 2 balcons, 1 remise, 2 stat., entrée lave-vaisselle, corde à linge, près de la piste cyclable, tranquille, pas d'animaux, réf. et enquête de crédit.  
 1er juillet ou avant, 630\$, 450 770-2743

**5½ NEUF,** 1er étage, près piscine Miner, dispo 1er juin ou juillet, pl. chauffants, Novacimat, style moderne, 895\$/ ms. Références.  
 ☎ 450 525-5163

**5½ près garderie, école primaire + sec.**  
 1180 Simonds sud, 262 CYR  
 1er et 2e étage, 635\$. 1er juillet. Pas de chien.  
 Enquête de crédit. Info : 450 361-0350

**5½ RÉNOVÉ, BAS DUPLEX,** 2 c.c., 1 s. lavage, près des écoles Ste-Marie et St-Eugène, accès au terrain, 2 espaces stat., entreposage au sous-sol, libre imm. 695\$/ms. 450 361-2405

**5½ rue St-Luc, 2e plancher, libre imm.**  
 Grand solarium 4 saisons, 600\$/mois.  
 Cell. 450-521-7985

**5½,** siplex récent, s. bains avec douche séparée, pl. béton insonorisé, garage sous-terrain, 269 de Provence, 795/ms, 1er, 2e et 3e étages disponibles, 1 MOIS GRATUIT. 450 770-0887

61 rue Leroux, grand 4½, avec locker, entrée lav./séch., stationnement, 3e étage, libre imm. Fraîchement rénové. 450 521-6143

9½ sur 3 étages dans triplex, près lac Boivin rue Allan, c.c.m. avec walk-in + 2 c.c., foyer, grand stat. 1,080\$, libre mi-juin. 450-375-1369

À QUI LA CHANCE, 567-573 Trépanier, 2e étage, 2 GRANDS 4½ avec sous-sol. 1 libre imm. avec 2 c.c., 2 salons, inst. lav.-séch. dans s.bain, patio et bcp de rangement. remise 5x10, stat. 3 places ch. PAS DANIMAUX.  
 450 522-4412

Au 174 rue Bourgeois, 4½, chauffé, eau chaude fournie, locker int., libre 1er juillet, 600\$, 450-522-0506 ou 450-522-3061.

★ **AVEC ASCENSEUR** ★

**3½ à 520\$, 4½ à 575\$, 5½ à 640\$**  
 1er juillet, grands logements avec comptoir-lunch, rangement intérieur, tout rénovés, grand balcon, bien insonorisés, bien éclairés, planchers flottants.  
**FAUT VOIR! 450-378-3193**

**BAIES DE LA RIVE**  
**3½, 4½, 45 ans et +, asc., piscine, spa, près piste cyclable. 1 MOIS GRATUIT.**  
**Lise 450 775-3999 Francine 450 991-2126**

Secteur lac Boivin, grand 3½ à 650\$/mois, face au lac, grand 4½ à 795\$.  
 Enquête de crédit. Pas de chien  
 Jean-Claude : 450 915-0566  
 www.appartementsgranby.com

## 154 LOGIS À LOUER À GRANBY

Coopérative d'habitation La Volière  
 Grands terrains accessibles. Aires de repos pour adultes, jeux pour enfants. Grand 5½ très propre, non chauffé, 3e ét., environnement tranquille, rue Cyr (près Simonds Sud). 539\$ (prix membre). 1er juin ou 1er juillet.  
 Info : 450 777-3266.

★ **FAUBOURG CHAMPÊTRE** ★  
 Logements pour retraités actifs  
 Site enchanteur et ambiance chaleureuse  
**Disponibles maintenant 3½ et 4½**  
 Modèles variés, climatisés, meublés au besoin  
 Ascenseurs, aucun tapis,  
 grande porte-patio, stationnements int./ext., piscine intérieure à l'eau salée,  
 salon de coiffure et massothérapie,  
 bibliothèque, billard, salles d'activités,  
 potager, terrains de pétanque, etc.  
 Face à la piste cyclable et près des services  
 Non-fumeurs, pas d'animaux  
 Crédit d'impôt pour 70 ans et +  
 310, rue Denison Ouest à Granby  
**Rendez-vous seulement 450-375-9703**

Grand 3½, demi s-sol, chauffé, éclairé, eau chaude, 500\$. 3½ à l'étage, eau chaude, balcon, 460\$, imm. ou 1er juillet. 450 379-9348

**GRAND 3½,** pl. flottant, demi s-sol lumineux, corde à linge, 435\$/ms eau ch. incl. Vérif. crédit, pas de chien, libre imm. 450 577-6787

**GRAND 4½** au 180 rue ALbert, pl. flottant et céramique, grand stat., 540\$/mois, libre 1er juin. 450-378-0923 ou 450-469-3772

**GRAND 4½** haut duplex, 1200 pi.ca., s. à manger séparée, sect. Galeries, 449, Ménard, 830\$/ms, libre juin ou juillet. 450-378-3460

Grand 4½ neuf, style contemporain, rue des Montérégiennes, s. lavage, asp.cent., remise, près écoles et services, 1er juillet, 815\$/mois. 450 522-3113 ou 450 770-1236;

✓ **GRAND 4½ SECTEUR ÉCOLE EUREKA,** rue Trépanier, tranquille, superficie 1200pi², grand rangement au s-sol, A/C, balcon 12x7, à partir de 800\$, libre juillet. Chien interdit.  
 ✓ **GRAND 4½ RUE QUÉVILLON,** emplacement de choix, A/C, rangement int. et ext., balcon 12x14, à partir de 970\$/mois, libre juin/ juillet. Promo pour demi-s-sol de 1 mois gratuit. Chien interdit. Info : 450.830.0246

**GRAND 4½,** très propre, tranquille, ensoleillé, comptoir-lunch, balayeuse centrale, intercom, rangement intérieur, libre juil. ou avant.  
 Situé cul-de-sac rue Laurent, non-fumeur  
 450 378-7263 ou 450 531-4265

Grand 5½, 722, rue de la Volière, libre 1er juillet, très bien éclairé, service de conciergerie, 450-293-7373 ou 450-775-7373.

**GRAND 5½** rénové, très propre, secteur rues Denison et St-Charles, libre 1er juillet, 650\$/mois. 450-375-1114 ou 450-770-2785

**GRAND 6½ SUR 2 ÉTAGES,** duplex, possibilité petit commerce au s.-sol, entrée indépendante, 2 s. bains. Dénéigement et garage inclus, près services. 1er juil. 950\$. 450-991-0916

**Grand 6½ sur 2 étages**  
 Montplaisant, libre imm. 935\$/mois  
 A/C, 2 s. de bains, 2 stat. 450 777-7064

Grand haut de duplex 4½, rue Dufferin, libre imm. Gr. chambre des maîtres, bois franc.  
 50 ans et plus. 645\$/ mois.450 522-2460

**GRANDS 4½,** très propres, libres imm. et jusqu'en juillet, 540\$ à 560\$/mois.  
 151 Leroux, 759 Bussière. 450 776-2648

Idéal pour retraités, grand 4½, 2e étage, rue de Strasbourg, A/C, balayeuse centrale, 2 stat., pas d'animaux, 765\$/mois. 450-375-1243

**Imm., juin ou juillet,** 3½ et 4½, (six logis), style condo, remise int./ext., patio, intercom, 2 stat., repeint, paisible, près parc. ind. 450 375-7735  
 Libre imm. 3½ avec mansarde, 2e étage, vue sur les jardins, 550\$.  
 Info : 450-522-4134

**LUXUEUX 6½** incluant s-sol, style condo, situé rue Trépanier, A/C, foyer au gaz, galerie couverte, cabanon, bienvenue aux retraités, 945\$/mois, libre 1er juin. ☎ 450-542-4817

Petit 3½ à 395\$/mois, libre 1er juin, près de tous les services, 2e étage, recherche personne seule, 50 ans et +. 385 St-Jacques.  
 450 372-6511

**PORTE OUVERTE**  
**15 MAI DE 13H À 16H**  
**988, RUE CARON, GRANBY**  
**EN CONSTRUCTION CONDO**

Grand 4½ spacieux, env. 1,200 pi. ca., A/C central, ascenseur, finition de haute qualité. possibilité garage extérieur, foyer. A partir de 895\$/mois. 450 577-2370 Karine

## 154 LOGIS À LOUER À GRANBY

**REMISE EN ARGENT D'UN MOIS DE LOYER À LA SIGNATURE.**

4½ de1200 pi.ca, neufs, ascenseur, pl. béton, A/C, gr. walk-in, douche en verre, plafond de 9 pi., face au lac Boivin, près piste cyclable, juillet, 935\$. Tommy : 450 578-4754

Rue Bouchard, près Galeries, grand 5½ à 640\$, libre imm.  
 Pas de chien, enquête de crédit  
 Jean-Claude 450 915-0566  
 www.appartementsgranby.com

**RUE FAIRFIELD,** près parc Victoria, grand 5½ haut de duplex, entrée privée, inst. lave-vaiss. pl. bois, 2 c.c. + bureau, + rangement, 1 stat., 1er juil., 675\$. Pers. tranquilles. 450-522-7273

**RUE MOUNTAIN, AVEC ENTRÉE PRIVÉE,** grand logis style condo orienté plein sud, intérieur remis à jour complètement, avec grandes pièces ouvertes, une galerie avant et un patio arrière, entouré d'un jardin de fleurs vivaces.  
 Libre imm. 675\$/mois. 450-522-4134

Sect. Haute-Ville, 50 ans et +. Joli 3½, toit cathédrale, s. d'eau ds chambre des maîtres.1er juillet, 525\$/ms. 450 994-1125, 579 488-1725

**TRÈS GRAND 5½** tout rénové, 2e étage  
 beau secteur, libre imm. 450 539-0433

## 157 MAISONS À LOUER EN RÉGION

Ange-Gardien, bien située, 3 c.c., 2 s. bains, pl. bois franc, bal. cent., s-sol fini, syst. d'alarme, garage, 1000\$/ms, 1er juillet. 450 357-3004

**ANGE-GARDIEN: MAISON DE VILLE** 7½, bain thérapeutique, 3 étages, s-sol avec entrée indépendante. 450-469-2374 ou 450-521-6961

À SHEFFORD, maison mobile 4½, beau grand terrain privé, vue sur la montagne, 600\$/mois, libre 1er juillet. 450-501-0851

À STE-ANGÈLE-DE-MONNOIR, bas de maison à la campagne, 4½ + verrière, 1 c.c.. Avec garage, pas d'animaux. Non-fumeurs. 750\$/mois. 450 531-4919

Maison mobile à St-Joachim de Shefford, 2 c.c., chauffage au bois et électrique. Endroit calme dans la nature. Idéal pour personnes retraitées. 550\$/ms, libre imm. 450 539-2248  
**SHEFFORD,** maison neuve, grand 4½ pour personne tranquille. Libre 1er Juillet., située au 316, 3e Avenue, à 900\$/mois. 450-501-0851

**WATERLOO** à louer, lumineuse maison de ville, bel espace de vie intérieur/extérieur. Agréable environnement aux arômes de campagne. Libre juillet. À voir! 514 570-4128

## 158 MAISONS À LOUER À GRANBY

Jumelé au 435 du Populage à Granby, libre 1er juillet, 920\$/mois. 2 c.c. + 1 c.c., cabanon, entretien ext. inclus. Pour info: 450-777-8452

**MAISON RÉNOVÉE** rue Narcisse Morissette, 4 c.c., 2 grands salons, planchers bois franc, grand terrain, cabanon, vue sur la montagne St-Paul. Libre le 1er juin, 1,000\$/mois.  
 PAS DANIMAUX. Info : 450-888-1018

## 160 CHAMBRES À LOUER

À Granby, belle grande chambre avec salle de bain privée, fraîchement rénovée; ET Également plus petite à meilleur marché.  
 Réservez tôt ! 514-444-6146.

**CHAMBRE PRIVÉE POUR HOMME,** avec repas, câble, Internet, stat., etc.  
 À partir de 80\$/ semaine. 450-577-2230.

**PRÈS DES SERVICES,** endroit calme, chaleureux, stat., cuisine complète, lav.-séch., câble, Internet et produits de base inclus. Libre imm., 107\$/sem. Calme assuré. Non-fumeurs.  
 Réf. demandées. Denis 450 777-3666

## 162 CONDOMINIUMS À LOUER

34., John Savage, BROMONT. Luxueux condo 4½, 1er pl. 1250 pi.ca., vue sur montagne, foyer gaz, bal. cent., près de tous les services, 1er juillet ou avant, 945\$. 514 569-4286

**À BROMONT: CONDO**

meublé ou semi-meublé, 3 c.c., 1 s.b., foyer au gaz, planchers chauffants, sur le golf, air clim.1,250\$/ms. Libre 1er juin. 514-234-7774.

**LOFTS DU COUVENT**  
 4 condos 3½, Centre-ville, finition haut-de-gamme, libres le 1er juillet ou avant, A/C.  
 À partir de 795\$/mois. Info : 450 775-9914

## 163 CHALETs À LOUER

Lac Mégantic, Piopolis, bord de l'eau, plage privée, logis du bas 4½ tout inclus, à louer au jour ou à la sem. Site exceptionnel, paix, tranquillité, pédalo, kayak, chaloûpe. 819-583-3681

## 164 BUREAUX À LOUER

**Bureaux à sous-louer** à Laval, 2550 Daniel-Johnson, jonction 440 et 15. 1700 pi.ca. Très ensoleillé. Cuisinette, 3 bureaux fermés. Peut accueillir 6 postes de travail. Salle d'entreposage. 4 600\$ par mois tout inclus.  
 Fin du bail : décembre 2018.  
 Info : 514-861-2088 poste 23.

## 165 COMMERCES À LOUER

**MAGASINS ET BUREAUX À LOUER.** Situés au centre-ville, rue Principale, Granby. 1,000 pi. ca. à 2,000 pi. ca. Info: 514-571-9239

## 166 LOCAUX À LOUER

Bureaux pour professionnel de la santé avec ou sans service de secrétariat, espace disponible, peut être aménagé de 651 à 2,289 pi.ca., au rez-de-chaussée, à l'angle des rues St-Charles /St-Jacques. 450-372-6511

Bureaux très biens situés. Espace de bureau disponible, peut être aménagé de 651 à 2,289 pi.ca., au rez-de-chaussée, et à l'étage de 1014pi.ca., à l'angle des rues St-Charles /St-Jacques. 450-372-6511

Centre-ville de Granby. À louer et à vendre. 190 Principale, 3,800 pi.ca., ameublement inclus pour la vente au détail ou pour restauration, poss. de terrasse. Serge : 450 779-8017

**LOCAL COMMERCIAL INDUSTRIEL**  
 rue St-Charles, idéal pour PME 1000 à 10,000 pi.ca., à partir de 3\$/pi.ca. 450-375-7175

## 167 ENTREPOTS GARAGES À LOUER

Mini-entrepôt 10' X 20' à 85 \$ / mois. Transport **GRATUIT** à l'entrée. 450-266-4444  
 www.entreposagebrigham.com

## 202 ARGENT À PRÊTER

310-PRÊT : Prêt de 500\$ à 1000\$. Aucune enquête de crédit. Approbation en 5 minutes. Ouvert 7 jours de 8h à 20h.  
 Compose sans frais : 310-PRET

Prêt 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert de 8h à 21h. Réponse en 30 minutes. Mauvais crédit accepté. Dépôt au compte la journée même. Crédit Yamaska  
 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

Prêt hypothécaire privé, 1er et 2e rang. Financement Brisson. 1-866-566-7081

## 205 SERVICES FINANCIERS

A bout de souffle? Vous êtes harcelés par vos créanciers? Trop de dettes ? Nous avons 34 centres pour vous servir. Faites-nous confiance. MNP Ltée Syndic de faillite accrédité par le gouvernement 514-839-8004

**301 DIVERS ARTICLES**

**CÈDRES POUR HAIE**  
SPÉCIAL. Toutes grandeurs disponibles.  
Possibilité de plantation.  
Service de tonte de gazon et différents travaux  
450 375-0622

**PRODUCTEUR DE CÈDRES**  
Cèdres cultivés très fournis, directement du producteur, de 3 à 7 pieds, excellente qualité, possibilité de livraison et plantation.  
Nicolas Bienvenue **450-531-1268**

**RECYCLAGE MÉTAUX DENIS**  
Attention! Je vous débarrasse de vos électroménagers, réservoir à eau chaude, piscine, fils électriques, autos, batteries et tout genre de métaux que vous ne voulez plus. 7 jours / 7.  
Vente de MEUBLES et d'électroménagers.  
Denis: 450-991-2060, cell: 450-777-8564

**RÉFRIGÉRATEURS**, poêles, laveuses, sècheuses, congélateurs. Avec bonne garantie.  
Aussi meubles usagés et antiques.  
Entreprise J. Pontbriand, 450-372-2450

**SCIERIES MOBILES** à partir de 4,397\$  
Coupez bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portative. Info & DVD gratuits, [www.ScieriesNorwood.ca/400QN](http://www.ScieriesNorwood.ca/400QN)  
1-800-408-9995, poste : 400QN.

**301 DIVERS ARTICLES**

**SIROP D'ÉRABLE - RÉCOLTE 2016**  
Directement du producteur  
Clair ou médium au choix. 35\$/gallon.  
Situé 1er rang ouest, St-Joachim-de-Shefford  
**450-539-3542**

**TOIT:** Votre toit en bardeaux d'asphalte est à réparer? Appelez les meilleurs! Travail honnête/consciencieux, fait en famille. R.B.Q. 8293-1155-04 + assurance. **COUVREURS DE PÈRE EN FILS INC.** 450-539-3919 ou 450-779-2852

**URGENT DOIT VENDRE**  
**Poêle 300\$, frigo 350\$, laveuse et sècheuse 450\$, set de cuisine 300\$, petit bahut 300\$, usure de 3 ans.**  
☎ 450-375-8721

**VOITURETTE DE GOLF** 1993, 36 volts, batteries neuves, 1,800\$. **VÉLO 3 ROUES**, 18 vit., roues 27 po, 350\$. Info: 450-770-9916

**302 MEUBLES ÉLECTROMÉNAGERS**

Congélateur Danby Diplomat 5 pi.cu.  
Prix : 200\$, nég  
Info : 450 378-4021

**307 PNEUS**

**POSE ET BALANCEMENT DE PNEUS D'ÉTÉ.** Bon choix de seconds de 13" à 18"  
Info : 450 776-6798 Merci de votre attention !

**308 ÉQUIPEMENT DE FERME**

4 voitures ensilage Dion avec toit, 3 de 16' et 1 de 18'; fourgère New Holland 900, nez à foin et à maïs 2 rangs. 450-295-2297, 450-531-6333

**316 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION**

**LIQUIDATION D'ARMOIRES**  
En stock + de 200 modules réunis.  
Payer & emporter. 450-266-4444

**317 HORTICULTURE**

Paillis, terre, compost, pierres décoratives, dalles, etc. **LIVRAISON GRATUITE.**  
450 770-0777 : 583 Boivin, Granby  
450 534-3235 : 40 Pacifique Est, Bromont  
[www.eco-logic.ca](http://www.eco-logic.ca)

**★ TERRE NOIRE ★**  
**TERRE À PARTERRE ET/OU À JARDIN DE TRÈS BONNE QUALITÉ**  
Livrée en petite et grande quantité.  
Inf.: Lacoste Paysagiste Inc., 450-378-3444

**EN VRAC OU SAC**

**TERRE & COMPOST granby**

- PAILLIS de cèdre
- TERREAU **savaria**
- PIERRE concassée
- TOURBE (gazon cultivé) **Manderley**

Livré ou chargé sur place  
45 Gafineau, Granby  
**450 770-0188 • 450 372-6809**

**351 MESSAGES PERSONNELS**

**★ A1 ROMANCE ENR ★**  
Service d'accompagnement  
Reçoit & se déplace. 7/7 -24/24.  
450-405-4902

Bon massage de détente antistress et +  
Pour hommes seulement fait par homme, propre et discret. Granby, 450 994-4837

**401 SCIENCES OCCULTES**

**! Marie-Huguette, Réjane, Lucile avec plus de 45 ans d'expérience. Avez-vous déjà consulté de véritables voyantes et Médium hautement qualifiées? Découvrez des révélations étonnantes concernant vos prédictions d'amour, d'argent, de santé. Avons atteint un niveau d'expérience supérieur. Cellulaire #5276, Montréal 514-788-2323, ou 8 minutes gratuites au 1-900-451-1818**

1 premier pas vers le Bonheur! Médium Québec réunit pour vous les meilleurs voyant(e)s du Québec, dont Louise Haley la célèbre Mme Minou, Alain Bénazra... Écoutez-les au 1-800-332-1036 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faites le #(carré)4051 Pour les voir et mieux les connaître: [www.MediumQuebec.com](http://www.MediumQuebec.com)

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)

**401 SCIENCES OCCULTES**

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

**403 SERVICES OFFERTS**

**4 SERVICES - PEINTRE MTANGUAY**  
Peinture, ménage après const.  
Entretien int. et ext. Lavage à pression. Résidentiel + Commercial. Sur appel.  
**450-204-6251 / peintremtanguay.com**  
[entretien-net-menage.com](http://entretien-net-menage.com)  
Licence RBQ : 5671-2441-01

**À CONSERVER!** Menuisier, 32 ans d'exp. Ferait rénovations : sous-sol, salle de bains, garages, patios, fenêtres, moulures, etc...  
RBQ 8307-5937-54 ---- Roger, 450 378-6359

**ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"** Service déboisement, abattage, élagage d'arbres. Essouchage, arrachage ou taille de haie de cèdre, Ass.-resp. 450-558-3737, 450-230-7672

**CONSTRUCTION ET RÉNOVATION**  
Vous avez des projets en tête? N'hésitez pas à me contacter, pour la réalisation professionnelle de tous vos travaux.  
Pour plus d'informations, visitez nous sur : [www.constructionbenoitlaflamme.com](http://www.constructionbenoitlaflamme.com)  
Benoit Laflamme 450 777-3882  
RBQ: 8278-8308-39

**ECONO RÉNO** - Tout pour vos travaux de rénovation, de la fondation au toit.  
Travail de qualité sans se ruiner.  
RBQ : 5636-8913. Serge au **450-521-1475**

**INSTALLATION PLANCHER FLOTTANT, PRÉLART OUTILE.**  
Jean-Pierre au 450 378-9719 / 450 260-5803

Les Services d'Entretien E.B. enr.  
Coupe de haies, abattage d'arbres et déboisement, pose de tourbe, tonte de gazon, entretien paysager. Estimation gratuite.  
Éric, 450-775-5353 ou 450-994-2571

**PAYSAGISTE SYLVAIN DESHAIES**  
Réserver votre place pour la tonte de gazon, taille de haies et arbustes, terrassement, ouvrage de tout genre, estimation gratuite.  
☎ 450-204-0428

**SAAQ-SAAQ-SAAQ** Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite.  
M. Dion Avocats tél 514-282-2022  
[www.sossaaq.com](http://www.sossaaq.com)

**SERVICE DE TONTE DE GAZON**  
Aussi terre de remplissage à vendre.  
Bromont et environs. 450 521-3257

**★ SPÉCIALISTE EN SABLAGE ★**

- Sablage et réparation de plancher en tout genre.
- Vernis sans odeur.
- Estimation gratuite. Travail garanti.

**René, 450 531-1392**

**TAILLAGE GRANBY**  
Spécialités : Plantation et taille de haies cèdre.  
★ Service d'abattage ★ élagage ★ essouchage ★ déchiquetage de branches.  
Soumission gratuite. Assurance complète.  
Notre site web : [www.taillagegranby.com](http://www.taillagegranby.com)  
Olivier Allard, **450-775-0257 ou 450-372-4837**

**TOITURES GRANBY**  
TOITURES de tous genres. Estimation gratuite. Licence RBQ : 8208-9228-33  
450-204-1867 ou 450-994-9947

**TONTE DE GAZON, MINI EXCAVATION**  
terrassement, drainage, trottoir béton, travaux de tous genres. Jonathan, 450-522-1040

**Tonte de gazon**  
Taille de haies, émondage, élagage, abattage d'arbres. Estimation gratuite. Exploitation D.F. Daniel 450-375-3518 / 450-521-2425

**406 SERVICES D'IMPÔT**

**IMPOT PROULX**  
Particulier / Travailleur Autonome  
Revenu Locatif / Décès / Faillite  
Comptabilité / Tenue de livre  
TED / ImpôtNet  
450 266-4950 / [impot.proulx@gmail.com](mailto:impot.proulx@gmail.com)

**408 SANTÉ**

**CANADA BENEFIT GROUP** - Vous ou quelqu'un que vous connaissez souffre d'un handicap? Obtenez jusqu'à 40,000\$ du gouvernement du Canada. Appelez sans-frais au 1-888-511-2250 ou visitez-nous au [www.canadabenefit.ca/fr/evaluation/](http://www.canadabenefit.ca/fr/evaluation/)

**409 SOINS THÉRAPEUTIQUES MASSOTHÉRAPIE**

**CHANTAL SIMARD, MASSOTHÉRAPEUTE** membre A.M.P.Q., détenté, suédois, problème de dos, nerf sciatique, homme, femme, enfant. Reçu assurance. Rendez-vous: 450-521-5487

**411 AMITIÉS RENCONTRES**

**CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec!** Conversations discrètes, rencontres inattendues, les plus jolies filles vous attendent pour des aventures inoubliables. Goûtez la différence. Appelez le 1-877-661-2626 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.

Homme 70 ans, 5'7", 162 lbs, aime balade en auto, marche, resto, moto électrique, cherche femme dans la soixantaine de Granby.  
Fumeuse 450 991-1547

**NOCHE CALIENTE**  
**Soirée LGBT, 3ième édition, le samedi 14 mai, dès 20 h** au 164 rue Cowie, Granby, local 217 (Imperial-lofts). Musique, consommations et plaisir seront au rendez-vous!  
L'équipe (gay et lesbienne Estrie) a hâte de vous voir ! Ces soirées vous permettent de faire des rencontres et de tisser des liens avec des gens qui vous ressemblent. Parlez-en à vos amis, on vous attend en grand nombre.  
Info Facebook : gay et lesbienne Estrie

**SERVICE RENCONTRE.** Relations Long-terme, **ESSAYEZ GRATUITEMENT!!!**  
1-888-451-7661. Appelez # 7878 ou 1-866-634-8995. Adulte 1 à 1 en direct appelez: 1-877-347-9242, ou #5015. Rencontrez des femmes célibataires de votre région.  
1-888-571-5763 (18+)

**413 ÉVÈNEMENTS / ACTIVITÉS**

**SAMEDI LE 14 MAI à 18 h**  
Souper des propriétaires, boeuf et lard  
Côté 20\$, soirée seule dès 20 h : 10\$,  
Musique avec René Desmarais  
Au Domaine familial,  
450 chemin Grande Ligne, St-Paul  
Info : ☎ 450 378-8844

**451 PERSONNEL DEMANDÉ**

**85% TAUX de placement en emploi**

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

**BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ SERVICE À LA CLIENTÈLE**

Cours offerts :

- Windows 8.1, 10, Office 2013, Acoma
- Simulation de travail de bureau
- Coaching recherche d'emploi

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

**Pour info : [info@sp3000.org](mailto:info@sp3000.org)**  
**450 372-0005**  
50 Dufferin, Granby

Programme financé par **Emploi Québec**

**TIM HORTONS**  
✓ St-Alphonse de Granby  
✓ Bromont

recherche personnel à temps plein de jour, soir et/ou nuit. 30 à 40 h/sem.  
Envoyez votre CV à : [acadot@videotron.ca](mailto:acadot@videotron.ca)

**VENTES de GARAGE**  
Samedi et dimanche  
14 et 15 mai

Annoncez la vôtre dans **laVoixdel'Est** et recevez\*

**5\$ DE RABAIS** NON VALABLE

**CHEZ BEN**  
ON S'BOUR LA BÉDAINE

échangeable à LA BÉDAINE GLACÉE

**CECI N'EST PAS UN COUPON**  
Il vous sera remis lors de votre passage à La Voix de l'Est

**5\$ DE RABAIS** NON VALABLE

échangeable à la CANTINE CHEZ BEN

\*Répétez votre annonce et obtenez autant de bons !  
**laVoixdel'Est** Annonces classées **450 375-8888**



# LA GRANDE TRAPPE



PAR **FRANÇOIS BERNARD**  
PROFESSIONNEL EN TITRE  
MEMBRE DE LA PGA CANADIENNE  
ET **KIMBERLY NADEAU**  
DIRECTRICE GÉNÉRALE



## FRAPPER LA BALLE EN DESCENDANT

Lorsque vous frappez la balle avec un mauvais transfert de poids, vous faites contact avec celle-ci dans un mouvement ascendant. Donc, vous courez le risque de calotter la balle ou de faire contact au sol si vous lancez votre tête de bâton trop rapidement. L'éducatif qui suit vous aidera à bien transférer votre poids sur votre jambe avant lors de votre mouvement descendant pour, par la suite, lancer la tête de votre bâton vers la balle. Ainsi, vous frapperez plus souvent la balle en descendant.

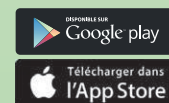
Placez simplement une feuille de papier à quelques centimètres derrière votre balle (photo). Prenez un fer 7 et tentez de frapper la balle sans toucher à la feuille de papier. Après quelques fois, votre coordination et votre transfert de poids vs le lancer du bâton devraient s'améliorer énormément.

Bonne pratique!



**POUR EN SAVOIR ENCORE PLUS SUR CE SUJET :** NE MANQUEZ PAS DE VISIONNER, CE SAMEDI, NOTRE VIDÉO EXPLICATIVE SUR L'APPLICATION NUMÉRIQUE DE LA VOIX DE L'EST SUR VOTRE TABLETTE OU VOTRE TÉLÉPHONE.

POUR LA TÉLÉCHARGER  
**GRATUITEMENT,**  
VISITEZ L'APP STORE  
OU GOOGLE PLAY.



5038879

## Développez vos talents à l'aide de nos camps juniors



- ☐ **189<sup>95</sup>\$** +tx / 3 jours
- ☐ **239<sup>95</sup>\$** +tx / 4 jours
- ☐ **289<sup>95</sup>\$** +tx / 5 jours

- #1 Du lundi 27 juin au vendredi 1er juillet
- #2 Du lundi 4 juillet au vendredi 8 juillet
- #3 Du lundi 11 juillet au vendredi 15 juillet
- #4 Du lundi 18 juillet au vendredi 22 juillet
- #5 Du lundi 25 juillet au vendredi 29 juillet
- #6 Du lundi 1er août au vendredi 5 août
- #7 Du lundi 8 août au vendredi 12 août
- #8 Du lundi 15 août au vendredi 19 août

**Réservez dès maintenant**  
au 450 372-0167

[www.golflescedres.com](http://www.golflescedres.com)  
669, rue Coupland, Granby

**En collaboration avec Premiers Élans**

Moniteurs certifiés

Remise de diplôme attestant le niveau réussi

Suivez-nous sur

# SWIMMSPA

Le meilleur des mondes  
Un choix brillant



Tellement mieux qu'une piscine creusée!  
Moins cher. Aucun terrassement.  
Eau chaude à l'année. Sièges confortables



**Gozébos**

toit en acier galvanisé  
Charleston

**VERANDA JARDIN**

Avec rideaux textylène fixes  
Komodo

Gozébo 12 x 15

Toit polycarbonate  
PROMO 2599\$

Abri mural rétractable  
en aluminium BUDAPEST

**CABANONS**

**Cabanons Fontaine**

LE PLUS  
GRAND CHOIX  
D'ABRIS  
ET GAZÉBOS!

Gozébos pour roulettes

25%  
VERANDA JARDIN

Exclusif! Visscher

5% SUR MODÈLES MONTÉS\*  
7% SUR LES KITS\*  
OU 6 MOIS SANS INTÉRÊTS\*

Certaines conditions s'appliquent. Tous les détails en magasin. Photos à titre indicatif.

## LES TRÉSORS DE L'ESTRIE

MEUBLES DE JARDIN . SPAS . CABANONS



**SPAS**  
Pièces  
Réparation  
Service  
(pièces pour abris)

