



# LE TEMPS de Vivre

## La rencontre des générations!



### On bouge

Ouverture de la saison  
de pêche

Page 2



### On sort

24<sup>e</sup> édition du  
Festival Stradivaria

Page 3



### On parle santé

Entre l'être et le  
paraître

Page 5

## OUVERTURE DE LA SAISON

# Avez-vous tout pour vos parties de pêche?

La saison de la pêche est enfin de retour et vous ne tarderez pas à en profiter? Pour en retirer tout le plaisir anticipé, vous devez être adéquatement équipé, et ce, que vous partiez pour la journée ou pour la semaine! À cet effet, voici un petit aide-mémoire de ce que vous devriez apporter pour taquiner le poisson en famille ou entre amis sans craindre les mauvaises surprises.

### Équipement

- Canne à pêche et moulinet
- Carte de conducteur d'embarcation de plaisance
- Carte du territoire et bathymétrie
- Chaîne à poisson, chaudière
- Coffre de pêche
- Coussin pour le bateau
- Épuisette, Étui de canne à pêche
- Fil à pêche, hameçons, glacière
- Leurres et appâts
- Permis de pêche et droit d'accès
- Pincés, ciseaux et couteau de pêche
- Sac de couchage et oreiller
- Sacs à ordures, sonar
- Tente
- Treuil à ligne lestée



### Santé et sécurité

- Cellulaire ou GPS
- Crème solaire et lotion après-soleil
- Eau et nourriture,
- Écope
- Gel désinfectant
- Insectifuge et solution après-piqûres
- Lampe de poche et piles
- Ligne d'attrape flottante
- Produits d'hygiène personnelle
- Sifflet
- Trousse de premiers soins
- Veste de flottaison individuelle (VFI)

### Vêtements et accessoires

- Bottes de pêche ou bottes-pantalons
- Chandail chaud et coupe-vent
- Chapeau avec filet moustiquaire
- Chaussettes et sous-vêtements
- Chemises de pêche
- Imperméable
- Lunettes de soleil
- Shorts et pantalons
- T-shirts ou camisoles

Notez que cette liste n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à l'adapter en fonction de la durée de votre sortie, du type de pêche pratiqué et du mode d'hébergement retenu (camp de pêche, camping, etc.). Bonne saison!

## De tout pour vous faire vivre des moments uniques !



Vêtements • Chaussures • Décoration • Quincaillerie  
Articles de sport • Chasse et Pêche  
Vaisselle • Jouets • Peinture

Partenaire de vos loisirs!

# J.O. HUBERT LTÉE

163-165, Principale Sud, Maniwaki • 819-449-3131

Le saviez-vous?  
Le Festival Stradivaria a comme mission de démocratiser la musique classique et de donner accès à cette musique au plus grand nombre possible de citoyens et de villégiateurs, autant amateurs que mélomanes. Durant la période estivale, les spectateurs sont conviés à plusieurs types d'activités musicales en passant par les causeries jusqu'aux événements sur les scènes extérieures.

## Une 24<sup>e</sup> édition bien remplie pour le Festival Stradivaria

**C'est le retour des Années Folles et pour sa 24<sup>e</sup> édition, le Festival Stradivaria offre une programmation de haute voltige de Beethoven à Boulay, et ce, tout au cours du mois de juillet dans les Laurentides et Lanaudière, et en cavale dans le reste de la province.**

Pour la majorité des événements de l'été, les festivaliers pourront bénéficier d'un accès gratuit et enfin profiter de l'expérience et de la magie que les artistes ont hâte de partager à nouveau avec le public.

« Nous gardons notre ADN classique tout en proposant une programmation très diversifiée qui fusionne plusieurs styles musicaux allant de l'opéra à la musique populaire, du baroque à la musique du monde et au jazz ainsi que de la musique de chambre à la musique symphonique tout en offrant du répertoire accessible à tous », s'enthousiasme le directeur artistique et violoniste de renommée internationale, Alexandre Da Costa.

### Une pluie de vedettes d'ici et d'ailleurs

Pour ce retour des grands rassemblements festifs, c'est une pluie de vedettes et de grands artistes qui passeront par le Festival Stradivaria sur des scènes extérieures et dans des salles de spectacles et des églises! Notons entre autres: Isabelle Boulay, Gino Vanelli, Brigitte Boisjoli, Giorgia Fumanti, Claude Gauthier, Daniel Lemire, Alexandre Da Costa, Elliot Maginot, King Melrose, l'Orchestre Symphonique de Longueuil, l'Orchestre National des Jeunes du Canada, Sascha Goetzl, Josu Okiñena, Olivier Brault, Jean-Philippe Sylvestre, John Roney, Stéphane Tétréault, Valérie Milot et Marie-Michèle Desrosiers.

« Nous voulons créer un environnement accessible, le fun et jovial, raconte Alexandre Da Costa qui a repris la barre de ce festival il y a plus de 10 ans avec sa conjointe Martine Cardinal, directrice générale.

J'aime la proximité avec le public et j'apporte une touche d'humour quand je discute avec eux. »

Le directeur artistique confie que l'événement qui était auparavant connu sous le nom de Festival classique des Hautes-Laurentides et ensuite Festival international des Hautes-Laurentides, a changé de nom pour mieux refléter la vision diversifiée des styles et pour éviter de restreindre ses possibilités en termes de territoire.

« On ne veut pas être associés à une seule région car nous avons des demandes de partout et le festival a le potentiel d'être exporté ailleurs. Le nom évoque évidemment mon Stradivarius avec lequel j'ai la chance de jouer mais également la finale varia fait référence à la variété de la musique! »

Si de nombreux artistes internationaux font partie de la programmation, Alexandre tient à travailler également avec des artistes d'ici. « Je trouve que nous sommes patriotiquement créatifs et que les mélanges de cultures peuvent mener à des fusions uniques et complémentaires. »

De plus en plus, le Festival Stradivaria devient un événement majeur et reconnu et la petite équipe travaille déjà à l'édition 2023 qui célébrera le quart de siècle de ce festival estival attendu!

« Le Festival Stradivaria fait partie d'un patrimoine exceptionnel bien de chez nous chargé de spiritualité et de moments musicaux magiques qui est acclamé par un public enthousiaste et chaleureux toujours de plus en plus nombreux »  
- Martine Cardinal, directrice générale



Consultez notre programmation sur [WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA](http://WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA)

UNE PRÉSENTATION DE **Haivision**

**FESTIVAL STRADIVARIA**  
Alexandre Da Costa

**DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET 2022  
DE BEETHOVEN À BOULAY**



MARIE JO  
SWIM

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

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

LINGERIE  
*et Roméo  
Juliette*

CERTIFICATS-CADEAUX  
DISPONIBLES

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

\* Plus grand sur commande

>P011041-3

## Conseil de votre denturologiste

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

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

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

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



# Janick Girard

Plus de 15 ans  
d'expérience

DENTUROLOGISTE

819 623-9496

Consultation  
gratuite

530, boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier



195, rue Brissette, local 72, Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
tempsdevivre.ca • 819 425-8658

Directeur administratif  
Sylvain Lacasse  
slacasse@inmedias.ca

Directrice de l'information  
Marilou Séguin  
mseguin@inmedias.ca

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

Directrice développement  
Chantal Roussel  
croussel@inmedias.ca

Directrice des ventes  
Nathalie Chalifoux  
nchalifoux@tempsdevivre.ca

Directrice finances/  
ressources humaines  
Katy Dufresne  
kdufresne@inmedias.ca

Directeur de l'infographie  
Marc Cadieux  
mcaieux@inmedias.ca

Gestion de communauté  
Jacob Chartrand  
jchartrand@inmedias.ca

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

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

Imprimé par Transcontinental Transmag  
Propriété de In Médias inc.



LE TEMPS  
de Vivre

Au maximum!  
tempsdevivre.ca

## Entre l'être et le paraître...

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

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

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

### Prothèse mammaire et l'équilibre.

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

Dans un cas de mastectomie du sein gauche ou droit, il est souhaitable de porter une prothèse mammaire externe avec un poids et surtout de la bonne grandeur car il y a un risque de déséquilibrer la colonne vertébrale.

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

### La lingerie

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

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

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

### JEANNOT LAROCQUE

Propriétaire de la Clinique Jeannot Larocque, spécialiste en remplacement capillaire et certifié en ajustement de prothèses mammaires et Trichologue en soin capillaire.



Pour plus d'information :  
par courriel à  
[jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca)  
ou téléphone au  
819 425-0939

amoena



### Prothèses et vêtements

Postopératoires, vêtements de compression, prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés, etc.

Nous avons  
à cœur  
votre santé



### Prothèses capillaires

Perruques, volumateurs, foulards, colle/tape, etc.

Clinique  
**Jeannot  
Larocque**

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca)

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

\*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

## Est-ce que l'usure de vos chaussures est égale ?



L'usure de vos chaussures en dit bien long sur votre démarche. Souvent causée par un déséquilibre des pieds, l'angle des genoux et des hanches, l'usure de vos chaussures ne doit pas être prise à la légère.

Lorsque vous marchez les pieds vers l'intérieur (en pronation), trop à l'extérieur (en supination) ou tout simplement lorsque vos chaussures sont trop molles, ou mal adaptées, vos chaussures s'usent prématurément. Cette usure provoque un mauvais enlèvement de vos pieds et de vos jambes, pouvant provoquer des douleurs aux pieds, aux chevilles, aux genoux, aux hanches et au dos.

Les membres inférieurs qui ne sont pas dans le bon axe peuvent aussi provoquer une usure prématurée des chaussures.

Avez-vous pensé à regarder l'intérieur de la chaussure? En effet la semelle intérieure nous montre les pressions exercées sous le pied. On remarquera les endroits où il y a trop de pression ou pas suffisamment.

La chaussure a pour objectif de nous protéger des obstacles au sol, mais aussi pour garder les pieds enlignés afin de vous permettre de pratiquer vos activités sans douleur tout en évitant les blessures.

Alors si vous apercevez des usures anormales de vos chaussures, consultez un orthésiste ! À la suite d'une ordonnance médicale, il procèdera à une évaluation biomécanique dans le but de vous conseiller sur le choix de chaussures orthopédiques et concevoir une orthèse plantaire. Elle sera complémentaire à la chaussure orthopédique. Vous pourrez vous concentrer sur vos activités plutôt que sur vos douleurs !

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



**JEAN MARCHAND, TP  
ORTHÉSISTE DU PIED CERTIFIÉ**

Consultez votre médecin pour votre diagnostic et une prescription pour rencontrer un orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec [www.membresensante.com](http://www.membresensante.com).

## PENSEZ À VOS PIEDS

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

LABORATOIRE  
**JM ROSS**

ORTHÈSES DU PIED  
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

**Évaluation biomécanique et conseils sur place!**



-P012053-2

\* Aucune obligation d'achat.



## **Ce qui se passe derrière le comptoir pendant que vous patientez**

**Parce que vous avez une vie occupée ou que vous avez déjà patienté longuement avant de pouvoir consulter un médecin vous espérez recevoir vos médicaments le plus vite possible ? Nous comprenons parfaitement et travaillons très fort en ce sens par contre, laissez-nous prendre le temps de vous expliquer ce que nous sommes en train de faire pendant que vous patientez.**

Le travail en pharmacie s'est énormément complexifié au cours des dernières années. Puisque plusieurs patients n'ont pas de médecin de famille ou arrivent difficilement à avoir des rendez-vous, les pharmaciens sont de plus en plus sollicités pour prescrire un médicament pour certains problèmes de santé simples, prescrire un traitement préventif pour certaines conditions, procéder à la vaccination, prescrire et analyser certains tests de laboratoire, prendre en charge certaines conditions et ajuster la dose

des médicaments en plus de devoir prolonger les ordonnances de médecin. De plus, au cours des dernières années, nous avons pu observer que la chaîne d'approvisionnement en médicaments peut s'avérer fragile par moment alors nous devons aussi procéder à des substitutions de médicaments afin de ne pas interrompre votre traitement. Tout cela en plus de répondre aux questions de santé courante, de s'assurer que vos traitements répondent à vos besoins et qu'ils sont sécuritaires. Le pharmacien étant l'expert en médicaments, nous sommes de plus en plus souvent sollicités par les médecins afin de donner notre avis sur la stratégie de traitement des patients.

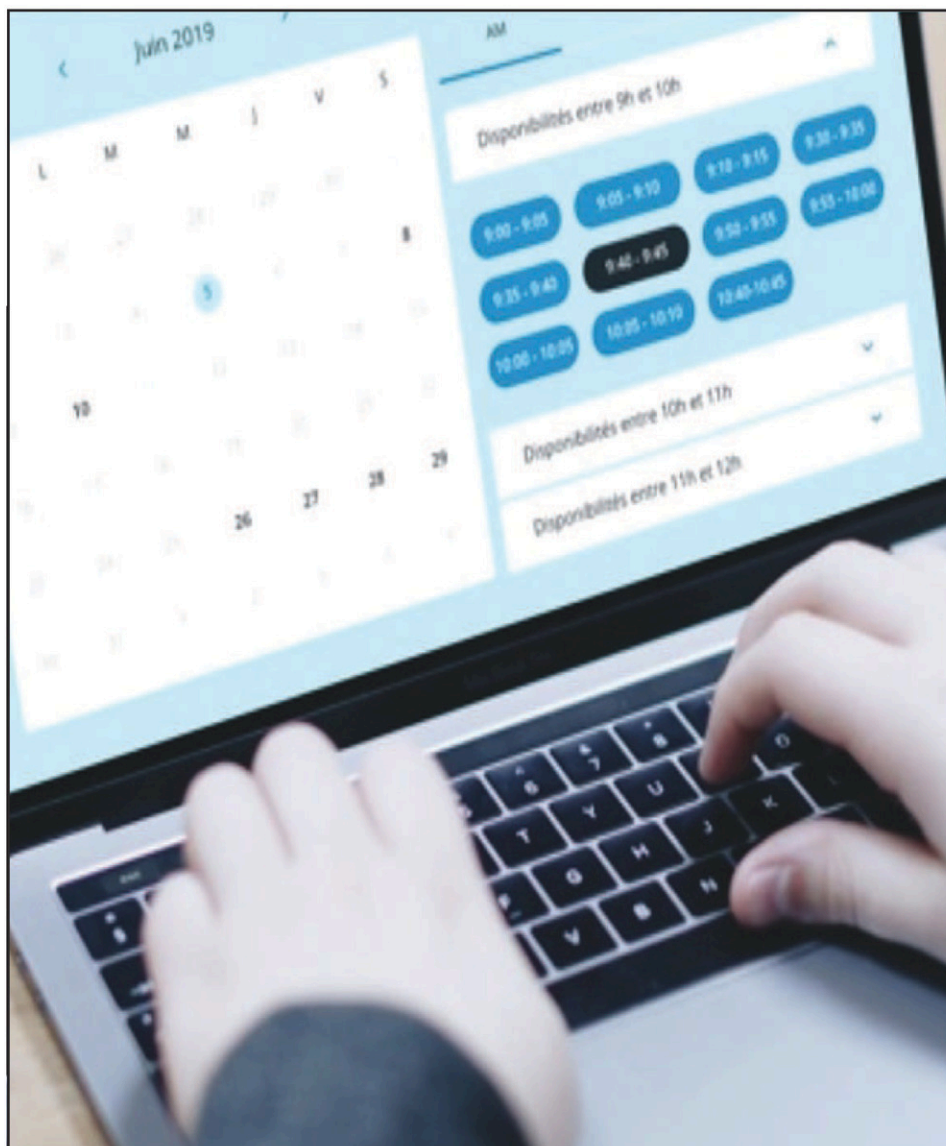
Les technicien(ne)s doivent s'assurer de la validité de l'ordonnance ainsi que les informations s'y retrouvant, mettre à jour votre dossier, y saisir les informations pertinentes en plus de procéder à la facturation des services et d'assurer la

communication avec votre assurance avant de procéder au conditionnement des médicaments.

Voici donc un bref aperçu de ce qui peut arriver durant le temps d'attente : appel d'un médecin, appel pour transférer un dossier, sortie d'hôpital, patient avec nouveau traitement complexe, fausse ordonnance, changement au dossier patient, médicament non disponible, problème de communication avec l'assurance, etc.

Ce que vous pouvez faire pour nous aider : prévoyez vos renouvellements de médicaments chroniques à l'avance (au moins 24h), faites vos renouvellements en ligne si possible et assurez-vous d'avoir suffisamment de renouvellements sur vos ordonnances.

Merci de votre compréhension



### **PRISE DE RENDEZ-VOUS**

**Planifiez un rendez-vous pour rencontrer rapidement votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé.**



**CHÉNÉVILLE**  
36, rue Principale  
819 428-4441

**RIPON**  
94-A, chemin de Montpellier  
819 983-4347

**NOTRE-DAME-DU-LAUS**  
104 Rue Principale  
819 767-2442



# FESTIVAL STRADIVARIA

Alexandre Da Costa



UNE PRÉSENTATION DE Haivision

## DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET 2022 DE BEETHOVEN À BOULAY

-P019243-1

**Alexandre Da Costa et le Trio jazz Stradivaria**  
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Saint-Alexis-des-Monts  
Préau Canadel de  
Saint-Alexis-des-Monts  
GRATUIT POUR TOUS

01 JUIL. 2022  
19:00



**Alexandre Da Costa et John Roney**  
STRADIVARIUS INTIME

Labelle  
Chapelle du centre  
communautaire de Labelle  
GRATUIT POUR TOUS &  
« ACCÈS VIP »

22 JUIL. 2022  
19:30



**Alexandre Da Costa et le Trio jazz Stradivaria**  
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Lac-Brome  
Théâtre de Lac-Brome  
SÉRIE GALA

02 JUIL. 2022  
20:00



**Elliot Maginot**  
EASY MORNING

Rivière-Rouge  
Plage municipale  
Michel-Jr.-Lévesque du Lac  
Tibériade de Rivière-Rouge  
(secteur Ste-Véronique)

23 JUIL. 2022  
16:30



**Alexandre Da Costa, Claude Gauthier, Daniel Lemire et les musiciens de l'OSDL**  
STRADIVARIUS, JE ME SOUVIENS

Sainte-Agathe-des-Monts  
Théâtre le Patriote de Ste-Agathe  
SÉRIE GALA

05 JUIL. 2022  
20:00



**Alexandre Da Costa, Giorgia Fumanti et les musiciens de l'OSDL**  
STRADIVARIUS AU CINÉMA

Mont-Tremblant  
Domaine Saint-Bernard de  
Mont-Tremblant  
GRATUIT POUR TOUS

24 JUIL. 2022  
16:30



**Alexandre Da Costa et les musiciens de l'OSDL**  
STRADIVARIUS,  
JE ME SOUVIENS

Oka  
Église d'OKA  
GRATUIT POUR TOUS

10 JUIL. 2022  
19:30



**Isabelle Boulay**  
ISABELLE BOULAY, CONCERT  
PIANO / VOIX

Mont-Tremblant  
Église Saint-Jovite, centre-ville  
de Mont-Tremblant  
SÉRIE GALA

27 JUIL. 2022  
19:30



**Alexandre Da Costa, l'Orchestre Symphonique de Longueuil, Brigitte Boisjoli, Claude Gauthier et Daniel Lemire**  
STRADIVARIUS SYMPHONIQUE  
AU CINÉMA

Terrebonne  
Parc Donat-Belisle de Terrebonne  
GRATUIT POUR TOUS

13 JUIL. 2022  
20:00



**Orchestre national des jeunes du Canada**  
TOURNÉE BOREALIS 2022

Mont-Laurier  
Espace Théâtre de Mont-Laurier  
GRATUIT POUR TOUS

29 JUIL. 2022  
19:30



**Josu Okiñena et Olivier Brault**  
DE LA NOUVELLE-FRANCE AU  
PAYS BASQUE

Nominuingue  
Église de Nominuingue  
GRATUIT POUR TOUS &  
« ACCÈS VIP »

15 JUIL. 2022  
19:30



**King Melrose**  
KING MELROSE

Nominuingue  
Scène extérieure de la Mairie,  
Nominuingue  
GRATUIT POUR TOUS

30 JUIL. 2022  
19:30



**Alexandre Da Costa, l'Orchestre Symphonique de Longueuil et Jean-Philippe Sylvestre**  
BEETHOVEN À VIENNE

Mont-Tremblant  
Église Saint-Jovite, centre-ville  
de Mont-Tremblant  
GRATUIT POUR TOUS &  
« ACCÈS VIP »

21 JUIL. 2022  
19:30



**EleMenTrio et le Quatuor à cordes Stradivaria**  
ELEMENTRIO

Saint-Donat  
Église de Saint-Donat  
GRATUIT POUR TOUS &  
« ACCÈS VIP »

31 JUIL. 2022  
19:30

