



CAO ACO

Votre sourire est notre spécialité!

Dr Sylvain Chamberland
Spécialiste en orthodontie

418 847-1115
10345, boul. de l'Ornière, Québec
www.sylvainchamberland.com

ÉQUIPE **LABERGE** viacapitale.com

Simon Laberge
Courtier immobilier Agréé D.A.

Pour vendre ou acheter
Équipe Laberge #1 au Québec*

418.628.3720
slaberge@viacapitale.com • www.equipelaberge.com
850, boul. Pierre-Bertrand # 230 • Québec (QC) G1M 3K8

*Selon le réseau Via Capitale 2020



BOUTIQUE ANIMAUX JO

NOURRITURES ET ACCESSOIRES POUR ANIMAUX

- Toiletage / Grooming
- Lave pitou / Do it yourself bath
- Tailles de griffes / Nail clipping

418.844.4027
www.animauxjo.com
animauxjo@hotmail.com

30 ANS
D'EXPÉRIENCE

Mercredi 9 mars 2022

LE JOURNAL DE LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE
Base Valcartier et région de Québec

ADSUM 50^e

1972-2022 ANNIVERSAIRE

Adsum, Base Valcartier, CP 1000, succ. Forces, Courcellette (QC) G0A 4Z0. No convention : 40012192
www.journaladsum.com
facebook.com/journaladsum

EXERCICES D'HIVER : PLUS FORTS QUE LE FROID!

Ex CURRENT RAPTOR



Photo : Édouard Dufour, Adsum

PAGE 6

Ex PLONGEUR GELÉ



Photo : Cpl Marc-André Leclerc, Imagerie Valcartier

PAGE 3

Ex RAFALE BLANCHE



Photo : Édouard Dufour, Adsum

PAGE 7

Photo : istock



Comment diminuer votre facture d'épicerie

PAGE 12

HYUNDAI St-Raymond

484, Côte Joyeuse, Saint-Raymond
418 337-2234
Sans frais : 1 877 337-2234

RABAIS MILITAIRE
JUSQU'À 1500\$ ADDITIONNEL

OUVERT LE SAMEDI
www.hyundaistraymond.com

La grande vente **avantage Hyundai** ✓

ELANTRA 2022



Location* ou financement* à partir de

0,99%
sur modèles 2022 sélectionnés.

- Plus des caractéristiques que vous voulez
- Garantie globale limitée de 5 ans
- Cliquez et achetez Hyundai

Louez l'Essential manuelle pour :

55 \$ par semaine | **pour 48** mois (208 semaines) avec acompte de 1 495 \$*

20 638 \$ Prix au comptant*

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Deux rétroviseurs dégivrants à réglage électrique
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}



**CLINIQUE
D'OPTOMÉTRIE
L'ÉMERILLON**



Forfaits pour toute la famille - Rabais exclusifs aux militaires - Réclamation Croix-Bleue

**SERVICE PERSONNALISÉ
PRODUITS DE QUALITÉ**

Dr Lise Rousseau & Dr Yvan Gagné, optométristes - Lentilles ophtalmiques Nikon

SITUÉE DANS LE CANEX À SHANNON

418.844.2520

WWW.EMERILLON.CA

PLONGEUR GELÉ

LES VAILLANTS MEMBRES DU 5 RGC EN ACTION

Alors que d'épais grêlons fouettaient la surface gelée du lac Ortana, petite étendue d'eau isolée dans l'immensité des secteurs d'entraînement de la Base Valcartier, une dizaine de membres du 5^e Régiment du génie de combat (5 RGC) plongeait sous la glace.

ÉDOUARD DUFOUR, JOURNAL ADSUM

dufour.edouard@sbfmc.com

L'exercice PLONGEUR GELÉ se déroulait dans la semaine du 21 au 25 février. Cet exercice servait notamment à maintenir les compétences des participants en plongée sous la glace, ainsi qu'à les familiariser avec les recherches sous-marines et l'équipement spécialisé utilisé par temps froid.

Après avoir fendu la glace pour former un trou d'homme, les participants ont dressé une petite tente sur le lac Ortana. Cet abri protège les superviseurs de l'exercice, le matériel de plongée et le point d'entrée des plongeurs des intempéries hivernales.



Les plongeurs du 5 RGC ont bravé le froid, la glace et les grands vents qui balayaient la surface du lac Ortana afin de compléter les différentes phases de l'exercice PLONGEUR GELÉ, du 21 au 25 février, dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier. Photo : caporal Marc-André Leclerc, Imagerie Valcartier

La première phase de l'exercice se concentrait sur les mesures d'urgence sous la glace, mais également sur les techniques employées pour transporter par toboggan un plongeur blessé ou ayant subi un malaise dans les profondeurs.

Pendant la deuxième phase, les participants ont effectué des tâches techniques dans l'eau, comme la coupe de larges pièces de métal immergées à l'aide d'une torche BROCO®, un système de coupage ultrathermique sous l'eau. Ce défi de taille a été réalisé à près de sept mètres de profondeur avec une visibilité grandement limitée.

«Tous les plongeurs doivent bien connaître le plan avant la plongée et l'ensemble des mesures d'urgence. Ils plongent en équipe de deux. Chacun a la responsabilité de remplacer son collègue et d'accomplir ses tâches en cas de problème», explique le caporal-chef Wilson, l'un des coordonnateurs de l'exercice.

En théâtre opérationnel, les plongeurs de combat représentent une force mobile et extrêmement polyvalente. Ces experts peuvent faire exploser des obstacles immergés, atteindre des véhicules tombés dans l'eau pour en extraire le contenu et même vérifier l'épaisseur de la glace soutenant une route pour en confirmer la solidité.

«Nous recrutons des gens qui veulent toujours s'améliorer et accroître constamment leurs connaissances», répond le Cplc Wilson lorsque questionné sur l'attitude recherchée chez les gens qui veulent entrer dans l'équipe multidisciplinaire des plongeurs de combat du 5 RGC. Environ cinq nouveaux plongeurs de combat sont admis chaque année à l'unité, le tout au terme d'un rigoureux processus de sélection.

Les Services de gestion des conflits et des plaintes se dotent d'une ligne téléphonique sans frais

Afin de favoriser une plus grande accessibilité aux Services de gestion des conflits et des plaintes (SGCP) et de raccourcir leur temps de réponse, la Gestion intégrée des conflits et des plaintes (GICP) vient d'implémenter une ligne de service téléphonique sans frais (1 833 328-3351). Cette annonce s'inscrit dans la volonté des Forces armées canadiennes (FAC) d'améliorer les services aux membres et de s'investir dans le changement de culture.

La ligne d'assistance téléphonique sera disponible dans l'ensemble du pays, cinq jours par semaine, de 7 h à 19 h (heure normale de l'Est). Les services seront offerts dans les deux langues officielles. On souhaite ainsi permettre aux membres de l'Équipe de la Défense, qui ont besoin d'être guidés et appuyés dans la résolution des conflits et des plaintes, de joindre plus facilement les spécialistes des SGCP.

Les agents des centres des SGCP sont spécialement formés pour aider les membres à exprimer leurs préoccupations, à identifier les

problèmes de manière appropriée et à choisir la meilleure option pour les régler. Des praticiens en gestion de conflits sont à la disposition des dirigeants et du personnel. Ils gèrent les conflits en utilisant diverses approches informelles, incluant la formation, la consultation, le coaching, la facilitation, la médiation et les processus de groupe.

Même s'il y a 17 centres de SGCP au Canada, l'accès peut parfois être restreint en raison des contraintes d'horaire de travail, de l'emplacement géographique ou des défis liés à un déploiement opérationnel.

Des détails additionnels sur les services offerts par les centres des SGCP sont disponibles sur la page Web de GICP.

**Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'une ligne de crise. Si vous êtes en situation d'urgence, composez le 911. Si votre appel n'est pas une urgence, mais que vous avez besoin d'une assistance immédiate, composez le 1 800 268-7708 pour joindre le Programme d'aide aux membres des FAC ou le Programme d'aide aux employés.*

New Toll Free Line for the Conflict and Complaint Management Services

Enhancing responsiveness and accessibility of Conflict and Complaint Management Services (CCMS) is a priority for the Canadian Armed Forces as it strives to better serve members and invest in the culture change movement.

To this end, the Integrated Conflict and Complaint Management (ICCM) program has established a toll free line (1-833-328-3351) that will operate in both official languages coast to coast, five days a week between the hours of 7:00 a.m. and 7:00 p.m. EST. This extended service will increase accessibility to CCMS subject matter experts in real time who have the proficiency to guide and support Defence Team members concerning all matters of workplace conflict and complaint.

CCMS locations are staffed by agents who are specially trained to help members unpack their concerns, identify issues appropriately and select the best option to address them. Conflict Management Practitioners are available to both leaders and personnel to help

manage their workplace conflicts through a spectrum of informal options, including training, consultation, coaching, facilitation, mediation and group processes.

Although there are 17 CCMS offices located across Canada, access can at times be difficult for members due to the constraints of working hours, geographic location, and/or the challenges of deployed status. By extending the contactable hours of CCMS agents via its toll free number, this important initiative will aid in providing an agile and highly effective support to the Defence Team.

Additional details related to CCMS services are available on the ICCM web page.

**Please note, this is not a crisis line. If you are in an emergency, call 911. If your call is not an emergency, but you require immediate assistance, dial 1-800-268-7708 to reach the Member Assistance Program or Employee Assistance Program.*



ÉQUIPE
MARC
BONENFANT

1^{RE} ÉQUIPE DE VENTE
de tout le réseau Royal LePage
Région de Québec 2013 à 2021



Maya Thibodeau Courtier immobilier résidentiel	Sylvie Thériault Courtier immobilier Directrice des ventes	Nicholas Desharnais Courtier immobilier commercial	Frédérique Berthiaume Courtier immobilier résidentiel	Marc Bonenfant Courtier immobilier	Pierre-Martin Belleville Courtier immobilier résidentiel	Mélanie Delisle Courtier immobilier administration	Claudia Lemelin-Marsan Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction
---	---	---	--	---------------------------------------	---	---	---



418 912-8787
marcbonenfant.com

3 bureaux
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou

ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

 <p>11929638</p>	 <p>26299331</p>	 <p>21429686</p>	 <p>28840868</p>
---	--	---	---



Êtes-vous un membre de la Communauté de la défense qui a des questions sur un des sujets suivants :

**AVANTAGES SOCIAUX | LIBÉRATION | AFFECTATION | HARCÈLEMENT
SOINS MÉDICAUX | CLASSIFICATION**

Si vous croyez avoir reçu un traitement injuste de la part du MDN ou les FAC ou que vous avez des questions, nous sommes prêts à vous aider !
Communiquez avec nous dès aujourd'hui!

**Contactez-nous sans frais
1-888-828-3626**

ou

- Soumettez une question ou une plainte via notre formulaire en ligne sécurisé
- Clavardage en direct
- Outil de prise de rendez-vous en ligne
- Communiquez avec nous par courriel pour obtenir des informations ou de l'aide.

**Call us toll-free at
1-888-828-3626**

or

- Submit a question or complaint through our secure online form
- Live chat
- Online booking tool
- Email us for any information or assistance requests.

Are you a Defence community member who has questions about:

**BENEFITS | RELEASE | POSTING | HARASSMENT
MEDICAL CARE | CLASSIFICATION**

Whether you feel the DND or the CAF has treated you unfairly or you have questions, we are ready to help!

Contact us today!



EX RÉSILIENCE

Les troupes participent en grand nombre

L'exercice RÉSILIENCE Défi hivernal du 5^e Groupe-brigade mécanisé du Canada se déroule du 15 février au 18 mars. Il s'agit d'une occasion pour les membres de la Brigade de développer en équipe leur résilience et leur endurance lors d'activités extérieures comme la marche avec charge, la raquette et le ski de fond. Voici quelques photos des participants!



L'équipe «Maintenance Old Timer» de la compagnie de maintenance du 5^e Bataillon des services s'est rendue au Centre Castor, le 24 février, afin de cumuler des kilomètres de ski et de raquette.



Les membres de l'équipe de la compagnie C du 3^e Bataillon, Royal 22^e Régiment, en action!



Petit «selfie» sous la neige de l'équipe 4 du Quartier général et Escadron des transmissions.



L'équipe «Winter Challenge» de la compagnie de maintenance du 5^e Bataillon des services a bravé le froid afin de participer à la nouvelle édition de l'exercice RÉSILIENCE Défi hivernal.



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



Éric Caire

DÉPUTÉ DE LA PELTRIE

Ministre de la Cybersécurité et du Numérique

Ministre responsable de
l'Accès à l'information et de la
Protection des renseignements personnels

Leader parlementaire adjoint
du gouvernement

418 877-5260

eric.caire.lape@assnat.qc.ca

Davantage de troupes, en provenance de la base de Valcartier, seront bientôt en direction de la Lettonie

À l'annonce d'un déploiement, étant moi-même un ancien militaire, je comprends très bien le déchirement entre l'engouement des défis à relever qui nous attendent et la tristesse de devoir s'éloigner de nos proches pour un certain temps. Il s'agit là d'une dualité avec laquelle chaque militaire qui sera déployé au cours de sa carrière doit composer. Je tiens à vous témoigner, à tous, mon plus grand respect et à vous remercier sincèrement pour votre dévouement.

Il ne faut pas oublier qu'il est également difficile pour les familles de ces militaires de voir l'un de leurs proches partir en mission. Je tiens donc également à les remercier chaleureusement ainsi que le Centre de la Famille Valcartier, qui depuis plus de 30 ans, s'est donné comme mission quotidienne, et ce, 365 jours par année, de soutenir les familles militaires.

UBIQUE

Joyeuse fête de la Saint-Patrick! Happy St-Patrick's Day!

Quand nous célébrons la Saint-Patrick, le 17 mars, nous soulignons la présence irlandaise dans l'histoire du Canada. Les Irlandais partagent avec nous leur culture celtique par la musique, les traditions et leur histoire. Il est essentiel de souligner la Saint-Patrick qui est l'une des plus importantes fêtes d'Irlande, surtout que ±13% de la population canadienne actuelle se déclare être d'origine irlandaise. Plus près de nous, je salue la communauté irlandaise de Shannon et vous invite à consulter la section « Conseil local du patrimoine » sur le site Internet de la ville de Shannon afin d'en apprendre davantage sur l'immigration irlandaise dans notre région il y a maintenant plus de 200 ans.

Éric Caire, Député de La Peltrie

EX CURRENT RAPTOR L'inébranlable concentration des JTAC

Une dizaine de contrôleurs interarmées de la finale de l'attaque (CIFA [JTAC en anglais]), provenant de différentes bases militaires canadiennes, ont mis à jour leurs compétences du 22 au 25 février dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier. Pleins feux sur l'exercice CURRENT RAPTOR.

ÉDOUARD DUFOUR, JOURNAL ADSUM

dufour.edouard@sbfmc.com

Tôt le matin du 24 février, la température atteint près de -30°C. Dans leur poste d'observation, dissimulé au sommet d'une montagne enneigée, un petit groupe de contrôleurs est aux aguets. Quelques minutes plus tard, annoncés par le puissant vrombissement de leurs moteurs, des avions se rapprochent de la zone de tir préalablement désignée par les contrôleurs.

L'ÉQUIPEMENT DES CONTRÔLEURS

- Plusieurs types de radios
- Télémètre laser
- Ordinateurs, logiciels et tablettes numériques
- Équipement thermique pour la vision nocturne
- Pointeur à infrarouge
- Laser pour désigner des cibles

«Lors d'une mission, chaque contrôleur est intégré à une compagnie. Son travail est d'assurer la planification, la demande et l'exécution du soutien aérien rapproché. Il avise le commandant au sol des capacités des avions et de ce qu'ils peuvent apporter à la ba-



L'adjudant Mathieu Marcoux-Desrochers coordonne et observe la progression d'un avion ayant comme mandat de détruire une cible dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier, le 24 février.



À l'échelle du pays, les JTAC détiennent une expertise unique et peuvent compter sur des technologies de pointe pour guider avec précision les avions de combat vers les cibles à abattre.

Photos : Édouard Dufour, journal Adsum

taille», détaille l'adjudant Mathieu Marcoux-Desrochers, JTAC et membre du 5^e Régiment d'artillerie légère du Canada (5 RALC).

«L'objectif principal de l'exercice CURRENT RAPTOR est de compléter nos mises

à jour. Comme contrôleurs, nous devons effectuer ce travail de validation sur le terrain tous les six mois», précise l'Adj Marcoux-Desrochers.

Pour cet exercice, les avions étaient fournis par une firme civile sous contrat avec les Forces armées canadiennes. Les appareils utilisés étaient des avions de combat Alpha-jet et un avion commercial Learjet muni d'un capteur.

Le rôle de chaque contrôleur était d'orienter les pilotes vers la cible en leur fournissant par radio des points de repères visuels comme des ruisseaux, des boisés et des plaines. À distance, les militaires ont également pointé un laser sur la cible à détruire. Grâce à leurs écrans portatifs, les contrôleurs avaient également accès à l'imagerie obtenue par le capteur fixé au Learjet.

«Au final, les JTAC se doivent de soutenir un rythme de travail très exigeant, d'être complètement autonomes et polyvalents, et de bien vulgariser les options sur le terrain à leurs collègues», termine l'Adj Marcoux-Desrochers.

Le cours de JTAC se déroule chaque année à Gagetown et il est d'une durée de deux mois et demi. Le 5 RALC offre une formation préparatoire de deux semaines à ses membres qui souhaitent suivre ce cours.



Mes Impôts

Venez nous rencontrer au centre commercial CANEX
À PARTIR DU 1^{er} MARS

Les professionnels de
Mes Impôts sont les experts,
ils vont chercher le maximum!

Service rapide • 48 heures

418 570-0986



ENTREPOSAGE VALCARTIER

Entreposage de véhicules pour militaires déployés

418 951-7157

boisnaturel@yahoo.ca

www.entreposagevalcartier.com

Entreposage
VALCARTIER

Commandez le vôtre
dès maintenant.
CR-V 2022


HONDA



VERSION TOURING
ILLUSTRÉE

LOCATION À PARTIR DE
1,49%
JUSQU'À 30 MOIS
SUR LE CR-V 2022



Démarrage
à distance



AWD



Hayon électrique
avec accès mains
libres disponible



Meilleure Valeur Retenue
mars 2021



garage
de rêve
de Honda

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CONCESSIONNAIRE HONDA DÈS AUJOURD'HUI POUR RÉSERVER UN ESSAI ROUTIER | HONDAQUEBEC.CA

* Taux de location à partir de 1,49 % jusqu'à 30 mois applicable sur les modèles CR-V neufs 2022. Exemple de location représentatif basé sur un CR-V Touring 2022 neuf avec une valeur au détail de 45 140 \$ incluant transport et préparation de 1 870 \$, surcharge peinture premium (300\$) et un acompte de 0 \$ ou un échange équivalent requis, loué à un taux annuel de 1,49 % équivalent à 137,24 \$ par semaine pour 30 mois. 130 versements hebdomadaires requis. Franchise de kilométrage total de 50 000 km; frais de 0,12 \$ le kilomètre excédentaire. Les frais d'enregistrement auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 41,55 \$ au total) ne sont pas inclus. Comme le premier paiement périodique, ils sont dus à la livraison du véhicule. Les taxes, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$), assurances, immatriculation et options sont en sus. Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Certaines conditions s'appliquent. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. Offres valides seulement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails. Prix 2021 de la meilleure valeur retenue du Canadian Black Book décerné au CR-V en mars 2021 pour la catégorie VUS/compacte. Pour plus d'information sur le processus d'attribution des prix, rendez-vous sur www.canadianblackbook.com/awards/.

RABAIS 500\$
AUX MILITAIRES ET VÉTÉRANS

Facile de nous trouver.
Difficile de nous battre!

Honda 
de la capitale

Sur Henri-IV Nord, Sortie 5,
Ste-Geneviève, (Val-Bélair et Loretteville)

418 845-6060

www.hondadelacapitale.com

MEMBRE DU  **Michel**
GROUPE MICHEL





Les caporaux-chefs Boisvert (à gauche) et Germain, tous les deux du 12 RBC, avaient la responsabilité de chefs d'équipage pendant l'exercice RAFALE BLANCHE. Photos : Édouard Dufour, journal Adsum



Lors de la dernière journée de l'exercice RAFALE BLANCHE, quelques minutes avant l'offensive prévue, une impressionnante rangée de véhicules du 12 RBC se tient aux aguets.

RAFALE BLANCHE

Défi formateur pour les membres du 12 RBC

Les membres de l'escadron D du 12^e Régiment blindé du Canada (12 RBC) se sont rendus le 24 février dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier. Équipés de véhicules blindés légers (VBL) de type Coyote, ils ont alors mené une série d'attaques avec tirs réels contre une menace ennemie simulée. Il s'agissait du point d'exclamation final à l'exercice RAFALE BLANCHE.

ÉDOUARD DUFOUR, JOURNAL ADSUM
dufour.edouard@sbfmc.com

L'Adsum a rencontré sur le terrain du champ de tir Trois-Rivières les caporaux-chefs Germain et Boisvert, tous les deux chefs d'équipage de VBL au sein du 12 RBC. Dans l'après-midi du 24 février, ils ont orchestré plusieurs assauts visant à cribler de projectiles de nombreuses cibles dressées sur leur chemin.

«Nous avons comme principaux défis de garder l'équipage bien impliqué dans toutes nos manœuvres. À bord du véhicule, on doit pouvoir coordonner plusieurs tâches en même temps, comme les communications par radio et la navigation, en plus de donner des directives au tireur dans la tourelle et d'orienter notre chauffeur», détaille le Cplc Boisvert. «À titre de chefs d'équipage, nous devons faire preuve de combativité et d'agressivité au combat, tout en adoptant un ton rassembleur envers les autres membres de notre équipe», ajoute-t-il.

«Notre véhicule offre plusieurs avantages au combat. Outre sa mitrailleuse polyvalente, son canon (25 millimètres) est extrêmement puissant. Les troupes américaines l'utilisent encore sur plusieurs plateformes», indique pour sa part le Cplc Germain. Pour procurer une vision de nuit aux membres de l'équipe, il est possible de fixer une caméra thermique à l'arrière du Coyote.

«C'est bien de quitter le télétravail et d'avoir l'occasion de revenir sur le terrain pour effectuer des tâches directement liées à notre métier. Des journées d'entraînement comme celle-ci favorisent vraiment le développement de la cohésion de groupe et de l'esprit de famille. Je crois qu'aucun emploi civil ne peut se comparer à celui-ci», soutient le Cplc Germain.

Appui aérien

Au cours de la phase finale de l'exercice RAFALE BLANCHE, des drones ont été utilisés pour scruter l'horizon et informer les troupes au sol de l'emplacement des cibles à abattre. «Grâce à leur optique et à leur viseur thermal, les drones permettent de fournir des images précises au-delà de ce que nos yeux peuvent voir. Ils se déplacent à une altitude de 152 mètres (500 pieds) et couvrent une distance allant jusqu'à dix kilomètres. La caméra à l'avant du drone transmet à l'opérateur un visuel de près de deux kilomètres», explique le caporal-chef Mathieu Michaud-Sauvageau, qui a coordonné l'implantation de cette capacité au sein de l'unité.

Il y a maintenant près de dix ans que les membres du 12 RBC utilisent les drones au travail. À l'échelle du 5^e Groupe-brigade mécanisé du Canada, le 5^e Régiment d'artillerie légère du Canada développe aussi cette expertise. Les drones utilisés par les unités de la Brigade peuvent atteindre une vitesse de pointe de 45 kilomètres à l'heure et possèdent une autonomie de vol d'environ 90 minutes. De fabrication robuste, ils peuvent résister à une température de -29°C. La durabilité de la batterie alimentant chaque drone sera cependant considérablement affectée lors des périodes de grand froid.

«Nos drones peuvent détecter des cibles avant une attaque. De manière défensive, ils sont aussi en mesure d'inspecter des voies

d'approche de l'ennemi et de relayer cette information aux troupes. Il s'agit d'un gain considérable au niveau tactique qui permet d'accélérer les manœuvres sur le terrain grâce à des confirmations visuelles rapides», résume le Cplc Michaud-Sauvageau.

Horaire bien rempli

Les membres du 12 RBC seront forts occupés dans les prochaines semaines. Plusieurs d'entre eux participeront à des cours de chauffeur et de tireur pour le VBL 6, de chauffeur et de chef d'équipage pour le véhicule Coyote et d'opérateur de véhicule aérien sans pilote.

Ne manquez pas les articles concernant ces sujets dans les prochaines éditions de l'Adsum.



À titre de spécialiste dans l'utilisation des drones, le caporal-chef Mathieu Michaud-Sauvageau était sur le terrain pour déployer cette technologie maintenant bien intégrée aux activités du 12 RBC.

NOUVELLE CLINIQUE CHIROPATRIQUE

Dre Magalie Richard, Chiropraticienne

Prenez note que votre chiropraticienne a quitté la Clinique chiropratique de Val-Bélair et transfère sa pratique dans de nouveaux locaux situés au
**5121, boul. Chauveau Ouest
local 117
Québec G2E 5A6**



418 999-9061

www.terrachiropratique.com
info@terrachiropratique.com

NOUVEAUX PATIENTS, réservez votre place dès maintenant!

Terra Chiropratique à l'origine de votre bien-être

TAXI • COOP

Sainte-Foy - Sillery et toute la Capitale-Nationale

2631, boul. du Versant-Nord
Québec (QC) G1V 1A3

418 653-7777
info@taxicoopstefoysillery.com

Service de taxi régulier • Transport adapté • Tour de ville en taxi
Survoltage • Déverrouillage • Colis • Taxi aînés

Service de réservation personnalisé

Aéroport, Gare de train, etc...

Pour réservation : 418 653-2477

*** NOUS EMBAUCHONS ***

CHAUFFEURS, RÉCEPTIONNISTES

TEMPS PLEIN/PARTIEL



TÉLÉCHARGER
NOTRE APPLICATION
MOBILE





- Tellement facile -



HYPOTHECA
COURTIER HYPOTHÉCAIRE AC

Cabinet en courtage hypothécaire

SERVICES HYPOTHÉCAIRES

-  Achat
-  Refinancement
-  Renouvellement
-  Pré-autorisation



Je collabore avec plusieurs institutions financières, dont certaines sont exclusives aux courtiers hypothécaires.

Ensemble, nous déterminerons la solution hypothécaire la plus adaptée à votre situation et à vos objectifs.



Mario Beaudin

Courtier hypothécaire

418 802-4607

mbeaudin@hypotheqa.ca
mbeaudin.hypotheqa.ca



12075, boul. Henri Bourassa, Québec (QC) G1G 3Y2

UN SERVICE RAPIDE, GRATUIT ET EFFICACE!

LEVEL UP



VIRTUAL TEEN CONFERENCE

CONNECT, GET INSPIRED
BE YOUR OWN CHAMPION.
MARCH 19 & 26, 2022

WITH SPEAKERS:

GEORGES
ST-PIERRE

DR. ROBYNE, HANLEY-DAFOE AND
PETER KATZ

REGISTER NOW

CAFCONNECTION.CA/LEVELUP

CONFÉRENCE VIRTUELLE POUR LES ADOS

CONNECTER, S'INSPIRER
ÊTRE SON PROPRE CHAMPION
19 ET 26 MARS 2022

AVEC DES INVITÉS :

GEORGES
ST-PIERRE

DR. ROBYNE, HANLEY-DAFOE ET
PETER KATZ

PASSER AU NIVEAU

SUPÉRIEUR

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
CONNEXIONFAC.CA/NIVEAUSUPERIEUR



Franc succès pour les boîtes gastronomiques des Mess

Le contexte pandémique a été l'occasion pour les cuisiniers des Mess de la Base Valcartier de démontrer leur esprit créatif. Les centaines de boîtes gastronomiques à emporter, qui sortent des cuisines depuis décembre 2021, en témoignent.

ÉDOUARD DUFOUR, JOURNAL ADSUM

dufour.edouard@sbfmc.com

À l'approche des Fêtes, alors que les dîners et les banquets des Mess étaient compromis par la montée fulgurante du variant Omicron, les cuisiniers ont relevé leurs manches pour assurer la pérennité de leurs activités et redonner aux militaires qui soutiennent les Mess. C'est ainsi qu'une première mouture de 225 boîtes gastronomiques, contenant un repas pour deux personnes, a vu le jour.

Au cours des dernières semaines, trois autres versions de la boîte gastronomique ont fait le régal de centaines de militaires de la Base.

«Chaque boîte gastronomique vaut près de 90 dollars. Les Mess ne demandent qu'un montant symbolique de quelques dollars pour réserver une boîte et éviter les pertes. Nos produits sont d'une grande qualité et préparés ici même. Chaque boîte contient aussi une feuille expliquant comment réchauffer les plats», indique Louis Vachon, chef banquet des Mess.

La préparation des boîtes nécessite un travail d'équipe et une cohésion de groupe infaillible. Chaque édition de la boîte requiert l'attention de trois cuisiniers au minimum et ce, à temps plein pour une semaine.

«Dans une formule accessible pour tout le monde, nous avons sélectionné des produits recherchés que les gens n'ont pas l'occasion



Les boîtes gastronomiques proposées par les Mess de la Base Valcartier ont suscité un bel engouement.

de voir tous les jours, comme une tartiflette réinventée au canard confit avec fromage cantonnier. Ce repas pour deux est accompagné d'une salade et d'une vinaigrette maison, d'un potage et d'un dessert provenant d'une pâtisserie artisanale. Il ne reste qu'à réchauffer au four le plat principal», détaille M. Vachon.

«La rétroaction des gens est présentement excellente. Nous avons beaucoup de bons commentaires et d'encouragements. Ce projet nous permet d'ouvrir nos horizons et c'est une belle source de motivation pour toute notre équipe», affirme pour sa part Gaby Lamontagne, lui aussi chef banquet des Mess.

Les boîtes sont conservées soigneusement dans un immense réfrigérateur jusqu'au moment de leur cueillette. Les deux chefs cuisiniers affirment que les boîtes gastronomiques à emporter devraient être de retour, de manière périodique, en certaines occasions.

«On tire notre épingle du jeu grâce à la fidélité de nos membres et au travail remarquable de nos équipes en cuisine. On constate qu'il y a une cote d'amour pour les Mess en raison de notre offre. Chaque semaine, nous proposons des repas subventionnés dans certains Mess», mentionne François Konitzer, gestionnaire des Mess de la Base Valcartier.



Dans l'ordre habituel : Gaby Lamontagne (chef banquet), Marc Samson (cuisinier), Louis Vachon (chef banquet) et Pascale Minguy (premier chef banquet) unissent leurs efforts depuis plusieurs mois afin de confectionner des boîtes gastronomiques destinées aux membres des Mess.

Photos : Édouard Dufour, journal Adsum

LUNETTES AU PRIX D'INTERNET

SCOOP
Vision

APPORTEZ VOTRE
PRESCRIPTION

FORFAITS VERRERES ET MONTURE

**MAINTENANT
OUVERT
À NEUFCHÂTEL
ET ST-ROMUALD**

**Vision
SIMPLE
79\$**

**Progressif
RÉGULIER HD
179\$**

**Rabais
supplémentaire
-25%
à l'achat d'une
2^e paire**

**Progressif
FOYER LARGE
269\$**



POUR SIMPLE VISION
*détails en magasin

www.scoopvision.ca

QUÉBEC • STE-FOY • BEAUPORT • LÉVIS • ST-GEORGES • CHARLESBOURG



Nos programmes offerts en 2022



Machiniste Usinage

Enseignement individualisé • 1800 heures (2 ans)

Soudeur monteur Soudage montage

Enseignement individualisé • 1800 heures (2 ans)

Mécanicien automobile Mécanique automobile

Enseignement individualisé • 1800 heures (2 ans)



DOUBLE DEP 2 diplômés en 2 ans

Électromécanicien de systèmes automatisés et Mécanicien industriel

Alternance travail-études
2250 heures (2 ans)



Commis comptable Comptabilité

Enseignement individualisé • 1350 heures (13 mois)

Secrétaire Secrétariat

Enseignement individualisé • 1485 heures (14 mois)

Adjoint administratif Adjoint administratif

Enseignement individualisé • 2310 heures (2,5 ans)



Infirmier auxiliaire Santé, assistance et soins infirmiers

1800 heures (2 ans)

Préposé aux bénéficiaires Assistance à la personne en établissement et à domicile

870 heures (1 an)



Entrepreneur Lancement d'une entreprise

330 heures (22 semaines)



cfdeportneuf@cspportneuf.qc.ca
cfportneuf.com



Patinage libre et surprises vous attendent le 27 mars!

À l'approche des beaux jours du printemps, les familles de la communauté militaire sont invitées à participer en grand nombre à une journée spéciale d'activités qui se tiendra à l'aréna Clément-Boulangier, le dimanche 27 mars, entre 10 heures et 15 heures.

ÉDOUARD DUFOUR, JOURNAL ADSUM

dufour.edouard@sbfmc.com

Grâce à l'amélioration constante du contexte sanitaire, l'activité qui devait avoir lieu en décembre est de nouveau à l'agenda, après avoir été reportée pour cause de tempête. Cette journée ludique et rassembleuse permettra aux petits comme aux grands de profiter de la surface de glace de l'aréna de la Base Valcartier pour s'adonner à du patinage libre et, qui sait, réaliser d'élégants triples axels (pour les experts).

En plus de certaines surprises, des sculptures de ballons et de joyeuses mascottes vien-

dront agrémenter la première édition de cette activité familiale. Du chocolat chaud, du café et de la barbe à papa seront offerts gratuitement.

Il en coûtera deux dollars par personne pour accéder au site. À noter que les personnes de treize ans et plus devront obligatoirement présenter un passeport vaccinal valide. Surveillez l'Adsum qui sera présent pour immortaliser en photos cette journée propice aux rires et à la camaraderie!

NOTRE RÉSERVE EST À SEC! AMIS À PATTES



Répondez aux questions de notre **formulaire en ligne** et envoyez-nous la plus belle photo de votre ami à pattes.

Qu'il soit à poil ou à plumes, mini ou géant, tranquille ou turbulent, nous les acceptons tous!



www.connexionfac.ca/Valcartier/Ma-Communauté/Journal-Adsum/Prentez-nous-votre-ami-a-pattes!.aspx

L'Adsum propage vos nouvelles à l'ensemble de la communauté militaire

L'octroi d'une médaille, d'une promotion et de tout autre distinction est un moment important pour les récipiendaires! Marquez le coup en envoyant leur photo de remise à votre journal qui les publiera dans sa page BRAVO ZULU.

Courriel : +adsum@forces.gc.ca

Des questions ?
418 844-5000, poste 6656

FIERS DE SUPPORTER LES MILITAIRES
DE VALCARTIER EN OFFRANT

500\$ DE RABAIS!

POUR OBTENIR LE RABAIS,
CONSERVEZ CE COUPON ET
PRENEZ RENDEZ-VOUS!



VALIDE SUR TOUT ACHAT DE VÉHICULE NEUF (SAUF GRAND CARAVAN CVP) ET D'OCCASION DE PLUS DE 3,000\$.

LAPLANTE
GROUPE AUTO



POURQUOI NOUS CHOISIR ?

DU CHOIX ✓ LE + GROS INVENTAIRE
ÉCONOMISER ✓ LE MEILLEUR PRIX
EMPLACEMENTS ✓ AU CŒUR DE LA VILLE
L'EXPÉRIENCE ✓ 50 ANS D'EXPÉRIENCE
ET NOTRE ÉQUIPE DE VENDEURS SPÉCIALISÉS
POUR CHAQUE MODÈLE

418-687-2604 - WWW.CAPITALECHRYSLER.COM

418-781-6050 - WWW.STE-FOYCHRYSLER.COM

418-476-9999 - WWW.MEGACENTRESHANNON.COM

DANS NOS ARCHIVES

Assermentées pendant la Journée internationale des femmes de 2009

25 MARS 2009

Le journal *Adsum* aura cinquante ans en mai 2022. En guise de compte à rebours, nous publierons dans les éditions qui précèdent cet anniversaire un article trouvé dans nos archives, qui sont précieusement conservées depuis 1972.

Bon voyage dans le passé de notre communauté militaire!

LA JOURNÉE DES FEMMES SOULIGNÉE PAR L'ASSERMENTATION DE 37 RECRUES

Par le matelot-chef Julie Arvisais
AGENCE À LA DIVERSITÉ, CENTRE DE RECRUTEMENT DES FORCES CANADIENNES, DÉTACHEMENT QUÉBEC

Le 8 mars, le Centre de recrutement des Forces canadiennes, à Québec (CFRC DQC), a voulu souligner la Journée internationale des femmes avec une activité d'envergure. Devant 160 invités, dont trois invitées d'honneur, nous avons procédé à une cérémonie d'assermentation massive au Manège militaire de Saint-Malo. Cet événement a permis à 37 nouveaux enrôlés de la Force régulière, dont sept femmes, de rejoindre notre grande famille des Forces canadiennes.

La Journée internationale des femmes est effectivement une journée importante pour toutes les femmes de la planète. Au Canada, nous avons fait d'énormes progrès pour la cause des droits des femmes. Il n'en est pas ainsi partout et c'est pourquoi il faut trouver des moyens, chaque année, pour célébrer haut et fort cette journée dédiée aux femmes d'ici et d'ailleurs. Célébration qui, nous l'espérons, aura des conséquences positives sur ceux et celles qui souhaitent voir des changements positifs se produire.

Pour l'activité, nous avons eu l'honneur d'accueillir trois figures féminines impos-



La sénatrice Lucie Pépin, la major Marie Lederer, le lieutenant-colonel Jennie Carignan et la ministre Josée Verner en compagnie des sept nouvelles militantes.

la ministre Josée Verner et du lieutenant-colonel Jennie Carignan.

De plus, le major Marie Lederer, commandant du centre de recrutement de Québec, a, une fois de plus, su nous rappeler, de la manière la plus humaine et franche possible, que notre travail de militaires de tous les rangs, métiers, éléments, branches est en ce moment plus important que jamais. La situation des femmes de certains pays est difficile et le travail que nous faisons en tant que militantes va bien au-delà du combat. La progression des droits des femmes canadiennes est un exemple à citer pour la cause des femmes vivant au quotidien l'oppression et la violence.

L'activité du 8 mars a été un véritable succès. L'équipe du CRFC DQC a fait un excellent travail, en faisant de cette journée une journée mémorable.

Toutes les femmes qui ont contribué à la progression des droits des femmes doivent être remerciées. Si nous avons ces droits aujourd'hui dans notre beau pays, c'est grâce à ceux et celles qui y ont cru et ont travaillé durement pour nous toutes. D'autres n'ont pas ces droits et chaque geste que nous posons pour améliorer la situation féminine est un d'envergure.

activité d'envergure. Devant 160 invités, dont trois invitées d'honneur, nous avons procédé à une cérémonie d'assermentation massive au manège militaire de Saint-Malo. Cet événement a permis à 37 nouveaux enrôlés de la Force régulière, dont sept femmes, de rejoindre notre grande famille des Forces canadiennes. (...) Pour l'activité, nous avons eu l'honneur d'accueillir trois figures féminines importantes ayant à cœur la progression et l'égalité des femmes de notre organisation et ailleurs. Ainsi, nous avons eu le privilège d'écouter des discours d'inspiration et de motivation de la sénatrice Lucie Pépin, de la ministre Josée Verner et du lieutenant-colonel Jennie Carignan.»

Dans son édition du 25 mars 2009, l'*Adsum* publiait un article au sujet de l'assermentation de 37 futurs membres des Forces armées canadiennes. La cérémonie qui se déroulait le 8 mars 2009, Journée internationale des femmes, était une belle occasion de souligner la présence de sept femmes dans le groupe. Parmi les invitées d'honneur, assises devant, se trouve une dame qui s'est déjà trouvée à la place de ces femmes et qui, depuis, mène une brillante carrière militaire. Lisez cet extrait de l'article pour savoir de qui il s'agit :

«Le 8 mars, le Centre de recrutement des Forces canadiennes, à Québec (CFRC DQC), a voulu souligner la Journée internationale des femmes avec une

PAROLES D'AUMÔNIER

SEREZ-VOUS CE BRIN DE PAILLE?

PAMÉLA GROLEAU

Aumônier civil, GS 2 Div CA Valcartier

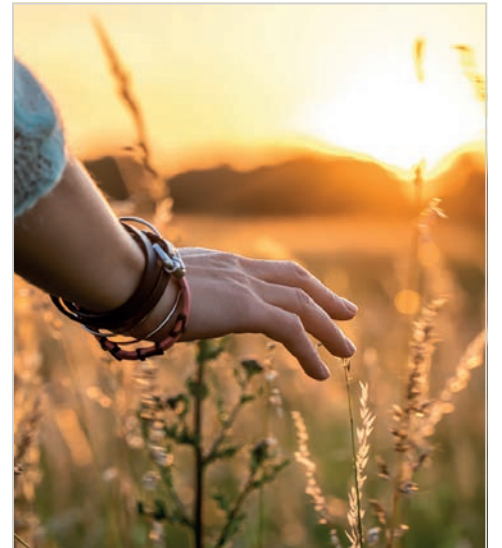
Nous parlons bien peu souvent des enjeux environnementaux d'un point de vue spirituel. Pourtant la spiritualité s'incarne dans nos rapports avec la nature et le reste de l'humanité. Comme propriétaire d'une petite entreprise agricole dans Portneuf, la question des enjeux environnementaux m'a toujours préoccupé.

J'ai eu une révélation lorsqu'on m'a offert le livre de Masanobu Fukuoka, intitulé «La révolution d'un seul brin de paille». Ce livre aborde les enjeux environnementaux et agricoles en abordant leurs dimensions philosophiques et spirituelles. Fukuoka a bâti au Japon une nouvelle façon de concevoir l'agriculture qu'il qualifie de «non-agric». Wendell Berry (2005, p. 14) dans la préface résume bien sa pensée.

«Les hommes travaillent mieux quand ils travaillent pour le bien de l'homme non pour la "plus haute production" ou "l'augmentation de l'efficacité" qui ont été les buts presque exclusifs de l'agriculture industrielle. Le but ultime de l'agriculture, dit Fukuoka, "n'est pas la culture des récoltes, mais la culture de la perfection des êtres humains". Et il parle de l'agriculture comme d'un moyen "d'être là, soignant un petit champ, en pleine possession de la liberté et de la plénitude de chaque jour, chacun des jours – tel a dû être l'état originel de l'agriculture". Une agriculture qui est totale nourrit toute la personne, corps et âme. Nous ne vivons pas seulement de pain.»

Nous travaillons pour satisfaire nos besoins et, encore plus, nos désirs. Plus nous satisfaisons nos désirs, plus nous en créons de nouveaux qui nous demandent de travailler encore plus. C'est cette roue sans fin qu'il dénonce.

Lorsque nous observons la nature, nous remarquons que les animaux travaillent pour se nourrir et se protéger. Le loup ne chassera pas le ventre plein pour acquérir encore plus de nourriture. Il ne conquiert pas de territoire au-delà de ce qu'il a besoin pour la survie de sa meute.



Il y a là matière à réflexion pour analyser notre propre vie. Est-ce que je prends le temps de faire la part entre mes besoins réels – ceux nécessaires à ma survie et à mon bien-être – et mes désirs superflus qui, certes, procurent un plaisir spontané mais qui ne dure pas. Ce cercle de la surconsommation et de l'accumulation de biens pèse actuellement lourd sur la nature et la survie de l'humanité.

Nous pouvons choisir de modifier petit à petit ces façons de faire. La communauté catholique de la chapelle de la Base Valcartier a fait ce choix en devenant membre du réseau des Églises vertes. En alliant la spiritualité à l'engagement écologique, nous espérons contribuer un peu plus à développer cette perfection de l'humanité. Celle qui réside dans cette capacité à cultiver des rapports respectueux et sains avec la nature et l'humanité.

Il en va de la responsabilité de chaque personne, de chaque famille, de chaque organisation, petite ou grande, de faire partie du changement. Ça ne prend qu'un seul brin de paille pour engager une révolution. Serez-vous ce brin de paille?

Référence : Fukuoka, Masanobu (2005). *La révolution d'un seul brin de paille*. Paris : Guy Trédaniel éditeur, 202 p.

Ébénisterie

Initiation à l'ébénisterie

Viens plonger dans l'univers du métier d'ébéniste. Dans cette formation gratuite, les participants découvriront les notions de base en ébénisterie à travers la fabrication d'un projet intégrateur.

GRATUIT

Inscris-toi au saedelacapitale.cssc.gouv.qc.ca



Places limitées
Formation de 18 heures
Du 31 mars au 5 mai, de 18 h à 21 h 15

Usinage

Initiation aux techniques d'usinage

Viens plonger dans l'univers du métier de machiniste. Dans cette formation gratuite, les participants découvriront les notions de base en usinage à travers la fabrication d'un projet intégrateur.

GRATUIT

Inscris-toi au saedelacapitale.cssc.gouv.qc.ca



Places limitées
Formation de 18 heures
Du 31 mars au 5 mai, de 18 h à 21 h 15

ADSUM

50^e ANNÉE • N^o 14

MERCREDI
9 MARS 2022



Le journal *Adsum* est une publication non officielle publiée un mercredi sur deux avec la permission du commandant du Groupe de soutien de la 2^e Division du Canada. Les opinions et les points de vue exprimés dans ce journal ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/Personnel des FNP.



TIRAGE : 3000 copies

ÉDITEUR : Colonel Jason Langelier, commandant GS 2 Div CA

CONSEILLER MILITAIRE : Lieutenant Philip Rochon, OAP

GESTIONNAIRE : Caroline Charest
• Tél. : 418 844-5000, poste 5672
• Courriel : charest.caroline@sbfmc.com

JOURNALISTE : Édouard Dufour
• Tél. : 418 844-5000, poste 6656
• Courriel : dufour.edouard@sbfmc.com

CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ : Isabelle Blouin
• Tél. : 418 254-2448
• Courriel : pubadsum@outlook.com

GRAPHISTE : Philippe Dionne-Raymond
• Tél. : 418 844-5000, poste 6656
• Courriel : journaladsum@outlook.com

Les communiqués et demandes de publication doivent être acheminés par courrier électronique à +adsum@forces.gc.ca. Soumettre les textes en format Word et les photos en jpg.

La rédaction se réserve le droit de rejeter ou de modifier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les auteurs ne seront pas nécessairement avisés des modifications apportées à leurs textes. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de l'*Adsum* et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire.

ABONNEMENT : 23,90 \$ par année (27,48 \$ taxes incluses). GRATUIT pour les militaires actifs et à la retraite.

ISSN 0705-0992

Journal Adsum,
Base Valcartier, bât. 500, bureau 206
C.P. 1000, succ. Forces, Courcellette (Québec)
GOA 4Z0

Tél. : 418 844-5000, poste 5598

Courriel : +adsum@forces.gc.ca

Site Web : www.journaladsum.com

Facebook : facebook.com/JournalAdsum



PROCHAINE PARUTION :
23-03-2022

TOMBÉE ARTICLES :
14-03-2022

PROMOTION DE LA SANTÉ

Comment déjouer l'augmentation des prix à l'épicerie?



L'augmentation du prix des aliments pourrait atteindre entre 5 % et 7 % en 2022, selon un rapport annuel sur les prix alimentaires. Une famille de quatre personnes peut donc s'attendre à dépenser près de 1000 \$ supplémentaires pour se nourrir.

En contrepartie, le Canada serait le champion du gaspillage alimentaire en Amérique du Nord, entraînant une perte moyenne de 1100 \$ par famille de quatre. Il est temps de prendre action et de revoir nos habitudes de consommation.

Des changements minimes dans votre mode de consommation peuvent vous faire économiser. Évitez, par exemple, le gaspillage alimentaire en prenant l'habitude de faire l'inventaire de votre réfrigérateur tous les deux ou trois jours. Grâce à ce simple geste, vous saurez quels aliments doivent être mangés rapidement.

Et tant qu'à être dans le frigo, profitez-en pour faire une rotation des aliments en déplaçant ceux du fond vers l'avant des tablettes. Ainsi, vous pourrez planifier les repas en fonction de ce qui doit être consommé en premier.

Un tableau planificateur de repas, combiné à l'inventaire du frigo et du congélateur, peut s'avérer très efficace pour réduire les pertes.

Nous vous invitons à regarder notre capsule informative en balayant ce code QR.

Pour en apprendre davantage sur la nutrition, consultez notre page Facebook ou le site ConnexionFAC.ca/Valcartier/Adulte/Sante/Promotion-de-la-sante

En plus de servir de source d'inspiration, cet outil vous aide à connaître votre inventaire alimentaire et pourrait même inciter votre famille à s'investir dans la planification des repas.

On peut aussi réfléchir à ce qu'on met dans notre panier à l'épicerie : pourrait-on réduire notre facture en modifiant certaines de nos habitudes? Certains choix coûtent plus cher, tels que de choisir une marque en particulier, de consommer des produits déjà coupés ou préparés et d'acheter de l'eau embouteillée. Pour économiser, optez plutôt pour les marques maison, choisissez des produits de saison ou encore des produits surgelés, repé-

rez les produits qui n'ont pas été transformés et dirigez-vous vers des substituts de viande, moins dispendieux.

Rabais et aliments en vrac

La planification des repas est l'habitude à prendre pour maximiser toutes les stratégies d'économie de temps et d'argent. Elle permet de mieux manger et de partager la charge mentale liée à la planification des repas avec les autres membres de la famille. C'est aussi un gage de bonnes habitudes à offrir autant aux petits qu'aux grands.

En plus des conseils présentés plus haut dans cet article, vous pourriez décider des menus de la semaine en vous basant sur les rabais offerts dans les applications et les circulaires des épiciers. Notez le tout sur un tableau pour ne pas perdre de vue vos intentions de la semaine.

Lorsque des produits sont en rabais, il peut être judicieux d'en acheter en grande quantité et d'en congeler. Le vrac est également une solution très intéressante pour des produits tels que le riz, la farine, les fruits séchés, les légumineuses, les noix et les graines. Un peu d'organisation pour bien conserver les produits et le tour est joué.

Cuisiner davantage

Il n'est pas facile pour tout le monde de cuisiner. Toutefois, comme plusieurs choses dans la vie, ça s'apprend! Plus on cuisine, plus on devient bon et plus on aime cuisiner. N'hésitez pas à demander aux membres de votre famille de vous aider dans la préparation des menus. Concoctez des repas mais aussi des collations. Cuisiner demeure la façon la plus économique de se nourrir. Qui sait, peut-être découvrirez-vous une nouvelle passion!

APPLICATIONS ET CARTES FIDÉLITÉ

Les applications mobiles et les cartes fidélité peuvent être un bon moyen de dénicher des rabais ou d'obtenir un retour d'argent sur vos achats. Lesquelles sont les plus avantageuses pour votre portefeuille? Êtes-vous prêt à fournir vos informations personnelles lorsque vous adhérez à ces outils? La réponse à ces questions peut vous guider dans votre décision. Voici une liste, non exhaustive, d'outils à votre portée.

Sites Web

- **Glouton.ca** : pour obtenir des recettes vide-frigo en plus des rabais de la semaine.
- **J'aime manger pas gaspiller Canada** : offre un guide antigaspillage qui propose des stratégies pour conserver vos aliments plus longtemps.

Applications

- **Flashfood / FoodHero** : ces applications permettent d'acheter à rabais des produits encore bons, mais qui seront bientôt retirés des tablettes.

Remises d'argent

- **Checkout51 / Save / Caddle** : ces applications permettent d'obtenir des remboursements sur les produits en rabais.

Programmes fidélité

- **Metro / PC Plus / Air Miles** : pour accumuler des points en vue de réduire votre facture d'épicerie éventuellement.

Meilleurs prix

- **Reebee / Flipp** : pour trouver les plus bas prix parmi les produits des marchés d'alimentation.

RECHERCHE ENTRAÎNEUR

L'équipe féminine de balle lente des Lions recherche un nouvel entraîneur pour leur pratique en préparation pour les compétitions régionale/nationale des FAC.

SEEKING COACH

The Lions Women's slow pitch team is seeking a coach for their practice in preparation for the regional/national CAF competitions



Intéressé? / Interested?

Alexandre Bernard-Rannou

Coordonnateur des sports militaires de Valcartier

Valcartier Military Sports Coordinator

- alexandre.bernard-rannou@forces.gc.ca
- 418 844-5000, # 5215





NOTRE AMI À PATTES BUSHMILL ET MARCUS

Alex Maillé nous présente ses deux lévriers irlandais, Bushmill et Marcus, âgés de quatre ans.

Taille : environ 97 cm (38 po) de hauteur au garrot (à l'épaule) et 140 cm (55 po) en longueur (des fesses au museau).

Gâteries préférées : les pommes!

Que font-ils qui nous faire rire : ils couchent sur leur divan respectif avec les « quatre fers en l'air ». Pas très chic et assez particulier pour des bêtes de 73 kg (160 lb)!

Ils nous rendent la vie un peu difficile quand... ils s'adonnent à des séances de « counter surfing », phénomène par lequel les chiens subtilisent de la nourriture déposée sur le comptoir de la cuisine... qui se trouve juste à la bonne hauteur.

Caractère et comportement : les lévriers irlandais sont de doux géants. Il est toutefois difficile de ne pas se laisser impressionner par leur hauteur et grosseur.

Une anecdote sur vos chiens : lorsqu'un chien du même poids que vous aperçoit une femelle, il n'y a pas grand-chose à faire pour stopper sa course sans se retrouver au sol. Le meilleur truc pour ne pas se blesser est de laisser tomber la laisse!

Un dernier mot à leur sujet : non, les lévriers irlandais ne sont pas de « petits chevaux » ni des poneys.



VAL-BÉLAIR
CHÂTEAU
BELLEVUE

Quand
on désire
être actif...



Le bonheur
est ici!

Venez
nous
visiter

960, rue des Ibis, Québec
418 843-8787
chateaubellevue.ca

VÉLOS



VAL-BÉLAIR

VENTE & RÉPARATION
418 843-3737

NOUVEAUX * NOUVEAUX * NOUVEAUX

CHERRY BOMB 29ER
GLOSS CHAMELEON



NOUVELLEMENT DÉPOSITAIRE
DABOMB BIKES



10\$ DE RABAIS

AUX MILITAIRES SUR UN ENTRETIEN SAISONNIER DE VÉLO



Montagne - Vélos de route - Gravelle



Vélos électriques



Famille et enfants



Vélos de route

Nous avons maintenant :
BASES D'ENTRAÎNEMENT TACX



DÉPÊCHEZ-VOUS, LES QUANTITÉS SONT LIMITÉES!



A division of CFMWS
Une division des SBMFC

Au choix
12 · 24 · 36
mois

Et

Plan de crédit
sans intérêt

NE VERSEZ
AUCUN ACOMPTE
MÊME PAS LES TAXES!

S.A.C.

UNE CONFÉRENCE POUR LES ADOLESCENTS DE FAMILLES MILITAIRES

Georges St-Pierre, champion d'arts martiaux mixtes de renommée mondiale, sera l'un des conférenciers invités dans le cadre d'un symposium en ligne de deux jours destiné aux adolescents membres de la communauté militaire.

ÉDOUARD DUFOUR, JOURNAL ADSUM

dufour.edouard@sbfmc.com

Le champion de l'*Ultimate Fighting Championship* et conférencier motivateur de Saint-Isidore sera parmi les quatre personnalités invitées à la conférence virtuelle pour adolescents intitulée PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR, qui se tiendra les 19 et 26 mars. Cet événement est organisé par la division nationale des Programmes de soutien du personnel (PSP).

«Au cours des deux dernières années, le monde a changé et nous avons réinventé nos façons de vivre, nos façons d'apprendre et nos façons de travailler. Cette expérience virtuelle est conçue pour connecter, inspirer et aider les adolescents à devenir leurs propres champions», soutient Ryan Cane, gestionnaire principal du programme de loisirs et des services communautaires des PSP.

Les participants à la conférence PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR auront l'occasion de découvrir de nouvelles passions, d'exprimer leurs préoccupations et de passer à l'action grâce à diverses séances en petits groupes organisées tout au long des deux jours. Chaque symposium durera environ quatre heures. Le symposium qui sera offert le 19 mars s'inti-



Considéré par plusieurs experts comme le meilleur combattant de l'histoire des arts martiaux mixtes, Georges St-Pierre partagera bientôt son expérience avec les jeunes membres de la communauté militaire canadienne.

tule *Santé mentale et résilience* et celui du 26 mars, *Tracez votre propre chemin*.

Conférenciers inspirants

Georges St-Pierre, 40 ans, a surmonté une enfance difficile marquée par de l'intimidation dans la cour d'école. Aujourd'hui, il est considéré comme l'un des plus grands combattants de l'histoire des arts martiaux mixtes et a pris sa retraite en tant que champion. Il est également l'auteur du livre à succès du *New York Times* «The Way to Fight», qui partage les leçons apprises lors de son ascension dans un sport de contact très dangereux. Après sa retraite, il a également fondé la Fondation

SPORTS

Retour du combat sans arme à Valcartier!

C'est avec engouement que la section de Condition physique et sports militaires des Programmes de soutien du personnel (PSP) annonce le retour du combat sans arme à Valcartier.

Les entraînements sont ouverts à tous! Que vous soyez débutant ou expert, vous êtes le bienvenu. Nous allons prendre le temps de vous apprendre les différentes techniques de combat et de les adapter au niveau de chacun.

Pour ceux qui cherchent une nouvelle façon de s'entraîner, nous intégrerons du conditionnement physique spécifique aux sports de combat. Venez améliorer avec nous votre puissance, votre agilité, votre endurance musculaire, vos muscles stabilisateurs et votre mobilité.

La pratique des arts martiaux n'a pas seulement des effets positifs sur la santé physique, mais aussi sur l'esprit. Vous allez apprendre à mieux vous connaître, à avoir un meilleur contrôle de votre corps et à mieux gérer les situations stressantes.



Photo : archives Adsum

Durant ces entraînements, la première partie sera dédiée à l'apprentissage et au perfectionnement de vos techniques de combat. La deuxième partie proposera soit des exercices physiques intégrés aux techniques ou un circuit d'entraînement plus conventionnel.

Pour cette première session, les arts martiaux en position debout seront à l'honneur. Nous allons vous initier aux différents sports de combat dans le plaisir et l'intensité. Nous vous invitons au coin combat du Centre des sports les lundis midis (de 12 heures à 13 heures) dès maintenant.

GSP qui vise à réduire l'intimidation et à encourager la participation des jeunes aux sports.

En plus de M. St-Pierre, les jeunes de la communauté militaire auront l'occasion de rencontrer la Dre Robyne Hanley-Dafoe, instructrice primée en psychologie et en éducation, Peter Katz, auteur-compositeur-interprète sé-

lectionné aux prix JUNO et aux prix Écrans canadiens, ainsi que Cassie Sharpe, première femme canadienne à avoir remporté une médaille d'or aux Jeux olympiques à l'épreuve de la demi-lune.

Inscription gratuite sur connexionfac.ca/niveausuperieur.





RE/MAX @accès
agence immobilière





418 847-1000
www.martincomeau.ca

facebook.com/lequipecomeau

ON S'OCCUPE DE TOUT

Participant au service de logement BGRS des Forces armées canadiennes

Fiers de servir les membres de la communauté militaire

Bilingual Services

La référence en transferts militaires DEPUIS PLUS DE 24 ANS!

Ste-Catherine

17, rue de Grenoble



Superbe maison mobile possédant deux chambres, remise 12x18, près des écoles et services, coin de rue, logez-vous à petit prix!

Shannon

664, rue de Kilkenny



Terrain Lot

Grand terrain de 161,384 p.c., rue cul de sac, fait partie de la ville de Shannon, près du lac St-Joseph, secteur tranquille, cerf de Virginie sur le terrain, piste cyclable à proximité, il y a une partie de 29,245 p.c. constructible, le reste est cartographié zone humide par contre le vendeur mentionne (voir addenda).

Shannon

125, rue Landrigan



Nouveau projet De Vallières Construction! Un des plus beaux secteurs de la ville (Parc Des Deux Monts). Construction haute de gamme et de qualité supérieure. Possibilité de construire selon votre plan. Contactez nous pour discuter de votre futur projet! (Voir Addenda pour les détails de la propriété).

Shannon

50, rue de Galway



Nouveau projet De Vallières Construction! Un des plus beaux secteurs de la ville Parc Des Deux Monts. Construction haut de gamme et de qualité supérieure. Possibilité de construire selon votre plan. Contactez-nous pour discuter de votre futur projet!

Shannon

322-324, ch. de Wexford



Impeccable plein pied de 1733 p² excluant le sous-sol, 4 chambres à coucher pour proprio occupant, 2 salles de bains, aire ouverte, plafond ciseau au salon, foyer au bois, comptoir de quartz, logement d'appoint 3 1/2 loué \$950.00 par mois, non chauffé et non éclairé, piscine chauffée, grand cabanon, 2 entrées auto double aucuns voisins, entrepreneur voisin très respectueux un WOW!

St-Jean-Chrysostome

924, rue Suzor-Côté



Impeccable propriété de 4 chambres, 2 salles de bains + 1 salle d'eau, aire ouverte, grande cuisine, armoires polyester, air climatisé mural. Beaucoup de rénovations ont été effectuées, drain de fondation refait. Terrain orienté sud, piscine hors terre, garage intégré, cabanon, entrée asphaltée. Le tout dans un secteur de choix, près des services!

Chers clients,

Nous sommes conscients de la situation actuelle et nous travaillons de façon sécuritaire afin de rendre votre projet à terme soit de vendre ou d'acheter une propriété.

De plus, beaucoup ignorent qu'il est courant pour nous de faire la plupart des procédures sans contact grâce aux signatures électroniques et nous continuons à prendre en charge vos documents exigés par BGRS.

TRANSFERTS

Nous sommes la référence en transfert militaire depuis plus de 24 ans.

L'équipe Comeau 6 courtiers et 2 adjointes administratives pour mieux vous servir! On s'occupe de tout!

POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE, DEMANDEZ L'ÉQUIPE COMEAU!



à Québec, un FORD ça s'prend chez **DESJARDINS FORD**



OBTENEZ

500\$ DE RABAIS

ADDITIONNEL AUX MILITAIRES!


DESJARDINS
 Québec

autocollectiondequebec.com


DESJARDINS
 Ste-Foy

desjardinsfordstefoy.com


DESJARDINS
 L'Ange-Gardien

angegardienford.com



**PRÉSENTS POUR VOUS
PRÉSENTS POUR TOUT**

L'ÉQUIPE AUTHIER-JOBIN

Une équipe bienveillante, un duo d'expérience

ALAIN AUTHIER
418.953.3842

www.equipeauthierjobin.com

Courtier immobilier
résidentiel

« Maintenant à votre service après
28 ans dans les Forces canadiennes »

Transfert facile et sans tracas
de familles militaires

Taux de satisfaction clients à
plus de 98%

Français | Anglais



Œuvre des Manoirs
Ronald McDonald™

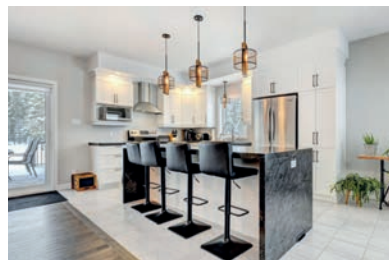
Équipe Authier-Jobin de Via Capitale, fière de soutenir les Manoirs Ronald McDonald du Québec.
Un don de 100\$ sera remis pour chaque transaction effectuée pendant l'année 2022.

Saint-Raymond

589 900 \$



Domaine Val des Pins! Construction 2019, signée Mario Dion, 4 chambres, 2 salles de bains, grandes pièces à aires ouvertes! Terrain + de 49 000 p². Le GARAGE de vos rêves 30 X 50, terrasse couverte sur dalle autoportante 16 X 16, entrée indépendante au sous-sol! Quartier familial, parc pour les enfants, accès au lac des Pins, patinoire, à quelques pas seulement!



Val-Bélair

269 900 \$



Idéal pour premier acheteur! Unité de coin, situé dans un quartier jeune et dynamique. Cette maison en rangée construite en 2011 vous offre 2 chambres, thermopompe, grand patio, terrain de 5 421 p² avec entrée d'auto pouvant accueillir 4 voitures. Prise de possession le 01 juillet. À proximité des services et autoroute. À 10 minutes de la Base de Valcartier. Venez vivre une visite!



Des Châtelains

699 900 \$



Imposant Cottage raffiné! C'est tout simplement la maison de vos rêves! Au rdc, un foyer 3 faces qui sépare le salon de la salle à manger, une superbe cuisine qui répondra aux besoins des plus exigeants, comptoirs de granite et plancher de marbre chauffant. À l'étage, 3 chambres et une immense salle de bains. Un bureau avec vue exceptionnelle et un espace gym au dessus du garage. Le sous-sol est complètement aménagé avec 2 chambres à coucher, 1 salle de bains complète ainsi que la salle familiale, l'espace du garage excavé vous permet d'avoir un atelier agréable.

Saint-Raymond

299 900 \$



Plain-pied construction 2015, quartier résidentiel et familial, 3 grandes chambres, un bureau, 2 salles de bains! Terrasse couverte, terrain plus de 7 500 pc avec les services d'aqueduc et d'égouts, de l'espace pour construire votre garage! À proximité des activités de plein air à profusion, des services et à 30 minutes de la BFC de Valcartier!

Saint-Raymond

449 900 \$



ENVIE DE LA CAMPAGNE? Vous cherchez l'endroit idéal pour avoir vos CHEVAUX ou autres animaux? Vous avez besoin d'ESPACE pour toute la famille? Voici l'endroit rêvé! Terrain 162 000 p²! Cottage avec garage attaché, construction 2018, 4 chambres possibilité de 6, suite des maîtres au dessus du garage avec salle de bains privée et walk-in. Prise de possession pour juillet 2022 ou à discuter!

559 900 \$



Saint-Catherine

Immense demeure! Plain-pied d'allure contemporaine (49x32 + garage de 16x26), 4 chambres à coucher, 2 salles de bains, cuisine à aire ouverte avec la salle à manger, grand salon bondé de lumière, des plafonds de 9 pieds. Situé sur un terrain de 28 911 pc et dans une rue sans issue sans voisin arrière.

299 900 \$



Saint-Sacrement

Quartier St-Sacrement limites Montcalm! Situé au coin Belvédère, condo indivise 1 100 pc RÉNOVÉ, au 1^{er} étage, décor actuel en harmonie avec le CACHET d'autrefois. 2 chambres de bonnes dimensions, grand salon, TRANSFORMATION SPECTACULAIRE de la cuisine et de la salle à manger avec fenestration abondante. Planchers de bois, plafonds jusqu'à 10 pieds de haut.

239 900 \$



Loretteville

Premier acheteur, ne cherchez plus! Loretteville, bungalow avec abri d'auto. Belle propriété LUMINEUSE, Deux chambres, avec possibilité de 1 autre, quartier très tranquille, voisinage sympathique, près de tous les services.