

Pour une jeunesse active et en santé

Des jeunes qui bougent, dans une communauté en santé. Tel est le mandat que se sont fixés les intervenants impliqués lors du premier Colloque régional sur les saines habitudes de vie, tenu hier à l'Auberge des Carrefours de Cowansville.

Alain Bérubé

alain.berube@canadafra.ca

Quelque 65 participants, provenant principalement des milieux politique, communautaire et de l'éducation, ont assisté à cet événement initié par Jeunes en mouvement Brome-Missisquoi. Plusieurs conférences, ateliers et discours ont eu lieu tout au long de la journée.

Un exercice qui en vaut le coup, selon Catherine Lizotte, coordonnatrice de l'organisme.

«Depuis plus de deux ans, on sent déjà que les mentalités changent positivement. Ce colloque nous permet d'aller plus loin, en amorçant la réflexion sur les grandes orientations de notre plan triennal, qui doit être déposé à Québec en forme l'an prochain. Comme les fonds seront disponibles jusqu'en 2017, c'est dès maintenant qu'il faut mobiliser le milieu afin d'avoir les ressources nécessaires pour l'avenir», mentionne Mme Lizotte.

Cette dernière souligne l'importance de la pro-

motion de saines habitudes de vie.

«L'obésité a plus que doublé en 25 ans chez les jeunes de 0 à 12 ans. Il faut faire de la santé une véritable priorité», clame-t-elle.

Arthur Fauteux, préfet de la MRC de Brome-Missisquoi, se réjouit de cet éveil de la communauté de Brome-Missisquoi face à cette problématique.

«La concertation est déjà là, mais il faut aller encore plus loin. Nous en sommes à un virage important et c'est maintenant qu'on doit le prendre», philosophe-t-il.

Les grands partenaires - la MRC de Brome-Missisquoi, le CSSS La Pommeraie, la Commission scolaire du Val-des-Cerfs et la CDC de Brome-Missisquoi - ont signé un engagement commun à la fin du colloque.

Il touche entre autres la définition des priorités et des stratégies, la promotion des saines habitudes de vie ainsi que le développement de



Le colloque Jeunes en mouvement Brome-Missisquoi a eu lieu hier, à Cowansville. De gauche à droite: Catherine Lizotte (Jeunes en Mouvement), Miles Fortin (Commission scolaire du Val-des-Cerfs), Arthur Fauteux (préfet de la MRC de Brome-Missisquoi), Bruno Petrucci (CSSS La Pommeraie), Steve Charbonneau (conférencier) et Claudette Chonière (CDC de Brome-Missisquoi).

Encore plus de poissons pour le lac Davignon!



Encore une fois cette année, la Ville de Cowansville a procédé à l'ensemencement de poissons dans le lac Davignon. Plus de 2000 dorés ont été relâchés au débarcadère municipal le 21 septembre dernier.

La pêche étant un loisir pratiqué par de nombreux Cowansvillois, la municipalité souhaite améliorer et restaurer l'habitat du poisson. Cette activité s'inscrit dans le plan d'action du lac Davignon 2010-2015, qui vise notamment la conservation et la restauration du territoire.

On voit ici Lucille Robert, conseillère municipale et membre du comité de protection du lac Davignon, lors de l'activité d'ensemencement.

Conseils

DENTUROLOGISTE

Isabelle
LAVOIE d.d.
Denturologiste



Signes qu'il faut changer ses prothèses dentaires

Je conseille fortement à mes clients de changer leurs prothèses dentaires au moins aux 5 ans. La raison est simple, la résorption osseuse est assez considérable après cinq ans pour causer du tort à vos gencives. Le vide entre la prothèse et la gencive devient alors plus important, créant une friction minime mais continue sur vos gencives lors de la mastication, ce qui peut à long terme causer des problèmes d'irritation mineurs ou majeurs, et dans certains cas nécessiter une chirurgie pré-prothétique avant le renouvellement de vos nouvelles prothèses. La prévention peut nous éviter bien des tracas!

L'usure des dents peut également provoquer un mauvais positionnement de la mâchoire et ainsi le client se retrouve avec des problèmes tels que des cillements d'oreilles, des maux de tête, des maux de cou et bien souvent des difficultés à digérer. Le fait est que celui-ci doit, pour essayer de broyer ses aliments, exercer un effort supplémentaire, et ceci sans grand succès, car les aliments se retrouvent dans l'estomac à moitié mastiqués, créant des problèmes digestifs.

Pour bien d'autres raisons encore, il est fortement recommandé de renouveler vos prothèses au moins aux cinq ans. Consultez votre denturologiste, il pourra vous informer et vous conseiller judicieusement et ainsi vous retrouverez la satisfaction de pouvoir manger et sourire en toute confiance.

Au plaisir de vous rencontrer!
Isabelle Lavoie d.d.

175, rue Principale,
Cowansville
(Domaine du Parc à côté de la SAAQ)
450 263-1384

NOTAIRE

Edith
CHAPUT
Notaire



Bilan patrimonial : Un inventaire du patrimoine

Le bilan patrimonial est ni plus ni moins qu'un inventaire des différents éléments qui composent notre patrimoine. Cet inventaire est cependant axé sur la localisation de ces biens et valeurs : l'endroit de nos comptes bancaires, les émetteurs de nos cartes de crédit, les noms de nos courtiers, la « cachette » des obligations qu'on détient, les prêts personnels, les prêteurs hypothécaires, etc.

Idéalement, ce bilan patrimonial devrait être rédigé en même temps que notre testament et mandat en cas d'incapacité, puisque ces documents se complètent : ils serviront au liquidateur successoral ou à notre mandataire si nous sommes victime d'une maladie ou d'un accident grave.

Le bilan peut être fait devant notaire ou sous seing privé. Le notaire conserve l'original du bilan patrimonial notarié, à son étude et l'inscrit dans un registre à la Chambre des notaires du Québec; ce faisant, il facilite la recherche éventuelle de ce document, que ce soit par le liquidateur ou le mandataire.

Évidemment, ce bilan patrimonial doit être mis à jour périodiquement pour refléter les nouvelles réalités financières de chacun. La valeur du patrimoine légué et les produits financiers qui le composent - et leur emplacement - évoluent souvent très rapidement dans la dernière portion de notre vie active.

Le bilan patrimonial est un instrument qui colle bien à la nouvelle réalité familiale, pouvant aussi servir pour les besoins de redistribution du patrimoine, après une séparation ou un divorce, par exemple. Il pourrait également prouver son utilité dans l'éventualité d'une réclamation d'assurance, d'un incendie ou autre événement tragique.

Les Sherlock Holmes québécois pourraient donc devoir se rhabiller et les liquidateurs successoraux ne plus connaître cet état de stress qui est souvent le leur devant la dispersion des indices menant à la reconstitution du puzzle d'une vie.

Le bilan patrimonial : une idée tout simplement géniale.

Source : Chambre des notaires du Québec



114, RUE CHURCH
COWANSVILLE
TÉL. : 450 306-1269
WWW.EDITHCHAPUT.COM