



Les étudiants qui ont travaillé bénévolement pour l'aider. (Photo gracieusesté)

Choisie parmi les entrepreneurs du Collège régional Champlain St. Lawrence

Mettre son leadership au service de l'environnement

ANN JULIE LAROUCHE
redaction_quebec@tc.tc

ENTREPRENEURE. Rejointe par le programme Reachesout, qui soutient des étudiants qui font preuve de leadership et qui cumulent les bons résultats scolaires, Gabrielle Morissette a eu un an pour planifier son projet de plantation d'arbres en bordure de la rivière Beauport. Un an pour travailler en étroite collaboration avec divers intervenants de la Ville de Québec qui ont donné toute leur confiance. Mission accomplie pour cette étudiante de 18 ans!

La plantation et le dévoilement se tenaient le 18 mai dernier, alors qu'une douzaine d'étudiants ont aidé bénévolement Gabrielle pour concrétiser concrètement son projet.

«J'ai toujours eu une pointe écologique, et j'avais envie d'avoir un impact plus important. C'est bien d'impliquer les étudiants dans quelque chose de constructif», souligne la principale intéressée, qui travaille au développement de cette plantation depuis février 2014.

Avec l'aide de travailleurs à la Ville de Québec, du Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs et du Bassin de la rivière Beauport (CBRB), Gabrielle a pu mener à terme son projet,

qui consiste à reboiser les sentiers informels (les raccourcis que les marcheurs prennent à travers le bois) pour implanter plus de 400 arbres et limiter les dégâts des marcheurs.

L'étudiante au DEC-BAC en comptabilité et gestion est très reconnaissante de l'aide de tous les partenaires qui ont pu collaborer avec elle et mener à terme les démarches pour trouver les arbres, le terrain et la plantation. Elle ne sait toutefois pas si elle poursuivra dans cette branche. «C'est une influence plutôt qu'un domaine d'étude, indique-t-elle, mais c'est sur que ça va toujours faire partie de mes préoccupations.»



400 arbres ont été plantés sur la bordure de la rivière Beauport. (Photo gracieusesté)



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**



Dr Martin Juneau
Cardiologue

**PENSEZ À
VOTRE CŒUR**

Exercice, hydratation et canicule

Les météorologues annoncent une journée de canicule avec une température de 32°C à l'ombre. Vous aviez prévu sortir à vélo? Que faire?

Lors d'efforts intenses, le corps devient une véritable fournaise. Par temps chaud, notre système de thermorégulation est mis à rude épreuve. De plus, lorsque l'humidité de l'air est élevée, l'évaporation de la sueur est diminuée et le risque de surchauffe est élevé. En fait, l'organisme doit libérer la chaleur produite par les muscles pour maintenir une température corporelle adéquate; c'est ce que l'on appelle le mécanisme de thermorégulation.



**Par temps
chaud, notre
système de thermo-
régulation est mis
à rude épreuve.
Planifiez votre
entraînement!**



**Planifiez votre entraînement
en fonction de la météo :**

- ♥ Entraînez-vous, si possible, dans une pièce climatisée.
- ♥ Divisez votre séance d'entraînement en deux périodes de 15 minutes. Profitez de la fraîcheur du matin et complétez par une marche après le souper! Vous obtiendrez les mêmes bénéfices sur votre santé que si vous aviez fait 30 minutes d'exercice de façon continue!
- ♥ N'oubliez surtout pas de bien vous hydrater.

Une collaboration de Valérie Guilbault,
kinésiologue au Centre ÉPIC.

Pour en savoir plus
unDONpourleCOEUR.org



**FONDATION
INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

Suivez l'ICM  

Tél. : 514 593-2525 1 877 518-2525

tc • TRANSCENDENTAL
PIÈRE D'UN VIVRE GRACIEUSEMENT CET ESPACE