

Depuis 1978

Journal

# LaRocheville

Trois-Rivières  
secteur Saint-Louis-de-France

Dépot légal

Novembre 2010, vol. 32, no. 9

Bibliothèque nationale

Tirage 2978 copies

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



Bonjour à tous!

Une autre série d'activités a enrichi notre communauté ces dernières semaines, pour le plus grand bonheur de plusieurs citoyens. Débutons par l'accueil des nouveau-nés le 23 septembre dernier, qui nous a permis de connaître 17 nouveaux résidents avec leurs parents et leurs grands-parents. Cet événement annuel est rendu possible grâce à l'implication du comité d'embellissement, composé de

Mmes Rita Chauvette, Diane Coté et Murielle Gagnon. Il faut souligner aussi le travail soutenu de M. Yves Picard, de Mme Jeannine Gingras du Service des loisirs et de Mme Josée Duplessis, bibliothécaire, qui s'investissent beaucoup dans cette activité. Merci pour votre dévouement auprès de nos plus jeunes citoyens.

En parlant justement de la bibliothèque, il y a eu 5,3 % d'augmentation des prêts dans l'ensemble du réseau, alors qu'à la bibliothèque de la Franciade, l'augmentation des prêts atteint 19 %. On se doit de féliciter les employées, qui se dévouent de façon exceptionnelle afin de répondre efficacement et avec le sourire, aux demandes des abonnés. Merci pour l'excellence de votre prestation.

Le 10 octobre dernier, la Ville procédait à un hommage aux familles bénévoles. Pour le district de Saint-Louis-de-France, on a honoré M. Gilles Gingras et Mme Jovette Marchildon. C'était un hommage grandement mérité. Pour ceux qui ne connaissent pas Gilles Gingras, je vous donne un bref aperçu de son implication : président du comité du cimetière depuis 34 ans, membre fondateur du conseil 9956 des Chevaliers de Colomb, membre du club Optimiste et ardent travailleur de la mise en forme de la piste cyclable, marguillier, coresponsable de deux cliniques de sang par année à St-Louis depuis longtemps et surtout, toujours prêt à rendre service avec le sourire. C'est un grand bénévole que l'on a intérêt à connaître.

Nous avons aussi d'autres personnes qui se sont illustrées. Je vous parle de deux pompiers : M. Alain Lemire 42 ans de service et M. Gaétan Pépin, 21 ans de service. Tous deux ont reçu une médaille

honorifique du gouverneur général. Pour obtenir cette reconnaissance, le dossier personnel doit être sans tache, et est relié au comportement exemplaire des pompiers. Toutes mes félicitations à ces deux citoyens émérites de Saint-Louis-de-France.

Les 16 et 17 octobre derniers, l'A.F.E.A.S. tenait ses deux jours d'exposition au centre communautaire. Très diversifié et représentatif du dynamisme du milieu, on pouvait y faire provision d'une multitude de choses issues de l'esprit créatif des divers exposants. Toutes mes félicitations à Mesdames Louise O'Connor, Jeanne-Mance Bellemare et leur équipe pour la réalisation de cette activité.

Pour leur part, les travaux de voirie respectent leurs échéanciers. Sur la rue Thibeau, de la rue des Prairies jusqu'aux limites de Saint-Louis, les rénovations devraient être terminées au plus tard début novembre. Merci de votre patience et de votre compréhension. Sur la portion ouest de la rue Thibeau, le trottoir longtemps réclamé est maintenant une réalité. Nous pouvons donc nous rendre de la rue Denis-Roy jusqu'au Cap en toute sécurité, grâce à cette nouvelle réalisation. La remise à niveau et l'asphaltage de la majeure partie de la rue des Marguerites Est a nécessité un investissement important. Nous avons aussi asphalté un autre tronçon de la piste cyclable sur une distance d'environ un kilomètre. Avec le temps et beaucoup d'investissements, nous pourrions un jour utiliser notre piste cyclable entièrement sur bitume. Dans la portion de la piste qui sert aussi d'anneaux de patinage, le Service du développement durable a effectué des travaux d'élagage, afin de permettre une meilleure gestion de la forêt. Je travaille aussi sur un projet pour faire reconnaître la partie boisée de la Terre des loisirs comme aire protégée. C'est un dossier à suivre.

Dans le prochain journal, je pourrai vous entretenir de l'amélioration de la salle communautaire au niveau de la qualité du son, de l'éclairage, du mobilier et autres conditions, qui répondraient aux désirs de plusieurs citoyens.

*Michel Bronsard*

Michel Bronsard

819 375-0150

[michelbronsard@videotron.ca](mailto:michelbronsard@videotron.ca)



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec le Service des loisirs et des services communautaires de la Ville de Trois-Rivières.

### BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, Secteur St-Louis-de-France  
Tél. : 819 374-6419

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
10 h à 17 h	FERMÉ	13 h à 20 h	13 h à 20 h	13 h à 17 h	13 h à 17 h	10 h à 17 h

\*Horaire en vigueur de la fête du Travail au 1er dimanche de juin.

Pour profiter des services en ligne  
Rendez-vous au [www.biblio.catalogue.v3r.net](http://www.biblio.catalogue.v3r.net)

## ADULTES

### Bonhomme de neige

Atelier de bricolage avec  
Évelyne Magny et Louise St-Arneault

**Date : Mardi 16 novembre à 13 h 30 et 18 h 30**

**Coût : 5 \$**

## JEUNES

### HEURE DU CONTE EN PYJAMA

avec Christine Kovac

**Date : Mercredi 17 novembre à 18 h 30**

Inscriptions obligatoires

### Faites la cour aux oiseaux

Ornithologie avec Chantal Bétit

Découvre l'alimentation, les prédateurs d'hiver, le chant, le comportement et plusieurs modèles de mangeoires ainsi que des maisons simples à réaliser.

**Clientèle : 6 à 12 ans (25 participants)**

**Date : Samedi 13 novembre de 13 h 30 à 14 h 30**

### Spectacle

L'Arroseur arrosé

avec Général Patante, Marc Duval

Le grand livre de Capello, le magicien, vient de disparaître comme par magie. Monsieur Farlouche, détective privé, sera appelé en renfort pour dénouer l'impasse... Ambiance loufoque.

**Clientèle : 3 à 10 ans (100 participants)**

**Date : Dimanche 21 novembre à 13 h 30**

### HISTOIRE AU BOUT DU FIL

Racontée par Nancy Montour et François Désaulniers

Ce sont des histoires préenregistrées, choisies parmi des livres d'images, des contes ou des légendes, susceptibles de te plaire. À chaque mois, une nouvelle histoire est ajoutée.

**Pour les écouter, c'est facile :**

Par téléphone : **819 372-4615** et compose le **6934**

Sur Internet : [www.biblio.v3r.net](http://www.biblio.v3r.net)

## Fête des nouveau-nés

Le comité d'embellissement du secteur de Saint-Louis-de-France a célébré les nouveau-nés le dimanche 26 septembre dernier. Pour cette activité, le comité a reçu les poupons nés entre août de l'année précédente et juillet de l'année en cours, leurs parents ainsi que leurs familles. Une plante, un volume et un certificat ont été remis à chaque famille. De plus, un arbre symbolisant la présente année a été planté sur le terrain du Complexe communautaire de La Franciade, il s'agit d'un CHARME DE CAROLINE. Cette année, dix-sept d'enfants ont été fêtés.



Sur la photo, on aperçoit les enfants, les parents et les membres du comité organisateur. Mesdames Rita Chauvette, présidente; Diane Côté et monsieur Michel Bronsard, conseiller municipal du secteur de Saint-Louis-de-France et membre du comité organisateur, était absente madame Murielle Gagnon.

### Résidence funéraire

# André T. Béland enr.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins  
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau  
Trois-Rivières  
(secteur Saint-Louis-de-France)

**(819) 372-0407**

**Service 24 heures**

Télécopieur : (819) 538-3074

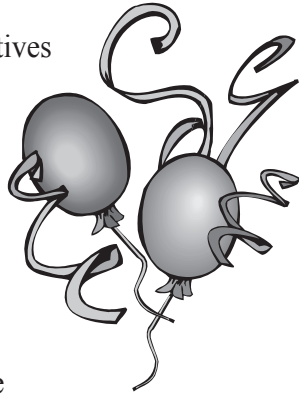
Domicile : (819) 538-2653

181, principale  
Saint-Narcisse  
**(418) 328-4142**

58, Du Pont  
Saint-Stanislas  
**(418) 328-3226**

Cher citoyens,

Le Service des activités récréatives et communautaires de la Ville de Trois-Rivières désire vous inviter à participer à une rencontre d'échanges, formule 5 à 7, entre organismes et citoyens. Vous auriez l'opportunité de découvrir les organismes de votre secteur et de connaître leur mission.



**Nous vous attendons le 2 décembre prochain à 17 h au centre communautaire De La Franciade, 100 rue de la Mairie.**

Pour plus d'information, vous pouvez contacter madame Isabelle Boisvert au **819 378-8039, poste 4299.**

*Au plaisir de vous y rencontrer!*



**Info parents de l'école Louis-de-France**  
Octobre 2010

**La direction de l'école**

C'est avec plaisir que nous poursuivons notre collaboration avec le Journal LaRochelle. Comme les informations transmises aux parents sont d'ordre général et public (via l'info-parents), c'est avec plaisir que nous en informons également toute la communauté.



**Le Conseil d'établissement**



Neuf (9) parents se sont présentés à l'assemblée générale annuelle.

A défaut de quantité, la qualité prend le dessus...

Le Conseil d'établissement 2010-2011 se compose ainsi :

- Les parents :** Mme Martine Lemire, présidente  
Mme Mélanie Therrien, élue pour 2 ans  
Mme Hélène Plante, 2<sup>e</sup> année de mandat  
M. Paul Gaudet, 2<sup>e</sup> année de mandat  
M. Martin Richard, élu pour 2 ans, vice-président  
M. Éric Lamothe réélu pour 2 ans, secrétaire

- Le personnel de l'école :** Mme Nancy Boisclair, préscolaire  
Mme Christiane Julien, 1er cycle  
Mme Caroline Pratte, 2<sup>e</sup> cycle  
Mme Catheri ne Rivard, service de garde  
M. Dominic Gélinas, représ. de la communauté  
La direction : M. Jean-Pierre Bordeleau

- Les réunions auront lieu :** 12 octobre 2010 (mardi)  
15 novembre 2010 (lundi)  
25 janvier 2011 (mardi)  
15 mars 2011 (mardi)  
19 avril 2011 (mardi)  
31 mai 2011 (mardi)

**Cyber-intimidation**

Il peut arriver que votre enfant soit victime d'une forme de violence sournoise : *La cyber-intimidation.*

Aucun site de clavardage (genre Facebook) ne peut être accessible à partir de l'école. Je vous invite donc à être vigilant à la maison et à ne pas hésiter à vérifier les accès de vos enfants. Nous ne pouvons ignorer les nouvelles technologies, mais nous devons garder un œil attentif sur leurs utilisations.



**Opération Enfant-Soleil**

En début d'année, une élève de l'école est venue me rencontrer pour une collecte d'Opération Enfant-Soleil.

Émy Trépanier, 5<sup>e</sup> année, désirait vendre des tatoos à 50 cents pour aider cet organisme. Une somme impressionnante de 542,80 \$ a été ramassée... WOW... Merci aux donateurs et Bravo Émy pour ta belle implication.



**La grippe, la toux, la gastro, les poux**

Une école est un milieu propice pour l'arrivée et la propagation d'une multitude d'infections ou de parasites de toutes sortes. Malgré toute notre bonne volonté, tous ces vilains invités ne peuvent être « éradiqués ». Par contre, en gardant un enfant trop malade à la maison ou en appliquant les traitements recommandés, on peut parfois contrôler l'épidémie. Nous faisons confiance à votre bon jugement à ce sujet.



**Une bibliothèque invitante**

Notre toute nouvelle bibliothèque semble plaire à nos élèves. On se dispute maintenant le coin lecture, nos sièges confortables et la qualité de nos volumes.

Nous vous invitons fortement à visiter notre site web où vous découvrirez une mine d'informations sur la vie de l'école à l'adresse :

<http://recit.csduroy.qc.ca/louisdefrance>

Jean-Pierre Bordeleau  
Directeur

Centre dentaire

**Dre Sylvie Beauclair**

*À votre sourire depuis 15 ans!*

Dr Sylvie Beauclair, Chiropragiste dentiste  
Dr Mathieu Godin, Chirurgien dentiste  
Dr Serge Cossette, Chirurgien dentiste  
Sabrina Sirois, Dentarologie

**Service de :**  
**dentisterie générale et esthétique**

- Orthodontie (régulière ou invisible)
- Implants
- Traitement microbiologique des gencives
- Technologie Cerec AC (dernière innovation du Cerec)
- Radiologie numérique (moins de radiations)
- Prothèses dentaires complètes et partielles
- Extraction des dents de sagesse

*Bienvenue aux nouveaux patients*

Notre engagement est de vous offrir des soins en douceur de haute qualité, dans un climat de confiance et de respect.

2800, Bd Thibeau, Trois-Rivières (Secteur St-Louis-de-France)

**(819) 378-8888**

Assurance : transmission électronique Plan de financement disponible

# Club Optimiste Saint-Louis-de-France

THÈME DE L'ANNÉE OPTIMISTE  
**OSEZ INSPIRER LE MEILLEUR  
CHEZ LES JEUNES!**  
2010-2011 Président Réjean Bouchard



## Billets-voyages Optimistes 2010-2011

*Premiers tirages auront lieu le 7 déc. 2010*

Les billets sont maintenant disponibles.  
Comprenant : **10 forfaits de 1600 \$.**  
Plus **20 prix de 150 \$ en argent**, 30 chances de gagner.  
Prix du billet 150 \$ (300 billets émis).  
*Bonne chance et merci pour nos jeunes.*

## Les acheteurs de billets sont importants pour eux.

### Activités jeunesse à venir

Soirée de patinage à la Forêt Perdue  
Date à confirmer dans le journal de décembre.

### **Fête de Noël pour enfants de 1 à 9 ans**

Dimanche le 5 déc. Pub dans journal de décembre.

### **Inscriptions pour le ski mercredi le 8 déc.**

Ouvert pour les jeunes de 5 à 14 ans.  
Vallée du Parc 6 semaines janvier et février 2011.  
Page de publicité journal de décembre.

### **Activités communautaires**

Soirée pass-président le 27 novembre 2010.  
Hommage et remerciement à notre président sortant  
M. Georges Bussière.  
Billets seront disponibles sous peu.

Souper à la salle multifonctionnelle.  
À tous les mardis soir de 18h à 20h.

## NOUVEAU

## Association des bénévoles du sang

L'organisme a maintenant son siège régional  
à St Louis-de-France, Ville de Trois-Rivières.



### **ABDS Cœur du Québec LA PROMOTION DU DON SUR LE TERRAIN.**

Vous aussi vous pouvez contribuer à sauver des vies.

Ses objectifs visent aussi le soutien du recrutement de donneurs  
de sang sécuritaires en partenariat avec Héma Québec.

L'association des bénévoles du don de sang a pour mission de  
promouvoir le don de sang en faisant partager les valeurs et les  
principes liés au don de sang bénévole.

Une soirée de formation des bénévoles sera donnée le 10 nov.  
prochain à St-Louis-de-France par la directrice des opérations  
provinciales, Mme Florentina Costache.

Nous recrutons présentement des bénévoles qui seraient  
intéressés à agir comme promoteur du don de sang dans la  
région ou aide bénévole lors des collectes.

Notre comité régional se compose présentement de  
12 personnes :

- 6 personnes de St-Louis
- 1 personne de Mont-Carmel
- 4 personnes de Cap-de-la-Madeleine
- 1 personne d'Aston-Jonction

### Chaque mois nous donnerons une ou deux capsules d'info sur la cause du don de sang.

### **Qui peut donner du sang ?**

**Toute personne en santé de 18 ans et plus peut faire un  
don de sang tous les 56 jours, soit six fois par année.**

Président Guy-Paul Mathon, 819 374-6121

# GARAGE MICHEL SAVARY

*Confiez-nous votre auto !*

- **Systeme à injection**
- **Mise au point électronique**
- **Freins et suspension**
- **Systeme d'échappement**
- **Pose et balancement de roues électronique**
- **Air climatisé**



**2880 Boul. Thibau, Trois-Rivières 819-379-2044**





Bonjour,

Voici novembre avec ses bourrasques de pluie et de vent, c'est un mois que plusieurs n'apprécient pas beaucoup. Pourtant il y a encore quelques belles journées ici et là, sachons en profiter. Au moment où vous lirez ces lignes, notre exposition artisanale du mois d'octobre aura déjà eu lieu. Nous reviendrons en décembre sur cette fin de semaine que nous souhaitons très réussie.

Lors de notre dernier souper, notre invitée était madame Marguerite Paquet, maître graphoanalyste. Elle est venue nous entretenir des traits de nos écrits qui révèlent nos émotions, nos forces. Notre écriture n'est pas le portrait de la voisine, mais bien nous. Chaque être humain a en lui ce qu'il lui faut pour vivre ce qu'il a à vivre.

Notre prochaine activité <Femmes d'ici> aura lieu le mercredi 10 novembre à 17 h 30 au 3825, rue Thibeau. Au menu : crème de brocoli, croquettes de saumon OU salade de poulet et pour dessert, croustade aux pommes. Comme d'habitude, nos téléphonistes vous contacteront à l'avance. Si vous devez annuler votre souper, veuillez le faire au plus tard le dimanche soir avant 21 h.

Lors de cette soirée du 10 novembre, l'Afeas Saint-Louis-de-France offrira l'occasion de débattre du thème « **Vivre en union**

**de fait sans s'appauvrir** ». Pourquoi ce thème? Parce qu'il touche la condition économique des femmes et que notre mission à l'Afeas est d'améliorer les conditions de vie et de travail des femmes. On sait qu'au Québec, beaucoup de couples vivent en union de fait, quel que soit le groupe d'âge. Et qui peut être à l'abri d'une rupture ou d'un décès?

**On se questionne donc :**

- Les conjoints de fait ont-ils les mêmes droits que les gens mariés ?
- Parler d'argent quand on vit en union de fait, est-ce tabou ?
- Pourquoi avoir un contrat de vie commune, en union de fait, puisque nous avons les mêmes droits que les personnes mariées. Est-ce le cas ?

Nous aurons les réponses à toutes nos interrogations en nous prévalant du service gratuit de cette formation. Cette activité s'adresse à nous toutes qui vivons ou sommes témoins de cette réalité.

Bienvenue à toute personne intéressée ou concernée par le sujet, amenez vos parents, sœurs, frères, voisins(es) ou amis(es). Il est important de prendre une décision éclairée en faisant le choix de vivre en union de fait car il est possible de <Vivre en union de fait sans s'appauvrir>

Je vous rappelle la date, mercredi 10 novembre à 19 h pour la formation seulement au 3825, rue Thibeau. Veuillez réserver votre place en communiquant avec Louise O'Connor au numéro suivant : 819-373-2094. Nous vous attendons en grand nombre.

Louise O'Connor  
Afeas Saint-Louis-de-France



**NOTRE  
EXPERTISE  
VOTRE  
QUOTIDIEN**

Depuis le premier jour, la **Caisse Desjardins Les Estacades** compte sur le talent et l'écoute de toute son équipe pour vous offrir des services novateurs, continuellement adaptés à votre réalité. Parce que nous vivons à vos côtés, nous comprenons chacune de vos demandes, chacun de vos besoins. C'est pourquoi nous sommes fiers d'affirmer aujourd'hui que votre **quotidien** est bel et bien devenu la source de notre **expertise**.

Centre de services Châteaudun  
670, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières (Québec) G8T 6Z8

Centre de services Saint-Louis-de-France  
3160, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières (Québec) G8T 1G5

Centre de services Sainte-Famille  
55, rue Fusey  
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T8

Centre de services Sainte-Madeleine  
399, boulevard Sainte-Madeleine  
Trois-Rivières (Québec) G8T 3M7



Conjuguer avoirs et être

Téléphone : 819 378-4029

**Fleuriste  
Cormier**

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières  
Tél.: 819-379-3459

*Fleuriste Cormier  
vous accompagne  
pour des funérailles  
respectueuses.*



*Aujourd'hui et demain  
en toute confiance.*



**Service de  
livraison**

Membre du réseau  
**Teleflora**  
distribution internationale

## FADOQ ST-LOUIS-DE-FRANCE

Bonjour chères ami(e)s,

Voici un résumé de ce qui s'est passé à la dernière réunion.

Après avoir partagé un excellent repas, nous avons fêté les membres qui ont atteint l'âge respectable de 80 ans. Nous les remercions d'être venus partager ce moment important avec nous. Toutes nos félicitations et nous leur souhaitons de garder leur bonne santé, leur bonne humeur et leur énergie; ce qui leur permettra de continuer à participer aux activités du club Fadoq.

Au prochain dîner qui aura lieu le 9 novembre à 11h45 au Pavillon des aînés nous fêterons la Ste-Catherine. Au menu nous aurons une salade mandarine, des boulettes de veau forestières avec du gâteau aux carottes, sauce caramel. Pour réserver votre repas, **contactez Lucette Veillette au 819 375-8525. Bienvenue à tous.**

À partir du 18 octobre, les tournois de carte, auront lieu les lundis après-midi de 13h00 à 16h00. Le programme Vie active se tient les vendredis avant-midi de 9h30 à 10h30.

Les membres Fadoq peuvent maintenant s'initier à l'informatique. Ils doivent se rendre au local du club les lundis de 13h00 à 16h00. Ils pourront se familiariser avec les ordinateurs sous la supervision de Mme Hélène B Gélinas.

## BINGO-DINDE

Notre bingo aura lieu le 10 décembre à 19h00 au Centre multifonctionnel, 100 rue de la Mairie, secteur St-Louis-de-France.

Pour un coût minime de 5,00 \$ en pré-vente, si vous achetez votre billet d'entrée avant le 29 novembre, ou 7,00 \$ à la porte, vous aurez peut-être la chance de gagner une belle dinde pour vos réceptions des Fêtes. De nombreux prix en argent et des prix de présence seront attribués avec les coupons d'entrée. Cette activité est très importante pour le club, car elle nous permet de se faire des fonds pour la tenue de nos activités régulières.

Nous invitons toute personne qui désire venir à nos activités, de se rendre au local du club au 3825 boul. Thibau. Soyez assuré que vous serez accueilli avec sourire et gentillesse par nos membres.

Solange Lafrenière publiciste.

**Pour information : 819 376-6521**

## *Nouvelles paroissiales*

COMMUNAUTÉ SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

### NOS NOUVEAUX ENFANTS DE DIEU

**Alycia Brouillette**, fille de Eric Brouillette et de Manon Blanchette

**Daphnée Brouillette**, fille de Eric Brouillette et de Manon Blanchette

**Caleb Valiquette**, fils de Marc-André Bourgon et de Catherine Valiquette

**Raphaël Desaulniers**, fils de Jean Desaulniers et de Genviève Bolduc

**Gaëlle Lachance Valiquette**, fille de Paul-André Lachance et de Jessica Valiquette

**Logan Buzzel**, fils de Randy Buzzel et de Jessica De Montigny

**Léa Garceau**, fille de David Garceau et de Myriam Blais.

*Félicitations aux nouveaux baptisés.*

### PARTIS POUR LA MAISON DU PÈRE

**Stella Milette** décédée le 14 septembre dernier, elle était l'épouse de feu Irénée Hubert

**Gilles Vaillancourt** décédé le 10 septembre dernier, il était l'époux de Yolande Fontaine

**Yvan Bibeau** décédé le 28 septembre, il était l'époux de Manon Massé

*Aux familles dans le deuil, nos plus sincères condoléances.*

### INSCRIPTIONS

#### pour le Noël du pauvre et les paniers de Noël

Vendredi 29 octobre : 13h00 à 15h30

Vendredi 5 novembre : 13h00 à 15h30

Vendredi 12 novembre : 13h00 à 15h30

#### Oh ! Oh ! Oh ! ma dîme...

### CATÉCHÈSE

La communauté est heureuse d'accueillir 53 jeunes au parcours de catéchèse qui a pour thème David et Goliath (8-10 ans) et le Buisson ardent (11-14ans).

Ces parcours ont pour but d'aider les jeunes :

- À faire des liens entre leur vie humaine et leur vie de foi.
- À les faire goûter à l'amour de Dieu.
- À les amener à découvrir la Bible et la tradition chrétienne.
- À leur proposer des expériences d'intériorité.
- À leur faire vivre des projets d'engagement communautaire.
- À se préparer à vivre les sacrements du Pardon, l'Eucharistie et la confirmation.

#### Attention

Si vous avez manqué la période d'inscription, il reste quelques places pour participer aux catéchèses du mois de novembre. Les jeunes de 6 à 14 ans sont attendus.

### LES DONATEURS

Le Conseil de Fabrique a relancé encore cette année le projet des Donateurs. Comme on le sait, le projet des Donateurs consiste à mettre en vente 325 billets de tirage à 30 \$ chacun, et à tirer au sort le premier dimanche de chaque mois de l'année 8 billets pour un prix de 30 \$ par billet gagnant. Ce qui veut dire 96 chances sur 350 de gagner. A cela s'ajoutent lors du 12<sup>e</sup> tirage, 2 prix de 250 \$. Cette année, il y aura 2 tirages les deux premiers mois et les 12 tirages seront répartis sur 10 mois. Les profits nets sont un apport important pour compléter les revenus annuels de la Fabrique. Nous vous invitons fortement à vous procurer votre billet. Ils sont en vente auprès des marguilliers, des bénévoles sollicités, et au presbytère au numéro 819 374-3665.

## LA FLAMBÉE DE LA MAURICIE

La Flambée de la Mauricie est un mouvement qui s'adresse aux jeunes adultes âgés entre 18 et 30 ans. Pour en faire partie, il faut au préalable vivre une fin de semaine qui comporte les 5 objectifs suivants :

**LE MOI :** Il faut d'abord poser un regard vers soi et c'est par le biais d'activités, de réflexions et d'échanges que l'on atteint cet objectif.

**LES AUTRES :** Après s'être tourné vers soi, il est plus facile de poser son regard vers les autres afin d'apprendre à les découvrir. L'échange est un moyen privilégié et les différentes activités proposées permettent de s'ouvrir aux valeurs, aux idées et aux différentes personnalités de notre entourage.

**LES PARENTS :** Au fil des activités, on te permet également de resserrer ou de parfaire les liens qui existent avec ces deux personnalités importantes. On y apprend également à comprendre et discerner les difficultés et les joies que l'ON VIT AVEC NOS PARENTS.

**LA FOI :** D'une façon personnelle et adaptée à la jeunesse d'aujourd'hui, la foi se vit dans le respect de nos croyances, nos valeurs, nos opinions, etc.

**L'ENGAGEMENT :** Après avoir fait ce cheminement à travers les 4 premiers objectifs, le cinquième t'invite à passer à l'action, selon tes goûts et tes intérêts.

Le coût de la fin de semaine est de **60 \$** et comprend le coucher, la nourriture et les différentes dépenses en location et matériel.

Chaque candidat apporte du linge confortable pour l'intérieur et l'extérieur, de même qu'un sac de couchage et un oreiller.

Tu achemines ta formule par ton parrain ou ta marraine. Tu peux la faire parvenir par la poste à l'adresse suivante :

**La flambée de Shawinigan**  
575 rue Guilbert  
Trois-Rivières G8T 1R9  
Tél : 819 379-0963

26-27-28 novembre 2010  
25-26-27 novembre 2011.



### Salon des métiers d'art 2010

du Centre d'action bénévole du Rivage

Le Centre d'action bénévole du Rivage, situé au 521-B, rue Notre-Dame Est à Trois-Rivières, tiendra le dimanche 21 novembre 2010 de 9 à 16 heures, son 6<sup>e</sup> Salon des métiers d'art. Venez découvrir des réalisations artistiques tels que bijoux, tricot, peinture à l'huile ou sur bois et vitrail.

À cette occasion, il y aura tirage de plusieurs prix dont une œuvre de l'artiste Normand Boisvert.

Pour informations, contactez le 819 373-1261.

### L'équipe du journal

Sylvain Allard, président : 378-9426  
Louis Hamel, vice-président : 379-0275  
Nicole Montour, correction  
Renée Brouillette, trésorière : 379-9637  
Courriel : info@journallarochele.com  
Site internet : www.journallarochele.com

**Henri-Paul Jacques**  
Propriétaire

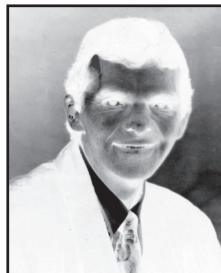
Tél.: (819) 374-2448  
Fax.: (819) 374-2468



Distribution de pièces de tous genres  
pour toutes marques d'autos et de camions

87, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc

G8T 6X6



**JACQUES LÉPINE D.D.**

DENTUROLOGISTE  
FABRICATION & RÉPARATION  
DE PROTHÈSES DENTAIRES  
AMOVIBLES



**378-6014**

• Examen gratuit

2015, St-Paul Trois-Rivières



# INFO-BEAUTÉ

Bonjour!

## DES SOURCILS PARFAITS

Avoir des sourcils dignes des canons de la beauté... Voici comment :

### La technique :

Bien désinfecter votre pince à épiler et bien tendre votre peau entre vos doigts, ce sera moins douloureux.

- Enlever 1 poil à la fois et tenir votre pince parallèle à votre peau.
- Les poils de vos sourcils s'épilent de bas en haut et non le contraire, car il faut absolument les enlever dans le sens qu'ils poussent. Et n'oubliez pas que, le plus possible, vos sourcils doivent être symétriques.

### Comment faire?

Divisons votre sourcil en 3 sections. Le départ, son point de hauteur et sa queue.

Pour le point de départ, tracez une ligne imaginaire ou prenez un pinceau. Placez la base du pinceau sur l'aile de votre nez allant vers le front en passant par le coin interne de votre œil.

Pour la queue du sourcil, placez votre pinceau à la base de la narine et dirigez le vers le coin externe de votre œil. Il croisera votre sourcil tout en vous indiquant la fin de celui-ci.

Le point de hauteur est généralement situé en ligne avec votre iris (l'endroit où votre sourcil aura sa courbure).

### Bon à savoir :

*Visage rond et/ou large :* Il est préférable de garder vos sourcils épais.

*Visage fin et ou long :* Garder votre sourcil long et n'accentuez pas trop sa courbure.

Des yeux saillants auraient avantage à garder des sourcils épais et de petits yeux et ou globuleux seront en parfait accord avec des sourcils fins.

Après avoir parfaitement épilé vos sourcils, coiffez-les et brossez-les avec un pinceau goupillon ou tout simplement avec une vieille brosse à mascara bien lavée.

### Corriger ses sourcils :

*Sourcil fin :* L'épaissir de 1mm au-dessus du sourcil avec un crayon ou un fard de la même couleur que le sourcil.

*Sourcil épais :* Simplement épiler l'épaisseur qui dérange.

*Sourcil court :* Déterminer la longueur du sourcil avec le pinceau et crayonnez l'extrémité manquante.

*Sourcil long :* Déterminez sa longueur avec le pinceau et épiliez l'extrémité en trop.

*Sourcil à trous :* Comblez les trous avec un crayon ou un fard et s'ils sont devenus presque inexistant, se faire dessiner une ligne permanente ou semi permanente par une professionnelle en la matière. Faire teindre ses sourcils aussi sera une solution envisageable.

Et si tout cela vous embête trop, une esthéticienne fera votre épilation en un rien de temps.

Le but de tout cela sera de mettre en valeur votre regard. On ouvrira ce dernier en remontant légèrement la queue de votre sourcil et en corrigeant sa forme naturelle par rapport à votre visage.

Un sourcil bien dessiné sera le secret d'un maquillage bien réussi et un sourcil qui reprendra sa place viendra par sa seule présence rééquilibrer votre visage.

Bonne épilation.

LINDA GAUMOND

[linda@peaudesoie.qc.ca](mailto:linda@peaudesoie.qc.ca)

ESTHÉTICIENNE \_ ELECTROLYSTE

*Peau de Soie* esthétique

*Linda Gaumont*  
Esthéticienne & Electrolyste

1200 Julien Jacob  
Trois-Rivières, Qué.  
G8T 8X7  
Tél.: (819) 379-1000

 SOTHYS PARIS

## ATCHUM !!!

Pour plusieurs jeunes, la rentrée des classes signifie un grand stress, une plus grande exposition aux infections et une plus forte probabilité de contracter des rhumes ou la grippe.

Les enfants d'âge scolaire vivent de plus en plus de stress reliés à leur mode de vie. Un horaire académique chargé, les multiples activités parascolaires, l'inactivité physique et le surplus de temps passé devant l'écran de télévision ou d'ordinateur font partie des causes fréquentes de malaises chez les jeunes. Les stress reliés à l'enfance peuvent causer des tensions articulaires, musculaires et nerveuses. Sans compter le risque plus grand de contracter divers virus.

### UN RHUME

Les enfants d'âge scolaire peuvent contracter environ six rhumes par année<sup>1</sup>. Les rhumes sont plus fréquents durant la période de l'hiver parce qu'on passe plus de temps à l'intérieur, ce qui contribue à la contagion. C'est pourquoi il est important d'opter pour un mode de vie préventif.

### LA PRÉVENTION

La prévention commence toujours par de saines habitudes de vie.

#### 1- Le sommeil

Le sommeil constitue sans doute l'une des facettes de notre mode de vie dont l'impact positif sur la santé est le plus sous-estimé. De nombreuses études ont montré que dormir suffisamment contribue à la prévention de plusieurs maladies, notamment le rhume<sup>2</sup>. Un enfant ou un adolescent devrait dormir entre 9 et 10 heures par jour.

#### 2- Les bons aliments

Les fruits et les légumes regorgent d'antioxydants bons pour le système immunitaire incluant les vitamines A, E, C et le bêta-carotène. La vitamine A et la bêta-carotène contribuent à maintenir l'intégrité de la peau et des muqueuses au niveau du nez, du tube digestif et des poumons. C'est la 1<sup>re</sup> ligne de défense contre les virus.

Malheureusement, la plupart des enfants ne consomment pas la quantité adéquate de ces aliments. L'apport nutritif recommandé est de 5 portions de fruits et de légumes par jour.

#### 3- Un climat paisible à la maison

Créer un climat de vie familiale serein et affectueux apporte non seulement du bonheur, mais peut aussi prévenir la grippe. Une étude a démontré que les membres de familles « dysfonctionnelles » qui avaient des problèmes de communication avaient un risque plus élevé de grippe en comparaison avec les membres de familles « fonctionnelles<sup>3</sup> ». Enfin, le stress psychologique a également été lié au rhume.

#### 4- Exercice

La pratique sportive est un élément important pour garder une bonne forme physique. Le sport diminue de 20 % le nombre de victimes d'un rhume<sup>4</sup>. Faire du sport renforce les défenses immunitaires au niveau respiratoire. Le corps devient plus résistant aux virus susceptibles de pénétrer par les muqueuses nasales et de provoquer des rhumes et autres infections respiratoires.

#### 5- La chiropratique

Bien que les chiropraticiens ne traitent pas les rhumes de façon directe, ils peuvent cependant vous conseiller sur les actions

préventives à adopter. De plus, la recherche en cours indique que la chiropratique peut faciliter la réponse immunitaire. Le système nerveux et le système immunitaire sont intimement reliés. Si la colonne vertébrale ne fonctionne pas adéquatement, le système nerveux et le système immunitaire en subiront les contrecoups négatifs. Un examen de la colonne vertébrale de votre enfant peut contribuer à conserver le capital santé neuro-musculosquelettique et ainsi diminuer les risques de contracter une infection.

Aidez votre enfant à affronter l'année scolaire en prenant de bonnes habitudes. La santé de votre enfant et de toute la famille s'en portera mieux.

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

Commentaires et suggestions : [sonia\\_dupont@hotmail.com](mailto:sonia_dupont@hotmail.com)

Source : Association des chiropraticiens du Québec

## SÉCUR-BÛCHES

Bûches formées de résidus de bois franc  
moulées sous pression, sans additif



Robert Chabot, prop.

Tél. : 819-694-1858

Cell. : 819-698-0020

Trois-Rivières (Québec)

Fax. : 819-909-1258

## Le Papillon Bleu



CLINIQUE NOUVELLEMENT CONSTRuite  
Même accueil chaleureux



**Dre Sonia Dupont D.C.**

Chiropraticienne

ENFANTS, FEMMES ENCEINTES ET ADULTES  
Certificats en pédiatrie chiropratique

**819-694-0111**

La plus haute technologie



3290 boul. Thibeau, T.-R. (St-Louis-de-France)

<sup>1</sup>Passeport santé.net  
<sup>2</sup>Passeport santé.net

<sup>3</sup>Family practice 1989; 28 :535-9.  
<sup>4</sup>E-sante.be

## L'Arthrose

Saviez-vous que 4,5 millions de Canadiens souffrent d'arthrose aujourd'hui? Douleur, raideur et enflure sont leur lot quotidien. Il y a par contre un espoir pour améliorer la qualité de vie de ces gens. Une saine alimentation et une activité physique sont très bénéfiques à long terme, en plus de la médication prescrite par le médecin.



Le guide alimentaire Canadien contribue à manger sainement et à maintenir un poids santé, ce qui diminue les complications telles que les douleurs aux hanches et aux genoux entre autres. La qualité de vie peut aussi être améliorée par la pratique d'une activité physique régulière dès que votre médecin l'aura autorisé. Que ce soit en salle, à l'extérieur, seul ou en groupe, les bienfaits sont un atout majeur sur votre santé.

En voici quelques-uns:

- diminution de la douleur,
- augmentation de la force musculaire,
- augmentation de l'endurance,
- augmentation de la qualité des os et leur résistance,
- augmentation de l'amplitude du mouvement,
- diminution du risque de chute,
- amélioration de la forme physique et du sommeil.

Pratiquez 30-60 minutes d'une activité physique au moins un jour sur deux, à votre rythme, en vous amusant, et sachez qu'il

Soyez actif à votre façon,  
tous les jours!



L'âge n'est pas une barrière

n'est jamais trop tard pour commencer. Vous trouverez certainement l'activité qui vous convient parfaitement. Votre équipe-santé est là pour vous soutenir dans ce processus, venez nous rencontrer.

À vos marques, prêts, partez!

Josée Martin, infirmière

Familiprix

2800 Boul. Thibeau

Trois-Rivières, 819 378-0627



### PETITES ANNONCES 4.00\$

Si vous désirez faire paraître une petite annonce, faites-nous parvenir votre texte avant le 15 de chaque mois.

Courriel : [chronique@journalrochelle.com](mailto:chronique@journalrochelle.com)

Poste : 820 Marie-Ange Hamelin T.-R., G8T 1B5

**Mission Informatique** : Réparation d'ordinateur, nettoyage et vente. [www.missioninformatique.com](http://www.missioninformatique.com)  
Simon Therrien 819 701-0692.

**Vous avez besoin d'une couturière** pour les réparations de vos vêtements, contactez-moi : Monique 819 376-0499.

**À acheter** 4 pneus d'hiver P255-70R16. Aussi à vendre 4 jantes 14 pouces pour Ford Focus. 819 376-1025

**À vendre** : 4 pneus d'hiver 215-70-R15 presque neufs à bon prix. 819 374-6582.

**GERVAIS AUTO LOCATION**

SHAWINIGAN 819 533-3336  
TROIS-RIVIERES 819 697-3330  
CELLULAIRE 819 697-6976  
[www.gervaisauto.com](http://www.gervaisauto.com)

500 VÉHICULES RÉCENTS EN INVENTAIRE

Annie Francoeur

PRÉSENTEZ-LA

CAA Québec

620 285 1234567 005

1990 15 JUIN 0000

ET

Obtenez! 3% DOLLARS

CAA QUÉBEC


sur vos achats\*

**Familiprix**

**ANDRÉE GÉLINAS & GENEVIÈVE LANDRY**  
2800, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières  
819 378-0627

\* Applicable sur le prix avant taxes des produits vendus dans les succursales Familiprix au Québec, excluant les médicaments vendus avec ou sans ordonnance et produits visés par la Loi sur la pharmacie et ses règlements, les services postaux, timbres, loteries, titres de transport, cartes-cadeaux, les produits et services prépayés et les achats faits au comptoir Sears. Valable au Québec seulement. Détails en succursale.

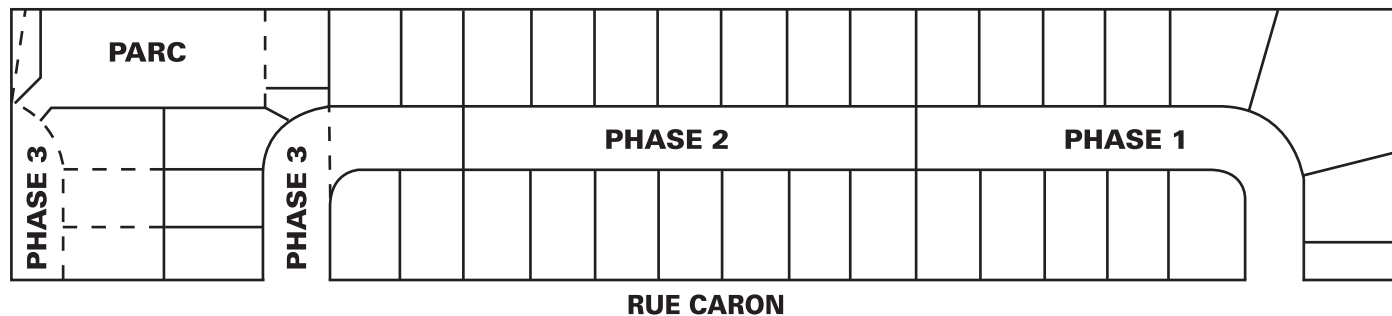
## PLANIFICATION DE NOVEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2 Souper Club Optimiste	3	4	5	6
7	8	9 <u>Dîner des Aînés</u> Souper Club Optimiste	10 Souper Aféas	11	12	13 Activité biblio. Faites la cour aux oiseaux
14	15	16 Activité biblio. <u>Bonhomme de neige</u> Souper Club Optimiste	17 Activité biblio. Heure du conte en pyjama	18	19	20
21 Biblio. Spectacle <u>L'Arroseur arrosé</u> Salon des métiers d'art 2010	22	23 Souper Club Optimiste	24	25	26	27
28	29	30 Souper Club Optimiste	Votre prochain journal :  mercredi le 1 décembre			

# TERRAIN À VENDRE

## PROLONGEMENT DE LA RUE JOSEPH-BOIVIN, TROIS-RIVIÈRES (Secteur St-Louis-de-France)

**PHASE 2 ET 3** | 2 terrains pour jumelés  
16 terrains résidentiels unifamiliaux/8 sans voisin arrière



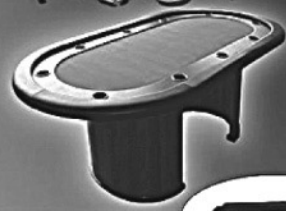
RBQ 8237 0693 12

**Information :**  
**EXCAVATION PRONOVOST & GODIN inc. | Bur.: 819-379-9969 | Cell.: 819-696-5131**

# BILLARD & JEUX



## NOUVEAUTÉ



**SUPREME 1**  
2 DANS 1



COUSSIN AMOVIBLE

ESPACE CROUPIER

SANS CROUPIER



**TABLES DE POKER ET ACCESSOIRES**



**CANADA  
BILLARD**  
& BOWLING INC  
DEPUIS 1973



**TABLES DE SOCCER**



LAMPES • ACCESSOIRES • BAGUETTES

FINANCÉS ET INSTALLÉS PAR NOS EXPERTS

Votre concepteur  
de rêves



621, rue Raymond-Pépin  
Trois-Rivières  
**819-379-6374**  
piscines-st-louis.com

Financement sujet à approbation de crédit.  
Photos à titre indicatif. Détails sur place.  
conception.lebusinessclub.com



**PISCINES**  
**BILLARD**  
**LITS**  
**BRONZANTS**  
**SAUNAS**  
**POÊLES & FOYERS**  
**MEUBLES DE JARDIN**  
**SPAS**  
**GAZEBOS**  
**CHAUFFE-EAU**  
**SOLARIUMS**  
**BARBECUES**