

Joyeux automne!



CHRONIQUE

PAR STEVE BERNIER, COLLABORATEUR

AU DIABLE JACK!

PAGE 4



GENS DE CHEZ NOUS

PAR GENEVIÈVE AUCLAIR, CONSEILLÈRE MUNICIPALE

POUR EN FINIR AVEC LES REFOULEMENTS D'ÉGOUTS...!

PAGE 3



MÉCANEX TR Enr.

Plus de 15 ans
à votre service

2667, boul. Thibeau
Trois-Rivières
(secteur St-Louis-de-France)

Martin Veillette, propriétaire
819 374-1313

VENTE et POSE
de PNEUS
neufs et usagés

MÉCANIQUE GÉNÉRALE • FREINS ET SILENCIEUX • SOUDURE • VOITURE DE COURTOISIE



>342958

Frédéric Dupéré et Andrée Gélinas Pharmaciens propriétaires

Affiliés à :



VOTRE PHARMACIEN POURRAIT VOUS PRESCRIRE LA MÉDICATION POUR:*

- Pédiculose (poux)
- Diarrhée du voyageur
- Cessation tabagique
- Grossesse : supplément vitaminique, nausée et vomissement
- Traitement d'urgence pour surdose d'opioïdes
- Traitement pour infection urinaire, contraception hormonale, reflux, nausée, rhinite allergique, vaginite, hémorroïdes et plus encore.

*Certaines conditions s'appliquent, consultez votre pharmacien pour plus de détails.

AUSSI OFFERTS POUR VOUS:

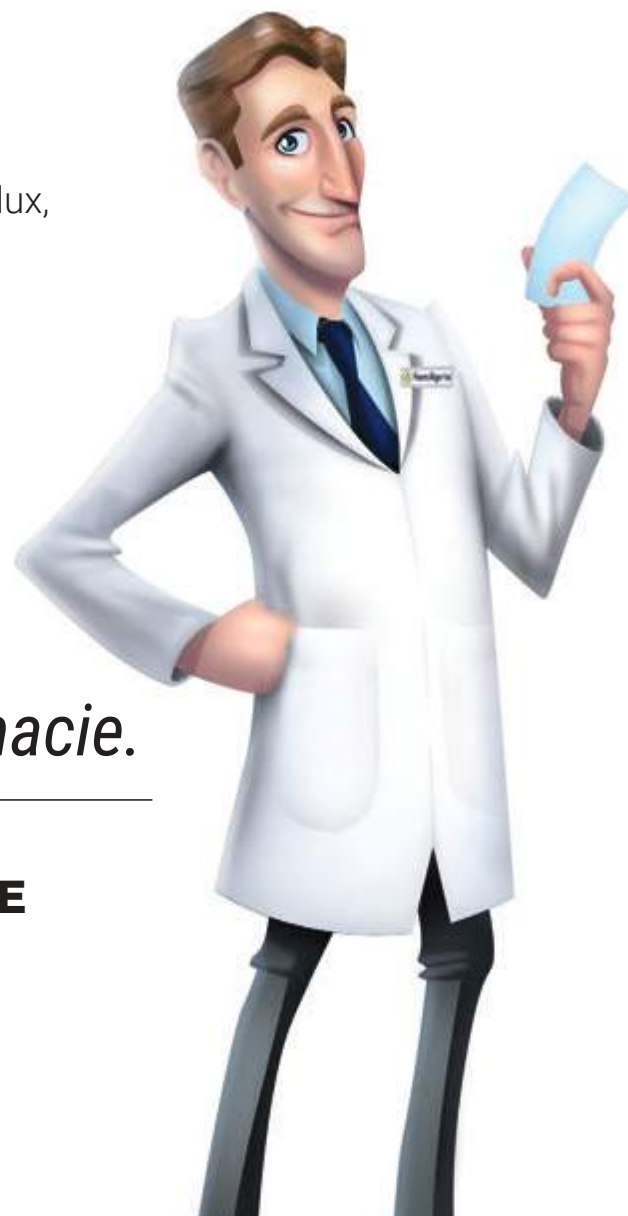
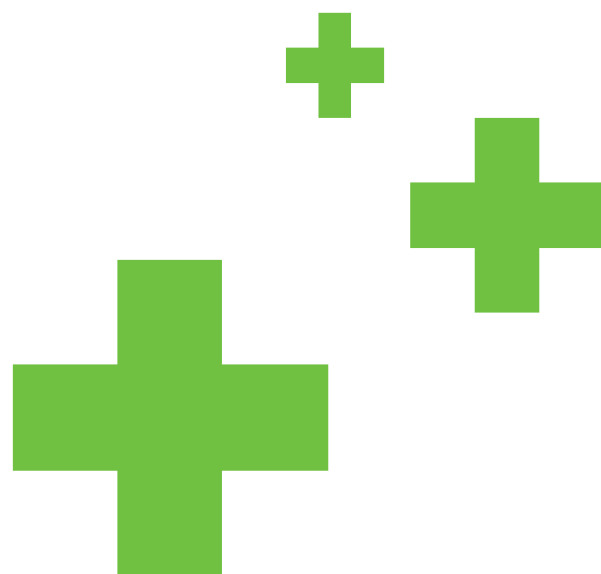
- Prolongation de vos ordonnances
- Vaccination générale, voyage et zona

*Les pharmaciens sont les seuls
responsables de l'exercice de la pharmacie.*

SERVICES DISPONIBLES À LA SUCCURSALE 2800, BOUL. THIBEAU SEULEMENT

- Soins esthétiques
- Hygiéniste en soins des pieds

 Appelez-nous pour prendre rendez-vous



2 adresses pour mieux vous servir!



**SERVICE DE
LIVRAISON GRATUIT***

*Détails en succursale

165, boul. Ste-Madeleine
Trois-Rivières
819 371-2204

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h à 19 h
Samedi 9 h à 16 h • Dimanche 10 h à 15 h

2800, boul. Thibeau
Trois-Rivières
819 378-0627

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h à 20 h
Samedi 9 h à 17 h • Dimanche 10 h à 17 h



Pour en finir avec les refoulements d'égouts...!

Chers concitoyens et chères concitoyennes, j'espère que vous allez bien! Ce mois-ci, je vous écris sur un sujet qui a inondé ma boîte courriel au printemps dernier et dont on parle beaucoup à Saint-Louis-de-France depuis malheureusement plus de 20 ans : les refoulements d'égouts.

En juillet, le Conseil municipal autorisait l'octroi d'un contrat de 2.1 M \$ pour les services professionnels requis pour la production de plans et devis ainsi que pour la surveillance de travaux, comprenant le remplacement de conduites d'égouts unitaires et des conduites d'eau potable sur la rue Saint-Alexis. La Ville souhaite enfin aller de l'avant pour régler cette problématique qui exige, à chaque printemps, l'installation temporaire de pompes d'urgence. L'eau est rejetée dans les fossés, dans certains ruisseaux et ultimement dans la rivière Champlain qui est le point de rejet autorisé.

POURQUOI LE RÉSEAU EST-IL SURCHARGÉ?

Dans les années 1980, lorsque la Société québécoise d'assainissement des eaux (SQAE) a autorisé l'ancienne Ville de Saint-Louis-de-France à faire passer un système pour les eaux usées, elle n'a permis l'installation que d'un seul tuyau, au lieu de deux, pour collecter à la fois les eaux usées et l'eau de la nappe phréatique. L'ancienne Ville entrevoyait déjà une problématique de refoulements d'égouts et était en désaccord de prendre la responsabilité de ce système. Mais, par un décret gouvernemental, elle n'a pas eu d'autre choix que de l'accepter. Selon les derniers calculs, lorsque la nappe phréatique monte au printemps, il y a 10 fois plus d'eau dans le tuyau et le débit passe de 20 litres secondes à 230 litres secondes. Depuis les vingt dernières

années, différentes solutions reviennent sur la table pour régler la problématique, mais aucune n'est parfaite...

LA SOLUTION ENVISAGÉE

Afin de ne pas exiger de travaux ni de coûts pour les citoyens, la Ville a choisi comme solution d'augmenter la capacité d'interception du collecteur de la rue Saint-Alexis et d'augmenter la capacité des postes de pompage Goulet et Principal. Cette solution a pour but de déplacer le débordement des eaux usées au point de surverse autorisé du poste de pompage Principal. Lorsque les plans et devis seront faits à 60%, la Ville devra obtenir un certificat d'autorisation du ministère de l'Environnement et de la Lutte aux changements climatiques pour procéder aux travaux. Des coûts d'environ 20M \$ seront à autoriser dans le Programme triennal d'immobilisations de la Ville et la mise en chantier se fera en 2024-2025.

Est-ce que cette solution permettra de lever le moratoire sur les constructions domiciliaires à Saint-Louis-de-France? Malheureusement non.

Dans son schéma d'aménagement et de développement, la Ville a identifié le périmètre d'urbanisation de Saint-Louis-de-France et en dehors de ce périmètre, tout prolongement du réseau d'aqueduc ou d'égouts n'est pas permis d'ici les 15 prochaines années.

UNE OPPORTUNITÉ À SAISIR

Dans tous travaux majeurs d'entretien d'une rue, il faut saisir l'opportunité pour améliorer l'infrastructure. Comme la rue Saint-Alexis a bien besoin d'amour, j'ai demandé à la Direction du génie de réaménager la rue de manière à sécuriser et marquer les liens cyclables qui s'y connectent (chemin Masse, rue Louis-Alma Pépin, rue Caron) et à sécuriser davantage les piétons en évaluant les options possibles (trottoirs et élargissement de la chaussée). Je leur ai également demandé d'évaluer si des mesures d'apaisement de la circulation pourraient être mises en place puisqu'il y a une problématique de vitesse sur cette rue. Vous avez d'autres suggestions? N'hésitez pas à m'en faire part!

Je vous souhaite un très bel automne!

GENEVIÈVE AUCLAIR

Conseillère municipale
District de Saint-Louis-de-France
819 489-1309 • gauclair@v3r.net
facebook.com/genevieveauclairSLF

FRIPERIE ST-LOUIS

Comme vous l'avez sûrement remarqué, nous sommes fiers du travail effectué afin de rendre votre friperie encore plus agréable à fréquenter. Nous avons pensé vous faire des rabais surprises de temps en temps afin de vous remercier de nous aider à aider notre paroisse.

Nous avons aussi **modifié nos heures d'ouverture le jeudi** afin de répondre à une certaine demande. **LA FRIPERIE EST MAINTENANT OUVERTE LE JOUR DE 11H À 15 H. EN SOIRÉE, ELLES DEMEURENT INCHANGÉES ET SONT TOUJOURS DE 18H À 20 H.**

C'est toujours avec plaisir que nous travaillons à faire le tri de tous vos dons. Ça nous permet de vous offrir de beaux vêtements ainsi que de petits articles de toutes sortes, soit pour décorer, pour utiliser ou pour divertir.

Afin que tous les vêtements que vous nous apportez puissent séduire quelqu'un d'autre, **il serait important qu'ils soient propres, sans tache et ne soient pas brisés.** Prendre aussi note que nous n'acceptons aucun meuble, ni aucune télévision.

Afin de recevoir vos dons, nos bacs sont toujours disponibles sur la galerie de l'ancien presbytère de Saint-Louis-de-France, et ces bacs sont vidés chaque jour.

Merci pour votre fidélité et vos dons.

Si l'envie de vous joindre à notre équipe de bénévoles vous intéresse, il nous fera plaisir de vous accueillir dans notre belle équipe.

POUR NOUS JOINDRE: les jeudis seulement pendant les heures d'ouverture au 819 909-3737, sinon laissez un message et nous vous contacterons le plus rapidement possible.

L'équipe de la friperie



Au diable Jack!

Nous voici en octobre à préparer les célébrations de l'Halloween. Saviez-vous que l'origine du nom Halloween serait anglaise et écossaise, et vient d'une contraction de All Hallows Eve, signifiant la veille du jour de la Toussaint (tous les saints) fêtée le 1er novembre, mois des morts. Le mois d'octobre signifiait le huitième, alors qu'aujourd'hui c'est le dixième. Octobre le huitième avait bien du

sens, car on a qu'à penser aux araignées et aux pieuvres qui sont des OCTOpodes ou qu'un arrêt stop est une forme OCTOgonale à 8 côtés.

C'est seulement en 700 avant notre ère que les romains ajoutèrent deux mois avant le mois de mars : Janvier (Januarius) dédié à Janus, divinité romaine avec deux têtes, et février (Februarius), le mois des purifications (febuare signifiant purifier en latin).

Comme l'Halloween est à nos portes, j'ai pensé vous offrir l'une de mes histoires préférées. Elle a un peu contribué à développer mon personnage d'allumeur de réverbères. C'est la légende de Jack-O-Lantern, le personnage qui a inspiré l'Étrange Noël de Monsieur Jack du réalisateur Tim Burton. En Irlande, pays d'origine de l'histoire, les patates, rutabagas et navets remplaçaient des citrouilles qui ne poussaient pas sur ces terres. Elles étaient creusées et sculptées. On y taillait des têtes affreuses et illuminées par des bougies à l'intérieur pour servir de lanternes décoratives pour la fête de l'Halloween.

Jadis, naguère, autrefois... un forgeron irlandais, prénommé Jack, aimait bien lever le coude. Il eut la malchance, la nuit d'Halloween, de rencontrer par pur hasard le Diable dans un pub. Ayant trop bu, il était sur le point de tomber dans les griffes du Malin, mais il réussit à embobiner ce dernier en lui offrant son âme en échange d'un dernier verre. Satan prit alors l'apparence d'une pièce pour payer le tavernier et Jack s'empressa de la glisser dans sa bourse. Et, comme Jack avait une croix en argent dans sa poche, le diable ne put à nouveau changer de forme. Jack refusa de délivrer le Démon avant qu'il ne promette de ne pas réclamer son âme avant dix années. Le Diable accepta.

Dix ans plus tard, Jack le croisa au détour d'un chemin. Le Malin voulait son dû. Jack eut alors une idée. Il lui dit : « Je vais te suivre mais, avant d'y aller, veux-tu me donner une pomme de cet arbre ? » Satan, considérant qu'il n'avait rien à perdre, se transforma en chat et grimpa à l'arbre pour décrocher une pomme. Jack sortit alors son couteau et grava une croix dans le tronc de l'arbre. Le Malin se retrouva perché sur une branche, dans l'incapacité de mettre la main sur Jack ou sur son âme. Celui-ci lui fit promettre de ne plus jamais lui demander son âme. Se voyant pris au piège, le diable accepta.



Lorsque Jack mourut, dix ans plus tard, il ne fut pas admis au Paradis à cause de son penchant pour la bouteille, de son avarice et de ses tromperies. Lorsqu'il demanda à entrer en Enfer, le Diable dû le renvoyer, car il avait accepté de ne jamais s'emparer de son âme. « Mais où puis-je aller ? » demanda Jack.

« Retourne d'où tu viens ! » répliqua le Diable. Fouetté par le vent et plongé dans la nuit noire, Jack supplia le Malin de lui donner au moins de la lumière pour qu'il retrouve son chemin. Le Diable, pour en finir avec lui, lui lança un charbon ardent qu'il avait sorti du feu de l'Enfer.

Pour éclairer son chemin et pour éviter que le feu ne s'éteigne sous l'effet du vent, Jack la plaça dans un navet qu'il était en train de manger. Depuis lors, Jack est condamné à errer dans les ténèbres, sa lanterne à la main, jusqu'au jour du Jugement Dernier. Jack à la lanterne est devenu le symbole des âmes damnées. Lorsque le nom Jack-O-Lantern apparut pour la première fois dans un livre, en 1750, il faisait référence à un veilleur de nuit ou à un homme portant une lanterne comme un allumeur de réverbères.

Le soir de l'Halloween, ayez une pensée pour Jack lorsque les fantômes, monstres, princesses et super-héros cogneront à vos portes en s'écriant « Trick or Treat... des bonbons ou un sort ! », car si vous choisissez de ne pas donner de friandises, il se pourrait bien que vous soyez affligé d'une terrible malédiction....

Ah! Ah! Ah! Ah!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FÊTE FAMILIALE

Nous vous invitons à l'assemblée générale pour la Fête familiale de Saint-Louis-de-France le **17 octobre 2022** à 19h au 100 rue de la mairie (ancienne hôtel de ville / Bibliothèque) à la salle la Franciade. Lors de cette assemblée, il y aura des **postes de disponibles** au sein du comité. Venez joindre une équipe dynamique. On vous attend en grand nombre car c'est le temps de connaître vos idées et d'agrémenter la fête selon vos goûts. Plus on aura d'idées, plus la fête sera intéressante pour tous.

La Fête familiale Saint-Louis-de-France est un organisme sans but lucratif qui se charge de l'organisation de la Fête familiale combiné à celle de la Saint-Jean-Baptiste le 23 juin à Trois-Rivières au parc de la Terre des Loisirs.

Visitez notre page Facebook à « Fête Nationale du Québec à St-Louis de France ».

Nous avons besoin de nouveaux membres sur le comité pour diversifier les idées et alléger la tâche de chacun. L'implication demande quelques heures de réunion par mois ainsi que la journée de la fête.

Pour information : 819 693-5577

Pierre Pélissier, président
Fête familiale de Saint-Louis-de-France



Les grands gagnants de la ligue de balle donnée du parc Masse. Les gris du capitaine Jean Ebacher sont les fiers champions de la saison régulière et des séries 2022 pour une 2^e année consécutive! Bravo à toute l'équipe!



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRochele en collaboration avec la Ville de Trois-Rivières.

- Présidence / **Amélie St-Pierre**
- Publicité / **Marc Lemire | Claude Martin | Marilyne Desaulniers**
- Correction des textes / **Hélène Gamache | Louis Cournoyer**
- Collaborateurs / **Louis Cournoyer, Véronique Milette, Steve Bernier**
- Dépôts / **Michel Lafrenière**
- Distribution / **Publi-Sac**

Vos textes sont les bienvenus!

Questions / Commentaires: 819 379-1490 poste 6327

Soumettez vos articles à astpierre@icimedias.ca

Prochaine parution : 7 décembre 2022

Date de tombée : 14 novembre 2022

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages ?
Informez-vous à astpierre@icimedias.ca



BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie,
secteur de Saint-Louis-de-France
Tél. : 819 374-6419
Pour profiter des services en ligne, rendez-vous au
www.biblio.catalogue.v3r.net

**Bibliothèque de La Franciade
Activités automne 2022**

Après presque deux années passées en virtuel, l'automne 2022 voit revenir toute une série d'activités à la bibliothèque de La Franciade et ce, autant pour les jeunes et la famille que pour les adultes

■ **Jeunes et famille**

- Heure du conte, avec Nancy Montour : les vendredis 14 octobre, 11 novembre et 2 décembre;
- Atelier Biblio-Jeux, avec des étudiantes en orthophonie : le samedi 12 novembre;
- Activité de bricolage de Noël pour les enfants : le samedi 3 décembre;
- Défi Lego : le samedi 17 décembre;

■ **Adultes**

- Conférence avec Alain Benoît, sur les beautés du Sud-Ouest américain : le dimanche 23 octobre;
- Conférence de Christine Michaud, « Choisir la joie et la légèreté » : le dimanche 13 novembre;
- Atelier santé, avec l'auteur et journaliste Denis Fortier, « C'est normal à votre âge? » : le dimanche 20 novembre;
- Clinique de dépannage pour iPad et liseuse, le mardi 8 novembre entre 13 h 30 et 15 h 30 (sur rendez-vous : 819 372-4615 poste 6 ou bglreference@v3r.net)



Toutes les activités
sont gratuites!



Consultez notre programmation
complète sur le site des bibliothèques à
biblio.v3r.net



Bonjour à nos membres,

Mercredi le 8 juin dernier, le comité a procédé à son traditionnel souper pour clôturer la saison. Un souper sur BBQ a été servi par Louise et Nicole, ce qui a été très apprécié.

Également, il y a eu les élections pour remplacer Colette Marchand, qui nous quitte et qu'on remercie pour tout le temps qu'elle a donné à notre association. Nous lui souhaitons la santé. Entre temps, deux nouvelles membres se sont jointes à l'AFÉAS, soit mesdames Hélène Beaugard et Danielle Lambert.

La reprise a eu lieu le mercredi 14 septembre par un souper et les informations pour la suite du cours de tissage. On vous attend d'ailleurs en grand nombre et on est ouvert à de nouvelles idées.

Bienvenue aux membres.

Nous avons pu profiter d'une splendide journée d'été lors de notre pique-nique du 16 août dernier. Le comité organisateur remercie les membres et non-membres de leurs présences.

Les activités du mardi après-midi se poursuivent tout l'automne à la salle des aînés au Pavillon Saint-Louis, située au 3825 boulevard Thibeau Nord, de 13 h 30 à 16 h. Le renouvellement des cartes de membres est possible durant cet horaire. Bienvenue aussi aux nouveaux membres.

Nos activités sont des belles occasions de briser l'isolement et de socialiser avec des gens accueillants.

René Désilets, président

Grand-Cœur Saint-Louis-de-France

Le 13 août dernier, Grand-Cœur Saint-Louis-de-France tenait sa 2^e levée de fonds sous forme de vente de garage communautaire. Cette activité fut une très belle réussite. Nous tenons à remercier tous les gens qui sont venus vendre leurs articles en nous louant des tables ainsi que la population qui est venue nous encourager en achetant ces articles. Évidemment, sans nos précieux bénévoles, l'activité n'aurait pas pu avoir lieu et nous leur en sommes très reconnaissants!

Pour les personnes qui auraient besoin principalement d'une aide alimentaire, il est possible de vous présenter chaque jeudi avant-midi à la sacristie de l'église Saint-Louis-de-France pour faire une demande d'aide.

Fabien Désilets, secrétaire

■ **Nous recommandons à vos prières**

M. Jean-Guy Bellemare, fils de feu Georges Bellemare et de feu Oneida Tremblay et l'époux de feu Ghislaine Simard. Les funérailles ont eu lieu le samedi 11 juin à l'église Sainte-Bernadette.

M. Roger Morissette, fils de feu Lomer Morissette et de feu Diane Crête et l'époux de Violette Lamy. Les funérailles ont eu lieu le samedi 11 juin à l'église Sainte-Bernadette.

Madame Jacqueline Boisvert, fille de feu Thomas Boisvert et de feu Marie-Anne Lacerte et l'épouse de feu René Tremblay. Les funérailles ont eu lieu le vendredi 17 juin à l'église Sainte-Bernadette.

Madame Pauline Robert, fille de feu Edgar Robert et de feu Rita Berthiaume et l'épouse de feu Fernand Houle. Les funérailles ont eu lieu le samedi 18 juin à l'église Sainte-Bernadette.

Monsieur Jean Brunet, fils de feu Donat Brunet et de feu Aline Gauthier et l'époux de feu Pauline Séguin. Les funérailles ont eu lieu le lundi 1^{er} août 2022 à l'église Sainte-Bernadette.

Madame Céline St-Gelais, fille de feu Dollard St-Gelais et de feu Monique Couillard et l'épouse de Martin Bernatchez. Les funérailles ont eu lieu le samedi 20 août 2022 à l'église Sainte-Bernadette.

Madame Céline Trudel, fille de feu Gaston Trudel et de feu Gertrude Baril et l'épouse de feu Normand Grondine. Les funérailles ont eu lieu le samedi 27 août 2022 à l'église Sainte-Bernadette.

Madame Simone Lévesque, fille de feu Antoine Lévesque et de feu Albertine Gagnon et l'épouse de Pierre-André Breton. Les funérailles ont eu lieu le jeudi 14 juillet 2022 à l'église Saint-Louis-de-France.

■ **Dîme 2022**

La communauté Père-Frédéric-Janssoone sollicite votre appui pour continuer à offrir ses services reliés à la vie chrétienne. En collaborant à la dîme, vous posez un geste concret pour la préservation de notre patrimoine religieux et vous soutenez également les nombreux bénévoles œuvrant dans les organismes comme Grand Cœur et la Friperie St-Louis qui viennent en aide aux personnes les plus démunies.

VOTRE DON PEUT ÊTRE ACHEMINÉ VIA :

- La poste ou directement au presbytère, sis au 440, rue du Charbonnier, Trois-Rivières, Qc, G8T 6S6. Pour ce faire, bien vouloir mentionner vos coordonnées et préciser que votre contribution soit remise à la communauté Père-Frédéric-Janssoone. Votre chèque doit être libellé au nom de la : Paroisse Père-Frédéric.
- Lors des quêtes du dimanche.
- Via le site de la Paroisse Père-Frédéric (www.paroisseperefederic.com) où un accès simple vous permettra d'effectuer votre contribution au moyen de PayPal, ou par carte de crédit.

Au nom de toute l'équipe de la grande paroisse Père-Frédéric, l'abbé Jean-Pierre Guillemette, prêtre modérateur, vous remercie pour vos précieux dons. Notez qu'un reçu sera émis pour fins d'impôt.

Secrétariat

M^{me} Linda Drouin
Paroisse Père-Frédéric / Communauté Père-Frédéric-Janssoone
440, rue du Charbonnier, Trois-Rivières (Québec) G8T 6S6 • 819 375-1919 poste 209

Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h.

André Marchand, Marguillier de la Paroisse Père-Frédéric

MUSCLES STABILISATEURS DU TRONC

DRE SONIA DUPONT, CHIROPRACTICIENNE

sonia@chiropapillonbleu.ca
www.chiropapillonbleu.ca

Par musculation de votre tronc, nous entendons bien plus que vos muscles abdominaux. Environ 85 % des Canadiens peuvent s'attendre à souffrir de lombalgie à un moment donné de leur vie. Ce fait est en grande partie attribuable à la faiblesse des muscles du tronc. C'est pourquoi certains gestes anodins peuvent causer de sérieuses répercussions dans cette région du corps. Voici trois avantages pour votre dos que vous retirerez en renforçant les muscles du tronc.

RÉDUCTION DE LA DOULEUR

Des études ont démontré que les exercices de stabilisation du tronc étaient plus efficaces pour réduire la douleur et les incapacités que : l'absence de traitement, les traitements médicaux habituels, les exercices généraux chez les personnes souffrant de lombalgie.

ACCROISSEMENT DE LA STABILITÉ

La stabilité vertébrale dépend de trois systèmes; le système passif (os et ligaments), le système actif (tendons et muscles) et le système nerveux (cerveau et colonne vertébrale). Les personnes devant composer avec la lombalgie sont moins susceptibles de mobiliser les muscles de leur tronc, ce qui entraîne une diminution de la force de cette partie de leur corps. Les exercices de musculation du tronc peuvent améliorer la stabilité vertébrale et, en fin de compte, atténuer les douleurs au bas du dos.

AMÉLIORATION DE LA POSTURE

Les postures voûtées sont très souvent causées par une faiblesse des muscles du tronc. Or, le maintien d'une bonne posture est important pour diminuer la tension sur votre colonne vertébrale. Des recherches récentes ont démontré que l'entraînement des muscles de votre tronc avait un effet positif sur votre posture.

SOULAGER LES DOULEURS LOMBAIRES

Les muscles du tronc servent à soutenir le



dos, à stabiliser les articulations connexes et à réduire les risques de blessures. La stabilité du tronc contribue au maintien de l'intégrité de la colonne vertébrale. En l'absence de stabilité, vous risquez de souffrir de douleurs lombaires. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des exercices qui aident à soulager et même à prévenir les douleurs lombaires. Pour connaître les exercices qui vous conviennent, n'hésitez pas consulter un chiropraticien(ne)!

Source : association des chiropraticiens du Québec



Joins notre communauté Louisfrancienne sur Facebook!

<https://www.facebook.com/groups/LouisFranciens/>

Chiropratique
Le Papillon Bleu

www.chiropapillonbleu.ca
Dre Sonia Dupont
chiropraticienne
819 694-0111

Semaine nationale DES JOURNAUX

DU 2 AU 8 OCTOBRE 2022

Savez-vous ce que votre journal local peut faire pour votre entreprise?

Chers commerçants, entrepreneurs et professionnels de la région,

Vous lancez un nouveau produit ou service? Vous êtes à la recherche d'employés? Vous organisez une vente à ne pas manquer? Vos locaux ont déménagé ou ont été récemment renouvelés? Votre administration a changé? Vous avez commandité un événement pour une cause qui vous tient à cœur? L'un de vos employés prend une retraite bien méritée?

Assurez-vous que les habitants de notre région (votre clientèle potentielle!) le sachent en annonçant dans notre journal local! Pensez-y: chaque semaine, des milliers de lecteurs sur le territoire reçoivent leur hebdomadaire à la maison et consultent nos pages. Pour que la population soit informée de vos actualités et de vos bons coups, fiez-vous à nous!

Durant toute l'année, vous pouvez compter sur notre équipe dévouée afin d'obtenir une visibilité exceptionnelle dans la région



ainsi qu'un accompagnement chaleureux et personnalisé. Dynamiques, professionnels et passionnés, nos spécialistes en marketing seront enchantés de discuter avec vous afin de connaître vos besoins. Une fois que ceux-ci auront été ciblés, des solutions efficaces et à votre image vous seront proposées.

Publicités imprimées ou sur le Web, publiereportages, chroniques commanditées: il existe 1001 possibilités pour vous faire connaître et briller!

Au nom de toute l'équipe du journal, merci de votre confiance et au plaisir

JOURNAL *larochelle*

Quel est l'emballage alimentaire le plus écologique?

Acheter ses aliments en vrac est idéal, mais cette option n'est pas toujours possible. Voici donc comment choisir les emballages alimentaires les plus écologiques lors de votre prochaine visite à l'épicerie.

LE MÉTAL

Les emballages métalliques, comme l'aluminium, l'acier ou l'étain, sont les plus facilement recyclables. L'aluminium, notamment, se recycle à l'infini sans perdre ses propriétés, de sorte que ses besoins en extraction sont nettement moins élevés que d'autres types d'emballages. Ce métal est d'ailleurs l'un des plus recyclés dans le monde, et la procédure ne requiert que peu d'énergie.

LE VERRE

Qu'il soit coloré ou non, le verre se recycle très bien et a la particularité d'être produit à partir d'éléments naturels. Idéalement, son étiquette et son bouchon doivent pouvoir s'enlever aisément. Les contenants les plus légers sont aussi plus écologiques dans la mesure où leur poids a un impact sur le transport.

LE PAPIER ET LE CARTON

Les emballages en papier ou en carton sont également un bon choix, car ils sont souvent issus du recyclage ou se recyclent facilement. Leur fabrication nécessite toutefois une importante quantité d'eau, ce qui augmente leur empreinte carbone. Optez pour des emballages constitués uniquement de papier ou de carton, puisqu'une fenêtre en cellophane, par exemple, complexifie le recyclage.



UTILISEZ VOS CONTENANTS!
Les épiceries de produits en vrac et certains commerces (ex. : boucheries) vous autorisent à apporter vos propres contenants réutilisables. Renseignez-vous!



TROUVE LES 7 DIFFÉRENCES



Espace santé Rachelle-Béry le seul entre Québec et Repentigny!



Rachelle
Béry espace santé

Situé à l'intérieur de plusieurs supermarchés IGA répartis au Québec, Rachelle Béry vous accueille dans un espace dédié à la santé. Vous y trouverez une gamme complète de suppléments et de produits de soins naturels pour favoriser votre mieux-être.

Des naturopathes ou conseillers en santé naturelle, tous experts en la matière, vous aideront aussi à démystifier l'univers des soins naturels et à faire les meilleurs choix en toute confiance.

*Pas étonnant que Rachelle Béry soit
LA référence en soins naturels
et en suppléments!*



Mise
en forme



Tout
p'tits



Zone
beauté



Soins
& bain



Savon
en vrac

