

LES BÂTISSEURS

PRINTEMPS 2025

DE LA MONTRÉGIE



DONS 45 000\$

pour les enfants au profit de la
Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville

► PUBLIREPORTAGE

Dix ans d'existence pour le Groupe M2L

► JURIDIQUE

Règles de l'art

► L'ACQ SUR LA COLLINE

À la rencontre des décideurs du Québec

ACQ

Montréal

IRIS

LES MEMBRES DE
L'ACQ MONTÉRÉGIE ET
LEURS FAMILLES

économisent
150\$

à l'achat de lunettes de
prescription chez IRIS!



Inscrivez-vous pour commencer à bénéficier du Programme Avantage IRIS et économiser pour tous les besoins visuels de votre famille, y compris les lunettes de prescription, les lunettes de soleil avec et sans prescription, les lentilles cornéennes et plus encore. Allez à iris.ca/avantages et entrez le **code d'accès : ACQM**



CHÂTEAUGUAY — 450.691.5060
VALLEYFIELD — 450.373.2440
VAUDREUIL-DORION — 450.455.4551
BELOEIL — 450.464.0000
BOUCHERVILLE — 450.356.3565
BROSSARD — 450.466.9978
CHAMBLY — 450.447.4746
MONT SAINT-HILAIRE — 450.464.6565

ST-BRUNO — 450.653.2011
SAINT-HUBERT — 450.656.8684
SAINT-HYACINTHE — 450.773.2210
ST-JEAN-SUR-RICHELIEU — 450.349.4666
IBERVILLE — 450.346.6229
SOREL — 450.742.9455
VARENNES — 450.652.3913
STE-JULIE — 450.441.8970

Sommaire



COLLINE PARLEMENTAIRE

06 VISION

PERSPECTIVES 2025

Prévisions de l'industrie

09 PRÉVENTION

RECONNAISSANCE AU TRAVAIL

Formes de reconnaissance

10 ENJEUX

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

À la rencontre des décideurs du Québec

14 PUBLIREPORTAGE

GRUPE M2L

10 ans d'existence

17 RECONNAISSANCE

CHARGÉS DE PROJETS

Nouveauté cette année



VINS ET FROMAGES

18 ÉVÉNEMENT

VINS ET FROMAGES

Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville

22 ENVIRONNEMENT

PRODUCTIVITÉ

Température idéale

24 JURIDIQUE

RÈGLES DE L'ART

Respecter les obligations

27 SANTÉ

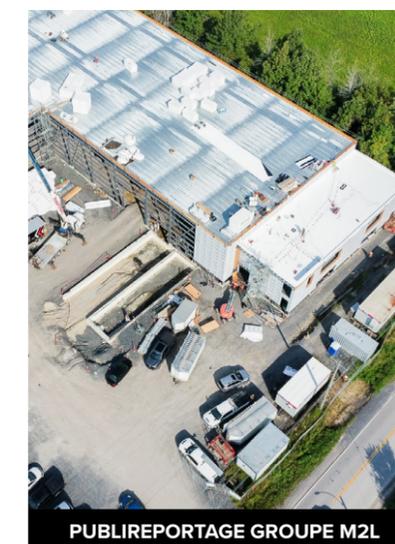
ERGONOMIE

Poste de conduite

29 SECOURISME

GESTES QUI SAUVENT

École de secourisme du Québec



PUBLIREPORTAGE GROUPE M2L

30 ACQ MONTÉRÉGIE

PARTENARIATS

Profitez de rabais

31 ACQ MONTÉRÉGIE

SERVICES

Espace ACQ

32 PLEIN AIR

RANDONNÉES EN MONTÉRÉGIE

Suggestions pour vos week-ends

33 JEUX

PAUSE-CAFÉ

Sudoku, citation secrète et recette

34 BABILLARD

ACQ MONTÉRÉGIE

Résumé de nos activités

ANNONCEZ dans le magazine

Les Bâtisseurs de la Montérégie



3 PARUTIONS PAR AN / 2 500 COPIES

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE PUBLICITAIRE

Audrey Rousseau
450 649-3004 - Poste 327
acqevenements@acqmonteregie.org

LES BÂTISSEURS DE LA MONTÉRÉGIE

PUBLICATION OFFICIELLE DE L'ACQ MONTÉRÉGIE
NUMÉRO 62 (PRINTEMPS 2025)

Éditrice : Suzie Bessette

Chroniqueurs et invités :

- Pinto Communication Inc.
- Audrey-Ann Leclair
- Martin Bouchard
- M^e Mathieu Préfontaine
- Jeanne Guérin
- Amélie Leblanc
- Charlotte Bastien

Création de contenu fait par :
Annie Ruel et Audrey Rousseau

Avec la participation de :
ACQ - Association de la construction du Québec
CNESST, CCQ et Tourisme Montérégie

Révisseur : Nicole Bourque

Mise en page : Annie Ruel

Imprimerie : Technopub

Régie publicitaire : Audrey Rousseau

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

ACQ Montérégie

COORDONNÉES DU MAGAZINE :

1060, rue Bernier, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2W 1X4

POUR SIGNALER UN CHANGEMENT D'ADRESSE :

membres@acqmonteregie.org | 450 348-6114 poste 207

P. 33 : Solution aux jeux

2	6	7	5	9	1	8	4	3
9	1	8	6	3	4	5	7	2
3	5	4	8	2	7	6	9	1
5	3	6	7	8	9	2	1	4
4	2	1	3	5	6	9	8	7
8	7	9	4	1	2	3	6	5
6	4	3	9	7	5	1	2	8
7	8	2	1	6	3	4	5	9
1	9	5	2	4	8	7	3	6

Ce n'est pas à un vieux singe que l'on
apprend à faire des grimaces.
- Proverbe français

C	E	N	E	S	T	P	A	S	
S	I	N	G	E	Q	U	E	X	
L	O	N	A	P	P	R	E	N	D
A	F	A	I	R	E	D	E	S	
G	R	I	M	A	C	E	S		

EN COUVERTURE | Employés de l'ACQ Montérégie, Conseil
d'administration de l'ACQ Montérégie et bénévoles pour la Fondation
Santé Haut-Richelieu-Rouville.

CRÉDITS PHOTOS : Groupe M2L, Amelieshoots, Audrey Rousseau,
Martine Chandonnet, Canva et Freepik pour ACQ Montérégie

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Mot de la directrice

SUZIE BESSETTE



Le 25 mars dernier, lors de l'assemblée générale annuelle de l'ACQ Montérégie, un chèque totalisant 45 000 \$ a été remis à la Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville pour financer les projets de 2025 comprenant des couvertures spécialement conçues pour les bébés ayant une jaunisse. Dorénavant, bébé sortira de l'hôpital en compagnie de ses deux parents. Également, nous contribuerons aux développements de services pour prématurés.

Grâce à l'immense générosité de nos commanditaires lors de la soirée-bénéfice Vins et Fromages 2025, un encan silencieux a pu être organisé, mettant en valeur des dizaines de cadeaux, tous plus originaux les uns que les autres. Cette initiative a non seulement permis d'amasser une part significative des fonds remis à la Fondation, mais aussi de soutenir fièrement nos entreprises locales.

Merci aux donateurs, aux bénévoles et aux invités de cette soirée. Grâce à eux, nous continuons à avancer vers un impact réel et positif pour ceux qui en ont le plus besoin.

Devant les nombreux défis économiques cruciaux auxquels fait face le Québec : une crise du logement qui s'aggrave, des infrastructures vieillissantes qui freinent le développement, une pénurie de main-d'œuvre qui fragilise notre capacité à bâtir pour l'avenir et l'impact qu'aura l'imposition des tarifs douaniers, les représentants de l'ACQ avaient un message clair lors de la Journée sur la Colline parlementaire le 12 février dernier : La construction est au cœur des solutions pour un avenir responsable et prospère.



Un geste concret vers l'amélioration des services de santé

Ensemble, continuons de bâtir un Québec résilient et ambitieux. Ensemble, nous construisons l'avenir.

Notre organisation est soucieuse du respect de ses clients et des valeurs auxquelles ses employés sont fiers d'adhérer et c'est pourquoi nous faisons de vous, notre priorité.

- Satisfaction : offrir un service client de haut niveau.
- Professionnalisme : mettre à contribution ses connaissances, ses habiletés et son expérience.
- Collaboration : travailler ensemble pour atteindre des objectifs communs.
- Loyauté : créer un sentiment d'appartenance, de dévouement et d'implication des administrateurs, des employés et des membres.

L'ACQ s'assure de répondre à chaque membre pour une croissance de votre entreprise dans des conditions optimales. L'ACQ offre différents services adaptés aux besoins tels que la formation, le service de paie, et plus encore. La direction générale a à cœur le service client et l'équipe de l'ACQ Montérégie se fait un plaisir de vous répondre et de vous accueillir.

Ne manquez pas la 5^e édition du tournoi de golf au célèbre Club de golf Summerlea, jeudi le 29 mai prochain sur le terrain privé - DORION en exclusivité cette année.

Enfin, que ce soit dans le répertoire des membres, dans le magazine des Bâtisseurs, dans le calendrier sous-mains ou durant nos différents événements, ne manquez pas une opportunité exceptionnelle de faire valoir votre entreprise dans nos différents médias. Communiquez dès maintenant avec nous.

Bonne lecture!



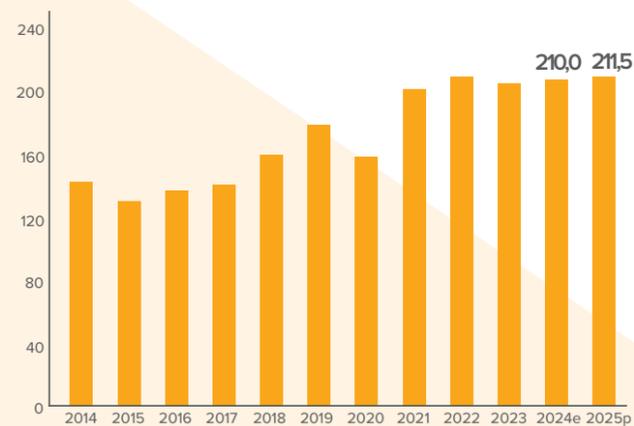
LES PRÉVISIONS

POUR L'ENSEMBLE DE L'INDUSTRIE EN 2025

NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES PAR SECTEUR (en millions d'heures)

SECTEUR	2023	2024 Estimation	2025 Prédiction
TOTAL	208,1	210,0	211,5
Variation	-1%	1%	1%
Génie civil et voirie	39,6	41,0	40,5
Variation	1%	3%	-1%
Industriel	11,7	14,5	16,5
Variation	2%	24%	14%
Institutionnel et commercial	119,8	119,0	116,5
Variation	2%	-1%	-2%
Résidentiel	36,9	35,5	38,0
Variation	-13%	-4%	7%

NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES DANS L'INDUSTRIE (en millions d'heures)



Source : Perspectives 2025 | Commission de la construction du Québec

NOUVELLE EXIGENCE

La présente analyse a été complétée en novembre 2024. Cependant, de nouveaux facteurs de risques sont apparus depuis, dont la menace de tarifs douaniers de 25 % sur les produits exportés aux États-Unis. Pour le moment, les perspectives économiques pour l'industrie de la construction sont toujours à un niveau record pour 2025. L'industrie devra demeurer agile et alerte.

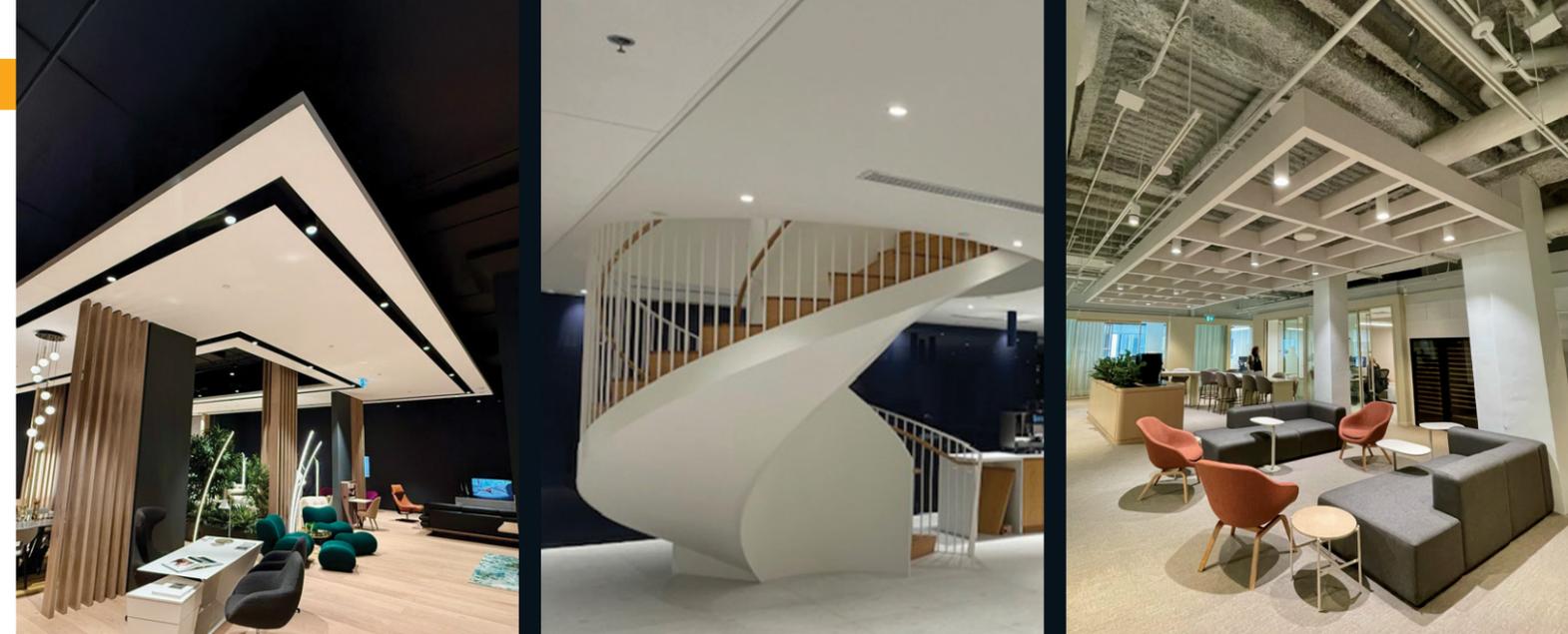
L'année 2024 a repris un peu de vitesse comparativement à 2023. Les heures travaillées dans l'industrie de la construction assujettie à la loi R-20 ont atteint 210,0 millions d'heures, en hausse de 1 %.

Deux secteurs ont connu des ralentissements, soit le résidentiel (-4%) et l'institutionnel et commercial (-1%), alors que les secteurs génie civil et voirie (+3%) ainsi qu'industriel (+24%) ont connu de bonnes progressions.

Pour 2025, deux secteurs seront en hausse, alors que deux autres seront en recul. Parmi les secteurs qui seront en progression, nous retrouvons le secteur résidentiel, qui sortira de son creux et connaîtra une hausse de 7%, avec 38,0 millions d'heures travaillées. Le secteur industriel, pour sa part, continuera sa progression (+14%) et atteindra 16,5 millions d'heures. Les secteurs génie civil et voirie ainsi qu'institutionnel et commercial seront tous les deux ralentis par des intentions d'investissements à la baisse annoncés par le gouvernement provincial au printemps dernier avec le dernier Programme québécois des infrastructures. Le recul du secteur génie civil sera limité (-1%), car des sous-secteurs lui permettront de limiter le ralentissement. Le secteur institutionnel et commercial subira un nouveau recul, avec un total de 116,5 millions d'heures attendues, en diminution de 2%. Dans l'ensemble, l'industrie de la construction atteindra un nouveau sommet avec 211,5 millions d'heures travaillées, en hausse de 1%.



Pour télécharger le document au complet :



CONSTRUCTION PASCAL LANOUE

Entrepreneur spécialisé en systèmes intérieurs

Partenaire de confiance pour vos projets institutionnels, commerciaux et industriels dans la grande région de Montréal. Un savoir-faire reconnu, des réalisations de qualité et un engagement sans compromis envers la satisfaction de nos clients.



514 493-1054
8020 Boul Métropolitain Est,
Anjou, Québec H1K 1A1
info@constructionpascallanoue.ca
www.constructionpascallanoue.ca

Action

solutionconseil.ca

Distributeur

Équipements · Fournitures · Sinistre · Construction

La référence en équipement de protection, équipements et produits pour la décontamination, l'après-sinistre, sanitaire, restauration etc. ...

Service hors pair, nous sommes également ouverts au public.



Assurances et services financiers pour particuliers et entreprises



Êtes-vous membre de l'ACQ Montérégie?

Programmes pour les entrepreneurs

Assurances commerciale, responsabilité et flotte de véhicules.

Assurances Groupe, automobile et habitation

Programmes spéciaux pour plusieurs PME dans la Montérégie.

Prix très avantageux et produits conçus spécialement pour vous!

EN SAVOIR PLUS

1 877 347-7273 | p.pare@pareassurances.com

Iberville • Marieville • Saint-Jean-sur-Richelieu • Sainte-Catherine • Granby • Valleyfield

RECONNAISSANCE AU TRAVAIL

La reconnaissance au travail est importante. Être reconnu dans son travail amène des effets bénéfiques pour les travailleuses et travailleurs. La faible reconnaissance ou le manque de reconnaissance peut avoir des effets négatifs. Ce facteur de risque psychosocial lié au travail peut être présent dans tous les milieux de travail. L'employeur doit donc en tenir compte dans son programme de prévention.

LES FORMES DE RECONNAISSANCE AU TRAVAIL

La reconnaissance au travail peut venir des collègues et des gestionnaires. C'est un outil de mobilisation important pour les employeurs. Elle permet de reconnaître de manière juste et équitable les efforts et les réalisations du personnel.

La reconnaissance au travail peut prendre 3 formes :

SOCIALE

- Marque de respect et d'estime
- Rétroaction positive
- Considération des efforts investis
- Appréciation des résultats obtenus

ORGANISATIONNELLE

- Sécurité d'emploi
- Perspectives de promotion
- Attribution de nouvelles responsabilités

ÉCONOMIQUE

- Salaire juste en fonction des compétences, de l'expérience et de l'effort fourni
- Primes et gratifications
- Augmentation de salaire
- Nouveaux avantages liés à l'emploi

Facteurs de risque d'une faible reconnaissance au travail

- Absence de rencontres avec les gestionnaires
- Faibles possibilités d'avancement de carrière
- Manque de reconnaissance des compétences et des qualifications
- Écart salarial inéquitable entre collègues
- Déséquilibre fort entre l'effort et la reconnaissance (financière et non financière)
- Entretien d'évaluation uniquement négatif
- Désapprobation rude du travail réalisé
- Retrait du nom de la travailleuse ou du travailleur sur le travail réalisé
- Critique publique du travail réalisé par la travailleuse ou le travailleur

AIDE-MÉMOIRE

Cet aide-mémoire a été conçu pour aider les milieux de travail à identifier le facteur de risque d'une faible reconnaissance au travail, ainsi que les éléments pouvant être mis en place pour protéger la santé, la sécurité et l'intégrité physique et psychique des travailleuses et des travailleurs, de même que pour assurer leur maintien dans le temps.

Faible reconnaissance au travail (Document d'information)





Renaud Bertrand-Thouin - Construction S.R.B, Suzie Bessette - ACQ Montérégie et Martin Cormier - Maçonnerie G.Y.



Martin Cormier - Maçonnerie G.Y., Jean Boulet - ministre du travail, Suzie Bessette - ACQ Montérégie, Carole Mallette - Députée de Huntingdon, Renaud Bertrand-Thouin - Construction S.R.B.

Nous sommes bâtisseurs d'avenir

L'ACQ SUR LA COLLINE à la rencontre des décideurs du Québec

L'ACQ était à l'Assemblée nationale du Québec afin de rencontrer des parlementaires de tous les partis pour défendre les enjeux prioritaires de notre industrie. C'était l'occasion pour les membres de l'ACQ de discuter et d'échanger des enjeux cruciaux concernant le milieu de la construction. Proposer des solutions concrètes pour un Québec plus durable et prospère.

Nos valeurs d'audace, d'excellence, d'ouverture et de simplicité guident chaque étape de nos actions pour représenter efficacement nos membres. Défendre les intérêts des entrepreneurs du Québec, tout en proposant des initiatives novatrices qui répondent aux défis de durabilité et d'écologie.

Devant les nombreux défis économiques cruciaux auquel fait face le Québec : une crise du logement qui s'aggrave, des infrastructures vieillissantes qui freinent le développement, une pénurie de main-d'œuvre qui fragilise notre capacité à bâtir pour l'avenir et l'impact qu'aura l'imposition des tarifs douaniers de 25 % par les Américains, les représentants de l'ACQ avaient un message clair : **la construction est au cœur des solutions pour un avenir responsable et prospère.**

Ces échanges fructueux réaffirment le rôle essentiel de la construction dans la transition sociétale, la durabilité et le développement économique de notre province.

Nous remercions chaleureusement les élus, partenaires et intervenants pour leur écoute, leur engagement, leur temps et de nous partager leur vision.

Merci à tous ceux et toutes celles qui ont participé à faire de cette journée un succès!

Ensemble, continuons de bâtir un Québec résilient et ambitieux.



Andrée Laforest, ministre des Affaires municipales



Marie-Claude Nichols, députée de Vaudreuil - Indépendante



Jean Boulet, ministre du travail



Crédits : AMELIESHOOTS



Maité Blanchette Vézina, ministre des Ressources naturelles et des Forêts

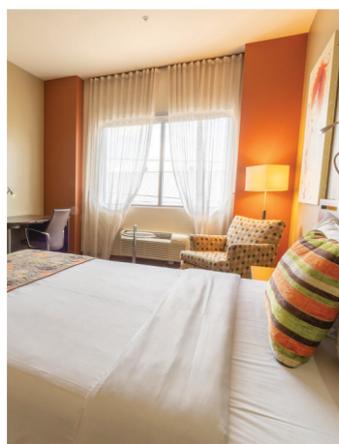
Crédits : AMELIESHOOTS

Association de la Construction du Québec

JARO
HÔTELS & SERVICES

Code corporatif :
2291200

7 hôtels, 7 façons de vivre Québec !



Du 1er Janvier au 31 Décembre 2025

PALACE ROYAL

à partir de
161 \$
par nuit +t.

HÔTEL PLAZA QUÉBEC

à partir de
131 \$
par nuit +t.

L'HÔTEL QUÉBEC

à partir de
131 \$
par nuit +t.

HÔTEL MUST

à partir de
131 \$
par nuit +t.

HÔTEL Québec inn

à partir de
121 \$
par nuit +t.

HÔTEL Lindbergh

à partir de
122 \$
par nuit +t.

Auberge Québec

à partir de
89 \$
par nuit +t.

Les AVANTAGES de votre entente corporative

1 800 567-5276
hotelsjaro.com

Tarifs privilégiés sur l'hébergement | Internet haute vitesse sans-fil
Réservation accélérée avec votre code corporatif
Départ express en préautorisant le paiement de votre séjour
Politique d'annulation avantageuse (avant 11h, le jour de l'arrivée)

= Déjeuner continental gratuit

Déjeuner en supplément (\$) dans les autres hôtels

ACQ

Montréal

Les tarifs sont affichés comme ils le sont durant la basse saison (à partir de), en occupation simple ou double pour une chambre standard. Les prix varient selon l'occupation, l'achalandage, la saison, le type de chambre et le nombre d'occupants. Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Vous pouvez consulter les tarifs en indiquant vos dates de séjour et votre code corporatif en réservant à hotelsjaro.com.

Ajustement de masques respiratoires - FIT TEST

Exposition aux poussières de silice cristalline

NOUVEAUTÉ

Maintenant disponible en chantier, en entreprise et à nos bureaux.

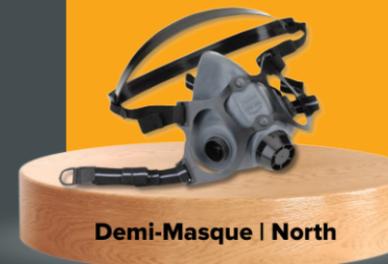
Pour plus d'informations | 450 348-6114
cgaudreau@acqmonteregie.org

ACQ Montréal



PRODUIT SANTÉ ET SÉCURITÉ DEMI-MASQUES ET FILTRES

MEMBRE
17.20\$ + tx
NON-MEMBRE
19.80\$ + tx



MEMBRE
16.00\$ + tx
NON-MEMBRE
17.00\$ + tx



MEMBRE
24.00\$ + tx
NON-MEMBRE
26.00\$ + tx



MEMBRE
11.00\$ + tx
NON-MEMBRE
12.00\$ + tx



Pour plus d'informations | Catherine Gaudreau
450 348-6114 | cgaudreau@acqmonteregie.org

ACQ Montréal

GROUPE M2L

Solides fondations, grands horizons

De l'excavation à l'entrepreneuriat général, une entreprise montréalaise portée par deux générations nourrit de grands projets.

L'histoire de Groupe M2L est celle de deux entrepreneurs d'expérience qui, en 2015, ont posé la première pierre d'une aventure entrepreneuriale promise à un bel avenir. Devenue un véritable projet familial avec l'arrivée de la nouvelle génération, l'entreprise johannaise célèbre cette année dix ans d'existence. Dix années de développement, d'innovation et de projets qui ne cessent d'étendre vers de nouveaux horizons. Véritable fleuron de la Rive-Sud de Montréal, Groupe M2L a su imposer son expertise comme incontournable dans le secteur commercial et industriel, grâce à son approche avant-gardiste et intégrée des projets de construction.

UNE CROISSANCE PORTÉE PAR L'INNOVATION ET LES VALEURS FAMILIALES

À la barre de cette entreprise en pleine expansion, on retrouve un quatuor dynamique : Sylvain Leclair et Josée Latulippe, accompagnés d'Antoine Maheu,



filles de Josée et Directeur des opérations, et Audrey-Ann Leclair, fille de Sylvain et Directrice développement des affaires. Fort de plus de 30 ans d'expérience dans différents secteurs de la construction, le couple fondateur bien connu du milieu entrepreneurial de la Montérégie a su transmettre sa passion et son savoir-faire à la nouvelle génération, créant une synergie efficace entre expérience et vision moderne.

« Les défis ne manquent pas dans notre industrie », confie Sylvain. « Mais notre force réside dans notre capacité à nous adapter et à innover tout en restant fidèles à nos valeurs. Cela se reflète dans toutes les étapes de nos projets, de la conception à la livraison, en passant, bien entendu, par la satisfaction client. »

La vision de Groupe M2L est claire : être un chef de file dans ses domaines d'expertise en offrant des services de qualité supérieure. Cette ambition se traduit par une gestion méticuleuse des opérations et une transformation numérique, initiée par Sylvain. L'entreprise a notamment adopté des technologies modernes avec l'acquisition de drones

pour les inspections de chantier, mais aussi d'outils innovants permettant une meilleure précision dans la réalisation des travaux et une diminution de leur impact environnemental.

L'EXCELLENCE OPÉRATIONNELLE AU SERVICE DE PROJETS D'ENVERGURE

L'arrivée des enfants dans l'équipe a poussé l'entreprise vers de nouveaux domaines. Porté par le désir d'explorer de nouveaux horizons, Antoine a obtenu sa licence d'entrepreneur général, un tournant majeur dans l'évolution de Groupe M2L. Cette nouvelle expertise, conjuguée à un partenariat stratégique avec Finar, spécialiste des bâtiments d'acier, permet désormais à Groupe M2L de prendre en charge des projets majeurs de A à Z.

La construction d'un bâtiment commercial de 30 000 pieds carrés et l'édification de l'usine TBC Construction à Iberville illustrent cette transformation stratégique. Du commercial à l'industriel, en passant par les multilogements, le génie civil et les démolitions de précision, la diversité des réalisations témoigne d'une expertise multidimensionnelle.

« J'adore relever des défis. Plus le projet est complexe, plus nous nous démarquons. Notre équipe met alors à profit toute son expertise afin de livrer un projet à la hauteur des attentes de nos clients », confie Antoine.

La valeur ajoutée de l'entreprise réside dans sa capacité à offrir un service clés en main, intégrant architecture et ingénierie pour une solution complète, de l'analyse des besoins jusqu'à l'installation.

L'HUMAIN COMME PILIER DE DÉVELOPPEMENT

Si l'entreprise investit massivement dans ses équipements, elle accorde aussi une grande importance à son capital humain. Sa capacité à fidéliser ses employés, dont le nombre peut atteindre une vingtaine en haute saison, témoigne de cet engagement. L'approche modernisée des ressources humaines, insufflée par la nouvelle génération, contribue grandement à la rétention du personnel qualifié. Groupe M2L a su développer un environnement de travail stimulant, propice à l'épanouissement et à l'évolution professionnelle de chaque membre de l'équipe.



De gauche à droite : Richard Priest, Président JL Priest
Josée Latulippe, Directrice financière
Sylvain Leclair, Président
Audrey-Ann Leclair, Directrice administration
Antoine Maheu, Directeur des opérations

EXPANSION STRATÉGIQUE PAR ACQUISITION

L'année 2025 sera marquée par une nouvelle étape avec l'acquisition de J.L. Priest, une entreprise québécoise spécialisée en électricité et en construction générale. Fondée en 1964, cette entreprise dynamique a su se bâtir une solide réputation grâce à son expertise multidisciplinaire en électricité, automatisation industrielle et construction. « Cette acquisition s'inscrit parfaitement dans notre philosophie d'entreprise », explique Audrey-Ann Leclair. « Comme nous, J.L. Priest est une entreprise familiale qui a su préserver son savoir-faire à travers les générations. Cette union nous permet, non seulement de consolider notre position d'entrepreneur général, mais aussi d'enrichir notre offre avec une nouvelle expertise en électricité. »

Après une décennie d'activités, Groupe M2L envisage l'avenir avec confiance. « Sylvain et moi sommes extrêmement fiers de pouvoir poursuivre notre aventure entrepreneuriale aux côtés de notre relève, qui nous garde actifs tout en offrant un soutien quotidien indispensable », confie Josée. « Notre force distinctive réside dans la réalisation de plus de 70 % des travaux à l'interne, ce qui assure un contrôle optimal et une maîtrise complète de nos projets. »

L'ambition de Groupe M2L est à la hauteur de son savoir-faire : devenir le partenaire de référence pour les projets de grande envergure, en conjuguant tradition et innovation. Fièrement ancrée sur la Rive-Sud de Montréal, l'entreprise rayonne désormais dans de nouveaux marchés.



Groupe M2L

514 666-8300 | groupeM2L.ca
765 rue Rossiter
Saint-Jean-sur-Richelieu
QC, J3B 8A4





MODULE 3.0

**Pour entrepreneurs,
développeurs et
auto-construction.**

Fabricant de structure
d'acier léger galvanisé
préassemblé et pré
isolé avec une isolation
REEL de R30 à R35.

Contactez-nous dès maintenant :

(514) 966-0450 OU m.deschamps@module30.com



LES AVANTAGES

- Rapidité de montage exceptionnelle.
- Jamais affecté par l'eau ou la neige (isolation synthétique).
- Murs droits et ne gauchit pas.
- Aucune possibilité de moisissure, pourriture ou champignon.
- Montant perforé pour l'électricité.
- Livraison partout en Amérique du Nord.
- Résiste à des températures et à l'humidité extrême.
- Durée de vie entre 150 à 250 ans.
- Approuvé (Catégorie 5) pour les ouragans en Floride.
- Nous fabriquons selon vos plans.

VOILÀ la nouvelle génération
de maisons pour une
construction SUPÉRIEURE, à
prix concurrentiel!

Journée des CHARGÉS DE PROJETS

23 mai 2025

NOUVEAUTÉ cette année !

C'est une opportunité de remercier vos chargés de projet pour l'excellent travail et le dévouement qu'ils donnent à votre entreprise.

L'ACQ Montérégie est fière de vous annoncer que nous aurons une journée spéciale dédiée aux chargés de projets qui se déroulera le 23 mai 2025 à notre succursale de Saint-Jean-sur-Richelieu.

- Accueil et petit déjeuner-causerie
- Formation Gestion de projets - Outils et méthodes de travail efficaces (3h)
- Cours BBQ 101 - Dîner dégustation (**BBQ Québec**)
- Atelier mixologie et dégustation (**Distillerie Comont**)
- Plusieurs surprises

Cette formation a pour objectif de partager des trucs et astuces dans l'utilisation d'outils et méthodes de travail qui vous permettront de travailler de manière plus efficace afin d'assurer une saine gestion de vos projets.

**Une journée d'expérience mémorable
à ne pas manquer.**

Prix | 395 \$ + taxes (membre)

| 450 \$ + taxes (non-membre)

| 8h à 17h

► Pour plus d'informations | cmathieu@acqmonteregie.org
ou inscrivez-vous via votre Espace ACQ

stral INC.
Entreprise d'électricité

Entrepreneur électricien depuis plus de 60 ans

Commercial
Institutionnel
Industriel

- ◆ Éclairage
- ◆ Distribution électrique
- ◆ Chauffage
- ◆ Alarme-incendie
- ◆ Nouvelles installations, réparation et maintenance
- ◆ Thermographie



Luc St-Cyr | Co-proprétaires de IVSP
Ghislain Beaulieu | Président d'honneur
Luc Lavigne | animateur de la soirée



ACQ Montérégie

8^e VINS ET FROMAGES 2025 SOIRÉE-BÉNÉFICE

C'est avec une immense fierté que l'ACQ Montérégie et ses partenaires ont remis un don de 45 000\$ à la Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville, à l'occasion de sa soirée bénéfice Vins et Fromages annuelle.

Pour la 8e édition de cette soirée, plus de 160 invités et une trentaine de bénévoles se sont mobilisés afin d'appuyer la Fondation dans sa mission principale: soutenir des projets visant l'amélioration des soins de santé continus pour les tout-petits et leurs familles.

FONDATION SANTÉ
Haut-Richelieu | Rouville



LA CAUSE

Fondée en 1983 par le Dr Gamache, la Fondation Santé valorise la générosité, l'entraide, l'innovation et le leadership à travers ses activités, permettant la réalisation de projets d'envergure et faisant d'elle un acteur majeur de la santé en Montérégie. Représentant la communauté du Haut-Richelieu, de Rouville et du Bassin de Chambly, la Fondation et ses 18 installations contribuent à offrir une meilleure qualité de vie à la population, grâce à des soins personnalisés et innovants, près de chez eux.

Face à ces beaux projets, l'équipe de l'ACQ Montérégie a souhaité s'y associer activement. Grâce à la générosité des participants et aux dons recueillis lors de la soirée-bénéfice, la Fondation finance une part importante de ce projet essentiel. Qu'il s'agisse d'équipement médical, réaménagements d'espaces, chaque don améliore la qualité de vie de nombreuses personnes — la mission première de la Fondation Santé.

Une grande partie des actions réalisées sont consacrées aux bébés et jeunes enfants, avec l'arrivée d'un nouveau centre mère-enfant à l'Hôpital du Haut-Richelieu prévu pour le printemps 2025. Les futurs parents auront accès à 14 chambres TARP (Travail, Accouchement, Récupération et Post-partum), adaptées à leurs besoins. Ce nouvel espace de néonatalité permettra aux mères de rester à l'hôpital tout au long de leur parcours, dans un cadre rassurant. Des aménagements supplémentaires incluent des isolettes, une salle de réanimation et un espace réservé aux consultations en allaitement et aux soins de bain.

Si la soirée Vins et Fromages fut un succès, c'est avant tout grâce à l'engagement de tous les participants qui permettent de faire une réelle différence pour notre communauté et bâtir un avenir en santé.



Crédit : Fondation Santé



Bénévoles | Fondation Santé



Groupe Main D'oeuvre | Gagnant du moitié-moitié
Suzie Bessette | Directrice de l'ACQ Montérégie
Luc Lavigne | animateur de la soirée



Crédits : Audrey Rousseau

L'ENCAN SILENCIEUX

Grâce à l'immense générosité de nos commanditaires, un encan silencieux a pu être organisé, mettant en valeur des dizaines de cadeaux, tous plus originaux les uns que les autres. Cette initiative a non seulement permis d'amasser une part significative des fonds remis à la Fondation, mais aussi de soutenir fièrement nos entreprises locales.

Un grand merci à ces commanditaires pour leurs dons généreux, touchés autant par la mission de la Fondation que par le désir de redonner à leur communauté.

Leur soutien indéfectible témoigne de l'esprit solidaire et de l'engagement envers un avenir en santé et nous sommes profondément reconnaissants de pouvoir compter sur des partenaires aussi impliqués pour faire une différence tangible pour la Fondation, mais aussi en jouant un rôle essentiel dans la réalisation de nos projets, tel que la soirée Vins et Fromages 2025. Grâce à eux, nous continuons à avancer vers un impact réel et positif pour ceux qui en ont le plus besoin.



Construction SRB, Sphère Montgolfière, Club de golf St-Jean, Strom Spa Nordique, SPEC du Haut-Richelieu, Lagabière, Le groupe Actiplus, Wan Solutions, Vitrierie Saran, Fleuriste et boutique Q4, Messier Bicyclettes, Quincaillerie Gagnon, T-Golf, St-Bruno, Boucherie Bernard, Restaurant et traiteur Belgo, BRASS Mécanique du Bâtiment, Sports aux Puces St-Jean, Bièrerie Shelton, Festival Classica, IVSP, Princesse Auto St-Hubert, Pro Cafetière, Cardio Choc, Vizu-L, Plomberie EPF, Centre du Travail St-Jean-sur-Richelieu.

REMISE DU CHÈQUE

Le 25 mars dernier, lors de l'assemblée générale annuelle de l'ACQ Montérégie, la directrice générale Suzie Bessette a remis le chèque final de la collecte de fonds.

Ce sont 45 000\$ qui ont été offerts à la Fondation pour le financement de ses projets de réaménagement modernes et innovants de l'espace de néonatalité de l'Hôpital de St-Jean-sur-Richelieu.

Ce nouvel aménagement permettra aux parents de la région, ainsi qu'à leurs enfants, de bénéficier de meilleurs soins dans un environnement réconfortant, propice à leur bien-être. Ce geste concret marque un pas de plus vers l'amélioration des services de santé pour la communauté.



Merci à tous pour votre grande générosité!

L'ENCAN CRIÉ

Notre généreux commanditaire **IVSP - Importation Vin Sélect Privée** a offert, lors de la soirée, une magnifique bouteille de vin Quinta do Paral - Reserva Tinto 18L, pour mettre à l'encan.

C'est finalement l'équipe de **les Constructions Luc Loiseau inc.**, représentée par Frédéric Loiseau, président et responsable des projets spéciaux, ainsi que Jean-François Paiement, directeur des chantiers qui a remporté la mise, contribuant ainsi activement à la réussite de cette levée de fonds et au soutien de la Fondation. **Toutes nos félicitations à cette grande équipe** et merci pour votre soutien à la cause.



Crédits : Audrey Rousseau

MERCI À NOS COMMANDITAIRES



La productivité à 18 degrés

Depuis quelques années et encore tout récemment, l'actualité nous rappelle sporadiquement que la productivité des entreprises québécoises bat de l'aile. Parmi les secteurs mentionnés pour expliquer cette mauvaise performance, celui de la construction est souvent évoqué. Loin de moi l'idée de discuter ici directement de la productivité dans le domaine de la construction qui est un sujet assez complexe. J'aimerais cependant aborder ce thème avec un angle particulier, celui des changements climatiques et des températures.

Que ce soit en cas de chaleur ou de froid extrême, la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) encadre le travail lors de ces périodes. Le niveau de risque en période de grande chaleur tient compte, entre autres, de l'intensité du travail, de la température, de l'humidité et de l'exposition au soleil. Il est même défini une zone de risque bleu décrivant la quantité d'eau à boire pour une période donnée. Pour l'organisme, il devient même préférable, à certains moments, d'interrompre le travail¹.

Bien que le travail à la chaleur extrême soit balisé, une étude internationale récente reconsidère comment la température affecte la perte de temps au travail². L'étude, réalisée par un regroupement de chercheurs internationaux, en vient à la conclusion que la perte de temps

associée aux chaleurs extrêmes est surévaluée comparativement à ce qu'ils croyaient initialement, mais que les pertes de temps de travail s'étireraient à des températures ou des conditions thermiques où le travail n'était pas reconnu comme pouvant être affecté. Ainsi, une augmentation de la perte de temps au travail se produirait même dans des environnements tempérés.

Les chercheurs en arrivent donc à la conclusion que la température où survient le moins de perte de temps est à une température ambiante de 18 degrés Celsius et que la perte de temps de travail augmente pour chaque degré au-dessus et en dessous de cette température.³

Ainsi, au-delà des vagues de chaleur ou de froid extrêmes, les auteurs concluent donc que des millions de personnes à travers le monde travaillent actuellement dans des conditions non optimales.

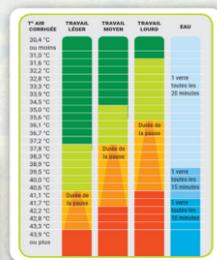
Pour le froid, les auteurs ont arrêté leur collecte de données à des températures de 0 degré Celsius. Au Québec, bien que le travail hivernal se fasse en partie à l'intérieur, plusieurs œuvrent à l'extérieur par des températures bien souvent sous le point de congélation. Le fait que les travailleurs puissent, dans une certaine mesure, s'acclimater aux conditions est aussi mentionné par les auteurs comme limite de leur étude. Les questions soulevées méritent attention. La façon dont les employés modulent leurs efforts dépend d'une

foule de facteurs, dont entre autres la température ambiante et le besoin de récupération qui y est associé.

Braquer les projecteurs sur la productivité ne devrait pas nous faire oublier les changements climatiques, incluant bien évidemment les événements extrêmes, mais aussi les tendances lourdes moins spectaculaires, mais tout aussi présentes. Il n'est pas dit que nous serons en mesure d'adapter nos pratiques dans un monde où les changements se produisent à une vitesse bien plus grande que notre capacité d'adaptation (politique, économique, sociale, technologique, environnementale et légale) à ceux-ci.

CONSULTEZ LE DOCUMENT

Travailler à la chaleur... Attention!



Source : CNESST

Par Martin Bouchard, B. Sc., M.A., Ambassadeur Fitwel, Président du comité des communications de Bâtiment durable Québec (BDQ)

Suivez les actualités de Bâtiment durable Québec sur Facebook et LinkedIn
batimentdurable.ca



¹ « [...] Statistique Canada indiquait que la productivité des entreprises s'est effondrée en 2023 dans la plupart des provinces. L'un des sous-secteurs responsables est la construction. » Vailles, Francis. (2024). « La productivité s'effondre dans les provinces » La Presse. 22 mai. Texte disponible au <https://www.lapresse.ca/affaires/chroniques/2024-05-22/la-productivite-s-effondre-dans-les-provinces.php>
² « Évaluer le niveau de risque par temps chaud », disponible sur le site de la CNESST au <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/evaluer-niveau-risque-par-temps-chaud>
³ Ioannou, Leonidas G. et al. 2025. The impact of workplace heat and cold on work time loss. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 10.1097, 7 février. Disponible au https://journals.lww.com/joem/abstract/9900/the_impact_of_workplace_heat_and_cold_on_work_time.770.aspx
⁴ ou 16 degrés Celsius selon l'indice de contrainte thermique WBG

Crédits : Freepik

SALLE DE PLANS ACQ



CONSULTER - COLLABORER - CONSTRUIRE

TROUVEZ FACILEMENT DES MILLIERS D'OPPORTUNITÉS D'AFFAIRES ET ÉCONOMISEZ UN TEMPS PRÉCIEUX

ENTREPRENEURS GÉNÉRAUX, ENTREPRENEURS SPÉCIALISÉS ET FOURNISSEURS

- Visualisez la liste des 3 plus bas soumissionnaires
- Consultez plus de 3 500 projets publics annuellement
- Téléchargez gratuitement les devis (+ plans et addendas)
- Visualisez gratuitement les plans avant de les commander
- Commandez seulement les pages de plans qui vous intéressent
- Créez des alertes automatisées sur les projets qui vous intéressent



seao@acqmonteregie.org | 450 348-6114 poste 226
 Support technique | 1 855 663-8532



Crédits : Bélanger Paradis

Mathieu Préfontaine, avocat
Bélanger Paradis Avocats

L'importance du respect des règles de l'art même face à l'immixtion d'un client

Comme vous le savez sans doute déjà, le privilège d'agir à titre d'entrepreneur en construction a, pour contrepartie, le devoir de respecter plusieurs obligations prévues, notamment, par le Code civil du Québec¹. Parmi celles-ci, l'article 2100 C.c.Q. impose aux entrepreneurs, entre autres choses, l'obligation de respecter les règles de l'art.

De manière vulgarisée, les règles de l'art sont constituées de l'ensemble des techniques et pratiques de construction reconnues et approuvées dans un domaine d'expertise². Le respect des règles de l'art se veut, par ailleurs, une obligation de résultat, dite d'ordre public³.

Cela dit, une question revient souvent. Qu'en est-il de l'obligation de l'entrepreneur de respecter les règles de l'art lorsque le non-respect de celles-ci découle du choix ou d'une directive de son client. Or, cette question mérite une réponse nuancée. Voici, en quelques mots, pourquoi :

D'abord, certains auteurs⁴ opinent que l'entrepreneur pourrait se dégager de sa responsabilité lorsque le non-respect des règles de l'art est dû au choix des moyens d'exécution par le client. Afin d'être exonéré de sa responsabilité, l'entrepreneur devrait toutefois démontrer 1) qu'il a dénoncé à son client que son choix était non conforme aux règles de l'art, 2) que le client a été pleinement avisé des risques qui découlent de son choix et 3) que le client a requis que les travaux soient réalisés en contravention des règles de l'art, et ce, en dépit des mises en garde formulées par l'entrepreneur.

Cependant et malgré l'opinion dont il est fait état ci-dessus, nous sommes d'avis que la réalisation par l'entrepreneur de travaux qui seraient non conformes aux règles de l'art demeure risquée, et ce, même dans les cas où les conditions mentionnées ci-dessus étaient pleinement satisfaites.

En effet, certaines décisions des tribunaux ont mis de l'avant deux conditions pour que l'immixtion du client dans la réalisation des travaux puisse exonérer l'entrepreneur de sa responsabilité à l'égard des vices causant la perte de l'ouvrage⁵. Premièrement, le client doit s'être réellement immiscé dans la conception et/ou l'exécution des travaux et cette immixtion doit être la cause des dommages. Deuxièmement et plus important encore, il faut que le client soit « notoirement » compétent⁶. En d'autres mots, le moyen d'exonération de responsabilité de l'entrepreneur pour la perte de l'ouvrage fondée sur l'immixtion du client requiert, selon certaines décisions des tribunaux, que ce dernier ait des compétences techniques égales ou supérieures à celles de l'entrepreneur.



Par ailleurs, il importe à notre avis de souligner que la réalisation de travaux non conformes aux règles de l'art par l'entrepreneur, que ceux-ci aient été demandés ou approuvés par le client, expose la responsabilité de l'entrepreneur à l'égard des tiers. Il est en effet difficilement envisageable, à notre avis, que l'entrepreneur puisse se dégager de sa responsabilité à l'égard des tiers pour les dommages qu'ils pourraient subir en raison de la réalisation de travaux non conformes aux règles de l'art, et ce, au motif que ceux-ci ont été requis et/ou autorisés par le client de l'entrepreneur.

CONCLUSION

En simple et ce qu'il faut retenir, c'est que la réalisation de travaux non conformes aux règles de l'art comporte toujours des risques, encore que ces non-conformités soient le résultat d'une demande du client de l'entrepreneur et qu'elles lui aient été dûment dénoncées. Comme le soulignait il y a longtemps déjà l'auteur Thérèse Rousseau Houle, dans des propos repris par le juge Pierre Jasmin, J.C.S.⁷, « (l)la spécificité du contrat d'entreprise oblige à reconnaître que l'exonération de l'entrepreneur (...) est subordonnée à la constatation chez le maître de l'ouvrage d'une compétence technique notoire, compétence à défaut de laquelle, la responsabilité des (...) entrepreneurs est retenue, car il est de leur devoir de résister aux interventions irresponsables d'un client profane ».

Crédit : Freepik

⁷ *Isotanche Construction inc. c. le Collège d'enseignement général et professionnel du Vieux Montréal*, REJB 1994-79425, AZ 94021249.



CABINET D'AVOCATS | MONTRÉAL & BOUCHERVILLE

**UN SERVICE PROFESSIONNEL,
RIGOREUX ET ABORDABLE.
DES SERVICES JURIDIQUES DIVERSIFIÉS.**

AU SERVICE DES ENTREPRENEURS EN CONSTRUCTION

Tél. 514 787-1836 | Téléc. 514 788-7714 | info@belanger-paradis.com
www.belanger-paradis.com

¹ Code civil du Québec, RLRQ c CCQ-1991.

² *Construction et rénovation Roland Loiselle inc. c. Vézina*, 2019 QCCS 624, au paragraphe 29.

³ *Érablière J. Cloutier inc. c. Constructions Paul-Eugène Turcotte & Fils inc.*, 2017 QCCS 4506, aux paragraphes 65 et 67.

⁴ Voir notamment Karim, Vincent, *Contrats d'entreprises (ouvrages mobiliers et immobiliers : construction de rénovation), contrat de prestation de services (obligations et responsabilité des professionnels) et l'hypothèque légale*, 5e éd., Montréal, Wilson & Lafleur, 2024, au paragraphe 394.

⁵ Code civil du Québec, RLRQ c CCQ-1991, article 2118.

⁶ *Scaffidi Argentina c. Constructions GSS Gauthier 2000 inc.*, 2012 QCCS 5417, au paragraphe 169. *Appel rejeté, Constructions GSS Gauthier 2000 inc. c. Scaffidi Argentina*, 2014 QCCA 990.

PLAN DE COMMANDITE 2025

Tournoi de golf | Vaudreuil-Dorion - 29 mai

Tournoi de golf | St-Jean-sur-Richelieu - 12 septembre

RABAIS

DE 10 %

SUR LE TOTAL DE DEUX FORAITS COMMANDITES

Forfait Voiturette 1000 \$

- Commandite officielle pour les voiturettes (affichage)
- Logo lors du souper
- Logo sur la programmation
- Publicité dans le prochain répertoire des membres
- Logo sur la page Facebook de l'ACQ Montérégie et sur notre site web
- Pancarte 24 x 36 po sur un trou

Forfait 1 900 \$

- Logo lors du souper
- Logo sur la programmation
- Publicité dans le prochain répertoire des membres
- Logo sur la page Facebook de l'ACQ Montérégie et sur notre site web
- Pancarte 24 x 36 po sur un trou
- Commandite officielle du centre de table

Forfait 2 750 \$

- Logo sur la programmation
- Activité sur terrain
- Pancarte 24 x 36 po sur trou
- Logo des partenaires sur affiche 36 x 65
- Logo sur la page Facebook de l'ACQ Montérégie

Audrey Rousseau | 450 348-6114 poste 327 | acqevenements@acqmonteregie.org

IMPRESSION DE PLANS

Ne cherchez plus, l'ACQ imprime et numérise vos plans en plus d'offrir une multitude de services pour les entrepreneurs.

ACQ
Montérégie

Saint-Jean-sur-Richelieu
1060, rue Bernier
Saint-Jean-sur-Richelieu QC J2W 1X4
acq-monteregie@acqmonteregie.org
450 348-6114

Sainte-Julie
2141, rue Nobel, bureau 206
Sainte-Julie QC J3E 1Z9
stejulie@acqmonteregie.org
450 649-3004

Sainte-Catherine
3880, route 132
Sainte-Catherine QC J5C 2B7
stecatherine@acqmonteregie.org
450 638-2005

Vaudreuil-Dorion
11, boul. de la Cité-des-Jeunes, bureau 211
Vaudreuil-Dorion QC J7V 0N3
vaudreuil-dorion@acqmonteregie.org
514 437-4001

Ergonomie du poste de conduite d'un véhicule

Saviez-vous que votre corps est une machine biomécanique et qu'il faut bien l'entretenir? Comparons-là avec une auto de performance:



MÉCANIQUE D'UNE AUTO SPORT

BIOMÉCANIQUE HUMAINE

Moteur	Cœur
Système de refroidissement	Vaisseaux sanguins, pores de la peau
Structure	Squelette
Joint	Articulations

On n'hésite pas à aller au garage avec notre véhicule préféré pour des entretiens réguliers mais accordons-nous toute l'attention nécessaire à notre propre mécanique?

LA MEILLEURE MÉTHODE EST LA PRÉVENTION:

- Ne dépassez pas vos limites au niveau de l'effort. Respectez votre ligne rouge.
- Prenez des micro-pauses santé pour ne pas surchauffer votre machine biomécanique.
- N'oubliez pas de remplir le réservoir. Buvez de l'eau.
- Alignez vos joints, évitez les désalignements et les blessures.

QUELQUES TRUCS D'AJUSTEMENT DU SIÈGE POUR MAINTENIR UNE POSTURE NEUTRE:

- 1. La hauteur du siège**
 - Vérifiez la vision extérieure et intérieure.
 - Vérifiez l'atteinte des contrôles sans se pencher ou quitter la route des yeux.
- 2. La distance et l'angle du siège**
 - Vérifiez la posture de la jambe sur les pédales.
 - Évitez la pression sous la cuisse.
- 3. La profondeur du siège**
 - Maintenez le contact du dos sur le dossier et supportez la longueur de la cuisse sans toucher l'arrière des genoux.
- 4. L'angle du dossier**
 - Vérifiez la position de la tête sur l'appui-tête.
 - Maintenez la vision extérieure et l'atteinte des contrôles.

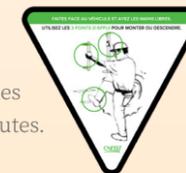
- 5. L'appui lombaire**
 - Ajustez la hauteur et la profondeur.
- 6. L'angle du volant**
 - Évitez les déviations des poignets.
- 7. Fermeté du siège**
 - Évitez les points de pression. Amoindez les vibrations.

QUELQUES TRUCS POUR CONTRER LA FATIGUE ET LE MANQUE D'ATTENTION:

- Planifiez votre horaire pour inclure des pauses régulières.
 - Faites une pause aux heures pour contrer l'effet des vibrations.
- Étirements du dos pour contrer la posture des épaules vers l'avant lors de la conduite.
- Étirements des jambes et du cou.

N'OUBLIEZ PAS D'ÉPARGNER VOS JOINTS LORS DE L'ENTRÉE ET LA SORTIE DU VÉHICULE:

- Évitez la torsion du dos en pivotant les 2 jambes et le tronc en pivotant sur le siège.
- Évitez de sauter en bas du véhicule, utilisez les 3 points d'appui pour éviter les risques de chutes.
- Sécurisez les objets pour éviter les impacts.



CONCLUSION

Si vous passez plusieurs heures dans votre véhicule, il vaut mieux prévenir les effets secondaires des postures statiques et des vibrations causant la fatigue et le manque d'attention en respectant les pauses et les bonnes postures.



Jeanne Guérin CCPE, MScA HFE, BDI
Ergonome Certifiée
Formatrice Agréée - Emploi Québec



ERGONOVIX

514 717-6008 | ergonovix.com
info@ergonovix.com

Sphère

Montgolfière



Envolées en montgolfière

Promotion 20%
Code promo | ACQ2025



**POUR NOUS JOINDRE
OU RÉSERVER**

info@spheremontgolfiere.com
spheremontgolfiere.com



Alex | 514-919-3481
Christine | 514-449-7291

ACQ Montérégie

OFFRE EXCLUSIVE AUX MEMBRES ET AUX EMPLOYÉS DE L'ACQ MONTÉRÉGIE
POUR PLUS D'INFORMATIONS | 450 348-6114

SECOURISME

PAR AMÉLIE LEBLANC



LES GESTES QUI SAUVENT

Ce que tout le
monde devrait savoir

LES GESTES ESSENTIELS À CONNAÎTRE

Certaines interventions de base devraient être maîtrisées par tous :

- ✓ La réanimation cardiorespiratoire (RCR) : En cas d'arrêt cardiaque, pratiquer la RCR en attendant les secours augmente considérablement les chances de survie. L'utilisation d'un défibrillateur automatique (DEA) est également un atout majeur.
- ✓ La manoeuvre de Heimlich : Un geste crucial pour désobstruer les voies respiratoires en cas d'étouffement, notamment chez les enfants et les personnes âgées.
- ✓ La position latérale de sécurité (PLS) : Indispensable pour protéger une personne inconsciente qui respire encore, en évitant l'étouffement par des vomissements ou la langue.
- ✓ Le contrôle des hémorragies : Une pression directe sur la plaie avec un tissu propre peut éviter une perte de sang excessive et prévenir un état de choc.

MYTHES ET RÉALITÉS DU SECOURISME

- ⊘ "Il faut mettre quelque chose dans la bouche d'une personne en crise d'épilepsie." **FAUX !** Cela risque plutôt d'obstruer les voies respiratoires et de provoquer des blessures.
- ⊘ "Si quelqu'un s'évanouit, il faut lui donner de l'eau ou du sucre." **PAS TOUJOURS !** Il vaut mieux vérifier son état de conscience et appeler à l'aide si nécessaire.
- ⊘ "On peut être poursuivi si on fait un mauvais geste." **FAUX !** Au Québec, la Loi du bon samaritain protège ceux qui portent assistance de bonne foi, sans crainte de représailles juridiques.

QUE FERIEZ-VOUS SI UN PROCHE S'ÉTOUFFAIT, FAISAIT UN MALAISE OU PERDAIT CONNAISSANCE ?

Trop souvent, on croit à tort que seuls les professionnels de la santé sont capables d'intervenir efficacement en cas d'urgence. Pourtant, quelques gestes simples peuvent faire toute la différence avant l'arrivée des secours. Une intervention rapide et appropriée peut sauver une vie, réduire les complications et rassurer la victime et son entourage.

- FORMATIONS
- ÉQUIPEMENTS
- SERVICES AUX ENTREPRISES

ÉCOLE DE SECOURISME DU QUÉBEC

1 866 648-5544
esqc.ca



Apprendre ces gestes peut sauver des vies. Se former au secourisme, c'est être prêt à agir en cas d'urgence, que ce soit au travail, à la maison ou dans la rue. Ces connaissances ne prennent que quelques heures à acquérir, mais elles peuvent faire toute la différence au moment critique.

ET VOUS,
SAURIEZ-VOUS QUOI FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

PARTENAIRES ET RABAIS SUR ACHATS

Grâce à un réseau de partenaires bien établi, les membres de l'ACQ profitent de plusieurs promotions et offres exclusives permettant de faire de grandes économies. Obtenez de nombreux services gratuits et à taux préférentiels sur une multitude de produits et services tout en augmentant l'efficacité de vos activités.



MILWAUKEE - JCFI

Obtenez une offre exclusive pour tous vos achats en ligne ou en magasin de produits Milwaukee.



CSPAIEMENT

Avec la meilleure technique de gestion de paiement par carte, bénéficiez des meilleurs taux.



HÔTELS JARO

Bénéficiez de tarifs privilégiés sur l'hébergement auprès des hôtels du groupe JARO.



SHELL

Bénéficiez d'une réduction de 4¢ par litre pour l'essence et le diesel, à toutes les stations Shell.



MICHELIN

Obtenez un rabais de 19 % et bien plus encore sur tous les types de pneus.



IRIS

Épargnez 150 \$ sur chaque paire de lunettes de prescription pour vous et votre famille.



ELLIPSE

Ellipse Services Financiers offre des avantages exclusifs pour les membres de l'ACQ : Regroupement d'assurance collective.



PARÉ ASSURANCES

Un ensemble d'assurances pour l'automobile, l'habitation et le commerce spécialement conçu pour les membres.



E-PLANS

Mesurez vos plans avec simplicité : version d'essai gratuite et réduction de 10% à l'achat du logiciel.



L'ESTIMATEUR GÉNÉRAL

Un rabais de 10 % est appliqué lors de votre premier abonnement.



AVANTAGE

Le programme privilège accorde une réduction de 10% à tous les membres de l'ACQ.



BROMONT

Tout au long de l'année, vous avez accès à des tarifs préférentiels. Profitez-en !



TREMBLANT

Profitez pleinement des programmes exclusifs GolfMax et SkiMax.



SPHÈRE MONTGOLFIÈRE

Laissez-vous porter par nos experts : Économisez 20% sur les envolées de Montgolfière.



SHERWIN WILLIAMS

Obtenez 40% de rabais sur la peinture fabriquée par Sherwin Williams et plus encore.



STROM SPA NORDIQUE

Obtenez des offres exclusives sur les différents services aux 5 succursales du Québec.

Visitez le site de l'ACQ au acq.org/entrepreneurs/services-aux-membres/rabais-sur-achat/

ESPACE ACQ

SAVIEZ-VOUS

que vous avez accès à votre Espace ACQ 7 jours sur 7 pour que vous puissiez naviguer librement ?

Connectez-vous à la plateforme de l'Espace ACQ ► espace.acq.org

Un nom d'utilisateur et un mot de passe temporaire vous a été envoyé lors de votre adhésion ou demander un code dès maintenant :

sadmin@acqmonteregion.org

CETTE PLATEFORME VOUS PERMET DE CONSULTER :



▼ Version anglaise ci-dessous / See English version below ▼

ESPACE ACQ

DID YOU KNOW

that you have access to your 'Espace ACQ' 7 days a week so you can browse freely?

Log on to the 'Espace ACQ' platform ► espace.acq.org

A temporary username and password has been sent to you when adhered as a new member or request a code now : sadmin@acqmonteregion.org

THIS PLATFORM ALLOWS YOU TO :



Section MON ACQ

DOCUMENTS
Tel que certains contrats

Plusieurs documents sont offerts sous les onglets suivants : **Administration, Aspects légaux et Publications.**

ÉVÉNEMENTS

Cliquez sur les événements à venir et inscrivez-vous.

FORMATIONS*
Profitez de votre rabais membre

Cliquez sur **Ma région** pour les formations majoritairement en classe ou cliquez sur **Toutes les régions** pour les formations en ligne et en classe. Plusieurs choix de formations sont offerts :

* Pour les Webinaires
Visitez le site formations.acq.org

Administration, Aspects légaux, Licence RBQ, Santé sécurité, Technique et gestion de projets incluant les cours pour la Formation Continue Obligatoire*. Consultez également toutes vos inscriptions.

Section MA COMPAGNIE

MES FACTURES

Visualisez et imprimez vos factures.

MON PROFIL

Effectuez un changement d'adresse ou ajoutez une personne contact à l'entreprise.

MES SERVICES

Consultez les nombreux services de l'ACQ Montréal.

Section 'MON ACQ' (MY ACQ)

DOCUMENTS
Such as, some contracts

Several other documents are available under : **Administration, 'Aspect légaux' (Legal aspects), Publications.**

'ÉVÉNEMENTS' (Events)

Click on 'Événements à venir' (upcoming events) to register.

'FORMATIONS*' (*Trainings) take advantage of your member price

Click on '**Ma région**' (My region) for classroom-based training or click on '**Toutes les régions**' (all regions) for online and in-class training. You have several choices of trainings offered :

* For all self-paced trainings (Webinars) you may visit the website: formations.acq.org

administration, 'aspect légaux' (legal aspects), 'Licence RBQ' (RBQ license), 'Santé et Sécurité' (Health & Safety), 'Technique et gestion de projet' (technical and project management).

Also included are Mandatory Continuing Education* (for General Contractors). See also all your registrations.

Section 'MA COMPAGNIE' (MY COMPANY)

'MES FACTURES'

View and print your invoices.

My invoices

'MON PROFIL'
My profile

Change your address or add a contact person to your company.

'MES SERVICES'
My services

ACQ offers you a wide range of services.

Des suggestions de randonnées pour agrémenter vos week-ends



À la recherche d'idées pour vos longs week-ends? Laissez-vous inspirer par ces lieux pour faire une randonnée pédestre en Montérégie, toujours à proximité d'un bon resto, d'un camping ou d'un attrait pour prolonger le plaisir.

RÉSERVE NATURELLE GAULT | MONT-SAINT-HILAIRE

Sentiers : 8 sentiers, 0,5 km à 8 km | Niveau de difficulté : facile et difficile

Attrait distinctif : De multiples options de sentiers s'offrent à vous au mont Saint-Hilaire. Pour un point de vue panoramique, vous pouvez vous aventurer sur celui du Pain de sucre qui se rend jusqu'au sommet principal. Pour prolonger l'activité : Après votre balade, récompensez-vous d'un moment de relaxation au Strom spa nordique Mont-Hilaire.



SENTIERS DE L'ESCAPEDE | RIGAUD

Sentiers : 4 sentiers, de 1,4 km à 13,5 km | Niveau de difficulté : facile et intermédiaire

Attrait distinctif : Proposant de courtes comme de longues randonnées, les quatre sentiers situés au cœur du mont Rigaud permettent de profiter pleinement des bienfaits de la nature. Il ne reste qu'à apporter votre pique-nique! L'accès aux sentiers est gratuit. Pour prolonger l'activité : Encore de l'énergie? Essayez le parcours d'Arbraska à Rigaud !



ÎLE SAINT-BERNARD | CHÂTEAUGUAY

Sentiers : 8 km | Niveau de difficulté : facile

Attrait distinctif : Un véritable bain de forêt vous attend au refuge faunique Marguerite d'Youville situé sur l'Île Saint-Bernard. Les amoureux de la nature seront conquis par les différents sentiers et les passerelles en bois. Pour une balade plus interactive, des audioguides et un rallye numérique sont disponibles gratuitement permettant d'en apprendre davantage sur le site et son histoire. Pour prolonger l'activité : Profitez d'un bon repas au Bistro La Traite, à proximité du Manoir d'Youville, situé sur l'Île Saint-Bernard.



RÉSERVE NATIONALE DE FAUNE DU LAC SAINT-FRANÇOIS | DUNDEE

Sentiers : réseau de 10 km | Niveau de difficulté : facile

Attrait distinctif : Cette réserve abrite sur ses terres une biodiversité incroyable, parmi les plus importantes du Québec. Les sentiers sont gratuits et les chiens sont admis en laisse.



Crédits : Réserve nationale de faune du lac Saint-François

PARC NATIONAL DES ÎLES-DE-BOUCHERVILLE | BOUCHERVILLE

Sentiers : réseau de 21 km | Niveau de difficulté : facile

Attrait distinctif : Cinq petites îles forment ce parc dont la réputation n'est plus à faire! Situé à quelques minutes de Montréal, le parc possède aussi un camping avec des prêts-à-camper et des emplacements standards. De magnifiques points de vue bordant le fleuve Saint-Laurent vous attendent. À savoir avant de vous déplacer : Achat obligatoire des droits d'accès sur le site de la Sépaq.



Crédits : Tourisme Montérégie

Relaxer avec l'ACQ Montérégie

SUDOKU 9X9

		7		9			4	
	1	8		3		5		
3		4	8	2				1
			7			2		
						9		7
			4			3		
6		3	9	7				8
	8	2		6		4		
		5		4			3	

Résultats en page 4

CITATION SECRÈTE

Proverbe français



Placez les lettres qui sont au-dessus de la grille dans les cases des colonnes du bas, de manière à former une citation qui se lira de gauche à droite. Les mots sont séparés par une case noire. L'apostrophe (') est aussi une case noire.

RECETTE



BOUCHÉES AUX PIMENTS, BACON ET FROMAGE

Ingrédients :

- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème
- 125 ml (½ tasse) de cheddar vieilli 2 ans
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic émincé
- 8 piments jalapeños
- 8 tranches de bacon

Préparation :

- Préchauffer le four à 205°C (400°F). Dans le contenant du robot culinaire, mélanger le fromage à la crème avec le cheddar et le basilic.
- Couper le dessus des piments. Retirer les graines, puis farcir les piments avec la préparation au fromage. Refermer les piments avec la partie précédemment retirée.
- Enrouler 1 tranche de bacon autour de chaque piment.
- Déposer les piments farcis dans un plat à gratin. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

Recette coup de coeur

d'Yves Charlebois | Agent à la paie de l'ACQ Montérégie



Crédits : Canva, Freepik

BABILLARD

de l'ACQ Montérégie



Montérégie

Tournois de golf



2025

Vaudreuil-Dorion

Ne manquez pas la 5e édition du tournoi de golf au célèbre Club de golf Le Summerlea jeudi le 29 mai prochain.

Exclusivité
cette année!

Le tournoi se déroulera au terrain de golf privé du Club
- DORION

Saint-Jean-sur-Richelieu

Venez prendre part au 46e tournoi de golf au Club de golf St-Jean vendredi le 12 septembre prochain.

Masques respiratoires : Test d'ajustement qualitatif (Fit Test)

Évitez les arrêts de travaux, faites vérifier vos masques respiratoires.
Disponible au bureau de Saint-Jean-sur-Richelieu et à la succursale de Sainte-Julie.



Nouveauté Maintenant disponible en chantier, en entreprise et à nos bureaux.

Fêtes à venir

Fête des mères - 11 mai 2025

Journée nationale des patriotes - 19 mai 2025

Fête des pères - 15 juin 2025

Fête nationale du Québec - 24 juin 2025

Fête du Canada - Le jour férié sera le 30 juin 2025



Vacances de la construction 2025

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés du 18 juillet à midi jusqu'au 3 août inclusivement.
Toute l'équipe de l'ACQ Montérégie vous souhaite de passer d'agréables vacances!

Vos équipes vous permettent de bâtir votre succès.

Prenez soin de vos employés.

Les assurances collectives, c'est plus abordable que vous le pensez!

ellipse services financiers

REPENSEZ VOS ASSURANCES COLLECTIVES!



AVANTAGES EXCLUSIFS POUR LES MEMBRES DE L'ACQ

Regroupement d'assurance collective

- Plus d'économies
- Plus d'avantages

1 800 567-1070

ellipse.ca

CAUTIONNEMENT EXPERT

VOS EXPERTS EN CAUTIONNEMENT ET EN ASSURANCE DE LA CONSTRUCTION

- Assurance chantier « wrap-up »
- Assurance crédit / Assurance-dépôts
- Bris de machine
- Cautionnement de contrat

1 877 376-5666

cautionnement-expert.com



TOURNOIS DE

2025

GOLF

Ne manquez pas cette chance unique!

**Exclusivité
2025**

Le tournoi se fera
sur le terrain privé
du Club | Dorion

5^e édition

Vaudreuil-Dorion

Club de golf Summerlea

Jeu­di 29 mai 2025

46^e édition

Saint-Jean-sur-Richelieu

Club de golf St-Jean

Vendredi 12 septembre 2025

Réservez vos places dès maintenant | acqevenements@acqmonteregie.org



Montréal