



## Brouillard...

VU, LU, ENTENDU OU PONDU ?

### Hommage au fondateur de CAM-Trac Bernières, M. Adrien Desmeules

CAM-Trac Bernières a rendu hommage, il y a quelques semaines, à son fondateur, M. Adrien Desmeules, lors d'une cérémonie privée. Une plaque commémorative a été inaugurée en son honneur, afin de souligner tout le travail accompli au cours des dernières années, avant son décès tragique, en septembre 2013.



Mme Johanne Robertson, présidente CAM-Trac Bernières, Mme Marie Rioux, coprésidente de Max Gros-Louis, M. Max Gros-Louis, ancien chef de Wendate.

### Proxima Centauri et Turbulences : l'union fait la force!

Les firmes de Québec Proxima Centauri et Turbulences ont annoncé avec beaucoup de plaisir il y a peu qu'elles ont récemment joint leurs forces pour dorénavant offrir à leur clientèle respective des services intégrés de marketing RH. On parle notamment d'information, d'orientation ou d'accompagnement en matière de communication, de gestion des ressources humaines ou d'élaboration et d'exécution des stratégies de médias sociaux. Proxima Centauri et Turbulences ont développé une approche unique qui a fait ses preuves en la matière.



Myrta Mahieu, vice-présidente de Proxima Centauri, Nimi Lachance, président de Proxima Centauri et Chantal Bourgeault, présidente de Turbulences.

### Buddha to Buddha au Canada... d'abord au Québec!

Bonne nouvelle! Akro, entreprise qui se spécialise dans l'importation de bijoux, montres et accessoires depuis 2011, propose maintenant au Québec des produits de la prestigieuse marque Buddha to Buddha qui interpellent une nouvelle génération de consommateurs qui veulent sur les grandes tendances mondiales. La réputée marque, importée d'Amsterdam, peut compter parmi ses adeptes des célébrités telles Pamela Anderson, George Michael, Snoop Dogg, Bryan Adams, et bien autres. On peut déjà se procurer plusieurs de ces prestigieux produits en exclusivité à Québec et Montréal à la Boutik Suisse sur l'avenue Maguire à Québec, 1366, avenue Maguire, où on peut se procurer la plupart des bijoux, et la bijouterie André et Jean Marchand Joailliers inc. à Laval, 3759 Lévesque, Chomedey, Laval, qui offre la collection de montres. Entièrement faits à la main, les bracelets, les bagues, les boucles d'oreilles, les colliers, les pendentifs et les montres de qualité suisse se classent parmi les grandes marques internationales de l'industrie de la mode.



Bracelet et bijou Buddha to Buddha.

Je vais vous en reparler mais le mercredi 8 octobre prochain sera une journée bien spéciale pour BROUILLARD... Ai assisté pour la première fois cette année avec beaucoup de plaisir à la présentation du spectaculaire et réputé Dîner en Blanc (le 4<sup>e</sup> à Québec) qui a attiré plus de 2 000 personnes, 400 de plus que l'an dernier... Un tout nouvel édifice (fort réussi) est en train de prendre forme en lieu et place de l'ancien magasin Bouclair au coin Duplessis et Quatre-Bourgeois, Espace de Bourgogne, créé par le Groupe De Berlin... J'aurai le plaisir, le 20 octobre 2014, de participer pour la première fois à la populaire Grande Tablée, organisée par l'organisme La Tablée des Chefs au Fairmont Le Château Frontenac... Plusieurs personnalités dont le maire de Lévis M. Gilles Lehoullier participeront à la conférence de presse fin août qui soulignera le 160<sup>e</sup> anniversaire du Collège de Lévis... La Galerie Perreault de la rue Saint-Paul a réussi tout un coup d'éclat en accueillant l'artiste québécoise reconnue internationalement CORNO (qui est la sœur de Guy Corneau, le fameux psychologue, le saviez-vous?) pour une exposition en août 2014... Pas impossible que le Salon de la moto et du VTT de Québec au Centre de foires ExpoCité ait un porte-parole l'hiver prochain (6 au 8 février 2015)...



### AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

Venez vivre l'expérience des avantages membre Desjardins les 12 et 13 septembre prochain sur l'avenue Maguire dans le cadre des festivités entourant le Grand Prix Cycliste de Québec et Maguire en Fête!

Il suffit d'être membre de Desjardins.

## ON VOUS ATTEND !

Une invitation de



**Desjardins**  
Caisse Sillery—Saint-Louis-de-France

« DES EXPERTS COMPAGNS DE TOUTS VOS PROJETS »

## CHRONIQUE

### Votre santé entre bonnes mains.

La chiropratique peut vous aider.

### Un sac à dos bien ajusté, un essentiel pour la rentrée!

Par Dre Joëlle Malenfant, chiropraticienne

C'est quoi un bon sac à dos? Pour la plupart des jeunes, un sac à dos cool, c'est celui sur lequel on retrouve leur personnage de dessin animé préféré ou le logo d'une marque prestigieuse. Mais, s'ils ne savent pas exactement comment le choisir, le charger, le soulever et le porter, le sac à dos à la mode peut être une cause de problème au dos, au cou, à la tête et aux épaules.

#### Sac à dos 101

Voici quelques trucs pour vous aider à imaginer un bon sac à dos pour la rentrée.

#### Comment le choisir?

- Le sac est composé de matériel résistant mais léger
- Les bretelles ont idéalement 2 pouces de large, elles sont rembourrées et ajustables
- Des ceintures sont prévues à la hauteur des hanches et du torse
- Le derrière du sac est rembourré pour un meilleur confort
- Plusieurs pochettes et compartiments facilitent la répartition du poids du sac
- Le dessus du sac ne doit pas dépasser le haut des épaules de l'enfant
- Le fond du sac ne doit pas être plus bas que les hanches (non appuyé sur les fesses)

C'est la grandeur de l'enfant qui détermine en grande partie le choix d'un sac. Il est donc essentiel qu'il soit présent lors de l'achat du sac à dos.

#### Comment le remplir?

Assurez-vous que le sac à dos ne contient que ce dont l'enfant a besoin pour la journée et que le poids y est distribué uniformément. Le poids total d'un sac rempli ne devrait pas dépasser 10% du poids de l'enfant qui fréquente l'école primaire, 15% pour les élèves du secondaire. Mettez les objets les plus lourds près du corps, et placez ceux qui sont volumineux, pointus ou de formes irrégulières vers l'extérieur, loin du dos.

#### Comment l'enfiler?

Il faut éviter d'enfiler une bretelle puis de donner un élan au sac pour mettre la seconde. Il faut plutôt déposer le sac sur une surface plate, à la hauteur de la taille, puis enfiler une bretelle à la fois. Ensuite, ajuster les bretelles pour qu'elles soient confortables. S'il a du se pencher, l'enfant doit utiliser la force de ses jambes et se relever en dépliant les genoux pour soulever son sac.

#### Comment le porter?

Les deux bretelles pour les épaules doivent être enfilées et ajustées afin que le sac épouse confortablement le corps et ce, sans se balancer sur les côtés. Il ne doit pas être trop serré autour et sous les bras. Vous devriez pouvoir glisser votre main entre le sac et le dos de votre enfant. La ceinture de taille, et de torse si le sac en est muni, doivent aussi être attachées afin d'augmenter la stabilité du sac sur le dos.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter. Médecin Associée des Chiropraticiens du Québec



Séance chiropratique:  
Pour tous les âges • Femmes enceintes • Enfants

Clinique chiropratique  
Dre Joëlle Malenfant  
Chiropraticienne

Dr Joëlle Malenfant, chiropraticienne  
1314, Avenue Maguire  
Québec, QC G1T 0J1  
581 742-4626  
www.joellemalenfant.com