

la Seigneurie

La revue mensuelle de Boucherville

www.lareleve.qc.ca 450.641.4844

Le mardi 15 mai 2018

Volume 54 Édition 7 • 4 pages • 18 000 exemplaires

Saison estivale :

PRÉCAUTIONS à prendre pour vos amis à quatre pattes

Diane *Lapointe*

L'été approche, et votre animal de compagnie passera sûrement plus de temps à jouer dehors, à gambader dans l'herbe et possiblement à rencontrer d'autres animaux. Voici quelques simples conseils préventifs pour garder votre chat ou votre chien en santé.

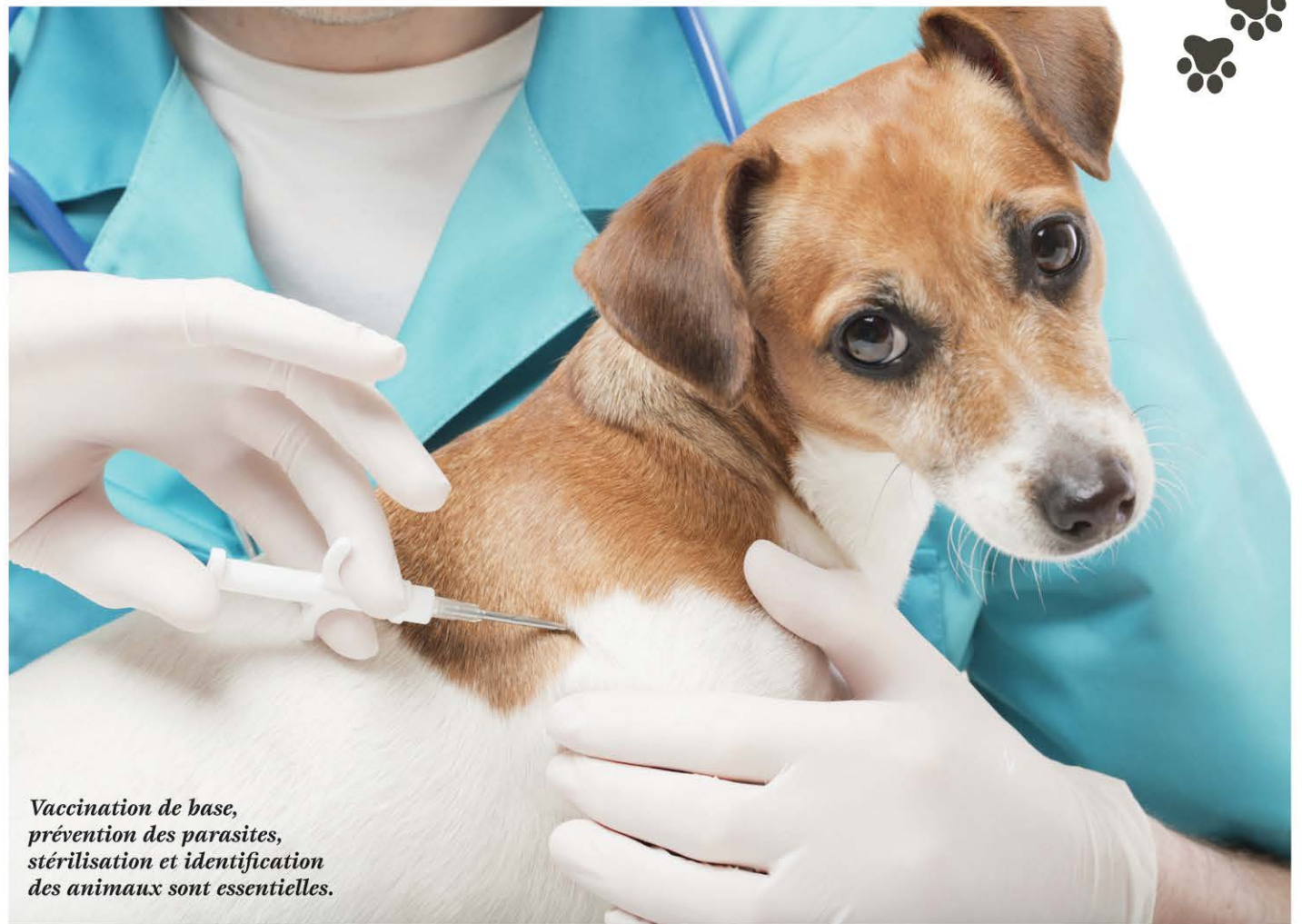
Les animaux qui sont suivis annuellement par un vétérinaire reçoivent des soins qui s'appliquent à cette saison, précise D^{re} Caroline Kilsdonk, présidente de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec. Mais puisque chaque cas est différent, et pour les gens qui ont un budget limité consacré à la santé de leur animal, il faut discuter avec le vétérinaire pour déterminer ce qui est le plus important pour leur adorable bête.

L'importance de la vaccination

Il est indéniable que la vaccination est essentielle pour protéger votre animal exposé à certaines maladies, plus présentes en été. Le programme de vaccination de base prémunit votre chat ou votre chien contre les maladies les plus fréquentes et la rage. Certains vaccins sont efficaces pour une année; d'autres, pour une durée de trois ans. Il faut vraiment en discuter avec le vétérinaire.

«Cependant, il se peut que les vaccins de base ne soient pas suffisants pour tous les animaux de compagnie, mentionne D^{re} Kilsdonk, cela dépend de votre mode de vie, du type d'activités que vous privilégiez, et les endroits où elles sont pratiquées.

Suite en page 3



Vaccination de base, prévention des parasites, stérilisation et identification des animaux sont essentielles.



BIENVENUE AUX NOUVEAUX PATIENTS! AUCUNS FRAIS D'OUVERTURE DE DOSSIER

CENTRE DENTAIRE
MAXIME CHAMPAGNE

Une équipe dynamique et attentive à vos besoins



GREFFE OSSEUSE

PARODONTIE CURETAGE

TRAITEMENTS DE CANAL

ORTHODONTIE INVISALIGN

IMPLANT DENTAIRE

ET +

534 boul. Marie-Victorin suite 204, Boucherville

450 655-0105

www.cliniquedentairemaximechampagne.com

20008



Dr. Félix Périard
Chiropraticien

Vous souffrez inutilement!

Profitez d'un dépistage chiropratique

sans frais et sans obligation

(Valide du 15 au 31 mai 2018)



CHIROPATRIQUE CONVENTIONNELLE



CHIROPATRIQUE SPÉCIFIQUE



RADIOGRAPHIE SUR PLACE



APPAREIL À PERCUSSION



THERMOGRAPHIE

Centre Chiropratique Familial
Pelletier

210, boul. Montarville, suite 1016, Boucherville
www.chiropratiquepelletier.ca

514 973-2732

20093

Conférence sur les *bonnes habitudes de vie et le sport*

L'école secondaire De Mortagne a eu le plaisir d'accueillir à nouveau cette année la docteure Stéphanie Jacques, neurologue en pédiatrie au Centre hospitalier de Rouyn-Noranda, à titre de conférencière pour les jeunes élèves de première et de deuxième secondaire évoluant au volet Sport-études. D^{re} Jacques prend plaisir à rencontrer des groupes de jeunes élèves-athlètes afin de les aider à poursuivre leur cheminement, tant sportif que scolaire.

La conférence offerte aux élèves de première secondaire portait sur les bonnes habitudes de vie et le sport. Bien qu'il en existe plusieurs, elles peuvent être regroupées en trois grandes lignes, soit :

- organiser de son temps
- être dans un bon état mental
- favoriser le sommeil

L'organisation de son temps rime avec un bon état mental

Elle mentionne que malgré le fait que les athlètes soient des gens fort occupés, il est important de continuer d'avoir des loisirs en plus de nos obligations sportives et académiques. On peut parfois se sentir comme une petite fourmi avec l'école, les devoirs, les tâches et l'entraînement, mais il est primordial de trouver l'équilibre et de prendre du temps pour soi afin de se détendre, de jouer et de passer du temps avec ses amis. Si le quotidien devient une source de stress, une routine

saine est clé. On doit d'abord planifier ce qui demande le plus de temps et faire les choses au bon moment.

Le bon état mental d'une personne est bien sûr des plus importants. La perception de ce qui nous arrive change selon notre état d'esprit. Bonne nouvelle : on peut se pratiquer et se conditionner à avoir l'état mental que l'on souhaite! On ne peut pas choisir ce qui nous arrive dans une journée, mais on peut choisir l'attitude que l'on adoptera face à cette journée.

Le sommeil, c'est précieux!

Saviez-vous que le sommeil nous aide à mieux apprendre et que contrairement à ce que l'on croit, il est un processus actif? Eh oui, les pensées complexes et la résolution de problèmes se font en dormant. Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement du corps humain; sans sommeil, on devient plus grognon, on développe des troubles de mémoire, de concentration, des difficultés d'apprentissage de même qu'une lenteur du temps de réaction et une diminution de précision. Une sieste de 90 minutes améliorera notre perception visuelle, notre niveau de précision et notre vitesse. Un problème mathématique compliqué nous semblera beaucoup plus facile après une longue nuit de sommeil.

Besoins de sommeil variables

Un adolescent a, en moyenne, besoin de dormir entre 8 heures 30 et 9 heures 15, tan-

dis qu'un adulte a besoin entre 7 et 9 heures de sommeil. Bien sûr, il est important de minimiser les écrans, car ceux-ci réduisent la mélatonine et les textos activent la vigilance. Une lumière, aussi petite soit-elle, peut perturber le sommeil.

Le cerveau : un organe méconnu

Saviez-vous que le cerveau représente 2 % du poids corporel, mais qu'il consomme 20 % de notre énergie? Celui-ci protège le corps et s'assure de sa sécurité en plus de tout contrôler – il agit, apprend, se rappelle, s'ajuste et se modifie. Le cerveau est si intelligent qu'il a lui-même inventé deux sensations : la douleur et la fatigue. Le cerveau sert en quelque sorte à nous arrêter et à nous protéger. Comme il est très prudent, il nous transmet une sensation de fatigue et de douleur et nous arrête avant que quelque chose de dangereux ne se produise.

La fatigue est-elle une illusion?

La fatigue est en quelque sorte notre zone de sûreté. Elle envoie un signal au cerveau. À force de la combattre ou de repousser ses limites, comme dans une situation d'entraînement, par exemple, le cerveau en vient à comprendre à plus ou moins long terme qu'une personne peut survivre à l'effort. L'entraînement apprend aussi au cerveau à aller plus loin dans ses réserves, sans jamais les vider complètement. La fatigue n'est donc pas une illusion; on peut apprendre à être plus résistant et tolérant lorsqu'on y fait face.

Un athlète peut également apprivoiser la douleur et l'inconfort. Lorsqu'on sait à quoi s'attendre et parce qu'on a reconnu la



sensation, notre attitude et nos impressions modifient la perception de la douleur et de la fatigue.

L'athlète est souvent têtu...

Vous reconnaissez-vous? L'humain, plus particulièrement l'athlète, est parfois très têtu et a tendance à ignorer les signaux de danger et de fatigue. Il court alors à sa perte. Si on veut être efficace à long terme et que l'on veut se préserver, il faut faire attention à nos sensations et les accepter. Un athlète qui veut performer à long terme se doit de reconnaître la douleur normale de l'effort, la fatigue, l'épuisement et la douleur de la blessure. Selon des études, plusieurs athlètes qui rapportent dormir moins de 8 heures de sommeil par nuit ont 70 % plus de risques de blessures et ceux qui dorment moins de 7 heures par nuit ont trois fois plus de chance de faire une infection.

Stratégies saines à adopter

La fatigue n'est pas que physique. Lorsqu'on est fatigué, on éprouve moins de plaisir et d'intérêt, de la tristesse et de l'irritabilité en plus d'être souvent de mauvaise humeur. Afin de remédier à ces problèmes, on dort juste ce qu'il faut tout en gardant un horaire régulier et en rendant notre environnement propice au bon sommeil.

capilia
Ste-Julie

Rabais de 20%
sur toutes les perruques
en boutique

Valide jusqu'au 31 mai 2018

T. 450.338.9900

Clinique dentaire St-Joseph

Bienvenue
aux nouveaux patients

**Offre promotionnelle
pour un sourire éclatant!**

**BLANCHIMENT DENTAIRE
à 99 \$** (valeur de 535 \$)

avec tout premier rendez-vous
pour un examen complet
et un nettoyage.

DENTISTERIE FAMILIALE & ESTHÉTIQUE
Pour des soins de qualité,
prodigués avec douceur et professionnalisme

URGENCES ACCEPTÉES

**BIENVENUE
AUX ÉTUDIANTS**

450.649.4448
461, Saint-Joseph, bureau 209, Sainte-Julie

ASEQ

Dr. Samira Sekhawat
D.M.D., F.R.C.P.C.

Dr. Ian Champagne, podiatre
(membre de l'Ordre des Podiatres du Québec 00-003)

Services offerts

- Évaluation biomécanique et posturale
- Soins pour diabétiques
- Orthèses podiatriques moulées
- Chirurgie mineure (ongle incarné)
- Soins de pieds (callosités, ongles)
- Verrue plantaire

**Clinique podiatrique
de St-Jean**
598, boul. Séminaire Nord
St-Jean-sur-Richelieu
450.359.6181

**Clinique podiatrique
de Varennes**
303, boul. de la Marine
suite 103, Varennes
450.929.0033

Si votre chien, par exemple, côtoie d'autres chiens ou s'il va en pension, le vaccin contre la toux de chenil devra être ajouté. S'il va souvent dans l'eau, le vaccin contre la leptospirose sera très important.»

Les parasites

La prévention contre les parasites internes (vers intestinaux et du cœur) et les parasites externes comme les puces et les tiques passent par la médication. C'est vraiment important, surtout pour le chat qui va dehors et qui chasse.



Si votre animal se promène en forêt, le médicament contre les tiques (qui peuvent transmettre la maladie de Lyme) est d'autant plus recommandé.

Bien identifier votre ami

Un animal identifié est un animal bien protégé. La médaille est obligatoire pour les chiens et, dans certaines villes, pour les chats également.

Mais le moyen le plus efficace qui permettra au propriétaire de retrouver rapidement son animal s'il est égaré demeure la micro-puce électronique. Seuls un vétérinaire ou son technicien en santé animale sont habilités à l'implanter.

La stérilisation

La stérilisation diminue plusieurs problèmes, notamment la surpopulation animale. Chez la femelle, elle contribue à diminuer les risques de tumeur des glandes mammaires, le cancer des ovaires et de l'utérus. Elle élimine également les problèmes de pyométrite (infection de l'utérus), et permet aussi d'éviter

les saignements chez la chienne (tous les six mois).

Chez les félins, elle élimine les miaulements excessifs de la chatte, ainsi que l'agitation et les comportements associés aux chaleurs qui commencent souvent le printemps. Et chez les mâles, elle les empêche de fuguer pendant plusieurs jours à la recherche de femelles en chaleur et de se battre avec d'autres mâles pour finalement revenir à la maison avec de nombreuses blessures, telles que des abcès.

Coup de chaleur

Enfin, en été, attention aux coups de chaleur de pitou et minou. «Il faut toujours offrir à l'animal la chance de pouvoir aller à l'ombre», explique D^{re} Kilsdonk. Les animaux sont plus susceptibles de souffrir d'hyperthermie que les êtres humains, car ils ont plus de difficulté à évacuer la chaleur. Les chiens ne

Dre Caroline Kilsdonk est présidente de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec.



transpirent pas du corps. La transpiration se fait par les coussinets ou en haletant. Si vous constatez que votre animal a trop chaud, le mouiller pourra l'aider. Il faut aussi s'assurer qu'il a toujours de l'eau à sa portée pour une bonne hydratation.



Les pilotes de l'équipe Québec Force Coriolis, Gaston Veilleux, Michel Doire, Claude Daviault et Michel Larose. Hugo Daveluy du restaurant Modo Mio, Michel Gagnon de Coriolis et Stéphane Bergeron, député de la circonscription Verchères-Les Patriotes.



Reportage publicitaire

CORIOLIS: UNE BOUTIQUE ET UN LIEU D'APPRENTISSAGE UNIQUE

Jouer dans le vent avec les plus beaux cerfs-volants à Varennes

Qui n'a pas rêvé un jour de faire voler un cerf-volant et qui ne s'est pas ébahi de voir flotter dans le ciel ces petits ou grands objets multicolores?

Le Parc de la Commune, en bordure du fleuve, à Varennes, est l'endroit tout indiqué pour pratiquer cette activité. Petits et grands sont emballés par les démonstrations de cerfs-volants acrobatiques offertes tous les dimanches après-midi par l'expert Michel Gagnon. Pour certains, c'est l'occasion d'y participer ou de s'y initier. Le spectacle haut en couleur vaut le détour.

C'est parce que le parc de la Commune est un site privilégié pour pratiquer ce loisir dans le vent que le lucaniste Michel Gagnon s'est établi à Varennes en 2005, où il a ouvert une boutique-atelier unique au Québec.

M. Gagnon est également producteur de l'événement Un Ciel un Monde, à Mouton Village, les 14 et 15 juillet, et à Varennes, les 13 et 14 octobre. «Un ciel un monde» est un événement dédié à la protection de l'environnement et à titre de directeur, Michel Gagnon tient une chronique radio environnementale au 103,3 FM tous les vendredis matin à 7h35.

JOUER AVEC LES MEILLEURS APPAREILS

Pour piloter un cerf-volant avec facilité et plaisir, il faut d'abord être bien équipé.

Coriolis assemble à la boutique-atelier des cerfs-volants de différentes qualités et dimensions, pour tous les budgets, pour les débutants jusqu'aux experts. On y trouve des cerfs-volants acrobatiques, pour enfants et de traction, ainsi que des accessoires de décoration jardin, tels que des vire-vent et des girouettes.

Reconnu dans la communauté des cervolistes, M. Gagnon est détenteur du savoir-faire de deux marques importantes: L'Atelier et Revolution. «L'Atelier est un fabricant français qui a révolutionné le dessin des cerfs-volants acrobatiques deux lignes, précise M. Gagnon, et Revolution est le produit américain de quatre lignes sport extrême.» Vous y trouverez également les Trainer Kite pour le Kite Surf.

« Nous passons beaucoup de temps avec chaque nouvel adepte, car c'est précisément à ce moment des premiers vols que le plaisir est expérimenté et apprécié. »

Coriolis offre un service d'animation et d'initiation pour des fêtes de quartier, des groupes corporatifs et pour les familles (deux enfants, deux adultes). Le meilleur forfait est le Forfait découverte de 90 minutes pour 65 \$. Il permet de découvrir tous les types de cerfs-volants sur le terrain au Parc de la Commune, en vous permettant de piloter vous-mêmes plusieurs modèles d'appareils.



On retrouve à la boutique-atelier Coriolis tous les types de cerfs-volants pour débutants à experts.

FÊTE D'ENFANTS

Pour l'anniversaire de votre enfant, pourquoi ne pas lui offrir une activité de cerfs-volants ?

À l'atelier Coriolis, les enfants pourront fabriquer un cerf-volant, être informés sur cette activité, partager le gâteau (que vous aurez apporté) avec les amis, avant d'aller faire voler leur cerf-volant au Parc de la Commune. Tout cela pour seulement 12.50 \$ par enfant.

À l'atelier-boutique Coriolis, passionnés et amateurs y trouveront leur compte.

École & Boutique de Cerf-Volant

Heures d'ouverture pour la saison estivale 7 jours sur 7 de 10h à 21h



Michel Gagnon, propriétaire

Un ciel un Monde 14 - 15 juillet 2018 à Mouton Village, St-Charles-sur-Richelieu

Fête d'enfants

Forfait découverte Sport extrême - Acrobatique - Traction

Animation / Initiation Formation incluse avec tout achat de cerf-volant

Cerf-volant Coriolis 199-C chemin du Petit-Bois, Varennes

450 929-2439 514 827-3163

www.cerfvolantcoriolis.com www.facebook.com/corioliskites

NOUS SOMMES LES MEILLEURS DEPUIS 70 ANS

ICI, PAS DE SURPRISE ET AUCUNS FRAIS CACHÉS

OUVERT LES SAMEDIS

DODGE GRAND CARAVAN SE 2018

7 PASSAGERS, STOW & GO ARRIÈRE, MOTEUR V6, AUTOMATIQUE, VITRES ET PORTES ÉLECTRIQUES, AIR CLIMATISÉ



SPÉCIAL 22 995\$*

LOCATION 39 MOIS
59\$ /SEM.*

COMPTANT 2595\$.

SPÉCIAL 24 995\$*

Soyez prêts pour les vacances.

DODGE GRAND CARAVAN SXT

SIÈGES STOW & GO COMPLET, 7 PASSAGERS, AIR CLIMATISÉ, MOTEUR V6, AUTOMATIQUE, VITRES ET PORTES ÉLECTRIQUES, VITRES FUMÉES, ETC. # INV. H4619

RAM 2018

4 PORTES



SPÉCIAL 30 995\$*

ACHAT **89\$** /SEM.*

LOCATION 24 MOIS
69\$ /SEM.*

WOW!
25% de Rabais sur le PDSF jusqu'à **20 000\$** de rabais

JEEP CHEROKEE TRAILHAWK 2018

MOTEUR V6 3.2 LITRES, AIR CLIMATISÉ, VITRES ET PORTES ÉLECTRIQUES, MAG ALUMINIUM, ÉCRAN TACTILE, ETC.



SPÉCIAL 31 495\$*

LOCATION 60 MOIS
82\$ /SEM.*

WOW!
15% de Rabais sur le PDSF jusqu'à **9 000\$** de rabais

JEEP WRANGLER 2018

2 PORTES



SPÉCIAL 29 995\$*

LOCATION 60 MOIS
65\$ /SEM.*

FINANCEMENT 0% - 60 MOIS DISPONIBLE

* Tous les rabais Chrysler inclus, vous devez être éligible, toutes les taxes sont en sus, Ram location option achat 25077\$, Location Cherokee Trailhawk option achat 14 268\$, location Wrangler option achat 17 358\$, pour les locations le km allouer est de 18000km/an, exc. .16c/km, et calcule avec 2500\$ de comptant, mais pas obligatoire. Photos à titre indicatif.

La Seigneurie le mardi 15 mai 2018 - Page 4



AUTOMOBILE INC.
AUTO LOCATION LTÉE

À MOINS DE 7 MINUTES DU TUNNEL LH LAFONTAINE PAR LA ROUTE 132
2164, boul. Marie-Victorin, Varennes
450 652-3901 • 1 877 644-2139



2^E CHANCE AU CRÉDIT 4,99%

UNE ENTREPRISE FAMILIALE À VOTRE SERVICE DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS

20033