

GUIDE DE NOËL



8
PAGES

QUOI FAIRE?



QUOI OFFRIR?



La nostalgie des noëls pas si lointains

On ne peut pas dire que les célébrations de Noël ont été de tout repos au cours des trois dernières années. Après que les rassemblements eurent été interdits en 2020 et grandement limités en 2021, les Québécois espéraient un retour à la normale en 2022. Toutefois, mère nature allait à son tour jouer les trouble-fêtes, alors qu'une tempête majeure s'abattait sur l'ensemble du Québec, le 23 décembre, plongeant plusieurs abonnés d'Hydro-Québec dans le noir pendant plusieurs jours.

Bon nombre de Québécois ont alors découvert, bien malgré eux, comment nos ancêtres célébraient le temps des Fêtes à une époque où il n'y avait ni électricité ni Internet. Ceux qui avaient un appareil de chauffage d'appoint au bois ont ainsi pu déballer leurs cadeaux à la chandelle devant le feu de foyer.

Cette année encore, c'est l'inflation qui donnera à la fête un caractère plus minimaliste. En effet, selon un

sondage de la firme comptable Deloitte publié en octobre, les Canadiens prévoient dépenser en moyenne 1347 \$ pendant la période des Fêtes, un budget global qui comprend, outre les cadeaux, la nourriture, l'alcool, les dons de charité et les déplacements pour visiter la famille. Cela représente 400 \$ de moins qu'il y a 5 ans. Or, considérant que la nourriture et l'essence coûtent beaucoup plus cher qu'en 2019, il ne devrait pas en rester beaucoup pour les cadeaux.

DES VALEURS POST-PANDEMIQUES

Qu'à cela ne tienne, pourvu que nous puissions nous rencontrer et célébrer dignement avec nos familles et nos amis. La pandémie a fait de nous des êtres plus résilients et capables de faire face à tous les changements, quels qu'ils soient, mais a aussi renforcé notre sentiment de solidarité.

Après avoir pris des précautions pour protéger les plus vulnérables pendant la pandémie, les Québécois se serrent maintenant les coudes pour venir en aide aux plus démunis. Ils n'acceptent plus que les gouvernements fassent des dépenses fastueuses inutiles



pendant que les banques alimentaires ont du mal à répondre à la demande grandissante de leurs bénéficiaires, dont certains sont issus de la classe moyenne. Plus que jamais à l'approche des Fêtes, ils comprennent l'importance de donner à des œuvres de bienfaisance comme la Grande guignolée des médias.

FÊTER EN GRAND AVEC UN PETIT BUDGET

Ce n'est pas parce que notre budget est plus serré qu'on doit nécessairement se priver de tout ce qui fait la magie de Noël : le sapin

illuminé, les décorations, les lutins, la musique et, surtout, le banquet. Après tout, si nos grands-mères pouvaient cuisiner assez de petits plats pour nourrir une armée à une époque où les salaires étaient beaucoup moins élevés qu'aujourd'hui, nous pouvons sûrement concocter de quoi accueillir nos proches pour célébrer la fête de Noël comme il se doit.

D'ailleurs, nous pouvons sans doute nous inspirer de nos grands-mères qui commençaient à cuisiner leurs pâtés, tourtières, tartes, bûches de Noël et autres mets traditionnels jusqu'à un mois

d'avance. Le jour venu, il ne restait qu'à décongeler, à mettre au four et à servir. Cette façon de faire vous évitera non seulement de passer la veille de Noël à cuisiner, mais elle vous permettra aussi de réaliser des économies en achetant les ingrédients quand ils sont en rabais.

MOINS DE CADEAUX, PLUS DE JEUX

Les enfants adorent déballer des cadeaux. Dès qu'ils ont ouvert un, ils veulent tout de suite savoir ce qui se cache dans l'autre. Pour bien des adultes, cependant, l'échange de cadeaux cause plus de stress que d'agrément. La tradition du dépouillement de l'arbre de Noël est si bien ancrée qu'elle constitue bien souvent le clou de la soirée. Une fois l'activité terminée, on ramasse tout le papier qui jonche le sol, les enfants partent jouer avec leurs jouets et les adultes ne savent plus trop quoi faire.

Pour éviter de perdre vos convives alors que la soirée est encore jeune, prévoyez un jeu afin de combler ce temps mort. C'est aussi le moment de réduire la consommation d'alcool en offrant café, eaux pétillantes et, pourquoi pas des mocktails, ces recettes de cocktails sans alcool qui passent souvent inaperçus auprès de vos invités un peu ivres. Si certains ont dépassé le point de bascule, invitez-les à dormir à la maison ou appelez un service de raccompagnement.

Plus ça change, plus c'est pareil!



Des cadeaux qui invitent à prendre soin de soi

Le rythme effréné de la vie quotidienne laisse souvent peu de place aux moments de détente et de bien-être. Période toute désignée pour s'accorder une pause et prendre soin de soi, le temps des Fêtes s'avère aussi l'occasion de rappeler aux êtres chers d'en faire autant ! Voici quelques idées-cadeaux qui procureront plaisir et relaxation.

■ UN DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles ont le pouvoir de transformer l'atmosphère d'une pièce. Pourquoi ne pas choisir d'offrir un diffuseur accompagné d'un assortiment d'huiles apaisantes comme la lavande, la menthe poivrée ou l'eucalyptus ? De quoi recréer, à domicile, un havre de paix !

■ UN PANIER DE PRODUITS LOCAUX

Confitures maison, douceurs à l'érable, tisanes biologiques : déguster des produits du terroir permet de s'évader tout en découvrant de nouvelles saveurs. Un panier gourmand composé de délices locaux saura ravir les papilles. Une belle façon d'allier plaisir gustatif et originalité.

■ UNE SÉANCE DE MASSAGE

Rien ne vaut un bon massage pour assouplir les muscles tendus et calmer l'esprit. Proposer une séance de massage ou encore un chèque-cadeau dans un spa constitue une

excellente manière de choyer un proche en l'incitant à prendre une pause bien méritée pour se dorloter.

■ UN JOURNAL DE GRATITUDE

La pratique de la gratitude fait office de puissant antidote au stress du quotidien. Pensez à offrir un journal de gratitude élégant assorti d'un joli crayon pour encourager une personne à consacrer quelques minutes par jour à consigner sur papier ce qui la rend reconnaissante.

■ DES PRODUITS POUR LE CORPS

La peau est le plus grand organe du corps, et à ce titre, en prendre soin est essentiel. Optez pour un ensemble de produits pour le corps qui inclut un nettoyant doux, un exfoliant, une crème hydratante et un masque revitalisant afin de permettre une routine de soins complète.

■ UN ABBONNEMENT À UNE PLATEFORME DE MEDITATION EN LIGNE

La méditation procure de nombreux bienfaits pour la santé mentale. En plaçant dans le bas de Noël un abonnement à une plateforme de méditation en ligne, vous donnez accès à un proche à des séances guidées qui favorisent la détente, la concentration et la paix intérieure.

■ UNE LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE

Particulièrement utile pendant les mois sombres de l'année, une

lampe de luminothérapie peut aider à atténuer les effets de la dépression saisonnière. L'éclairage produit par la lampe simule la lumière naturelle du soleil, maintenant une humeur positive et l'équilibre hormonal.

■ UNE ENCEINTE BLUETOOTH POUR LA SALLE DE BAIN

Un bain chaud fait partie des plaisirs simples et accessibles de la vie. Proposez une enceinte Bluetooth étanche et permettez à un être cher d'écouter sa musique préférée pendant qu'il fait confortablement trempette dans la baignoire ou qu'il entonne des chants sous la douche.

■ UN ENSEMBLE DE SOINS DE SPA MAISON

Élaborez une expérience de spa relaxante à la maison avec des bougies et des sels de bain parfumés, un masque facial nourrissant et des lotions hydratantes. Ce cadeau apportera à coup sûr à celui ou celle qui le reçoit un sentiment de bien-être, tout en l'invitant à décrocher.

■ DES LIVRES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Outils de thérapie, les livres représentent une fenêtre sur la connaissance et la croissance personnelle. Offrez des ouvrages inspirant la réflexion et la motivation. Des sujets tels que la pleine conscience, la confiance en soi et la gestion du stress aident à l'épanouissement !



■ UN COURS DE CUISINE OU UN ATELIER CULINAIRE

Bien manger compte parmi les composantes du bonheur. Un cours de cuisine ou un atelier culinaire facilite la découverte de nouveaux

mets. Apprendre à préparer des repas équilibrés contribue non seulement à la santé physique, mais également à la satisfaction personnelle.

RÉDACTION : JOHANNE MARTIN

DANS UN JARDIN

Notre collection de Noël est là pour égayer vos fêtes!

DÉCOUVRE NOTRE GUIDE CADEAUX

LA VITRINE

GUIDE DE NOËL

Cinq raisons d'offrir la culture en cadeau

Comment se fait-il que certaines personnes voient le magasinage des Fêtes comme une corvée, alors que, pour d'autres, il s'agit d'une occasion rêvée d'offrir des moments de pur bonheur à ses proches, tout en soutenant l'industrie culturelle, qui a traversé des moments difficiles au cours des dernières années.

Voici quelques raisons pourquoi vous devriez prendre l'habitude d'offrir la culture en cadeau.

ÉLARGIR LES HORIZONS DE SES PROCHES

La culture permet d'apprécier le talent de chez nous, mais aussi de découvrir des auteurs étrangers, des civilisations disparues, des périodes historiques lointaines, des contrées exotiques situées à

l'autre bout du monde, des personnages qui ont marqué notre histoire; tout ça bien assis dans notre siège. C'est un cadeau qu'il fait autant plaisir à donner qu'à recevoir. Quand on aime une œuvre, on a naturellement tendance à vouloir la partager avec une personne qui nous est chère, comme un bon livre, afin de pouvoir en discuter avec elle par la suite.

FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Vous souvenez-vous de ce que vous avez reçu en cadeau à Noël l'an dernier? L'expression se soucier de quelque chose comme de sa première chemise témoigne bien de la relation éphémère que nous entretenons avec les objets de notre quotidien. Aussitôt consommés, aussitôt oubliés. Si vous avez reçu des billets pour une pièce de théâtre ou un concert, parions que vous avez la tête encore remplie de sons et d'images de cette soirée mémorable. En effet, certaines œuvres nous marquent à jamais et resteront gravées dans notre mémoire jusqu'à notre mort.

RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Si la protection de l'environnement est une préoccupation pour vous, il est probable que vous ressentiez un certain malaise devant la surconsommation de gadgets et de babioles de toutes sortes associée à la fête de Noël. En offrant des billets de spectacle, un abonnement au musée ou encore un cours de danse, vous contribuez du même coup à réduire votre empreinte écologique. Ce sont des cadeaux immatériels qui, une fois consommés, ne



La pièce *Hosanna ou la shéhérazade des pauvres*, présentée récemment au Triden



La pièce *Avant l'heure mauve, femmes en colère*, présentée dernièrement au Périscope

laissent aucune trace, à part des souvenirs impérissables.

UN CADEAU PERSONNALISÉ

Que peut-on offrir à une personne qui a tout (ou presque)? Une bouteille de vin? Un billet de loterie? Une boîte de chocolat? Pas très recherché comme idée de cadeau! Et pourquoi ne pas offrir un cadeau qui dira à la personne à qui vous l'offrez que vous avez fait un véritable effort pour lui dénicher un cadeau en lien avec ses goûts? Dans l'offre culturelle variée proposée par l'industrie de la culture québécoise, il est pratiquement impossible de ne pas trouver un spectacle ou une attraction qui saura plaire à n'importe quel de vos proches, pour peu que vous soyez moins au fait de ses

champs d'intérêt : théâtre, danse, opéra, musique de chambre, humour, arts visuels, etc.

SOUTENIR LES ARTISTES ET ARTISANS DE CHEZ NOUS

Chaque dollar investi dans la culture locale est réinvesti dans notre économie pour d'autres biens et services. Au-delà des artistes que vous voyez sur la scène, il y a une multitude de gens qui travaillent dans l'ombre et qui profitent de votre contribution : metteur.e en scène, régisseur.euse, scénographe, éclairagiste, commis à la billetterie, technicien.ne de son, costumier.ère, maquilleur.euse, musicien.ne et bien d'autres artisans dont le travail est méconnu mais essentiel. Il n'y a pas plus local comme achat!



Les Violons du Roy



LES VIOLONS DU ROY LA CHAPELLE DE QUÉBEC

DEUX CONCERTS GRANDIOSES AVEC LE CHŒUR LA CHAPELLE DE QUÉBEC

CONCERT DES FÊTES!

L'ORATORIO DE NOËL DE BACH

14-15 DÉCEMBRE / 19 H 30
Palais Montcalm

Jonathan Cohen, chef
Myriam Leblanc, soprano
Iestyn Davies, contre-ténor
Sam Boden, ténor
Michael Sumuel, baryton-basse



Une musique flamboyante et des chœurs spectaculaires.

IDÉE CADEAU!

FAURÉ ET DURUFLÉ, DEUX REQUIEM

14-15 FÉVRIER / 19 H 30
Palais Montcalm

Bernard Labadie, chef
Magali Simard-Galdès, soprano
Julie Boulianne, mezzo-soprano
Jean-François Lapointe, baryton
Thomas Annand, orgue



La splendeur de deux chefs-d'œuvre sacrés.

violonsduroy.com

Partenaire de saison

Présentateur média







Québec vibre au rythme des Fêtes

Vibrer au rythme d'une ville en mode « Fêtes de fin d'année », ça vous dit? À Québec, vous aurez l'embaras du choix, car les activités gratuites sont innombrables cet hiver dans la Capitale-Nationale! Alors, nul besoin de partir au bout du monde pour vous retrouver dans l'ambiance enchantée des Fêtes; quelques pas ou un trajet en bus suffiront.

LE MARCHÉ DE NOËL ALLEMAND, UNE TRADITION MAGIQUE

Installé à Place de l'Hôtel-de-Ville depuis une douzaine d'années, le Marché de Noël allemand est un endroit féérique. En effet, depuis le 23 novembre, les 90 exposants vous y attendent dans leurs magnifiques kiosques de bois éphémères, reflétant l'ambiance festive des grands marchés de Noël européens. Petits et grands seront aux anges, tant par les nombreux choix de cadeaux qui faciliteront le magasinage des Fêtes, que par la programmation extrêmement riche et variée! Spectacles extérieurs, musiciens et chorales de Noël, animation pour les enfants et défilés de marionnettes géantes. Les gastronomes ne seront pas en reste, car le Marché de Noël propose nombre de plats succulents typiques tels la saucisse Bratwurst, les bretzels et gâteaux allemands, en passant par le traditionnel vin chaud, parfait remède pour vous réchauffer par les froids mordants de décembre.

LE PETIT CHAMPLAIN, TOUJOURS AUSSI FÉÉRIQUE

Si le Petit Champlain est un des symboles de Québec, il l'est à plus forte raison à la période des Fêtes. L'ambiance est absolument magique lorsque cet arrondissement historique du Vieux-Québec, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, revêt son manteau d'hiver et ses décorations des Fêtes! Déambuler dans les jolies rues piétonnes, admirer les vitrines et faire ses emplettes de Noël, s'asseoir autour du feu dans le parc Félix-Leclerc ou, encore, se réchauffer avec un bon repas ou un chocolat chaud, le Petit Champlain est un réel incontournable de cette période festive.

LA GRANDE ALLÉE VOUS ATTEND

Attrayante à l'année longue avec ses nombreux restaurants et bars, elle devient magique quand Noël approche. Laissez-vous gagner par la fièvre des Fêtes en profitant d'un cocktail ou d'un délicieux repas sur une des nombreuses terrasses chauffées de cette avenue iconique. Quant aux petits fêtards, ils ne seront pas en reste et pourront s'amuser au parc de la Francophonie métamorphosé pour l'occasion en village hivernal.

EN S'APPROCHANT DU NOUVEL AN

Dès le 27 décembre, l'effervescence culmine dans un tourbillon festif! Kaléidoscopes, présenté par le Marché de Noël allemand du 27 au 31 décembre, propose gratuitement des célébrations gourmandes, épicuriennes, culturelles et multidisciplinaires pour animer le Vieux-Québec. Ce festival haut en couleur promet des animations divertissantes et uniques pour toute la famille.

Les 28, 29 et 30 décembre seront particulièrement animés, alors que le parc de la Francophonie présentera trois soirs de spectacles gratuits de musique électro. Pour l'occasion les meilleurs artistes électro et DJ du genre feront danser la foule. Du côté de la Grande Allée, on présentera le festival Toboggan, Soirées Nouvel An. La programmation, dévoilée cette semaine, promet plusieurs belles surprises comme la nouvelle scène multiface de la Place Georges-V, surnommée le Cube, qui permettra aux visiteurs de voir les spectacles sur trois côtés.

LE RÉVEILLON DU 31 DÉCEMBRE

Comme le veut la tradition, le 31 décembre sera le point culminant de toutes ces festivités. Grande roue, Village nordique et glissade sur neige seront de la partie; en soirée, musique dance endiablée pour faire bouger la foule au son des meilleurs DJ sans oublier le compte à rebours et les feux d'artifice pour débiter 2024 en lumière et en folie!

TOUS LES QUARTIERS S'ANIMENT

Si vous souhaitez fêter près de chez vous, sachez que la majorité des arrondissements organisent des célébrations. En consultant le



site web de votre quartier, une foule d'activités s'offrira à vous.

Bref, près de chez vous, sur Grande Allée ou dans le Vieux-Québec,

vous trouverez votre bonheur si vous avez envie de vous divertir pour les Fêtes 2023. La Capitale-Nationale toute entière sera en mode célébration!

Pour en savoir plus, consultez le site Web de Destination Québec cité (www.quebec-cite.com).



Vivre les Fêtes

s'évader,
s'amuser,
apprendre,
s'étonner...

ensemble.

Consultez la programmation spéciale des Fêtes et économisez en achetant vos billets en ligne:
mcq.org/lesfetes



MUSÉE DE LA CIVILISATION
Québec

Quoi offrir à un ado : quelques suggestions !

L'adolescence constitue une période d'exploration, de découverte et d'affirmation de soi. Choisir le cadeau parfait pour un ado peut représenter un défi, car ses intérêts et ses goûts évoluent rapidement. En optant pour des cadeaux qui combinent à la fois le divertissement et l'épanouissement personnel, il est tout-possible de s'y arriver !

■ UNE EXPÉRIENCE CRÉATIVE

Les adolescents sont très souvent à la recherche d'expériences inédites. Leur offrir un cours de peinture, de musique, de photographie ou encore

de cuisine peut s'avérer une occasion intéressante de développer de nouvelles compétences et de nourrir la créativité. Cela leur permet en outre de se découvrir des talents cachés ou d'explorer des passions émergentes.

■ UN ACCESSOIRE TECHNOLOGIQUE

Écouteurs sans fil, imprimante photo portable, montre intelligente, caméra d'action suscitent généralement l'enthousiasme des ados. En effet, ceux-ci vouent habituellement un intérêt particulier aux objets technologiques. On doit cependant s'assurer de choisir un article qui correspond aux goûts de la personne à qui il s'adresse dans le but d'éviter toute déception.



■ UN ARTICLE DE SPORT OU DE LOISIR

Encourager un mode de vie actif chez les jeunes en misant sur un article de sport fait partie des pistes à envisager. Qu'il s'agisse d'une planche à roulettes ou à neige, d'une trottinette, d'un vélo, d'un bel accessoire complémentaire ou d'un équipement pour la pratique d'une activité qu'ils souhaitent essayer, cela contribue à favoriser la santé physique... et mentale !

■ DES LIVRES INSPIRANTS

Pour les amoureux de lecture, un livre inspirant ou une série littéraire populaire peut être un cadeau apprécié. Ici également, il convient de sélectionner des ouvrages qui s'arriment aux intérêts de l'ado, que ce soit de la science-fiction, des romans contemporains ou une bande dessinée. Il est aussi possible d'opter pour un abonnement à une plateforme de livres audio.

■ DES ACCESSOIRES DE MODE

Durant l'adolescence, nombreux sont ceux et celles qui aiment exprimer leur personnalité à travers la mode. Des accessoires au goût du jour tels qu'un sac à dos stylisé, une casquette originale ou un bijou personnalisé constituent des idées-cadeaux tout indiquées. Demeurez toutefois à l'affût des dernières tendances pour être sûr que le présent réponde aux attentes.

■ DES BILLETS POUR UN ÉVÉNEMENT

Offrir des billets pour un concert de son artiste préféré ou un match de l'équipe sportive qu'il adule créera des souvenirs inoubliables chez l'adolescent. Encore une fois, mieux vaut vous assurer de bien connaître ses goûts pour garantir une expé-

rience qui l'embellera. Pourquoi ne pas en profiter pour partager un moment ensemble et compléter par une sortie au resto?

■ UNE AVENTURE EN PLEIN AIR

Un peu dans le même ordre d'idées, pour les amateurs de plein air, songez à proposer une aventure qui sort de l'ordinaire comme une journée de randonnée, une descente en kayak, ou un séjour en camping. Si votre budget le permet, des articles qui donneront à l'ado l'envie de bonifier ou de reproduire l'expérience pourraient faire surgir une toute nouvelle passion.

■ UNE CARTE-CADEAU DANS LEUR BOUTIQUE PRÉFÉRÉE

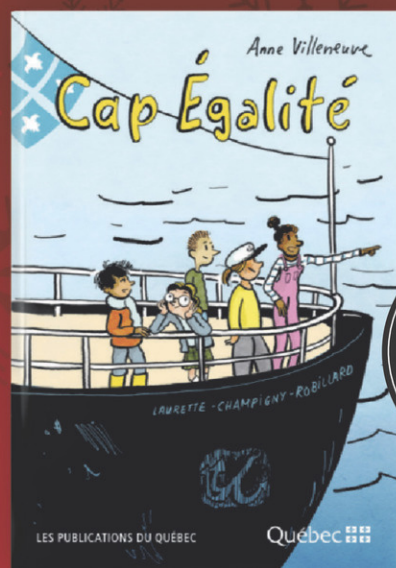
Si vous hésitez au sujet des préférences de la personne à gâter, une carte-cadeau à utiliser dans sa boutique favorite reste une valeur sûre. Cette option lui donne la liberté de choisir ce qu'il désire, tout en montrant que vous avez considéré ses intérêts généraux. Que ce soit pour un vêtement, un jeu ou des produits de beauté, l'avantage réside dans sa polyvalence.

RÉDACTION : JOHANNE MARTIN

La bande dessinée jeunesse *Cap Égalité*

Éducative et ludique

Avec sensibilité et humour, ce récit original déconstruit de manière habile certains stéréotypes qui constituent toujours un frein à l'égalité entre les femmes et les hommes.



La capitaine, c'est moi!

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE ET EN LIGNE

Une idée-cadeau pour les jeunes de 8 à 10 ans
csf.gouv.qc.ca

LES PUBLICATIONS DU QUÉBEC

Conseil du statut de la femme
Québec



Des cadeaux pour mieux écrire...



Antidote

Le plus grand logiciel d'aide à la rédaction

... et taper plus vite

Tap'Touche

Une méthode éprouvée pour apprendre à taper plus vite au clavier



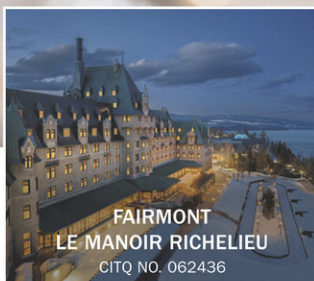
Encouragez l'économie locale!

Antidote et Tap'Touche sont des produits québécois. Achetez-les chez un détaillant près de chez vous.



Fairmont

HOTELS & RESORTS



Vivez
la GRANDEUR
des CÉLÉBRATIONS

Les certificats-cadeaux des hôtels Fairmont du Québec sont une excellente façon d'offrir des moments inoubliables. D'un séjour de luxe à une expérience culinaire unique ou une journée parfaite sur nos terrains de golf, nos certificats-cadeaux sont toujours une délicate attention pour célébrer une occasion spéciale.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS AU 1 800 441-1414
OU VISITEZ LE **FAIRMONTENCADEAU.COM**