

LES BÂTISSEURS

DE LA MONTÉRÉGIE

AUTOMNE 2020

PORTRAIT MEMBRE :
Jessy Duval, Kébec St-Jean Électrique Inc.,
lauréat du prix construire régional 2020

DOSSIER SPÉCIAL :
RENTRÉE ZEN EN SANTÉ

LE MAGAZINE GRATUIT DE L'ACQ MONTÉRÉGIE



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC
Montérégie



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC
Montréal

VOUS AVEZ UNE LICENCE RBQ, NOUS AVONS VOTRE CAUTIONNEMENT

ÉGALEMENT OFFERT : CAUTIONNEMENT GCR



EXCLUSIF AUX MEMBRES

20 000 \$

Entrepreneurs spécialisés

40 000 \$

Entrepreneurs généraux

RENSEIGNEZ-VOUS
450 348-6114

Sommaire



06 ACQ

PORTRAIT DE L'ACQ-MONTÉRÉGIE

Aprenez-en plus sur votre ACQ régionale

08 ENVIRONNEMENT

BÂTIMENT DURABLE

Sain et sécuritaire dès la construction

11 LOI

UNE RENTRÉE CHARGÉE

La reprise promet d'être bien occupée!

12 SANTÉ

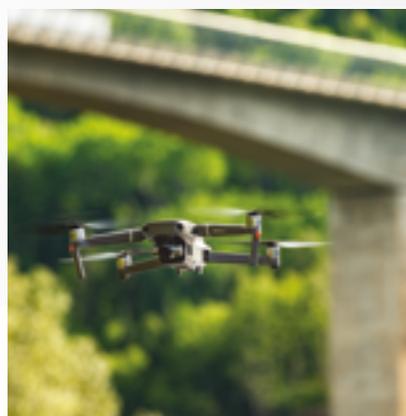
POURQUOI J'AI MAL AU DOS?

La cause N°1 d'invalidité dans le monde

14 COMPTABILITÉ

CONSEILS

Aides Fédérales en résumé



16 SUPPORT

PASSEZ AU TRAVERS

Voyez le positif

18 MEMBRES

GAGNANT DU PRIX CONSTRUIRE RÉGIONAL

Rencontre avec l'entrepreneur
Jessy Duval : Trouver son équilibre

21 INFORMATIQUE

RATTRAPER LE TEMPS

De nouvelles Apps. pour vous organiser

22 TECHNO

UN DRONE PROCHE DE CHEZ-VOUS

21^e siècle, le siècle des drones

25 ENTREPRENEURE

UN SECRET BIEN GARDÉ

La fidélisation client, c'est payant!



26 PORTRAIT

VOUS LA CONNAISSEZ?

10 ans à l'ACQ : Catherine Gaudreau

28 VERT

UN PAS VERS LE ZÉRO DÉCHET

5 points-clés pour se lancer

30 TENDANCES

BAINS DE NATURE?

Prenez soin de vous simplement

33 AUTO

LE CONFORT MÊME EN CAMION

Ne pas juste choisir pour le look

34 BABILLARD

ACTUALITÉS

Retours sur le Gala Construire 2020 et du souper vins et fromages. Calendrier sous-main et formations à venir

ANNONCEZ dans le magazine

Les Bâtisseurs de la Montérégie

4 PARUTIONS PAR AN / 2 500 COPIES
Visible en ligne sur le site de l'acq.



RÉSERVEZ VOTRE ESPACE PUBLICITAIRE

Andréa Ouellette-Lapointe
450 348-6114 poste 213
communications@acqmonteregie.org

LES BÂTISSEURS DE LA MONTÉRÉGIE

PUBLICATION OFFICIELLE DE L'ACQ-MONTÉRÉGIE
NUMÉRO 46 (AUTOMNE 2020)

Éditrice : Suzie Bessette

Rédactrice en chef : [Christelle Heurtaux](#)

Chroniqueurs et invités experts :

- [Jérémy Béland](#)
et [Alexandre Labelle](#)
- [Martin Bouchard](#)
- [Amélie Cyr](#)
- [Valérye Daviault](#)
- [Christine Fournier](#)
- [Marie Hamelin](#)
- [Christelle Heurtaux](#)
- [Josianne Isabel](#)
- [Sara Laque](#)
- [Line Leblond](#)
- [M^e Hugo Legault-Bélanger](#)
- [Andréa Ouellette-Lapointe](#)
- [France B. Paquette](#)
- [Raphael Pereira](#)

Révisseuse : [Nicole Bourque](#)

Graphisme : [JellyGraph.ca](#)

Imprimerie : [Le Groupe Communimédia Inc.](#)

Régie publicitaire : ACQ-Montérégie

Les Bâtisseurs de la Montérégie est un magazine publié
par l'ACQ-Montérégie et imprimé au Canada.



AVIS IMPORTANT :

Toute reproduction totale ou partielle de textes ou photos est
strictement interdite sous peine de poursuites, sauf accord écrit de
l'ACQ-Montérégie. Les textes qui paraissent dans Les Bâtisseurs de
la Montérégie n'engagent que leurs auteurs.

COORDONNÉES DU MAGAZINE :

1060, rue Bernier

Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2W 1X4

Courriel : marketing@acqmonteregie.org

POUR UN ESPACE PUBLICITAIRE :

Contact : [Andréa Ouellette-Lapointe](#)

Téléphone : 450 348-6114 poste 213

Courriel : communications@acqmonteregie.org

POUR SIGNALER UN CHANGEMENT D'ADRESSE :

Courriel : coor-admin@acqmonteregie.org

REMERCIEMENTS :

À l'entreprise [Bourrassa de Saint-Jean-sur-Richelieu](#) qui nous à
ouvert son chantier le temps de quelques photos accompagnés par
messieurs Luc [St-Cyr](#) et Richard [Murray](#), merci pour votre temps
et votre présence sécuritaire sur les lieux. Un merci spécial aux
mannequins de [Kébec Saint-Jean Électrique Inc.](#)

EN COUVERTURE ET SOMMAIRE photos de [Martine Chandonnet](#)

En photo : [Jessy Duval](#) (Kébec Saint-Jean Électrique Inc.),
[Catherine Gaudreau](#) (ACQ-Montérégie).

CRÉDITS PHOTOS : Drones, photos par [Laurie-Ève Fortin](#)

Photos de produits santé et sécurité, [Geneviève Michon](#)

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Éditorial

SUZIE BESSETTE



L'été est passé comme un coup de vent et nous sommes tous restés à la maison ou à explorer notre belle province. Tous ensemble, nous avons fonctionné au ralenti pendant des mois. Pour certains, ce fut plus difficile que d'autres. **L'équipe de l'ACQ-Montérégie était fidèle au poste pour vous accompagner dans cette situation méconnue.** Comme toutes les entreprises, nous avons dû nous ajuster et nous « ré-inventer ».

Précédemment la revue « Les Bâisseurs de la Montérégie » s'est fait remarquer avec un nouveau look lors de la sortie de son dernier numéro. Satisfaits de ce résultat, nous souhaitons maintenant recevoir l'opinion de ses lecteurs. Surveillez nos infolettres et médias sociaux **un beau concours s'en vient!**

Le numéro de cet automne vous informe sur des sujets d'actualités et saisonniers pour vous mieux accompagner dans une rentrée zen et en santé. Découvrez **une nouvelle rubrique récurrente, avec les portraits d'employés.** Apprenez à mieux nous connaître, rencontrez Catherine notre collègue des bureaux de Saint-Jean-sur-Richelieu, toujours à votre service!

Notez l'ajout à notre panoplie de services d'un **nouveau service en santé et sécurité** pour vous aider au travers de



Ces derniers mois, nous avons dû réaménager nos locaux, repenser nos procédures et développer de nouveaux services. Cependant, nous avons tenu le coup, grâce à une équipe soudée, nous sommes restés présents pour vous pendant les temps les plus durs.

cette crise. Nous avons mis à votre disposition, une série de produits orientés en santé et en sécurité : tels qu'une trousse de premiers soins spéciale camion, une gamme d'anti-microbes, des basiques tels que du papier brun, des visières de distanciation physique claire ou teintée, des masques de procédures chirurgicaux, ou encore des lunettes de sécurité.

Nous nous sommes arrêtés longuement sur la question des événements. Afin de vous protéger et de protéger notre équipe, nous avons décidé de remettre à l'an prochain tous nos événements. En 2021, nous vous offrirons des moments mémorables, à l'occasion de l'anniversaire des 60 ans de l'ACQ et lors de nos prochaines activités de vins et fromages et de Golf, en espérant le moment opportun pour célébrer tous ensemble en sécurité.

Nous restons ouverts à vos commentaires et remarques. Ensemble, construisons l'avenir de la construction du Québec.

L'Association de la construction du Québec - Région Montérégie

Construire l'avenir du Québec ensemble

Fondée en 1961 en tant qu'Association des constructeurs de la Vallée du Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu.

VISION

L'ACQ-Montérégie souhaite être avec vous tout au long des changements majeurs comme mineurs dans l'industrie de la construction. Notre priorité est de demeurer à l'écoute de vos besoins afin de pouvoir répondre à toutes vos attentes.

MISSION

- Favoriser l'essor de votre entreprise
- Promouvoir les nouvelles pratiques
- Développer votre entreprise sur les plans technique et administratif
- Vous soutenir dans l'application des lois et des règlements de l'industrie de la construction
- Défendre vos intérêts

VALEURS

Tous les employés de l'ACQ-Montérégie s'engagent à adopter en tout temps les meilleures pratiques d'affaires dans le respect des lois, des normes et des codes en vigueur, le tout en harmonie avec nos valeurs qui sont les suivantes :

SATISFACTION : Offrir un service client exemplaire

INTÉGRITÉ : Adopter un comportement juste et honnête

PROFESSIONNALISME : Mettre à contribution connaissances, habiletés et expériences dans l'atteinte de l'excellence

COLLABORATION : Travailler ensemble pour atteindre des objectifs communs

RESPECT : Interagir avec considération envers autrui et avec notre environnement

LOYAUTÉ : Créer un sentiment d'appartenance, de dévouement et d'implication auprès de la communauté de l'Association de la construction de la Montérégie

LES PRIORITÉS DE L'ACQ-MONTÉRÉGIE

- 1 Vous maintenir à jour sur les lois et les réglementations en vigueur, tout en vous informant aussi sur les nouvelles et les actualités de l'industrie.
- 2 Favoriser l'essor de votre entreprise en vous proposant des produits et services adaptés pour la gestion de vos activités quotidiennes.
- 3 Vous accompagner et vous conseiller en matière de relations et en santé-sécurité du travail. Vous offrir des services d'assistance juridiques, techniques et professionnels.

POUR DEVENIR MEMBRE :

Contactez-nous au numéro gratuit
514 877-4988 ou au 450 348-6114
pour plus d'informations.



N'OUBLIEZ PAS TOUS NOS SERVICES DISPONIBLES POUR VOUS AFIN D'AUGMENTER VOTRE PRODUCTIVITÉ ET SIMPLIFIER VOTRE ADMINISTRATION!

ÉCONOMIES SUBSTANTIELLES – SERVICES À PRIX CONCURRENTIELS AFIN D'AUGMENTER VOTRE EFFICACITÉ

- [Licence RBO](#)
- [Cautionnement de licence](#)
- [Mutuelles de prévention](#)
- [Partenaires et rabais sur achat](#)

OPTIMISER LA GESTION DE VOS ACTIVITÉS – EXPERTS ET CONSEILLERS QUI RÉPONDENT À VOS QUESTIONS

- [Service de paies](#)
- [Assistance technique](#)
- [Conseils juridiques](#)
- [Services-conseils Relation de Travail](#)
- [Santé et sécurité du travail](#)
- [Salle de plans : Module C, service d'impression grands formats et de numérisation](#)

RESTER À JOUR – LOIS ET RÈGLEMENTS, APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES

- [Formations disponibles en présence et en virtuel](#)
- [Publications et actualités : médias sociaux, Infolettre, magazine Les Bâisseurs, magazine Les Bâisseurs de la Montérégie, Répertoire des membres...](#)

FAVORISER L'ESSOR DE VOTRE ENTREPRISE – DÉVELOPPEMENT ET CROISSANCE

- [Événements : congrès, activités, réseautage...](#)
- [Programme Intégrité](#)
- [Espace ACQ](#)
- [Une association qui s'étend sur le Québec au complet](#)

Sainte-Catherine
3880, route 132 | J5C 2B7



Sainte-Julie
2141, rue Nobel, bureau 206 | J3E 1Z9



Saint-Jean-sur-Richelieu
1060, rue Bernier | J2W 1X4



Vaudreuil-Dorion
11, boul. de la Cité-des-Jeunes, bureau 202
J7V 0N3



Crédit : Louis Rossignol

NOTRE ÉQUIPE :

SUZIE BESSETTE,
directrice générale

NICOLE CRISPIN,
représentante

MARIE HAMELIN,
contrôleur

JOSÉE BRODEUR,
secrétaire-réceptionniste

AMÉLIE CYR,
coordonnatrice administrative

CATHERINE GAUDREAU,
coordonnatrice – service aux membres

CHRISTELLE HEURTAUX,
coordonnatrice marketing

JOHANNE LANGELIER,
coordonnatrice à la formation

CLAUDINE MATHIEU,
coordonnatrice développement des compétences

ANDRÉA OUELLETTE-LAPOINTE,
coordonnatrice en communications

STÉPHANIE PATENAUDE,
chef de service – paie

SARAH BRANCO,
agente à la paie

ALISON DESCHÊNES,
agente à la paie

CORALYNE KERLEAU,
agente à la paie

MARIE-CLAUDE BENOÎT,
coordonnatrice de succursale
– Sainte-Julie

LOUISELLE LONGTIN,
coordonnatrice de succursale
– Sainte-Catherine

NICOLE BOURQUE,
coordonnatrice de succursale
– Vaudreuil-Dorion

LE COMITÉ ADMINISTRATIF RÉGIONAL 2020-2021

LUC ST-CYR, président

GILLES OUELLET, président ex-officio

SIMON LABRECQUE, vice-président

DENIS LEHOUX, secrétaire

JULIE DUCHESNE, trésorière

YANNICK FORGET, directeur

MANON FONTAINE, directrice

RENAUD BERTRAND-THOUIN, directeur

PATRICK MERCIER, directeur

SUZIE BESSETTE, directrice générale

Bâtiment durable : Sain et sécuritaire dès la construction



Crédit : pixabay - PEXELS

Au cours des dernières années, l'intégration de la santé et du bien-être des occupants est devenue une préoccupation incontournable dans la conception d'espace, et ce, plus particulièrement dans les bâtiments durables. Nous en prenons pour preuve l'intégration de la santé des occupants dans plu-

sieurs catégories des certifications LEED et Fitwel ainsi que dans l'ensemble des critères de la certification WELL. Pour sa part, **la version 4 de la certification LEED nous amène à considérer la santé et la sécurité sur l'ensemble du cycle de vie du bâtiment, y compris lors de sa construction et de son entretien.**

Les bâtiments durables ont amené l'utilisation de matériaux plus sains comme les adhésifs, scellants et autres matériaux à faible émission de composés organiques volatils (COV), ce qui constitue une bonne nouvelle pour les travailleurs de la construction qui doivent manipuler, appliquer et travailler à la pose et l'installation de ces matériaux. Ceci dit, les bâtiments durables ont aussi engendré la construction d'atrium, de toits verts et l'installation de panneaux photovoltaïques. Bien que la valeur ajoutée de ces éléments soit bien réelle, ceux-ci ne sont pas sans risque pour les travailleurs qui en feront l'installation et l'entretien.

C'est pourquoi, en 2015, le US Green Building Council lançait son crédit pilote «Prevention through Design (PtD)», un crédit visant à considérer la santé du personnel œuvrant, entre autres, à la construction du bâtiment. Ce crédit a été développé par le National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), organisme fédéral américain bien connu des personnes œuvrant dans le domaine de la santé-sécurité du travail. Ce crédit s'est élaboré sur près de 10 ans à la suite de discussion entre le NIOSH et ses partenaires. La première session de travail sur ce sujet s'est en

effet tenue en juillet 2007 à Washington.

La question de la santé et de la sécurité des travailleurs de la construction et de ceux de l'entretien s'intègrent parfaitement aux approches de conception intégrée et de cycle de vie préconisées par la certification LEED V4. **Le crédit, basé aussi bien sur la recherche que la pratique, vise à démontrer que les décisions prises en amont, lors de la phase de conception ou lors de la planification des travaux, peuvent contribuer à réduire les risques à la sécurité des travailleurs de la construction. Au-delà de la certification LEED, cette approche visant à agir à la source est tout à fait complémentaire avec l'approche québécoise en matière de santé et de sécurité au travail.** De plus, l'apport du concepteur envers la santé et la sécurité des travailleurs de la construction ne peut qu'être un ajout intéressant dans une perspective d'analyse de cycle de vie du bâtiment et de santé de tous les intervenants. Dans une étude réalisée auprès de concepteurs et constructeurs, Karakhan (2020, p. 42) a montré que les concepteurs sont 1,82 fois plus susceptibles que les constructeurs d'être conscients à l'existence du crédit PtD. Cependant, 90 % des concepteurs et 94 % des constructeurs ayant répondu à la question ont révélé ne pas être conscient de l'existence ou ne pas être familiers avec les intentions visées et les éléments, exigences requises par ce crédit.

Des statistiques de novembre 2019 montrent que le crédit a été utilisé dans 11 projets en 2015 et 205 projets en 2019 (voir graphique ci-contre).



FOURNITURES | PLIAGE | POSE
PLIAGE EN CHANTIER SUR DEMANDE

RBQ : 8319-0835-36 | div. 9153-4933 Québec inc.

525, rang Sainte-Victoire-de-Sorel
(Québec) J0G 1T0

Claude Dufault, *propriétaire*

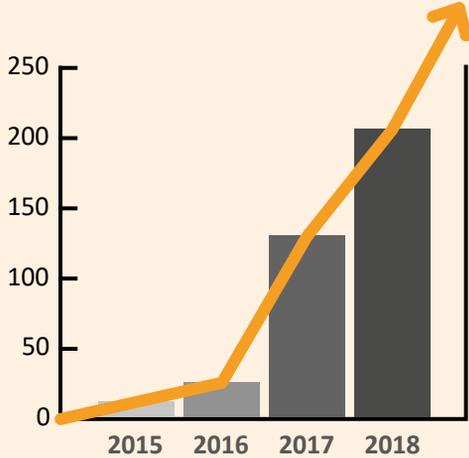
T 450 782.3993

F 450 782.3994

C 450 517.3091

acieram@videotron.ca

**NOMBRE DE PROJETS AYANT UTILISÉ
LE CRÉDIT LEED® PTD, PAR ANNÉE**



Source : NIOSH Program Records

Bien que ce nombre de projets soit infime comparativement au nombre total de projets visant des certifications LEED, nous ne pouvons que souligner l'essor et la progression rapide de ce crédit, et ce, au profit des travailleurs de la construction et d'entretien. De plus, le passage du statut de crédit pilote à crédit dans la version V4 de la certification LEED témoigne d'un certain intérêt pour celui-ci.

Intégrer la prévention par le design permet d'intégrer la santé et la sécurité de tous et toutes en s'intéressant à deux phases importantes, mais quelquefois négligées lors de la conception: la santé et la sécurité des travailleurs œuvrant à la construction et l'opération du futur bâtiment.

AUTEUR : Martin Bouchard, B. Sc., M.A.

L'auteur est coordonnateur, Opérations, vente et marketing chez Vincent Ergonomie. Il est bénévole au comité des communications de la section du Québec du Conseil du bâtiment durable du Canada depuis 2013 et ambassadeur Fitwel depuis 2017.

À PROPOS DU CONSEIL DU BÂTIMENT DURABLE DU CANADA - QUÉBEC

Depuis 2004, le Conseil du bâtiment durable du Canada - Québec œuvre à la promotion du bâtiment durable à travers la province. Le Conseil compte plus de 600 membres provenant de tous les horizons.

NOTRE MISSION :

Promouvoir l'environnement bâti comme un instrument privilégié du développement durable et pouvant à la fois servir :

- de moteur économique ;
- d'outil de densification, de verdissement, de protection de l'environnement ;
- d'élément rassembleur et de soutien à la communauté.



NOTRE VISION :

Accroître la participation de l'industrie et soutenir les organismes en vue d'accélérer l'intégration des notions du bâtiment durable dans les pratiques des professionnels et du public.

JOIGNEZ-VOUS À NOUS ET AGISSONS ENSEMBLE POUR METTRE EN ŒUVRE DES CHANGEMENTS!

FIERS ET COMPÉTENTS .COM
FORMATION DANS L'INDUSTRIE DE LA CONSTRUCTION

PLUS DE 500 FORMATIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS

Faites appel au service de formation aux entreprises pour former vos travailleurs.

Contactez vos agents de promotion :
SUZANNE GARON | **ALAIN-GABRIEL GUIGNARD**
 514 346-0401 | 514 346-0399

Pour en savoir plus, rendez-vous sur acq.org/perfectionnement

En collaboration avec
ASSOCIATION DE LA CONSTRUCTION DU QUÉBEC

« LE RESPECT DES CONVENTIONS, C'EST LE FONDEMENT DE L'INDUSTRIE DE LA CONSTRUCTION AU QUÉBEC. »



Sylvain Trempe
Chef d'unité

Lorsqu'on respecte les conventions collectives, on fait le bon calcul pour soi et pour l'ensemble de l'industrie de la construction au Québec. C'est le fondement sur lequel notre industrie s'appuie pour favoriser un climat de travail sain et pour que chacun ait sa place sur les chantiers.

En 2018, l'industrie de la construction comptait 157 086 travailleurs actifs qui ont travaillé plus de 161 millions d'heures en respectant les conventions. Et ça, ce sont des chiffres qui comptent.

► Pour toute question ou tout signalement concernant la conformité :
514 593-3132 ou 1 800 424-3512



COMMISSION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC

ccq.org/conformite

LE RESPECT DES RÈGLES, ÇA COMPTE !

Une rentrée judiciaire chargée

Le mois de septembre est synonyme de reprise des activités suivant les vacances estivales. Pour les parents et étudiants cela rime avec la rentrée scolaire, alors que pour les politiciens, il s'agit de la rentrée parlementaire. Les avocats n'y font pas exception puisque pour eux, le mois de septembre marque la rentrée judiciaire.

Cette année encore, la rentrée judiciaire marquera la reprise des activités (vacation, audition, interrogatoires, etc.), lesquelles fonctionnent au ralenti pendant la saison estivale vu les vacances et les disponibilités limitées. Cependant, Covid-19 oblige, la rentrée judiciaire sera plus chargée cette année.

À cet effet, rappelons qu'en mars dernier, les arrêtés 2020-4251 et 2020-009 suspendaient les délais de procédure civile et les délais de prescription extinctive et de déchéance en matière civile ainsi que certains délais en matière pénale. **En somme, vu la suspension des délais, l'avancement des dossiers sur le plan judiciaire a été grandement ralenti, voir complètement bloqué.**

Or, le 13 juillet dernier, Le ministre de la Justice et procureur général du Québec, M. Simon Jolin-Barrette et la juge en chef du Québec, Mme Manon Savard annonçaient la levée de ces suspensions pour **le 1^{er} septembre.**

Cela signifie notamment que les délais suspendus par les arrêtés susmentionnés ont recommencé à courir depuis le 1^{er} septembre dernier, et ce, pour le temps qui restait à écouler aux délais prévus aux protocoles de l'instance en matière civile en vigueur le 15 mars 2020 (au moment de la suspension), sous réserve d'une période additionnelle de 45 jours.

En bref, l'ensemble des échéances et dates limites prévues dans les protocoles de l'instance ont été reportées automatiquement de 7 mois (vu la suspension pendant 5 mois et demi + 45 jours). L'idée est évidemment de permettre aux parties de reprendre les dossiers là où ceux-ci ont été suspendus, et ce sans qu'aucune démarche ne soit requise, donc sans entraîner de frais pour les justiciables.

Ainsi, si pour les justiciables la reprise s'est faite sans heurt, la rentrée judiciaire est particulièrement chargée pour les avocats considérant qu'à la reprise des activités dans les dossiers judiciairisés s'ajoutent tous les nouveaux dossiers dont le départ a été retardé par la crise sanitaire, notamment de nombreux litiges découlant de travaux réalisés pendant l'été. Dans ces circonstances, la créativité de vos avocats peut être mise à profit, par exemple, en vous orientant vers les modes alternatifs

de résolutions des conflits afin de solutionner vos différends.

La reprise promet d'être bien occupée!

À tout événement, peu importe le stade de votre dossier, la rentrée judiciaire est un moment idéal pour communiquer avec votre avocat afin de faire un suivi et possiblement établir la suite des événements. Si ce n'est pas déjà fait, pensez à l'appeler. Bonne rentrée!

Pourquoi j'ai mal au dos?

Les douleurs sont très fréquentes. En fait, c'est la raison numéro un d'invalidité dans le monde! Et plus de 50 % de la population aura un jour ou l'autre des douleurs lombaires et plus du tiers des gens auront une récurrence.

**LA CAUSE N° 1
 D'INVALIDITÉ
 DANS LE MONDE!**



Crédit : Keenan Constance - UNSPLASH

Chez Spécialiste Santé, nous travaillons beaucoup avec les gens qui ont des douleurs au dos présentes depuis très longtemps, qui ont déjà consulté différents professionnels et qui n'ont toujours pas trouvé de solutions. Nous adoptons une approche globale qui sera très importante dans les cas de douleurs chroniques.

Les douleurs lombaires chroniques peuvent être complexes, car elles peuvent provenir de sources multiples : mauvaise digestion, stress, mauvaises positions de travail, mauvaise posture, manque de sommeil, etc. C'est pourquoi l'approche globale est primordiale selon nous.

Votre corps vous envoie des signaux pour vous aider à trouver la cause de vos douleurs. Voici quelques pistes possibles pour vous aider à en finir avec votre mal de dos.

1 Mâchoire et posture

MAL DE DOS AU RÉVEIL

Si vous avez mal au dos en vous réveillant le matin, en ouvrant les yeux, avant même d'être sorti du lit, cela peut être un signe que vos douleurs dorsales peuvent être dues à un trouble postural causé par votre mâchoire! Si vous dormez la bouche ouverte ou si vous serrez des dents la nuit, vous avez plus de risque d'avoir une dysfonction temporo mandibulaire (DTM) qui causera un syndrome postural (mauvaise posture) et ainsi provoquera des douleurs au dos plus présentes au réveil.

2 Pieds et posture

MAL DE DOS AU LEVER

Ensuite, si vous avez mal au dos lorsque vous vous levez du lit, ça peut être un signe que vos douleurs dorsales sont causées par vos pieds. Si votre poids n'est pas bien réparti sur vos pieds (pieds plats, pieds creux, poids plutôt sur une seule jambe), il peut en résulter un syndrome postural et accentuer les douleurs au dos qui seront présentes lorsque vous êtes debout.

De plus, si vous êtes moins mobile au lever, c'est normal. Lorsque couché, les disques et les noyaux qui agissent absorbent les impacts entre vos vertèbres. Ils ne sont pas écrasés par la gravité, donc ils seront plus remplis d'eau. C'est pourquoi, il peut être plus difficile de se pencher dans ces cas-ci.

4 Inflammation

MAL DE DOS LA NUIT

Si les douleurs au dos vous réveillent la nuit, c'est probablement qu'il y a un facteur inflammatoire. Dans ce cas, il faut regarder le côté métabolique et biochimique. Si vous avez des problèmes de santé ou des problèmes digestifs, cela peut amener une légère inflammation chronique, à long terme, qui irritera les structures de votre dos et qui provoqueront de la douleur.

5 Sommeil

LE MANQUE DE RÉCUPÉRATION

Si vous ne récupérez pas assez, vous ne laissez pas le temps à votre corps de se régénérer convenablement. Vous êtes donc toujours en mode destruction.

Pour bien récupérer, le sommeil de qualité est très important. Ajoutez à cela une bonne alimentation, une bonne hydratation et une gestion du stress mentale adéquate pour être en mesure d'attaquer à nouveau votre quotidien plein d'énergie.

Yeux, pieds et posture

MAL DE DOS EN FIN DE JOURNÉE

Si votre douleur au dos apparaît graduellement au fur et à mesure que la journée avance, il se peut que ce soit causé par vos yeux qui se fatiguent eux aussi.

En effet, un syndrome postural peut être présent s'il y a un trouble proprioceptif de la vision. Les muscles de vos yeux forcent et se fatiguent eux aussi avec des lunettes mal ajustées ou simplement parce que vous regardez des écrans toutes les journées.

Si vous êtes debout toute la journée, le trouble postural peut apparaître à cause de vos souliers ou de la semelle dans vos souliers. Nous recommandons principalement l'utilisation de semelles plates, mais il faut travailler pour rééduquer l'arche plantaire et augmenter progressivement le temps des semelles plates plutôt qu'avec une arche. C'est comme à l'entraînement de musculation, il ne faut pas en faire trop du premier coup, sinon certaines douleurs feront surface. Il est préférable de consulter un professionnel pour le travail spécifique du pied.

Posture, ergonomie et activités

LES POSITIONS DE TRAVAIL

La nature de votre emploi peut faire en sorte que certaines douleurs se développent.

Dans un travail de bureau, l'ergonomie du poste de travail est importante. La position assise amène plus de compression vertébrale que la position debout. Si on ajoute un mauvais positionnement, ce sera encore pire.

Il faut également porter attention pour se lever régulièrement et être plus actifs pour faire une meilleure circulation de sang, ce qui amènera des nutriments à vos muscles.

Lors d'un travail actif, les mouvements répétitifs, surtout lorsque vous êtes mal positionné, amèneront plus de compression vertébrale, irritation des nerfs et inflammation. Il faut s'assurer de bien se positionner pour faire les mouvements, surtout lorsque vous devez lever des charges lourdes.

De plus, si vous manquez de force ou d'endurance pour une tâche, vous devrez inévitablement compenser pour accomplir le travail. Assurez-vous d'avoir une condition physique adéquate pour ce que vous devez exécuter.

Pour en savoir plus sur Spécialiste Santé, consultez nos liens ou contactez-nous :

votrespecialistesante.com
facebook.com/specialistesante
info@votrespecialistesante.com

450-461-6424
1724 rue Montarville,
St-Bruno-de-Montarville

L'information suivante est sujette à changement.
Je vous suggère de consulter les liens en page 15
pour plus de détails.

Aides fédérales, en résumé

Les derniers mois ont eu énormément d'impact sur les finances des entreprises. Voici un résumé des subventions, prêts et dates importantes à retenir :

COMPTE D'URGENCE POUR LES ENTREPRISES CANADIENNES

- Prêt jusqu'à concurrence de 40 000 \$
- Sans intérêt jusqu'au 31 décembre 2022
- Si vous remboursez 75 % du prêt au plus tard le 31 décembre 2022, la balance de 25 % du prêt sera radiée

Pour plus d'informations, contactez votre institution financière.

SUBVENTION SALARIALE TEMPORAIRE (SST)

Caractérisée comme la subvention la plus accessible, elle cible la rémunération versée du 18 mars au 19 juin 2020. Ici on parle de la date du paiement de la paie et non pas la semaine de travail effectuée.

- 10 % de la rémunération versée
- Le maximum admissible par employé est de 1 375 \$, jusqu'à un maximum de 25 000 \$ par entreprise
- Subvention applicable en diminution du paiement d'impôt fédéral à payer

OBLIGATION POUR LES EMPLOYEURS ADMISSIBLES À CETTE SUBVENTION : Avant le 31 décembre 2020, vous devez compléter le formulaire d'auto-identification sans quoi, vous allez fort probablement recevoir un avis de la part du gouvernement

NOTRE CONSEIL :

Consultez régulièrement le site du Gouvernement pour être à jour sur les nouveautés et au besoin engagez un spécialiste qui saura vous guider.

SUBVENTION SALARIALE D'URGENCE DU CANADA (SSUC)

Il s'agit de la subvention qui est en constante évolution. Au cours des derniers mois, il y a eu plusieurs modifications et ajouts. La dernière mise à jour a eu lieu le 27 juillet 2020, permettant ainsi d'élargir les critères d'admissibilité afin que davantage d'entreprises puissent y accéder.

Périodes de réclamations période de 1 à 4 couvrant les dates du 15 mars au 4 juillet 2020 :

- Subvention à taux fixe de 75 % de la rémunération déclarée
- Maximum pouvant être réclamé par employé est de 847 \$ hebdomadairement

Périodes de réclamations période de 5 à 9 couvrant les dates du 5 juillet au 21 novembre 2020 :

Suite à la dernière mise à jour, voici certaines modifications apportées :

- Maximum pouvant être réclamé par employé peut atteindre 1 129 \$ hebdomadairement
- Subvention calculée en fonction de la diminution de vos revenus
- Nouvelle méthode pour calculer la diminution du revenu
- Vous n'avez pas subi une baisse de revenus pour la période de la demande? Au cours de 3 mois précédents ladite période, si vous avez subi une perte moyenne de revenus supérieurs à 50 %, vous pouvez être admissible à la subvention
- Vos employés n'ont pas eu de rémunération pour une période d'au moins 14 jours consécutifs? Ils peuvent maintenant être ajoutés au calcul



Avec tous ces changements, qui sait, vous seriez peut-être, admissible à cette subvention!



INFORMATIONS COMMUNES POUR LA SST ET LA SSUC

- Prévoyez que les sommes reçues seront imposables
- Il est possible d'alterner d'une subvention à l'autre, c'est-à-dire, si pour une période donnée vous ne respectez pas les critères de la SSUC, vous pourriez avoir droit à la subvention salariale temporaire et par la suite, revenir à la SSUC.

**Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter
l'Agence du Revenu du Canada au 1-800-959-7775**

¹ www.canada.ca/fr/ministere-finances/nouvelles/2020/03/soutien-supplementaire-aux-entreprises-canadiennes-pour-faire-face-aux-repercussions-economiques-de-la-covid19

² www.canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/mise-a-jour-covid-19/foire-aux-questions-subvention-salariale-temporaire-petites-entreprises

³ www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/subvention/subvention-salariale-urgence



Licence RBQ : 1355-5636-42

Carlo Saran
Président

VITRES DE TABLE
FENÊTRES THERMOS
MIROIRS / MIROIRS DÉCORATIFS
DEVANTURES DE MAGASINS
VERRES DE CELLIER SUR MESURE
PLEXIGLASS
RÉPARATION MOUSTIQUAIRES

vitrieriesaran.com

RÉSIDENTIEL / COMMERCIAL

SERVICE D'URGENCE
VENEZ VISITER NOTRE
VASTE SALLE DE MONTRE

VOTRE RÉFÉRENCE
EN VITRERIE DEPUIS
PLUS DE 50 ANS

VITRERIE
SARAN

DEPUIS 1963

450 348-6191

965, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu

SPÉCIALISTE EN PORTES, FENÊTRES ET PORTES DE GARAGE
DEPUIS 1977

Rénovations et réparation
de toutes marques!

SIGNÉ
Fontaine
Entrepreneur général

NOUVELLE ALLURE
MÊME SERVICE
IMPECCABLE
Menuiserie Fontaine

368, Adrien-Fontaine,
Saint-Jean-sur-Richelieu

signefontaine.com
450 346-9289

RBQ : 8006-1674-19

PORTES | FENÊTRES | PORTES PATIO | PORTES DE GARAGE | RAMPES | BALCONS

Passez au travers et voyez le positif

La douceur du printemps ne s'est pas fait ressentir par tous cette année : certains ont perdu des proches, d'autres ont dû se séparer de leur entreprise et d'employés considéré, et pour d'autres, ce fut la perte du travail

Il y a eu beaucoup d'écrits à ce sujet, vous invitant à passer du traumatisme à la résilience, de saisir les opportunités qui se présentent, de repartir à zéro, de se transformer, de « se réinventer » en tant qu'entrepreneur, ou tout simplement de se lancer dans une folle aventure, celle dont on rêve depuis toujours. **Et pourquoi ne profiteriez-vous pas de la situation?**

Cependant, perdre son emploi est un événement traumatisant, peu importe le contexte et, diverses problématiques d'ordre biologique, social et/ou psychologique peuvent se manifester. **Il est donc essentiel de prendre soin de soi dans ces circonstances.**

Et dans l'intervalle, que se passe-t-il avant et après le changement ?

Prenons l'exemple de la perte d'un emploi : elle s'apparente à la mort d'un être cher. C'est d'abord le choc, suivi du déni ou le refus de la situation, un amalgame d'émotions tout au long du processus, l'exécution des tâches (s'organiser et faire de la recherche), la quête d'un sens et finalement, le lâcher-prise. Toutes ces étapes se chevauchent et les émotions sont intenses, parfois douloureuses et si souvent refoulées pour répondre aux

besoins les plus pressants, qu'on ne remarque pas immédiatement, les effets sur notre mécanique et notre santé mentale.



Credit: Priscilla Du Prez - UNSPLASH

Lorsque j'accompagne une personne en séance de coaching et qu'elle me raconte un événement vécu, il est fréquent que se manifeste une douleur dans son corps ([Voyez l'article santé en page 12](#)). Plus l'émotion exprimée est forte, plus la sensation est présente ; il y a un lien entre son malaise et son histoire. Cette prise de conscience aide le client à s'en libérer et à travailler sur un objectif de changement positif dans sa vie, comme un nouvel emploi.

Si je vous pose la question : que ressentez-vous au plus profond de vous ?

Soyez attentif à ce qui se présente et aux émotions qui surgissent : de la peine, de

la colère, de la peur ? Et si c'est la peur, est-ce celle qui s'associe à la perte de votre existence d'avant, ou celle de vous lancer dans l'inconnu pour satisfaire un rêve ? Se poser la question peut influencer sur vos décisions. Alors, faites en sorte que celles-ci soient en cohérence avec vous, vos valeurs, votre environnement et votre entourage immédiat et reprenez le pouvoir sur votre vie.

Meux voir les opportunités

Il est crucial de prendre un temps d'arrêt pour se déposer, mettre en lumière ce qui est essentiel à vos yeux pour ensuite passer à l'action. Alors peu importe ce que vous déciderez, acceptez la perte et, assurément, vous serez prêt au changement. **C'est une étape déterminante pour faire place aux opportunités qui se présenteront à vous.**

Conseil à retenir : consultez si vous avez besoin d'aide. Une démarche thérapeutique peut s'avérer incontournable pour retrouver sa santé et peut être très supportant pour vous, comme pour vos proches.

« Je vous souhaite bien des opportunités et une pleine guérison de la tête, du corps et du cœur ».

Contact : line@ressourcesparelle.com

La sécurité de nos employés et de notre clientèle nous tient à cœur

Licence R.B.Q. : 2172-6989-30



Kébec

St-Jean électrique inc. 

(450) 346-1717

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
INSTITUTIONNEL

Service d'ingénierie et entretien industriel
Automatisation et instrumentation de contrôle
Thermographie
Camions nacelles



URGENCE 24 HEURES

kebec@kebecelectrique.com

6, GRAND BERNIER SUD, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU (QUÉBEC) J3B 4P8 JESSY DUVAL, propriétaire

Gagnant du prix régional construire 2020

Rencontre avec le président de Kébec Saint-Jean Électrique Inc., Jessy Duval.

C'est en 1975 que Kébec Électrique a débuté ses opérations à St-Jean-sur-Richelieu. Jessy Duval, né en 1976, n'avait alors qu'un an. À l'âge de 16 ans, il joint l'entreprise fondée par son père, Claude Duval et à 23 ans, il devient maître électricien. Trois ans plus tard, soit en 2002, il rachetait la compagnie et en prenait les rênes; un parcours pour le moins impressionnant!

Ce n'est pas surprenant qu'il règne au sein de la culture d'entreprise de Kébec Électrique un esprit de famille. Parmi la quinzaine d'employés qui forment l'équipe, la plupart y sont depuis au moins 10 ans, voire bien plus. Le

service à la clientèle ici se fait à l'échelle humaine et de façon très personnalisée.

[Kébec St-Jean Électrique inc.](#), c'est une entreprise qui offre des services en ingénierie électrique et entretien industriel, automatisation et instruments de contrôle, thermographie, camion nacelle et services d'urgences pour les secteurs industriel, commercial, institutionnel et même parfois résidentiel. Travailler de pair avec des contracteurs généraux, avec des carrières ou des usines de transformation ne sont que quelques exemples de contrats que l'entreprise peut réaliser.

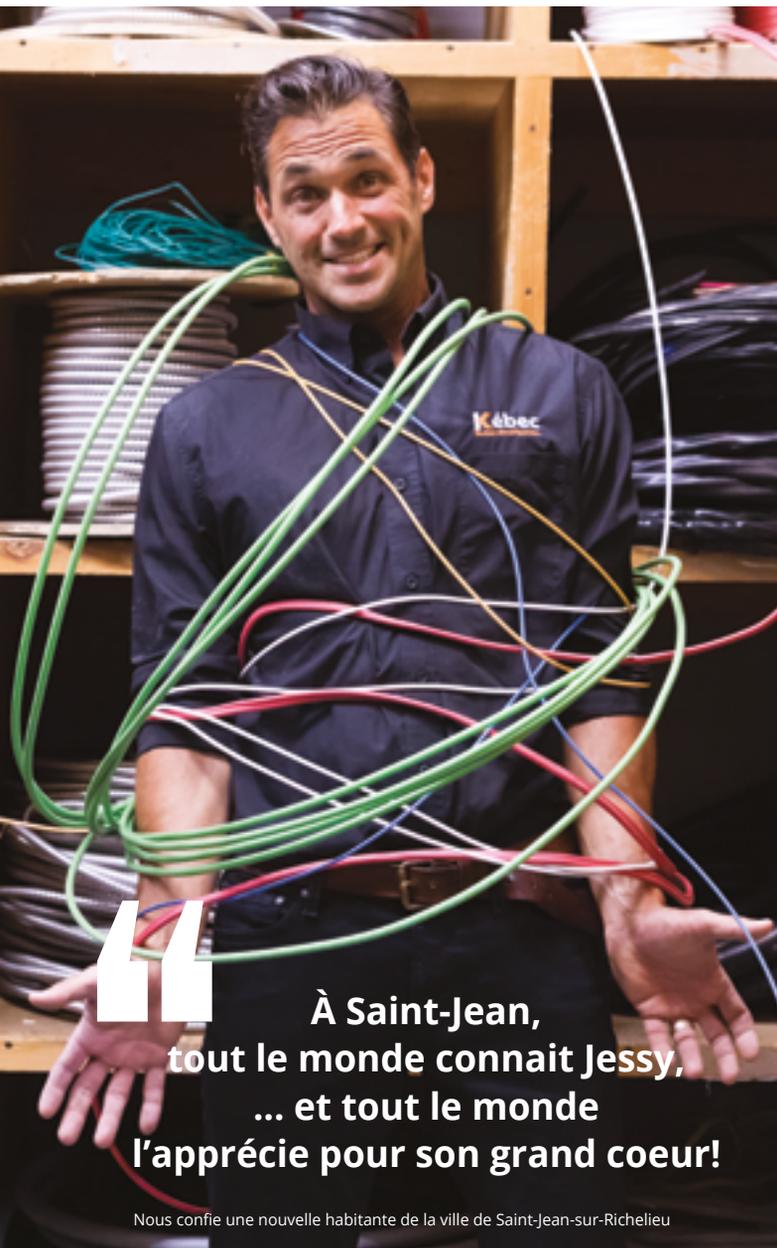


Crédit : Martine Chandonnet

Un entrepreneur engagé

Au cours des dernières années, Jessy s'est impliqué dans de nombreux événements caritatifs. Un exemple récent? Pendant la période de confinement du printemps, fatigué de tourner en rond à la maison et désireux d'utiliser son temps à bon escient, Jessy décide d'organiser une levée de fonds pour Leucan. Cette cause lui tient particulièrement à cœur depuis que sa nièce a été diagnostiquée avec un cancer à l'âge de 6 ans. Via [Facebook](#), il a donc créé une campagne et a réussi à amasser 23,000 \$ de financement, rien de moins!

Jessy s'est également impliqué localement avec beaucoup d'organismes du Richelieu, pour lequel il a été Gouverneur pendant 10 ans, l'Étoile pédiatrie sociale, le Festival International des Montgolfières de St-Jean-sur-Richelieu, pour lequel il a été ambassadeur, le Défi du Père Noël du Vieux St-Jean et la liste continue!



À Saint-Jean,
tout le monde connaît Jessy,
... et tout le monde
l'apprécie pour son grand cœur!

Nous confie une nouvelle habitante de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

Crédit: Martine Chandonnet

Travailler avec l'ACQ, région Montérégie – des ressources utiles

Jessy profite pleinement de son implication auprès de l'ACQ et des nombreux services offerts. Quelles sont les ressources qui lui sont le plus utiles? Il y en a plusieurs, dont les formations sur le droit des affaires, le service de gestion de la paie, les ressources qui l'aident à mieux comprendre sa convention collective, les formations en santé et sécurité au travail et le service d'impression de plans, pour ne nommer que celles-là.

Mais sa relation avec l'ACQ va encore plus loin. Comme le secteur d'activité de l'entreprise est très spécialisé, les questions de sécurité au travail sont souvent complexes et l'information, parfois inexistante. C'est pourquoi Kébec Électrique travaille en collaboration avec

Une récompense bien méritée

Ce n'est pas étonnant donc qu'il se soit mérité l'un des prestigieux Prix Construire de l'ACQ-Montérégie, décernés lors de la Soirée des Prix Construire du 27 août dernier, où les acteurs de l'industrie de la construction se réunissent pour célébrer des entreprises qui non seulement se démarquent par l'excellence de leurs services, mais qui contribuent au développement économique et social de la région de par leurs implications et leur travail.

Ce prix, Jessy l'apprécie d'autant plus qu'il lui a été remis par Suzie Bessette, la Directrice générale de l'ACQ-Montérégie, qu'il a connu pratiquement toute sa vie. En effet, l'entreprise est devenue membre en 1980, et lorsque Jessy a racheté la compagnie en 2002, il a continué d'être un membre actif de l'association. C'est donc 40 ans d'implication auprès de l'Association de la construction du Québec pour Kébec St-Jean Électrique inc., l'entreprise qui a vu Jessy parcourir son chemin d'entrepreneur, de ses jeunes débuts au sein de la compagnie jusqu'à aujourd'hui, en tant qu'entrepreneur mature et accompli.



l'ACQ-Montérégie et sa mutuelle de prévention afin de développer et de mettre en place des protocoles à suivre pour l'industrie. Ces protocoles, qu'ils développent conjointement, pourront donc par la suite être utilisés non seulement par Kébec Électrique, mais par les autres entreprises dans le même domaine.

Il s'agit d'une autre belle façon de mettre à profit son implication avec l'ACQ-Montérégie et de contribuer à son industrie, tout en se positionnant comme un leader dans son domaine.

Retrouvez Jessy en page 20, témoignage de son attaque cardiaque survenue il y a quelques mois

Témoignage

Jessy Duval : Trouver son équilibre



Crédit : Martine Chandonneau

Oui, le travail peut être une priorité, mais il faut le faire intelligemment tout en prenant soin de ses proches.

Un entrepreneur, ça vit souvent à cent mille à l'heure! En effet, même s'il avait toujours été actif (il joue au hockey trois fois par semaine, en plus de jouer à la balle molle et au soccer), il avait conscience que son mode de vie n'était pas toujours sain. Avec des journées de travail qui se terminaient régulièrement très tard en soirée, des heures de sommeil réduites, du stress à profusion et une alimentation pas toujours exemplaire (entre le com-

fort food, le café et les breuvages énergisants), les impacts sur sa santé ont commencé à se faire sentir.

Durant une partie de hockey, le 20 février, Jessy a été atteint d'un malaise cardiaque. Le lendemain, alors qu'il devait être présent en tant que président d'honneur à la soirée vins et fromages de l'ACQ-Montérégie, il s'est plutôt retrouvé couché dans un lit d'hôpital.

Forcé de rester à la maison pour une convalescence d'un mois suite à sa crise cardiaque, il a dû sérieusement remettre en question ses choix de vie. **Sa première réaction fut de blâmer son entreprise, puis de réaliser que son corps lui envoyait un message clair. Il fallait faire des changements majeurs dans sa vie. Le temps d'y penser était fini, il fallait maintenant passer à l'action.**

Le 23 mars, alors qu'il se prépare à retourner au travail, il apprend que le gouvernement annonce la fermeture des entreprises au Québec dans le cadre des mesures de confinement. Sa période de repos allait donc durer bien plus longtemps que prévue!



Un entrepreneur, ça vit souvent à cent mille à l'heure!

tion à améliorer ses habitudes de vie, notamment au niveau de l'alimentation et de l'entraînement physique. Ce sont d'ailleurs sa femme et sa fille qui l'ont

pris en charge durant cette période afin de lui donner le goût de manger santé. En effet, durant la période du Covid19, les rendez-vous chez la diététicienne n'étaient pas vraiment dans les options!

Cette période d'arrêt prolongé lui a permis de recommencer à prendre le temps de non seulement bien manger à la maison, mais aussi de passer du temps avec sa femme, sa fille et son fils et de faire le plein d'énergie; une véritable prise de conscience. **Ce fut une période de transition qui lui a donné l'opportunité de revenir à l'essentiel, à la famille et à la santé.** Quel message aimerait-il transmettre aux entrepreneurs suite à son expérience? « Oui, le travail peut être une priorité, mais il faut le faire intelligemment tout en prenant soin de ses proches », conclut Jessy.

Alors que la vie reprend tranquillement son cours, n'oublions pas de mettre en pratique ce bon conseil.



Crédit : Martine Chandonneau

Rattraper le temps

De nouvelles Apps. pour vous organiser

Je ne sais pas, si vous êtes comme moi mais personnellement, j'adore planifier ma vie! Je suis quelqu'un qui roule à la minute près et qui est constamment à la recherche de LA nouvelle application qui me permettra d'être certaine de ne pas perdre mon temps dans mes différents rôles et projets. Ajoutez à cela une bonne dose de procrastination, mettons que ça m'aide pas mal à ne rien oublier...

Crédit : Cottonbro - PEXELS



Planner

Dans mes coups de cœurs, il y a Planner de la suite Microsoft. Son rôle dans ma vie? M'assurer de planifier des tâches pour mon équipe et pour moi. Comment ça marche? En créant une tâche, vous pouvez l'assigner à un coéquipier ou à vous. À partir de là, des notes peuvent être ajoutées ainsi que des dates d'échéance. A chaque changement, vous recevrez un courriel. On t'assigne une nouvelle tâche? Courriel!

Bonne nouvelle c'est gratuit! C'est inclus dans la suite Office 365.



Trello

J'ai aussi découvert au fil de mes recherches Trello. Très similaire à Planner, Trello peut être un service accessible pour les petites équipes. Vous pouvez créer des cartes et les assigner à des collègues et s'assurer que tous voient les dates d'échéance. **Super léger, coloré et très user friendly.**

Gratuit pour 10 personnes et moins

Pour pousser plus loin, il y a [Asana](#). Une machine plus lourde à s'approprier mais aussi plus puissante pour les gestions d'équipe, certaines personnes ne jurent que par cette plateforme. Les accomplissements de tâches sont une mini célébration à voir!



Evernote

Je suis quelqu'un qui a des idées à la chaîne et j'ai toujours besoin de notes ou de listes. Je fais des listes de mes listes, voyez le genre! Et mon meilleur ami? Evernote! Se partage même en équipe avec le bon abonnement (ou en solo pour la version gratuite). Evernote permet de faire un livre avec notes et idées. Ça permet aussi de prendre des notes de meeting de façon ultra efficace et claire sans trop de flaf! Et ça peut même être enregistré en audio.

De gratuit à 14,99 \$ par utilisateur par mois

Là aussi, la suite Office propose sa propre solution. OneNote est assez similaire dans son fonctionnement.



Hootsuite

Entrepreneurs, comme moi, vous souhaitez gérer votre publicité et vos réseaux sociaux d'une main de maître! Jonglage entre Twitter, Instagram, Facebook et autres réseaux de ce monde. J'ai pour vous, ma petite perle des médias sociaux, la plus multiplateformes! Hootsuite! **ce produit-là vous permet de planifier des posts, d'envoyer sur tous les médias d'un seul coup**, un texte identique, et ça sauve entre autres, le temps passé à naviguer d'une fenêtre à l'autre.

Gratuit pour moins de 3 réseaux

Pour les spécialistes plutôt du visuel, on parle actuellement de [Tailwind](#) pour gérer exclusivement des comptes Instagram et Pinterest.

Je crois que cette fois-ci, on s'est organisé un peu. J'espère que mes outils vont vous avoir aidé à ne pas perdre le fil de votre rentrée. Bonne organisation et bonne saison!

Un drone proche de chez-vous

21^e siècle, le siècle des drones

Ces dernières années les drones sont devenus à la fois les nouveaux jouets à la mode ainsi que des outils révolutionnaires pour les professionnels. Nous sommes au cœur d'un virage technologique qui va démocratiser la capture rapide et autonome d'informations, la livraison en quelques minutes (Amazon Air Prime, les hôtels Marriot), ou encore les ballets aériens lumineux (Les jeux Olympiques et le Super Bowl)!

Appellation « drones »

Nous avons tous entendus parler des drones au moins une fois, ces petits engins volants bourdonnants* qui deviennent de plus en plus populaires dans bien des domaines et pas seulement dans les films d'espionnage. **Concrètement, un drone désigne un vaste éventail d'engins volants sans pilote à bord, contrôlés par un opérateur au sol ou bien de façon autonome, et capables d'exécuter toutes sortes de tâches en fonction de l'équipement embarqué.**



Credit : Laurie-Eve Fortin

Actuellement, il y a deux grandes familles de drones qui regroupent la majorité des modèles vendus : Les quadricoptères et les ailes volantes. (voir tableau ci-contre)

Dans la première catégorie on peut citer le **Mavic de DJI**, avec ses quatre hélices

il est adapté à des tâches nécessitant un vol stable et précis, même proche d'obstacles. Dans la seconde, l'**Ebee X de senseFly** se caractérise par sa capacité à effectuer des missions sur de grandes distances et avec une grande autonomie.

Pour quels usages?

La plupart des drones vendus dans le commerce sont des « caméras volantes » utilisées à des fins récréatives ou promotionnelles. C'est d'ailleurs cette capacité d'obtenir facilement un nouveau point de vue qui a démocratisé leur adoption par le grand public, séduit par ce nouvel univers qui s'ouvre à lui.

Les modèles plus avancés intègrent un GPS et sont capables d'effectuer des trajets prédéfinis ou encore de revenir à leur point de départ automatiquement.

Si l'on s'intéresse à des pratiques plus professionnelles, les militaires s'en servent pour des missions de surveillance et les pompiers pour rechercher des victimes lors d'urgences climatiques. Outre la prise de vue, on découvre des drones munis de différents équipements les rendant par exemple capables de distribuer des pesticides sur des par-

celles spécifiques d'un champ, ou d'inspecter et repeindre des pales d'éoliennes, les possibilités sont sans limites!



Credit : Tom Fisk - PEXELS

Et dans la construction?

Nous l'avons vu plus haut, un drone muni d'une caméra et d'un GPS sont désormais accessibles pour tous et permettent déjà d'accroître la sécurité et l'efficacité sur les chantiers. À commencer par la surveillance de travaux, qui peut être effectuée plus rapidement et plus fréquemment en couvrant de vastes zones, permettant ainsi de mieux repérer et éviter des situations dangereuses par exemple. D'autres drones peuvent faire des inspections dans des endroits difficilement accessibles, comme le haut d'un gratte-ciel ou le dessous d'un pont. Il est également possible de détecter les fuites thermiques d'un bâtiment avec une caméra appropriée.



Crédit : Laurie-Ève Fortin

Quadricoptère

DJI Mavic 2 Pro

Crédit : Dji

Aile volante

senseFly Ebee X

Crédit : senseFly

Poids	907 g	1400 g
Autonomie	31 min	59 min (extensible à 90 min)
Vitesse max.	72 km/h	110 km/h
Distance max.	8 km	8 km
Usage	Récréatif et professionnel	Professionnel
Coût	Environ 2000 \$	Environ 27000 \$

DE QUOI AI-JE BESOIN POUR PILOTER UN DRONE?

Bien qu'il soit très facile d'acheter un drone et que certains puissent ressembler à des jouets, cela ne veut pas dire qu'on peut le piloter sans préalable. Il y a des règlements qui encadrent leur utilisation, comme ceux de [Transports Canada](#).

En effet, tout engin ayant un poids compris entre 250g et 25kg doit être immatriculé (identification à appliquer sur l'aéronef) et son pilote doit détenir un certificat de pilote de drone (valable 2 ans) peu importe que l'usage soit récréatif ou commercial.

L'immatriculation et le certificat peuvent être obtenus en ligne pour 5 et 10 \$ respec-

tivement. Une révision avec un évaluateur peut être nécessaire pour certaines applications, il est d'ailleurs recommandé de suivre un cours (environ 36 heures) dans une école de pilotage de drone. Le Québec en compte plus d'une quinzaine dont plusieurs en Montérégie.

Il y a en outre des règles générales à respecter, comme ne pas dépasser 400 pieds (122 m) de hauteur, ou encore garder en permanence le drone dans son champ de vision.

De plus, il faut en tout temps respecter les autres lois et réglementations comme le

respect de la vie privée et le code criminel.



**NE PAS RESPECTER
CES RÈGLES EXPOSE
L'UTILISATEUR À DES
SANCTIONS ET DES AMENDES
COMMENÇANT À 1000 \$.**



Posséder un drone?

Le marché des drones est en pleine expansion, ils peuvent être utilisés dans de nombreuses situations et les opportunités d'affaires se multiplient. Concrètement, ils permettent d'automatiser ou au moins d'effectuer rapidement des acquisitions de données ou des tâches spécifiques. En plus de gagner du temps, cela permet de réduire les risques, les dépenses et le gaspillage (pensez à l'utilisation de pesticides seulement sur les parcelles en mauvaise santé). Les drones auront donc un grand impact écologique et économique!

Pour ce qui est des inconvénients, il y a d'abord le coût que représente l'achat d'un drone spécialisé, ainsi que la formation nécessaire pour pouvoir le piloter. Ensuite, il y a les demandes d'autorisations qui peuvent être longues pour certains projets. Sans oublier les lois et réglementations qui ne cessent de s'adapter à ces nouveaux engins volants, dont il faut prendre connaissance régulièrement.

Dans l'Est du Québec, Raphaël et Laurie-Ève s'associent pour intégrer les drones dans leur domaine : la photographie.

POUR TOUTE DEMANDE COMMERCIALE CONTACTE :

raphael.dagracapereira@gmail.com

GALERIE D'IMAGES : laurieevefortinphoto.com

Le futur proche

Les drones occupent déjà une place importante dans notre société moderne, et leur utilisation va se faire de plus en plus fréquente tant les possibilités sont grandes et les avantages nombreux. On parle de 100 000 emplois liés aux drones qui apparaîtront à travers le monde ces prochaines années. On peut s'attendre à voir des drones taxis autonomes, capables de transporter des personnes d'un endroit à un autre en évitant les embouteillages. Enfin, on s'apprête à faire décoller le premier drone sur la planète Mars, pour prouver leur efficacité à évoluer dans des mondes encore inconnus, de quoi faire rêver...

LE SAVIEZ-VOUS?

***Origine du mot drone :** Du mot anglais signifiant gros bourdon en français.

Vocabulaire : « Dronies » Est un selfie pris avec un drone seul ou en groupe

Noms aussi utilisés pour désigner un drone :

- UAV est l'acronyme des termes en anglais Unmanned Aerial Vehicle.
- SATP : Système d'Aéronef Télépilote (RPAS en anglais)



Stratégie marketing
Image corporative
Design graphique
Impression de tous genres
Affichage grand format
Lettrage de véhicules et vitrines
Création de sites Web et référencement

Partenaire de vos réalisations

LES DIVISIONS DE MIROMEDIA



Spécialisé auprès des franchiseurs



Services d'impression offset et numérique



Fournitures spécialisées
Domaine de la santé



Création de site Internet
Image corporative



Spécialisé en habillage de véhicules
Impression grand format



Spécialisé en affichage de magasins



Impression de formulaires pour les marchés scolaires et municipaux

Un secret bien gardé

La fidélisation client, c'est payant!

FIDÉLISEZ VOS CLIENTS AVEC CES 3 MÉTHODES SIMPLES

AVEZ-VOUS DES CLIENTS RÉCURRENTS DANS VOTRE ENTREPRISE?

Des clients qui vous contactent en premier quand ils ont un projet?

Des clients qui ne magasinent pas?

Des clients qui prennent vos services sans négocier?

Vous devez vous dire : « impossible, en construction, les clients sont des one shot deal. » Erreur... J'ai des clients récurrents et je connais plusieurs entreprises dans la même situation en construction.

COMMENT FAIT-ON?

On met en place des stratégies basées sur l'humain. Le client est la priorité. Attention! Je ne dis pas que le client a toujours raison. Je dis simplement qu'en faisant différent, on arrive à des résultats différents. Ça prend un peu de pratique et du temps, mais c'est payant.

À QUELS NIVEAUX C'EST PAYANT DE FIDÉLISER VOS CLIENTS?

- Ils achètent plus que les autres;
- Ils deviennent des ambassadeurs et parlent de vous à leur réseau;
- Et en plus cela coûte moins cher que d'acquérir de nouveaux clients (en publicité en temps et en énergie).

COMMENT GARDER LE CONTACT?

LE SERVICE APRÈS-VENTE. Votre client a dépensé de nombreux dollars pour un service que vous lui avez rendu. Rien de plus satisfaisant pour lui que de recevoir un appel quelques mois après les travaux pour s'assurer que tout se passe bien.

VIA VOTRE SYSTÈME DE CRM. Un outil intéressant pour planifier des suivis réguliers par courriel, par téléphone ou en personne. Inviter son client qui ADORE le golf à un tournoi, c'est toujours gagnant.

L'INFOLETTRE OU LES MÉDIAS SOCIAUX. Attention, vous devez apporter de la valeur ajoutée à votre client, sans quoi c'est l'effet contraire qui se produira.

Pour que ces méthodes fonctionnent, vous devez entretenir une VRAIE relation avec vos clients. Si on met en place ces méthodes sans réellement se soucier d'eux, ils vont le savoir et ils iront voir ailleurs.

1. Pratiquer l'écoute active

« L'écoute active est une technique de communication qui consiste à utiliser le questionnement et la reformulation afin de s'assurer que l'on a compris au mieux le message de son interlocuteur et de le lui démontrer. »

IL VOUS FAUDRA DONC :
Écouter (sans interrompre)
Questionner
Reformuler
Valider

2. Sonder votre clientèle

Votre client a déjà utilisé vos services. Il est la meilleure personne pour vous donner un "feedback" sur votre service à la clientèle. On peut faire le suivi nous-même ou le déléguer à quelqu'un d'impartial. On veut extraire de l'information pour connaître nos points forts et nos points faibles afin de s'améliorer.

EXEMPLES DE QUESTIONS PERTINENTES À POSER :

Êtes-vous satisfait des services reçus? Pourquoi?

Quels points sont à améliorer? Pourquoi?

Quels points vous ont satisfait? Pourquoi? (À vous d'étoffer...)

3. Entretenez un lien

Si votre client n'a pas entendu parler de vous depuis 5 ans et qu'il a un projet en tête, il est fort probable qu'il ne pensera pas à vous.



Prends le temps qu'il faut pour tes clients et au final, tu en ressortiras gagnant.



Vous la connaissez?

Catherine Gaudreau que certains nomment encore affectueusement « Général Gaudreau », un vestige de ses premières années dans les anciens locaux de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Si vous êtes un membre actif de l'ACQ-Montérégie, vous l'avez certainement déjà eu au téléphone ou rencontré pour de l'assistance sur vos demandes de licence et de cautionnement, peut-être pour vos plans? À moins que vous n'ayez eu le plaisir de lui parler lors de l'un de nos événements. Les soirées de banquet de Noël et les activités de golf sont ses favorites. Vous ne pouvez pas, ne pas vous souvenir de cette petite boule d'énergie blonde ou du sourire sincère de notre collègue Catherine Gaudreau. C'est aujourd'hui que vous allez en apprendre plus sur notre coordinatrice - services aux membres.

Sa passion

Catherine, elle a une passion, c'est vous! Elle s'est éprise de cet univers peu commun il y a maintenant 10 ans, oui, oui!

La date officielle a été célébrée avec l'équipe il y a quelques mois. Arrivée par hasard dans l'industrie de la construction via un stage après sa formation de DEP en comptabilité. Avec ses années d'expériences à l'association de la construction de la Montérégie, elle a eu le temps de toucher quasiment à tous les services! Catherine, elle est LA ressource lorsque vous avez des questions et c'est bien pourquoi elle occupe aujourd'hui le poste de Service aux membres, et vous savez quoi? elle adore ça. Le rapport avec les collègues comme avec les clients, c'est important pour cette employée fidèle qui cherche toujours l'harmonie. On ressent toute son empathie dans ses paroles. Elle tient à faire du mieux qu'elle peut pour vous assister dans vos projets. Elle nous avouait l'air tristounet, lors de l'entrevue en juillet dernier : « les rencontres clients me manquent. En ce moment, j'ai les gens juste au téléphone et notre communication n'est tellement plus la même... ils n'arrivent plus fébriles et



Credit : Martine Chambonnet



Je m'ennuie des rencontres clients. Et c'est sans parler des événements et des activités!

Commandez
vos produits au
514 477-5988



Distributeur anti-microbe



Visière élastique



Anti-microbe Aloe et vitamine E



Trou

Une employée dédiée à l'ACQ qui répond présente à la question : Seras-tu là encore dans 10 ans?

encombrés d'un carnet rempli de questions. Non là en quelques minutes, je leur dis quoi faire pour obtenir leur licence et l'appel coupe là... » Mais ce n'est pas grave car à l'ACQ-Montérégie, il n'y a pas deux jours similaires, le travail est loin d'être monotone et ça, elle aime vraiment ça notre collègue, relever de nouveaux défis à tous les jours.

Mais il y plus encore

À l'instant, on m'informe que la vraie passion de Mme Gaudreau mis à part vous et ses hobbies (course, ski et camping) c'est le « shopping »! Notre source est 100 % fiable, une petite tête blonde de 7 ans. Il y en a deux à la maison, et inutile de vous dire que ça roule avec le « Général Gaudreau ».

On ne sera donc pas surpris que lorsque la directrice générale, Suzie Bessette est arrivée avec ce rêve de boutique au sein de son ACQ régionale, ce soit Catherine qui ait pris le projet en mains. Le momentum était là, afin d'aider les membres à traverser cette crise et leur simplifier la vie en trouvant tous leurs besoins au même endroit. Il s'agissait pour elle de trouver dans un temps record tous les produits sur la liste avec des fournisseurs locaux, de qualité, qui sauraient livrer rapidement et en quantité suffisante! « *Challenged accepted* », c'est avec la collaboration de l'ACQ-Estrie pour le regroupement d'achat et les talents de « négociatrice » de Suzie que la boutique à vue le jour.

Elle se souvient encore du lancement :
« on a fait une annonce dans l'infolettre



Crédit : Martine Chandonnet

Faits notables :

La Montérégie et l'Estrie sont les seules régions équipées de ce nouveau service! on y retrouve même des articles exclusifs tels que le kit de secours spécial camion (juste vendu en Montérégie), un produit développé ici et Catherine en est particulièrement fière, il suffit de regarder son sourire sur les photos!

envoyée aux membres le vendredi... Suzie et moi avons fait de l'insomnie cette fin de semaine-là, on s'est retrouvées dimanche au bureau et on avait déjà une cinquantaine de commande à traiter! » s'exclame Catherine encore émue de la réussite du projet.

Son catalogue compte désormais une vingtaine de produits et ce n'est pas terminé. Votre facteur vous amènera bientôt votre version papier à garder précieusement pour vos futures commandes.

Voici comment joindre notre coordinatrice - Service aux membres :

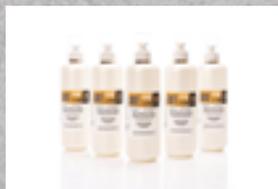
450 348-6114, poste 210 | cgaudreau@acqmonteregion.org



Kit de premiers soins - spéciale camion



Visière de distanciation teintée



Anti-microbe type Purell



Lunette de sécurité EP310BLC

Votre distributeur :



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC
Montérégie

Un pas vers le zéro déchet

5 points-clés pour se lancer

Avec les événements des derniers mois, les Québécois remettent en question leurs habitudes de consommation. Le Québec s'est mis en pause et nous avons dû trouver des alternatives à nos usages quotidiens de plastique, que ce soit pour le café du matin ou les repas pour emporter du restaurant. Afin d'aller dans le même sens de l'évolution, nous vous proposons aujourd'hui cinq suggestions à adopter pour opter vers un mode de vie Zéro Déchet¹. Malgré sa candeur, le Zéro Déchet est un mode de vie progressif et graduel.

1. REFUSER :

Dans cette approche, le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, c'est-à-dire qu'on devrait reconsidérer nos habitudes de consommation. Moins on achète de produits, moins on produira de déchets et moins on consommera d'emballages inutiles. Un bon exemple est de refuser les Publisac en apposant un collant à cet effet sur votre porte d'entrée

2. RÉDUIRE :

Même type de pensée, mais là, il s'agit également de réduire les objets que nous avons à la maison. La réflexion est principalement de se poser la question, si nous avons réellement besoin de cet objet? ou de ce vêtement?. Lors de vos prochaines commissions, posez-vous la question, cela peut vous éviter bien des dépenses.

4. RECYCLER :

Le fameux bac bleu, tel qu'on le connaît, demeure une manière très efficace de pratiquer le recyclage. *L'application mobile : Ça va où?* Permet de vous indiquer quels matériaux vont au bac de recyclage, à la poubelle ou au Centre de recyclage. Sachez que les emballages de styromousse et les plastiques numéro 6, ne sont malheureusement pas recyclables. Aussi évitez de les acheter en épicerie.

3. RÉUTILISER :

Achetez vos propres produits réutilisables pour éviter de consommer notamment les pailles, les ustensiles de plastique, la pellicule moulante, etc. Les produits de grande qualité peuvent être réutilisés plusieurs fois et diminuent grandement la consommation de plastique et de déchets. On favorise également les achats de seconde main et la réutilisation des matières déjà utilisés à la maison. Par exemple, réutilisez vos vieux tissus pour en faire de jolis masques!

5. COMPOSTER :

Car la plupart de déchets que nous produisons sont d'origine organique, se munir d'un composteur devient un investissement logique. Vous verrez votre poubelle se vider des deux tiers de son contenu en un rien de temps. Le compost créé ainsi servira d'engrais pour le jardin et viendra nourrir vos futurs légumes. Au fil du temps, le compost deviendra automatique pour vous.

Ces cinq petites astuces peuvent sembler d'une grande ampleur, mais allez-y à votre rythme. On ne devient pas ambassadeur du Zéro déchet du jour au lendemain, mais nous pouvons faire des petits gestes à chaque jour pour y parvenir.

¹ JONHSON, Béa (2014). Zéro déchet : L'histoire incroyable d'une famille qui a réussi à limiter ses déchets à moins de 1 kg par an. Canada : Éditions Transcontinental.

ÉLECTRICIEN
INDUSTRIEL ET COMMERCIAL

BE
Brunelle
Électrique inc.
Entrepreneur-électricien

SERVICE SÉCURITÉ QUALITÉ

450.929.0416

info@brunelleelectrique.com
brunelleelectrique.com

Sherbrooke — Saint-Jean

LOCATION SSSJ

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

630, ch. Grand Bernier N, suite 100
St-Jean-sur-Richelieu, QC J2W 2H1
450 346-1119

SHERBROOKE

1500, rue du Conseil
Sherbrooke, QC J1G 1N4
819 564-1500

ROCK FOREST

5752, boul. Bourque
Sherbrooke, QC J1N 1H3
819 612-5757

SAINT-REMI

508, rue Notre-Dame
Saint-Rémi, QC J0J 2L0
450 454 3666

Loutec.com



Bains de nature?

C'est quoi...

La nature, ce que nous avons le plus en abondance, est littéralement quelque chose de bienfaiteur sur notre humeur, sur notre corps, sur nos émotions, sur notre inconscient.

Les termes biophilie, sylvothérapie et bain de forêt se retrouvent donc de plus en plus populaires dans notre langage. Aujourd'hui, je me pencherai plus sur le concept des bains de forêt.

Les bains de forêt

Les Japonais ont intégré la biophilie dans leurs pratiques quotidiennes, connaissant depuis 1992 les effets réparateurs de la nature sur la santé. Celle-ci prend la forme chez eux du Shinrin-Yoku, littéralement traduit par « bain de forêt », autrement dit marche en forêt. De nombreuses études scientifiques ont montré que cette pratique permettrait d'améliorer l'humeur et le sommeil, de diminuer le stress, de réduire la fréquence cardiaque et la pression artérielle, de booster le système immunitaire et d'accélérer la guérison de certaines maladies. Ces mêmes effets ont d'ailleurs été retrouvés au cours de travaux de recherche plus généraux sur le lien entre le contact avec la nature et la santé humaine. Le Dr Qing Li a démontré les effets des bains de forêt depuis ses tout débuts dans son livre intitulé Shinrin-Yoku-l'art et la science du bain de forêt, disponible dans toutes les librairies.

COMMENT LE PRATIQUER?

Les bains de forêt vous invitent à ralentir et à profiter du moment présent. C'est un retour à la source, un retour vers soi et sa conscience. C'est ce que j'appelle une marche consciente. Nous développons nos cinq sens et nous en découvrons de nouveaux à travers nos expériences.



Credit : Ekrullia - PEXELS

Il est fortement recommandé de marcher lentement, ceci n'est pas une randonnée, vivre le moment présent dans toute son entièreté, sans musique, sans téléphone intelligent, sans toute autre distraction sociale ni appareil électronique, faire un câlin à un arbre, etc. L'endroit idéal est un coin sans pollution sonore pour être bien à l'écoute de soi et de la nature. Les montagnes nous offrent un endroit apaisant pour s'adonner aux bains de forêt. Les parcs en plein centre-ville ne sont pas recommandés. Aucune pollution sonore veut aussi dire être seul durant notre bain de forêt ou bien de ne pas parler. Ce qui rend les bains de forêt autant tangible au niveau des résultats, c'est d'en être conscient.

Durant le bain de forêt, nous remplissons un questionnaire sur nos émotions actuelles avant le bain et après afin d'observer les résultats de ce que la nature peut nous apporter. Ceci est simple : les arbres et la nature nous apportent bien-être et relaxation à travers les phytoncides qu'ils libèrent dans la nature. Nous n'avons presque rien à faire, seulement être présent et conscient. Le temps idéal passé en nature est entre de 2 à 4 h par semaine afin de bien profiter des photons de la nature et de baisser notre taux de cortisol, l'hormone du stress.

POUR EN SAVOIR PLUS...

J'ai créé [un guide d'accompagnement des bains de forêt](#) plus complet et expliquant en profondeur sur comment le pratiquer avec entre-autre une technique de respiration consciente, des exercices à faire durant le bain de forêt afin d'en faire une expérience extra-sensorielle.

J'offre également un accompagnement durant vos bains de forêt avec cercle de partage.

Retrouvez sur mon site web [les prochaines dates des activités de bain de forêt](#) ainsi que le guide pratique dans la boutique pour le pratiquer en individuel.

FORMATIONS EN SANTÉ ET SÉCURITÉ



POSSÉDER LES CONNAISSANCES POUR OBTENIR UN CERTIFICAT DE COMPÉTENCE, AFIN DE TRAVAILLER SUR UN CHANTIER

► INSCRIPTIONS | Claudine Mathieu | 450 348-6114

Consultez les répertoire des cours sur notre site Web

Plusieurs dates offertes dans nos 4 succursales de Montérégie, inscrivez-vous vite le nombre de place est limité.

- Secourisme en milieu de travail (2 jours)
- Santé et sécurité générale sur les chantiers de construction avec SIMDUT 2015 (carte ASP) - (4jours)

Sainte-Catherine
3880, route 132 | J5C 2B7

Sainte-Julie
2141, rue Nobel, bureau 206 | J3E 1Z9

Saint-Jean-sur-Richelieu
1060, rue Bernier | J2W 1X4

Vaudreuil-Dorion
11, boul. de la Cité-des-Jeunes, bureau 202 | J7V 0N3



RBQ : 2757-5158-84

SUCCURSALES

Boucherville | La Prairie | Laval
Saint-Jean-sur-Richelieu

1-844-693-5037
cuisinesaction.com



Usine techno
de 70 000 p.c.



Fabrication
100 % québécoise



Respect des
échéanciers

Le confort même en camion

Ne pas juste choisir pour le look

Magasiner un camion en 2020, s'apparente à lorsque nous étions enfant et que nous nous arrêtions devant une étagère remplie de bonbons, nous avons pleins d'options plus alléchantes les unes que les autres. Et quand on parle confort, les manufacturiers américains se sont justement assurés d'avoir des options en quantité industrielle, pour tous les goûts finalement!

Si vous passez votre temps au volant de votre camion, vous allez vouloir vous gâter côté confort. Mais lequel des camions choisir quand vient le temps de changer? Bien que les modèles japonais (Toyota Tundra et Nissan Titan) sont des camions capables et offrant un bon niveau de confort, il faut quand même s'attarder au trio américain qui représente à leurs trois, plus de 90 % des ventes nationales.



VOICI NOTRE TOP CLASSEMENT CONFORT 2020

EN 3^E POSITION

Le duo Chevrolet Silverado et GMC Sierra offrent bien des agréments mais malgré la refonte de 2019, l'intérieur est pour certains plutôt morne, les choix de plastiques discutables mais sont aussi munis de sièges offrant un bon support autant pour les sièges en tissus que lorsqu'il est question de la sellerie de cuir. Les places arrières offrent un bon dégagement mais moins que ce qu'offrent Ford et Ram. Chez CHEV et GMC, le système d'info divertissement et son écran puis le manque d'un toit panoramique en option font en sorte de les placer derrière leurs deux concurrents.

Un intérieur redessiné devrait arriver en 2021 (modèle 2022) mais d'ici là, statu quo chez GM.

EN 2^E POSITION

Ford se distingue par son habitacle renouvelé pour 2021. L'intérieur a été entièrement redessiné, offrant des nouveaux matériaux enviables, et un écran tactile de 12 pouces (dans les versions les plus haut de gamme. Le système Sync a été revu et en est à sa 4^e version. Ford promet même de vous permettre d'y gérer votre entreprise.

Nous ne l'avons pas encore essayé mais on peut s'attendre à ce qu'il joue durement afin de gagner la première position. En attendant, nous sommes enclins de lui accorder la 2^e place

EN 1^{ERE} POSITION

Nous plaçons cette fois le Ram. Dans sa mouture 2020, le Ram offre une panoplie d'options, une excellente position de conduite, le système d'info divertissement le plus conviviale, un écran de 12 pouces placé à la verticale, une excellente connectivité puis un tableau de bord agréable à utiliser. Les sièges en cuir sont de belle facture et le toit panoramique offre une très belle luminosité. Les places arrières sont aussi généreuses et confortables.

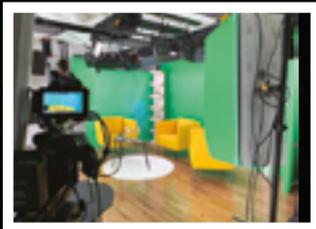
Le Ram est celui qui vous offrira le plus de confort en dehors des heures de travail tout comme à votre bureau mobile.

Il est évident, que le confort, n'est pas le seul aspect à considérer quand vient le temps d'évaluer vos besoins pour le choix d'un prochain camion mais sachez qu'il n'y a pas de camions parfaits, et ce, même quand nous parlons de confort. La question est de bien cibler nos besoins afin de répondre avec le meilleur camion pour soi en date d'aujourd'hui

BABILLARD

de l'ACQ-Montérégie

Revivez la remise de prix sur YouTube!



Gala (virtuel) CONSTRUIRE 2020



Le 27 août dernier, sous forme de 5 à 7 virtuel a eu lieu l'annuel Gala Construire 2020. Parmi les 23 trophés remis par Mélanie Ménard, nous avons pu célébrer Jessy Duval, de Kébec St-Jean Électrique Inc. qui s'est vu décerner le prix Construire de la Montérégie. Et du côté du Prix Résidentiel Construire, nous tenons à féliciter DMI Construction pour leurs logements abordables. Retrouvez-la dans notre prochaine parution de décembre. [Merci pour votre grande participation et à l'année prochaine!](#)



BILAN d'une belle soirée



L'activité vins et fromages du 21 février dernier a porté fruit : **35 000 \$ a été remis à Mira, division d'enfants.** Nous voulons encore une fois, remercier tous les participants ainsi que nos commandites qui ont permis de faire de cet événement un succès. Restez à l'affût pour connaître nos prochaines dates d'événements!

Calendrier



Surveillez votre boîte postale pour le mois de novembre! Vous recevrez sous peu la nouvelle édition du fameux calendrier sous-mains ainsi que le calendrier mural! Si vous désirez plus d'une copie, il nous fera plaisir de vous en envoyer! Écrivez-nous à coor-admin@acqmonteregie.org pour demander vos quantités désirées.

Formations

Nos formations techniques sur les chariots télescopiques et nacelles - plateformes sont reparti! Tout en s'assurant d'un respect des mesures d'hygiène et de sécurité, les étudiants sont amenés à apprendre le fonctionnement théorique et pratique des équipements d'élévation pour les chantiers.



Apprenez nos nouvelles dates de formations sur nos médias sociaux et dans votre infolettre!

SERVICE DE PAIE

On calcule tout pour vous!

Laissez-nous gérer efficacement vos paies :
L'UN DES NOMBREUX AVANTAGES
D'ÊTRE MEMBRE À L'ACQ.

Pour en savoir plus rendez vous sur notre page
Web : [Services aux membres](#)





SANTÉ SÉCURITÉ

4 POINTS DE VENTE
EN MONTÉRÉGIE

Saint-Jean-sur-Richelieu
Sainte-Catherine
Sainte-Julie
Vaudreuil-Dorion



POUR CHANTIER
SEULEMENT



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC
Montréal

Commandez au :

514 877-4988

PROTECTION DU VISAGE - VISIÈRES ET SUPPORTS - TOUT POUR LA DÉSINFECTION - TROUSSES - AFFICHES



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC
Montréal

NOUVEAU

La gamme de produits santé-sécurité
de l'ACQ-Montréal.

Sainte-Catherine

3880, route 132 | J5C 2B7

Sainte-Julie

2141, rue Nobel, bureau 206 | J3E 1Z9

Saint-Jean-sur-Richelieu

1060, rue Bernier | J2W 1X4

Vaudreuil-Dorion

11, boul. de la Cité-des-Jeunes, bureau 202 | J7V 0N3



- POUR PASSER COMMANDE -
514 877-4988 ou acqsecurite@acqmonteregie.org