

# Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 14 NOVEMBRE 2018 • VOLUME 33 • N° 46



CHRONIQUE

*Le toast de Marie-Michèle*

PAGE 4

SIGNÉE MARIE-MICHÈLE GRENIER



CHRONIQUE

*Partir du bon pied*

PAGE 6

SIGNÉE MARIE-JOSÉE LALONDE

**MARTIN GOUGEON**

SA RELATION AVEC L'OSM SE POURSUIT

PAGE 2



PHOTO KORALLIE WOODWARD, OSM



**LIRE, C'EST PAYANT!**

UNE MÈRE ENSEIGNANTE PROPOSE LA TIRELIRE À LIVRES

PAGE 5

PHOTO ALAIN DION

À DÉCOUVRIR

**PRIORITÉ SANTÉ**

SECTION SPÉCIALE À L'INTÉRIEUR

<p>Fondue chinoise de boeuf</p> <p>Fondue chinoise de dinde</p> <p>Fondue chinoise de porc</p> <p>(Produits congelés)</p>	<p><b>799\$</b> 17<sup>61</sup>\$/kg</p>	<p><b>299\$</b> /lb 6,59V\$/kg</p>	<p><b>379\$</b> ch.</p>
	<p><b>899\$</b> 19<sup>82</sup>\$/kg</p>	<p><b>99¢</b> ch.</p>	<p><b>219\$</b> /100 g</p>
	<p><b>699\$</b> 15<sup>41</sup>\$/kg</p>	<p><b>99¢</b> ch.</p>	<p><b>219\$</b> /100 g</p>

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

Bar à salade maison à 1/2 prix les mardis - mercredis - jeudis

Horaires: Lundi au samedi : 8 h à 18 h  
Dimanche : 10 h à 18 h

Rabais en vigueur du 15 au 21 novembre 2018

MARTIN GOUGEON

# À sa place auprès de l'OSM



Le metteur en scène Martin Gougeon croqué en pleine répétition, l'an dernier.

— PHOTO KORALIE WOODWARD, OSM



ISABEL AUTHIER

isabel.authier@lavoixdelest.ca

**Martin Gougeon poursuit sa collaboration avec l'Orchestre symphonique de Montréal. Après avoir travaillé sur deux concerts jeunesse, l'an dernier, voilà qu'on lui confie la mise en scène de trois nouveaux spectacles, qui seront présentés à la Maison symphonique en 2019.**

Durant la saison 2017-2018, le comédien/metteur en scène/chanteur/enseignant/auteur avait participé à la conception des concerts pour enfants *La Chasse-galerie* et *Vieux Thomas et la petite fée*.

Cette fois, il aura l'heureux mandat de se pencher sur *Pierre et le*

*Loup* (présenté en janvier), *Les mathématiques de la musique* (en avril) et la reprise du *Carnaval des animaux à l'orgue* (en mai).

Selon les spectacles, Martin Gougeon sera appelé à collaborer avec le comédien Patrice Bélanger ou l'animateur Mathieu Pichette à la narration, de même qu'avec le chef Adam Johnson et l'organiste Jean-Willy Kunz.

«Mon boulot, c'est de rendre ces œuvres accessibles aux jeunes. J'écris les textes d'animation, je fais les liens, je coache les narrateurs. Dans le fond, je dois diriger ce monde-là pour que tout s'anime», résume le patron du Théâtre de l'ancien presbytère. Pour s'y préparer, Martin Gougeon écoute les œuvres, en se mettant dans la peau des jeunes, qu'ils soient tout-petits ou ados, en fonction de chacune.

«Il y a une bonne part de recherche avant d'en arriver à la rédaction des textes. J'essaie de

rendre les concerts ludiques et sympathiques.»

Ses années d'enseignement du théâtre auprès des jeunes, son expérience scénique et son aptitude à écrire avec humour ont de quoi lui faciliter la tâche. Il en est bien conscient.

«Quand je suis arrivé à l'OSM, je me sentais vraiment à ma place, comme si tout ce que j'avais fait avant m'avait préparé à faire ça.»

Martin Gougeon sait bien qu'apposer son nom près de celui de l'Orchestre symphonique de Montréal lui procure une belle visibilité professionnelle. Mais ses motivations sont aussi très personnelles.

«Bien sûr que ça ajoute à la crédibilité, mais je le fais surtout parce que j'aime la musique, parce que j'y baigne depuis mon enfance et parce que je crois que les jeunes doivent toucher à l'art, sous toutes ses formes.»

## › QUARANTE-DEUX JEUNES FONT BATTRE LE PETIT CHŒUR DE LA FONDATION

La Fondation du Centre hospitalier de Granby a dévoilé récemment la création du petit Chœur de la Fondation, composé de deux ensembles vocaux: la troupe de chant l'Envol de l'école l'Envolée et La Voix des vents de l'école de la Haute-Ville, toutes deux de Granby. Le petit Chœur de la Fondation regroupe 42 élèves du 1<sup>er</sup> au 5<sup>e</sup> secondaire. Ces jeunes représentants la relève du Grand Chœur de la Fondation, mettront à profit leur passion et l'offriront en cadeau à toute la région lors du Grand Défilé de Noël, le samedi 17 novembre, et du concert de Noël de la Fondation du CHG, qui sera présenté les 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre au Palace de Granby. Pendant le Défilé de Noël, les deux troupes se promèneront pour faire du porte-à-porte chantant devant les commerces de la rue Principale, entre 14h et 16h. Par la suite, les jeunes chanteurs prendront place à bord d'un train chantant pour le Défilé. Également, le petit Chœur de la Fondation chantera dans le Foyer du Palace avant le début du Grand Chœur de Noël. Faire partie du petit Chœur de la Fondation demande aux jeunes de la préparation, de la pratique, de la détermination et de l'organisation, mais ce projet leur procure, surtout, une belle gratitude. Rappelons que la troupe l'Envol est dirigée par Manon Lacas, et que La Voix des vents, est menée par Johanne Lussier. — PHOTOS TRANSMISES PAR LES DEUX CHŒURS



La Voix des vents de l'école de la Haute-Ville.



La troupe l'Envol de l'école l'Envolée.

# Décore ta vulve



## ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault  
isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

Cette semaine, sans doute à cause de Noël qui approche, mon fil d'actualité Facebook m'a ramené une vieille nouvelle estivale voulant que le maquillage ne serve plus seulement à donner du teint au visage et de l'éclat au regard. Grâce à lui, on peut désormais s'illuminer la vulve!

Pincez-moi quelqu'un! J'étais déjà choquée de lire qu'à mon âge, la jeune quarantaine, je devais commencer à me tartiner le visage de produits anti-âge pour y limiter les ravages causés par le temps. Vous savez, des sérums à 179\$ le 15 ml qui vous met l'espace intersourcilier lisse comme une patinoire. Des crèmes à 75\$ le pot composées de «pigments photochromiques intelligents» qui réfléchissent la lumière du soleil les jours de pluie.

Comme si on n'en avait pas assez de se gérer le 3/4 du *body* juste pour pouvoir sortir dehors sans faire peur aux enfants, voilà qu'une compagne a eu l'idée de pousser plus loin les principes du manucure et du pédicure en proposant, attachez votre tuque avec de la broche, le vanicule.

Croyez-le ou non, il est maintenant possible de se raffermir, de s'exfolier, de s'hydrater, de s'adoucir, voire de se farder et de se faire briller l'entrejambe. Il existe même du rouge à lèvres pour les grandes et les petites lèvres.

Misère. Pour rester dans le thème, disons que tout ça n'a ni queue ni tête.

J'en avais déjà plein le c... de me faire proposer des brumes, brunes, pommades et soins resculptant et toujours plus hydratants pour contourner les effets néfastes de la gravité, du temps et de l'hiver québécois sur mes joues.

On a déjà un mal fou à entretenir ce qui paraît. Imaginez maintenant ce qui ne paraît pas!

Juste d'arriver à camoufler nos cheveux gris est un travail à temps plein.

Lâchez-nous, bâtard!

En plus de me battre à coup de resvératrol et de rétinol contre

une enveloppe cutanée de moins en moins pulpeuse au fil des ans et des ridules qui se transforment en rides, il faudrait que je me badigeonne le mont de Vénus et le bikini d'un *luminizer*, une espèce d'enlumineur vaginal dont la couleur change selon l'angle de vue?

Euh, ça sert à quoi?

Je recommence: ça sert à qui?

Je n'enguirlande même plus ma galerie de lumières dans le temps des Fêtes, alors que ma rue est hyper passante. Ça vous éclaire un peu sur ma motivation à me grimer les parties intimes?

On dirait une adaptation du sapin de Noël inversé. «Ayez un beau beau V pour le réveillon, Mesdames!» Prions, maintenant, pour que cette mode folle soit éphémère.

Croyez-moi, une bonne hygiène et une esthéticienne qui l'est tout autant peuvent faire l'affaire.

Voir si c'est bon de se saupoudrer la vulve de produits à base de myrtilles arctiques et de fleurs de sureau. Cinq minutes de trop les fesses serrées dans un maillot rempli d'eau de mer et je me tape une vaginite. L'équilibre biochimique de cette partie du corps est fragile. Quand on a un jour souhaité se gratter avec la brosse à BBQ, on ne niaise plus avec ça. Je n'ai jamais appliqué d'*highlighter* sur l'arrête de mon nez. Pas vrai que je vais commencer à en mettre dans ma petite culotte.

Toute cette mascarade ne soulève pas que des questions d'ordre technique ou de perturbation de la flore vaginale.

Quel message ça envoie, encore?

À écouter les industriels de la beauté, notre corps semble basculer dans un état de décrépitude aussitôt sorti de l'enfance. Et de la tête aux pieds. Et pour nous vendre leurs produits miracles et, surtout, indispensables, ils jouent sur la honte. Sans leurs crèmes, sérums, hydratants, pâtes ou poudres, on restera grosse, poilue, cernée et boutonneuse. On sentira mauvais. On aura les dents jaunes, les sourcils trop fournis et les cils, jamais assez longs.



— PHOTO TIRÉE DU SITE PARUVENDU.FR

Ça suffit ce culte maladif du corps parfait jusque dans ses moindres recoins!

Cette valorisation malsaine de l'apparence et du paraître, même pour ce qui ne se voit pas, ça devient complètement ridicule.

Je vous ai dit que la fameuse «nouvelle» sur le maquillage vaginal était accompagnée d'une photo de Kim Kardashian? On la voit, tout écartillée, son maquilleur installé entre les jambes en train de lui «refaire une beauté».

Il ne faut pas que je pense au fait qu'elle a une certaine influence sur les jeunes générations, j'ai le cœur qui lève. Au lieu de se concentrer ainsi sur le V de sa vulve, peut-être devrait-elle penser à revoir le V de ses valeurs.

# Diversité à l'italienne!

## MARIE-MICHELE GRENIER

SOMMELIÈRE

CHRONIQUE

marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca



## LE TOAST DE MARIE-MICHÈLE

**P**armi les nombreux événements vini-  
coles de l'automne, le  
Salon des vins italiens  
de Montréal est un  
incontournable. C'est d'ailleurs  
le premier salon auquel j'ai  
participé quand j'étais encore  
étudiante en sommellerie (mon  
professeur en était un adepte!).  
Tapis rouge, ambiance feutrée,  
nourriture à volonté et les gens  
tirés à quatre épingles, etc. Cela  
ne fait aucun doute: les Italiens  
maîtrisent l'art de recevoir. J'ai  
eu la chance de m'y rendre en  
octobre dernier et d'y faire de  
belles découvertes.

Outre le célèbre sangiovese,  
l'Italie abrite près de  
400 cépages indigènes et pro-  
pose autant d'appellations,  
sinon plus! Pour le consom-  
mateur (et le sommelier) il est  
facile de s'y perdre. Elle possède  
un système de classification  
semblable à celui connu en  
France.

Il y a quatre catégories: les vins  
de table au bas de la pyramide,  
les IGT (*Indicazione Geografica*

*Tipica*), comparables aux vins  
de pays, les DOC (*Denomina-  
zione Di Origine Controllata*),  
soit l'équivalent des AOC fran-  
çaises et les DOCG (*Denomi-  
nazione Di Origine Controllata  
E Garantita*), dont les critères  
sont les plus élevés.

Les professionnels de l'indus-  
trie reprochent toutefois au sys-  
tème de classification italien de  
manquer de constance qualita-  
tive. Pour la même appellation,  
il n'est pas rare de retrouver des  
produits de grande qualité aux  
côtés de vins suscitant moins  
d'intérêt. L'objectif d'une appel-  
lation étant de refléter un style  
précis et de guider les consom-  
mateurs dans leurs choix, cette  
hétérogénéité au sein de la clas-  
sification nécessite donc d'être  
vigilant au moment de faire vos  
achats.

Pour des choix éclairés, voici  
deux suggestions italiennes.

**Lazio 2016, Anthium, Bellone,  
Casale del Giglio** (code SAQ :  
13626037; 23,85 \$)

Le Latium, situé au sud de la

Toscane, n'est pas la région la  
plus convoitée de l'Italie pour  
ses vins. On y élabore principa-  
lement du vin blanc de moindre  
qualité. Heureusement, il y a tou-  
jours quelques exceptions pour  
nous surprendre et nous donner  
envie de redécouvrir à nouveau  
le potentiel des régions sous-esti-  
mées. C'est le cas de ce vin blanc  
sec, issu du bellone, un cépage  
indigène d'origine romaine, rare-  
ment utilisé seul dans une cuvée.  
Le nez est invitant, proposant  
des arômes de pêche blanche,  
d'amande et des notes florales.  
La bouche est ample, ronde et  
fraîche. D'une belle complexi-  
té, l'ensemble est équilibré et  
s'exprime en élégance. À servir  
accompagné d'une brochette de  
crevettes laquées au miel et cari.

**Aglianico del Vulture 2015,  
Grifalco** (code SAQ : 13227896;  
24,25 \$)

Ce rouge du sud de l'Italie, dans  
le Basilicate, est une autre belle  
façon d'explorer le pays à travers  
des variétés moins communes.  
Cette cuvée est issue du cépage  
aglianico, qui propose des vins  
concentrés, à la trame tannique  
serrée et aux accents de fruits  
mûrs et d'épices. Le Grifalco est  
excellent, suave et empreint de  
finesse. La bouche offre beau-  
coup de texture et de relief, les  
saveurs s'étirent dans une longue  
finale et une pointe de fraîcheur  
le rend digeste et facile à boire. Le  
vin d'automne approprié pour les  
viandes braisées et les mijotés.



# Tirelire à livres: pour vivre de précieux moments



**CYNTHIA LAFLAMME**  
cynthia.laflamme@lavoixdelest.ca

**Chez elle, Kim Cournoyer-Dupuis possède des dizaines et des dizaines de livres pour enfants. Elle et ses deux garçons raffolent d'ailleurs de ce moment de la journée où les histoires prennent toute la place. En créant la page Tirelire à livres, la Valoise d'origine a décidé que le temps était venu de faire profiter de leurs coups de cœur familiaux à un plus large public.**

Ils sont attrayants et colorés et mettent tous en vedette un personnage et une histoire qui ont captivé ses garçons, Alexis, deux ans et trois mois, et Éloi, huit mois.

Tirelire à livres est encore jeune, mais pour la maman, il s'agit d'une belle façon de joindre l'utile à l'agréable.

« J'avais ça en tête depuis un petit moment, raconte celle qui est enseignante au préscolaire, présentement en congé de maternité. Je voulais partager les lectures que je fais à mes garçons, les histoires que je leur raconte, et qui suscitent chez eux un très grand intérêt. Durant un congé de maternité, on est vraiment concentrées sur les enfants — et c'est ça l'idéal! —, mais ces petits moments-là, que je prends pour décrire les livres, ça me permet d'alimenter ce côté intellectuel qui est parfois un peu mis de côté. »

Durant la sieste ou en soirée, quand les enfants sont au lit, elle s'installe devant l'ordinateur et prend le temps de parler du livre du moment. Devant l'excitation que vivent ses enfants quand ils voient les piles de livres autour d'eux, pas de doute que ses choix pour la Tirelire à livres sont les bons.

## LE GOÛT DE LA LECTURE

Par exemple, le 3 novembre dernier, elle a donné son avis sur l'album *Pelleteur de nuages*, de l'auteur Simon Boulerice et de l'illustratrice Josée Bisailon. Au terme de son résumé, de ses observations et de sa critique positive, elle a conclu ceci: « Je ne regarderai plus jamais les nuages de la même façon. Ce personnage attachant a frappé mon imaginaire. Le message de l'auteur est à la fois fort et rempli de tendresse. »

Comme quoi, les livres pour enfants peuvent aussi intéresser les grands.

La présentation de ses livres, qui lui appartiennent ou qui proviennent de la bibliothèque, sert à « donner le goût de lire, un peu comme une bande-annonce pour une film au cinéma », illustre-t-elle.

« Si ça peut donner envie à quelqu'un de lire le livre, c'est mission accomplie, dit-elle. C'est aussi pour faire découvrir des auteurs et des illustrateurs. Il y a tellement de talent, autant chez les écrivains que chez les illustrateurs. Souvent, les images peuvent nous parler autant que les mots. »

Kim propose deux à trois livres par semaine sur sa page, selon le temps dont elle dispose. La mère de famille souhaite aussi faire des propositions de lectures pour les enfants plus vieux. Elle compte d'ailleurs sur son entourage pour lui faire des suggestions de bouquins.

## PLUS QUE DES MOTS ET DES IMAGES

L'enseignante peut, dans le cadre de son emploi, mesurer l'importance de la lecture chez les enfants, et ce, peu importe leur âge.

« Avec la lecture, on peut travailler une multitude de choses, dont le langage et les habiletés sociales, fait-elle remarquer. Ce que vivent les personnages peut permettre à l'enfant de faire un parallèle avec ce qu'il vit lui-même. Et l'univers du livre s'ouvre. On peut avoir un axe d'apprentissage, mais aussi un



Kim Cournoyer-Dupuis et ses garçons, le petit Éloi et son grand frère Alexis, adorent les moments de lecture. La maman et enseignante a décidé de dévoiler ses coups de cœur aux autres parents sur sa page Tirelire à livres. — ALAIN DION

axe de plaisir. On peut aller toucher des cordes de l'humour. Je trouve que la palette est plus large qu'avant. »

Finie la traditionnelle morale à la dernière page du livre. Il y a maintenant plus de variété que jamais dans la littérature jeunesse, remarque-t-elle également.

De plus, la lecture permet aux

parents et leurs enfants de vivre un moment privilégié. Durant cet instant, le temps semble s'arrêter. Même chose entre un enseignant et ses élèves.

« Ce que j'aime du préscolaire, c'est qu'on raconte une histoire chaque jour, souligne Kim. C'est vraiment précieux. Et j'ai été étonnée de voir l'attention des enfants

quand on leur fait la lecture. Dans l'ère où la technologie prend beaucoup de place, où tout va vite, je vois qu'ils ont un intérêt pour du vrai, du tangible. »

Cette pause s'insère d'ailleurs très bien dans la routine du dodo, précise-t-elle. Pour trouver sa page sur Facebook, on écrit Tirelire à livres, et le tour est joué!

Venez voir  
de plus près!

Grand choix de verres et montures  
de QUALITÉ à PRIX COMPÉTITIF



Votre amie opticienne

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

53 Drummond, Granby  
**450 777-3372**

www.centrevisuelliseduchesne.ca



## ► PANIERS DE NOËL DES LIONS DE KNOWLTON

Les personnes souhaitant recevoir un panier de Noël doivent remplir un formulaire disponible au Centre communautaire. Sont éligibles, les résidents de West Bolton, Lac-Brome et Brome. Des informations sur les revenus, le nombre de bénéficiaires et le lieu de résidence sont toutefois nécessaires. La date limite pour faire une demande est le vendredi 16 novembre. Aussi, des volontaires sont recherchés pour l'assemblage des paniers qui aura lieu le mercredi 19 décembre, à 19h, à l'Académie Knowlton. Information: 450-243-6608. Les paniers pourront ensuite être ramassés à l'Académie Knowlton entre 10h et 11h le samedi 15 décembre.

## Saviez-vous que...

Par : Mario Chaput, ND. A.

Une circulation sanguine optimale dans les petits vaisseaux sanguins (capillaires) permet de réduire l'accumulation de l'acide lactique et ainsi l'anxiété et l'angoisse. L'acide lactique est un déchet du métabolisme cellulaire qui s'accumule en cas d'oxygénation inadéquate. Celui-ci majore l'anxiété et l'angoisse (Psychiatry Reserch 1991). L'utilisation de manganèse-cobalt phyto-santé permet ainsi de réduire l'anxiété et l'angoisse parallèlement aux traitements médicaux nécessaires, en favorisant une circulation capillaire optimale.

Parlez-en à votre naturopathe...

- 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.

Cernez vos besoins par le bilan naturopathique avec Mario Chaput, ND. A.  
Coût : 80 \$, taxes incluses  
**450 994-4794**  
11, rue Évangéline, Granby (angle Cabana)

## Atmosphère Zen

Clinique santé

### Traitement des pieds

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

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

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

106-B, rue St-Jacques,  
Granby

# Le fameux mal de dos

## MARIE-JOSEE LALONDE

PHYSIOTHÉRAPEUTE  
CHRONIQUE

marie-josee.lalonde@hebdoleplus.qc.ca



## PARTIR DU BON PIED

**S**aviez-vous que presque 90% de la population souffrira un jour d'une douleur dans le bas du dos? D'une lombalgie ou, si vous préférez, d'une douleur lombaire, sans toutefois rester avec des douleurs pour toujours. Plus de 90% reprendront leurs activités normales dans un délai court ou long, mais sans séquelles. Malheureusement, tout près de 10% de la population vit avec des douleurs lombaires chroniques, ou à répétition, qui les limitent dans leur quotidien.

La plupart des gens qui souffrent de douleur lombaire ont entre 45 et 65 ans.

Ce qu'il faut savoir est que les épisodes de douleurs lombaires sont dérangeantes au quotidien, mais rarement d'origine grave. En lien avec cette dernière information, il est fort probable que si vous consultez un médecin, il ne vous conseillera pas une radiographie, car il est proscrit de s'exposer à des radiations inutilement. La radiographie est recommandée, normalement, en cas de chutes ou dans des conditions particulières.

La posture est un facteur important et influençant quand il est question de maux de dos. Le travail assis peut être néfaste si votre chaise n'est pas bien ajustée et que vous ne pensez pas à maintenir un certain tonus. Le travail de manutention de charges lourdes, de flexion et de torsion et les mauvaises postures prolongées sont aussi à surveiller. La prévention des incidents est primordiale.

De bonnes techniques de travail peuvent éviter des douleurs

et des rechutes. Des exercices de renforcement et d'apprentissage de techniques comme le PDSB (techniques pour les préposées aux bénéficiaires) sont des protecteurs pour votre dos. Le surplus de poids et une mauvaise forme physique sont des risques plus élevés de souffrir de douleur lombaire un jour.

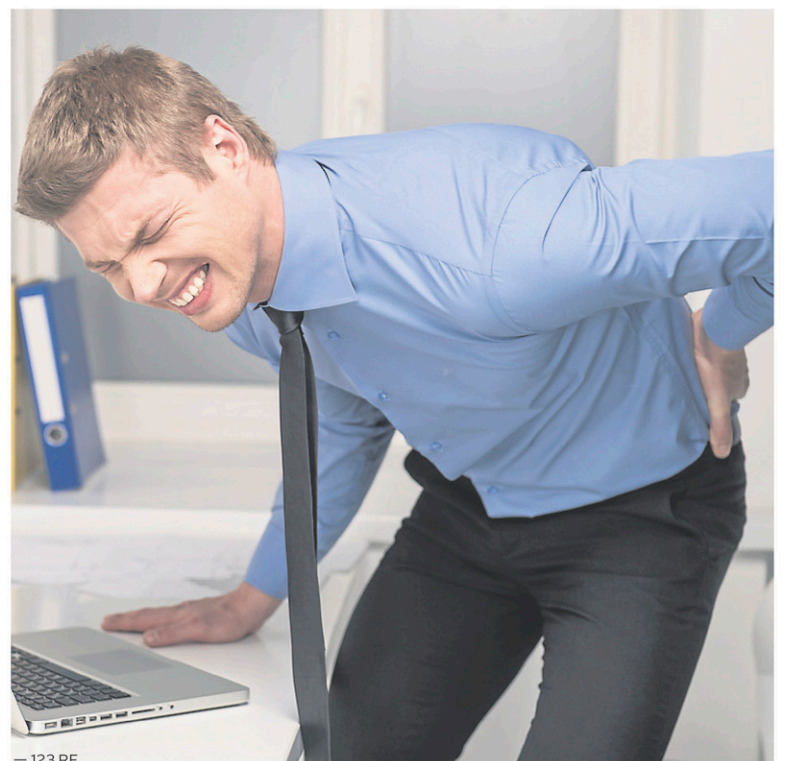
### PRÉVENTION

Un des conseils les plus simples pour prévenir les maux de dos de marcher. Plusieurs études démontrent que le fait de marcher une vingtaine de minutes par jour est bénéfique pour les lombalgies. Si vous n'êtes pas capables de marcher autant, vous

peuvent fragmenter l'exercice en plusieurs séances par jour. Vous pouvez commencer dans votre maison en marchant autour de votre table de cuisine pour cinq minutes, quatre fois par jour. Progressivement, vous pourriez augmenter la durée. Afin de commencer la marche dehors, marchez jusqu'à deux terrains et revenez chez vous. Si tout va bien, refaites la même distance dans l'autre direction et faites augmenter celle-ci de jour en jour.

### MAUVAISES CROYANCES

Faites-vous partie des gens ayant de fausses croyances sur les maux de dos? Saviez-vous que les connaissances erronées sur la douleur lombaire peuvent créer un comportement de repos et de protection qui peut causer un déconditionnement? Avec une bonne évaluation et le fait d'être rassuré sur vos douleurs, vous pourriez remplir votre coffre à outils d'information pour mieux en comprendre l'origine. Je vous encourage donc à vous prendre en main et à reprendre le contrôle de votre dos pour redevenir actif.



— 123 RF

**Proprio Direct**

AGENCE IMMOBILIÈRE



Jason Béliveau  
Courtier immobilier  
450 525-2977

Renaud Béliveau  
Courtier immobilier  
450 777-6743

Christelle Nadeau  
Adjointe administrative

## DES COURTIERS À VOTRE ÉCOUTE

Trouvez l'acheteur vous-même et on s'occupe de tout pour 2%.



L'ÉQUIPE

*Béliveau*

450 994-3795 • 180 St-Antoine Nord, Granby  
SERVICE BILINGUE

# ICI CHAQUE CLIENT EST UNIQUE



**LE DÉCOMPTE  
DE FIN D'ANNÉE**



**aeroplan 5000 MILLES AÉROPLAN\* À L'ACHAT D'UNE TOYOTA**



**SON CHOIX**

**COROLLA CE 2019**

LOCATION À PARTIR DE

**45\$<sup>\*</sup>**  
SEM

**0\$ COMPTANT  
LOCATION 64 MOIS  
TAUX DE LOCATION 1,49%**

**+ 500\$  
EN INCITATIF CLIENT**

**BENOIT  
52 ANS**



**TOYOTA  
COWANSVILLE**

**165, RUE DE SALABERRY • 450 263-8888**



**LE GRAND  
SOLDE DES FÊTES**



**SON CHOIX**

**ROGUE S 2018 TRACTION  
AVANT**

LOCATION À PARTIR DE

**59\$<sup>\*</sup>**  
SEM

**2595\$ COMPTANT  
LOCATION 39 MOIS  
TAUX DE LOCATION 0%**

**NISSAN INTELLIGENT MOBILITY**

**MATHIEU  
39 ANS**



**NISSAN  
COWANSVILLE**

**185, RUE DE SALABERRY • 450 263-8889**

\* L'équivalent de 195\$/mois. Prix de détail 18000\$ pour le modèle de base (prix de détail 22994\$ pour le modèle Corolla SE Groupe Amélioré 2019 illustré). Total de 277 paiements. Versement à la semaine pour 64 mois avec 0 \$ d'acompte. Toutes les offres comprennent les frais de transport et autres frais. Taxes en sus. L'assurance, les taxes et les frais d'inscription au RDPRM sont en sus. Limite de 20 000 km par an. Frais de 0,12\$ par kilomètre excédentaire. Ces offres sont valables pour un temps limité et peuvent être modifiées sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en concession.

\*L'équivalent de 256\$/mois. Prix de détail 27895\$ pour le modèle de base (prix de détail 38508\$ pour le modèle Rogue SL illustré). Valide jusqu'au 30 novembre 2018. Limite de 20 000 km par an. Frais de 0,10\$ par kilomètre excédentaire. Les frais d'inscription au RDPRM, offres de location et de financement, les taxes, immatriculation, les droits spécifiques sur les pneus neufs (15\$) et les assurances frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77\$ au total) sont en sus et payables à la signature du contrat. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance: elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en concession.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Fibromyalgie

**GRANBY** — L'Association de la fibromyalgie de l'Estrie sera à Granby le mercredi 21 novembre à 13h au Centre communautaire St-Benoit, local 208. Pour information: Danielle au 450-372-3401.

### Chez Entr'Elles

**GRANBY** — Café-rencontre, Brain Gym 1, offert gratuitement le mercredi 21 novembre de 9h à

11h30. Présentation des 26 mouvements pouvant être faits au cours de la journée. Et le vendredi 23 novembre, dès 9h, activité DiscuTHÉR, un moment d'échanges entre femmes en toute simplicité. Pour information: 450-375-4042. Entr'elles est situé au Centre communautaire St-Benoit au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321.

### Célibataires en fête

**GRANBY** — Déjeuner-rencontre pour les personnes de 50 ans

plus tous les jeudis de 8h30 à 10h30 au restaurant Les Trois Pommiers situé au 327, rue Matton. Aucune carte de membre requise. pour information: Marcel Cléroux au 579-365-1413.

### Centre Femmes des Cantons

**COWANSVILLE** — L'organisme invite les femmes, le mercredi 21 novembre, de 9h30 à 12h, à l'activité Couds donc! pour coudre, tricoter,

crocheter ou broder, tout en partageant trucs et savoir-faire. Gratuit. Information: 450-263-1028.

### Paroisse St-Bernardin

**WATERLOO** — Le prochain bingo aura lieu le samedi 24 novembre à la salle communautaire St-Bernardin, à 19h (ouverture de la porte à 18h). Minimum 1350 \$ en prix.

Pour les gens de 18 ans et plus.

### Aféas

**GRANBY** — Formation grand public en compagnie de Céline Duval le lundi 19 novembre à 19h au sous-sol de l'église Immaculée-conception située au 437, Denison Ouest (entrée arrière). Information: 450-378-9317.

### Bénévoles recherchés

**GRANBY** — L'Opération Nez rouge Granby invite la communauté à vivre l'expérience Nez rouge! Que ce soit entre amis ou entre collègues, devenez raccompagnateur pour quelques heures, une soirée ou plus encore. Il suffit de remplir un formulaire d'inscription disponible sur OperationNezrouge.com ou à la Maison des Jeunes de Granby située au 445, rue Notre-Dame.

### Fermières Saint-Eugène

**GRANBY** — Ateliers d'initiation au tissage. Information: Lise au 450-372-1400 ou Patricia au 450-372-4395.

### Outremangeurs Anonymes

**GRANBY** — Si la nourriture vous obsède, joignez-vous aux rencontres le mardi soir, à 19h15, au Centre Jean-Paul Régimbal (Trinitaires), salle Lahaie, au 200 boulevard Robert, Granby. Information sans frais au 1-877-509-1939.

### Club FADOQ

**WATERLOO** — Voici les activités à venir. Le mercredi 7 novembre: bingo à 19h30. Le mercredi 28 novembre: souper de Noël en compagnie de Mario Dulude, à 18h. Information: Gisèle Pothier au 450-539-4345. Billets en vente jusqu'au mercredi 21 novembre inclusivement.

### Compostelle

**GRANBY** — Une rencontre aura lieu le jeudi 15 novembre de 19h à 21h30 au Centre Jean-Paul Régimbal situé au 200 boulevard Robert, à Granby. De retour de leur marche sur les Chemins vers Saint-Jacques-de-Compostelle, des pèlerins raconteront leur voyage, dévoileront leurs émotions et illustreront leurs expériences uniques. Contribution volontaire. Pour information: Alain Lemieux au 450-378-2067.

# LE GRAND DÉFILÉ DE NOËL

## GRANBY 2018

**10<sup>E</sup> ÉDITION**

*A'était une fois...*

**Samedi 17 novembre**  
Départ à 16 h 30  
de la bibliothèque jusqu'aux Galeries de Granby

**NOUVEAUTÉ 3 ZONES D'ANIMATIONS**

Venez festoyer avec nous!

**1 ZONE**

**ROBERT BERNARD**  
*Depuis 1950*

**AU PARC MINER**

- Jeux gonflables
- Mascottes
- Spectacle folklorique
- Maquillage et tattoos

**2 ZONE**

**ZOO GRANBY**

**À LA PLACE JOHNSON**

- Zoomobile
- Mascottes
- Spectacle de musique

**3 ZONE**

**fabritec**

**AU FOYER DU PALACE**

- Spectacle les princesses en chansons
- Mascottes

**PROGRAMMATION**  
**tourismegranbyregion**  
 Information : 450 770.7075

PRÉSENTÉ PAR : **COMMERCE TOURISME Granby RÉGION**

EN COLLABORATION : **ZOO GRANBY** **Granby** **AGENCE LION**

**Galeries Granby** **CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE** **Desjardins** **HYUNDAI GRANBY** **GRANBY LES SERVICES** **Chagnon Honda** **les Galeries Fleuries** **laVoixdelEst** **M105** **102.7 rouge** **MA tv**

# PRIORITÉ-SANTÉ

Votre bien-être avant tout!



CAHIER PUBLIREPORTAGE

**Le-Plus**

DU MERCREDI 14 NOVEMBRE 2018



**COMPLEXE • physio  
MOUVEMENT • santé**  
*Physiothérapie - Ergothérapie - Psychologie*

- Douleurs au dos ou au cou
- Maux de tête
- Douleurs aux articulations
- CNESST, SAAQ et privé sans prescription

*Rendez-vous en 48 heures !*

699, rue Principale (Centre de santé Robinson) Granby • 450 375-2150 • [www.readaptationsante.com](http://www.readaptationsante.com)

PRIORITÉ **SANTÉ**

## Le gluten

**APPRENEZ À COMPRENDRE VOS SYMPTÔMES GASTRO-INTESTINAUX :  
ne vous privez pas pour rien****QU'EST-CE QUE LA MALADIE COËLIAQUE?**

C'est une maladie auto-immune chronique reliée à l'ingestion de gluten chez les personnes génétiquement prédisposées. Le gluten est un complexe de protéines contenu dans certaines céréales comme le seigle, l'avoine contaminée par le gluten, le blé, l'orge et le triticale (acronyme SABOT), les dérivés de ces céréales et tous les produits qui en contiennent. Chez les personnes atteintes, l'ingestion de gluten, même par contamination, entraîne une destruction d'origine inflammatoire du petit intestin et ce, à divers degrés. L'absorption de nombreux nutriments comme le fer, le calcium et l'acide folique est alors compromise.

**QUELS SONT LES SYMPTÔMES POSSIBLES ?**

Les symptômes ressemblent à ceux d'autres maladies comme le syndrome de l'intestin ou du côlon irritable. Il est donc parfois plus difficile d'établir un diagnostic.

- Diarrhée ou constipation récurrentes
- Perte de poids ou embonpoint
- Douleurs abdominales
- Ballonnement
- Flatulences
- Anémie
- Diabète de type
- Fatigue
- Maladies thyroïdiennes
- Irritabilité
- Retard de croissance chez l'enfant
- Douleurs articulaires
- Désordres neurologiques

inexpliqués  
- Infertilité, fausses couches récurrentes.

**QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN NON COËLIAQUE?**

La sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC) se manifeste par des symptômes qui apparaissent peu de temps après l'ingestion de gluten et qui disparaissent suite au retrait du gluten de l'alimentation. Elle entraîne des problèmes intestinaux et extra-intestinaux semblables à ceux observés dans les cas d'autres maladies comme la maladie cœliaque et le syndrome de l'intestin ou du côlon irritable, d'où l'importance d'un diagnostic adéquat fait par un médecin. La SGNC n'est pas encore bien comprise et la recherche démontre que dans certains cas, d'autres éléments, tels que les fructanes, un type de glucides retrouvés dans le blé et d'autres aliments, pourraient plutôt être en cause.

**LES SYMPTÔMES POSSIBLES :**

- Douleurs abdominales, ballonnement;
- Douleurs articulaires;
- Diarrhée ou constipation;
- Eczéma et/ou éruptions cutanées;
- Fatigue;
- Esprit brumeux;
- Maux de tête;
- Malaise général;
- Dépression.

**LE RÉGIME SANS GLUTEN : JAMAIS SANS UNE ÉVALUATION MÉDICALE**

Le régime sans gluten ne doit pas être entrepris sans

évaluation préalable par un médecin visant à diagnostiquer les personnes atteintes de la maladie cœliaque. L'application d'un régime sans gluten à l'aveugle sans diagnostic établi de maladie cœliaque comporte des risques graves pour la santé d'un individu. La maladie cœliaque peut être présente et en activité, mais sans symptômes.

Le régime sans gluten est restrictif, complexe et, par conséquent, déconseillé sans indication médicale. Sans changement adéquat des habitudes alimentaires, il comporte des risques de monotonie alimentaire et de carences nutritionnelles (fibres, vitamines et minéraux). Les risques de surconsommation alimentaire par compensation (sucre, gras, sel) sont également présents, par le sentiment de privation que les restrictions peuvent engendrer. Il n'est pas plus sain que l'alimentation basée sur les recommandations nutritionnelles de Santé Canada.

Pour connaître les risques associés à l'arrêt du gluten sans diagnostic médical, consultez la mise en garde rédigée conjointement par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et le Collège des médecins.

Source : Ordre professionnel des diététistes du Québec

**Saviez-vous que...**

- 360 000 Canadiens sont atteints de la maladie cœliaque, dont plus de 82 000 Québécois;
- Sur 10 personnes atteintes, 9 l'ignoreraient;
- La maladie cœliaque touche tout le monde : autant les enfants que les adultes, autant les femmes que les hommes;
- La maladie cœliaque est une maladie caméléon présentant plus de 200 signes et symptômes possibles pouvant affecter n'importe quel organe;
- 12 ans<sup>1</sup> peuvent s'écouler entre l'apparition des symptômes et le diagnostic. Il est important de continuer de manger du gluten et d'en parler à votre médecin;
- On estime que 3 à 6 % de la population serait atteint de la sensibilité au gluten non cœliaque.

CE CAHIER EST UNE RÉALISATION DE

**laVoixdeEst**

lavoixdelest.ca  
76, rue Dufferin, Granby  
450 375-4555

COORDINATION DES TEXTES - Caroline Généreux

PAGE UNE - Manon Bilodeau MISE EN PAGES - Véronique Tremblay

<sup>1</sup> Cranney A, Zarkadas M, Graham ID, Butzner JD, Rashid M, Warren R, et al. The Canadian Celiac Health Survey. *Dig Dis Sci.* 2007;52(4):1087-95. Publication en ligne du 22 févr. 2007. [PubMed]

## PRIORITÉ-SANTÉ

## Vente en ligne de lentilles et de lunettes

### ACHETER SES LENTILLES SUR INTERNET C'EST FACILE. C'est après que ça peut se compliquer

Même s'il suffit de quelques clics pour acheter des lentilles en ligne, il n'en faut pas beaucoup plus pour engendrer des complications oculaires parfois graves. C'est pourquoi il est préférable d'acheter auprès d'un professionnel compétent qui vous assure d'une expertise et d'un service complet après-vente près de chez vous.

#### ACHETER SUR INTERNET

L'utilisation du Web pour l'obtention de différents produits et services est de plus en plus populaire, notamment en raison du caractère pratique et convivial des transactions qu'on peut y faire. En soi, ce n'est pas Internet qui pose problème, mais plutôt le fait qu'il est souvent difficile pour le consommateur d'identifier qui se cache derrière un site Web, de joindre cette personne et de savoir si elle respecte les lois, règlements et normes applicables.

#### CE QU'IL FAUT SAVOIR :

Que ce soit en cabinet ou en ligne, lorsque vous vous procurez des lentilles ophtalmiques auprès d'un optométriste membre de l'Ordre des optométristes, celui-ci s'assure de la qualité des produits que vous achetez, en plus de vous offrir tous les services et les conseils professionnels requis, dont les services d'ajustement.

Aussi, en cas d'insatisfaction, vous aurez accès aux recours habituellement disponibles, dont les recours auprès de l'Ordre.

Acheter vos produits ophtalmiques en ligne auprès d'un vendeur qui n'est pas un optométriste ou un opticien d'ordonnances peut signifier qu'il n'y a pas de contrôle de la qualité du produit, ni de possibilité d'obtenir les services et les conseils professionnels requis, sans compter que l'exercice de recours en cas d'insatisfaction peut s'avérer difficile, voire impossible.

L'optométriste n'a pas l'obligation d'offrir le « service après-vente » pour un produit acheté auprès d'un vendeur en ligne. C'est à ce dernier qu'il revient d'offrir les services d'ajustement requis et de régler les problèmes liés aux produits ainsi achetés.

#### LES RISQUES

Exemples de risques encourus par le patient avec des lentilles cornéennes :

- Les soins inadéquats des lentilles cornéennes sont la cause principale d'ulcère cornéen (kératite microbienne) — une infection bactérienne de la couche externe de l'œil, pouvant mener à des dommages permanents, ou

même à la cécité si elle n'est pas traitée à temps.

- Des lentilles portées trop longtemps ou trop serrées peuvent limiter l'apport d'oxygène à l'œil, ce qui peut provoquer une néovascularisation, une enflure (œdème) ou même une ulcération de la cornée.
- L'accumulation de corps étrangers, poussières ou autres, sous une lentille mal ajustée risque de causer des dommages à la cornée ou une infection de cette dernière.
- L'utilisation de certaines solutions d'entretien peut engendrer une réaction chimique ou allergique.
- Une contamination des lentilles aux micro-organismes est possible, ce qui comporte un risque d'irritation ou d'infection grave.
- En cas de distorsion provisoire de la surface de la cornée, il est possible que le patient éprouve des troubles de la vue, surtout la nuit.

Exemples de risques encourus par le patient avec des lunettes de prescription :

- Le consommateur qui achète en ligne des lunettes

de prescription (avec lentilles ophtalmiques) se prive de l'accès au service d'ajustement auprès du professionnel. L'absence d'ajustement ou un ajustement inadéquat des lunettes de prescription peut entraîner :

- Un inconfort persistant de la part du porteur (dû à un mauvais ajustement des branches, des plaquettes

du nez ou de l'angle de la lunette).

- Une mauvaise performance visuelle des lunettes de prescription.
- Une vision double ou floue.
- Des maux de tête.

Source : Ordre des optométristes du Québec

## Pharmacie **Carole Khalil**

Affiliée à

Accès-pharma  
chez Walmart

À l'intérieur du magasin  
Walmart

### Service d'infirmière!

#### Services offerts :

- Injection de médicaments
- Vaccination – grippe
- Vaccination de base
- Soins de plaie
- Retrait points de suture ou agrafes

**Sylvie Bisson**  
Infirmière

Le service est offert tous les mercredis de 15 h à 19 h  
Sur rendez-vous seulement

Service de nettoyage  
d'oreilles sans  
prescription médicale  
**Prenez un rendez-vous  
maintenant!**

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



**VENEZ NOUS RENCONTRER**



F. Grondin, Ricardo Rémy et Mohamed Gheri  
Pharmaciens-propriétaires

**TOUJOURS LA MÊME CHALEUREUSE ÉQUIPE,  
DE MÊME QUE NOS MULTIPLES SERVICES.  
PRENDRE SOIN DE VOUS EST NOTRE DEVISE!**



**Heures d'ouverture :**

Lundi au vendredi, 9h à 18h  
Samedi, 9h à 15h | Dimanche, 10h à 14h



**Pharmacie F. Grondin, R. Rémy et M. Gheri**  
Affiliés à Familiprix

5, rue Carrefour de la Santé, Roxton Pond  
**450 776-1777**

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

**PRIORITÉ-SANTÉ**

**Comment savoir si vous achetez des produits de santé naturels sûrs et efficaces?**

Tous les produits de santé naturels doivent être homologués avant de pouvoir être vendus au Canada. Mais qu'est-ce que cela signifie pour les consommateurs?

Cette règle signifie que tous les produits homologués ont été évalués par Santé Canada et ont été jugés sûrs, efficaces et de haute qualité dans les conditions d'utilisation recommandées. Pour vous assurer qu'un produit est homologué, recherchez le numéro de produit naturel à huit chiffres (ou NPN) de

Santé Canada sur l'étiquette. Parmi les exemples de produits qui portent un NPN, mentionnons les suppléments de vitamines et de minéraux, les phytothérapies, les remèdes issus des médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique, les suppléments d'oméga-3 et les probiotiques.

Vous pouvez chercher de l'information sur un produit en particulier sur le site Web de Santé Canada ou y faire une recherche dans la base de données sur les produits de

santé naturels homologués. Pour tous les produits énumérés, vous trouverez la marque nominative du produit, les ingrédients médicinaux et non médicinaux, la forme posologique, l'utilisation recommandée et toute contre-indication ou réaction indésirable connue.

Recherchez le NPN sur les articles que vous vous procurez chez votre marchand local de produits naturels membre de l'Association canadienne des aliments de santé.

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

**MÉDICAMENTS**

**Information sur le Web : attention à la crédibilité**

On a aujourd'hui la chance d'avoir accès à une tonne de renseignements par l'entremise du Web. Toutefois, il n'est pas rare de se trouver en face de données contradictoires provenant de sources diverses. Comment peut-on discerner le vrai du faux et à qui peut-on vraiment se fier?

**VOICI QUELQUES QUESTIONS À SE POSER :**

- Les auteurs sont-ils des spécialistes en la matière?
- S'agit-il d'un site possédant une crédibilité établie?
  - Site gouvernemental ou universitaire
  - Site scientifique ou médical
  - Organisme de promotion de la santé, provincial ou national

• L'information est-elle récente? Si vous répondez oui à plusieurs de ces questions, vous avez probablement affaire à une source crédible. Attention toutefois : encore faut-il déterminer si l'information s'applique à vous directement. Chacun d'entre nous est un individu unique possédant un historique de santé unique. Ce qui est bon pour d'autres ne l'est pas nécessairement pour vous.

**L'HISTOIRE D'UNE GUÉRISON PERSONNELLE : NIVEAU DE SUSPICION MAXIMAL!**

Les textes écrits de la main d'une personne ayant guéri d'une maladie grâce à tel ou tel produit sont souvent très convaincants. L'authenticité et l'émotion véhiculées jouent

certainement un grand rôle dans l'efficacité du message. Mais rappelez-vous : il s'agit de l'histoire d'un seul individu. Tel qu'indiqué ci-dessous, ce qui est bon pour d'autres ne l'est pas nécessairement pour vous.

De plus, il est impossible de savoir si le récit documente tous les éléments de la guérison. En outre, on ne peut éliminer la possibilité que ce soit un faux témoignage.

**MIEUX VAUT PRÉVENIR!**

En cas de doute sur une information concernant un médicament, ne prenez pas de risque inutile, consultez votre pharmacien!

Source : *Ordre des pharmaciens du Québec*

**ELLES SONT DE RETOUR LES CARTES-CADEAUX  
INTERPLUS**

**12 visites**  
**Carte TENNIS**  
TOUT INCLUS  
Réservation 24 h

UN SEUL PRIX

**149<sup>95</sup>\$**  
taxes incluses

**40 visites**  
**Carte GYM**  
TOUT INCLUS  
Incluant racquetball, squash et cours de groupe réguliers

DEUX CARTES À PARTAGER ENTRE AMIS | FAMILLES | VOISINS | COLLÈGUES

575, rue Dufferin, Granby 450 375-2552 [www.interplus.qc.ca/shop](http://www.interplus.qc.ca/shop) Offre d'une durée limitée seulement, faites vite!

\*Carte transférable et sans date d'expiration. Date limite d'achat 31 décembre 2018



PRIORITÉ-SANTÉ

## POURQUOI MÊME LES ADULTES DOIVENT ÊTRE VACCINÉS

LA PLUPART DES PARENTS RECONNAISSENT LES AVANTAGES DES VACCINS, ET VEILLENT À CE QUE LEURS ENFANTS REÇOIVENT TOUTES LES INJECTIONS RECOMMANDÉES. QU'EN EST-IL DE LEUR PROPRE PROTECTION? VOICI CINQ FAITS QUE VOUS NE CONNAISSEZ PEUT-ÊTRE PAS AU SUJET DES VACCINS POUR LES ADULTES.

### LA VACCINATION N'EST PAS UN JEU D'ENFANTS

Certaines maladies sont plus fréquentes chez les adultes,

même s'ils sont en santé. Par exemple, si vous avez eu la varicelle enfant, vous pourriez, à l'âge adulte, avoir le zona, une éruption cutanée douloureuse accompagnée de cloques. Le vaccin contre le zona peut aider à protéger votre santé à mesure que vous vieillissez.

Seulement 3 % des adultes ont un carnet de vaccination à jour

Dans le cas de certaines maladies, la protection qu'assure un vaccin peut diminuer avec l'âge. En obtenant une autre dose, ou un vaccin de rappel, vous pouvez augmenter votre immunité et avoir la meilleure protection. Certains adultes peuvent ne pas avoir reçu un ou plusieurs vaccins lorsqu'ils étaient enfants. Saviez-vous que vous devriez recevoir un vaccin contre le tétanos et la diphtérie tous les dix ans?

### VOUS POURRIEZ RAPPORTER PLUS QUE DES SOUVENIRS DE VOS VACANCES

Dans certains pays, les programmes de vaccination et les réseaux de soins de santé ne sont pas aussi efficaces qu'au Canada. Cela signifie que vous pourriez importer de nombreuses maladies. L'hépatite A et l'hépatite B sont deux des maladies les plus communes pouvant être prévenues par un vaccin chez les voyageurs.

### LA SAGESSE N'EST PAS UNE PROTECTION EFFICACE

Avec l'âge, notre système immunitaire peut s'affaiblir. De nombreux vaccins sont recommandés aux adultes âgés de 65 ans et plus, plus précisément le vaccin annuel contre la grippe. Les médecins et les professionnels de santé s'assureront que vous soyez entièrement protégé.

Le fait d'être vacciné crée une « immunité communautaire » Lorsque la majorité des gens d'une communauté sont vaccinés contre une maladie, les risques d'éclosion sont fortement réduits. L'immunité communautaire protège les personnes qui peuvent être vulnérables face à la maladie, comme les bébés trop jeunes pour être vaccinés, les adultes de 65 ans ou plus et les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées pour des raisons médicales.

Sources: www.leditionnouvelles.com



**Laissez VOS PIEDS entre bonnes mains!**

**CLINIQUE PODIATRIQUE DE GRANBY**

Marie Chantale, inf. aux.,  
Dre Geneviève Payette, podiatre  
et Carmen, infirmière

Couvert par la majorité des régimes d'assurances privés. Aucunes références médicale nécessaire.

66, rue Court, bureau 214, Granby • 450 991-4117

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

Membre de l'Ordre des podiatres du Québec

**Nadia Pozzoli, Audioprothésiste**

**VOTRE PROFESSIONNELLE À VOTRE ÉCOUTE**

- Prothèses auditives
- Protecteurs auditifs personnalisés
- Piles et produits d'entretien pour prothèses et protecteurs

**24 ANS D'EXPÉRIENCE**

712 Principale, Granby (à côté du Econo Lodge)  
**579 787-0709**  
nadiapozzoliaudio.com

Test de dépistage de l'audition sans frais (durée 15 min)  
Valable jusqu'au 1<sup>er</sup> avril 2019

# Croquez dans la vie!

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

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

### VOICI NOTRE EXPÉRIENCE

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



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

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



**Robert Cabana d.d.**  
Denturologiste

**Dr Jasmin Rouleau-Gagnon**  
Dentiste généraliste

**Dr Éric Chatelain**  
Dentiste généraliste

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

PRIORITÉ **SANTÉ****SURDITÉ CHEZ L'ENFANT**

LA DÉFICIENCE AUDITIVE PERMANENTE CHEZ L'ENFANT EST UNE ANOMALIE RELATIVEMENT FRÉQUENTE, ATTEIGNANT UNE NAISSANCE SUR 1000 À UN DEGRÉ DE DÉFICIENCE SUPÉRIEUR À 40 DÉCIBELS DANS LA MEILLEURE OREILLE. CHEZ LES NOUVEAU-NÉS PRÉSENTANT DES FACTEURS DE RISQUES TELS LA PRÉMATURITÉ OU LA JAUNISSE, LA SURDITÉ PEUT ATTEINDRE 10 CAS POUR 1 000 NAISSANCES.

La perte auditive se calcule en nombre de décibels (dB). Le Bureau International d'Audio-Phonologie (BIAP) a défini des critères de classification afin de déterminer le degré de sévérité de la surdité. Ainsi, une perte de 0 à 20 dB caractérise une audition normale. Entre 20 à 40 dB de perte, il est question de surdité légère qui affecte la compréhension d'une conversation courante.

De 40 à 70 dB de perte, la déficience est moyenne et on parle alors d'un enfant demi-sourd qui ne perçoit la parole qu'à fort volume. La surdité sévère correspond à une perte située entre 70 et 90 déci-

bels. L'amplification des sons est insuffisante et au-delà de 90 dB, l'enfant est profondément sourd et n'a aucune perception de la voix et aucune idée de la parole (Le bruit d'un marteau piqueur représente 100 dB!).

**COMMENT DÉTECTER UN DÉBUT DE SURDITÉ CHEZ L'ENFANT?**

Les moyens de dépister un trouble auditif chez l'enfant diffèrent en fonction de l'âge. Un bébé doit se tourner vers une source de bruit très forte et l'absence de réactions à la voix ou aux bruits environnants peut s'avérer un signe de surdité. Le médecin qui fait un examen médical à un nourrisson, observera les réflexes de celui-ci à différents stimuli. Les réactions de l'enfant passeront du clignement des yeux, à un arrêt des mouvements, une déviation de la tête, des sursauts ou des pleurs. Plus tard, à l'âge préscolaire, l'absence ou le retard du langage peuvent être causés par la surdité. Plus le problème est sévère, plus le retard est évident et précoce: absence des premiers mots après 17 mois, un enfant d'un an qui ne répond pas à son nom, un enfant qui demeure inattentif et qui ne réagit pas aux bruits causés par des sons produits hors de son champ visuel. Lorsque la surdité n'est

pas diagnostiquée ou lorsqu'elle se manifeste plus tardivement, il importe de préciser qu'à tout âge un enfant qui parle fort ou augmente le volume de la télévision pourrait souffrir d'une surdité. De plus, pour l'enfant qui développe des otites à répétition, un examen ORL s'impose afin de dépister une otite séreuse chronique qui pourrait mener à une perte de l'audition.

Heureusement, le diagnostic peut être posé très rapidement et dès la naissance avec un test simple appelé les oto-émissions acoustiques, un test non invasif, rapide et fiable, qui peut s'effectuer dès la naissance. Ce test est excellent pour le dépistage de la surdité précoce. Certains hôpitaux québécois procèdent, depuis quelques années, au dépistage auditif de tout bébé né dans leur établissement. Ce programme de dépistage auditif universel sera déployé à travers la province dans les prochaines années. Ainsi dans le futur, tout bébé né au Québec bénéficiera du dépistage à sa naissance. Si les oto-émissions acoustiques sont présentes, on conclut à une audition normale ou une surdité légère. Si elles sont absentes, la surdité est supérieure à 30dB. Un autre test supérieur à l'oto-émissions acoustiques est celui des potentiels évoqués auditifs. Ce test permet de mieux clarifier l'origine de la surdité mais requiert plus de temps. Les deux types de tests donnent de bons résultats lorsque les protocoles prescrits sont suivis. Il demeure tout de même important de maintenir un bon suivi, même si les résultats sont négatifs, puisque certaines surdités, telles l'infection congénitale au CMV ou une atteinte génétique, ne se manifestent pas tout de suite.

La surdité évolue lentement. Néanmoins, sans dépistage systématique ou si la surdité est diagnostiquée tardivement, la rééducation sera plus longue et s'accompagnera de problèmes de langage, de difficultés scolaires ou d'intégration sociale supplémentaires. Conséquemment, l'enfant pourrait présenter une déficience du langage oral et des troubles psycho-affectifs qui se manifesteraient par l'isolement ou des troubles de comportement.

Source : Association d'otorhinolaryngologie et de chirurgie cervico-faciale du Québec



## Faites confiance à votre orthésiste

- Orthèses plantaires faites sur place
- Service à domicile

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



Catherine Ducharme, Orthésiste diplômée (certifiée)

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

535, rue Dufferin  
Granby  
450 372-7444

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

LES DIABÉTIQUES  
DE LA  
HAUTE-YAMASKA inc.

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

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

### Mission

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

ORGANISME  
APPUYÉ PAR

**Granby**

# MAL DE DOS TENACE ?

## Besoin d'aide pour vous remettre sur pied ?

Être accablé par des maux de dos chroniques peut avoir des répercussions beaucoup plus importantes que la douleur elle-même. Le mal de dos vous vole

des moments précieux

avec votre famille, vos enfants, vos petits-enfants. De plus, il siphonne votre énergie au point de ne plus performer dans trop d'aspects de votre vie personnelle et professionnelle.

Depuis 2012, les cliniques Solutions Discales dispensent des soins de hautes technologies qui visent principalement les



personnes qui souffrent de douleurs au dos, de sciatalgies, de maux de cou et d'arthrose.

La meilleure approche est d'identifier l'origine principale de vos douleurs et d'en corriger la cause fondamentale. Les études récentes pointent dans la direction du disque intervertébral comme étant la cause primordiale des affections au dos. C'est justement pour ce type de problème que Solutions Discales a établi son champ d'intervention principale.

Si vous en avez assez de souffrir, voici comment nous pouvons vous aider :

### 1 CONSULTEZ

Pour déterminer si votre profil clinique correspond au type de cas avec lequel nous obtenons de bons résultats.

(\*Consultation et examen sans frais, sauf pour les radiographies, si nécessaire).

### 2 COMPRENEZ

Pour que vous preniez une décision éclairée, nous vous fournirons toute l'information nécessaire sur les options qui s'offrent à vous.

### 3 DÉCIDEZ

À partir du moment où vous avez toute l'information, vous pourrez prendre une décision en accord avec vos objectifs et votre philosophie santé.

Et grâce à notre Programme Secondos© vous pouvez franchir ces trois étapes sans frais et sans obligation\*.

Pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous, composez le 450 250-2550 pour St-Hyacinthe ou le 450 534-4454 pour Bromont



Prenez rendez-vous  
DÈS MAINTENANT

**Solutions Discales Bromont**  
103, boul. de Bromont  
Bromont (Québec) J2L 2K7  
Tél. : 450 534-4454

**Dr Marie-Claude Voyer**, chiropraticienne D.C.  
**Dr Louis-Pierre Brunel**, chiropraticien D.C.

consultation & examen  
**SANS FRAIS**

radiographies en sus si nécessaire

DÉGÉNÉRESCENCE DISCALE • HERNIE DISCALE • BOMBEMENT DISCAL • DOULEUR SCIATIQUE • ARTHROSE

**Solutions Discales St-Hyacinthe**  
750, boul. Casavant Ouest  
St-Hyacinthe (Québec) J2S 7S3  
Tél. : 450 250-2550

**Dr Yves Bélanger**, chiropraticien D.C.

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

# CHEZ KIA GRANBY ET COWANVILLE



**0%** OU OBTENEZ JUSQU'À **5 000\$**  
 FINANCEMENT SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS | DE RABAIS AU COMPTANT SUR MODÈLES À LIQUIDER EN STOCK

**INCLUANT LES PNEUS D'HIVER SANS FRAIS** SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS

## NOS OFFRES CLÉ EN MAIN HIVERNALE



**SORENTO LX V6 2019**

**175\$** /2 SEM.

LOCATION **48 MOIS**  
3650\$ comptant

PRIX RÉGULIER :

**36 580\$**

TRACTION INTÉGRALE / 7 PASSAGERS, 5000lbs DE CAPACITÉ DE REMORQUAGE / VOLANT ET SIÈGES CHAUFFANTS / APPLE CAR PLAY-ANDROID AUTO / CAMÉRA DE RECU / ET PLUS!

**+ PNEUS D'HIVER INCLUS**



**SPORTAGE LX AWD 2019**

**139\$** /2 SEM.

LOCATION **48 MOIS**  
2958\$ comptant

PRIX RÉGULIER :

**29 580\$**



TRACTION INTÉGRALE / SIÈGES CHAUFFANTS / CAMÉRA DE RECU / ET PLUS!

**+ PNEUS D'HIVER INCLUS**



**5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\***

- GARANTIE COMPLÈTE / GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR
- 100 % TRANSFÉRABLE / ASSISTANCE ROUTIÈRE PARTOUT EN AMÉRIQUE DU NORD



Le pouvoir de surprendre

**KIACOWANVILLE.com**  
403, rue de la Rivière • 450 263-6000

**KIAGRANBY.com**  
1348, rue Principale • 450 777-0332

Forte LX 2019 / Sportage LX AWD 2019 / Sorento LX V6 2019 = 99\$ / 139\$ / 175\$ aux deux semaines (215\$ / 301\$ / 379\$ par mois) en location 48 / 48 / 48 mois avec 2495\$ / 2958\$ / 3650\$ comptant. Limite de 16 000km par année. Sujet à approbation de crédit. Stinger GT-Line = 39 995\$ au comptant. Pneus d'hiver sans frais = La valeur maximale des pneus peut varier selon le modèle. Le choix de marque des pneus demeure le choix du concessionnaire. Taxes et frais de couleur en sus. Détails sur place.

CHRONIQUE

# À TOUT BOUT DE CHAMP



## Le sol: un garde-manger sous vos pieds

**A** tout bout de champ, on parle de rendement dans les champs. On les pousse à produire plus. À battre des records. Mais les plantes ont besoin de bien se nourrir pour bien pousser. Alors que certains croient que les plantes se nourrissent de CO<sub>2</sub>, la science agronomique nous confirme que les plantes s'alimentent des éléments nutritifs du sol tels que l'azote (N), le phosphore (P) et la potasse (K), principalement. Pour que pendant la saison hivernale nous puissions planifier

la fertilisation et les correctifs à apporter au sol afin de satisfaire les besoins de la plante, une analyse de sol est nécessaire. Cette analyse vous informera des éléments disponibles pour la plante. Il peut être intéressant ici de se rappeler quelques bases agronomiques. L'azote est nécessaire à la croissance foliaire, le phosphore au développement racinaire et la potasse, au renforcement de la plante, à la facilitation de la photosynthèse et à la régulation de l'eau, qui permet une plus grande résistance aux écarts de température.

Hum ça, il me semble que nous y avons goûté cet été! Pour que les éléments nutritifs soient disponibles, de la matière organique, un pH adéquat et de l'air doivent être présents. L'air est d'ailleurs reconnu comme étant LE facteur le plus en carence dans nos sols parfois compactés. Vous connaissez un vendeur de vent? La porte du garde-manger se referme dès que le sol gèle. Quand tout est figé dans la glace, aucune minéralisation ou activité biologique n'est possible... Ce n'est pas l'hiver que les plantes poussent!

Le règlement sur la pollution agricole (REA) du ministère de l'Environnement exige que chaque parcelle de culture possède une analyse de sol récente (moins de cinq ans). Logique! Cette même logique devrait s'appliquer pour vos parcelles de gazon, en ville, où vous prévoyez faire des correctifs. N'hésitez pas à consulter un agronome pour connaître la méthodologie d'échantillonnage. Pourquoi refaire une analyse si souvent? On travaille continuellement à améliorer nos champs: fumier

organique, chaux pour corriger le pH, engrais verts, etc. Toutes ces aides modifient la composition du sol, et il est important de refaire l'analyse pour rester précis dans nos actions. Alors vite, sortez faire vos analyses de sol! Il faut le faire avant que la porte du garde-manger se ferme pour l'hiver.

**Laurianne Levert-Gauthier, agronome, en collaboration avec le Club conseil Gestrie-sol.**

*Cet article est rendu possible grâce à la aide financière de l'UPA.*



Mini-trait d'union www.traitdunion.ca

**RETROUVEZ TOUTES LES ANNONCES DANS L'ÉDITION DU SAMEDI!**

**RÉPONDEZ AUX ANNONCES**  
 1-900-789-8032\*  
 #7979\* BELL, ROGERS/FIDO TELUS, VIDEOTRON

**ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT**  
**450-776-1555**  
 ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT

<p><b>FEMME CHERCHE HOMME</b></p> <p><b>PETITE GRANBYENNE CHERCHE AFFECTUEUX COMPLICE,</b> début 70aine, 5', poids santé, app jeune, très en forme et en santé, aime musique, films, marche, resto, nature, petits voyages, cherche H, pour profiter de la vie. <b>409064</b></p> <p><b>SI TU CROIS QUE VIVRE À DEUX, C'EST MIEUX!</b> Retraitee de St-Hyacinthe, 68 ans, 57", brune, yx bleus, n-fum, sympa, active, aime quilles, pétanque, voyages, désire H 60 ans et plus, semblable, pour du long terme. <b>360442</b></p> <p><b>PETITE CHÂTAINE EN QUÊTE D'AVENTURES,</b> 43 ans, chev finsés, yx bleus, aime nature, pêche, camping et sorties familiales, désire H, pour amitié et aventure. <b>409009</b></p> <p><b>FEMME DE COEUR AYANT BEAUCOUP DE CLASSE,</b> Coanville, 68 ans, 55", 130 lb, chev naturels, a 2 enfants, 3 petits fils, aime famille, nature, arts, désire H, sensible, stable, ayant panache et conversation. <b>357166</b></p> <p><b>À TOUT CE QUE LA VIE PEUT ENCORE NOUS APPORTER!</b> Femme de 77 ans, très jeune de cour, sans carapace, demeure à Granby, souhaite découvrir H, souriant, aimant amis, nature et autres bonnes choses de la vie. <b>408806</b></p> <p><b>À CELUI QUI FITTERA AVEC MOI!</b> Femme Granby, 58 ans, simple, a 3 enfants et emploi, recherche H, n-fum, honnête et sachant respecter une femme, pour être amis, jaser, faire activités et on verra ensuite. <b>408707</b></p> <p><b>VOUS SEREZ CHARMÉ PAR LE SOURIRE DE LUCIE!</b> Granby, 60 ans, 5'3", n-fum, semi-retraitee, a bon caractère, aime vélo, natation, voyages, désire H 45 ans et plus, n-fum, fidèle, ayant bon caractère, aimant la vie. <b>407131</b></p> <p><b>JOLIE FEMME CHERCHE INTÉRESSANT MONSIEUR!</b> Dans 60aine, 5'2", 125 lb, chev châtain-pâle mi-longs, beaux yx noisette, souhaite rencontrer H, avec qui discuter simplement et voir si affinités et atomes crochus. <b>408718</b></p> <p><b>UN COMPAGNON DE VIE POUR DOROTHÉ,</b> 63 ans, 5'1", yx bleus, demeure à Qc, souhaite découvrir H, honnête, respectueux, croyant encore en l'amour, aimant rire, s'amuser, mer et voyages. <b>408755</b></p> <p><b>ROMANTIQUE ET AFFECTUEUSE RETRAITÉE,</b> 67 ans, souhaite découvrir H, possédant plusieurs affinités, pour partager voyages au soleil, arts, spectacles, cartes, quilles, golf et poursuivre but sérieux à long terme. <b>408454</b></p> <p><b>SOURIANTE GRANBYENNE ALLERGIQUE À LA SOLITUDE,</b> 72 ans, 5'2", 130 lb, disponible, sociable, veuve, aime marche, bénévolat, cartes, cherche compagnon, semblable et sérieux, avec qui profiter de la vie. <b>381274</b></p>	<p><b>UNE PERLE RARE À DÉCOUVRIR!</b> Jolie dame dans 60aine, 5'2" 1/2, 128 lb, châtaïne-claire, yx en amande, s'ennuie un peu, recherche bel H, propre et sérieux. <b>408274</b></p> <p><b>CETTE GRANBYENNE A UN FAIBLE POUR LES BLONDS,</b> 44 ans, cherche H 40-50 ans, pas trop loin de Granby, chev brun courts, yx pers et bien bâti de préférence. <b>407361</b></p> <p><b>PETIT COUCOU D'UNE JOLIE ESTRIENNE!</b> 60aine, 5'2" 1/2, 128 lb, châtaïne-claire, yx noisette en amande, n-fum, coquette, féminine, aime badminton, danse, kayak, désire H, fier, chaleureux, affectueux, sérieux. <b>408176</b></p> <p><b>BELLE GRANBYENNE CHERCHE GENTIL MONSIEUR!</b> Début 70aine, aime arts, resto, marche, nature, petits voyages, recherche H, en forme et possédant certaines affinités, avec qui développer belle relation stable. <b>400005</b></p> <p><b>CLAIRE A BESOIN DE DOUCEUR,</b> 77 ans, aime marche, petits voyages et sorties au resto, souhaite découvrir H 72-75 ans, sincère, ayant passé réglé, pour but sérieux. <b>408978</b></p> <p><b>OÙ TE CACHES-TU BEL INCONNU?</b> Dame de Granby, 62 ans, 120 lb, aime marche, lectures, balades en auto, spectacles et resto en tête-à-tête, désire rencontrer H 60-65 ans, n-fum, ayant affinités, pour amitié ou plus. <b>406929</b></p> <p><b>L'HONNÊTÉTÉ EN AVANT PLAN,</b> dame de Granby 76 ans, 120 lb, aime marche, lecture, balades, recherche H 73-77 ans, sincère, ayant passé réglé, pour but sérieux. <b>407913</b></p> <p><b>DÉCOUVREZ NATHALIE ET SON IMMENSE SOURIRE!</b> 54 ans, 5'8", un peu grassette, très généreuse, demeure près de Drummond, aime marche, imprévu, balades en auto, nature, désire H 50-60 ans, n-fum, sincère et fidèle. <b>407803</b></p> <p><b>ROMANTIQUE ET AFFECTUEUSE GRANBYENNE,</b> 62 ans, active, fidèle, autonome, aime voyages, danse, moto, soleil, arts, culture, recherche bel H 58-68 ans, ayant affinités et qualités similaires, pour du long terme. <b>407805</b></p> <p><b>L'IMPORTANT C'EST QUE L'ON S'ENTENDE BIEN!</b> Annie, jolie blonde de Granby, 63 ans, 5'4", 125 lb, app jeune, socable, veut bel H 60-67 ans, 5'5"11", simple, jovial, aimant humour, animaux, cuisine, pour être bien. <b>407691</b></p> <p><b>VIENS PROFITER DE LA VIE AUPRÈS DE LOUISETTE!</b> Ange-Gardienn, 67 ans, 5'10", 156 lb, aime resto, marche, spectacles, balades à moto ou en voiture, souhaite découvrir H, propre, sérieux et aimant sortir. <b>713369</b></p> <p><b>LINDA EST TOUTE NOUVELLE ICI!</b> Granby, 51 ans, 5'1", 137 lb, sobre, a humour, adore animaux, resto, balades en auto, campagne, veut connaître H, de Granby et alentours, pour être amis et poursuivre but sérieux. <b>407253</b></p>	<p><b>CHANTAL ATTEND VOTRE APPEL!</b> 61 ans, désire monsieur, sérieux, pour partager diverses activités. <b>408731</b></p> <p><b>UN AMI DANS LA VIE...</b> Femme de 69 ans, 5'2", poids santé, naturelle, sociable, aime arts, campagne, désire H, avec qui grandir, cheminer, combler vide, avoir plaisir, partager affection, projets et voyages. <b>407073</b></p> <p><b>LAISSEZ-MOI UN PETIT MESSAGE!</b> Femme de Granby, 43 ans, cherche à rencontrer H mi-40aine-mi 50aine, demeurant aussi à Granby ou alentours si possible. <b>406983</b></p> <p><b>JOLIE DAME D'AUTOMNE,</b> Granby, 74 ans, en pleine forme, aime marche, petites balades, resto, musique, désire H 70-75 ans, sobre, doux, affectueux, attentionné, ayant passé réglé, aimant danse et humour. <b>406956</b></p> <p><b>MARIE A ENVIE DE QUELQUE CHOSE DE SÉRIEUX,</b> Granby, 30 ans, 5'5", 200 lb, chev bruns, bouclés aux épaules avec mèches blondes, recherche H, affectueux et ayant passé bien réglé, avec qui vivre relation sérieuse. <b>406726</b></p> <p><b>APPRENSONS L'UN DE L'AUTRE!</b> Granbyenne enthousiaste de 70 ans, croit que la vie à 2 est un plus, désire professionnel retraité, avec qui faire diverses sorties et plus. <b>406691</b></p> <p><b>AURIEZ-VOUS DES ATOMES CROCHUS AVEC GINETTE?</b> Souriante retraitée de 67 ans, joviale, aime s'amuser, jouer aux cartes, au quilles, au golf, voyages, resto et bon vin, cherche compagnon, pour activités et plus. <b>406705</b></p> <p><b>COMME DE VRAIS AMOUREUX,</b> Granbyenne de 63 ans, sociable, fidèle et sentimentale, aime resto, cartes et soirées intimes à la maison, désire H 63-66 ans, avec qui briser solitude et peut-être plus. <b>406608</b></p> <p><b>GRANBYENNE EN QUÊTE D'UNE HISTOIRE SÉRIEUSE,</b> 60 ans, 5', 130 lb, yx verts, fum, sobre, cherche à connaître H 59-60 ans, de Granby, environ 5'6", fum et sobre lui aussi, avec qui développer relation sérieuse. <b>406298</b></p> <p><b>VOICI IRÈNE!</b> Veuve de 70 ans, aime lire et voyager, recherche H, très gentil et n-vulgairer si possible. <b>408484</b></p> <p><b>JOLIE GRANBYENNE ESPÉRANT VOUS PARLER BIEN-TÔT!</b> 70 ans, 5', poids moyen, aime marche, vélo, resto, balades en auto, désire H 70-75 ans, sobre, doux, affectueux, attentionné, ayant humour et passé bien réglé. <b>402504</b></p> <p><b>FIDÈLE ET ROMANTIQUE GRANBYENNE,</b> 63 ans, sympa, aime resto, cartes, dialogue, cherche à connaître H 63-66 ans, du même genre et sérieux seulement. <b>407714</b></p> <p><b>GRANBYENNE PLUTÔT EN FORME,</b> 55 ans, veut H même âge, n-fum, actif, positif, disponible, aimant marche, golf, vélo, voyages et autres, pour relation sérieuse. <b>394216</b></p>	<p><b>HOMME CHERCHE FEMME</b></p> <p><b>CONRAD EST QUELQU'UN DE BIEN À CONNAÎTRE,</b> Granby, début 70aine, 5'8", 185 lb, chev poivre et sel, fum, a lunettes, bon caractère, désire F, prête à s'investir sérieusement, pour faire bout de chemin ensemble. <b>396531</b></p> <p><b>LE BEAU STÉPHANE CHERCHE SA DOUCE MOITIÉ,</b> St-Augustin, 50 ans, 5'8", 185 lb, chaleureux, possède belle joie de vivre, aimant partage et communication, souhaite rencontrer F, avec qui partager beaux moments. <b>409116</b></p> <p><b>MICHEL VOUS ESPÈRE PASSIONNÉE,</b> Granby, 5'11", 190 lb, chev bruns, yx bleus, recherche F 60aine, simple, aimant théâtre, marche en nature et balades en auto. <b>409093</b></p> <p><b>FIDÈLE GRANBYEN EN QUÊTE DU GRAND AMOUR!</b> 56 ans, n-fum, app jeune, propre, sincère et respectueux, cherche Granbyenne 36-58 ans, pas trop grande et de poids prop, avec ou sans enfant, pour amour. <b>409134</b></p> <p><b>DOUX CÉLIBATAIRE AUX YEUX BLEUS,</b> beau Granbyen de 56 ans, grand, mince, grisonnant, recherche F d'âge mûr, n-obèse mais ayant belles courbes, très forte poitrine et aimant mettre ses beaux atouts en valeur. <b>296668</b></p> <p><b>QUESTION DE SE CHANGER LES IDÉES!</b> Granbyen de 55 ans, 5'7", 130 lb, chev bruns courts, yx bruns, désire F 45-55 ans, n-drogue, avec qui jaser et partager un peu d'intimité, sans attachement pour le moment. <b>408495</b></p> <p><b>CE GÉNÉREUX GRANBYEN VOUS OFFRE DE BONS MOMENTS,</b> 56 ans, 5'8", 190 lb, doux et enjoué, aime la vie, nature, marche, resto, ciné, désire F, respectueuse, sérieuse, aimant bouger, plein air, pour bon temps. <b>409068</b></p> <p><b>M'AIDEREZ-VOUS À RÉALISER MON RÊVE?</b> Homme bisexuel de 52 ans, 5'8", 120 lb, chev brun-gris, yx pers, recherche jolii couple FF, gai ou bi, 70 ans et moins, sexy et ouvert d'esprit, pour sorties, amitié et plus. <b>240915</b></p> <p><b>ESSAYONS DE BÂTIR QUELQUE CHOSE DE SÉRIEUX!</b> Éric de Ste-Cécile-de-Milton, 46 ans, 5'10", fum, paraît bien, a bon emploi et passé réglé, aime quilles, motoneige, désire jolii F 30-45 ans, mince, pour bâtir ensemble. <b>408904</b></p> <p><b>UN ADEPTE DE PLEIN AIR ET VOYAGES,</b> 63 ans, 5'8", 155 lb, retraité, aime voyages en petit motorisé, cherche F 55-64 ans, n-fum, mince, avec qui partager activités et projet de voyage de quelques mois dans le sud. <b>370201</b></p> <p><b>AS-TU ENVIE DE PASSER DES BONS MOMENTS?</b> Homme de Granby, fin 50aine, doux et très respectueux, souhaite rencontrer F, ouverte d'esprit, avec qui briser solitude et partager moments intimes. <b>408771</b></p>	<p><b>VIVRE À DEUX, TEL EST SON SOUHAIT!</b> Homme de 53 ans, simple, vit à Granby, cherche à connaître F, simple tout comme lui, avec qui faire belle vie de couple. <b>401652</b></p> <p><b>JEAN-GUY N'EST PAS COMPLIQUÉ DU TOUT!</b> 74 ans, autonome, demeure sur la rive-sud, aime marche, resto, cartes, petits voyages et plus, désire F, des environs de St-Césaire, aimant même chose, pour jaser et plus. <b>234466</b></p> <p><b>JOLIE PETITE FEMME DE CAMPAGNE RECHERCHÉE!</b> Homme de 52 ans, 5'8", 135 lb, chev brun-gris, yx pers, cherche F 70 ans et moins, délicate, aimant boire, tranquillité, camionnage, jardinage, pour amitié et sorties. <b>707498</b></p> <p><b>BEAU GRAND BONHOMME PAS COMPLIQUÉ,</b> mi 60aine, 6'3", 245 lb, n-fum, près de Magog, travaille mais très disponible, aime franchise, honnêteté, humour, discussions, désire belle F 60-65 ans, taille et poids prop. <b>401380</b></p> <p><b>MARTIN AIMERAIT BIEN TE PARLER!</b> 50aine, très propre, souhaite contacter F, ayant besoin d'affection, avec qui vivre belles rencontres occasionnelles. <b>403335</b></p> <p><b>VOICI CE QUI COMPTE VRAIMENT POUR ÉRIC!</b> 53 ans, 5'8" 1/2, 170 lb, n-fum, sans enfant, demeure à Roxton Falls, recherche F, positive, avec qui faire belle rencontre, se coller, voyager, partir nowhere et plus. <b>408531</b></p> <p><b>L'INTIMITÉ À L'AVANT PLAN,</b> retraité de 78 ans, cherche à rencontrer bonne amie du même âge, veuve si possible, avec qui avoir bonnes relations intimes. <b>408635</b></p> <p><b>UNE COMPAGNE POUR RICHARD,</b> 59", 160 lb, très en forme, recherche jolii demoiselle 45-50 ans, mince et aimant se tenir en forme tout comme lui. <b>408496</b></p> <p><b>SERGE, UN PASSIONNÉ AU GRAND SENS DE L'HUMOUR,</b> St-Damase, 65 ans, sociable, affectueux, respectueux et ponctuel, aime moto, resto entre amis, pêche, souhaite découvrir F 53-63 ans, ayant certaines affinités. <b>408191</b></p> <p><b>JAÏME LA VIE SIMPLE!</b> Homme de 73 ans, 5'4", 160 lb, n-fum, sobre, en forme, affectueux, attentionné, aime marche, balades, cherche veuve même âge, pour amitié. <b>408217</b></p> <p><b>SI COMME JONATHAN, TU SOUHAITES TROUVER L'AMOUR,</b> Granby, 23 ans, 5'8", 145 lb, aime musique, resto, nature, vélo, désire connaître F 23 ans et moins, possédant certaines affinités. <b>407705</b></p> <p><b>LAISSE-MOI UN MESSAGE, JE T'EN DIRAI DAVANTAGE!</b> Homme de 69 ans, 5'7", 170 lb, demeure à Bromont, aimant F, simple, avec qui il pourrait d'abord dialoguer. <b>408991</b></p> <p><b>TU AIMES LES GRANDS BRUNS? TU NE SERAS PAS DÉÇU...</b> 41 ans, 6', 190 lb, brun foncé, yx brun noisette, coquin, bien pourvu, veut F, pour chaudes rencontres. <b>408675</b></p>	<p><b>HOMME CHERCHE HOMME</b></p> <p><b>PREMIÈRES CARESSES ENTRE HOMME...</b> Homme de St-Hyacinthe, 56 ans, 5'9", 150 lb, 32 de taille, yx bleus, rasé, sans barbe, veut H, sans expérience, pour intimité. <b>408435</b></p> <p><b>LE BEAU ÉRIC SOUHAITE QUE TU SOIS MASCULIN,</b> 47 ans, 5'10", 160 lb, propre, a sens de l'humour, cherche à contacter H 30-65 ans, de taille et poids prop, peu poilu. <b>387322</b></p> <p><b>APPELLE-MOI, TU NE SERAS PAS DÉÇU...</b> Homme de Granby, 65 ans, 5'9", 145 lb, très viril, désire H, mince et de petite taille, aussi viril, pour se faire plaisir, le jour. <b>409149</b></p> <p><b>AIMES-TU L'ODEUR D'UN HOMME?</b> Martin, 59 ans, très propre, demeure près de Granby, souhaite contacter H, aimant odeurs corporelles légères. <b>403151</b></p> <p><b>TE PRÊTERAIS-TU AU JEU?</b> Bisexuel de 49 ans, 5'8", 130 lb, chev brun-gris, yx verts, cherche H 70 ans et moins, gai, bi ou autre, alcoolique de préférence, pour fantasme, sorties, amitié et plus. <b>707497</b></p> <p><b>LAISSE-TOI TENTER PAR LE BEAU STÉPHANE!</b> Estrien de 44 ans, 5'11", 175 lb, chev et yx bruns, souhaite contacter H, avec qui explorer et faire nouvelles rencontres. <b>409031</b></p> <p><b>JEUNE HOMME COOL ET SANS JUGEMENT,</b> 30 ans, 5'8", 150 lb, propre, poilu, bien rasé, respectueux, sympa, veut H 40 ans et moins, efféminé, aimant porter lingerie. <b>408939</b></p> <p><b>NOTRE HISTOIRE POURRAIT ALLER PLUS LOIN...</b> Granbyen de 57", 150 lb, chev courts, yx bleus, désire jeune H 20 ans et moins, de Granby, pour rencontres occasionnelles pouvant déboucher sur du sérieux à long terme. <b>380971</b></p> <p><b>PETITS PLAISIRS À PARTAGER!</b> Homme de 65 ans, bien pourvu, très propre, discret et vicieux, cherche H 60-95 ans, pouvant recevoir, pour s'amuser entre hommes. <b>408159</b></p>
			<p><b>FEMME CHERCHE FEMME</b></p> <p><b>EMMY EST ICI POUR S'AMUSER!</b> 23 ans, 5'3", chev rouges et yx pers, souhaite contacter autre F, intéressée, avec qui elle pourrait bien s'amuser. <b>402355</b></p>		
			<p><b>COUPLES</b></p> <p><b>MIKE CHERCHE À VIVRE DES EXPÉRIENCES...</b> 36 ans, 5'10", 195 lb, très ouvert d'esprit, vit à Granby, cherche H, F ou couple, pour vivre expériences et qui sait. <b>409141</b></p> <p><b>LUC VEUT SIMPLEMENT ÊTRE BIEN,</b> Granby, 56 ans, 6', 200 lb, recherche couple HF, de même région, ayant envie d'avoir plaisir, avec qui peut-être découvrir affinités et vivre aventures, dans respect et fidélité. <b>386539</b></p>		

## › LE PROJET ANTI-GASPILLAGE POURSUIT SA LANCÉE

Le projet anti-gaspillage alimentaire de la Table en sécurité alimentaire de Brome-Missisquoi termine sa troisième année de collecte avec succès. Ce projet permet de récupérer les légumes non vendus. Ce sont donc plus de 6 200 lb de fruits et légumes qui ont été recueillis du 10 juillet au 5 novembre (18 semaines) auprès de neuf producteurs agroalimentaires de la région, comparativement à 4 200 lb en 2017 et 2900 lb en 2016. Toutes ces denrées sont recueillies par des organismes communautaires qui les distribuent au sein de leurs banques alimentaires pour contrer l'insécurité alimentaire vécue par une partie de la population. Merci aux fermes participantes pour leur contribution cette année. Le travail de collaboration des organismes participants du comité anti-gaspillage aura permis au CAB de Farnham et au CAB de Bedford d'effectuer une collecte hebdomadaire auprès des fermes situées sur le territoire de Brome-Missisquoi dans le but de distribuer les surplus à Cowansville, Farnham et Bedford. Les autres organismes collaborateurs à ce projet regroupent le CAB de Cowansville et la Cellule Jeunes et Famille BM (situé à Cowansville), en plus d'être accompagné par la Corporation de développement communautaire de Brome-Missisquoi, de même que cette année par le Centre local de développement de Brome-Missisquoi, qui s'est joint à la démarche. Le comité anti-gaspillage peut en effet compter cette année sur l'appui du CLD de Brome-Missisquoi. Une chargée de projet a, en effet, été embauchée par le CLD afin d'élaborer un projet



d'économie sociale permettant de pérenniser l'initiative du milieu communautaire dans une perspective de système alimentaire durable. Si vous souhaitez vous impliquer dans le projet anti-gaspillage alimentaire de la Table en sécurité alimentaire de Brome-Missisquoi, contactez la Corporation de développement communautaire de Brome-Missisquoi à [liaison@cdcbm.org](mailto:liaison@cdcbm.org)



**CENTRE DE SANTÉ  
DENTAIRE**  
Dre VALÉRIE KHALIL

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



**Votre denturologue  
à Granby depuis  
déjà 10 ans**

**CONSULTATION  
GRATUITE**

Isabelle Lefebvre  
Denturologue

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

## › L'ÉCOLE JEAN-XXIII FAIT PEAU NEUVE



Les élèves de l'école primaire Jean-XXIII d'Ange-Gardien, comme Mégane Cormier, Ève Bienvenue, Ariane Scott, Ève Bérard, Léa-Maude Bilodeau et Mathilde Brisson, des élèves de 6<sup>e</sup> année, peuvent désormais profiter d'une cour de récréation rénovée grâce, notamment, à un don de 25 000 \$ de la municipalité. L'inauguration officielle s'est faite le 2 novembre dernier en compagnie d'employés de l'école et de la Ville, de parents et de membres du conseil municipal et de représentants de la commission scolaire des Hautes-Rivières. La rénovation de la cour a suivi l'agrandissement de l'école, qui a eu lieu en 2016 et 2017. De nouveaux modules de jeu et de nouvelles balançoires ont notamment été installés, un investissement total d'environ 84 000 \$. **PASCAL FAUCHER** — PHOTO JULIE BRASSARD

**INSCRIS-TOI  
DÈS MAINTENANT!**





- ADJOINT(E) ADMINISTRATIF(VE)
- CUISINE SERVICE DE LA RESTAURATION
- LANCEMENT D'ENTREPRISE (CÉGIS) INFOGRAPHIE
- SECRETARIAT COMPTABILITÉ COIFFURE
- BOUCHERIE DE DÉTAIL CUISINE DU MARCHÉ
- SOUDAGE-MONTAGE TECHNIQUES D'USINAGE
- MÉCANIQUE INDUSTRIELLE  
(DOUBLE DEP MECANIQUE + ELECTROMÉCANIQUE)
- TRANSPORT PAR CAMION

**ON A UNE PLACE  
POUR TOI!**



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

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

**CLINIQUE PODIATRIQUE  
DE GRANBY**  
66, rue Court, bureau 214, Granby  
450 991-4117  
[www.CliniquePodiatriqueGranby.ca](http://www.CliniquePodiatriqueGranby.ca)

**Besoin d'orthèses plantaires sur mesure  
et chauffantes pour les bottes de ski?  
C'est le temps!**



**Dre Geneviève Payette,  
podiatre**  
Membre de l'Ordre des podiatres du Québec



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

## › STATIONNEMENT DE NUIT

Le Service de police de Granby désire rappeler aux citoyens les règles de base concernant le stationnement de nuit. À compter de ce jeudi 15 novembre, et ce, jusqu'au 1<sup>er</sup> avril 2019, la réglementation municipale stipule qu'il est strictement interdit d'immobiliser ou de stationner un véhicule routier sur un chemin public entre 1h et 6h30, et dans un stationnement public, entre 3h30 et 6h30 (sauf pour les détenteurs d'une vignette). Il est également important de spécifier que l'interdiction ne tient aucunement compte de la température. Neige ou non, les automobilistes doivent respecter le règlement. D'ici-là, afin de s'assurer que tous soient informés et prêts à se conformer à ce règlement, qui revient année après année, les policiers sur le quart de nuit distribueront des avis de stationnement public aux véhicules garés aux endroits mentionnés précédemment durant les heures interdites par le règlement. Notez que dès ce jeudi 15 novembre, les automobilistes fautifs recevront un constat d'infraction de 43 \$, amende et frais inclus. — 123 RF



### EN BREF

#### Les lundis pour tout se dire

**GRANBY** — Conférence le lundi 19 novembre de 13 h 30 à 15 h 45, au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin au 700, rue Drummond, à Granby. La conférence s'intitule *Les élections de mi-mandat aux États-Unis : analyse des résultats et impacts sur la présidence de Donald Trump*. Elle sera donnée par Charles-Antoine Millette, doctorant en science politique. Dans le cadre de cette conférence, nous analyserons les résultats des élections de mi-mandat du 6 novembre, et dans un second temps, nous réfléchirons à leur impact sur les deux prochaines années de la présidence de Donald Trump. C'est 10 \$ par conférence. Maximum de 90 places disponibles. Réservation au 450-777-5695 ou par courriel à ageautag@hotmail.com Billets en vente sur place le jour même de la conférence. Cependant, les places réservées sont prioritaires. Les conférences s'adressent à tous.

#### Information sur la maltraitance des proches aidants

**COWANSVILLE** — L'AFÉAS de Cowansville vous invite à une séance d'information sur la maltraitance envers les proches aidants en compagnie de Lucie Poirier, préposée au soutien à domicile, le mardi 20 novembre, à 19h, à la Bibliothèque de Cowansville au 608, rue Sud (entrée par la rue John), salle Pauline Martel. Entrée gratuite. Pour information: 450-525-4155.

#### Club Princesse

**GRANBY** — Le samedi 17 novembre: danse en ligne et sociale avec DJ Muriel, de 19h45 à 22h45. Goûter en fin de soirée. Dimanche dansant le 25 novembre avec DJ Muriel de 13h15 à 16h30. Le samedi 24 novembre: danse country. Le dimanche 9 décembre: souper des Fêtes à 18h, suivi d'une soirée de danse (25 \$). Information: 450-776-6920, au 405, rue York ou sur le site [www.agedorprincesse.com](http://www.agedorprincesse.com)

#### Alcooliques Anonymes

**GRANBY** — Si vous pensez que votre consommation d'alcool est devenue un problème dans votre vie, Alcooliques Anonymes peut vous aider. Des réunions se tiennent à Farnham, le mercredi à 20h, au 1330, rue Principale, ainsi qu'à Cowansville, Bedford, Rougemont et Granby. Information: 450-405-9321 ou au [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)




# Famille

# GAOUCETTE



## Une lumière pour l'espoir

# Collecte de fonds

**AIDEZ-NOUS À AMASSER  
DES DONS AVANT LE 31 DÉCEMBRE**  
afin d'aider les démunis de notre région !

**COUREZ LA CHANCE DE REMPORTEZ  
100\$ en bon d'achat !**  
Tirage une fois par semaine,  
les 19 et 26 novembre 3, 10, 17, 24 et 31 décembre

100% des dons seront remis  
sous forme de banque alimentaire à







Pour participer, présentez-vous aux caisses du IGA extra Gaochette des Galeries de Granby et IGA ST-Césaire afin de vous procurer votre lumière symbolique au coût de 2 \$.

Partenaires : **laVoixdelEst Le-Plus**  En collaboration avec :   

Les numéros gagnants seront affichés au IGA extra Gaochette des Galeries de Granby et chez IGA Saint-Césaire. Vous devez vous présenter chez l'un des IGA de la famille Gaochette pour réclamer votre prix. Aucun achat requis, aucune limite de participation.

LES DIABÉTIQUES  
DE LA  
HAUTE-YAMASKA inc.

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

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

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

5349019

VOUS AVEZ  
**55 ANS  
ET PLUS?**



VOUS ÊTES À LA  
RECHERCHE D'UN  
**EMPLOI?**



LE PROCHAIN GROUPE DÉBUTE  
LE 8 JANVIER 2019

**PLACES LIMITÉES!**

Possibilité d'une allocation de participation,  
sous réserve d'une évaluation

Informez-vous dès aujourd'hui!

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



**450 777-3771**  
(La Haute-Yamaska)

**450 263-0122**  
(Brome-Missisquoi)

avec la participation financière de :



5350430

## > 8000\$ POUR L'ÉCOLE MICHELINE-BRODEUR



L'école primaire Micheline-Brodeur de Saint-Paul-d'Abbotsford a reçu près de 8000\$ de l'équipe «Point S» du Grand défi Pierre Lavoie, composée d'employés des Pneus Robert Bernard. La somme, remise récemment dans les locaux de l'école, permettra la transformation de certaines classes pour les rendre plus adaptées aux besoins des élèves. Il s'agira de classes d'aménagement flexibles qui respecteront le profil d'apprenant de chacun et qui permettront aux enfants d'apprendre et de travailler selon la position, la méthode et l'endroit qui leur convient le mieux, explique-t-on. L'argent a pu être amassé grâce à la générosité d'une douzaine d'entreprises de la région qui ont soutenu les cyclistes. L'équipe Point S participera de nouveau au Grand défi Pierre Lavoie l'an prochain. **MICKAEL LAMBERT** — **JULIE CATUDAL**

Président et éditeur:  
Alain Turcotte

Coordonnatrice:  
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:  
Sylvain Denault

Directeur général:  
Christian Malo

# Le Plus

Une division de *La Voix de l'Est*

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

Heures de tombée  
Rédaction: jeudi 16h • Publicité: jeudi à 16h

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

## FINI LA PEUR DU DENTISTE!

Une nouvelle dentiste  
dans notre équipe

Vous êtes craintif et nerveux lors de vos visites chez le dentiste?  
Nous avons la solution pour vous : la sédation consciente au protoxyde d'azote!

- Diminue le stress et l'anxiété
- Excellente alternative à l'anesthésie générale

**CENTRE DE SANTÉ  
DENTAIRE**  
Dre VALÉRIE KHALIL  
**ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE!**

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

**Dre Geneviève Lekuiko** pour vos  
traitements de dentisterie générale

**Prenez rendez-vous  
dès maintenant!**



5352822

JUSQU'AU  
**30 NOVEMBRE**

POUR ELLE & LUI

**SOLEDDES**

OBTENEZ LE 2E ITEM À

**50%**  
DE RABAIS

À L'ACHAT D'UN ITEM À PRIX RÉGULIER

**VVÖG**  
MODE POUR HOMME ET FEMME

ÉLÉGANCE  
POUR ELLE & LUI

GRANBY | 450 372-3221  
150, RUE PRINCIPALE  
[vvoggranby.ca](http://vvoggranby.ca)

\* Rabais applicable sur le 2e item a prix régulier égal ou inférieur. Marchandise en magasin seulement. Non valide sur les manteaux et bijoux.  
Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Le rabais ne s'applique pas sur certaines collections. Voir détails en magasin.

# 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

**VISA MasterCard Interac**

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

386139V

**7644 Propriétés à vendre 7644 Propriétés à vendre**

**2614**  
 Logements d'immeubles vendus depuis 2000

**Yves Forand**  
 Courtier immobilier

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

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

**7644 Propriétés à vendre 7644 Propriétés à vendre**

*Pour des résultats...*

**BERNARD EST LÀ!**

**BERNARD ROUSSELLE**  
 COURTIER IMMOBILIER  
 450 521-7211

Sutton L'immobilier nous habite AGENCE IMMOBILIÈRE

**7737 Logements à louer Granby 7761 Chambres à louer**

**7737 Logements à louer Granby**  
 3½, demi s/sol bien éclairé, semi-meublé, poêle, frigo, lav. séc., eau chaude fournie, remise ext. : 460\$  
 Aussi 4½, eau chaude fournie, remise int. et ext., libre 1er déc.: 535\$  
 193 rue Groulx. Avec références.  
 450 372-1066, 450 578-0434.

**7761 Chambres à louer**  
 Pour personnes retraitées et en répit, chambre avec s/d'eau, câble TV, tout compris, vous êtes chez vous. 28 Gareau, Roxton Pond. 450 378-1821.

**7737 Logements à louer Granby**  
 3½ SEMI-MEUBLÉ et 4½  
 Idéal 55 ans et +. 450-775-5310

**7767 Bureaux et locaux à louer**  
**3 LOCAUX COMMERCIAUX**  
 Immeuble 110 St-Charles Sud, un à l'étage 1,014 pi², un de 260 pi² et un de 1638 pi² avec s/sol, prix à discuter 450 372-6511.

**7736 À partager ou recherché**  
 COWANSVILLE, DUNHAM  
 Grande luxueuse maison à partager, pl. chauffant, aucun entretien, pisc. chauffée, lac et terrain aménagé 450 204-2611

**7768 Entrepôts, garages et stationnements à louer**  
 GO CUBE GRANBY  
 L'entrepôt mobile qui vient chez-vous  
 Cube d'entreposage, 1-866-462-8231

**7737 Logements à louer Granby**  
 4½ idéal gens retraités, style condo, ré-ent, asc., îlot-comtoir-lunch, rang. int., walk-in, stat. déneigé, imm. 630\$. 450 375-6495

**7786 Services financiers et impôts**  
 SOLUTIONS à l'endettement.  
 Trop de dettes? Laissez-nous vous aider.  
 Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514 839-8004

**7736 À partager ou recherché**  
 COWANSVILLE, DUNHAM  
 Grande luxueuse maison à partager, pl. chauffant, aucun entretien, pisc. chauffée, lac et terrain aménagé 450 204-2611

**7787 Argent à prêter**  
 ARGENT PRÊTÉ  
 PRÊT PERSONNEL 5 000\$ +  
 et hypothèque 1ere et 2e, 30 000\$ +,  
 aucun cas refusé. 438-821-9485

**7737 Logements à louer Granby**  
**#1 Impeccable! Grands 4½+3½**  
 Style condo. Comptoir lunch. Tranquillité et sécurité. Planchers flottants neufs. Idéal pour retraités et personnes seules. Localisation de choix à proximité de tout. 275 Simonds S./ 51 Pinard. 450-956-1018

**7738 Logements à louer en région**  
 3½ - 4½, centre-ville de COWANSVILLE.  
 Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info : 450-775-5505.

**7737 Logements à louer Granby**  
 2½, 359 boul. Leclerc, meublé, ch. écl., non-fumeur, 475\$/mois; Libre immédiatement. Pas de chien. 450 360-9889.

**7787 Argent à prêter**  
 PNEUS CLOUTIER  
 sont à la recherche d'un(e)  
 INSTALLATEUR(TRICE) DE PNEUS  
 salaire selon expérience  
 450 375-2424 ou 450 775-2797.

**7737 Logements à louer Granby**  
 3½, 4½, pl. flottant, 188 Principale, centre-ville, libre, 415\$ à 460\$, près du Cegep, installation lav./séch., 450 779-8017.

**7787 Argent à prêter**  
 ARGENT PRÊTÉ  
 PRÊT PERSONNEL 5 000\$ +  
 et hypothèque 1ere et 2e, 30 000\$ +,  
 aucun cas refusé. 438-821-9485

**7737 Logements à louer Granby**  
 2½, 359 boul. Leclerc, meublé, ch. écl., non-fumeur, 475\$/mois; Libre immédiatement. Pas de chien. 450 360-9889.

**7787 Argent à prêter**  
 ARGENT PRÊTÉ  
 PRÊT PERSONNEL 5 000\$ +  
 et hypothèque 1ere et 2e, 30 000\$ +,  
 aucun cas refusé. 438-821-9485

**7737 Logements à louer Granby**  
 3½, 4½, pl. flottant, 188 Principale, centre-ville, libre, 415\$ à 460\$, près du Cegep, installation lav./séch., 450 779-8017.

**7787 Argent à prêter**  
 ARGENT PRÊTÉ  
 PRÊT PERSONNEL 5 000\$ +  
 et hypothèque 1ere et 2e, 30 000\$ +,  
 aucun cas refusé. 438-821-9485

**7787 Argent à prêter**  
 Prêt 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

**7788 Services professionnels et divers**  
 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

**7791 Entretien et travaux domestiques**  
 Service d'entretien ménager CBM.JFM Pour maison ou immeuble à logement et service de location de logement. 450 405-2769

**7795 Réparation, rénovation et construction**  
 FERAIS petites rénovations, finition s/sol, travail de menuiserie. Yvan : 450 375-4991, cell. : 450 405-9930.

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7791 Entretien et travaux domestiques**  
 Service d'entretien ménager CBM.JFM Pour maison ou immeuble à logement et service de location de logement. 450 405-2769

**7795 Réparation, rénovation et construction**  
 FERAIS petites rénovations, finition s/sol, travail de menuiserie. Yvan : 450 375-4991, cell. : 450 405-9930.

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7797 Paysagement et services extérieurs**  
 ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL"  
 Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, ramassage de feuilles. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

**7816 Agences de rencontres**  
 CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec ! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

**7834 Offres d'emploi**

**Drainage Ostiguy & Robert Inc.**  
 recherche  
**CHAUFFEUR(E)S DE CAMIONS**  
**10 roues pour déneigement**  
**et PATROUILLEURS/**  
**CONTRE MÂTRE**  
 possibilité de travail  
 temps plein ou partiel

**Exigences :**  
 - Permis classe 1 ou 3  
 - Âgé(e) de 25 ans et +  
 - Avoir le sens des responsabilités  
 - Possibilité de travail à l'année  
 - Expérience dans le déneigement  
 - Disponible en tout temps

Envoyer CV à :  
**Jean-François Ostiguy**  
 Téléphone : 450 830-9700  
 Courriel : jfostiguy@xplornet.com

**ÉDUCATEUR(TRICE)** recherché(e), travail en réadaptation auprès d'adolescent(e)s, poste de fin de sem. D.E.C. exigé, Info : 450-263-5005. C.V. par fax: 450-263-5011 ou courriel: letremplin@videotron.ca a/s: Natasha Blais.

**FAMILLE D'ACCUEIL** recherche remplaçante à l'occasion à la résidence, vérification d'antécédents judiciaires, 450-375-1212.

**La Résidence Du Domaine Rousseau inc.**  
 RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES

RECHERCHE

**PRÉPOSÉ (E) AUX BÉNÉFICIAIRES**  
 horaire fixe temps complet

AUSSI RECHERCHÉ

**ÉTUDIANT (E) EN SOINS INFIRMIER**  
**OU INFIRMIER (ÈRE) AUXILIAIRE OU**  
**TECHNICIEN (NE) AMBULANCIER(E)**  
 Disponible fin de semaine période des fêtes, vacances d'été, avec horaire fixe.

Veuillez faire parvenir votre C. V. au :

1105 rue Dalpé,  
 Acton Vale P. Q. JOH-1A0  
 A/s de Martin Lemay  
 télécopieur : 450-546-5770  
 courriel:  
 domainerousseau@outlook.com

**LA RÉSIDENCE OMER-DESLAURIERS**  
 Petite résidence de 12 résidents avec approche familiale à Granby, est à la recherche de préposé(e)s aux bénéficiaires pour combler postes de nuit et de soir à temps complet. Formation de Loi 90 et expérience sont des atouts. Bienvenue aux temps partiel et aux étudiant(e)s. Faire parvenir C.V. au : 320 rue St-Hubert, Granby, Qc, J2G 5N4 ou communiquer avec Christian Morin au 450-522-4121

**Le Royal Bromont/ Le Cellier du Roi**  
 recherche :  
**Cuisinier(e) et Plongeur (euse)**  
 temps plein. Contactez Olivier Cretel au  
**450 534-4653 ou 579 361-0493**  
 chef@royalbromont.com

**RÉCEPTIONNISTE AVEC EXPÉRIENCE**  
**TEMPS PLEIN ET PARTIEL**  
**LIVREURS À TEMPS PLEIN ET PARTIEL**  
 Bon salaire avec poss. d'avancement  
 Apporter votre CV :1667 Principale, Granby

**RECHERCHE** journalier pour pelleter troittoir, opérateur de loader et tracteur pour déneigement commercial à Bromont, minimum d'heure garantie. 450 534-3466, cell : 450-830-1073, adresse courriel : guillaume.daigle@bromontterrasse.com

**RECHERCHE**, personne avec exp., sur pelle mécanique neuve, pour travaux d'entretien sur ferme agricole, ainsi que des brossailles, pas besoin de carte de compétence, salaire selon exp., temps plein ou temps partiel, poss., de logement, 450-360-9016

**RECHERCHE** personnel pour laver des porcheries, St-Césaire, 450 360-9011

**7834 Offres d'emploi**

**SP3000**  
SERVICES DE PERFECTIONNEMENT  
À votre service depuis 20 ans

**85%** TAUX de placement en emploi

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

**BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ SERVICE À LA CLIENTÈLE**

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

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

Pour info : [info@sp3000.org](mailto:info@sp3000.org)  
450 372-0005  
47, rue Drummond, Granby



**Paroisse St-Joseph (église St-Luc)**  
est à la recherche d'un(e) ;  
**Secrétaire-comptable**

**Qualités requises :**  
 -Personne désirant intégrer une équipe multidisciplinaire au service des valeurs évangéliques promues par l'Église catholique ;  
 -Personne accordant une grande importance à l'accueil et à l'écoute des gens ;  
 -Personne possédant la capacité de travailler d'une façon autonome ;  
 -Personne responsable et intègre.

**Compétences requises :**  
 -La personne devra être habile avec les logiciels « Office » ;  
 -La personne devra bien maîtriser le logiciel de comptabilité (Avantage);  
 -Elle aura la responsabilité du service de paie et de la comptabilité;  
 -Elle aura un rôle de réceptionniste pour la Paroisse.

**Poste à temps plein (35 h/sem.)**  
veuillez déposer votre curriculum vitae  
Paroisse St-Joseph  
a/s de Danik Savarya, curé  
100, rue Langlois- Granby- J2G 6J7  
450 378-6115

Recherche **personne dynamique** pour travail général et de buanderie dans un nettoyeur à sec. Région de Granby, Savoir presser serait un atout. Info : 450 375-0232

Recherche personne pour déneigement de perron et trottoir pour un six logement près du Métro. Info : 579-488-1725

**RESSORTS D'AUTOS MÉNARD**  
recherche  
**TECHNICIEN(NE) EN MÉCANIQUE DIESEL**  
et **COMMIS AUX PIÈCES**

Poste à temps plein - 5 ans d'expérience. Salaire et avantages très compétitifs.  
Jean-Philippe Ménard au 450 378-4740

**TU AS UN DOSSIER JUDICIAIRE ET TU TE CHERCHES UN EMPLOI ?**  
DE + en + d'employeurs vérifient si tu as un dossier judiciaire. À OPEX, on obtient un emploi parce qu'on te réfère AU BON ENDROIT. Il est possible aussi d'avoir une subvention. Enfin, on peut t'aider dans tes démarches pour avoir ton PARDON.

**SERVICES GRATUITS**  
Centre de main-d'oeuvre Opex  
Granby : 450 776-6331  
Cowansville : 450 266-1866

**7851 Automobiles**

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

**ACHETONS AUTOS**  
en bonne ou mauvaise condition.  
Payons meilleur prix. Info: 450 777-9055.

**7851 Automobiles**

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

**À VOIR! AUTO-CAMION-4X4.** Financement maison, aucun cas refusé! 1 866 566-7081  
[www.financementbrisson.info](http://www.financementbrisson.info)

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

**7872 Divers à donner, à louer, à échanger ou demandé**

**ACHÈTERAIS ANTIQUITÉS**  
Meubles, vaisselle, armoires en pin, tableaux, sculptures, Juke Box, machines à Coke, etc. Achat, vente. Antiquités Gaston Chamberland 450-295-1190 ou 450-295-1490

**7873 Divers à vendre**

À DOMICILE: Meubles, Tableaux Reconnus, Bijoux en Or, Monnaies, Argenterie Sterling, Luminaires, Ensemble de vaisselle, Sculptures Bronzes, Objets Décoratifs, Cruches, Horloges, Tricoteuses à bas, Cristal, Etc.  
@SBU [www.tableauxantiques.com](http://www.tableauxantiques.com)  
514-891-0699

**BOIS SEC** mélangé, 65\$ la corde AUSSI **SIROP D'ÉRABLE** 35\$ le gallon.  
450 548-2304, 450 578-2909.

GROSSE souffleuse à neige, moteur 13.5, largeur 28"; FUTON monture métal noire; chaise grand-père, et beaucoup d'autres articles; banc de massothérapie.  
**Granby, 450 372-9323 répondeur**

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

**PNEUS USAGÉS VASTE CHOIX**  
Obeautichar : pneus, mécanique, nous faisons l'installation  
1649 Principale, Granby  
450 378-9936

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

**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

Fondation québécoise du cancer  
Du soutien au quotidien

**Don in memoriam**  
En souvenir d'un être cher

1 877 336-4443  
[www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)

La violence conjugale n'est pas une chicane de couple.

*Le Changement*

**450 . 378 . 9297**

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

**compte sur moi**

leucan

Faites une **différence** pour les enfants

[leucan.qc.ca](http://leucan.qc.ca) • 1 800 361-9643

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

«Procurer l'équipement et la formation nécessaires à l'Hôpital BMP !»

Courriel : [info@fondationbmp.ca](mailto:info@fondationbmp.ca)

Fondation BMP

950, rue Principale  
Cowansville (Québec)

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY<sup>MC</sup>

# LE MOIS DU CAMION SE POURSUIT

POUR UN  
TEMPS  
LIMITÉ



## FRONTIER ÉDITION MINUIT

# 34 995\$\*

OU

LOCATION À PARTIR DE **386 \$\*** / MOIS PENDANT **24 MOIS**,  
AVEC 2 995 \$ EN COMPTANT INITIAL.

C'EST  
COMME  
PAYER

# 89\$<sup>##</sup>

/ SEMAINE

## TITAN ÉDITION MINUIT

# 44 995\$\*

OU

LOCATION À PARTIR DE **423 \$\*** / MOIS PENDANT **24 MOIS**,  
AVEC 3 995 \$ EN COMPTANT INITIAL.

C'EST  
COMME  
PAYER

# 99\$<sup>##</sup>

/ SEMAINE

CONSULTEZ [CHOISISSEZNISSAN.CA](http://CHOISISSEZNISSAN.CA) POUR PLUS DE DÉTAILS. / L'ASSOCIATION DES CONCESSIONNAIRES NISSAN DU QUÉBEC

Offres en vigueur du 1 au 30 novembre 2018. Les offres de location par l'entremise de NCF sont basées sur une allocation de 20 000 km / an (allocation totale de 40 000 km pour un terme de 24 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$ / km. Le premier paiement est requis à la signature du contrat. Les frais d'inscription auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Les taxes, immatriculation, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et assurances sont en sus, et exigés à la signature du contrat. \* Les offres incluent un rabais spécial à la location de 13 860 \$ / 500 \$ et une contribution du concessionnaire 1 700 \$ / 0 \$ pour les modèles TITAN SV 2018 Édition Minuit à cabine double / Frontier SV 2018 Édition Minuit à cabine double. \*\* Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. \* Prix à l'achat de 34 995 \$ / 44 995 \$, incluant un rabais de 2 500 \$ / 15 560 \$, pour un Frontier SV 2018 Édition Minuit à cabine double / TITAN SV 2018 Édition Minuit à cabine double. Taxes, immatriculation, assurances en sus. Des conditions s'appliquent. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par NCF; elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Modèles illustrés à titre indicatif. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez [www.choisisseznissan.ca](http://www.choisisseznissan.ca) ou votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada Inc., 2018.

# NISSAN GRANBY

1376, RUE PRINCIPALE • 450 378-9088 • [NISSANGRANBY.COM](http://NISSANGRANBY.COM)