

LE PUBLIC

DEUXIÈME ÉDITION - JUIN 2025

9

ARTICLES
EXCLUSIFS

GRATUIT



DOSSIER SPÉCIAL : LIEUX HANTÉS À LAVALTRIE

PAPARAZZI | CULTURE | TENDANCES | BIEN-ÊTRE | PARANORMAL | ANIMAUX

ÉDITO | DONNER LA PAROLE. ET L'ÉCOUTER.

En feuilletant ce nouveau numéro, on peine à croire qu'il a été réalisé en moins de deux mois. Pourtant, c'est le pari réussi par huit jeunes filles de l'école secondaire de la Rive, qui ont fait preuve d'une détermination et d'une créativité remarquables. **Deux mois pour réfléchir, écrire, rencontrer, questionner, s'engager et grandir.**

Fruit d'une collaboration entre la Bibliothèque Sylvie-Thouin, le Service des communications de la Ville de Lavaltrie, l'école secondaire de la Rive et plusieurs partenaires, ce projet ambitieux a vu le jour grâce au soutien de la MRC de D'Au-tray. Leur subvention a permis à une équipe passionnée de se lancer dans cette aventure, aujourd'hui à sa deuxième édition. Ce magazine est un espace de liberté, d'expression, d'apprentissage, d'éthique et de rigueur. C'est une tribune permettant de faire entendre ses idées, d'en reconnaître la valeur et d'occuper pleinement sa place. Chaque texte devient ainsi une affirmation plus forte de soi.

Dans cette aventure, les jeunes participantes ont été accompagnées par plusieurs membres de la communauté, notamment le journaliste François Morin, qui leur ont généreusement consacré du temps pour les soutenir et les inspirer. Ces échanges ont apporté au projet une profondeur humaine, tissant des liens riches entre générations et vocations. *LE PUBLIC* en est le reflet : un projet vivant, ancré, porteur et vibrant ! Ce projet confirme une vérité simple et essentielle : quand on donne aux jeunes les moyens de s'exprimer, ils le font avec intelligence, originalité et authenticité.

Chaque vendredi, je me suis assise avec elles. Je les ai vues s'ouvrir, apprendre, parfois douter, mais toujours persévérer. C'est avec une immense fierté que je les ai accompagnées tout au long de ce chemin. Quand je les regarde, je vois l'avenir et je crois en un lendemain prometteur. Ce sont des humaines extraordinaires qui, chacune à leur façon, embellissent le monde qui les entoure. Quel bonheur de les côtoyer !

Le succès de la première édition a largement dépassé nos attentes : tous les exemplaires se sont envolés, les retours ont été enthousiastes, et surtout, une étincelle s'est allumée chez nos jeunes autrices, cette petite flamme qui dit : « Ma voix compte, et je veux continuer à m'en servir. ». Cette deuxième édition rassemble uniquement des jeunes ayant participé à la première, un beau signe de fidélité, de continuité... et d'élan.

Dans cette nouvelle édition, elles vous proposent un contenu accessible à tous, parfait pour accompagner les journées ensoleillées. Un magazine qui invite à la réflexion comme à l'évasion, et qui continue, avec sincérité, à faire rayonner notre communauté. Des projets comme celui-ci sont rares et précieux pour notre belle jeunesse. Encouragez-les !

Bonne lecture et merci de soutenir *LE PUBLIC* !

Kathleen Varin

Rédactrice en chef | Responsable de l'animation à la Bibliothèque Sylvie-Thouin



**Les journalistes
qui ont participé
à ce projet :**

SECONDAIRE 1 :

- Héloïse Kuzet
- Ariane Marchand

SECONDAIRE 2 :

- Jade Gagnon
- Mia Garnier
- Abigaëlle Lebas
- Tammy Valois

SECONDAIRE 5 :

- Anne Bouthot
- Kanny Sow

Merci à

ÉDITIONS DE VILLERS

Nos partenaires



MRC de
D'Au-tray

**BIBLIOTHÈQUE
SYLVIE-THOUI**



POP CULTURE

LE MOUVEMENT URBAIN

L'art urbain dépasse le simple cadre artistique, c'est un mode de vie, une manière de s'exprimer et de faire entendre sa voix. Du graffiti au rap, en passant par la danse hip-hop, ce mouvement continue d'inspirer des générations entières. Plongez dans un univers vibrant, libre et résolument créatif.

Le street dance, apparu dans les années 1970 au cœur de la culture hip-hop, a évolué en développant ses propres styles et codes, tout en restant fidèle à son esprit d'origine. Bien plus qu'un simple genre de danse, le street dance est devenu un véritable phénomène culturel, regroupant plusieurs styles urbains, tels que le break, le popping ou le locking. Peu importe votre style préféré, plusieurs studios de danse de la région proposent des cours pour vous initier. N'hésitez pas à vous renseigner !

LA JOURNÉE HIP-HOP

Vous aimez l'ambiance urbaine ?

Bonne nouvelle ! **La Ville de Lavaltrie vous convie à la troisième édition de la Journée Hip-Hop**, un événement présenté par les *Productions Organizés*, en collaboration avec la municipalité. Cet événement gratuit vous plongera au cœur de la culture hip-hop et urbaine. Rendez-vous le samedi 27 septembre, à la Place du 350°, pour une journée pleine d'énergie, de talents et de créativité. Au programme : performances de rap, DJ enflammés, et bien plus encore !

LES RENDEZ-VOUS DES MÉLOMANES :

RYTHMES ET COURANT

Une série de huit spectacles estivaux présentée au parc Gérard-Lavallée, idéale pour une sortie entre amis ou en famille. Profitez de concerts gratuits tous les vendredis, du 4 juillet au 22 août, et ne manquez pas le spectacle hors-série (payant) le samedi 16 août, à 20 h, avec Souldia, figure marquante du rap québécois, désormais teinté de sonorités rock et punk.

COUPS DE CŒUR À PARTAGER

De septembre à juin, la série L'Avant-Scène, présentée au Garage à Simon par Le Café culturel de la Chasse-Galerie, propose chaque mois des spectacles intimistes mettant en vedette des auteurs-compositeurs-interprètes de la relève. Nous avons rencontré plusieurs artistes émergents, prêts à partager leur univers en répondant à nos questions. Nous vous invitons à les écouter et à les faire rayonner sur vos réseaux. Un geste précieux pour leur carrière naissante.

♥ SYMPA CÉSAR

Originaire d'Edmonton et maintenant Montréalais, cet artiste a surmonté un trouble de la parole grâce au chant, qui lui permet d'exprimer pleinement sa personnalité. Depuis 10 ans, il vit de sa passion pour la musique en fusionnant funk, rock et reggae. Ses textes, comparés à un journal intime, sont portés par sa voix unique, offrant des chansons à la fois calmes et énergiques, qui donnent envie de chanter avec lui.

♥ BELIA

Québécoise d'origine guatémaltèque, elle compose l'ensemble de ses mélodies et sons, qu'elle superpose avec brio. Depuis 2 ans, la musique est son métier. Ses chansons, à la fois touchantes et dynamiques, racontent sa vie et nous plongent dans son univers. Sa personnalité captivante et sa musique unique la distinguent aisément.

♥ ALEX PAQUETTE

Installé à Verdun, Alex est membre d'un collectif et fait de la musique depuis plus de 10 ans. Son reggae-ska nordique, aux couleurs chaudes et solaires, se distingue par un style unique. Ses textes engagés, son énergie positive et ses rythmes entraînants rappellent parfois le groupe français Tryo, tout en affirmant une voix bien à lui.

PLUSIEURS DÉCOUVERTES

À l'automne dernier, nous avons également fait de belles découvertes en dehors du registre urbain : Cayenne (folk rock), Feu Toute (pop-rock éclatée) et Mada Mada (pop). Ces artistes au style unique méritent qu'on prenne le temps de les découvrir.

Ne manquez pas les programmations exceptionnelles de L'AVANT-SCÈNE, qui vous invitent à soutenir la relève tout en explorant des univers musicaux bien à eux.

PAPARAZZI

CONNAISSEZ-VOUS PASCALE RICHARD ?

Elle est un peu comme un bon roman jeunesse : pleine de rebondissements, attachante, avec juste ce qu'il faut de folie douce. Née à Trois-Rivières, elle y a passé une grande partie de son enfance, jusqu'à ce qu'un déménagement la mène à Joliette en sixième année. C'est là que son histoire prend un tournant inspirant.

Quand on parle de son enfance, Pascale n'hésite pas à partager ses déboires en première année, notamment ses grandes difficultés à apprendre à écrire. Ironie du sort, ou petit miracle pédagogique, c'est justement à la fin de cette même année qu'un déclic se produit : la petite Pascale découvre la magie des mots et tombe amoureuse de la poésie ! Elle écrit alors son tout premier poème, *La vache pleine de taches* (rien que le titre mérite une ovation), qu'elle publie fièrement à l'école. Elle prend même l'habitude d'offrir régulièrement des poèmes à son enseignante. Autant dire que l'écriture la passionnait déjà !

Au secondaire, Pascale devient une ado impliquée, extravertie, et tenez-vous bien, première de classe. Cependant, derrière son sourire et ses bonnes notes, une anxiété de performance reste bien présente. Elle se décrit comme une fille sociable, entourée d'un solide groupe d'amis, mais sans aucune fibre sportive. C'est à cette période que ses passions se précisent, elle adore écrire et carbure à la curiosité. Le journalisme s'impose alors comme une évidence, et son avenir est déjà bien griffonné dans un cahier.

Le véritable tournant dans la carrière créative de Pascale est arrivé avec l'apparition d'un personnage complètement loufoque et franchement antipathique : El Kapoutchi. L'histoire derrière ce vilain vaut vraiment le détour. Tout commence avec un mot rigolo que le fils d'Alexandre Courteau, ami et complice professionnel, répétait sans cesse. Intrigué, Alexandre a commencé à inventer des histoires autour de ce mot, donnant ainsi naissance à **El Kapoutchi**, ce méchant qui adore gâcher le plaisir des enfants. Une vraie tête à claques, mais qui fait le bonheur du public jeunesse ! Ce qui a débuté comme un balado est devenu une série à succès de six livres, aujourd'hui traduite en mandarin et regroupée dans un magnifique coffret de collection.

Quand elle ne dompte pas ces vilains imaginaires, Pascale est bien occupée chez Radio-Canada, où elle travaille depuis plusieurs années comme recherchiste et réalisatrice. Elle collabore actuellement à deux émissions musicales, *Fab de rêve* et *Minotan*, des projets qu'elle porte avec passion et qu'on vous recommande vivement. Pascale ne se contente pas de rester dans sa zone de confort, elle adore explorer de nouveaux horizons. Derniers en date, la batterie et les casse-têtes ! Selon sa dernière publication Facebook, elle se serait même mise au jardinage. Bref, une vraie touche-à-tout qui ne connaît jamais l'ennui.

Si vous êtes du coin, ne soyez pas surpris de la croiser à un concert, grande passionnée de musique, ou dans l'un des commerces de Lavaltrie. Lavaltrioise assumée, drôle et accessible, elle est toujours prête à jaser et à partager une anecdote savoureuse.

Notre équipe a eu un coup de cœur immédiat pour cette boule d'énergie créative. Pour vous la faire découvrir sous un autre angle, nous lui avons posé 25 questions complètement décalées.

ENFANT



ADO



ADULTE





**Prêts à plonger dans l'univers farfelu de Pascale Richard ?
Vous ne le regretterez pas !**

25 questions loufoques et inédites pour une entrevue en rafale, parfaites pour détendre l'atmosphère et révéler son univers créatif, de façon originale.

- 1 Si tu pouvais parler à un animal, lequel choisirais-tu ?**
Un paresseux
- 2 As-tu déjà mangé un truc que tu regrettes encore ?**
Des calmars aux îles Galápagos, une intoxication alimentaire inoubliable !
- 3 Ta couleur préférée ?**
En ce moment, le vert !
- 4 Ton livre chouchou ?**
La conjuration des imbéciles
- 5 Quelle est la pire invention de tous les temps ?**
La vape et le pèse-personne
- 6 Peux-tu nommer un mot que tu trouves rigolo, rien qu'en le disant ?**
Cramoisi et pétarade
- 7 L'activité la plus cool de la planète, selon toi ?**
La planche à pagaie ou le pickleball
- 8 Chaussettes à motifs, dépareillées ou chaussettes unies ?**
À motifs
- 9 Quel superpouvoir aimerais-tu avoir ?**
Pouvoir parler toutes les langues du monde
- 10 Une chose complètement inutile que tu adores ?**
Le vernis à ongle funky
- 11 Ville, banlieue ou campagne ?**
Banlieue
- 12 Si tu pouvais incarner un personnage fictif, qui serais-tu ?**
Mercredi Addams
- 13 Ton surnom ?**
Tiche
- 14 Si tu pouvais inviter un personnage de conte à dîner, qui choisirais-tu ?**
Le comte de Monte-Cristo
- 15 Quelle est ta chanson honteuse préférée ?**
Fruit de la passion, par Franky Vincent
- 16 Quel serait ton cri de guerre si tu étais une héroïne masquée ?**
« Sayonara, bande de rats ! »
- 17 Une odeur bizarre que tu aimes ?**
Le fromage bleu
- 18 As-tu un mot inventé que tu aimerais faire entrer dans le dictionnaire ?**
Terrorifié
- 19 Le livre que tu aurais voulu écrire ?**
Le comte de Monte-Cristo
- 20 Quel objet du quotidien devrait absolument être vivant ?**
Les livres
- 21 Si tu pouvais choisir un autre métier, ce serait lequel ?**
Comédienne
- 22 Quelle est ta devise ?**
Quand ça part du cœur, tu ne peux pas vraiment te tromper.
- 23 Ton cerveau est remplacé par une bibliothèque magique, que contient-elle ?**
Des livres de cuisine, de jardinage, des guides sur les oiseaux... bref, du développement personnel.
- 24 Si tu devais remplacer ton réveil par un animal, lequel serait le « moins pire » choix ?**
Une chèvre qui bêle
- 25 Ta plus grande fierté ?**
Ma belle grande ado

FAIT COCASSE

À 13 ans, Pascale cueillait des fraises à Lavaltrie dans des conditions qu'elle jugeait affreuses, au point de trouver la ville « looser » et de se promettre de ne jamais y habiter. Ironie du sort, adulte, elle y a construit son foyer et considère maintenant Lavaltrie comme l'un des meilleurs endroits, où il fait bon vivre !



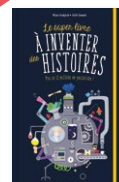
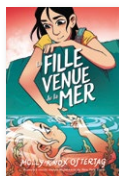
SUGGESTIONS LITTÉRAIRES DE LA BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

★★★★★



LA FILLE VENUE DE LA MER, par Molly Knox Ostertag

Morgan, 15 ans, rêve de fuir sa petite île. Sa rencontre avec Keltie, une mystérieuse jeune fille, bouleverse tout : amitié, secrets et premiers émois amoureux vont venir changer sa vie à jamais.



CACHES SECRÈTES, par François Bérubé

En famille, partez à l'aventure dans les Rocheuses à bord d'un camping-car. Grâce à une application de géolocalisation, lance-toi dans une chasse au trésor excitante pour retrouver des caches secrètes en pleine nature.

LE SUPER LIVRE À INVENTER DES HISTOIRES, par Juliette Saumande et Mélanie Grandgirard

Un méli-mélo aux pages découpées en quatre morceaux pour imaginer de nouvelles histoires.

DRÔLE D'HISTOIRES CES MÉTIERS : renifleur de café et plus de 80 autres professions insolites, par Markus rottmann et Michael meister

Renifleur de café, porteuse de toilettes, porte-poudre, singe, etc. Ce livre t'embarque à la découverte de plus de 80 métiers réels, mais aujourd'hui disparus. De l'Antiquité à l'ère moderne, explore l'histoire du monde à travers des professions aussi étranges que fascinantes!



SUMMER LOVE, par Sarah Mlynowski

Six semaines sans Eli, son chum, Sam travaille comme animatrice dans un camp qu'elle connaît trop bien. Entre souvenirs douloureux, doutes, et un collègue un peu trop charmant, son été sera tout sauf tranquille!

HONEY LEMON SODA VOL. 1, par Mayu Murata

Surnommée « La Pierre » pour son visage impassible, Uka semble incapable d'exprimer la moindre émotion. Tout change lorsqu'elle entre au lycée et fait la rencontre de Miura, un garçon au charme pétillant et aux cheveux couleur citron. Sa rencontre avec lui va bouleverser son quotidien et son destin.

TOUS NOS ÉTÉS, par Carley Fortune

Six étés pour s'aimer. Deux jours pour tout remettre en question. Dix ans après une erreur qu'elle croit irréparable, Perséphone Fraser vit loin du lac de son enfance et de Sam Florek, l'homme qu'elle n'a jamais vraiment oublié. Mais un appel inattendu la ramène à Barry's Bay et à leur histoire inachevée.



LE DERNIER ÉTÉ, par Andi Porreta

Un dernier été pour tout oser. Cassie et sa bande célèbrent la fin du lycée avec un jeu de défis délirants. Avant que la vie adulte ne les rattrape, ils sont bien décidés à vivre un été inoubliable, quitte à repousser les limites.

PASSION BBQ : 80 RECETTES DU MAÎTRE FUMEUR, par Micael Béliveau

Expert du fumoir, Micael Béliveau dévoile 80 recettes originales pour le barbecue, accompagnées de conseils de pro : choix du BBQ, outils essentiels, astuces et plus encore. Un incontournable pour les mordus de grillades!

MALTRAITANCE BANALISÉE DES ANIMAUX DE COMPAGNIE



Amour égoïste ou simple ignorance ?

Nombreux sont ceux qui aiment les animaux et en avoir un à leurs côtés. Que votre compagnon soit à poils, à plumes, à écailles, à sang chaud ou à sang-froid, vous souhaitez sans doute le rendre heureux et veiller à sa santé. Toutefois, avez-vous pleinement conscience des nombreux facteurs qui peuvent compromettre leur bien-être ? Cet article vise à vous sensibiliser et à vous informer sur les aspects qui nuisent au bien-être des animaux, afin de mieux comprendre les conséquences.

Lapin libre ou rien !

Qu'en est-il des lapins ? Ces mammifères vivent une réalité tristement semblable à celle des poissons en matière d'espace restreint. Ce qu'il faut comprendre, c'est que les lapins, comme la plupart des rongeurs, ne sont pas faits pour vivre en cage. Ils sont des animaux très actifs, qui ont constamment besoin de bouger, courir, sauter et explorer. Cette activité physique est essentielle non seulement pour user leurs griffes, mais pour préserver leur santé physique et mentale. Une petite cage, utilisée seulement la nuit, reste totalement inadaptée. Il est préférable de prévoir un enclos ou un espace sécurisé (comme un sous-sol) lorsqu'il faut les contenir temporairement.

Autre point souvent négligé : l'alimentation. Les lapins raffolent des fruits et légumes, mais consommés en excès, ces aliments peuvent provoquer des troubles digestifs. Par exemple, les carottes, bien qu'appréciées, sont très sucrées et peuvent entraîner de l'obésité. Leur alimentation devrait être composée à 90 % de foin, avec l'ajout de quelques variétés de laitues ou légumes adaptés. Enfin, pour leur hydratation, privilégiez un bol d'eau plutôt qu'un abreuvoir de type « biberon », car celui-ci ne respecte pas leur posture naturelle de consommation.

La négligence aquatique

Trop souvent, de nombreux petits poissons souffrent, principalement en raison du manque d'espace, alors qu'ils devraient pouvoir nager librement. Comprendre les besoins spécifiques à chaque espèce est donc essentiel. Par exemple, saviez-vous que, contrairement à la croyance populaire, les poissons rouges ont besoin d'un aquarium d'au moins 35 litres ? De plus, ils doivent vivre en groupe, car ce sont des espèces grégaires. Quant aux poissons combattants (bêtas), ils nécessitent entre 10 et 20 litres d'eau, même si on les voit souvent confinés dans moins d'un litre en animalerie. Il est donc crucial de bien s'informer et de remettre en question les idées reçues. Ces animaux, comme tous les autres, ont besoin d'un environnement adapté à leurs besoins. Bien sûr, chaque espèce a ses propres exigences, mais les poissons ont, au minimum, besoin d'un filtreur pour éviter la pollution de l'eau et assurer une bonne oxygénation de leur habitat.



Aimer, c'est aussi apprendre

De nombreuses espèces, oiseaux, reptiles, amphibiens, petits mammifères, souffrent elles aussi d'une forme banalisée de maltraitance. Comme ces compagnons n'expriment pas leur inconfort, on minimise souvent leurs besoins et on banalise des conditions de vie qui peuvent pourtant nuire gravement à leur bien-être. Il est donc essentiel de garder en tête que chaque animal mérite de vivre dans un environnement adapté à ses besoins spécifiques. Ils n'ont pas de voix pour se faire entendre, alors c'est à nous de nous informer, de réfléchir avant d'adopter, et de se poser la vraie question : Mon mode de vie et mon espace sont-ils compatibles avec les besoins réels de cet animal ? L'amour qu'on porte à nos compagnons ne devrait jamais se faire à leur détriment. Chaque vie compte, et en tant que gardien, vous êtes responsable de la leur.

Un animal sauvage en détresse, que faire ?

L'été est souvent propice aux rencontres inattendues avec des animaux sauvages ou abandonnés. Qu'il s'agisse d'un bébé, d'un animal blessé ou d'un visiteur récurrent, il est important de se rappeler que chaque espèce a ses particularités. N'agissez jamais sans avoir d'abord évalué la situation. Bien souvent, en voulant bien faire, notre ignorance peut malheureusement aggraver les choses. Avant toute intervention, renseignez-vous auprès de professionnels : vétérinaires, refuges ou organismes spécialisés en faune sauvage. Ces intervenants sont formés pour offrir une seconde chance aux animaux, tout en respectant leur autonomie et leur capacité à survivre dans leur milieu naturel.



VOUS ET VOTRE CHAT

Êtes-vous capable de décoder le langage de votre chat ?
Connaissez-vous bien ses habitudes ?

Voici quelques astuces pour mieux comprendre votre félin.

Jade Gagnon
Tammy Valois



D'où viennent-ils ?

Les premiers chats domestiques proviennent du Proche-Orient, plus précisément de la région englobant l'Égypte, la Mésopotamie et les plaines du Croissant fertile. On y retrouve d'ailleurs des fossiles de chats aux côtés d'ossements humains et de bijoux, témoignant de l'importance symbolique accordée à ces animaux par les humains.

Les facteurs de stress

Croyez-le ou non, le simple déplacement de meuble dans votre maison peut provoquer du stress chez votre chat. Un déménagement, l'arrivée d'un nouvel animal ou d'un nouveau membre dans la famille peut aussi générer du stress. Les bruits forts, comme le tonnerre, l'aspirateur et les feux d'artifice, sont aussi des déclencheurs, tout comme une visite chez le vétérinaire, une odeur inconnue ou un environnement sans cachettes sécurisantes.

Aliments toxiques

Saviez-vous que le chocolat est très toxique pour le chat ? Son ingestion peut provoquer des vomissements, des convulsions et parfois même entraîner la mort s'il est ingéré en grande quantité.

L'ail, les oignons, la ciboulette et les échalotes, qu'ils soient crus, cuits ou en poudre, sont également très dangereux, car ils peuvent causer de l'anémie. Étonnamment, les produits laitiers sont à proscrire chez le chat ! Ne donnez donc pas de lait à votre minet. D'ailleurs, les raisins, le café, le thé, les boissons énergétiques et les os sont également dangereux pour la santé du chat.

Les tics nerveux

Tout comme chez le chien, des tremblements de la tête ou des pattes, ainsi qu'un léchage compulsif, peuvent être des signes de stress chez le chat. Il en va de même pour les frémissements ou tremblements de la queue.

La race la plus rare

Originaire de Thaïlande, le chat Khao Manee est une race très rare, reconnaissable à ses yeux de couleurs différentes. Il est également très recherché pour son tempérament calme et affectueux.





VOUS ET VOTRE CHIEN

Connaissez-vous vraiment votre toutou ?

Êtes-vous au fait des bonnes pratiques à adopter auprès de votre compagnon ?

D'où viennent-ils ?

On présume que les premiers chiens domestiques descendent des loups sauvages et leur domestication remonte à plus de 27 000 ans. Bien que l'origine exacte des chiens fasse encore débat, les scientifiques s'accordent à dire que les premières domestications ont eu lieu en Asie, en Europe et au Moyen-Orient.

Les premières preuves de l'existence de chiens domestiques proviennent de fouilles archéologiques, notamment en Chine et en Europe, où les loups ont été progressivement apprivoisés par les humains. Ces premiers chiens servaient surtout de compagnons pour la chasse, pour la garde de troupeaux et, dans certains cas, comme animaux de travail.

Les aliments toxiques

Saviez-vous que le xylitol, une substance présente dans la gomme à mâcher, les bonbons et certains beurres d'arachide, est toxique pour les chiens ? Les noyaux de fruits, comme ceux de la pêche, de l'abricot ou la cerise, sont également dangereux. Non seulement certains contiennent du cyanure, mais ils présentent aussi un risque d'étouffement ou d'obstruction intestinale s'ils sont avalés. D'autres aliments courants sont aussi toxiques pour les chiens, notamment les raisins, les oignons, l'ail, la ciboulette, les poireaux, l'alcool et les pâtes non cuites.

Les facteurs de stress

Il existe malheureusement plusieurs facteurs qui sont susceptibles d'augmenter le niveau de stress de votre chien. Les bruits forts comme un klaxon, des cris ou des feux d'artifice en sont des exemples courants. Un déménagement, un changement de routine ou encore une modification de l'environnement peuvent aussi générer de l'anxiété. Un chien laissé seul trop longtemps peut souffrir de solitude et d'ennui, ce qui peut entraîner une anxiété de séparation. Ce trouble se manifeste souvent par des comportements destructeurs, comme déchirer les sacs poubelles ou abîmer les meubles. Les visites chez le vétérinaire, bien qu'elles soient importantes, représentent aussi une source de stress. Par ailleurs, un manque d'attention, le fait d'être trop souvent enfermé ou attaché, peut provoquer de l'agressivité. Il faut donc éviter de gronder, crier ou punir le chien, car ces approches peuvent également augmenter son niveau de stress.



La race la plus rare

Saviez-vous que le Dingo d'Australie est un chien sauvage et que sa réputation est plutôt mauvaise ? Il s'attaque parfois aux troupeaux, et même aux humains. Le Dingo vit en meute de 3 à 12 individus, et présente un comportement particulier : il n'aboie pas, ou très rarement ! Il hurle plutôt à la manière des loups.

Les tics nerveux

Si votre chien se lèche de façon compulsive, s'il tremble, secoue la tête, court après sa queue, mord sans raison apparente, cligne rapidement des yeux ou sursaute au moindre bruit, il s'agit probablement de signes de stress.

TENDANCES ESTIVALES

Connaissez-vous l'expression « bikini body » ?

Ah, l'été...! Saison des BBQ et des maillots de bain! Cependant, avec ceux-ci, viennent souvent les complexes. D'où provient cette insécurité? Plusieurs personnes, autant filles que garçons, ne se sentent pas à l'aise de montrer leur corps. Dans cet article, je désire mettre en lumière l'origine de l'expression "bikini body", comprendre pourquoi ce concept a autant d'impact et surtout, quel rôle joue les réseaux sociaux dans la propagation de ce phénomène? Vous serez peut-être surpris d'apprendre que ce terme a été popularisé en 1961 par une campagne publicitaire de la chaîne de salons d'amincissement Slenderella International. Diffusées dans des journaux comme le New York Times et le Washington Post, ces publicités associaient l'idée d'un corps idéal pour l'été à des caractéristiques spécifiques: poitrine ferme, taille fine, hanches toniques et jambes élancées. Bref, un « corps de bikini »!

Cette publicité a donc reçu une large visibilité et a affecté plusieurs femmes à l'époque. Or, elle suggérait que seules les filles au corps dit « parfait » méritaient de profiter de l'été, excluant ainsi celles qui ne correspondaient pas à cet idéal. Le terme a ensuite été repris par de nombreuses entreprises de perte de poids. Au fil du temps, même si ces compagnies l'ont progressivement abandonné, l'expression s'est inscrite dans le langage courant, véhiculant de nouvelles injonctions sociales.

La culture de la perfection sur les réseaux

Depuis plusieurs années, les réseaux sociaux font partie intégrante de notre quotidien. Dès que l'été pointe le bout de son nez, nos fils d'actualité préférés se remplissent de photos et vidéos à la plage ou à la piscine, mettant en scène des corps minces et parfaitement proportionnés, auxquels il est si facile de se comparer. On voit aussi défiler de nombreuses vidéos d'entraînement promettant d'atteindre un « corps de rêve » en peu de temps, alors qu'elles sont, bien souvent, idéalisées. Pour plusieurs, perdre du poids est un réel défi. Non, tu n'auras pas un ventre plat en une semaine avec 20 redressements assis par jour. Ces vidéos peuvent générer de la déception, de la frustration et un sentiment d'échec. Ne vous comparez pas aux autres. Priorisez votre bien-être et fixez-vous des objectifs selon vos capacités et centres d'intérêt. Ne changez pas votre corps pour répondre à des standards, mais bien pour votre santé.

Rappelez-vous: le vrai plaisir, c'est de savoir se complimenter soi-même. L'été, c'est pour tout le monde! Chaque corps, masculin ou féminin, est un « corps à maillot »! La mode se crée, les standards évoluent et la tendance 2025, c'est vous!

CONSOMMATION 2.0

TOP 5 DES MEILLEURES CRÈMES SOLAIRES POUR L'ÉTÉ

Protégez votre peau tout en profitant du soleil avec ces incontournables de l'été, adaptés à tous les besoins!

N.B. Prix approximatifs, sujets à changement.

- La Roche-Posay - Anthelios**
① Ultra-Fluide FPS 50+ Écran solaire pour visage 32,95 \$ / 66 ml

Reconnue pour sa texture légère et sa haute protection UVA/UVB. Cette crème est recommandée pour les peaux sensibles et elle est conseillée par les dermatologues.

- Neutrogena - Hydro Boost**
② écran solaire hydro-gel FPS 50 14,69 \$ / 88 ml

Sa formule hydratante et non grasse la rend idéale pour un usage quotidien ainsi que les peaux à tendance acnéique. Elle offre une protection efficace et sans résidu.

- Écran solaire hydratant**
③ **AVEENO Protect + Hydrate®** FPS 50 16,47 \$ / 88 ml

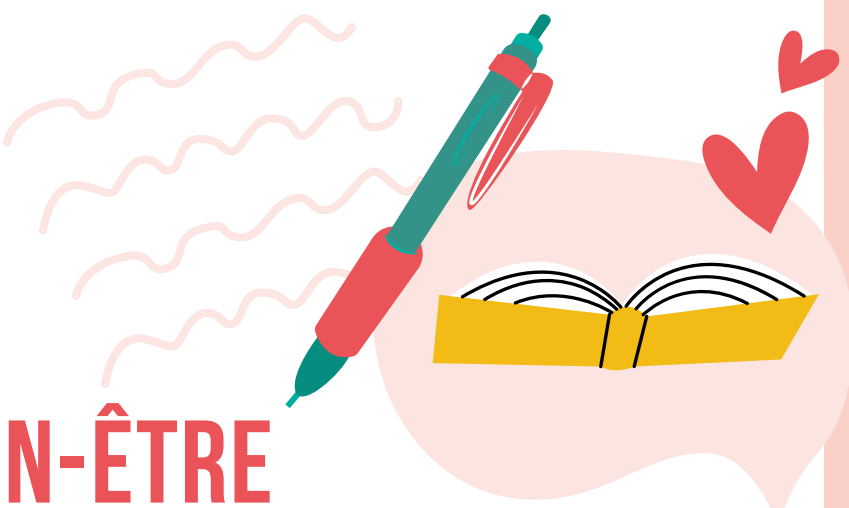
Enrichie d'avoine colloïdale, elle hydrate intensément tout en offrant une protection solaire élevée. Idéale pour les peaux sèches ou sensibles.

- Coppertone Sport - Écran**
④ solaire en Lotion FPS 50 12,97 \$ / 207 ml

Conçue pour les amateurs de plein air, cette lotion résiste à la sueur et à l'eau jusqu'à 80 minutes. Une alliée de choix pour les activités sportives sous le soleil!

- Désérable - Crème soleil eau**
⑤ d'érable et zinc - Protection naturelle 16,99 \$ / 120 ml

Cette crème solaire 100% québécoise mise sur des ingrédients naturels, comme l'eau d'érable et le zinc, pour une protection efficace et écoresponsable. Un choix local et doux pour la peau.



BIEN-ÊTRE

ZENITUDE : LE JOURNALING

L'art d'apprendre à se poser

Dans une journée, on a parfois quelques moments de libres ou du moins, il est important d'apprendre à s'en créer! Trop souvent, on s'assoit devant la télé ou on défile l'écran de notre cellulaire, alors qu'on pourrait utiliser ce temps de manière plus constructive. Une belle façon d'y parvenir, selon moi, c'est d'écrire. Tu doutes que cela t'apporte la détente espérée? Laisse-moi la chance de te convaincre que l'écriture, c'est aussi une façon simple de prendre soin de soi, de déposer ses idées et parfois même de découvrir des choses insoupçonnées sur sa propre personne.

On croit souvent bien se connaître, jusqu'à ce qu'on prenne le temps d'écrire ce qui nous habite. Que ce soit à travers des réponses spontanées ou plus réfléchies, l'exercice que je te propose aujourd'hui pourrait bien te surprendre et te faire du bien au cœur comme à la tête.

Il s'agit du journaling. À mi-chemin entre le journal intime, de gratitude et le test de personnalité, le journaling est l'art de répondre à des questions qui permettent de structurer ses pensées, d'explorer ses émotions et de s'analyser.

Pourquoi faire ça?

Premièrement, l'écriture améliore ta capacité à transmettre des idées claires et facile à comprendre, même à l'oral. Rapidement, tu te sentiras plus confiant, que ce soit lors d'une présentation, d'une entrevue ou simplement pour faire valoir ton point de vue. Petit bonus, ton entourage risque d'être impressionné par ton nouveau vocabulaire et ta façon de t'exprimer!

Deuxièmement, en commençant par de courts textes, tu pourrais découvrir que tu adores écrire et peut-être même te découvrir une nouvelle passion! Souvent, l'école, le travail, les devoirs, les dossiers et les obligations nous font voir l'écriture comme un fardeau. Pourtant, lorsqu'on écrit librement, sans pression ni jugement, cela peut devenir une véritable source de plaisir et d'expression personnelle.

Tu pourrais te rendre compte que les formats courts te conviennent parfaitement ou, qui sait, avoir envie, un jour, de te lancer dans un plus grand projet, comme écrire un livre!

Même si tu penses ne pas aimer le journaling, prends un risque et essaie-le pendant tes vacances d'été! Tu n'as rien à perdre, ou presque! Disons, quelques minutes de ton temps, mais soyons honnêtes, tu en passes sûrement bien plus à faire défiler ton fil d'actualité, non?

Dans ce guide je t'explique comment entamer ce nouveau projet et, je l'espère, t'insuffler le plaisir d'écrire:

Étape 1 (et unique étape!):

Écris une question ou une consigne, puis réponds-y à ton rythme.

C'est vraiment aussi simple que ça!

Les propositions peuvent être très accessibles, comme:

- « Comment imagines-tu ta vie dans 10 ans? »

Ou un peu plus complexes:

- « Comment interprètes-tu ce poème? », accompagné d'un court texte poétique.

Personnellement, j'utilise *L'agenda de l'apprenti écrivain* de Susie Morgenstern, un carnet génial avec une question par jour. Tu peux aussi inventer tes propres questions selon ton humeur, ou encore, rechercher une liste sur internet! Pour le plaisir d'essayer, je te propose une petite liste de suggestions que je trouve particulièrement inspirantes:

- Si tu pouvais faire 10 vœux, lesquels ferais-tu et pourquoi?
- Demande 3 mots aléatoires à un ami, puis écris un court texte incluant ces mots.
- Raconte un moment gênant dont tu te souviens, mais comme si tu étais un témoin de la scène.
- Écris un discours, comme si tu te présentais à des élections.
- Si tu partais en voyage, où irais-tu?
- Quels 10 objets emporterais-tu, et pourquoi? Avec qui?
- Rédige un script publicitaire pour un objet du quotidien (ex.: un trombone, un grille-pain, une chaussure).

Laisse aller ton imagination, c'est en écrivant qu'on en découvre le plus sur soi-même!

Kanny Sow

« HOMME ALPHA »

Entre idéal masculin, blague virale et menace sociale



L'expression « homme alpha » fait de plus en plus de bruit sur les réseaux sociaux. À première vue, elle peut sembler être une simple tendance ou une mode passagère. Pourtant, derrière ce mot se cache une vision polarisée des rôles masculins et féminins, ainsi qu'un débat de société bien plus profond.

Dans son sens originel, le « mâle alpha » désigne, en éthologie, le mâle dominant au sein d'un groupe animal, celui qui profite d'un accès prioritaire aux ressources et à la reproduction. Transposé à l'humain, ce terme a été repris par certaines figures masculines très présentes en ligne, comme Andrew Tate ou Alex Hitchens. Pour eux, l'homme alpha est un homme fort, viril, et autoritaire qui refuse de se laisser dominer par les femmes ou par les normes modernes qu'ils considèrent comme affaiblissantes.

Ces discours séduisent certains jeunes hommes en quête d'identité ou en mal de repères. Ils y voient un retour à un modèle « traditionnel », où l'homme décide, protège et contrôle. Pour de nombreuses femmes, cette idéologie est dangereuse. Elle banalise la domination masculine, légitimise des comportements sexistes et renforce des stéréotypes d'un autre temps.

Le problème, c'est que ce mouvement ne reste pas virtuel. Il s'infiltre dans les discours, les relations, et parfois, dans les violences. Des spécialistes alertent sur une corrélation entre la montée de ce type de contenu et l'augmentation de comportements misogynes, voire des féminicides. Derrière l'image virile de l'« homme alpha » se cache parfois un refus brutal de l'égalité.

À l'inverse, certains hommes prennent ce phénomène à la légère. Pour eux, parler de « mâle alpha » n'est qu'une blague entre amis. Même sous couvert d'humour, ces discours contribuent à normaliser des idées discriminatoires. Ils réduisent les femmes à un rôle d'infériorité, et de dépendance, comme si elles avaient besoin d'un guide masculin.

Finalement, la signification du terme « homme alpha » varie d'une personne à l'autre : selon l'âge, le vécu, la sensibilité, on peut y voir un modèle, un mythe, une caricature ou même un danger. Chose certaine, ce mot suscite des débats, souvent houleux, et reflète les tensions actuelles autour des questions de genre.

Alors, simple effet de mode ou symptôme d'un malaise plus profond ? À vous d'en juger et surtout, d'en parler autour de vous. Comment percevez-vous ce mouvement dans vos relations et dans notre société ?

CHRONIQUE SUR LE BORD DU FEU

MYSTÈRES À LAVALTRIE : les lieux où l'histoire ne repose pas en paix

Lavaltrie, petite ville paisible en bordure du fleuve Saint-Laurent, réputée pour ses jolis paysages et son riche passé colonial. Derrière ses maisons centenaires, ses rues tranquilles et son clocher silencieux, une tout autre histoire se murmure à voix basse. Celle de portes qui claquent sans courant d'air, d'ombres furtives à la tombée du jour et de récits oubliés qui refont surface...

Lavaltrie cache des secrets et certains affirment que les murs eux-mêmes s'en souviennent.

Amateurs de phénomènes paranormaux, cet article est pour vous. Installez-vous confortablement autour d'un feu de camp, sac de guimauves à la main et un brin de courage en poche, car ce que vous êtes sur le point de lire risque bien de vous donner la chair de poule. Après cette lecture, vous ne verrez plus jamais ces lieux de la même manière. Découvrez ces endroits où le passé refuse de s'éteindre et où l'étrange rôde encore.

MAISON ROSALIE-CADRON (1997, rue Notre-Dame)

Plongez dans l'univers du paranormal de la **Maison Rosalie-Cadron**, un lieu aussi intrigant qu'effrayant. Au fil du temps, plusieurs visiteurs ont été témoins d'événements inexplicables et ont rapporté des phénomènes étranges qui vous feront frissonner.

Raphaël Desjardins, employé du musée depuis trois ans, connaît bien les lieux et leur histoire. Il confie y avoir vécu plusieurs faits troublants. Un soir, alors qu'il s'apprêtait à fermer, un vacarme soudain a retenti près de la porte principale. Des coups violents et frénétiques secouaient la porte, comme si quelqu'un tentait de l'ouvrir... ou de fuir. Pourtant, Raphaël était seul dans le bâtiment. Cette porte, habituellement verrouillée, n'avait aucune raison de bouger. Un phénomène qu'il ne s'explique toujours pas. Qu'est-ce qui aurait pu provoquer un tel vacarme? Intrigué, il est revenu avec un détecteur d'ondes magnétiques qui a capté une activité inhabituelle.

Une personne, ayant souhaité garder l'anonymat, affirme avoir aperçu une dame à la fenêtre de l'étage, après la fermeture du musée. Ce témoignage n'est pas isolé, des observations similaires ont été rapportées à plusieurs reprises. Ce qui est particulièrement étonnant, c'est que l'étage est interdit d'accès au public, comme les escaliers ne sont pas sécuritaires.

Toujours au deuxième, un autre témoin affirme avoir vu, au bout du couloir, une femme berçant un bébé dans ses bras. Fait troublant, c'est à cet emplacement précis que se trouve une poupée ancienne, figée, qui semble vous observer en silence.

Certaines personnes affirment se sentir épiées dans l'établissement, comme si quelqu'un se trouvait derrière elles. Le personnel préfère ne pas y accorder d'importance puisqu'il s'agit, selon eux, d'une présence bienveillante et protectrice. Ils se questionnent tout de même, qui peut bien hanter cette maison?

Toutefois, selon une citoyenne présente lors de la visite de la réputée médium Marylène Coulombe, les entités qui hantent ce lieu ne seraient pas liées à l'histoire de la maison, mais plutôt des esprits errants. Toujours selon son témoignage, des enfants se cacheraient dans un placard à l'étage et ils aimeraient jouer des tours aux visiteurs. Enfin, une autre présence, plus tenace, refuserait de quitter les lieux et bloquerait même l'accès à l'une des fenêtres! Ce lieu vous intrigue? Profitez d'une visite de la Maison Rosalie-Cadron, ouvert uniquement en période estivale, pour vous forger votre propre opinion.



Source: Villa des Érables (aujourd'hui Maison des Contes et Légendes), image tirée de l'ouvrage de M. Jean Héту

MAISON DES CONTES ET LÉGENDES (1251, rue Notre-Dame)

Saviez-vous que la Maison des contes et légendes a la réputation d'être le lieu le plus hanté de Lavaltrie ?

Certains attribuent les phénomènes étranges à la présence d'objets liés au folklore satanique, exposés dans le cadre des légendes racontées sur place. D'autres croient plutôt que ces manifestations sont ancrées dans l'histoire même de la maison.

Avant d'accueillir un musée, cette demeure a vu naître et mourir plusieurs personnes. Elle fut autrefois la maison d'été d'un riche homme d'affaires, M. Benoit, doreur à Montréal.

Si vous avez déjà mis les pieds dans ce lieu, vous avez peut-être remarqué, au bas de l'escalier menant au grenier, une porte sur laquelle est fixé un klaxon. On dit que celui-ci sert à prévenir les esprits de notre présence avant d'entrer dans leur espace.

Qu'ils soient employés, préposés à l'entretien ou simples visiteurs, nombreux sont ceux qui affirment avoir vécu des événements troublants entre ces murs.

Un témoin raconte qu'un ballon aurait dégringolé les marches du grenier alors qu'il n'était même pas rangé là-haut. La même personne jure avoir entendu, à plusieurs reprises, le rire d'un enfant.

Même lorsque le bâtiment est fermé, des bruits de pas venant de l'étage sont fréquemment rapportés. Certains affirment y avoir aperçu une femme au regard triste, tandis que d'autres parlent d'une présence masculine, plus colérique. À la fenêtre du grenier, plusieurs marcheurs disent avoir senti un regard insistant ou même aperçu une silhouette les observant depuis l'intérieur.

Les manifestations sont nombreuses. Une personne nous a confié que le petit salon au rez-de-chaussée servait autrefois à exposer les défunts de la famille. On raconte que cette pièce aurait accueilli plusieurs corps, lorsque les familles ne pouvaient organiser de veillées chez elles. Il nous a toutefois été impossible de corroborer cette information auprès d'un historien.

Une chose est sûre, même les plus sceptiques ne restent pas insensibles à l'ambiance singulière de cette maison... ni au voyage qu'elle propose à ceux qui osent en franchir le seuil.

Le saviez vous ?

Èva Benoit, une Franco-Américaine, est devenue madame St-Côme après avoir épousé son cousin ici même, à Lavaltrie. Le couple part en voyage de noces, mais seule Èva revient deux semaines plus tard. Le mari ? Jamais revu. Ce qui s'est passé durant ce voyage demeure un mystère. Èva n'en a jamais soufflé mot. Elle est rentrée à la maison et a pleinement profité d'une belle vie et de sa fortune !



Source: M. Nicolas Koudriavtzeff, image tirée de l'ouvrage de M. Jean Héту

CERCLE DE FERMIERES DE LAVALTRIE (1060, rue Notre-Dame)

Parmi les bâtiments chargés d'histoire à Lavaltrie, le Cercle de fermières attire particulièrement l'attention. Il s'agissait autrefois de la maison de campagne de M. Nicolas Koudriavtzeff, l'un des plus grands impresarios de son époque au Canada. Sa vie fut consacrée à la représentation d'artistes de renom et de troupes dans diverses disciplines, allant du ballet au cirque. Il s'occupait, entre autres, de la carrière de Ludmilla Otzoup-Gorny Chiriaeff, fondatrice des Grands Ballets canadiens. Sa femme était d'ailleurs une ballerine.

Selon la rumeur, Koudriavtzeff était un homme rigoureux, exigeant l'excellence. Est-ce cette pression qui aurait poussé l'un de ses employés, Armand Giguère, un célibataire de 54 ans, à mettre fin à ses jours, dans la grange, autrefois située à l'emplacement actuel de l'entreprise Devolutions ? Ou s'agissait-il de raisons plus personnelles ?

Quoi qu'il en soit les gens du village rapportaient l'avoir aperçu, tard dans la nuit, ombre errante autour de la maison, sans réelle destination. Invention ou réalité ? Chose certaine, la visite de cette maison vous convaincra que son histoire riche lui confère une véritable âme.

MAISON DES JEUNES (235, rue Saint-Antoine N) ET BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN (241, rue Saint-Antoine N)

Une intervenante de la Maison des jeunes affirme avoir été témoin de plusieurs phénomènes étranges dans le bâtiment. À la Bibliothèque, la médium Annie Lapratte, invitée pour une conférence, a quant à elle été troublée par la présence insistante d'une femme nommée Mary. Cette présence hanterait précisément la section adulte, parmi les romans dont le nom d'auteur commence par la lettre S.

Mary aurait autrefois vécu dans une maison construite sur ce même terrain, une information qui n'a toutefois pu être confirmée. Elle aurait eu deux enfants et refuserait toujours de partir, attendant encore le retour de son époux. Certains avancent que leur maison aurait été détruite par un incendie survenu en son absence. D'autres vont jusqu'à suggérer qu'elle aurait pu être d'origine iroquoienne, ce peuple ayant jadis occupé le territoire.

Des livres bien rangés, voire coincés, propulsés au sol dans la section documentaire adulte (cote 300) alimentent aussi les rumeurs. Aussi, selon certains employés, un esprit d'enfant viendrait jouer après la fermeture. La Maison des jeunes, située à côté de la Bibliothèque, partagerait-elle les mêmes esprits? Chose certaine, les enfants de Mary semblent bien s'y amuser. Et vous... osez-vous y jeter un œil?

PARC GÉRARD-LAVALLÉE (120, rue St Antoine S)

Si vous êtes citoyen de Lavaltrie, vous avez sans doute arpenté le parc Gérard-Lavallée un nombre incalculable de fois. Connaissez-vous vraiment l'origine de ce lieu paisible? Autrefois, à cet emplacement exact, se trouvait la toute première église de Lavaltrie, érigée en 1772. Elle était entourée d'un cimetière où 2 852 personnes auraient été inhumées. Lors de la construction de l'église actuelle, certains affirment que les corps récemment enterrés auraient été transférés dans le nouveau cimetière, mais la majorité des dépouilles y reposeraient toujours. Vous est-il déjà arrivé, tard le soir, de voir la silhouette solitaire d'un homme assis au bout du quai? D'apercevoir un mouvement furtif du coin de l'œil, alors que vous êtes seul? De ressentir une présence? Si oui, rassurez-vous, vous n'êtes pas en train d'halluciner.

Le très célèbre Pierre-Paul Margane de Lavaltrie, dont notre ville tire son nom, reposerait encore sous le parc. À l'époque, les nobles étaient enterrés sous l'église afin de protéger leurs dépouilles des pillages, notamment par les étudiants en médecine, ou des bêtes errantes. Ces corps volés ont nourri les récits de fantômes aux âmes tourmentées, errant sans repos.

Tragédie romantique

Le parc abrite aussi une histoire d'amour tragique, digne de Shakespeare. Oscar Gagnon, éperdument amoureux de Simone Dufresne, souhaitait l'épouser. Ils se fiancèrent, mais le père d'Oscar s'opposa farouchement à leur union. Dévasté, Oscar se jeta dans les eaux sombres au bout du quai, sachant très bien qu'il ne savait pas nager. Il fut repêché trois jours plus tard. La rumeur populaire raconte que, cette nuit-là, sous le choc, les cheveux de Simone devinrent blancs. Brisée, elle ne se maria jamais et mourut vieille fille. Depuis, on dit que parfois, à la tombée du jour, on aperçoit, un homme assis au bout du quai, scrutant l'horizon, le regard plein de tristesse et de regret.

Les faits historiques proviennent principalement des ouvrages de M. Jean Héту, président de la Société d'histoire et du patrimoine de Lavaltrie, notamment *La Ville de Lavaltrie (1672-2022)*, *Les vieilles familles de Lavaltrie* et *Le Lavaltrie d'autrefois (1665-1972)*. Certains éléments s'appuient sur des sources vérifiables, d'autres sur des témoignages ou récits oraux. Entre réalité et mystère, à chacun de tracer sa propre frontière.



Source : Parc Gérard-Lavallée, image extraite de l'ouvrage de M. Jean Héту

CIRCUIT HANTÉ

Cet été, plongez dans l'histoire de Lavaltrie en explorant les lieux hantés de ces bâtiments. Partez à la découverte d'endroits chargés de mystères et d'histoires fascinantes, où chaque mur porte en eux des récits troublants et une énergie palpable qui ne demandent qu'à être explorés!

Maison Rosalie-Cadron
(1997, rue Notre-Dame)



Bibliothèque Sylvie-Thouin
(241, rue Saint-Antoine N)



Maison des jeunes de Lavaltrie
(235, rue Saint-Antoine N)



Parc Gérard-Lavallée
(120, rue St Antoine S)



Maison des contes et légendes
(1251, rue Notre-Dame)



Cercle des fermières
(1060, rue Notre-Dame)

LE PUBLIC

MERCI DE FAIRE CIRCULER VOTRE EXEMPLAIRE !



À EMPORTER PARTOUT... SAUF DANS LA PISCINE.

L'ÉQUIPE DU JOURNAL VOUS SOUHAITE DES VACANCES AUSSI
RAFRAÎCHISSANTES ET ENSOLEILLÉES QUE NOTRE MAGAZINE !