

# Les Rafales remportent deux médailles d'argent



(YG) Deux des trois équipes des Rafales de L'Ancienne-Lorette participant récemment au 10<sup>e</sup> Tournoi provincial de ringuette de Deux-Montagnes ont remporté une médaille d'argent en s'inclinant en finale. Les benjamine C

se sont inclinées 4 à 3 en finale contre l'équipe de Boisbriand, et les cadette B par le compte de 7 à 4 contre l'équipe de Deux-Montagnes, alors que les novice B sont rentrées bredouille.

Au cours d'une compétition de course à relais, avant chaque partie de la ronde préliminaire, deux joueuses par équipe effectuaient un tour complet de la patinoire. Maude Langelier et Marie-Ève Longchamp des Rafales benjamine C ont eu le meilleur temps de la catégorie (34.10) battant leurs coéquipières Catherine Lessard et Éléonore Bélanger (34.22).

toutes les équipes présentes au tournoi, Chloé Plante des Rafales a remporté l'épreuve en catégorie cadette B et Véronique Boies des Rafales novice B a aussi remporté l'épreuve des gardiennes de but de sa catégorie. ■



Maude Tardif et Ariane Ste-Marie des Rafales cadette B ont eu le meilleur temps de leur catégorie (32.75) devançant les filles de Deux-Montagnes (32.78).

Dans le cadre d'une compétition de gardienne, deux épreuves - course et fusillade - étaient au programme le samedi après-midi réunissant les gardiennes de

PHILIPPE BLAIS

# Un Loretain se qualifie pour les Championnats canadiens junior de taekwondo

(YG) Le Loretain Philippe Blais obtient sa qualification pour les Championnats canadiens junior de taekwondo lors de la deuxième étape de sélection des athlètes québécois qui s'est déroulée à St-Romuald le 24 janvier dernier.

même à Québec du 16 au 18 mai prochain. Ce tournoi regroupait 170 athlètes de la province, les meilleurs de la discipline au Québec actuellement.



Philippe Blais (en bleu sur la photo), de L'Ancienne-Lorette, figurait parmi la centaine de juniors présents à Saint-Romuald pour la deuxième étape de sélection des athlètes québécois pour les championnats canadiens junior de taekwondo.

Le prochain tournoi pour Philippe est le US Open de taekwondo qui se déroulera à Las Vegas, du 12 au 15 février prochain. Pour son entraîneur, M. Martin Montes, du club de taekwondo Cap-Rouge & St-Augustin, cet événement international constitue une étape importante dans sa préparation pour les Championnats canadiens. ■

Philippe Blais de L'Ancienne-Lorette figurait parmi la centaine de juniors présents. Avec deux victoires et une défaite en demi-finale, chez les junior A, 51 kg, Philippe obtenait sa qualification pour les Championnats canadiens junior qui se tiendront ici



## Chronique santé

### Nos enfants et les aliments




Avez-vous déjà pris le temps d'observer l'alimentation des enfants, adolescents et jeunes adultes d'aujourd'hui. Vous constaterez très vite qu'ils consomment de façon démesurée des aliments à faibles valeurs nutritives. Un simple regard suffit pour constater la présence de pizza pochette, de boissons énergisantes, de croustilles, de frites, de boissons gazeuses, de sucreries, de pâtisseries et j'en passe.

Mais, sur quoi se baser au juste ? Tout simplement en priorisant les aliments du Guide alimentaire canadien et en appliquant ses recommandations. Parlez et discutez avec vos enfants des aliments à prioriser. Choisir et intégrer de bons aliments à notre alimentation ne laisse que peu de place pour ceux moins désirés. À vous d'essayer. La saine alimentation, un héritage si précieux à laisser à nos enfants.

Annie Berthelotte  
Diététiste/Nutritionniste

**Le p'tit mot de Julie**

Dans mon réfrigérateur, nous retrouvons des bâtons de céleri et de carottes dans l'eau froide, des piments en lanière, des raisins rouges lavés. Rien de plus simple quand nous avons une petite fringale.

Julie Dufresne, Directrice générale de La Corne d'abondance

### Clinique dentaire Karine Bouchard & ses.



418.871.7117  
418.871.7116  
418.821.1489

[www.mesdents.net](http://www.mesdents.net)

## Des soins professionnels, un accueil chaleureux!

*Nouveaux locaux,  
Nouveau numéro!*

Au deuxième étage du nouveau Jean Coutu de L'Ancienne-Lorette

418.871.7117

6385, boul. Wilfrid-Hamel  
suite 201  
L'Ancienne-Lorette  
QC G2E 5W2

*La technologie pour encore mieux vous servir !!!*

- Ablation des caries par air abrasion
- Anesthésie locale électronique et gaz relaxant
- Blanchement des dents en une seule visite (ZOOM 1)
- Caméra intra-buccale et laser (Diagnostique pour examen)
- Dentisterie complète et familiale
- Laser chirurgical
- Pose de vitrines d'implants
- Restauration informatisée en céramique (CEREC 3D)
- Service d'extraction de dent de sagesse
- Traitement de l'haleine et gencive (microscope et halogène)

*Nouveaux services offerts:*

- Appareil pour examen approfondi des tissus mous
- Détection précoce de lésion carieuse buccale
- Radiographie numérique