



VOTRE NOUVELLE DEMEURE SERA-T-ELLE UNE MAISON EFFICACE ?

Lors de l'achat d'une maison neuve, Hydro-Québec vous encourage à rechercher une maison efficace, c'est-à-dire performante en termes d'efficacité énergétique. Ainsi, vous réduirez vos coûts d'électricité pour les années à venir!

Demandez une maison efficace à votre constructeur. Pour connaître les caractéristiques d'une maison efficace, visitez hydroquebec.com/residentiel/maisons-efficaces.



MIEUX CONSOMMER



Participez au tirage d'ici le 20 mars 2016. Vous pourriez recevoir un chèque de remboursement de vos achats d'électroménagers certifiés ENERGY STAR. Le participant dont le nom aura été tiré au sort devra répondre à une question d'habileté mathématique. Le prix a une valeur approximative de 8000\$. Certaines conditions s'appliquent. Consultez le règlement complet pour plus de renseignements à hydroquebec.com/residentiel/maisons-efficaces.

Courir, guérir et veiller sur ses trois enfants



Sébastien Roulier doit partager sa vie entre la maison, l'hôpital et la montagne...

CHRISTIAN CARON
christian.caron@tc.tc

COURSE. Courir, guérir et veiller sur ses trois jeunes enfants, voilà en résumé de quoi est fait la vie du Sherbrookois Sébastien Roulier, lequel participait en fin de semaine dernière au Championnat du monde de trail à Annecy en France.

Il faut être drôlement discipliné pour vaquer à ses occupations au travail, tout en s'entraînant intensément et en demeurant attentionné auprès de ses trois enfants.

Dans la vie de tous les jours, Sébastien Roulier se rend au CHUS, là où il occupe un poste de pédiatre spécialisé aux soins critiques. Un travail qui exige une grande concentration, du doigté et une capacité d'analyse.

En revenant à la maison, il redevient le père de Mathieu (9 ans), Noémie (6 ans) et Samuel (4 ans). De jeunes enfants qui ont encore bien besoin d'encadrement.

Et puisqu'il figure comme étant un des meilleurs ultra-marathoniens au Canada, il doit consacrer d'innombrables heures à s'entraîner.

«C'est beaucoup de gestion, il faut garder en tête ce qui est important», reconnaît celui qui a plus de 50 marathons à son actif. C'est sans compter que depuis quelques années, il participe à des ultra-marathons dont la

distance varie entre 80 et 120 km. Plus de 19 ultra-marathons à son actif jusqu'ici.

« Les enfants sont évidemment ma priorité. J'ai une garde partagée avec leur mère. Nous alternons aux deux jours, ça me facilite pour mes entraînements. Et à l'hôpital, je suis chanceux d'avoir l'appui de mes collègues. Ils connaissent ma situation familiale et mon intérêt pour la course», d'émettre le coureur qui a été proclamé l'ultra-marathonien de l'année au Canada en 2014.

Heureusement, les enfants vieillissent, de sorte qu'il peut maintenant les amener avec lui pour des sorties en montagne. Parfois il se rend également au parc avec eux. Pendant que papa court, les enfants tentent de le suivre à vélo. Et quand vient l'hiver, il troque ses espadrilles pour des skis de fond et y amène toute la marmaille. «Tout ça fait partie de mon entraînement et de ma vie de famille», dit-il.

BLESSURE

«Présentement, sur le plan de l'endurance, je suis à mon meilleur. Ma préparation mentale est à point et la blessure que j'ai subie l'hiver dernier fait désormais partie du passé», a confié celui qui a obtenu une 54e position (sur 180 participants), le week-end dernier, au Championnat du monde de trial. Il a confirmé sa présence au demi-marathon de Sherbrooke le 27 juin.

Reprenez le contrôle de vos finances.

PREMIÈRE CONSULTATION
OU ENTRETIEN
TÉLÉPHONIQUE
GRATUIT



NOUVEAU À
SHERBROOKE

AUCUN ENGAGEMENT
DE VOTRE PART

Conseillers en insolvabilité

Mettez fin au harcèlement de vos créanciers

Aucun débranchement d'électricité

Aucune saisie possible

Cartes de crédit, marges de crédit, impôts, TPS/TVQ, prêts personnel et/ou étudiant, loyers, factures (électricité, téléphonie), chômage, aide sociale.

CONSERVEZ VOS AVOIRS
FAITES UN SEUL paiement mensuel,
SANS intérêt,
selon VOS
moyens

Notre équipe se fera un plaisir
de vous orienter vers la solution
qui vous conviendra le mieux.

1.844.472.6293
MAYD

Programme d'aide offert par le
gouvernement fédéral qui consiste à réduire
considérablement la totalité de vos dettes.

maydayservices@hotmail.com

Sur RDV seulement du lundi au samedi de 8 h à 20 h

315, rue Marquette, Sherbrooke

6267707

Aussi à Montreal - Brossard - Drummondville - Saint-Hyacinthe - Victoriaville