

OPÉRATION NEZ ROUGE

RÉGION DE LAVAL - BASSES LAURENTIDES

OPERATION
**NEZ
ROUGE**
.COM



PRENEZ LES RENNES DE VOTRE SÉCURITÉ



Campagne de sensibilisation
numérique

prenez-les-rennes.com

Volume 16
Édition 2020

Société de l'assurance
automobile
Québec



**Opération
Nez rouge**^{MC}
Laval - Basses
Laurentides

 **Desjardins**



RÉGION DE LAVAL-
BASSES LAURENTIDES

Information : 450 664-1917
www.sportslaval.qc.ca

Sommaire

- 3** Mot du président-fondateur de l'Opération Nez rouge
- 5** 37^e campagne de sensibilisation numérique
- 7** L'Opération Nez rouge... d'hier à aujourd'hui!
- 9** La Fondation du cégep du Vieux Montréal - Maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge de Montréal
- 11** Message du président d'honneur de l'Opération Nez rouge de Laval-Basses Laurentides
- 12** Sports Laval - Maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge de Laval-Basses Laurentides
- 15** Quiz – Opération Nez rouge
- 17** Vrai ou Faux
- 19** Conseils pour l'organisation d'un party sécuritaire / Quelques statistiques
- 21** Les mythes liés à l'alcool
- 23** L'aspect légal : qui a le droit de faire quoi, où et quand?
- 24** Nez rouge dans votre verre... Santé!
- 25** Recettes de cocktails sans alcool et à faible teneur en alcool
- 28** Index des annonceurs



ÉDITEUR : 1591, rue Principale, bureau 201, Sainte-Julie (Québec) J3E 1W6 • 1 800 627-7765

Administration, directeur général, **Marcel Forest, ADM.A.**
Directrice principale, **Stéphanie Chicoine, ADM.A.**
Directeur vente publicitaire, **André Labonté**

Directrice infographie, **Nancy Bossé**
Directrice relation et service client, **Nancy Thibeault**

Le télégramme réinventé pour être présent quand c'est le temps!



IMMOBILIER ~ AFFAIRES ~ CONDOLÉANCES ~ FÉLICITATIONS
ANNIVERSAIRE ~ HOSPITALISATION ~ NAISSANCE

Notre mission
Transmettre les messages de nos clients rapidement, avec précision, de façon officielle, dans plusieurs langues, et ce, en utilisant les technologies de communication les plus récentes et les plus innovatrices. Répondre spécifiquement à vos besoins en toute confiance, discrétion et confidentialité.

Mettez notre expertise à votre service

Téléphone : 1 88 TELEGRAM ou 1 888 353-4726
Télécopieur : 1 800 363-7087
Courriel : info@telegammes.com

WWW.TELEGRAMMES.COM

Le seul et unique service de télégramme!



IL N'Y A PLUS DE **PLAISIR** SANS **ALCOOL?**

VOTRE **CONSOMMATION** DE **DROGUE** INQUIÈTE VOS PROCHES?

ON PEUT VOUS AIDER.

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE

SOUTIEN. INFORMATION. RÉFÉRENCE. GRATUIT. CONFIDENTIEL ET ANONYME. 24/7.

APPELEZ AU 1 800 265-2626

CLAVARDAGE À drogue-aidereference.qc.ca



TRANSMISSION Inc.

GUAY

450.666.1740
F : 450.666.2556

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

Réusinage complet de transmission

Moteur • Différentiel

Trouble électrique (Scan)

Freins • Suspension

Inspection préventive

3135, montée Masson
Laval (Québec) H7B 1E3

C4G CONSTRUCTION INC
14529, rue Joseph-Marc-Vermette
Mirabel (Québec) J7J 1X2
Tél. : 450-818-2804
Email : info@c4gconstruction.com



CONSTRUCTION

Mot du président-fondateur de l'Opération Nez rouge

En cette année 2020 si atypique, nous avons dû nous résigner à ce que l'Opération Nez rouge ne puisse offrir son service de accompagnement. Vous trouvez l'année 2020 pesante, vous vous questionnez sur la tournure que prendra le temps des Fêtes, et vous vous sentez régulièrement bousculé(e), forcé(e) de vous repositionner. Nous vous comprenons, cette année 2020 nous a tous et toutes bouleversé(e)s.

Nous étions certes préparés à cette éventualité, mais ça me remue de penser que vous ne porterez pas vos dossards rouges cette année. Toutefois, l'éternel optimiste que je suis aime croire que le fait d'être déstabilisé amène de belles choses, dont la créativité et la résilience.

En effet, l'Opération Nez rouge sera présente cette année avec vous et pour vous, pour vous aider à « prendre les rennes de votre sécurité » et celle de vos proches. Vous passerez des actes à la parole,

oui, oui, dans cet ordre!! Cette année, on le sait bien, on ne fait rien comme d'habitude. On vous incite donc à devenir les porte-voix de l'Opération Nez rouge, d'en devenir les ambassadrices et ambassadeurs afin de faire rayonner le plus fort possible son message de sensibilisation.

Ensemble, continuons de rendre les routes plus sécuritaires et de faire rayonner la jeunesse et le sport amateur d'ici, même dans ce contexte particulier!

Je vous souhaite, très sincèrement, des Fêtes de fin d'année reconfortantes, reposantes et sereines.

Bien à vous,



Jean-Marie De Koninck

Président-fondateur de l'Opération Nez rouge

Société de l'assurance automobile
Québec



Opération Nez rouge^{MC}

Desjardins





CHANGEMENT D'HUILE RAPIDE
sans rendez-vous!

- Remplacement de batterie
- Nettoyage d'injecteur
- Vidange de transmission
- Vidange du radiateur
- Services complémentaires

lechangeurhuile.ca

LAVAL
587, Curé-Labelle
Chomedey QC H7V 2T5
450 687-0330

LASALLE
8301, boul. Newman
LaSalle QC H8N 1Y4
514 366-5693

Service à la clientèle 514 284-4406
info@lechangeurhuile.ca

HEURES D'AFFAIRES
Lundi au vendredi 8 h - 18 h
Samedi 8 h - 15 h




Transitaire international / Freight forwarder
Courtiers en douanes / Customs brokers

Robert Morin
Président

1140, boul. Michèle-Bohec
Blainville (Québec) J7C 5N5 Canada

Fax : 450 430-3276 • Tél. : 450 430-1313 / 888 430-1313

www.eurofret.com robert.morin@eurofret.com




Lafond ♦ Lapratte Inc.
Société de comptables professionnels agréés

RICHARD LAFOND, CPA, CA

Les Tours Triomphe II
2540, boul. Daniel-Johnson, bureau 610, Laval (Québec) H7T 2S3
Tél. : 450 688-5454, poste 227 ♦ Téléc. : 450 688-1881
rlafond@llw.qc.ca



Livraison gratuite

450 665-6744
665-6865

8078, BOUL. LEVESQUE
ST-FRANÇOIS QC



TEAMSTERS CANADA

Beverley Spackman
Directrice des services financiers

400-1750, Maurice-Gauvin
Laval (Québec) H7S 1Z5
T 450 682-5521 • F 450 682-6711
bspackman@teamsters.ca

Affilié à la Fraternité internationale des Teamsters

LA CORPORATION D'ACIER **ALLIANCE** STEEL CORPORATION®
Centre de services des métaux Metals Service Center



1060, BOUL. DES LAURENTIDES
LAVAL (QUÉBEC)
H7G 2W1

TÉL. : 514 382-5780
FAX : 514 382-5818
1 800 361-6997

www.alliancesteel.com
Certifiée ISO 9001:2008 Certified



Pierre Turgeon

Détaillant Dépanneur Pétro-Canada, Restaurant
A&W
2525, Grande-Allée
Boisbriand (Québec) J7H 1E3

Téléphone : Pétro-Canada 450 430-4475 A&W 450 420-9052
Télécopieur : 450 420-9055



TESTS SANGUINS
HOLTER URINES
ECG MAP A & PLUS

Rendez-vous Rapides et Résultats Rapides
450 622-4556 ♦ 514 370-8556

PARTICIPATION
ALLIANCE MERCANTILE INC.
VI-ROC CONSTRUCTION



37^e campagne de sensibilisation numérique

Du 1^{er} au 31 décembre, l'Opération Nez rouge vous convie à être des porte-voix de son message de sensibilisation à la conduite avec les facultés affaiblies dans vos réseaux. À l'occasion de cette 37^e édition totalement numérique, plusieurs outils fidèles au ton humoristique de l'Opération Nez rouge seront disponibles. Même sans son service de raccompagnement, l'Opération Nez rouge sera là pour vous soutenir dans votre temps des Fêtes 2020!

Vous souhaitez en faire plus?

Rendez-vous sur prenez-les-rennes.com et démarrez une collecte de fonds pour soutenir les nombreux programmes liés à la jeunesse et au sport amateur et habituels bénéficiaires des retombées financières de l'Opération Nez rouge.



PRENEZ LES RENNES DE VOTRE SÉCURITÉ

Campagne de sensibilisation numérique

prenez-les-rennes.com



Opération Nez rouge™

Société de l'assurance automobile Québec  

dépanneur 7 jours

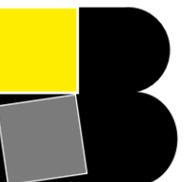
355, St-Eustache
St-Eustache (Québec)
J7R 2M4

LIVRAISON
Tél. : 450-472-5841


TéraConseil inc.
Experts-conseils

Pierre Reid
ingénieur

3058, imp. J.-E.-Bernier
Boisbriand (Québec)
J7H 1J8
tél. : 450 433-1876
Courriel : pierre.reid@teraconseil.com


CENTRE DE DISTRIBUTION
BETO-BLOC
NOTRE PASSION À VOTRE SERVICE

225, boul. Bellerose Ouest, Vimont, Laval H7L 6A1
T 450.963.2562 • F 450.963.0830 • 1.877.963.2562

631, rue Dubois, Saint-Eustache (Québec) J7P 3W1
T 450.239.2562 • F 450.623.2418
www.betobloc.com


SERVICES COMPTABLES | ACCOUNTING SERVICES

EMMANUEL BENETOS
CPA • CMA

514.382.8202
manny@klb-cpa.ca
514.382.7970
www.klb-cpa.ca

1595, boulevard Daniel-Johnson, #110
Laval (Québec) H7V 4C2

Les constructions BELDEX
André Belisle, PRÉSIDENT
abelisle@constructionsbeldex.com

563, boul. du Curé-Boivin, Boisbriand (Québec) J7G 2A8
Tél. : 450 430-3001 • Mtl : 514 483-2224
Cell. : 514 949-3003 • Fax : 450 430-3070
www.constructionsbeldex.com • info@constructionsbeldex.com
R.B.Q. # 2703 4461 77


RESTAURANT
ELIXOR

1795, Pierre-Péladeau
Centropolis, Laval QC
H7T 2Y5
450-687-6877
elixorlaval@elixor.com

3237, boul. des Sources
D.D.O. QC
H9B 1Z6
514-683-2381
elixorddo@elixor.com
www.elixor.com

TRANSMISSION
STE-THÉRÈSE 2012 inc.
Véhicules d'origine, modifiés, antiques
Boîte de transfert, différentiel
transmission auto - bateau, embrayage

Alain Philibert
450.437.9588
74, boul. de la Seigneurie, Blainville


Centre de services
Mécanique générale

Serge Gaudreault
serge@ressortsmontrealnord.ca

Entretiens
Suspensions
Alignements
Diagnostics

514 910-7860
2401, Michelin, Laval (Québec) H7L 5B9
450 629-6211

JOSEPH CIANCI, CPA
COMPTABLE PROFESSIONNEL AGRÉÉ

JOSEPH CIANCI, C P A

TÉL. : 514-331-2125
FAX : 514-331-2100
5255, HENRI-BOURASSA OUEST, SUITE 304
VILLE ST-LAURENT (QUÉBEC) H4R 2M6
josephciani@cpa.com

TRANSMISSION
Mirabel inc.
450.475.8999

Martin Lahaie (Prop.)
8105, rue St-Jacques
St-Augustin, Mirabel QC J7N 1X1

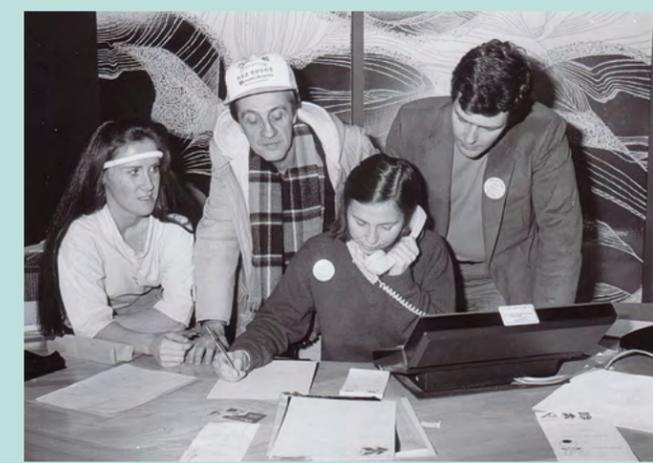
L'Opération Nez rouge... d'hier à aujourd'hui!



L'Opération Nez rouge est un organisme à but non lucratif dont la mission est de valoriser l'adoption d'un comportement responsable dans toutes situations de facultés affaiblies par une approche citoyenne non moralisatrice, en offrant un service de raccompagnement accessible dispensé par et pour la communauté, dont les retombées financières profitent à des organismes locaux dédiés à la jeunesse ou au sport amateur et en réalisant d'autres programmes de sensibilisation à la consommation responsable et à la sécurité routière.



Lancée en 1984 par le Club de natation Rouge et Or de l'Université Laval à Québec, l'Opération Nez rouge est devenue une tradition du temps des Fêtes ainsi qu'un modèle de campagne de prévention de la conduite avec les facultés affaiblies, et ce, non seulement au Québec, mais également ailleurs au Canada et en Europe.



Depuis sa création, l'Opération Nez rouge opte pour un discours neutre et non moralisateur à l'égard de la consommation d'alcool. En traitant avec humour des solutions de rechange à la conduite avec les facultés affaiblies, elle s'est attirée l'immense sympathie du public. Peu importe le moment de l'année, le discours de l'Opération Nez rouge rappelle qu'avant de sortir faire la fête, il est important de planifier son retour à la maison en toute sécurité en faisant appel à un ami sobre, à un taxi, au transport en commun ou encore en dormant sur place.

En plus d'être une vaste campagne de sécurité routière, l'Opération Nez rouge constitue également

une activité de financement pour plus d'une centaine d'organismes qui œuvrent auprès des jeunes. L'Opération Nez rouge bénéficie de l'appui de différents intervenants dont celui de la Société de l'assurance automobile du Québec et de Desjardins, qui agissent à titre de commanditaires principaux.



CENTRE VISUEL
de Lorraine

D^{re} DOMINIQUE LALONDE
D^{re} ISABELLE OUMET
D^{re} SYLVIE GADOURY
Optométristes

85B, boul. de Gaulle
Lorraine QC J6Z 3R8
450 621-3953
centrevisueldelorraine.com



PNEUS MK 2005 inc.
François Collin

1400, rue Tellier
Laval (Québec) H7C 2H2
TÉLÉPHONE 450 665 7638
CELLULAIRE 514 444 1717
TÉLÉCOPIEUR 450 665 7633
francois.pneusmk@gmail.com



CASCADES

CASCADES GROUPE TISSU – LAVAL
2345, autoroute des Laurentides
Laval (Québec) H7S 1Z7
Téléphone : 450 688-1152
Télécopie : 450 688-6245

PAPIERS CASCADES.COM

PIECES AUTOMOBILES RAUFOSS CANADA
4050, RUE LAVOISIER
BOISBRIAND (QUÉBEC)
J7H 1R4
450-419-4911



www.raufossneuman.com



FGL
Service d'outils F.G.L. inc.
PIÈCES VENTE SERVICE

Nicolas Larose
Représentant

949, Michelin, Laval (Québec) H7L 5B6
Téléphone : 450 972-7979 1 800 667-7979
Télécopieur : 450 972-1037
Cellulaire : 514 968-3869

facebook.com/outilfgl
www.outil-fgl.com
nicolas@outil-fgl.com

APPORTEZ VOTRE VIN



RISTORANTE MERIDIANA
Cuisine Italienne et Portugaise
Pâtes, Pizzas, Veau et Grillades

450 975-7555
RISTORANTE.MERIDIANA@BELLNET.CA
WWW.RISTORANTEMERIDIANA.CA
FAX 450 975-9222
500, BOUL. ST-MARTIN O., LAVAL QC H7M 3Y2

TÉL. : 450 661-3472
514 327-9226
1 800 482-3472
FAX : 450 661-3508



ALGON 2000
ISOLATION

COURRIEL :
mpoupart@algon2000.com

4800, BERNARD-LEFEBVRE
LAVAL (QUÉBEC)
H7C 0A5

MARYSE POUPART
PRÉSIDENTE
CELL. : 514 774-6238

Licence RBQ : 3090-9139-84



MARCHÉ ADONIS
Un univers de fraîcheur

Ste-Catherine - Griffintown - Anjou - Sauvé
Place Vertu - DDO - Brossard - Laval - Laval Est
Gatineau - Scarborough - Mississauga
www.groupeadonis.ca / @ f



GicloCept inc.

Planification & conception en protection incendie
55, boul. Ste-Rose, Laval (Québec) H7L 3J9 • 450 624-1414



JEAN-GUY BRAULT
DÉMÉNAGEMENT

450.667.1876

25, avenue du Pacifique, Laval (Québec) H7N 3X6
administration@braultdemenagement.com
www.braultdemenagement.com

La Fondation du cégep du Vieux Montréal

Maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge de Montréal

Depuis 1984, l'Opération Nez rouge offre un service de raccompagnement gratuit et confidentiel pour la communauté durant la période des Fêtes. Mais saviez-vous que l'organisation et le service de raccompagnement Nez rouge sur un territoire donné sont confiés à un organisme local et sans but lucratif dont la mission est d'œuvrer pour les jeunes et le sport amateur?



En 1998, La Fondation du cégep du Vieux Montréal s'est jointe à la grande famille de l'Opération Nez rouge. Plus de 20 ans plus tard, nous nous estimons toujours aussi privilégiés d'être parmi les 100 organisations canadiennes qui participent à cette action citoyenne unique, et ce, en organisant et en assurant le bon fonctionnement de l'Opération Nez rouge de Montréal.

Campagne de sensibilisation, mais aussi campagne de financement, l'Opération Nez rouge de Montréal aura permis à La Fondation du cégep du Vieux Montréal d'amasser plus de 1 million de dollars et

ainsi de contribuer à offrir aux étudiants du collège un milieu éducatif riche et stimulant.

Au fil des ans, nous avons été témoins de la naissance d'une famille où la camaraderie, le plaisir, l'entraide, le soutien et l'engagement sont venus cimenter les liens entre les bénévoles habitués et ceux qui tentent l'expérience Nez rouge pour la première fois.

Cette année, le service de raccompagnement Nez rouge ne sera pas en fonction en raison du contexte de pandémie. Nous ne retrouverons pas l'ambiance unique de notre centrale et nos précieux bénévoles vont nous manquer. Mais nous demeurons persuadés que l'an prochain, ils pourront de nouveau enfile le dossard rouge et contribuer à rendre les routes de la métropole plus sécuritaires.

D'ici là, nous invitons la population à fêter de façon responsable.

À l'an prochain!





Location Jim Pattison
 Chef de file en gestion de parc automobile au Canada

3004, montée St-Aubin, Laval (Québec) H7L 3N8
 Tél. : 450 **688-1012**



PLOMBERIE CLAUDE LANTHIER inc.
 RBQ 8319-0082-52
 PLOMBERIE • CHAUFFAGE • GAZ

Claude Lanthier

956, Berlier
 Laval (Québec) H7L 4K5
 T. 450.667.0123 F. 450.667.4567
 C. 514.774.7209
 plclaudeanthier@hotmail.com

Avec les hommages :

4721 1009



SYLVAIN MATHIEU

901, RUE SALABERRY, LAVAL H7S 2L4
 BUR. : 450 669-4544
 FAX : 450 669-9268
 CELL. : 514 942-0307
 SYLVAINM@SYLVESTREMATHIEU.COM

LA PIERRE, LE SABLE & LE CIMENT



CANADIAN TIRE
 Le Relais Papineau Inc.

50, boul. de la Seigneurie
 Blainville (Québec) J7C 5M3

Tél. : 450 433-1458 • Téléc. : 450 433-1458
 C. élect. : 1125.blainvillepq@ctpagent.ca

Brasserie artisanale

le Saint Graal

32, rue Turgeon
 Sainte-Thérèse
 (centre-ville)

450.818.6039
 www.saintgraal.ca



SACRÉ-COEUR EXTERNAT

Avec passion, pour les élèves

Établissement d'enseignement secondaire
 privé de langue française

535, rue Lefrançois
 Rosemère (Québec) J7A 4R5
 externat.qc.ca

SYSTÈMES INTÉRIEURS

B-G-R-G inc.

Depuis 1989

Benoit Gariépy
 514 895 6612



**Fraternité provinciale des
 Ouvriers en électricité**
 Local 1676 FTQ
 Travailleurs de lignes

450 681-8555 ou 514 723-0323

4597, rue Louis-B.-Mayer, Laval (Québec) H7P 6G5
 Télécopieur 450 681-0995 • info@local1676.ca

RESTAURANT

LA FLAMBERIE
 DELICATESSEN

T. 450-669-2345
 F. 450-669-3976

2015, boul. des Laurentides, Vimont, Laval H7M 2R2

Message du président d'honneur de l'Opération Nez rouge de Laval-Basses Laurentides

Cette 17^e année de partenariat entre HGrégoire et Opération Nez rouge est définitivement la plus particulière depuis le début de notre association.

Malgré la situation actuelle, et l'annulation des accompagnements, il demeurerait très important pour nous de continuer d'assumer la présidence d'honneur de la 35^e édition de la campagne de sensibilisation de la région de Laval-Basses Laurentides, qui se déroulera entièrement en ligne cette année.

Avec le report des accompagnements à l'année prochaine, il devient encore plus essentiel de miser sur la sécurité au volant et de sensibiliser la population vis-à-vis de l'alcool au volant. Ces enjeux font partie de nos priorités.

Nous vous invitons à visionner les capsules que nous publierons conjointement sur notre page Facebook et celle d'Opération Nez rouge Laval-Basses Laurentides. Vous y verrez notamment des concours, trucs et astuces, recettes de boissons non alcoolisées, portraits d'athlètes, etc.

Même avec l'absence des accompagnements, Opération Nez rouge continuera de recueillir vos

donations en ligne pour aider Sports Laval, qui vise à soutenir le développement de nos jeunes athlètes de la région. Nous sommes toujours heureux d'appuyer, nous aussi, cet organisme afin d'encourager les jeunes sportifs de Laval à se dépasser.

Encore une fois cette année, nous aimerions remercier chaudement toutes les équipes d'Opération Nez rouge et de Sports Laval qui continuent de travailler avec dévouement, même pendant cette situation exceptionnelle. Merci pour votre implication et votre générosité, et un merci particulier à tous les bénévoles qui choisissent de s'y impliquer.

Soyez assuré que nous continuerons de nous impliquer l'an prochain à la présidence de l'organisation, peu importe quelle forme elle prendra!

Harry Kasparian

Vice-président Marketing de HGrégoire
 Présidence d'honneur Opération Nez rouge
 de la région de Laval-Basses Laurentides



Société de l'assurance automobile Québec

Opération Nez rouge
 Laval - Basses Laurentides

Desjardins



Sports Laval



Maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge de Laval-Basses Laurentides

Chaque année, le Secrétariat national de l'Opération Nez rouge accorde gratuitement à des organismes sans but lucratif, œuvrant auprès des jeunes et légalement constitués, l'autorisation de tenir une Opération Nez rouge sur un territoire défini. Une convention, renouvelable annuellement, lie chaque organisme à l'Opération Nez rouge afin de garantir une application optimale des normes exigées.

Par exemple, l'organisme maître d'œuvre doit faire la preuve tous les ans qu'il obtient une promesse de collaboration d'une firme comptable et de médias. Il doit pouvoir compter sur une source de bénévoles qui lui permettra de répondre à la demande et faire la preuve d'une certaine expérience dans l'organisation d'événements communautaires d'envergure.

Pour suivre la philosophie de l'Opération Nez rouge, les dons reçus des commandites et des accompagnements sont versés au maître d'œuvre qui lui, à son tour, les versera au profit de la jeunesse sportive.

C'est donc depuis septembre 1999 que Sports Laval agit à titre de Maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge pour la région de Laval-Basses Laurentides. L'organisme prenait alors le relais du Club de natation Laval qui était demeuré le maître d'œuvre durant 13 années. Les bénéficiaires de cette campagne

de sécurité routière sont remis aujourd'hui de façon annuelle à Sports Laval.

HISTORIQUE

Sports Laval a vu le jour en décembre 2003 suite à une alliance stratégique survenue entre La Commission Sports Laval (CSL) et l'Association régionale du sport étudiant de Laval (ARSEL).

MISSION

Favoriser le développement du sport pour les jeunes lavallois, de l'initiation à l'excellence, en rassemblant et en soutenant à cet effet les organisations scolaires et civiles

VISION

Être le chef de file régional en faveur du développement sportif et avoir ainsi contribué à :

- L'harmonisation du secteur sportif scolaire et civil;
- L'accroissement de la pratique sportive;
- L'accroissement de l'activité physique et l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes lavallois.



NOS VALEURS

CONCERTATION ET PARTENARIAT

Cette valeur se traduit par une approche de Sports Laval misant sur la recherche de consensus et l'encouragement de ses membres à poursuivre des objectifs communs et harmonisés. Elle vise aussi le développement de partenariats fructueux impliquant un partage équitable des investissements, des avantages et des risques.

RESPONSABILISATION ET APPARTENANCE

Cette valeur se traduit par un engagement de Sports Laval envers son rôle de leader du développement du sport.

Il reconnaît que ses membres, individuellement et collectivement, sont responsables du développement de leur discipline et de la pratique sportive dans leur milieu respectif. Il est aussi important pour Sports Laval que les membres se sentent partie prenante de l'organisation et qu'ils s'y identifient.

ÉCOUTE ET DISPONIBILITÉ

Cette valeur se traduit par l'accessibilité et la disponibilité de l'équipe de Sports Laval, par sa capacité à écouter et à analyser les besoins des membres,

et ce, afin de pouvoir y répondre directement ou les référer promptement vers les services appropriés.

RIGUEUR ET TRANSPARENCE

Cette valeur se traduit par la préoccupation du travail bien fait et avec professionnalisme ainsi que par la volonté d'agir avec honnêteté, intégrité et équité. De plus, elle prône une circulation et une transmission efficaces des informations pertinentes et dans les meilleurs délais pour chacun des publics cibles.





Quiz – Opération Nez rouge

Omnispheres
Experts en transport
L'engagement optimal pour un service sans égal

MICHEL BÉGIN
Directeur des opérations
Operations Manager
mbegin@omnispsheres.ca

514.677.6566 514.907.3472 omnispsheres.ca
31, de la Seigneurie Est, suite 203, Blainville QC J7C 4G6

CHSLD
du Bois Sainte-Thérèse

179, place Fabien-Drapeau, Sainte-Thérèse QC J7E 5W6
Tél. : 450 430-6767 Téléc. : 450 430-6965
le-boise.com

TECH-NET Professionnel
LA Garage
A. Lemieux inc.
Prop. Mario Provencher

Mécanique générale
- Freins
- Transmission
- Différentiel
- Suspension
- Mise au point
- Électricité
- Injection d'essence

Service d'estimation
450-669-6141
340, rue Laurier
Laval-des-Rapides QC
H7N 2N6

Les entreprises
A.M. Joly Inc.

TRAVAUX D'EXCAVATION
ENTRÉE D'EAU
DÉNEIGEMENT
DÉMOLITION

Tél. 450.625.5911 • Téléc. : 450.628.8701 • am.joly@videotron.ca
9, rue du Lac, Laval (Québec) H7L 1B4 R.B.Q. : 1846-2887-60

Fralex Express
Transport général et spécialisé
General and Specialized Transport

François Turbide
Directeur des opérations
Operations Manager

Tél. : 450 491-3201
Cell. : 514 668-9761
Fax : 450 473-6133
frank@fralexexpress.com
www.fralexexpress.com

143, 33^e Avenue
St-Eustache (Québec) J7P 2Y6

Garderie Papillon Bleu
St-Eustache

4975, boul. Cléroux
Chomedey, Laval (Québec)
H7T 2E5

www.papillonbleu.ca
info@papillonbleu.ca

Tél. : 450 681-6131
Téléc. : 450 681-6205

CONDITIONAIR inc.
DEPUIS 1995 RBQ 8003-1917-00

Climatisation | Chauffage | Entretien préventif
Service | Installation

André Poirier, président

Cellulaire : 514 238-7771 • apoirier@conditionair.net
Téléphone : 450 472-6341 • Télécopieur : 450 472-0546
277, 11^e Avenue, Deux-Montagnes QC J7R 3R5
www.conditionair.net

Mécamobile
RIVE-NORD inc.

Mécanique générale • Distributeur de pièces • Suspension • Alignement

WWW.MECAMOBILE.COM

Tél. : 450 472-2340
1 888 472-2340

216, rue Poirier, suite 6
SAINT-EUSTACHE QC J7R 6B1

SALABERRY-DE-VALLEYFIELD
450 371-5921

VAUDREUIL-DORION
450 218-0790

GDI GÉORADAR DÉTECTION

Auscultation de structure
Détection de services
et réservoirs souterrains
Levés électromagnétiques
Caméra de canalisation
Géoréférencement

www.georadar.ca
info@georadar.ca

Montréal : 514 993-1254
Québec : 418 262-1263

PETRO-CANADA

Bienvenue chez Petro-Canada
3163, boul. Dagenais - 4560, aut. 440 O.
1498, boul. Curé-Labelle
4715, Samson O. - 251, Samson O.

1. En quelle année a été fondée l'Opération Nez rouge?

- a) 1980 b) 1982 c) 1984 d) 1986

2. Qui est le président fondateur de l'Opération Nez rouge?

- a) Jacques Tanguay
b) Richard Garneau
c) Yvon Deschamps
d) Jean-Marie De Koninck

3. Quelle organisation est à l'origine de la création de l'Opération Nez rouge?

- a) Le Club de natation Rouge et Or de l'Université Laval
b) L'Association des étudiants en Techniques policières de Nicolet
c) La Société de l'assurance automobile du Québec
d) Le ministère des Transports

4. Qu'est-ce que l'Opération Nez rouge?

- a) Une campagne de sensibilisation à la consommation responsable d'alcool et à la sécurité routière
b) Une campagne de financement dont les retombées financières profitent à des organismes locaux dédiés à la jeunesse ou au sport amateur
c) Un service de raccompagnement bénévole dispensé par et pour la communauté durant la période des Fêtes
d) Tous ces énoncés sont bons

5. À quoi fait référence le nom Opération Nez rouge?

- a) Au petit renne au nez rouge du père Noël
b) À un exercice militaire que tenaient les Forces armées canadiennes durant le mois de février
c) Au nez rouge des clients en état d'ébriété
d) Tous ces énoncés sont bons

6. Combien de bénévoles participent chaque année à l'Opération Nez rouge au Québec?

- a) 5 000 b) 15 000
c) 20 000 d) Près de 50 000

7. À qui s'adresse le service de raccompagnement de l'Opération Nez rouge?

- a) Aux personnes qui ont consommé de l'alcool
b) Aux personnes qui ne se sentent pas en état de conduire à cause de la fatigue
c) Aux personnes qui n'ont pas de voiture
d) Les énoncés a) et b) sont bons

8. Lorsqu'un client téléphone à l'Opération Nez rouge afin de se faire raccompagner chez lui, par combien de bénévoles le service Nez rouge est-il assuré?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4

9. Parmi les énoncés suivants, lequel n'est pas le nom d'un des trois programmes de sensibilisation de l'Opération Nez rouge?

- a) Bouclez-la!
b) La Tournée Party sans déraper
c) Prendre un p'tit coup c'est agréable
d) C'est notre tournée!

10. Combien de campagnes de raccompagnement l'Opération Nez rouge a-t-elle organisé?

- a) 23 b) 27 c) 33 d) 36

1. : c) 2. : d) 3. : a) 4. : d) 5. : d) 6. : d) 7. : d), 8. : c) 9. : a) 10. : c).

Réponses :



Entreprises DEMORO
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL INC.
Travaux DÉMOLITION et DÉMANTÈLEMENT

PIER-YVES RODRIGUE
demoro.py@videotron.ca
CELLULAIRE 514.998.2357

104-100, Gaston-Dumoulin
Blainville (Québec) J7C 0A3
TÉLÉPHONE 450.434.2657
TÉLÉCOPIEUR 450.434.6365

R.B.Q. 5654 5981 01

GROUPE ACTIUM INC. RBQ : 8328-7789-41
SERVICES APRÈS SINISTRE

ICC*

MICHELLE PERRON
Spécialiste en couvre-plancher

Tél. : 450 688-2000 • info@groupeactium.com
3572, avenue Francis-Hughes, Laval (Québec) H7L 5A9

www.groupeactium.com

JACQUES COUTURIER
ARCHITECTE

4141, A-440 Ouest, suite 105
Laval QC H7P 4W6
Bureau : 450 951-5856
Cell. : 514 779-0067
jcarchitecte@jcarchitecte.ca
www.conceptajc.com

Jacques Couturier
Architecte, OAQ

Jean-François Paquette
RÉNOVATION GÉNÉRALE

R.B.Q. : 5652-8177-01

tél. : 514.264.6543
fax : 450.736.1727

Mentionnez Nez rouge et recevez
15 % DE RABAIS sur presque tout

MONSIEUR MUFFLER
PNEUS ET MÉCANIQUE

Monsieur Muffler Curé-Labelle
2280, Curé-Labelle, Laval H7T 1R1
Tél. : 450 682.5133
Télec. : 450 682.7779
info@mmcl.info
www.mmcl.info

- Freins
- Silencieux
- Remorquage
- Mécanique générale
- Direction et suspension
- Air climatisé
- Alignement

Service Food Truck Disponible

LE DELI 440

3535, AUTOROUTE 440 OUEST
LAVAL QC H7P 5G9

450 681-6068

CDF
CONSTRUCTION DION & FILS

Entrepreneur général
Spécialisé en maçonnerie

Dany Dion, président

Commercial | Industriel

T 514.444.1886 F 450.304.1265
E ddion@constructioncdf.com
RBQ 8342-6072-34

277, boulevard Labelle, suite 206
Rosemère (Québec) J7A 2H3

HÉROUX DEVTEK II

450.629.3454

3675, boulevard Industriel
Laval (Québec)
H7L 4S3 Canada

www.herouxdevtek.com

SYLVAIN MEILLEUR
Pharmacien propriétaire

CENTRE BLAINVILLE
400, boul. du Curé-Labelle, Blainville QC J7C 2H2
Tél. : 450 430-5002 • Téléc. : 450 430-9115
fphx091@pharmaprix.ca • www.pharmaprix.ca

PHARMAPRIX

Luc Bergeron, CPA, CA
Bergeron, Fidrilis, CPA Inc.

3346, boul. Saint-Elzéar Ouest
Laval (Québec) H7P 4J6

Bur. : 450.681.8300, poste 27
Cell. : 514.865.0673
lbergeron@bergeronfidrilis.ca

GROUPE Servicas
Cabinet indépendant membre

Vrai ou Faux

La fatigue, la drogue, les médicaments et notre niveau de tolérance à l'alcool sont des facteurs qui peuvent rendre la conduite automobile criminelle sans pour autant dépasser la limite d'alcool permise.

Vrai

Il est possible d'être accusé de conduite avec les facultés affaiblies avec un taux d'alcool dans le sang inférieur à 0,08 si le policier démontre, par différents tests de motricité, que vos facultés sont affaiblies. De la même façon, la fatigue, les médicaments ou la drogue sont d'autres facteurs qui peuvent rendre la conduite automobile criminelle.

Vous êtes obligé, si un policier vous le demande, de subir un alcootest.

Vrai

Le refus de subir un alcootest constitue une infraction au Code criminel.

Je peux me fier au résultat de l'alcootest que je retrouve dans un bar.

Faux

L'entretien des alcootests étant souvent négligé dans ces établissements, les résultats ne peuvent être fiables à 100 %. Quand on boit, on ne conduit pas!

Parfois, les circonstances m'obligent à conduire avec les facultés affaiblies.

Faux

Il y a toujours une autre solution à la conduite avec les facultés affaiblies : chauffeur désigné, parent, ami, taxi, transport en commun, Opération Nez rouge





SABLAGE AU JET
2000 INC.

ISO 9001 / PMC-CARC
LA MAÎTRISE DES DÉTAILS
www.sablage2000.ca

20815, chemin Côte-Nord
Boisbriand QC J7E 4H5
Tél. : 450.625.2000 #222
Fax : 450.430.5648
dgirard@sablage2000.ca

Denis Girard
Président
Nace Coating Inspector Level 3-Certified #31931



ÉTABLIE 1979
NOUVELLE VAGUE
COIFFURE & ESTHÉTIQUE

450 435 9816

68, rue Blainville Ouest
Sainte-Thérèse QC J7E 1X3
salonnouvellevague.com



EXCEL
personnel inc.

Succursale Laval
1800, boulevard Le Corbusier, bureau 134
Laval (Québec) H7S 2K1
repartitionbol@excel-personnel.ca
450.687.7501
www.excel-personnel.ca



RBQ : 5662-1097-01
Solutions Aluminium A.S. Inc.

Fabrication et installation de rampes en aluminium
et verre sur mesure, de colonnes et d'escaliers

SolutionsAluminium.com
450 420-2228
soumission@solutionsaluminium.com
301, Omer-DeSerres, local 103, Blainville QC J7C 0K2



POLY EXPERT

850, av. Munck
Laval QC H7S 1B1
T. 514.384.5060
F. 514.384.9291
www.polyexpert.com




Via Capitale Rive-Nord
Agence immobilière
236, boul. Labelle
Rosemère QC J7A 2H4
Bur. : 450.435.2200
Fax : 450.435.5104
ViaCapitaleVendu.com

Jad Maalouf
Courtier immobilier résidentiel
Cell. : 514.812.7084

VIA PROTECTIONS
propriétaire d'opérations hypothécaire
PROTECTIONS DES PROPRIÉTAIRES

jmaalouf@viacapitale.com
www.viacapitalerivenord.com



KOPTAIR

Réparation de moteurs d'avions à turbines

921, rue Michelin, Laval QC H7L 5B6



PNEUS NEUFS ET USAGÉS

INSTALLATION
RÉPARATION

1592, BOUL. ST-ELZÉAR OUEST
LAVAL QC H7L 3N2
AUTOPNEUSLAVAL@GMAIL.COM

450-934-7066



Pizzeria Pete's
TRADITIONNELLE

Pizza
Sous-Marin
Pâtes

450.314.5144

17A, boul. Samson
Laval QC H7X 3S5



Sylvie Rudolph
Courtier immobilier
Cell. : 514 264-8132
srudolph@sutton.com



groupe sutton - excellence inc.
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

1555, de l'Avenir #100, Laval QC H7S 2N5
Bureau : 450 662-3036 - Téléc. : 450 662-6585
Ligne Mtl : 514 990-0822
Site Web : www.suttonquebec.com

Conseils pour l'organisation d'un party sécuritaire



Dès le début de la soirée, incitez vos invités à choisir un **chauffeur désigné** qui pourra les reconduire de façon sécuritaire à la maison.

Si vous ne voulez pas que vos invités perdent la carte, **évit**ez les formules « bar ouvert », « 2 pour 1 », les « doubles », les mélanges et ne servez qu'une consommation à la fois.

Utilisez un **doseur** au lieu de vous fier à votre œil pour mesurer la quantité d'alcool que vous servez dans les verres.

Évitez la nourriture salée ou sucrée. Offrez plutôt des aliments riches en protéines et en amidon comme du fromage, des crudités ou des fruits frais. C'est bon pour la santé et, en plus, ça ralentit l'absorption de l'alcool dans le sang et en étale donc l'effet.

Prévoyez des sièges et des tables pour le plus grand nombre de personnes possible, ça permettra ainsi à vos invités debout ou assis de déposer leur verre. En général, les gens boivent davantage et plus rapidement lorsqu'ils ont toujours un verre à la main.

Refusez de servir de l'alcool à toute personne en état d'ivresse.

Non, c'est non.

Ne forcez jamais quelqu'un à boire.

Offrez des boissons gazeuses ou du jus, ou encore des cocktails sans alcool!

Quelques statistiques

Chaque année sur la route, l'alcool est responsable de :

30 % des décès

18 % des blessés graves

5 % des blessés légers

Le risque d'être impliqué dans un accident grimpe à chaque consommation :

- À un taux de 0,04 multiplié par 1,5
- À un taux de 0,08 multiplié par 3
- À un taux de 0,16 multiplié par 30

Ce sont les accidents de la route qui tuent le plus les jeunes de 16 à 24 ans, avec le suicide.



Les mythes liés à l'alcool

Cleanmatik Plus

Spécialistes en restauration après sinistre, décontamination et nettoyage.

Dégât d'eau, incendie, scène de crime
1588, boul. Saint-Elzéar Ouest
Laval (Québec) H7L 3N2
Intervention d'urgence 7 jours/24 heures
514-895-8777 • www.cleanmatikplus.ca



Daniel Melançon
438 399-8339
info@isolationmelancon.com
www.isolationmelancon.com
Laval • Rive-Nord • Laurentides
RBQ • 5669-7840-01

Spécialiste en isolation résidentielle
Uréthane giclé - Laine soufflée - Laine en natte (pad)

IELSI

ENTREPRENEUR PEINTRE INC.

COMMERCIAL & RÉSIDENTIEL
RBQ : 1136-8016-96
Tél. : 450 508-4162
Cell. : 514 862-3356
Fax : 450 508-4167
netoj@videotron.ca

Jorge Neto
80, de Chaumont
Blainville (Québec) J7B 6B3

Tél. : 450 508-4162
Cell. : 514 862-3356
Fax : 450 508-4167
netoj@videotron.ca



GSBP Pavé 514 708-5743
Giampier Amato



Vente de pneus et jantes
neufs et usagés



PNEUS À BAS PRIX ST-EUSTACHE

648, boul. Industriel
St-Eustache J7R 5V3

T. 450 472-0408

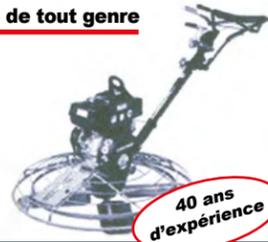
Consultez et magasinez en ligne
PneusUsagesDepot.com

Entreprise Jules Lafrance

Finition de béton et réparation de tout genre

Résidentiel et commercial

Cave
Garage
Balcon
Trottoir
Crépi solage
Condo Topping
Téléphone : 450 479-1825
Cell. : 438 398-1825
RBQ : 8253-7382-01



40 ans
d'expérience



Installations de PARE-BRISE neufs
Ventes - Réparations - Polissage de phare

www.parebriseengros.com Atelier mobile 514 863-8468

ANB

CONSTRUCTION

CONSTRUCTIONS NEUVES
RÉNOVATION
GÉRANCE DE PROJET
CONSTRUCTIONANB.COM

+1 514 830.2801
info.anbconstruction@gmail.com
R.B.Q. : 5739-8042-01

Député, Member of Parliament
YVES ROBILLARD

Marc-Aurèle-Fortin

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
2968, boul. Dagenais Ouest, bur. 101
Laval QC H7P 1T1
Tél. : 450-622-2992
yves.robillard@parl.gc.ca
www.yvesrobillard.com

MOHAMMED BOUJRAD, CPA, CGA
Comptable Professionnel Agréé
Comptable Général Accrédité

Comptabilité et Impôt
Tenue de livres • Paies • TPS & TVQ • IFTA • CCQ
Rapports d'impôts & vérification gouvernementale
personnel et compagnie
Plan d'affaires et Démarrage d'entreprises
Consultation et plus...

672, boul. des Laurentides, bur. 218
Vimont, Laval (Québec) H7G 2V9
450 490-4263
mohammedbouj@gmail.com

Un bon café, ça dégrise.

Le café donne l'impression de nous
remuer les méninges.

Pourquoi? Parce que la caféine stimule
sans toutefois diminuer l'alcoolémie.

Comme je n'ai pas bu depuis une heure, je peux prendre le volant.

En une heure, le corps n'élimine
que l'alcool contenu dans une seule
consommation (une bière, un verre
de vin, un verre de spiritueux), soit
environ 15 mg.

Donc, pour éliminer environ 70 mg
d'alcool (4 à 5 consommations) dans
notre organisme, il faudra en moyenne
5 heures.

J'ai dansé, j'ai donc transpiré tout l'alcool que j'ai pris.

Moins de 10 % de l'alcool consommé
peut être éliminé par d'autres
moyens que le foie, comme l'urine,
la respiration et la transpiration.

Je mange en buvant, donc tout est beau.

Manger en buvant ne fait que ralentir
pour un court moment le passage
de l'alcool dans le sang.
Attention aux délais de réaction!

On dort mieux après avoir consommé quelques verres.

L'alcool contribue peut-être à vous
endormir, mais il altère la qualité
de votre sommeil et vous prive
de son action réparatrice.

J'ai l'habitude de boire, l'alcool me rentre moins dedans.

Ceux qui boivent souvent ressentent
moins les effets de l'alcool, mais
la quantité d'alcool dans le sang est
la même pour tous et chacun.

De plus, le risque d'être en capacité
de conduite affaiblie est le même.

J'ai pas bu de fort, juste de la bière.

Une bouteille ou une canette
de bière (format régulier) contient
la même quantité d'alcool qu'une
coupe de vin ou qu'un « shooter »
de spiritueux.

V **VÉRONNEAU CPA**
Comptable Professionnel Agréé
Audit | Fiscalité | Conseils

Mario Véronneau CPA auditeur, CA, IC.D.D.
Président fondateur
T 450 434-8243 C 514 240-0878
3765, La Vérendrye, suite 120, Boisbriand QC J7H 1R8

mario@veronneaucpa.com
www.veronneaucpa.com

Bois De Foyer Giguère & Cie
FOURNISSEUR DE BOIS DE CHAUFFAGE
ET PRODUITS CONNEXES

514-462-0841

4020, boulevard des Mille-Îles Laval QC H7J 1C3
boisdefoyer@giguerecie.com
www.giguerecie.com

Mr J BISTRO VIET

COMMANDEZ EN LIGNE
BUBBLE TEA & BÁNH MÌ
595, boul. Saint-Martin Ouest, Laval
www.mrtbistroviet.ca

SOLUTIONS D'ENTRETIEN SYNERGY

NOS SERVICES
Entretien ménager commercial, industriel et résidentiel
Lavage de vitres
Entretien spécialisé

POUR NOUS JOINDRE
514 476-6706
Appelez-nous sans tarder pour une soumission sans frais
www.entretiensynergy.com
Email : entretiensynergy@gmail.com

CLINIQUE D'ERGOTHÉRAPIE ROSEMÈRE
Occupational Therapy

198B, chemin de la Grande-Côte
Rosemère QC
J7A 1H4

Beverley Bacinski-Jenkins, erg.
514 913-0686

Paie Solutions
SPÉCIALISTES DE LA PAIE

Nancy Dubois, S.C.P. 450 970-2837
nancy@paiesolutions.com
www.paiesolutions.com

AIR TUNILIK
TRANSPORT AÉRIEN

SIMON CONTANT
SIMON@AIRTUNILIK.COM

AIRTUNILIK.COM
T : 450-666-3718

65, RUE PARÉ
LAVAL QC H7B 1B3 CANADA

Groupe RG
Entretien ménager commercial
Service saisonnier - Spécialisé

grouperg.ca • support@grouperg.ca
514 992-6316 • 514 691-2346

ZEOR
MACONNERIE
www.maconneriezeor.com

3390, rue Bressani
Montréal QC
H1Z 1H3

438 995-3423
zeorinc@outlook.com
info@maconneriezeor.com

MINI-ENTREPÔT
...petit...moyen...grand!

SEES
MINI-ENTREPÔT

Chantal David
Présidente

Téléphone : 450 437-3633
Cell. : 514 838-9525
Courriel : gestiondumont@hotmail.com

214, rue de l'Industrie, St-Lin-des-Laurentides QC J5M 0A3

L'aspect légal : qui a le droit de faire quoi, où et quand?

Personne n'a le droit de boire d'alcool dans un lieu public. Point final.

Toutefois, les personnes de 18 ans et plus peuvent consommer de l'alcool dans un lieu public où un permis délivré par la Régie des alcools, des courses et des jeux est affiché à la vue du public, soit :

- Bars;
- Restaurants;
- Événements publics qui ont obtenu le permis approprié;
- Fête privée dans un local loué, pour autant que les organisateurs aient obtenu et affiché soit un permis de réunion (pour les partys où les gens apportent leur propre alcool), soit un permis de vente (pour les partys où les organisateurs prévoient vendre de l'alcool).

Pour ce qui est de la consommation des personnes de moins de 18 ans dans les résidences privées, la loi s'en remet à l'autorité parentale. **La présence d'au moins un parent responsable est donc obligatoire lorsque des personnes de moins de 18 ans consomment de l'alcool dans une résidence privée.**

Pour conduire, il faut avoir les idées claires, et la loi s'est dotée d'un très long bras sur la notion de « facultés affaiblies ». En voici les grandes lignes :

- Un conducteur échouant un test cognitif, sans égard à son alcoolémie ou la présence d'autres substances, commet **une infraction criminelle**. Échouer un test cognitif peut être causé par différents facteurs d'affaiblissement des facultés :
 - Avoir consommé de l'alcool (les facultés peuvent être affaiblies bien avant d'avoir atteint le taux de 0,08);
 - Avoir consommé du cannabis (ce qui est interdit avant l'âge de 18 ans);
 - Avoir consommé une drogue illégale;

- Avoir pris un médicament légal ayant un impact sur nos facultés (un banal décongestionnant peut rendre somnolent);
- Être fatigué et/ou somnolent;
- Être en état de lendemain de veille;
- Entre autres!
- Une personne se trouvant **en situation de garde et contrôle d'un véhicule motorisé avec une présence détectable de THC dans le sang commet une infraction criminelle**. Pour le cannabis, c'est la règle de la « tolérance zéro » pour tous.
- **Être âgé de 22 ans et plus et se trouver en situation de garde et contrôle d'un véhicule motorisé avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08**, soit 80 milligrammes d'éthanol par 100 millilitres de sang, commet une **infraction criminelle**. Ceci inclut, entre autres comportements :
 - Être arrêté sur l'accotement en train de dormir avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08;
 - Être en train de déneiger son auto, même éteinte, avec la clef sur sa personne, avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08.

Conduite automobile : ce que dit la loi

- Être en train de placer quelque chose dans le coffre ou l'habitacle d'un véhicule, même éteint, avec la clef sur sa personne, avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08...

Ce dernier point est très mal connu de la population en général. Voilà d'ailleurs pourquoi les publicités de conscientisation montrent les gens en train de remettre leurs clefs **avant** de boire de l'alcool : ils ne sont plus responsables d'un véhicule, donc ils n'ont plus de risques d'être en état d'infraction, même tout à fait involontairement.

Nez rouge dans votre verre... Santé!



LE NEZ ROUGE

PORTIONS

1 MOCKTAIL

TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 oz de jus d'ananas
 2 oz de jus de canneberge
 2 oz de jus d'orange
 1 trait de sirop de grenadine
 1 c. à thé de romarin séché
 1 c. à thé de zeste d'orange et de citron
 Club soda
 Quelques canneberges gelées
 Tranches d'orange

PRÉPARATION

Dans une tasse, faire infuser le romarin dans le jus de canneberge pendant au moins 5 minutes.

Pendant ce temps, mettre votre verre de type *highball* au congélateur pour le givrer.

Dans votre verre givré, mettre les canneberges gelées et le mélange de zestes.

Ajouter le trait de sirop de grenadine, puis le jus d'ananas et le jus d'orange.

Filter le jus de canneberge (pour retirer le romarin) et l'ajouter dans le verre.

Compléter de club soda.

Ajouter des tranches d'orange.

Décorer à votre guise.



Recettes de cocktails sans alcool et à faible teneur en alcool



Pruined time



Création de Simon Ouellette, diplômé de l'École de bar MADE WITH LOVE

- 30 ml de vodka
- 15 ml de sirop simple
- 15 ml de réduct de bière sans alcool
- Graines de fenouil
- Pelures de prunes
- 2 traits de Peychaud's

Mélanger le réduct de bière sans alcool, les pelures de prunes et les graines de fenouil puis laisser macérer 10 minutes. Ajouter la vodka, le sirop et les graines de fenouil dans un coquetelier (*shaker*). Ajouter la glace et secouer vigoureusement. Filter deux fois, puis servir dans une coupette. Garnir de graines de fenouil.



Khing gin



Courtoisie de Ricardo Gomez, Chez Sophie, Montréal

- 30 g de sucre
- 30 ml de jus de lime
- 90 ml de jus de pamplemousse
- 4 morceaux de gingembre
- 30 ml d'eau
- Glaçons en quantité suffisante
- 2 branches de citronnelle

Réaliser un sirop de citronnelle en portant à ébullition l'eau avec la citronnelle pendant 10 minutes. Ajouter le sucre et bien mélanger. Laisser refroidir. Dans un coquetelier (*shaker*), presser le gingembre avec un pilon, puis ajouter tous les autres ingrédients dont 15 ml du sirop de citronnelle. Agiter vigoureusement avec de la glace. Filter deux fois pour enlever les morceaux de gingembre. Servir dans un verre à martini.



In the box

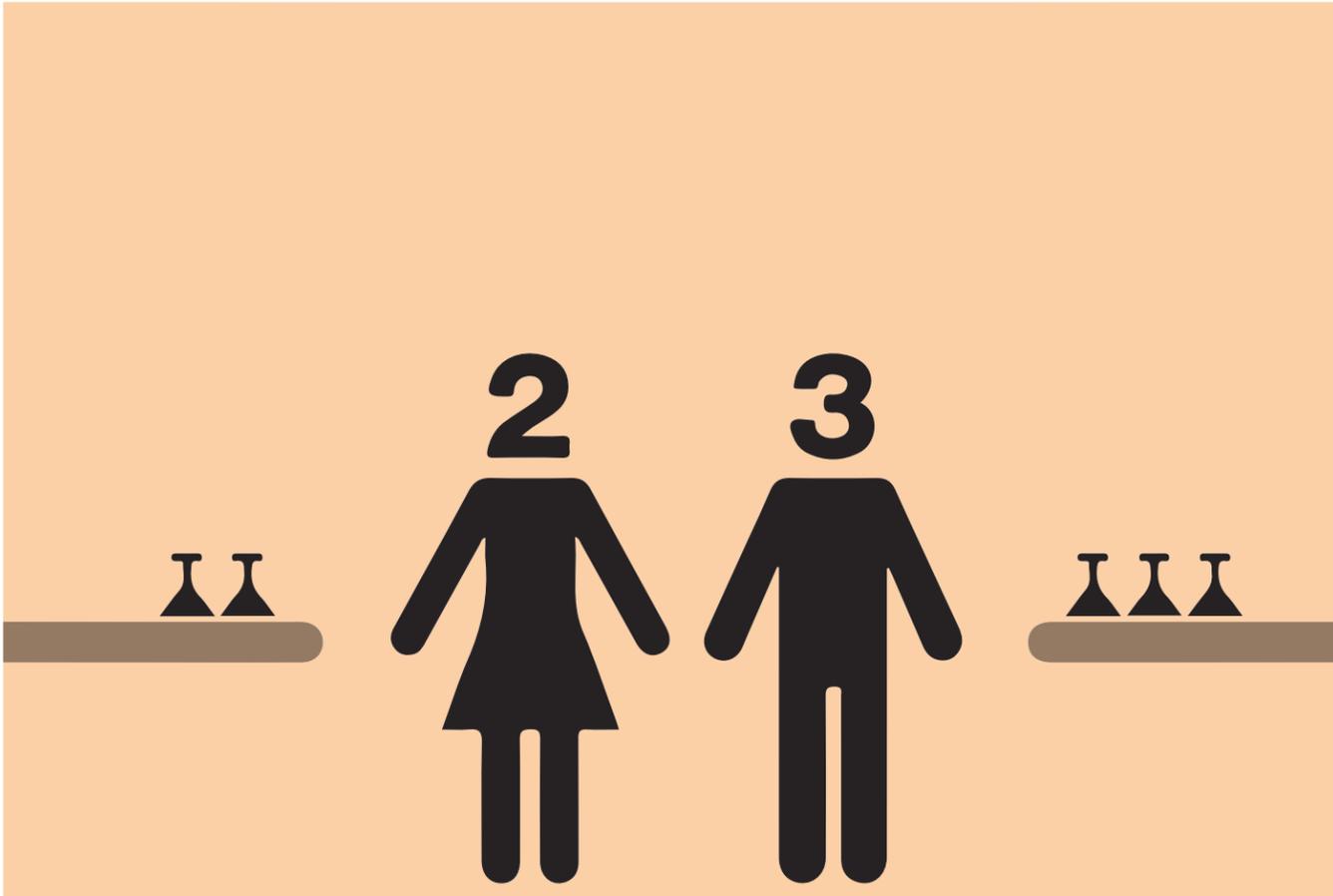


Courtoisie de Marco Marangi, Chez Sophie, Montréal

- 15 ml de jus de lime
- 45 ml de jus de pomme
- 15 ml de jus d'ananas
- 30 ml de tonic
- Glaçons en quantité suffisante

Agiter vigoureusement tous les ingrédients dans un coquetelier (*shaker*) et servir, au choix, dans un verre à cocktail (genre martini) frais ou dans un verre à whisky (*old fashioned*) garni de glaçons et d'une cerise.





2 **3**

**C'EST PAS SEXISTE.
C'EST SCIENTIFIQUE.**

Les recherches scientifiques sont claires : les femmes devraient limiter leur consommation d'alcool à 2 verres par jour et à 10 par semaine. Pour les hommes, la limite est de 3 verres par jour et de 15 par semaine. Au bout du compte, la modération, c'est bon pour tout le monde.



Pour en savoir davantage : educalcoool.qc.ca

Éduc Valcool
La modération a bien meilleur goût.



Vol. 16 • Édition 2020

Je bois, j'y vois.

Alcochoix+

www.alcochoixplus.gouv.qc.ca

Éduc Valcool appuie Alcochoix+

Santé et Services sociaux Québec

07-804-01

Alcochoix+ : un service professionnel, gratuit et confidentiel !

Vous prenez 10 à 35 consommations d'alcool par semaine ?

Alcochoix+ :

un service professionnel, gratuit et confidentiel !

Adressez-vous au CLSC de votre centre de santé et de services sociaux

Index des annonceurs

ACIER ET ALUMINIUM	ÉCOLES SECONDAIRES PRIVÉES	PLOMBERIE
LA CORPORATION D'ACIER ALLIANCE.....4	EXTERNAT SACRÉ-CŒUR.....10	PLOMBERIE CLAUDE LANTHIER INC.....10
AÉRONAUTIQUE-INDUSTRIES	ENTREPRENEURS EN CONSTRUCTION	PNEUS
KOPTAIR.....18	C4G CONSTRUCTION INC.....2	PNEUS ET ESTHÉTIQUE AUTO.....18
AGENCES DE PERSONNEL	ENTREPRENEURS EN MAÇONNERIE	PNEUS-VENTE ET SERVICE
EXCEL PERSONNEL INC.....18	CONSTRUCTION DION & FILS.....16	PNEUS M.K 2005 INC.....8
ARCHITECTES	ENTREPRENEURS PEINTRES	PNEUS À BAS PRIX ST-EUSTACHE.....20
JACQUES COUTURIER ARCHITECTE.....16	IELSI ENTREPRENEUR PEINTRE INC.....20	RÉNOVATIONS RÉSIDENTIELLES-COMMERCIALES
ASSOCIATIONS	ENTRETIEN	RÉNOVATION JEAN-FRANÇOIS PAQUETTE.....16
FRATERNITÉ PROVINCIALE DES OUVRIERS EN	SOLUTION D'ENTRETIEN SYNERGY.....22	RESTAURANTS
ÉLECTRICITÉ LOCAL 1676.....10	ENTRETIEN ET RÉPARATION DE VÉHICULES	RESTAURANT LA FLAMBERIE.....10
AUTOMOBILES	LE CHANGEUR D'HUILE.....4	LE DÉLI 440.....16
MONSIEUR MUFFLER.....16	ERGOTHÉRAPIE	RESTAURANTS GASTRONOMIQUES
AUTOMOBILES-LOCATION	CLINIQUE D'ERGOTHÉRAPIE ROSEMÈRE.....22	RESTAURANT ELIXOR.....6
LOCATION JIM PATTISON.....10	EXCAVATION	RESTAURANTS-APPORTEZ VOTRE VIN
AUTOMOBILES-PIÈCES	LES ENTREPRISES A.M. JOLY INC.....14	RISTORANTE MERIDIANA.....8
PIÈCES AUTOMOBILES RAUFOSS CANADA.....8	FINITION DE BÉTON	RESTAURANTS-ÉQUIPEMENT
BÉTON	ENTREPRISE JULES LAFRANCE.....20	CASCADES GROUPE TISSU-LAVAL.....8
GÉORADAR DÉTECTION.....14	FREINS	RESTAURATION APRÈS SINISTRE
BISTROS	HÉROUX DEVTEK.....16	CLEANMATIK PLUS.....20
MR. T BISTRO VIET.....22	GARAGES	REVÊTEMENT DE PLANCHERS
BOIS DE CHAUFFAGE	PETRO-CANADA.....14	GROUPE ACTIUM INC.....16
BOIS DE FOYER GIGUÈRE & CIE.....22	GARAGES-MÉCANIQUE GÉNÉRALE	SABLAGE AU JET
CENTRES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE	GARAGE A. LEMIEUX INC.....14	SABLAGE AU JET 2000 INC.....18
DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE.....2	GARDERIES	SALONS DE COIFFURE
CENTRES D'HÉBERGEMENT LONGUE DURÉE	GARDERIE PAPILLON BLEU DE LAVAL.....14	NOUVELLE VAGUE.....18
CHSLD DU BOISÉ SAINTE-THÉRÈSE.....14	GÉNIE-CONSEIL-CONSULTANTS	SANTÉ
CENTRES DE DISTRIBUTION	TÉRAconseil INC.....6	JMA DIAGNOSTICS.....4
CENTRE DE DISTRIBUTION BÉTO-BLOC.....6	HOMMAGES	SERVICES AÉRIENS
CENTRES VISUELS	4721 1009.....10	AIR TUNILIK.....22
CENTRE VISUEL DE LORRAINE.....8	INDUSTRIES DE FABRICATION	STATIONS-SERVICE
CLIMATISATION ET CHAUFFAGE	POLYEXPERT.....18	CANADIAN TIRE LE RELAIS PAPINEAU.....10
CONDITIONNAIR INC.....14	INGÉNIEURS	STATIONS-SERVICE ET DÉPANNERS
COMPTABILITÉ	GICLOCEPT INC.....8	DÉPANNÉUR PÉTRO-CANADA, RESTAURANT A&W.....4
PAIE SOLUTIONS.....22	ISOLATION	SYNDICATS
COMPTABLES CPA	ISOLATION ALGON 2000 INC.....8	TEAMSTERS CANADA.....4
GROUPE SERVICAS • LUC BERGERON CPA, CA.....16	ISOLATION MELANÇON.....20	SYSTÈMES INTÉRIEURS
COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS	MAINTENANCE RÉSIDENTIELLE ET COMMERCIALE	SYSTÈMES INTÉRIEURS B.G.R.G. INC.....10
LAFOND LAPRATTE INC.....4	GROUPE RG.....22	TRANSMISSIONS
JOSEPH CIANCI, CPA.....6	MARCHÉS D'ALIMENTATION	TRANSMISSION STE-THÉRÈSE 2012 INC.....6
KLB SERVICES COMPTABLES.....6	MARCHÉ ADONIS.....8	TRANSMISSIONS-RÉPARATION
CENTRE DE COMPTABILITÉ ET GESTION DES AFFAIRES INC.....20	MÉCANIQUE GÉNÉRALE ET VENTE DE PIÈCES	TRANSMISSION GUAY INC.....2
VÉRONNEAU CPA.....22	COBEX.....6	TRANSMISSION MIRABEL INC.....6
CONSTRUCTION	MICROBRASSERIES	TRANSPORT EN VRAC
LES CONSTRUCTIONS BELDEX.....6	BRASSERIE ARTISANALE LE SAINT GRAAL.....10	SYLVESTRE MATHIEU INC.....10
ENTREPRISES DEMORO INC.....16	MINI-ENTRÊPÔTS	TRANSPORT ET LOGISTIQUE
SOLUTIONS ALUMINIUM A S INC.....18	MINI-ENTRÊPÔT GROUPE SES.....22	FRALEX EXPRESS.....14
CONSTRUCTION COMMERCIALE ET RÉSIDENTIELLE	OUTILLAGE	TRANSPORTS
CONSTRUCTION ANB.....20	SERVICE D'OUTILS F.G.L. INC.....8	OMNISPHERES.....14
ZEOR MAÇONNERIE.....22	PARE-BRISE	TRANSPORTS INTERNATIONAUX
COURTIERS EN IMMOBILIER	PARE-BRISE EN GROS.....20	EUROFRET CANADA INC.....4
SUTTON • SYLVIE RUDOLPH COURTIER IMMOBILIER.....18	PAVÉ UNI	VÉHICULES LOURDS-ENTRETIEN
COURTIERS IMMOBILIERS RÉSIDENTIELS	GSBP PAVÉ.....20	MÉCAMOBILE RIVE-NORD INC.....14
VIA CAPITALE RIVE-NORD • JAD MAALOUF.....18	PHARMACIES	PARTICIPATION
DÉMÉNAGEMENT	PHARMAPRIX • SYLVAIN MEILLEUR, PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE.....16	ALLIANCE MERCANTILE INC.....4
BRAULT DÉMÉNAGEMENT.....8	PIZZERIAS	VI-ROC CONSTRUCTION.....4
DÉPANNERS	PIZZARATA.....4	
DÉPANNÉUR 7 JOURS.....6	PIZZERIA PETE'S.....18	
DÉPUTÉS		
YVES ROBILLARD DÉPUTÉ FÉDÉRAL MARC-AURÈLE-FORTIN.....20		

LE SEUL
ET UNIQUE
SERVICE DE
TÉLÉGRAMME!



LE TÉLÉGRAMME RÉINVENTÉ
POUR ÊTRE PRÉSENT
QUAND C'EST LE TEMPS!

Immobilier | Affaires | Condoléances | Félicitations | Anniversaire | Hospitalisation | Naissance

Mettez notre expertise à votre service

www.telegrammes.com

Téléphone : 1 88 TELEGRAM ou 1 888 353-4726

Télécopieur : 1 800 363-7087 | Courriel : info@telegrammes.com