



Le CFE Desjardins Québec-Portneuf
reçoit plus de 450 personnes

page 3



27^e année d'existence
du Club de karaté

page 25

le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journ-al.ca



Daniel Bussières
Agent en assurance de dommages

PROMUTUEL
PORTNEUF-CHAMPLAIN

promutuel.ca

Québec • 418 872-2430 • 1528, avenue Jules-Verne

ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS

Nouveau garage municipal

Les travaux publics déménagent



page 3

Réjean Vigneault

lance son roman :
la mort de Monsieur Lang

page 6



page 18

Les Boivin
célèbrent 400 ans de mariage!



Le Club Richelieu

souligne son 30^e anniversaire d'existence

page 5



LORETTAIN
pages 13 à 16



L'Ancienne-Lorette
1051, rue du Merlon



L'Ancienne-Lorette
1788, rue Damiron



NOUVEAU

L'Ancienne-Lorette
1691, rue Duclaux



NOUVEAU

L'Ancienne-Lorette
1305, rue des Patriotes



NOUVEAU

L'Ancienne-Lorette
1972, rue des Armoiries



NOUVEAU

L'Ancienne-Lorette
1527, Dulongpré



Serge Mainguy
Agent immobilier affilié



Formule inc. Courtier immobilier agréé

www.sergemainguy.com

cell : (418) 564-6305



Cette année, nos emprunts rapportent gros!
Grâce à **la ristourne** versée par notre caisse,
trois options s'offrent à nous :

- Inviter nos associés à New York
- S'offrir une tournée des boutiques
- Aller à la pêche au requin entre amis

LAQUELLE CHOISIR ?

ON PREND LES TROIS !

*Et vous ?
En ferez-vous autant ?*



Audet



Vachon



M. François Audet et son épouse,
M^{me} Isabelle Vachon, actionnaires
principaux des Résidences du patrimoine

En 2007, la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a remis **2 430 000 \$** en ristournes à ses membres. Le couple Audet-Vachon en fait partie.

**Avec quelle institution financière
faites-vous affaire ?**



Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien

1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2B 3B6

1095, boul. Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

Un seul numéro : 418 872-1445



**«La distinction coopérative
à son meilleur...»**

COLLÈGE DE CHAMPIGNY

Des portes ouvertes inoubliables

Yvon Giroux

Champigny à savoir Étude/Danse, Étude/Karaté, Étude/Soccer (pour septembre 2009) et Étude/Arts (pour septembre 2009), de s'imprégner de toute la ferveur et de toute l'implication de l'équipe école dans la formation et la réussite académiques des jeunes ainsi que de découvrir toutes les nouvelles infrastructures mises à leur disposition. Examen d'admission : les 15 et 22 novembre 2008. Information et inscription au 418 872-0508 ou au : www.collegedechampigny.com ■



Après une journée de préparation où l'imagination se mêlait à la créativité et à la volonté d'exprimer le plaisir d'agir auprès des jeunes de toute l'équipe école, l'institution a offert aux nombreuses familles présentes lors du dimanche 19 octobre dernier, des Portes ouvertes inoubliables. Le Collège entièrement décoré pour l'occasion, permettait à chacun de découvrir la diversité des programmes offerts à

Le nouveau garage municipal ACCUEILLE 25 EMPLOYÉS DES TRAVAUX PUBLICS

Yvon Giroux

Après en avoir longtemps entendu parler, c'est maintenant chose faite. Les 25 employés des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette quittent le vétuste garage municipal pour s'installer dans des installations toutes neuves derrière l'hôtel Times.

L'avant et sept à l'arrière, ce qui facilitera le travail des employés. De plus, l'abri pour les abrasifs est beaucoup plus convenable et l'équipement technique a été adapté au goût du jour.

La relocalisation du garage municipal dans un lieu plus approprié libèrera aussi le secteur de l'ancien garage, qui faisait souvent l'objet de plaintes des propriétaires de résidences du secteur.

La construction du nouveau garage s'est faite pratiquement à coût nul pour la Ville. L'ancien garage nécessitait des travaux d'environ un million de dollars, et la vente du terrain de l'ancien site rapportera un million de dollars à la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le coût de construction des nouvelles installations est évalué à environ deux millions de dollars. ■

L'emplacement est beaucoup plus convivial et permet notamment d'améliorer grandement les conditions de travail des employés, dont notamment les mécaniciens. L'ancien garage municipal n'avait qu'une porte d'accès qui devait rester ouverte pendant que les travaux s'effectuaient, ce qui était n'était vraiment pas idéal pendant la période hivernale. Le nouveau garage compte cinq portes à



La Ville a transplanté la haie de cèdre sur les lieux du nouveau garage.

LE CENTRE FINANCIER AUX ENTREPRISES DES JARDINS QUÉBEC-PORTNEUF reçoit plus de 450 personnes

Yvon Giroux

Plus de 450 entrepreneurs ont participé au cocktail dînatoire tenu au Musée de la civilisation le 23 octobre dernier offert par le Centre financier aux entreprises Desjardins Québec-Portneuf. Cette activité a permis de reconnaître de façon toute particulière le dynamisme, le leadership, de même que le savoir-faire des entreprises membres de ce CFE. Cette soirée était également l'occasion pour les personnes présentes de se rencontrer et d'échanger avec le président et chef de l'exploitation de la Fédération des caisses Desjardins du Québec, M. Bertrand Laferrière.

Méto et de Portneuf, en janvier dernier. Il est le fruit d'une alliance stratégique entre 18 caisses qui ont uni leurs forces humaine, financière et coopérative pour donner accès à des offres de services financiers concurrentiels sur le marché.

Le Centre financier aux entreprises Desjardins Québec-Portneuf compte sur la compétence de plus de 100 employés, dont une cinquantaine de directeurs de comptes spécialisés dans différents domaines d'expertise tels que les secteurs agricole, immobilier, commercial et industriel, manufacturier et nouvelle économie.

Le Centre financier aux entreprises Québec-Portneuf est le résultat du regroupement des Centres financiers aux entreprises des Hautes-Marées, du Nord-Ouest Québec-

Avec un volume de 2,5 milliards de dollars en placement et en financement, le Centre financier aux entreprises est le partenaire de plus de 13 000 entreprises de Québec et de Portneuf. ■



De gauche à droite : MM. Gilbert Guay, directeur du Centre financier aux entreprises Québec-Portneuf, Bertrand Laferrière, président et chef de l'exploitation de la Fédération, Laurent-Paul Chartier, président du Centre financier aux entreprises et Clément Samson, président du conseil des représentants Québec-Ouest-Rive-Sud.

 NOUVEAU Loretteville 12846-12848, Boul. Valcartier	 NOUVEAU Quartier Laurentien 1479, J-F Martel	 NOUVEAU Val Béclair 1536, de l'Everest	 NOUVEAU L'Ancienne-Lorette 1165, rue de la Joie
 NOUVEAU L'Ancienne-Lorette 1220, rue de la Détente	 NOUVEAU Sainte-Foy 3370, avenue de la Paix	 NOUVEAU Charlesbourg 267, rue Saint-Amour	 NOUVEAU Quartier Laurentien 3135-3137, rue Notre-Dame

Nouveau membre du temple de la renommée 2007
Century21 Canada



GRATUIT
Contactez-moi pour une estimation gratuite de la valeur marchande de votre maison !

2003
2004
2005
2006
2007
Centurion





FORMULE inc.
Coutier immobilier agréé

SERGE MAINGUY
418 564-6305

www.sergemainguy.com

Une visite au coeur de la culture de L'Ancienne-Lorette

(YG) Pour sa deuxième participation aux Journées de la culture, la Ville de L'Ancienne-Lorette et l'Association des arts et de la culture avaient mis sur pied le parcours des artistes les 26, 27 et 28 septembre. Plusieurs artistes, membres de l'association, dans leur atelier respectif, étaient disponibles pour recevoir le public. Nous en avons visité plusieurs, voici le résultat en photos. ■



Joanne St-Cyr exposait elle aussi ses peintures en atelier.



Roberto Gonzalez démontrait son savoir-faire en gravure.



Rita Gonzalez a connu beaucoup de succès avec son atelier de Pinata.



Lyne Lafontaine et Yvan Breton exposaient leurs œuvres figuratives et leurs dessins.



Lorraine Déry présentait ses œuvres de dentelle en papier et en rotin.



À l'Atelier des Pigeon Créateurs, France Fournel Pigeon et Yves Pigeon accueillait les visiteurs, en l'absence de Yan et Ingrid, absents lors de notre visite.



Manon L'Hérault offrait ses peintures en atelier.



Nancy Leclerc faisait une démonstration des différentes techniques du vitrail.

Photos Yvon Giroux

Le seul centre
multidisciplinaire
100%
femme!

37⁹⁵\$
Par mois*
Tout inclus!

0\$
• Frais d'adhésion*
• Frais d'évaluation



**878- ELLE
3553**

15, rue Rotterdam
(angle 138)
Saint-Augustin



Et AUCUN autre
centre ne vous
offre une PISCINE
intérieure au
SEL de MER

Thérèse Genest
FORME ET SANTÉ

Première réussite de jumelage pour la Table de concertation des organismes

(YG) Le tout premier jumelage effectué par la Table de concertation des organismes de La Peltrie consiste au rapprochement entre la Boulangerie Pain Ô Dessert et l'organisme Saint-Vincent-de-Paul secteur Val-Bélair. À la suite de cette entente, la boulangerie offrira une vingtaine de pains aux deux semaines aux gens dans le besoin du secteur.

La Peltrie, M. Ron Pugh, ce premier geste concret des actions possibles de l'organisme démontre que la vieille recette du perron d'église où tout le monde se rassemblait pour se venir en aide mutuellement fonctionne toujours. Pour le député de La Peltrie, M. Éric Caire, ce geste apolitique lance un message très positif et représente une chaîne d'entraide très réussie. La Saint-Vincent-de-Paul de Val-Bélair aide entre 100 et 125 familles par mois. ■

Pour le coordonnateur de la Table de concertation des organismes de



Photo Yvon Giroux

De gauche à droite sur la photo, Mmes Catherine Légaré et Dominique Leclerc, propriétaires de la boulangerie, MM. Éric Caire, député de La Peltrie, Ron Pugh, coordonnateur de la Table de concertation, Diane Rochefort, présidente de la Saint-Vincent-de-Paul, et Danielle Brassard, vice-présidente.

Le Club Richelieu souligne son 30^e anniversaire d'existence

(YG) Plus de 225 personnes ont participé à la soirée vins et fromages 2008 du Club Richelieu de L'Ancienne-Lorette qui célébrait également son 30^e anniversaire d'existence, sous la présidence d'honneur de Mme Ginette Nadeau, notaire. Cette soirée bénéfice se déroulait au profit des œuvres du Club, qui a profité de l'événement pour

remettre un chèque de 2 250 \$ au Corps de cadets 2846 Richelieu Ancienne-Lorette.

Le service aux tables était offert par les étudiants en hôtellerie C.F.P. Fierbourg, des jeunes qui cumulent des études dans deux écoles simultanément pour compléter leurs études secondaires et apprendre un métier. ■

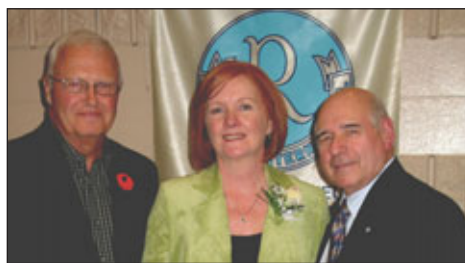


Photo Yvon Giroux

De gauche à droite sur la photo, M. Claude Lefebvre, président du conseil d'administration de la Caisse Desjardins du Piémont Laurentien, Mme Ginette Nadeau, présidente d'honneur de la soirée vins et fromages du Club Richelieu et M. Yvon Dorval, organisateur de la soirée. (Sur notre photo de la première page, s'ajoute Mme Ginette Vachon, présidente du Club Richelieu de L'Ancienne-Lorette.)

L'ENSEMBLE GOSPEL DE QUÉBEC revient d'une tournée triomphale en France

(YG) L'Ensemble gospel de Québec revient d'une tournée triomphale en France où le groupe a reçu un accueil très chaleureux et fait salle comble à chacune de ses prestations, notamment au Festival de jazz de La Rochelle et à Saint-Georges-de-Didonne. Il est même question que le groupe retourne en Europe l'an prochain pour une période un peu plus longue afin d'offrir plus de spectacles.

urbain, dans un style très éclaté. M. Francis Bernier, directeur général de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette fait également partie de cette formation.

Au cours de ce premier contact avec l'Europe, le groupe a aussi offert des prestations pédagogiques à plus de 1 000 étudiants.

D'ici son prochain et possible séjour en Europe, le groupe offrira une prestation de son concert de Noël au Théâtre du Petit Champlain les 6 et 7 décembre. De plus, l'Ensemble gospel prépare actuellement son prochain album qui sortira à l'automne. ■

Selon M. Jean-François Perron, membre du groupe, les spectateurs ont démontré un réel engouement pour le travail de l'Ensemble gospel, qui offre dans son spectacle un mélange de negro spiritual et de gospel



TUSCANOS
RESTAURANT * CAFÉ
*CUISINE ITALIENNE
(PÂTES, PIZZAS, VEAU, GRILLADES ET FRUITS DE MER)
*DÉJEUNERS FRUITÉS
7/7 JOURS DE 7 H À 14 H
QUALITÉ • PRIX • AMBIANCE
1445, AV. JULES-VERNE, SAINTE-FOY, ANGLE DUPLESSIS
VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT
Tél. : 418.877.7200

À la demande générale
**Nouveau menu
à la carte**

Créez vos plats de pâtes favorites
(7/7 jours de 11 h à la fermeture)

5 choix de pâtes accompagné
de 10 choix de sauces différentes

de **12\$** à **18\$** ch.

**Spéciaux 400^e anniversaire
Bonne fête Québec!**

Du dimanche au jeudi dès 17 h
(Pour un temps limité, sauf les jours de fêtes)
- Incluant soupe du jour maison-

- **Langoustines grillées « Provençale »** **15\$**
Douze (12) succulentes langoustines grillées
- **Vitello Alla Parmigiana**..... **17\$**
Escalope de veau panée, sauce tomate et gratinée
- **Pollo e' Funghi Portobello**..... **18\$**
Escalope de poulet, oignons verts, brandy et champignons portobello

Visitez notre site Web et réservez en ligne : www.restauranttuscanos.com

1039 rue Panneton
L'Ancienne-Lorette (Québec)
G2E 6E7
Tél.: (418) 780-0999
Télécopieur: (418) 780-0800
info@journ-al.ca
www.journ-al.ca

Éditeur-directeur général
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Rédacteur :
Yvon Giroux
redaction@journ-al.ca
Comité aviseur de correction

Correctrice
Nadyne Poirier

Photographe:
Simon Clark

Collaborateur au Web:
Francis Santerre

Collaborateurs jeunesse:
Alexandra Cassivi
David Cassivi

PRODUCTION

Graphisme :
Janie Richard
production@journ-al.ca
Tél.: (418) 780-0999

Mise en page:
R&D Communication Graphique

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Cell.: (418) 998-0970

Isabelle Tremblay
Cell.: (418) 654-8434

info@journ-al.ca
Tél.: (418) 780-0999

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

DISTRIBUTION

Résidentielle par Postes
Canada

IMPRESSION

Les Presses du Fleuve

Dépôt légal:
Bibliothèque nationale du
Québec

LA MORT DE MONSIEUR LANG

Réjean Vigneault lance son 2^e roman

(YG) Le metteur en scène bien connu, Réjean Vigneault, qui a 74 productions à son actif, a profité des Journées de la culture de L'Ancienne-Lorette pour procéder au lancement de son 2^e roman, à la Maison de la culture, en présence notamment de la ministre du Patrimoine canadien, de la Condition féminine et de la Francophonie, Mme Josée Verner. De très nombreux invités ont pu assister à une lecture dynamique de quelques pages du roman.

La mort de Monsieur Lang est un suspense bien ficelé, qui se lit d'une seule traite. Le livre est disponible dans de nombreuses librairies de la région au coût de 24,99 \$ Pour information : www.rejeanvigneault.com. ■



Le metteur en scène bien connu, Réjean Vigneault a profité des Journées de la culture de L'Ancienne-Lorette pour procéder au lancement de son 2^e roman, à la Maison de la culture, en présence notamment de la ministre du Patrimoine canadien, de la Condition féminine et de la Francophonie, Mme Josée Verner.

Photo Yvon Giroux

PRÉSENTÉE LE 11 NOVEMBRE

La 4^e édition du Gala des courts métrages

(YG) La 4^e édition du Gala des courts métrages offerte dans le cadre des Soirées palpitantes de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette sera présentée le 11 novembre à 20 h. Une dizaine de courts métrages y seront diffusés. Certaines de ces productions sont considérées comme de petits bijoux de films. Comme le souligne l'un des organisateurs, M. Jean-François Perron, il s'agit de nouvelles en images alors qu'un long métrage serait plutôt un roman de fiction.

C'est l'équipe des soirées palpitantes composée notamment de très nombreux jeunes de la polyvalente qui sélectionne les courts métrages. Ce qui les amène à collaborer à une belle démarche artistique. Le public sera encore appelé à voter pour son coup de cœur. Il reste encore quelques places disponibles, mais l'événement devrait faire salle comble. ■

un roman de fiction.



C'est l'équipe des soirées palpitantes composée notamment de très nombreux jeunes de la polyvalente (dont une très grande partie apparaît sur cette photo) qui sélectionne les courts métrages.

Photo Simon Clark

La Clinique dentaire Karine Bouchard & ass. inaugure ses locaux

YG) L'inauguration des nouveaux locaux de la Clinique dentaire Karine Bouchard & ass. le 10 octobre dernier a connu un succès intéressant puisque 85 personnes ont visité le nouvel emplacement de la clinique située au 6385, boul. Wilfrid-Hamel. Les personnes présentes ont adoré la nouvelle formule offerte et considèrent qu'il s'agit d'une des plus belles cliniques dentaires existantes. ■



Clinique de l'auto DM
Une division de Service de Silencieux Thériault inc.

1715, route de l'Aéroport
L'Ancienne-Lorette
(Québec) G2G 2P4

418 872-4212



Hankook
pilote d'emotion

**i Pike
w 409**

**MÉGA
PNEU**

UNI PRO freins
silencieux
suspension
injection

Appelez-nous pour
prendre rendez-vous !

L'AGAAL vous invite à son assemblée générale annuelle le 5 novembre

(YG) La présidente de l'AGAAL, Mme Julie Dufresne, invite les gens d'affaires à assister à l'assemblée générale annuelle de l'Association le 5 novembre prochain en formule 5 à 7 à l'Hôtel de Ville de L'Ancienne-Lorette, 1575, rue Turmel. Il est à noter que seuls les membres ayant payé leur cotisation jusqu'au 31 août 2008, ainsi que ceux qui ont nouvellement adhéré auront droit de vote. Il vous sera possible aussi de payer votre cotisation pour l'année 2009, à l'accueil lors de l'assemblée annuelle. Un cocktail et des bouchées vous seront offerts.

De plus, une résolution a été proposée par

le conseil d'administration pour modifier la date de l'année financière de l'AGAAL. Les participants sont aussi appelés à voter sur une autre proposition qui vise à prolonger les mandats de quatre membres du conseil d'administration jusqu'au plus tard le 30 avril 2009 inclusivement.

La modification de la date de l'année financière de l'Association oblige à tenir une brève année financière du 31 août au 31 décembre, ce qui fait en sorte que l'AGAAL devra tenir une autre assemblée générale au plus tard le 30 avril 2009 pour respecter ses règlements généraux. ■



Photo Yvon Giroux

Le Concours de sculpture sur neige de retour les 7 et 8 février 2009



(YG) Le Concours de sculpture sur neige de l'AGAAL est de retour les 7 et 8 février 2009 sous le thème D'hier à demain, selon la directrice de l'événement et membre du conseil d'administration de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette, Mme Lucie Drapeau.

Une nouveauté cette année, puisque le volet relève se déroulera sur le site du collège de Champigny, qui soulignera ainsi son 40^e anniversaire d'existence. Selon Mme Drapeau, il s'agira de la seule année où une partie de l'événement se tiendra hors du site habituel. Les volets commercial et familial sont de retour pour la prochaine édition, et le volet enfants reviendra

également. Les personnes intéressées par le volet familial peuvent obtenir les documents d'inscription à l'Hôtel de Ville de L'Ancienne-Lorette. Évidemment, la mascotte de l'événement Gus L'Hiver sera de retour cette année.

Les entreprises sont invitées à faire l'achat de blocs de neige et d'y aller de commandites. Mme Drapeau est entourée de nombreux bénévoles dans son Comité dont MM. Jean Bergeron, pour l'aménagement du terrain et l'arpentage, Yvon Sanche, l'éminence grise, Jeanne-D'Arc Brière, Mathieu Bédard, Annie-Jade Bergeron, Marie-Sophie Guillemette, Sonia Boucher et Anne Clepper. ■



L'AGAAL a le vent dans les voiles

De nombreuses entreprises deviennent membres de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette, parmi celles-ci, notons : Notaire Nathalie Hamel, Conseil 4246 chevalier de Colomb, Duo porte et fenêtre Inc, Institut de beauté Claudette Drolet, La boutique Ofocus, Métro GP,

Restaurant Da Giovanni, Restaurant Tomas Tam, Informatique Samouraitek, Provençal et Breton, avocats, L'hôtel château Repotel, Vitro plus, Complexe funéraire de la cité, Chez Cora déjeuner, B. Lepage auto, Clinique dentaire Karine Bouchard, Garage Daniel

Sirois, Ginette Nadeau, notaire, Auto service G.R., McDonald's, Alarme Protec plus, Casino Octo, Serge Mainguy, Century 21, Gérald Baron entrepreneur général, Dairy Queen, Michel Bergeron, comptable, Grizzli asphalte, Botanica fleuriste, Boucherie Déli

régal, Newtec électricité, Construction Marc Drolet, Centre technique Gaétan et Marc Leroux, Pharmacie Jean Coutu, Jean Zicat assurance, Jean Bergeron, arpenteur géomètre, La corne d'abondance, Fabrique Notre-Dame de l'Annonciation. ■



Daniel Sirois
PROPRIÉTAIRE

SERVICES OFFERTS:

- Freins
- Pneus
- Suspension
- Silencieux
- Essence
- Mise au point
- Vidange d'huile
- Air climatisé
- Voiture de courtoisie
- Propane
- Mécanique générale



STATION DANIEL SIROIS INC.

(418) 872.5822

1710, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B8

Crimes et oeuvres d'art

Nadyne Poirier

Collaboration spéciale

Par crime en matière d'œuvres d'art, on entend tout crime contre les biens impliquant une ou plusieurs œuvres d'art. La plupart des crimes relatifs aux œuvres d'art ne sont pas commis par un acte violent mais sont des vols par tromperie : fraude, contrefaçon ou fausse attribution sont les plus profitables.

Pour épingler ces malfaiteurs, encore faut-il s'y connaître dans le domaine. Enquêteur à la retraite, Alain Lacoursière est un spécialiste chevronné : diplômé en histoire de l'art, il a passé plus de quinze années à résoudre ce genre de crime. Le policier ne se contentait pas de suivre le marché de l'art de loin et d'attendre les dénonciations, il visitait les

galeries et les ateliers et fréquentait les encans. Au fil du temps, cette méthode de travail lui a permis de tisser un réseau de contacts qui est devenu la base du système de détection d'art volé *Art alerte*.

Alain Lacoursière n'avait pas d'équivalent dans les corps policiers internationaux. Il a donc étroitement collaboré avec eux au fil de sa carrière et viendra partager son expérience lors de la conférence *Quand l'art et la loi servent les criminels*, présentée à la bibliothèque Marie-Victorin mardi le 18 novembre prochain.


Les laissez-passer gratuits sont disponibles au comptoir de prêt dès le 8 novembre au 1635, rue Notre-Dame à L'Ancienne-Lorette. Pour information, contactez Nadyne Poirier au 418 641-6142, poste 6. ■

LA TOURNÉE POUR LES PETITES ENTREPRISES Arrêt sur l'avenue Jules-Verne


(YG) La Banque Scotia s'est arrêtée récemment à sa succursale de l'avenue Jules-Verne au cours d'une étape de sa tournée pancanadienne de cinq mois visant à promouvoir les outils, compétences spécialisées et services aux petites entreprises qui veulent se dépasser. Cette tournée s'inscrit dans le cadre de la tournée *Dépasser-vous - Visez le million* de la Banque destinée à aider les propriétaires de petites entreprises à trouver des stratégies pour développer leurs activités. ■

LE RESTAURANT DA GIOVANNI Recherche de personnel

(YG) Le restaurant da Giovanni n'échappe pas au phénomène du manque de main-d'œuvre dans le domaine de la restauration et y va d'un moyen original pour recruter du personnel. En effet, l'entreprise offre 200 \$ en certificats-cadeaux à ceux qui recommanderont du personnel qui sera embauché. Selon le directeur général, M. Stéphane Poirier, Da Giovanni recherche un chef cuisinier, trois cuisiniers 40 heures/semaine, deux plongeurs 40 heures/semaine, deux plongeurs de 10 à 20 heures par semaine, un commis débarrasseur 40 heures/semaine, trois commis débarrasseurs de 10 à 20 heures par semaine pour la succursale du 1240, boul. Duplessis. Les intéressés peuvent y déposer leur curriculum vitae ou téléphoner à Stéphane Poirier au 418 877-0123. ■



Ephémérides



Ephémérides

La chapelle de Lorette est ouverte et bénite le 4 novembre 1674. La cérémonie se déroule après une procession d'un quart de lieue en exposant l'image de la Sainte Vierge de Lorette. Le supérieur de la Compagnie de Jésus chante la grande messe et fait un très beau sermon à l'assistance qui est composée de Français, de Hurons et d'Abénaquis. Selon ce qui est raconté, par la suite, s'ensuivent de tous côtés des pèlerinages. On y fait et on y fait faire des neuvaines, et les grâces qu'on y obtient par l'entremise de la mère de Dieu vont jusqu'au miracle.

Gilles Falardeau, Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette



Guy Berthiaume, vice-président de district, Guylaine Labbé, directrice de la succursale de Sainte-Foy, Pierre Garneau, propriétaire de Mini-mécanique BDM, Kyle McNamara, vice-président petites entreprises et Éric Dixon, directeur de la succursale de Beauport.



Éric Caire

Député de La Peltre

Porte-parole de l'opposition officielle en santé et services sociaux



4120 Boulevard Chauveau
Ouest #201
Québec (Qc) G2E 5A6
(418) 877-5260

ecaie-lape@assnat.qc.ca

Site Internet du député :
www.ericcaire.qc.ca

Un bon automne à tous!

En ce début d'automne, je tiens à réaffirmer ma disponibilité et ma collaboration aux citoyens de La Peltre. N'hésitez pas à nous contacter, mon équipe et moi-même sommes présents pour vous accompagner dans vos démarches et à votre disposition pour toutes informations.

À l'attention des artistes et artisans de la circonscription :

Notre salle d'exposition est maintenant accessible pour exposer vos oeuvres, n'hésitez pas à vous informer. Pour réserver 418-877-5260, c'est un plaisir pour nous d'encourager les talents de La Peltre!

N'oubliez pas de consulter notre site Internet www.ericcaire.qc.ca qui est un site de références pour tous les citoyens et organismes.

Nouvelle clinique dentaire à L'Ancienne-Lorette.

Centre dentaire THÉRIAULT

santé ■ beauté ■ confort



Dr Marc Thériault
chirurgien dentiste

Depuis juin 2008, Dr Marc Thériault et son équipe (Blanka, Marie-Pierre, Marie-Josée et Lucie) vous donne rendez-vous dans leur nouvelle clinique. Fidèles à leurs habitudes, ils vous offrent des soins dentaires de qualité et maintenant dans un environnement relaxant, moderne et à la fine pointe de la technologie. Ouvrant dans votre quartier depuis plus de 6 ans, nous serons heureux de vous accueillir et de vous faire vivre une expérience digne de notre slogan:

Offrir des soins de santé et beauté dentaire en tout confort.

6385, Boul. Wilfrid-Hamel, suite 202, L'Ancienne-Lorette QC G2E 5W2
T. 418.871.3535 ■ F. 418.780.3199



Une seule adresse
L'Ancienne-Lorette
1988, rue Notre-Dame
Tél.: **418 872-7987**
On vous attend !

Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 21h00.
Samedi et dimanche de 8h00 à 19h00.



Panier de Fruits

Service de livraison

Offrez un panier de fruits de la Corne ! Ils font toujours fureur ! À partir de 25\$ sur réservation



Fruits et légumes frais. Charcuterie. Fromagerie. Boucherie. Boulangerie. Épicerie fine. Produits biologiques.

SPÉCIAUX DU 1 AU 9 NOVEMBRE 2008

FRUITS • LÉGUMES

CHAMPIGNONS BLANCS

Ontario
227 gr

0,99 ¢ /ch



BANANES

Costa Rica

0,49 ¢ /lb (1,08 kg)



CAROTTES MINIS PELÉES

États-Unis
340 gr

0,99\$ /ch



BOUCHERIE

Fondue chinoise de gibier
plus de 10 sortes...
Et viande à raclette de gibier

À essayer!



FROMAGERIE

Raclette d'OKA

Location de poêle à raclette **GRATUITE** avec l'achat de vos fromages (sur réservation)

9,99\$ /lbs (22,025 /kg)



BOULANGERIE

MUFFINS saveurs variées

CUISINÉS SUR PLACE

2,49 \$ pour 6



CHARCUTERIE

CRETONS COUTURE

3,99 \$ /lb (8,805 /kg)



POISSON

SAUMON FUMÉ

Grizzly
70gr

3,49\$ /ch



PRODUITS À DÉCOUVRIR

PAIN TEXAS

Blanc ou Blé
Betty
800gr

1,99 \$ /ch



Vous manquez de temps pour cuisiner?

Découvrez nos plats maison cuisinés par nos chefs.

Sans agents de conservation toujours frais et délicieux

Lasagne- Spaghetti- Macaroni- Gratin aux légumes-Boulettes à la viande Coq au porc- Poitrine de poulet-etc.

OBTENEZ UN RABAIS DE 1,00\$ à l'achat d'un plat cuisiné maison

Voir coupon en magasin

Les essayer, c'est les adopter...

une invitation de Julie Dufresne, directrice générale.



Laurent TORREGROSSA :

UNE RÉFÉRENCE EN MATIÈRE DE PEINTURE RÉALISTE ET HYPERRÉALISTE

Sylvie Roy

Collaboration spéciale

Né le 20 février 1964, à Mont Saint-Martin, en France, Laurent TORREGROSSA passe son enfance à Gorcy, petit village lorrain, près de Longwy. Enfant, il rêve de devenir dessinateur de bandes dessinées. Il étudie en micromécanique avant de partir sur la Côte d'Azur pour y être animateur de camps de vacances et saisonniers. Son rêve d'enfance, toujours présent dans son esprit, quoiqu'un peu délaissé au profit des vagues, du vent et de la mer, le conduit finalement à l'École des Beaux-Arts de Toulon. Parti, à 18 ans à Giens, tombé amoureux de la Méditerranée, Laurent découvre les joies de l'acrobatie en planche à voile. Laurent Torregrossa, qu'on surnomme également «LO» (diminutif de Laurent) ou «l'artiste planchiste», partage ses étés et ses hivers entre la planche sur la Côte et le ski dans les Alpes. C'est seulement en 1989, lorsqu'il termine sa première fresque (murale) sur la Côte qu'il songe véritablement à une carrière professionnelle en tant qu'artiste-peintre.



En 1997, il épouse une Canadienne. L'année suivante, il expose au Canada dans des galeries d'art du Vieux-Québec. Il s'établit définitivement au Canada, à L'Ancienne-Lorette, en décembre 2000 et devient Canadien en juin 2005. Sa carrière professionnelle en tant qu'artiste peintre a donné lieu à plusieurs couvertures de magazines, des entrevues à la radio, des articles dans les journaux etc. Il a participé au cours des vingt dernières années à de nombreux salons internationaux d'art contemporain. Il expose de façon ponctuelle et permanente, autant dans des expositions personnelles que collectives, dans des galeries et des endroits publics, tant au Canada qu'en Europe. Il a été honoré de nombreux prix et distinctions lorsqu'il exposait en Europe. Il a été reconnu « Académicien » par L'Académie Internationale des Beaux-Arts du Québec, en 2007.

Son style hyperréaliste a toujours su conquérir le cœur des amateurs d'art et ses marines sont devenues sa signature artistique. L'artiste est coté dans différents guides de cotation, tant en Amérique du Nord qu'en Europe. Il vit exclusivement de sa peinture et fait en moyenne 25-30

expositions par année, et ce, sur deux continents à la fois. Il vit maintenant à Cap-Rouge depuis octobre 2006.

L'esthétisme, l'harmonie et la quiétude sont trois éléments fondamentaux qui composent l'ensemble des œuvres de l'artiste; l'esthétisme dans les perspectives, l'harmonie dans les tons et la quiétude dans ses sujets. LO est fasciné par la mer et par les reflets dans l'eau qui font naître à chaque instant une autre image de la réalité, toujours en mouvement. La quasi-absence de personnages dans ses sujets laisse à penser à un monde de quiétude où l'imaginaire est roi. Les bateaux, qu'ils soient au port, en mer, dans le feu de l'action d'une régate, qu'ils soient voiliers,



barques ou paquebots, beaux ou rouillés, inspirent toujours une captivante majesté qui laisse le spectateur rêveur. La quasi-absence de personnages met en valeur une liberté visuelle dans laquelle le public peut se placer au cœur même de l'œuvre exposée, comme s'il faisait partie intégrante de la scène. Ses compositions, souvent calculées sur le principe du nombre d'or, donnent un équilibre tranquille dans un mouvement suggéré par le sujet exprimé. Pour voir son travail: <http://www.lographiste.com/2007/galerie.html>

À ce jour, il a fait près de 500 expositions à travers le monde (France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Allemagne, Canada, USA, Espagne). Il célébrera ses 20 ans de carrière en 2009. Mais avant, la Maison des Arts et Culture de L'Ancienne-Lorette a l'honneur de recevoir 24 œuvres en exposition. L'exposition «Aubord de LO» aura lieu entre le jeudi 30 octobre et le dimanche 23 novembre 2008. Un émerveillement pour les yeux garantis, puisque monsieur Torregrossa est l'un des seuls peintres au style hyperréaliste au Québec. Un trait de pinceau réaliste et hyperréaliste d'un artiste académicien avec une expression de liberté à travers la peinture...une exposition à ne pas manquer! ■



ROYAL LEPAGE

Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Votre complice en immobilier

Contactez-moi
pour une estimation
gratuite de votre propriété.



418 955-4418

1^{er}
COURTIER
de la
RÉGION

*Source: Chambre immobilière de Québec

QUI DE MIEUX QU'UN AGENT QUI HABITE ET S'IMPLIQUE
DANS VOTRE SECTEUR POUR BIEN VOUS REPRÉSENTER



VAL-BÉLAIR

SPACIEUSE. Magnifique cottage construction 2007. Garage 20 X 26, 5 chambres, 2 salles de bain, 1 salle d'eau. Sous-sol aménagé pour les adolescents avec leur salle de bain privé. Foyer au gaz sur 3 faces. Cuisine dans laquelle vous aurez plaisir à cuisiner en famille avec tout l'espace voulu. 299 000\$



SAINT-NICOLAS

Maison mobile avec garage 15 X 28, propriétaire unique, propre. Grand terrain de 9200p.c. 79 000\$



PORTNEUF

TRIPLEX
Immeuble de 3 logements non chauffé, non éclairé. Locataires stables. Hangar à l'arrière loué à 200\$ par mois. 187 000\$



SAINT-NICOLAS

Propriété très propre sans voisin arrière adossée à un magnifique cap de roc. Grand terrain de plus de 20 000 p.c., boisé et intime. Cuisine spacieuse avec armoires en bois massif haut de gamme, foyer au salon. Garage pouvant recevoir 2 véhicules et aménagé pour atelier de mécanique et/ou menuiserie. 289 000\$



LAC SAINT-CHARLES

SPLENDIDE. Enfin une vraie bi-génération. Construction 2007. 3 chambres, possibilité de 5. Décoration soignée et de bon goût. Rue sans issue. Sans voisin arrière. Endroit paisible. Possibilité de doubler la superficie du terrain. 329 000\$

OUVERTURE en décembre

**FOIRE À
L'EMPLOI!**

Recherchés:

- cuisiniers/cuisinières
- hôtes/hôtesse
- plongeurs/plongeuse
- préposé(e) au bar
- serveurs/serveuses



Présentez-vous avec votre curriculum vitae au Château Repotel Duplessis (angle Duplessis et Wilfrid-Hamel).

Samedi 8 novembre - 9h à 17h
Dimanche 9 novembre - 9h à 17h
Lundi 10 novembre - 10h à 19h



Boston Pizza Ancienne-Lorette

1345, route de l'Aéroport



Boston Pizza®

Vous êtes entre amis.

Une femme au cœur de l'action...

ALIX FORTIN-MUQUET, ARTISTE PEINTRE

Claire B. Savard

Collaboration spéciale

Voici l'impressionnant palmarès d'une autre membre de l'Aféas; aujourd'hui, je vous présente Alix Fortin-Muquet.

Alix est née à La Tuque, « au cœur du Québec ». Elle a habité à Lachine, à Châteauguay et elle réside maintenant à L'Ancienne-Lorette.

Enfant, Alix se sentait d'abord attirée par la musique et la nature. Elle aimait les contes de fées. À l'école, le chant, le piano, la danse et le théâtre nourrissaient son imagination. Elle a fait des études en dessin commercial, peinture, décoration et gravure. Elle a aussi étudié la céramique. De ce médium elle a tiré un savoir et des techniques stimulantes susceptibles de lui servir dans une démarche qui lui est propre et qui fluctue selon les courants d'émotions ou d'intuition qui imprègnent l'artiste.

Ses réalisations ne cessent de surprendre. Ses tableaux témoignent d'une certaine poésie et d'un dépouillement qui laisse place à l'essentiel, un itinéraire qui conduit vers l'intériorité.

C'est depuis 1964 qu'Alix évolue dans son art de la peinture. Malgré son rôle de mère de famille, de secrétaire et d'animatrice culturelle, elle sait se garder du temps pour parfaire son art.

« J'essaie par ma peinture, d'entrer en contact avec l'univers : l'air, l'eau, le feu et la terre; établir la relation entre les hommes, les animaux, les plantes et les minéraux. Entre le visible et l'invisible. »

De ses toiles il se dégage une sorte de magie. Je crois sincèrement que les contes de fées qu'elle adorait dans son enfance, ont influencé sa vision du monde et, d'une certaine manière, cela transparait dans son œuvre.

En solo ou en groupe, on ne compte plus les expositions auxquelles elle a participé. Elle a aussi pris part à des symposiums. Alix a remporté des prix honorifiques pour des pièces maîtresses de son œuvre. Je me souviens d'une toile exposée au Montmartre, intitulée

« Voyage des âmes » et qui m'avait impressionnée à un point que je ne saurais dire.

Elle a participé au livre de Guy Robert, « Le pluralisme de l'art à Québec ». De plus, elle anime des ateliers de créativité, d'initiation au dessin, à l'acrylique et au collage.

S'il vous plaît de connaître davantage cette femme aux mille talents, vous pouvez naviguer sur : alixfortinmuquet.com il vous sera alors possible de visiter sa propre galerie. ■

Claire B. Savard est de l'Aféas de L'Ancienne-Lorette



S'il vous plaît de connaître davantage cette femme aux mille talents, vous pouvez naviguer sur : alixfortinmuquet.com il vous sera alors possible de visiter sa propre galerie.

La ville de Québec visite Option-Travail dans le cadre des matins employeurs

(YG) Option-travail invite toutes les personnes intéressées à travailler à la Ville de Québec à venir rencontrer Mmes Julie Turcotte et Lina Sefrioui du Service des ressources humaines. Elles donneront de l'information concernant le recrutement, les conditions de travail et les types d'emploi que l'on retrouve au sein de cette organisation ainsi que sur le nouveau programme Égalité 5.

La conférence gratuite s'inscrit dans le cadre des Matins employeurs d'Option-travail et aura lieu **le mercredi 19 novembre de 9 h 30 à 11 h**, dans leurs locaux à Plaza Laval au 2750, chemin Sainte-Foy, bureau 295. Les personnes qui souhaitent assister à cette activité doivent réserver leur place auprès du responsable des Matins employeurs au 418 651-6415. ■

Le Campus Notre-Dame-de-Foy

vous invite à ses

PORTES

OUVERTES

FORMATION PRÉUNIVERSITAIRE

- Sciences de la nature, profil Santé, cheminement Sports
- Sciences humaines (7 profils)
- Arts et lettres, profil Langues et traduction
- Arts plastiques, profil Scénographie
- Musique classique
- Plusieurs doubles DEC

FORMATION CONTINUE (AEC) :
De nombreux programmes

Dimanche
16 novembre 2008
13h à 16h

Venez nous voir!

www.cndf.qc.ca

Résidences (270 chambres) - Piscine semi-olympique
Stade de soccer couvert - Centre sportif - Intercollégial A et AA
Transport en autobus et Express Campus
Service des congrès

FORMATION TECHNIQUE ET PROFESSIONNELLE

- Musique et chanson - option interprétation
- Estimation et évaluation en bâtiment
- Éducation à l'enfance
- Commercialisation de la mode
- Design de mode
- Soins préhospitaliers d'urgence
- Techniques policières (régulier et accéléré)
- Sécurité incendie (DEP et DEC)
- Assistance à la personne en établissement de santé (DEP) (Préposé aux bénéficiaires)

5000, rue Clément-Lockquell
Saint-Augustin-de-Desmaures (Qc) G3A 1B3
1 800 463-8041 ou 418 872-8041
info@cndf.qc.ca



SERVICE *des travaux publics*

STATIONNEMENT DE NUIT CET HIVER

Permis ou non?

La Ville de L'Ancienne-Lorette autorise le stationnement dans les rues en tout temps, **SAUF... lorsqu'il y aura opération de déneigement.**

Évidemment, cette façon de faire exige que chaque citoyen se renseigne auprès de la Ville s'il est permis ou non de stationner dans les rues lorsque la température est incertaine en composant le **418 872-9817**. Un message enregistré vous informera de l'interdiction ou de la permission de stationner dans les rues.

Durée de l'interdiction

Les interdictions de stationner dans les rues pendant une opération de déneigement durent jusqu'à ce que les opérations de déneigement soient terminées.

Sanctions possibles

Les contrevenants risqueront que leur véhicule soit déplacé et seront passibles d'une amende, en plus de payer les frais de remorquage.

Les véhicules stationnés illégalement seront garés dans la même rue ou dans une rue avoisinante déjà déblayée. Les propriétaires pourront reprendre possession de leur véhicule sans aucune autre formalité, mais avec une contravention apposée au pare-brise.

UN APPEL COÛTE MOINS CHER QU'UN REMORQUAGE, INFORMEZ-VOUS! 418 872-9817

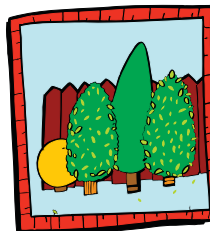
ÉQUIPEMENTS NUISIBLES AUX OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT

Afin de ne pas nuire au bon fonctionnement des opérations de déneigement, et pour éviter des bris possibles à vos équipements, nous vous rappelons qu'il est important qu'aucun objet ne soit installé en bordure de rue.



Votre collaboration est essentielle.

PROTÉGER VOS ARBRES ET ARBUSTES



Pour ne pas retrouver vos arbres et arbustes en piètre état au printemps, il serait sage de les protéger adéquatement, surtout ceux situés dans l'aire où la neige est habituellement soufflée sur votre propriété. Les employés affectés au déneigement font tout leur possible pour éviter d'endommager vos biens, mais il est nécessaire que chaque propriétaire prenne les mesures qui s'imposent pour prévenir tous les dommages possibles.

Voici quelques suggestions de protection efficace selon le type de végétaux :

- **Les CONIFÈRES** fortement exposés aux projections de la souffleuse peuvent être protégés d'une clôture à neige recouverte d'une toile synthétique ou de jute; les haies, quant à elles, devraient être protégées d'une clôture à neige en forme de tipi, avec une couverture hivernale.
- **Les ARBUSTES** peuvent être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou en les entourant d'une clôture à neige en prenant soin d'attendre la chute des feuilles avant de les ficeler.
- **Les ROSIERS** peuvent eux aussi être ficelés avec une corde en les recouvrant soit d'une toile ou de cônes en styromousse en prenant soin de percer des trous à plusieurs endroits sur les cônes pour assurer une circulation d'air.
- **Les ARBRES** doivent être protégés adéquatement à l'aide d'une couverture hivernale, en prenant soin au préalable de ficeler les branches dans le cas des jeunes arbres, et être munis d'un madrier de bois afin de permettre à votre arbre de résister aux intempéries de l'hiver.

Prenez note que la Ville ne peut être tenue responsable des dommages occasionnés à vos arbres ou arbustes si ceux-ci n'ont pas été protégés adéquatement de votre part.

Merci de votre précieuse collaboration.

ÉCLAIRAGE DE RUES

Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps...

Le Service des travaux publics demande votre collaboration afin de signaler toute défectuosité quelconque reliée au système d'éclairage de rues de manière à ce que le personnel puisse procéder rapidement aux interventions qui s'imposent.

Dernière collecte de RÉSIDUS VERTS

Veillez prendre note que la dernière collecte de résidus verts sera effectuée **le lundi 17 novembre** prochain.

Collecte des encombrants « monstres »

La collecte s'effectue le 1^{er} lundi du mois.

L'inscription est obligatoire par téléphone au 418 872-8450 au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

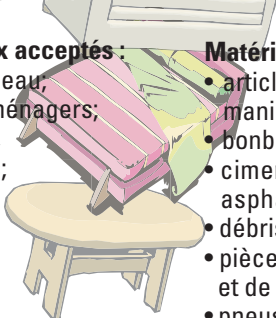
Les objets volumineux doivent être déposés à moins de 2 mètres du bord de la chaussée, au plus tôt le soir précédant leur enlèvement, au plus tard à 7 h le jour de la collecte. Seuls les objets volumineux pouvant être déplacés par deux personnes seront ramassés.

Matériaux acceptés :

- chauffe-eau;
- électroménagers;
- matelas;
- meubles;
- tapis.

Matériaux refusés :

- articles trop gros ou trop lourds pour être manipulés à bras d'homme;
- bonbonnes de propane;
- ciment, pierre, tourbe, terre, bois, souches, asphalte, pruche, sable et gravier;
- débris de construction ou de terrassement;
- pièces et carcasses d'auto, de motocyclette et de motoneige;
- pneus.



OFFRES D'EMPLOI

Les personnes intéressées à soumettre leur candidature pour ces postes doivent faire parvenir leur curriculum vitae à l'adresse ci-dessous, tout en mentionnant le nom du concours.

Diane Bilodeau, direction des ressources humaines
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Vous pouvez également envoyer votre curriculum vitae par courriel à :
 diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou par télécopieur au 418 641-6019.

JOURNALIER OU JOURNALIÈRE

DESCRIPTION DU POSTE

La personne titulaire de ce poste effectue divers travaux manuels dans une variété d'activités rattachées au Service des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette et est appelée, en période hivernale, à conduire un camion 10 roues.

HORAIRE DE TRAVAIL

Hiver : sur appel, du lundi au dimanche, le jour et le soir, selon les besoins du service.

Été : 40 heures/semaine, d'avril à octobre, du lundi au dimanche, selon les besoins du service.

EXIGENCES

La personne doit :

- détenir un permis classe 3, mention FM, conforme aux exigences de la SAAQ;
- être en bonne condition physique et posséder les habiletés requises à l'exécution de divers travaux manuels;
- être polyvalente et avoir un fort esprit d'équipe.

RÉMUNÉRATION ET AVANTAGES SOCIAUX

Selon la convention collective en vigueur.

Date limite pour faire parvenir votre candidature :
 jeudi 20 novembre 2008, 16h30

SIGNALEUR OU SIGNALEUSE

DESCRIPTION DU POSTE

La personne titulaire de ce poste agit à titre de signaleur ou signaleuse. Les fonctions attribuées sont d'assumer diverses tâches reliées à la sécurité lors des opérations de déneigement sur le territoire de la ville.

HORAIRE DE TRAVAIL

Hiver : sur appel, du lundi au dimanche, le jour et le soir, selon les besoins du service.

EXIGENCES

La personne doit :

- détenir un permis classe 5 conforme aux exigences de la SAAQ;
- être en bonne condition physique;
- être bien équipée pour se protéger du froid.

RÉMUNÉRATION ET AVANTAGES SOCIAUX

Selon la convention collective en vigueur.

Date limite pour faire parvenir votre candidature :
 jeudi 20 novembre 2008, 16h30

SURVEILLANTE OU SURVEILLANT AUX PATINOIRES EXTÉRIEURES

POSTE EN SEMAINE ET POSTE LA FIN DE SEMAINE

SOMMAIRE DES RESPONSABILITÉS

La personne titulaire de l'un de ces postes est responsable de l'ouverture et de la fermeture du centre communautaire afin de faciliter l'entrée des patineurs; prépare les locaux pour la tenue des activités; assure rigoureusement la surveillance des lieux; assiste les participants en leur donnant des informations; range l'équipement et le matériel à la fin de la journée; assure l'entretien des locaux, au besoin, pour les maintenir en état de propreté pendant et après les activités.

QUALITÉS PERSONNELLES RECHERCHÉES

- Sens des responsabilités accrus
- Autonomie
- Autorité
- Débrouillardise
- Ponctualité

SALAIRE

8,53 \$ de l'heure

POSTE EN SEMAINE - HORAIRE DE TRAVAIL

Du lundi au vendredi de 14 h 30 à 22 h, pour un total de 37,5 heures, de la mi-décembre à la mi-mars approximativement.

POSTE LA FIN DE SEMAINE - HORAIRE DE TRAVAIL

Samedi et dimanche de 10 h à 22 h, pour un total de 24 heures par fin de semaine, de la mi-décembre à la mi-mars approximativement.



Les saines habitudes de vie

Vitamine D, vitamine soleil

La journée raccourcit. La clarté diminue. Le corps perd ses chances de fabriquer la vitamine D.

Eh OUI! La vitamine D est bien la vitamine soleil!
 Eh NON! Ce n'est pas la vitamine C!

En effet, la vitamine D est fabriquée dans la peau sous l'action des rayons UVB du soleil. Une exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 minutes, entre 11 h et 14 h, à raison de deux ou trois fois par semaine, suffirait à assurer un apport adéquat pour un adulte en bonne santé. (À savoir, on peut bronzer à travers une vitre, mais on ne peut pas fabriquer de vitamine D). Certains se souviendront des capsules d'huile de foie de morue et même, de la cuillère d'huile. « Cela goûtait mauvais et c'était difficile à digérer! » me disent souvent ces personnes. Mais, c'était la façon de prendre la vitamine D durant l'automne et l'hiver. Heureusement, vers 1960, le gouvernement décide d'ajouter la vitamine D au lait pasteurisé.

La vitamine D, à prendre au sérieux

À part son rôle bien connu pour la santé des os et des dents, la vitamine D peut prévenir le diabète, la sclérose en plaques, l'arthrite rhumatoïde et certains cancers (colon, sein, prostate).

Les besoins

Depuis 2005, les apports nutritionnels de référence (ANREF) recommandent 200 UI (unités internationales) pour la population de 0 à 49 ans, 400 UI pour les 50 à 70 ans et 600 UI pour les plus de 71 ans. Avec des suppléments, nous devons surveiller des quantités maximums, étant donné que c'est une vitamine liposoluble : 1 000 UI pour les bébés de 0 à 12 mois et 2 000 UI pour les autres.

Les sources alimentaires :

Les poissons gras contiennent naturellement de la vitamine D. Voici, par ordre décroissant d'importance, une liste qui contient au moins 200 UI pour 100g de poisson cuit : anguille, thon rouge, espadon, turbot, hareng mariné, barbe de rivière ou poisson-chat, saumon, corégone de lac, sardines du Pacifique, huîtres, truite. Les aliments enrichis de vitamine D : lait liquide, évaporé ou en poudre, boissons de soya, d'amandes, de riz, certains jus, margarines, certains yogourts et fromage frais. Consultez l'étiquette de ces produits! Après avoir réglé la vitamine D, égayez ces courtes journées par les couleurs des légumes dans votre assiette et par les couleurs d'automne dans les sentiers pédestres.

Bonne santé !

Lise Chapdelaine, diététiste/nutritionniste,
 agente de promotion de la santé pour 0-5-30 combinaison
 prévention du CSSS de la Vieille-Capitale

AMPHIGLACE MARIO-MAROIS

PATINAGE LIBRE (GRATUIT)

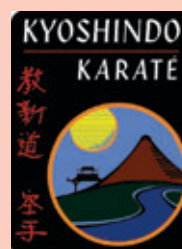
Horaire - NOVEMBRE 2008	
LUNDI :	13 h 30 à 15 h 00 * / 15 h 00 à 16 h 30***
JEUDI :	13 h 00 à 14 h 00 * / 18 h 30 à 19 h 30**
DIMANCHE :	13 h 00 à 14 h 00 **

* Parents et petits
 ** Familial
 *** Adultes seulement

HOCKEY LIBRE

Prenez note que le casque et les gants sont obligatoires.

Horaire - NOVEMBRE 2008		COÛT/JOUEUR 2,50 \$ (résident) 5,00 \$ (non-résident)
MARDI :	11 h 30 à 13 h 00	
MERCREDI :	13 h 30 à 15 h 00	
JEUDI :	14 h 00 à 15 h 30	



INSCRIPTION HIVER KARATÉ KYOSHINDO

JEUDI LE 20 NOVEMBRE 2008
 DE 18 H 30 À 21 H

École des Hauts-Clochers, pavillon Notre-Dame

INFORMATION

Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud,
 418-871-7334,
 du lundi au vendredi après 18 h et le samedi
 entre 8 h et 21 h.

www.karatekyoshindo.com

BIBLIOTHÈQUE *Marie-Victorin*

Activités du 4 au 23 novembre 2008

POUR INFORMATIONS COMPLÈTES SUR LES ACTIVITÉS, COMPOSEZ LE 418 641-6142, POSTE 4

ACTIVITÉS GRATUITES

Il suffit de se procurer un laissez-passer!

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

LUNDI :	FERMÉ
MARDI :	13 H 30 à 18 H 30
MERCREDI :	13 H 30 à 20 H 30
JEUDI :	13 H 30 à 20 H 30
VENDREDI :	13 H 30 à 20 H 30
SAMEDI :	9 H 30 à 16 H 00
DIMANCHE :	9 H 30 à 16 H 00



EXPOSITION ARTISTIQUE

Du 28 octobre au 16 novembre

Ces trésors dans nos tiroirs

Louise Gagné propose différentes œuvres où les articles recyclés sont à l'honneur. Chacun de ses projets est unique et d'une originalité sans pareille.

Endroit : à la bibliothèque Marie-Victorin aux heures d'ouverture.



ÉVEIL À LA LECTURE

Personnage créé pour les enfants, Mamoiselle Plume raconte avec intérêt et passion quelques-uns de ses albums préférés.

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Dimanche

Bibliobébé

Troisième rencontre d'une série de trois : 23 novembre à 9 h 30.

Clientèle : 18 mois à 3 ans

Durée : 45 minutes

Heure du conte

Troisième rencontre d'une série de trois : 23 novembre à 10 h 30.

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 60 minutes

Mardi

Biblioconte

Troisième rencontre d'une série de trois : 18 novembre à 9 h.

Clientèle : 18 mois à 5 ans

Durée : 60 minutes



RENCONTRE D'AUTEURE

4 novembre, 19 h

Rencontre avec Micheline Duff

Scientifique émérite, professeure de piano, mère et grand-mère, Micheline Duff a aussi le talent d'écrivain. Elle a signé en 2000 son premier livre, *Clé de cœur*. Six autres romans empreints d'émotion ont suivi depuis.

Laissez-passer disponibles dès le 25 octobre.

Clientèle : adolescents et adultes

Durée : 90 minutes



CONFÉRENCE

18 novembre, 19 h

Quand l'art et la loi servent les criminels

Policier et enquêteur, Alain Lacoursière a consacré 15 ans aux enquêtes relatives aux œuvres d'art, ce qui a fait de lui un spécialiste reconnu en la matière. Lors de cette conférence, il mettra en lumière les différents crimes afférents aux œuvres d'art et fera découvrir un monde fascinant où le crime organisé est omniprésent.

Laissez-passer disponibles dès le 8 novembre.

Clientèle : adolescents et adultes

Durée : 90 minutes



SPECTACLE

9 novembre, 13 h 30

La légende du chevalier frisé

Un metteur en scène raconte une histoire de chevalier et de belle princesse et demande l'aide de certains spectateurs pour incarner les personnages. Avec **Animagination**.

Laissez-passer disponibles dès le 25 octobre.

Clientèle : 5 ans et plus

Durée : 45 minutes



ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Troisième rencontre du mois le 11 novembre à 13 h 30.

Clientèle : adultes
Lieu : salle Victor-Laurin
Durée : 180 minutes



SERVICE *du greffe*

AVIS PUBLIC DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le 25 novembre 2008, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur les demandes de dérogation mineure suivantes :

- Propriété sise au 1414 à 1416, rue Boivin à L'Ancienne-Lorette, lot 1 779 053 du cadastre du Québec : permettre un agrandissement en cour arrière avec une marge de recul arrière du bâtiment à 4,14 mètres en lieu et place des 4,5 mètres, tel qu'exigé par le règlement de zonage n° V-965-89.
- Propriété sise au 1959, rue Saint-Exupéry à L'Ancienne-Lorette, lot 1 779 333 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un abri d'auto en cour latérale droite à 0,20 mètre en lieu et place de 0,60 mètre, tel qu'exigé par le règlement de zonage n° V-965-89.
- Propriété sise au 1309, rue de la Courtine à L'Ancienne-Lorette, lot 1 312 489 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'un appareil d'échange thermique en cour arrière à 4 mètres en lieu et place de 5 mètres, tel qu'exigé par le règlement de zonage n° V-965-89;

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 25 novembre 2008.

Donné à L'Ancienne-Lorette ce 5 novembre 2008

M^e Claude Deschênes, avocat
Greffier de la Ville

Le saviez-vous?

Musique à découvrir



Dans le but de faire connaître la riche collection de disques compacts que possède la bibliothèque Marie-Victorin, nous vous offrons la possibilité, tout au long de l'année, de profiter du programme « Musique à découvrir ».

Courez également la chance de gagner des disques compacts lors d'un tirage qui aura lieu en décembre. Les conditions de participation au concours sont disponibles au comptoir de prêt de la bibliothèque.

En NOVEMBRE, du 23 au 29, les disques de Noël sont offerts sans frais.

Prochaine séance du conseil

Mardi 25 novembre 2008, 20 h

SERVICE D'ENTRAIDE RAYON DE SOLEIL

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES - urgent

Le service d'entraide communautaire Rayon de Soleil est présentement à la recherche de bénévoles. Nous avons un urgent besoin de bénévoles pour :

- reconduire des personnes âgées de notre territoire de L'Ancienne-Lorette et des quartiers Champigny, Laurentien et Chauveau à leurs rendez-vous médicaux;
- livrer la popote roulante;
- aider aux ateliers de bricolage.

Vous avez quelques heures de disponibles par semaine, par mois. Contactez-nous au 418 871-7055.

ENTRAIDE POUR PERSONNES EN DEUIL

Vivre un deuil, c'est bouleversant...
Vivre un deuil, c'est pénible...
Vivre un deuil demande de l'énergie et du courage...
Traverser un deuil, c'est difficile.

Vous avez besoin d'en parler et de vous sentir écouté.

Le groupe d'entraide pour personnes en deuil est pour vous.

C'est un groupe de personnes adultes qui vivent une même blessure et qui veulent se guérir par le partage de leur vécu et de leurs connaissances. Ce service est gratuit. **Il vise à offrir un support attentif basé sur l'écoute, le respect et le non-jugement.**

Il s'agit d'un **programme de 12 rencontres qui auront lieu au CLSC des Hautes-Marées, point de service de L'Ancienne-Lorette, situé au 1320, rue Saint-Paul, le mardi de 19 h 30 à 21 h 30.**

Début des rencontres le **8 novembre 2008**. Le nombre de participants est limité à huit personnes.

Pour information ou inscription, appelez le CLSC au **418 651-2572, poste 8116**.

MOUVEMENT COUPLE ET FAMILLE

Tomber dans les pommes

Le M.C.F. la Source (Mouvement Couple et Famille) a repris ses activités planifiées.

La première activité a été de *tomber dans les pommes*. En effet, **La Ferme Genest** nous recevait le 5 octobre dernier. Mais avant, cinq membres, malgré le temps frisquet, avaient fait un tour de vélo dans les sentiers pédestres du coin. Ensuite, ce fut le pique-nique et la cueillette des pommes.

Le 8 novembre prochain, deux couples animeront une discussion cinématographique. Vous êtes invités à vous joindre à nous.

Pour information et inscription : Francine et Yves, 418 628-8382.

À bientôt.

CERCLE DE FERMIERES DE L'ANCIENNE-LORETTE

EXPOSITION ANNUELLE

Samedi 8 novembre de 13 h à 17 h

Dimanche 9 novembre de 9 h à 16 h

Les membres du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette vous invitent à leur exposition annuelle sous le thème « Souvenirs d'enfance » qui aura lieu au sous-sol de la sacristie de l'église de L'Ancienne-Lorette.

Au plaisir de vous rencontrer!

RÉUNION MENSUELLE

12 NOVEMBRE 2008, 19 H 30

Sous-sol de la sacristie de l'église de L'Ancienne-Lorette

Vous pourrez payer votre repas pour le souper de Noël qui aura lieu le 3 décembre.

Information : Sylvie Marcoux au 418 871-2295 ou Lise Michaud au 418 872-4674.



CONSEIL MUNICIPAL

Maire	Émile Loranger	418 872-0104
Conseillers		
District (1) St-Jacques	Josée Ossio	418 872-9811
District (2) Notre-Dame	André Laliberté	418 864-7545
District (3) St-Paul	Louis Marcotte	418 872-1837
District (4) St-Olivier	Daniel Dupuis	418 871-0865
District (5) St-Jean-Baptiste	Christian Thériault	418 652-6328
District (6) des Pins	Robert Gosselin	418 872-9811

SERVICES MUNICIPAUX

Direction des ressources humaines	Diane Bilodeau	418 872-9811
Direction générale	André Pelchat	418 872-9811
Greffes et contentieux	Claude Deschênes, avocat	418 872-9811
Trésorerie	Donald Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Valérie Dubois	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Loisirs	Jacques-Alexandre Gravel	418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Amphiglace Mario-Marois		418 877-3723
Protection des animaux		418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard	418 872-7689

LISTE des organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et l'animation des activités de loisir pour tous les groupes d'âge. Ils sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Association des arts et de la culture	Jacques A. Gravel	418 872-9811
Club Photo	Pierre Villeneuve	418 871-0885
Corps musical L'Odyssée	Philippe Beurivage	418 265-9387
Groupe Rythmoson	Jean Rivard	418 871-7679
	www.rythmoson.com	
Temps-Danse	Nathalie Robitaille	418 877-1536
Troupe de théâtre Les Grands Enfants	Conrad Bélanger	418 809-7699
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Michel Paquet	418 872-9984
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

A F E A S	Monique Côté	418 844-0104
Apprenti de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association des gens d'affaires	Julie Dufresne	418 265-7987
Cercle de Fermières	Sylvie Marcoux	418 871-2295
Chantelait inc.	Véronique Chayer	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Richard Desrosiers	418 872-6784
Conférence Saint-Vincent de Paul	Henri Piolain	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-3082
Corps de Cadets 2846 Richelieu	Sylvain Martin	418 569-4692
Corps de Cadets de l'Air Escadron 921	Gérard Cormier	418 840-1350
Groupe Scout	Isabelle Rousseau	418 877-9387
La Maison des jeunes Le Repère	Jocelyn Richard	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette	Pierre Cormier	418 871-4671
Mouvement Couple et Famille	Francine Sylvain	418 628-8382
Service d'entraide Rayon de Soleil	Nancy Leclerc	418 871-7055

SPORT ET PLEIN AIR

Association de Ringuette	Luc Tardif	418 877-1247
Association des sports de balle	Nathalie D'Amours	418 872-4414
	www.vbal.qc.ca	
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 953-0790
	www.mistrall Laurentien.com	
Club cycliste Vélorette	Ginette Gagné	418 847-2130
	www.velorette.com	
Club de patinage artistique	Guy Paris	418 847-1684
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Gilles Gaudreau	418 872-1363
	www.tennis-anc-lorette.ca	
Hockey L'Ancienne-Lorette (H.A.L.)	Yvon Gagnon	418 871-4802
	www.halmustangs.qc.ca	
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
	www.karatekyoshindo.com	
Ligue de pétanque de L'Ancienne-Lorette	Jean Pierre Audet	418 626-2105
Tournoi National de Hockey Bantam inc.	Robert Carrier	418 871-9027
	www.tnhbal.ca	

Le LORETTain
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Conception : Le Journal de L'Ancienne-Lorette

Tirage : Plus de 9000 exemplaires

Ville de L'Ancienne-Lorette

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Ancienne-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Ancienne-Lorette.

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à :

L'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette

1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Tél. : 418 872-9811

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination.

Le Cercle des Fermières prépare son exposition annuelle les 8 et 9 novembre

(YG) Le Cercle des fermières de L'Ancienne-Lorette vous invite à son exposition annuelle qui aura lieu le samedi 8 de 13 h à 17 h et le dimanche 9 novembre de 9 h à 16 h au sous-sol de la sacristie de l'église. Sur place, il y aura vente d'artisanat tels que : linges à vaisselle, lavettes, catalogues, articles de couture, broderies et tricots. Vous pourrez également acheter des produits tels que : pain de ménage, marinade, etc. Tirage et prix de présence sont aussi au

rendez-vous. Pour information : 418 872-3252

De plus, dans le cadre du programme « Soutien à l'action bénévole » le député de La Peltrie, M. Éric Caire, remet un chèque à Mme Lise Michaud, conseillère (communications), Cercle des fermières de L'Ancienne-Lorette. Cette aide financière permettra au Cercle de poursuivre sa mission d'entraide et de fraternité au sein de la communauté. ■



Murielle Vézina tisse une nappe de Noël.



Nicole Belisle et Louise Brousseau travaillent à monter un métier pour tisser des lavettes.



Gaëtane Gagnon, responsable de l'organisation de l'exposition, tisse un jeté.



Edwidge Berger tisse un linge à vaisselle.



M. Éric Caire avec Mme Lise Michaud en septembre 2008.

Mme Anne-Marie Harvey se distingue au niveau régional

(YG) Mme Anne-Marie Harvey a remporté le premier prix régional dans la classe tricot à l'aiguille avec un cardigan léger pour dame.

Elle a déjà participé à tous les concours locaux en arts textiles dans la classe tricot à l'aiguille depuis 25 ans et elle a souvent obtenu le deuxième prix. Cette année, Mme Harvey a d'abord obtenu le premier prix au niveau local lors du concours en arts textiles qui a eu lieu à L'Ancienne-Lorette, puis elle a obtenu par la suite le premier prix au



niveau régional (Fédération 24) avec une évaluation presque parfaite de 99.6 %.

Mme Harvey anime aussi les ateliers de tricot de tous les niveaux au sein du Cercle des Fermières de L'Ancienne-Lorette depuis 15 ans. Les cours de tricot sont offerts à toute la population. ■

Mme Anne-Marie Harvey, membre du Cercle des fermières de L'Ancienne-Lorette, montre le chandail qu'elle a tricoté et avec lequel elle a remporté le premier prix au niveau régional.

On a fait
peau neuve!



Venez voir nos rénovations!

PROMOTION

Lasagne gratinée 7"

6,95\$ ~~10,25\$~~ Régulier

Spaghetti sauce à la viande 7"

5,95\$ ~~8,50\$~~

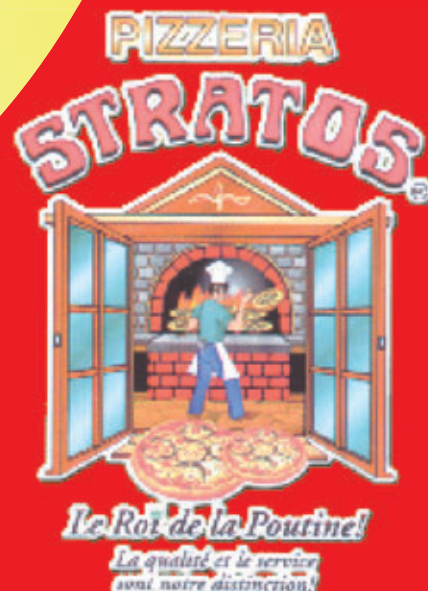
Petite pizza garnie ou pepperoni avec frites régulières

9,99\$ ~~14,85\$~~

- Valide au comptoir ou en livraison seulement.
- Ne peut être jumelé à une autre promotion.
- Valide dans les restaurant Stratos participants.
- Peut prendre fin sans préavis.

418 871-2222

1914, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette



Les Boivin cumulent 400 ans de mariage

(YG) Dans la foulée du 400^e anniversaire de la ville de Québec, L'Ancienne-Lorette n'est pas en reste, car elle compte parmi sa population une famille de douze enfants, *les Boivin*, tous vivants. Dix d'entre eux cumulent 400 ans de mariage.

Cinq des couples ont déjà fêté leur 50^e anniversaire de mariage. *De quoi célébrer.* ■



De gauche à droite sur la photo :
 Georgette (Claude Drolet),
 Marc (Lise Boulanger),
 Yolande (Adrien Drolet),
 Thérèse (Adrien Martel),
 Louissette (Édouard Larose),
 Blanche (Édouard Chabot),
 Huguette (Gaston Huot),
 Colette (Jean-Paul Émond) absent sur la photo,
 Francine (Gilles Langlois),
 Léonidas ((Bill) Thérèse Savard).

PLACE NOTRE-DAME 1875, rue Notre-Dame

Près de vous,
À votre service!



André Bouché, ca	418 871-7698	Les Cafés Europa	418 634-0777	Pharmacie Proxim	418 844-7755	Sushi-Fu Notre-Dame inc.	418 871-1110
Dollar Notre-Dame	418 861-9090	Métro GP	418 872-5839	Restaurant Le Valentino	418 871-8032	Swann Ancienne-Lorette	418 877-5665
Jocelyne Bourdon, psychologue	418 872-5312	Nettoyeurs Net-Top 2005 inc.	418 780-8913	Salon Polyvalent enr.		Yves Lefebvre, arpenteur	418 877-3777

RÉSERVER TÔT POUR VOS PARTY DES FÊTES

1er service :

Baluchon d'escargots à la fleur d'ail et glace de viande
 Pêches et crevettes aux 5 épices, mayonnaise au wasabi

~
 2ième service :

Velouté du chef ou salade jardinière

~
 3ième service :

Spaghetti aux poires braisées à l'italienne sauce épicée

22\$

Filet de doré beurre blanc au citron vert et
 brunoise de poivrons à la Madagascar

24\$

Blanc de volaille au porto et raisins de corynthes

26\$

Sauté de porc à l'asiatique et tuile de sésames,
 émulsion au miel et pamplemousse rose

28\$

Café ou thé et dessert inclus

Danse avec musiciens «Live»

Pour réservation

418-877-0123

Da Giovanni

Québec

Invitation à l'Association des gens
d'affaires de L'Ancienne-Lorette,
prix spéciaux pour vous!



Avec «Band Live»
jeudi, vendredi et samedi.

EXAMEN D'ADMISSION À CHAMPIGNY

POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2009-2010

LES SAMEDIS
15 ET 22 NOVEMBRE 2008
À 8 H 30

INSCRIS-TOI ET
COURS LA CHANCE
DE GAGNER UNE
Wii!



EXCLUSIFS À CHAMPIGNY

- ÉTUDE/SOCCER
- ÉTUDE/DANSE
- ÉTUDE/KARATÉ
- PROGRAMME DES « 4 ARTS »
- DÉCOUVERTE DES OPTIONS

CHAMPIGNY... UN MONDE PASSIONNANT!

WWW.COLLEGEDECHAMPIGNY.COM

1400, route de l'Aéroport, Québec (Québec) G2G 1G6
Téléphone: 418 872-0508 Télécopie: 418 872-1002



LA CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DU PIÉMONT LAURENTIEN

Activité de reconnaissance

(YG) Dans le cadre de la semaine de la coopération, la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a organisé une activité de reconnaissance des années de service destinée aux employés et aux dirigeants de la Caisse pour leurs services au sein de Desjardins. Au total, douze employés et trois dirigeants ont reçu un hommage pour leur fidélité à l'institution. ■



Dans l'ordre habituel : les dirigeants cumulant 15 ans de service et plus au sein du conseil d'administration de la Caisse : Adrien Drolet, 25 ans, Georges Lauzier, 15 ans et Maurice Poirier, 25 ans.



Dans l'ordre habituel, à partir de l'avant : les employés cumulant 15 ans de service et plus au sein de Desjardins : Sylvie Falardeau, 35 ans, Doris Grégoire, 30 ans, Joanne Chandonnet, 25 ans, Estelle Boilard, 25 ans, Martine Ouellet, 30 ans, Hélène Roy, 20 ans, Louise Fortin, 20 ans, Rita Bussière, 20 ans et Maude Faucher, 15 ans. Sont absentes sur la photo : Mmes Marielle Caouette, 20 ans, Marie-Josée Morin, 20 ans et Solange Bédard, 20 ans.

«Centre  Husqvarna Québec»

CHASSE-NEIGE LS
Ils sont arrivés!
à partir de **949.95\$**
• Qualité professionnelle
• Garantie de 2 ans



Super Promo XTORQ
Gratuit avec achat XTORQ modèles 235, 240e, 440 et 450

Super Promo
Coffre, Casquette, DVD, Chaîne
Valeur de **110.00\$**

La NOUVELLE HUSQVARNA 235
à partir de **249.90\$**



SMG Champion
SCIERIES MOBILES GILBERT INC
www.championsawmill.com
6325, boul. W-Hamel, Ancienne-Lorette (Qc) G2E 5W2
(418) 871-2248

Une consultation sur la distinction coopérative

(YG) La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien tenait récemment une importante séance de consultation sur la distinction coopérative où les membres et dirigeants étaient invités. Les membres ont reçu de l'information concernant le fonctionnement d'une coopérative et, par la suite, devaient échanger sur deux questions précises qui leur ont été posées et ils ont été invités à inscrire leurs commentaires et suggestions pour une meilleure visibilité. En tout, c'est près de 200 personnes qui y ont participé. Les

commentaires et suggestions reçus seront analysés et certaines suggestions pourront être retenues afin de les intégrer au plan d'affaires de la Caisse pour 2009.

Depuis le regroupement des caisses de Val-Bélair et de L'Ancienne-Lorette en 2004, la Caisse a versé 7,5 millions \$ en ristourne et plus de 500 000 \$ ont été versés au fonds d'aide au développement du milieu, en commandites et dons. ■



MERCI
POUR VOTRE CONFIANCE

JOSÉE VERNER

« C'EST AVEC UNE GRANDE FIERTÉ QUE JE VAIS CONTINUER DE DÉFENDRE VOS INTÉRÊTS ET CEUX DE NOTRE RÉGION »

 **Conservateur - 418.626.5522**
Autorisé par Patrick Garneau, agent financier PCC Louis-Saint-Laurent

www.joseeverner.ca

LE 16 NOVEMBRE

Évolugym présente le Championnat provincial de dynamophilie

(YG) Évolugym présentera le Championnat provincial de dynamophilie le 16 novembre prochain à la salle des Chevaliers de Colomb de 11 h à 16 h. Selon M. Germain Bédard, d'Évolugym, plus de 200 personnes sont attendues pour cet événement qui réunira 40 athlètes de tous les coins de la province. Trois épreuves sont au programme, soit la section des jambes, le développé au banc et le soulevé de terre. Évolugym fournira notamment les bénévoles pour l'événement dont l'un des partenaires est M. Serge Mainguy. ■

Plus de 2 000 personnes visitent le Saint-Philippe

(YG) Plus de 2 000 personnes ont répondu à l'appel des propriétaires du Saint-Philippe et ont visité ce complexe immobilier offrant confort et sécurité aux personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie le dimanche 26 octobre dernier. Le Saint-Philippe, situé sur le boulevard de l'Ornière, propose un vaste choix d'appartements de très grandes superficies et est loué à 75 %. ■



Photo Ghislain Gaudreau

Les propriétaires du Saint-Philippe, MM. Gilles Cossette et Martin Parent lors de l'inauguration de l'immeuble le 26 octobre dernier.

Le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette vous offre un échange de groupes d'étude en Allemagne (Bavière)

Le programme des Échanges de groupes d'étude (EGE) de la Fondation Rotary offre aux professionnels, aux cadres et aux chefs d'entreprise âgés entre 25 et 40 ans souhaitant s'épanouir dans leur carrière une occasion unique de participer à un échange professionnel et culturel. Ce programme qui aura lieu de la mi-avril à la mi-mai 2009, prend en charge le voyage des équipes dans des régions jumelées de deux pays. Pendant 4 à 6 semaines, elles séjournent dans le pays d'accueil pour y découvrir la culture, les institutions et l'exercice de leurs professions en échangeant des idées.

La Fondation prend en charge les frais de transport aller-retour en classe économique entre le pays de départ et le pays d'accueil. Les Rotariens du pays d'accueil procurent l'hébergement ainsi que les repas et ils prennent en charge les voyages du groupe au sein du district. Seul le coût du passeport est au frais du participant.

Pour inscription ou informations supplémentaires, communiqué avec M. Jean-Louis Joly aux coordonnées suivantes :

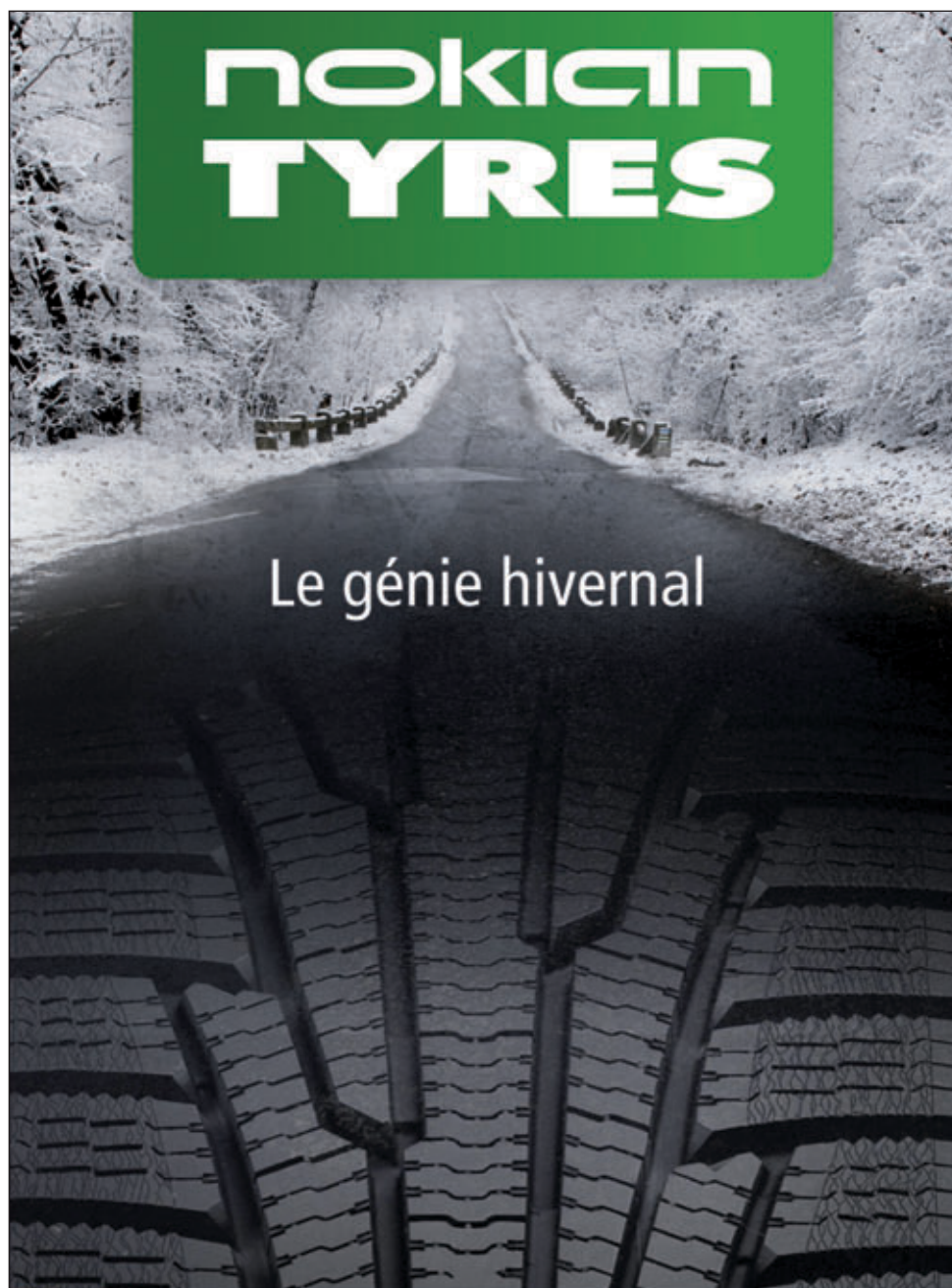
jljoly@oricom.ca, 418-521-3945 (#7307) ou le 418-843-6807.

Bienvenue aux participants.

Mario Morin

Membre du Club Rotary de L'Ancienne-Lorette
418-955-4418

mariomorin@royalpage.ca



Classés parmi les meilleurs au monde.

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER L'UN DES 3 ENSEMBLES DE PNEUS NOKIAN DE VOTRE CHOIX! (VALEUR MAXIMALE DE 800 \$)

Ce prix inclut l'installation et le balancement aux quatre roues, chez l'un des revendeurs participants du Québec.

Participez avant le 15 décembre 2008 en visitant

www.zonenokian.com

Obtenez jusqu'à 80 \$ de rabais à l'achat de 4 pneus chez votre détaillant.

B LEPAGE
AUTO SERVICE
Technicien en entretien automobile
418.872.4555

Heures d'ouverture prolongées :
Ouvert 4 soirs du lundi au jeudi jusqu'à 21 hres

1779 Route de l'Aéroport . L'Ancienne-Lorette

Clinique de Physiothérapie Massothérapie Legendre

PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE, GÉNÉRALE ET PRÉVENTIVE

Thérapie manuelle et techniques ostéopathiques:

par des professionnels diplômés

Gymnase de rééducation spécialisée sur place
Approche personnalisée et prise en charge rapide!

Ne laissez plus la douleur vous ralentir.

nous traitons tendinite, bursite, entorses,
blessures sportives ou professionnelles.

N'attendez plus, plusieurs services disponibles:

physiothérapie, kinésithérapie, massothérapie et +

6385 Boul. Hamel ouest, local 205,
Ancienne-Lorette **418 874-1144**

Sur présentation de cette annonce

25% de rabais

sera appliqué sur votre 1ère visite

Le saviez-vous ? NOUVEAU SERVICE DE PRÉLÈVEMENTS SANGUIN

2 jours / semaine
infirmière sur place



PHARMACIE
PATRICK ALLARD

1875, Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 4K1
allardp@pharmessor.org

Tél.: 418.864.7755

Lundi au vendredi: 8 h 30 à 21 h
Samedi : 9 h à 18 h

NOUVELLES HEURES DE SERVICE
le dimanche 9 h à 18 h

Proxim



CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

- Physiothérapie générale et sportive.
- Hydrothérapie : physiothérapie en piscine (eau à 90°F) avec exercices personnalisés.
- Soins à domicile pour une clientèle spécifique.



Les propriétaires (de gauche à droite)

Caroline Lambert,
thérapeute en réadaptation physique
Jacinthe Vaillancourt,
physiothérapeute

Cinq thérapeutes qui ont à cœur votre bien-être!
Approche personnalisée.

Votre santé, notre préoccupation!

CSST, SAAQ acceptées.

1417, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

418 872-3040

Nous attendons de vos nouvelles!

Vous avez des nouvelles positives à nous communiquer ? Des photos de vos exploits ou de ceux de vos enfants ? Vous préparez un événement important ? Vous avez fait l'objet d'une reconnaissance particulière ?

SI c'est le cas, nous vous invitons à la communiquer au rédacteur en chef du Journal de L'Ancienne-Lorette, M. Yvon Giroux au 418 801-8518 ou à l'adresse ygiroux@journ-al.ca

Vous pouvez également consulter notre site Internet au www.journ-al.ca



Section Santé

NOVEMBRE

Mois de l'ostéoporose

L'ostéoporose consiste en la décalcification et la diminution progressive de la masse osseuse. En fait, littéralement, ostéoporose signifie «porosité des os». Elle entraîne une grande fragilité des os, qui deviennent ainsi plus vulnérables aux fractures.



Masse osseuse

Les os sont des tissus vivants. Ils sont constitués principalement de protéines, comme le collagène, et de sels minéraux, comme le calcium. Le collagène est souple tandis que le calcium est dur. C'est la combinaison de ces deux éléments qui rend les os solides, mais en même temps flexibles et capables de résister aux chocs. Le tissu osseux se régénère régulièrement au cours d'un processus que l'on appelle le remodelage osseux ou le remaniement osseux. Pendant ce processus, les vieux tissus osseux se détruisent et sont remplacés par de nouveaux tissus.

C'est durant l'enfance et l'adolescence que la masse osseuse augmente le plus. En effet, pendant cette période, les nouveaux tissus s'ajoutent plus rapidement au squelette que les anciens tissus ne sont détruits. C'est ce qui explique la croissance rapide des os pendant cette période. La régénération osseuse se fera à peu près à la même vitesse jusqu'à la trentaine. Pendant toute cette période, l'élimination de la vieille masse osseuse est plus lente que la formation des os. Vers la mi-trentaine, le capital osseux a normalement atteint son sommet.

Après 35 ans, le processus de renouvellement commence à ralentir et la perte de la masse osseuse est d'environ 1 % par année. Les os s'amincissent peu à peu et deviennent plus fragiles. Conséquence naturelle du vieillissement, on constate qu'à 70 ans la densité du squelette a diminué d'environ du tiers. Le capital osseux atteint à la fin de l'adolescence est significatif. Si la masse osseuse est importante à ce moment-là, la perte progressive du tissu osseux risque moins de provoquer l'ostéoporose.

Section Beauté

Voici les styles de cheveux les plus en vogue pour l'automne



Se faire couper une frange est une façon facile de faire un changement considérable à votre look sans compromettre la longueur ni la couleur de vos cheveux. Un toupet est idéal pour les cheveux naturellement droits, mais celles aux cheveux vagues ou frisés peuvent tout de même se le permettre—à condition de pouvoir consacrer quelques minutes au séchoir et au fer plat à tous les jours. Attention: la frange n'est pas nécessairement flatteuse pour toutes les formes de visage, alors on consulte son styliste avant toute chose!

Dégradé en longueur

Les cheveux dégradés continuent d'être à la mode, mais avec une moins grande différence de longueur entre les mèches les plus courtes et les plus longues, créant une allure de longueur plutôt que de volume. Avoir quelques mèches plus courtes à l'avant est aussi une bonne façon d'encadrer le visage pour celles qui hésitent à se faire couper une véritable frange. Ce style est idéal sur les cheveux vagues ou droits.

Coupe carrée

Le contraire du dégradé est également « in » cet automne : les cheveux droits, coupés ultra carré aux pointes pour donner l'illusion qu'ils sont tous de la même longueur. Ce look se porte avec ou sans frange et de toutes les longueurs



Ouverture officielle de la saison de hockey

(YG) L'Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette a procédé le 4 octobre dernier à l'ouverture officielle de la saison 2008-2009 de la Ligue BC Rive-Nord alors

que l'équipe Pee-Wee B des Mustangs 1 recevait les joueurs de l'équipe des Gouverneurs 2 de Sainte-Foy/Sillery. ■



Photo Yvon Giroux

Parmi les dignitaires présents à cette mise en jeu officielle, mentionnons : MM. Yvon Gagnon, président du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette, Mme Renée de Billy, présidente de la Ligue BC Rive-Nord, Gilles Maheux, le représentant du hockey Québec-Chaudière-Appalaches, Jacques-Alexandre Gravel, représentant de la Ville de L'Ancienne-Lorette, Yves Desrochers, président de l'organisation de Sainte-Foy/Sillery, Benoît Lévesque, vice-président de la Ligue, Paul Forest, vice-président et président du Comité de discipline de la Ligue et Stéphane Isabelle, vice-président.

Fêter la Saint-Sylvestre chez les Chevaliers de Colomb

(YG) Vous pouvez célébrer la nouvelle année avec l'orchestre band CFOM chez les Chevaliers de Colomb à leur salle de réception au 1300, rue de la Hutte à L'Ancienne-Lorette de 21 h 30 à 2 h 30. La

soirée, au coût de 22 \$ par personne, comprend une santé à minuit suivi d'un goûter en fin de soirée. Information Richard Desrosiers au 418 872-6784 ou 418 455-0376, ou André Larochelle au 418 929-1383. ■

MAISON DES JEUNES

Succès du souper lasagne

(YG) La Maison des jeunes Le Repère de L'Ancienne-Lorette a organisé pour sa deuxième année consécutive un souper lasagne à la bibliothèque Marie-Victorin. Ce fut un grand succès puisque les organisateurs ont atteint un nouveau sommet de participation.

créer une ambiance chaleureuse lors de cet événement.

La Maison des jeunes recommence ses discos pour les jeunes âgés entre 10 et 14 ans, qui auront lieu les vendredis 7 novembre 2008, 5 décembre 2008, 9 janvier 2009, 6 février 2009 ainsi que le 6 mars 2009. En ce qui concerne les samedis après-midis pour les jeunes de 10 à 12 ans, ils auront lieu le lendemain des discos soit les samedis 8 novembre 2008, 6 décembre 2008, 10 janvier 2008, 7 février 2008 et 7 mars. ■

Au cours de cette soirée, les adolescents fréquentant la Maison des jeunes ont assuré l'accueil, le service aux tables et effectué diverses prestations musicales. Le groupe de musique AnyWave Trio a également su

Olivier Sirois ira aux Championnats mondiaux de karting

(YG) Après avoir remporté son premier championnat canadien de karting le 10 août dernier au volant de son châssis CRG à Grand-Mère, Olivier Sirois participera aux Championnats mondiaux de karting sur la piste de La Conca en Italie du 27 au 30 novembre prochain. Le coureur représente

un sérieux prétendant au titre de champion en catégorie senior. Cet événement se veut une récompense pour quatre années d'efforts comme pilote PSL Québec, et devrait lui permettre de récolter une bourse pour poursuivre cette compétition de haut niveau. ■



On tourne et on retourne



chez



Toujours **Plus** chez Scores!

SCORES SAINTE-FOY

1160, Autoroute Duplessis Québec, Québec
G2G 2B5
418-877-8888

Bars à soupes, salades et fruits gratuits

à l'achat d'un repas en salle à manger au restaurant Scores de Sainte-Foy seulement - Offre valide jusqu'au 30 novembre 2008 - Limite d'un coupon par personne par visite - Ce coupon ne peut être échangé ou remboursé.

La Banque Scotia s'implique dans le hockey mineur

(YG) La succursale de Sainte-Foy de la Banque Scotia, qui est la banque officielle de la LNH, a décidé de s'impliquer dans la relève. Elle a remis un chèque de 1 000 \$ à l'Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette (les Mustangs) qui achètera des équipements afin d'aider un plus grand nombre de jeunes à pratiquer ce sport.



De gauche à droite sur la photo : Guylaine Labbé, directrice Banque Scotia Sainte-Foy, Patrick Therrien, directeur catégorie Pee-Wee, Marc-Antoine Therrien, Pee-Wee A2, Maxim Demers, Pee-Wee B1, Steve Demers, entraîneur-adjoint Pee-Wee et entraîneur-chef Bantam, Georgette Boivin, conseillère principale Finances personnelles, Banque Scotia et Yvon Gagnon, président Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette.

Eddie Lantigua fait un heureux

(YG) Eddie Lantigua, le joueur de premier but et le meilleur frappeur des Capitales de Québec, félicite Gabriel Gagnon neuf ans de L'Ancienne-Lorette, qui a remporté le titre de meilleur frappeur de la ligue VBLA Atome et récipiendaire du Méritas Baseball 2008. ■



L'Association de baseball se distingue

(YG) L'association du baseball mineur de Val-Bélair / L'Ancienne-Lorette a remporté le concours de l'organisation qui a connu la plus grande croissance en inscription et en activités de développement, et ce, pour une quatrième saison consécutive. L'organisation recevra un chèque de 200 \$ pour souligner son exploit de la Fédération de baseball de la région de Québec. ■



Toujours là pour vous !

UNIPRIX
LABRECQUE & ROBY

418.872.2857

- Vente d'ordinateur
- Réparation en atelier et à domicile
- Service d'accès internet haute vitesse
- Hébergement internet
- Sauvegarde de données à distance automatisée

JEUX MAINTENANT DISPONIBLES !!!
à partir de 9.99\$



*** Taxes en sus - Jusqu'à épuisement des stocks ***



418.353.1818

Ordinateurs neufs et usagés
à partir de 250 \$
Détails en magasin !

1372, rue St-Jacques, L'Ancienne-Lorette

1360, rue St-Jacques, L'Ancienne-Lorette

Le Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette entreprend sa 27^e année d'existence

(YG) Le Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette, dirigé par Sensei Jacques Labrecque, 6e dan, a débuté au mois de septembre 2008, sa 27e année d'existence. L'école offre des cours de karaté aux enfants entre 5 et 8 ans, les samedis matins de 9 h 30 à 10 h 30 aux jeunes de 8 à 13 ans, les mardis et jeudis soirs de 18 h 45 à 19 h 45, et enfin

aux adolescents de 14 ans et plus et aux adultes, les mardis et jeudis soirs de 20 h à 21 h 30. L'école bénéficie d'une excellente réputation et dispose de 17 instructeurs ceintures noires. Pour la saison d'automne 2008, l'école accueille un total de 140 participants. Pour information: <http://www.karatekyoshindo.com> ■



Le groupe des samedis-jeunes.



Le groupe des ceintures noires.



Le groupe des juniors.



Le groupe des seniors.

www.gymm.ca

Circuit pour hommes

GYMM

Celui qui se démarque!

Promo de novembre



50%

de rabais sur les frais d'évaluation*

*Sur abonnement 12 mois régulier. Non transférable. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion. Détails en succursale. Certaines conditions s'appliquent.

Bruny Surin, PORTE-PAROLE SPORTIF

00:30 MINUTES

GYMM • L'Ancienne-Lorette
1675, rue Notre-Dame
Suite E-F gogymmAL@bellnet.ca 418.864.7878

AUTO SERVICE G.R. INC.

GARAGE J.P. GAUVIN • MÉCANIQUE GÉNÉRALE

ENTREPOSAGE DE PNEUS POUR LES 150 PREMIERS CLIENTS

GONFLAGE À L'AZOTE DISPONIBLE • RÉSERVEZ MAINTENANT!

Nous sommes légalement autorisés à faire l'entretien de votre véhicule, même neuf!

6 AIRES DE SERVICE

872-7458

6310, boul. Hamel, L'Ancienne-Lorette

6 VOITURES DE COURTOISIE






Clinique dentaire
Karine Bouchard & ass.



Dr. Karine Bouchard
dentiste généraliste

Dr. Anaya Lafrenière
dentiste généraliste

T 418.871.7117
F 418.871.7116
U 418.821.1489

www.mesdents.net

Nous sommes maintenant déménagés
au 6385, Boul. Wilfrid-Hamel
Bienvenue à tous!

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
- Blanchiment des dents en une seule visite (ZOOM 1)
- Caméra intra-buccale et laser Diagnodent pour examen
- Dentisterie complète et familiale
- Laser chirurgical
- Pose de véritables diamants
- Restauration informatisée en céramique (CEREC 3D)
- Service d'extraction de dent de sagesse
- Traitement de l'haleine et gencive (microscope et halimètre)

Nouveaux services offerts:

- Appareil pour examen approfondi des tissus mous (détection précoce de lésion cancéreuse buccale)
- Radiographie numérique

Mickaël Poulin reçoit une bourse de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec



Mickaël Poulin reçoit sa bourse d'un représentant de Saputo.

(YG) Mickaël Poulin, un athlète de basketball en fauteuil roulant de L'Ancienne-Lorette, vient de recevoir une bourse de 3 500 \$ dans le cadre du Programme de bourses Saputo géré par la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec. Le jeune homme de 21 ans fait partie des 17 athlètes québécois à bénéficier de bourses totalisant 65 000 \$.

Mickaël Poulin est médaillé d'argent au Championnat canadien senior 2008 et membre de l'équipe nationale senior qui a remporté la Coupe d'Osaka 2006 disputée

au Japon et la Coupe paralympique disputée en Angleterre en 2006 et 2007. Il est aussi médaillé d'or au Championnat du monde 2006 disputé à Amsterdam. Il poursuit des cours de comptabilité et d'informatique à l'Académie du savoir de Québec.

Depuis maintenant huit ans, Saputo soutient des athlètes à l'immense talent qui travaillent fort tous les jours pour gravir les marches des podiums. L'entreprise partage avec eux le désir de se surpasser et de donner le meilleur d'eux-mêmes afin d'atteindre leurs objectifs. ■



Chronique santé

Les allergies alimentaires... c'est sérieux

Commençons tout d'abord par définir de façon simple ce qu'est une allergie alimentaire. Lors d'une allergie, le corps humain réagit de façon trop sensible à une substance qui est inoffensive pour la plupart des individus et qui met en cause le système immunitaire. La personne qui est allergique a de la difficulté à supporter un aliment en particulier. Parmi les différents aliments qui font réagir, nous avons au tout premier rang les arachides et les noix. Nous retrouvons aussi des allergies au blé, au gluten, au lait, aux oeufs, au soya, aux fruits de mer et crustacés, aux mollusques, aux poissons et aux graines de sésame.

Que c'est difficile de devoir vivre une telle réalité dans la vie de tous les jours. Il suffit de connaître quelqu'un qui, à tout moment, doit éviter d'être en contact avec l'aliment allergène pour comprendre la difficulté que tout ceci apporte. Tant que nous n'avons pas côtoyé des gens ayant des allergies alimentaires, nous ne pouvons pas comprendre ce que ça implique, ce qu'ils vivent et ce qu'ils endurent. La crainte est continue et toujours présente...

Lorsque la personne allergique est dans son milieu, tout se déroule normalement bien, car elle se trouve dans un endroit où tout est contrôlé. Tout se complique par contre à chaque fois qu'elle doit choisir des aliments à l'épicerie, au restaurant, ou même tout simplement à la cafétéria ou à l'école. Peu importe l'âge de la personne qui vit une allergie, ce n'est pas facile de faire face à la réalité. Ces

gens ne doivent prendre aucun risque, car leur vie est en jeu à chaque fois qu'ils sont en contact avec l'aliment allergène. Chaque individu réagit de façon différente et à des niveaux différents. Parmi les réactions nous retrouvons le simple inconfort, les maux de tête, nausées, vomissements, crampes, faiblesses, urticaire et en cas de réactions plus violentes tout se passe au niveau de la respiration qui devient difficile à cause de l'enflure de la langue, de la gorge, de la bouche et de la figure qui entraînera une détresse respiratoire et qui peut mener à une perte de conscience. Si cette réaction n'est pas traitée à temps, la mort peut s'en suivre. C'est pour cette raison qu'en cas d'allergie grave, certaines personnes doivent apporter un EPIPEN (contient de l'épinéphrine) en tout temps avec eux pour arrêter la réaction allergique en cas de contact avec l'aliment dangereux pour eux.

Annie Berthelotte Diététiste/
Nutritionniste

Le p'tit mot de Julie...

À la Corne d'abondance, nous vous avons préparé un tableau des aliments spécialisés vous indiquant ceux qui sont spécifiques à certains types d'allergies. Il nous fera plaisir de vous l'offrir.

21 octobre 2008

Julie Dufresne,
Directrice générale de La Corne d'abondance

La maison de courtage en imprimerie au Québec

Épargnez jusqu'à
30%
sur vos achats en imprimerie

Ci CLUB IMPRIMERIE

Grâce à notre pouvoir d'achat auprès des imprimeurs vous pouvez épargner 30% en nous joignant!

*Nous offrons à toutes les entreprises, un certificat-cadeau d'une valeur de 50\$ pour votre imprimerie et de 125\$ pour vos besoins en articles promotionnels. Téléphonnez-nous pour obtenir ces certificats.

* Certaines conditions s'appliquent.



Téléphone : 418.687.1319 • Télécopieur : 418.687.4415
www.clubimprimerie.com • infos@clubimprimerie.com

Québec • Montréal • Trois-Rivières • Baie-Comeau • Laval

Une nouvelle option à l'automne 2009 !

Le cheerleading en pleine expansion



En effet, le cheerleading pourra maintenant s'offrir à même la grille horaire des élèves de 1^{re} secondaire dès septembre prochain.

Cette nouvelle option répondra à la popularité de ce

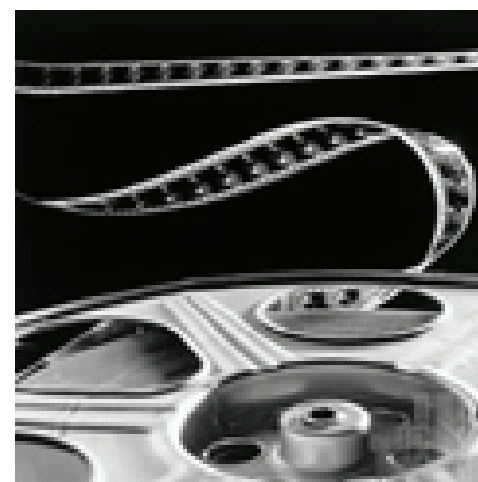
sport dans la région. Cette décision n'est évidemment pas étrangère à l'engouement vécu au parascolaire depuis plusieurs années à la P.A.L. et à la qualité des performances de ses organisations sportives. Le cheerleading en parascolaire demeurera très présent et dès l'an prochain la P.A.L. alignera 3 clubs : benjamin, cadet et juvénile.

Veillez noter qu'il y aura des auditions le 28 novembre prochain de 9h à 15h pour choisir les 32 élèves qui feront partie de ce groupe. Informations : 872.9836



Un invitation aux amants du cinéma ! Présentation d'un gala de courts métrages très relevé le mardi 11 novembre 2008 dès 20h

12\$ adulte, 10\$ étudiant



Venez voter pour votre coup de cœur !

Réservations
872.9836 # 5167

Des cours de chinois à la P.A.L.



Il semble bien qu'à la suite des Jeux Olympiques, l'intérêt pour le chinois soit là ! En effet, 60 élèves ont répondu à l'invitation lancée par Hélène Michaud, enseignante en maths et sciences, qui revient d'un séjour de 2 ans et demi en Chine. Offerts sous forme d'activité midi, ces cours permettent aux élèves de s'initier à cette langue exotique.

Belle performance de la PAL au cross-country régional

Félicitations à Maxime Thibault qui s'est classé 3^e tout juste devant David Girard le 18 octobre dernier. La belle performance de ces coureurs a permis à la Commission scolaire des Découvreurs de prendre le 2^e rang dans la catégorie cadet masculin. Nous souhaitons la meilleure des chances à ces élèves de la P.A.L. qui iront représenter la Commission scolaire des Découvreurs au championnat provincial de cross-country le 25 octobre à Saint-Gabriel-de-Brandon.

Maxime Thibault et David Girard



Résidences pour personnes Autonomes

ou ayant besoin d'un accompagnement léger

Appartements de type Pionniers
 Studio, 2 1/2, 3 1/2 ou 4 1/2
 Stationnements intérieurs
 Salle à manger avec vue sur Québec
 Service de soins/entretien/repas inclus

foyer à la salle à manger

salles activités salon coiffure dépanneur

info: **418.573.5912**
 1295, rue des Pionniers

LES APPARTEMENTS Pionniers
 JARDIN DES PIONNIERS

Service à la carte
 Service de valet
 Grands appartements de type 3 1/2 et 4 1/2

info: **418.563.0616**
 1290, rue des Pionniers

Piscine, SPA
 Centre de santé

"La vie d'Hôtel"

Salle de réception
 Cinéma

Pour profiter pleinement du moment présent!
www.residencesdupatrimoine.com

RDSZONE

SPÉCIALITÉS
 PÂTES • CÔTES LEVÉES
 PIZZAS • POULET
 2 RESTAURANTS À QUÉBEC

RESTO D'AMBIANCE SPORTIVE

NOUVEAU RESTO À L'ANCIENNE-LORETTE!

LUNDI	2/1 SURPÂTES Valide à partir de 17h	MARDI	OIGNONS FRANÇAIS 22 cents la rondelle Valide à partir de 17h
MERCREDI	1/4 DE POULET ET CÔTES LEVÉES AJOUTER 2.49\$ POUR UNE POITRINE 11.99 Valide à partir de 17h	JEUDI	33¢ ...vous donne des ailes! Valide à partir de 17h

LUNDI 11H À 22H **SAMEDI 7H À 23H**
MAR-VEN 11H À 23H **DIMANCHE 7H À 22H**

1050 AVE LARUE, BEAUPORT FACE À L'ARÉNA GILLES TREMBLAY (418)821.4343
 5073 BOULEVARD HAMEL COIN HAMEL ET HENRI IV (418)871.0004



CHRISTIAN BERGERON
 Partenaire de votre projet!
 agent immobilier agréé
418-847-1000
equipebergeron.com

RE/MAX Réussite de carrière exceptionnelle

RE/MAX @accès

Je vous offre le nouveau programme:

Tranquilli-T

RE/MAX Pour une transaction en toute quiétude...

- Agent autorisé du Service de relogement militaire!
- Évaluation sur demande sans aucune obligation de votre part!

L'Ancienne-Lorette

 <p>NOUVEAU</p> <p>Jolie maison de ville, 3 chambres à l'étage. Belles pièces de vie éclairées. Planchers bois et céramique, Sous-sol libre. Tout le confort d'une maison et moins d'entretien!</p> <p>1634, De l'Allégresse 182 000\$</p> <p>Les Saules</p>	 <p>NOUVEAU</p> <p>Plain-pied avec revêtement extérieur en fibro-ciment et fenêtres en PVC. 3 chambres au r.d.c. Planchers de bois franc. LIBRE IMMÉDIATEMENT!</p> <p>1528 St-Jacques 169 000\$</p> <p>Cap-Rouge</p>	 <p>Plain-pied bien entretenu vous offrant 3 chambres au r.d.c. et un sous-sol entièrement aménagé avec salle familiale et salle de bain. Demandez une visite!</p> <p>1387, St-Paul 189 000\$</p> <p>Ste-Foy/Chauveau</p>	 <p>Superbe cottage entièrement aménagé. Grande pièce de vie, foyer au salon, décor chaleureux. Terrain tout aménagé avec piscine creusée. Vaut le déplacement!</p> <p>916, Alma-Pageot 349 000\$</p> <p>Lebourgneuf</p>	 <p>VENDU</p> <p>Plain-pied de 27" X 42" avec entrée indépendante au sous-sol, Garage de 20" X 27". Terrain de 19, 450 pieds c. au centre-ville.</p> <p>1700, De Vaucluse</p> <p>BEAUCE/Sts-Anges</p>	 <p>NOUVEAU</p> <p>Jumelé entièrement aménagé 3 chambres, 2 salles de bain. Belles aires ouvertes avec plafond cathédrale. Ecole primaire à proximité. Occupation Juin 2009.</p> <p>1000, De la Ritournelle 172 500\$</p> <p>BEAUCE/Sts-Anges</p>
 <p>VENDU</p> <p>Spacieux cottage très bien entretenu avec 4 ch. à l'étage, Cuisine rénovée au goût du jour. Cour intime bordée de haie. Clé en main.</p> <p>3545, Forestier</p>	 <p>NOUVEAU</p> <p>Grand plain-pied certifié Novoclimat dans le domaine de l'Érable Rouge. Salon avec foyer au gaz. Cuisine avec appareils encastrés. Cour bordée de haie avec SPA.</p> <p>149, Marcelle-Ferron 379 000\$</p>	 <p>NOUVEAU</p> <p>Moderne avec design unique. Grand salon au sous-sol avec foyer ouvert sur l'étage, 3 chambres. Sous-sol entièrement aménagé.</p> <p>1306, Pierre-Gouge 189 000\$</p>	 <p>Grand bungalow à aire ouverte situé dans un quartier paisible et relaxant. Il vous offre une cuisine rénovée avec dinette, 4 chambres et un sous-sol entièrement aménagé. VENDEUR MOTIVÉ!</p> <p>1229, Fénélon 213 000\$</p>	 <p>LIBRE</p> <p>Située dans un secteur recherché, cette propriété à paliers vous offre 2 chambres à l'étage et une au sous-sol. Plafond cathédrale et fenêtre serre au salon. Terrain clôturé. Près de tous les services.</p> <p>7725, La Franchise 199 500\$</p>	 <p>Chalet à 5 minutes de Valley Junction 24' X 30' impeccable. Fondations de blocs avec vide sanitaire, sur une terre de 9.46 arpents boisée. A seulement 40 minutes de Québec.</p> <p>Rte Perron 83 000\$</p>