

Le Nouvelliste
LE JOURNAL DE L'INFORMATION RÉGIONALE

hiver
2004-2005

Version

m a g a z i n e

Un magazine au reflet régional...

UNE SAISON AUX TEINTES CHATOYANTES
OÙ IL EST AGRÉABLE DE **GÂTER**
CEUX QU'ON AIME!



La salle à manger

CANADEL 



Vous avez *le choix de*



Style

Plus de 265 chaises,
60 tabourets et 2 000 tables
pour créer VOTRE style unique



Bois

Les ensembles Canadel
sont fabriqués en chêne
ou en merisier massif.



Couleurs

Plus de 65 finis uniques
pour satisfaire pleinement
vos besoins en décoration.



Workshop

Le luxe taillé sur mesure.
La différence cultivée avec
élégance. La chaleur d'un

contact authentique. Le *Workshop* vous offre tout cela,
et bien plus. Découvrez ce concept unique d'atelier chez
les détaillants Canadel. Voyez comment le *Workshop* met
la salle à manger de vos rêves à portée de main. Touchez,
assemblez, essayez, imaginez ! Avec le *Workshop*, vous
avez le choix.



Suggestions de
chaises



Suggestions de
buffets



Venez rencontrer nos conseillers experts
qui sauront vous guider dans le choix
de votre nouvelle salle à manger.

Visitez www.canadel.com
pour découvrir les harmonies infinies
qui sont à votre portée.

meubles

Désiré

L'art de se meubler en beauté !

2275, boul. des Récollets
Trois-Rivières, Québec
G8Z 3X6

Tél. : (819) 379-1234
fermé le dimanche
www.meublesdesire.com

Coordination
Ginette Panneton

Chroniqueurs:
Johanne Germain
Luc Soucy
Émilie Gabias
Marie-Hélène Naud

rédaçtion publicitaire:
Jean-Pierre Beaumier
Roger Pozier
Jean Laperrière

Infographie:
Page couverture
et publicités
Normand Aubry
Mise en page
Claude Dessureault

Ventes publicitaires:
Conseillers publicitaires
Le Nouvelliste

Directeurs adjoints:
André Garceau
Louis Gauthier

Directeur
préimpression
Raymond Pitre

Le Nouvelliste
1920, rue Bellefeuille
Trois-Rivières, G9A 5J6

Information
et commentaires
redapub@lenouvelliste.qc.ca

Bientôt Noël !

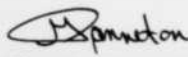
Déjà l'hiver qui frappe à notre porte. Bientôt, une autre année d'écoulée ! Pour sa troisième livraison, Le Nouvelliste Version Magazine vous présente un numéro aux accents de Noël

On pourra découvrir, outre nos chroniques habituelles, une foule d'articles intéressants portant aussi bien sur la féerie du temps des fêtes que sur la période hivernale, une saison que l'on gagne à apprécier, à apprivoiser.

Parmi les thématiques développées dans nos pages, il y a : Noël à travers le monde, les crèches, l'hiver au Québec, les bienfaits de l'activité physique, l'hiver et votre voiture... sans oublier les suggestions cadeaux !

Par ailleurs, l'équipe du Version Magazine tient à remercier le Centre de formation professionnelle Bel-Avenir et ses étudiants des groupes coiffure, esthétique et photographie pour leur précieuse collaboration à la chronique transformation. Une métamorphose qui vaut le temps qu'on s'y attarde.

Bonne lecture et joyeuse période des fêtes à tous !


Ginette Panneton



06 Le temps des Fêtes

Un tour du monde de traditions multiples

18 Les activités hivernales

Les bienfaits de l'activité physique

22 L'hiver, c'est aussi les vacances

L'appel du soleil, du sable et de la mer

26 La crèche de Noël

Son origine et son histoire

34 Transformation

Un nouveau look pour une nouvelle formation

40 Opération Nez-Rouge

L'appel du gros bon sens

42 La table de Noël

Dresser une table selon les règles de l'art

47 L'effervescence du temps des Fêtes

Chronique de la SAQ de Luc Soucy

49 Bricolage de Noël

Plusieurs idées brico

52 C'est le temps...

Chronique de Johanne Germain

64 La conduite en hiver

Préparez-vous à affronter l'hiver

66 Une touche de couleur

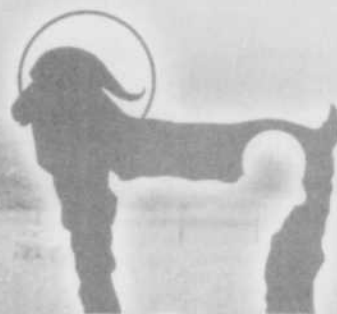
Chronique horticole de Émilie Gabias



L'Angélaine *Voilà un cadeau de trouvé pour Noël!*



Centre commercial
LesRivières
Trois-Rivières
Du 1^{er} novembre
au 26 décembre 2004



L'ANGÉLAINE

Mohair
Tricots
Tissages
Créations
Cadeaux
Vêtements
Couvertures
Accessoires
Femmes
Hommes
Enfants



Boutique L'Angélaine
Ouvrée tous les jours
12285, boul. Bécancour (route 132)
Sainte-Angèle (Bécancour)
(819) 222-5702
1 877 444-5702
www.langelaine.com

Les Tricots Mohair
de L'Angélaine,
pour un confort
tout naturel.

Salon des métiers d'Art
Place Bonaventure, Montréal
Du 2 au 19 décembre 2004
Stand no 1119

Notre site Internet attend votre visite!
www.langelaine.com

Le Mohair,
un luxe accessible.



25

Depuis 1979
Votre satisfaction
fait notre réputation



**D'une grande beauté
foyer au gaz d'une
grande efficacité**



Foyer GD36NTR

Bois ▶ Gaz ▶ Huile

Poêles ▶ Foyers ▶ Cheminées

Certificat de conformité (bois)

Financement disponible.



Maison Chaleur & Confort

Installations chaleur et confort R.B.Q. 8295-2276-24



FOYERS DE QUALITÉ

**Très grande
surface de vision**

Accepte les bûches

jusqu'à 20 pouces

Poêle au bois 1600C EPA



**LE BON
PRIX !**

Tous nos **produits** sont **installés**
par nos **professionnels**.



Membre de l'Association
des Professionnels du chauffage



www.maisonchaleuretconfort.com

TROIS-RIVIÈRES ▶ 1015, Thibault Nord (secteur Cap-de-la-Madeleine) ▶ (819) 694-1355

▶ TERREBONNE

694, boul. des Seigneurs

Téléphone : (450) 492-2054

▶ REPENTIGNY

565, rue Lanaudière

Téléphone : (450) 582-0912

▶ JOLIETTE

1060, rue Visitation

Téléphone : (450) 759-1686

▶ RÉGION DE LAVAL

21, boul. Coré-Labelle, Sainte-Rose

Téléphone : (450) 625-5826

Le temps des Fêtes, ici et ailleurs

Un tour du monde de traditions multiples

Noël, au Québec, est une période de réjouissances, de retrouvailles familiales et d'échange de présents. D'abord une fête religieuse, on oublie presque parfois que Noël célèbre la naissance du Christ dans une étable de Bethléem. Plongés que nous sommes dans les préparatifs des festivités, il ne nous vient pas à l'idée que Noël n'est pas une fête universelle et que même le moment de l'année n'est pas le même pour tous.

D'essence, Noël est une fête d'inspiration chrétienne. Cette religion regroupe le tiers de la population mondiale et Noël est donc une fête immensément populaire. Cependant, tous les peuples ne sont pas chrétiens. Il ne faut donc pas s'étonner si Juifs, Hindous, Musulmans et Bouddhistes ne célèbrent pas la naissance de Jésus.

LE PÈRE NOËL, personnage folklorique variable

Pour nous, Noël ne serait pas Noël sans la présence du gros bonhomme à la barbe blanche et au costume écarlate. Ici, le bon Père Noël descend tout naturellement du Pôle Nord où il a son royaume dans les neiges éternelles. En Finlande, on sait pourtant que le Père Noël est originaire de Laponie, le véritable pays des rennes. Les variations mondiales sont si importantes qu'en Arménie, il a son château au sommet du mont Ararat, celui-là même où Noé s'échoua avec son arche après le déluge.

L'origine du Père Noël semble pourtant issue de Hollande. Sinterklass serait la représentation modifiée de Saint-Nicolas, évêque du sixième siècle, réputé pour sa générosité sans limite.

Saint-Nicolas a étendu sa réputation à toute l'Europe où il récompense les enfants méritants avec diverses surprises et friandises, principalement des sous et du chocolat.

C'est cependant aux États-Unis que le Père Noël a hérité d'un rôle nettement plus commercial. On doit son aspect de gros bonhomme jovial en costume rouge et bottes noires, la bedaine serrée par une large ceinture de cuir noir, à une campagne publicitaire du temps des Fêtes créée en 1930 par la compagnie Coca-Cola. L'imagination américaine a baptisé son petit renne au nez rouge du nom de Rudolf et remplacé la tradition des sous et du chocolat par la quasi obligatoire distribution de jouets et de présents aussi onéreux que multiples. Le Père Noël n'arrivant plus à suffire avec un traîneau, apparaît maintenant en avion, en hélicoptère ou en parachute. Par chance, il est accueilli avec des cantiques, les fameux Christmas Carols.

À l'autre bout de la terre, en Australie, le 25 décembre tombe dans les chaleurs de l'été. Father Christmas, toujours avec son costume rouge bordé de fourrure blanche, arrive jusque là en bateau, en avion, ou même en planche de surf. Koalas et kangourous l'accompagnent et distribuent les cadeaux aux enfants.

Lutins, démons et autres farfadets

Le Père Noël, dans le Pôle Nord du Québec, est entouré d'une meute de petits lutins qui fabriquent tous les jouets. Il fait cependant seul la tournée de distribution, de cheminée en cheminée sur son traîneau attelé à des rennes volants. Il n'est cependant pas partout le seul à s'occuper de la distribution des récompenses.

En Hollande, c'est dans la nuit du 5 janvier qu'il sillonne les rues, arrivant par bateau en provenance de l'Espagne. Avec son cheval blanc et Zwarte Piet (Pierre le noir), il effectue sa distribution de sous et de chocolats aux enfants sages.

En Pologne, Szwietki Mikolaj, vêtu de son costume d'évêque à longue cape, visite les enfants le 6 décembre. Il est assisté de Gwiazdka, l'étoile des dons.

En Russie, Ded Moroz, le Bonhomme Hiver, fait sa tournée le premier jour de l'année dans son traîneau appelé troika et tiré par des chevaux.

En Arménie, il est suivi dans sa tournée par Krampus, le diable, qui réprimande les petits turbulents.

En Italie, la fée Befana remplace le bon bonhomme. Elle ressemble à une vieille sorcière de l'Halloween et on dit qu'elle aurait jadis refusé le gîte et le couvert à la Vierge et à son enfant parce qu'elle était trop occupée. C'est pour se faire pardonner et pour être certaine de retrouver Jésus qu'elle fait le tour des maisons, à cheval sur un balai volant, laissant des friandises à tous les enfants.

Au Danemark, c'est le lutin Julnisse qui fait la tournée. Seul le chat de la maison a le pouvoir de l'apercevoir. Le gentil farfadet, ancêtre de tous les lutins du Père Noël, laisse des présents à ceux qui lui préparent un bol de lait et des biscuits.



Résidentiel et commercial
Service à domicile

gratuit

20%

*Cadres, bibelots
sur tous les meubles d'appoint
et accessoires*

*Spécialiste
en habillage de fenêtres*

*Nous fabriquons
les stores verticaux sur place*

NOUVEAU

*Agrandissement de 2600 pi²
et coin café détente*



*Le goût de
L'EUROPE
dans votre tasse*

*Nombreuses
idées-
cadeaux*

Raymond

**FERMÉ LE
DIMANCHE**

DÉCORS

Visitez notre site Internet :
www.raymonddecors.com

Une seule et unique adresse,

991, rue Thibeau, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine

*Caroline Périgny et Christian Moreau
propriétaires*



Tél. : 375-9547 • Téléc. : 375-1704



Et le Nouvel An... c'est quand?

C'est évident pour nous, Noël arrive toujours le 25 décembre et nous serons en 2005 le premier janvier. Par habitude, notre évaluation du temps remonte au calcul grégorien établi par le pape Grégoire XIII en 1582. Ce calcul prend pour base la naissance de Jésus, avec une erreur d'évaluation d'environ 4 ans. Si cet énoncé temporel va de soi pour nous, c'est loin d'être identique pour de nombreux autres.

Les orthodoxes, par exemple, utilisent plutôt un calendrier établi par Jules César en 46 avant notre ère. Il se base sur douze mois de trente ou trente et un jours, même en février. Ils ont maintenant quatorze jours de différence avec nous et Noël sera le 7 janvier.

Les Juifs, eux, ont un calendrier remontant à 3760 avant Jésus-Christ. Il est axé sur des mois lunaires et il faut ajouter périodiquement un treizième mois à l'année pour rattraper les décalages. Pour eux, l'Hanouka, fête des lumières, les mènera en l'an 5765 après la création du monde.

Les asiatiques ont aussi un calendrier lunaire. Pour les Chinois, le nouvel an, appelé Yüan Tan, sera célébré le 9 février et il inaugurera l'année du Coq 4641. Pour leur part, les Tibétains

commenceront aussi le 9 février une nouvelle année, mais ils arriveront en 2132 après le couronnement du premier roi tibétain. Pour les Musulmans, qui comptent le cinquième des gens de la terre, le calendrier débute le jour où Mahomet a quitté la Mecque pour se rendre à Médine vers l'an 622. Ils sont donc en 1426 et le Nouvel An, le 1^{er} Muharram, arrivera cette année le 10 février.

Le Nouvel An Sikh sera célébré le 10 mars et, puisque le calcul débute après la naissance de Guru Narak, en 1469, ils seront maintenant en 536. Un mois plus tard, le 14 avril, ce sera au tour des Hindous Nava Varsha de débiter l'an 1927 de l'ère saka. Les Bouddhistes Therevada feront de même le 18 avril et arriveront en 2549 après la mort de Bouddha en -544.

Noël au soleil

Pour les touristes qui passent décembre en Floride, au Mexique ou dans les Antilles, les efforts déployés pour leur plaire ne sont plus des secrets. Les palmiers illuminés, le père Noël en culottes courtes, le sapin piqué sur la plage et les chants de joyeux Noël blanc demeurent pourtant toujours un peu étranges et cocasses. Peu importe donc la période traditionnelle, la langue, les coutumes ou les lieux, les marques d'affection, de joie et de solidarité sont des liens communs à tous les peuples.

Les Hollandais diront **Prettige Kertsdayen**, les Allemands **Frochliche Weighnachten**. Les Danois ajouteront **Gledelig Jui**, les Finlandais **Hauskaa Joulua** et les Italiens **Buon Natale**. Tous les gens de langue espagnole crieront **Feliz Navidad** et tous les anglophones **Merry Christmas**. Nous leur souhaiterons tous **Joyeux Noël** en espérant ensemble la paix pour le monde entier et les contacts fraternels fréquents entre tous.



L'équipe de
Fleur de soie
vous souhaite de joyeuses fêtes !



669, rue Laviolette, Trois-Rivières • Tél.: 373-4900



Ces produits sont offerts d'un bout à l'autre du pays, partout où l'on vend des produits de santé et de beauté (sauf dans les grands magasins).

Du nouveau de Neutrogena

Voici l'Hydratant quotidien avec FPS 15 Neutrogena Advanced Solutions et la Crème de nuit régénératrice Neutrogena Advanced Solutions, deux traitements hydratants de pointe éprouvés qui transforment la peau tout en la protégeant efficacement contre les multiples signes de vieillissement.

Ces produits agissent de façon à lisser considérablement l'apparence des rides profondes et de surface, adoucir les rides d'expression, améliorer la clarté et l'éclat naturel de la peau et atténuer l'apparence des taches de vieillesse. Ces produits, testés par des dermatologues et soumis à des tests allergiques, s'inscrivent comme éléments de solution de transformation complète de la peau.

L'Hydratant quotidien combat les signes de vieillissement de la peau tout en protégeant celle-ci contre les rayons nocifs du soleil. La Crème de nuit régénératrice est un complément tout indiqué à l'hydratant de jour puisqu'elle agit de concert avec le cycle naturel nocturne de réparation de la peau, infusant celle-ci d'humidité et lui conférant une apparence nettement plus jeune.

LE GYM
HAWAII Spa

3900, boul. Gene-H.-Kruger
Trois-Rivières
(face à la Kruger)
691-1333

Centre sur deux paliers

- Appareils cardio
- Poids libres
- Appareils de musculation
- Racquetball
- Piscine, sauna
- Bain-tourbillon
- Programmes personnalisés

Spécial
1 an pour
185\$ + taxes

Sur présentation
de cette annonce

▪ Céramique ▪ Tapis
▪ Prélat ▪ Bois flottant
▪ Bois franc Eterna
▪ Tuiles de vinyle composé

Licence RBQ 8104 2236-28

Couvre-Sol
Réjean

509, rue des Érables
Cap-de-la-Madeleine
375-4232

Les plus beaux objets au monde



• Coussin de lecture 13,99 \$



• Voilier 17,99 \$

• Lampe diffuseur
de parfum 39,99 \$



• Sapin lumineux
petit (61 cm) 19,99 \$
moyen (82 cm) 26,99 \$
grand (102 cm) 33,99 \$



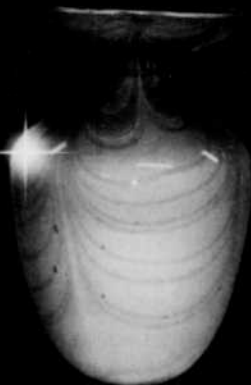
• Sculpture
25,99 \$



• Père Noël
21,99 \$



• Vase en
verre
soufflé
53,99 \$



ARTEQ

BLANC D'IVOIRE

Centre commercial LesRivières 370-1120

Carrefour Trois-Rivières-Ouest 375-1533

Au royaume de la neige

Mon pays, c'est l'hiver



L'hiver, au Québec, s'étend sur la moitié de l'année, soit de novembre à avril. On peut détester la neige et le froid. Dans ce cas, il faudra souffrir pour les prochains six mois. On peut aussi apprendre à tirer le meilleur parti de l'hiver et regarder les bons côtés de nos conditions de neige exceptionnelles qui font de notre coin de pays le paradis des sports d'hiver.

Il existe une centaine de stations de ski ou de centres pour la pratique du ski et du snowboard à travers les régions du Québec. Dans le plus grand domaine skiable d'Amérique du Nord-Est, les chaînes des Appalaches et des Laurentides apparaissent comme des bijoux aux paysages fantastiques.

Les amateurs de sport de glisse sont choyés avec plus de 4 000 km de sentiers balisés pour le ski de fond et le ski de randonnée, près de 33 650 km de sentiers aménagés pour la motoneige et d'incomparables randonnées en pleine nature en traîneau à chiens.

Si l'idée de vous lancer dans un décor d'espaces sauvages, d'arbres givrés sous le soleil matinal vous glace déjà, le Québec vous offre en alternative une avalanche de festivals et de carnivals.

Tout l'hiver, des festivités de toutes sortes s'enchaînent dans un joyeux tourbillon. Le Carnaval de Québec, le plus important du genre au monde, réunit à lui seul plus d'un million de personnes!

Vous préférez des activités plus familiales et des expériences hors du commun, tentez la «pêche blanche» sur les lacs glacés ou en chalet sur la rivière Sainte-Anne à La Pérade. Les randonnées en raquette, une nuit au spectaculaire hôtel de glace, en camping d'hiver ou dans un traditionnel igloo... voilà quelques-unes des activités hors du commun qui s'offrent à vous!

Les sports vous rebutent, le plein air vous repousse, tentez l'aventure citadine. Chaque ville et chaque village du Québec vous apporte son authenticité et vous invite à découvrir sa chaleureuse

hospitalité, son charme unique. L'hiver, la ville fortifiée de Québec est l'une des plus romantiques au monde avec ses demeures des XVIIIe et XIXe siècles admirablement préservées. Quant à la métropole, Montréal, c'est une capitale de la mode et une véritable Mecque pour les amateurs de magasinage. Son réseau de galeries et de couloirs souterrains donne accès au métro et à des centaines de boutiques, de restaurants, d'hôtels et de cinémas sans qu'on ait à mettre le nez dehors.

Et puis, si plus rien ne vous tente, pourquoi ne pas savourer un bon repas ou simplement une belle soirée à ne rien faire, blotti au coin du feu romantique et crépitant. Le bonheur se trouve souvent dans si peu de choses.

L'hiver, au Québec, c'est l'occasion de vivre une saison passionnante, quelles que soient vos préférences. Il s'agit juste d'en oublier le côté pile (routes enneigées, tempêtes, froids extrêmes, verglas, etc.) et d'en apprécier le côté givré (paysages superbes, sports enivrants, moments inoubliables). Profitez-en bien!

PAINT *café*



Bois, cuir et pierre

Quelques galets parfaitement polis ramassés lors de vacances au bord de la mer, un morceau de bois de marée aux tons argentés, une poignée de sable doré ou le cuir patiné de votre fauteuil préféré...

Les tons sobres et délicats de l'harmonie bois, cuir et pierre expriment la dignité tranquille et la simplicité d'un jardin zen.

Des teintes classiques, naturelles, inspirées des matériaux nobles se fondent à l'ambiance et savent créer une toile de fond raffinée et reposante dans toutes les pièces de la maison. Elle se prête particulièrement bien aux lieux à aires ouvertes, où tons et nuances servent à diviser l'espace, ainsi qu'aux intérieurs où dominent les boiseries foncées et le cuir, pour créer une ambiance de bibliothèque.

Les couleurs de cette palette permettent des combinaisons de tons feutrés, qui apportent un sentiment de confort et de sécurité, en accord avec le rythme apaisant de la terre.

Tout pour la maison...
Qualité et beauté

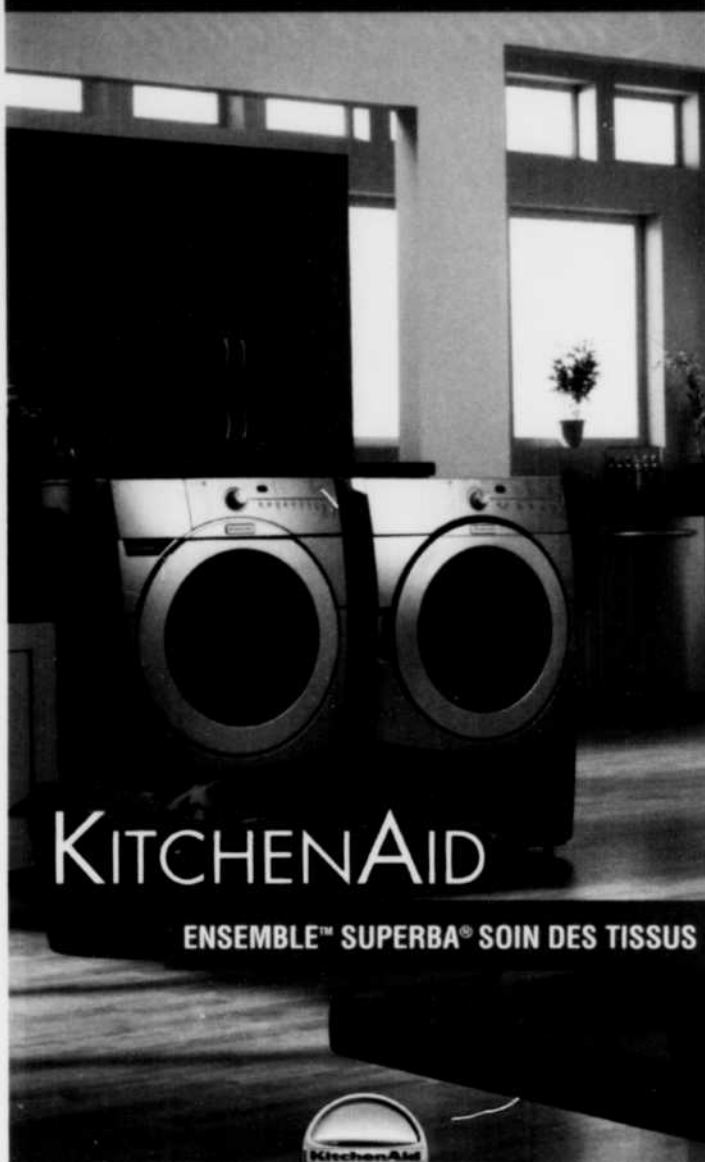


JM
TEXTILES

Bien plus que des textiles !

3780, boulevard des Forges
Trois-Rivières **373.0083**

La lessive des temps modernes



KITCHENAID

ENSEMBLE™ SUPERBA® SOIN DES TISSUS



BIEN PENSÉ BIEN FABRIQUÉ

en exclusivité chez



meubles
Jacob
et fils ltee

400, rue Saint-Jacques, Sainte-Thècle
(418) 289-2855



LE PARFUM

symbole de raffinement

Offrir un parfum à une personne aimée est un geste vieux comme le monde. On sait que les Égyptiens, il y a plus de 5000 ans, brûlaient des aromates pour le dieu du soleil, Râ. Les Grecs ont développé des techniques du parfum. Puis, dès la Renaissance, les Européens, les Français en particulier, ont construit une véritable industrie de la parfumerie. Le chiffre d'affaires de la parfumerie actuelle connaît une croissance mondiale de plus de 10 % par année. C'est un secteur de créativité extraordinaire qui a développé des talents dans tous les coins du monde pour le plus grand plaisir des femmes : designers et graphistes, tailleurs de verre, etc. Il faut dire que dans cette croissance, on compte maintenant les hommes qui ont développé un nez et un goût. Le parfum traduit des rêves et des fantasmes.

Un signe personnel

Le parfum que l'on achète pour offrir à une femme doit être celui qu'elle porte habituellement. Ou alors, c'est risquer sa déception qui se traduira par l'abandon du flacon au fond d'un placard. Il n'y a rien de pire que de s'entendre dire que son parfum est « bizarre » ou qu'il ne sent « rien », alors que la raison d'être d'un parfum est d'affirmer son identité. À moins de savoir sans risque par le nez, l'alchimie qui va plaire. Un parfum est un mystère. Les parfumeurs eux-mêmes ne savent pas ce qui se passe entre un parfum et une personne. La manière de se sentir échappe à toute logique.

Le flacon a une importance indéniable quant à la mémoire de la marque. C'est le premier contact physique. Une rencontre émotionnelle. Les grands parfums qui datent des années 50 et 60 n'ont rien changé à leur flacon, les parfumeurs préfèrent en créer un nouveau plutôt que de compromettre la popularité liée à la reconnaissance visuelle d'une bouteille de verre taillée dans une sorte d'éternité. Le Chanel no 5 est un best-seller mondial depuis 1921. L'osmose entre un couturier et son parfum est réelle. L'Air du Temps de Nina Ricci en fait partie.

Le conseil, lorsqu'il vient d'une experte en parfumerie derrière un comptoir de cosmétiques dans une pharmacie ou un magasin à rayons, est assorti d'un minimum de questions personnelles, d'essais. Et puis si on a le goût du risque, on risque.

Les cartes de hockey 2004-2005

Rares, mais remplies de promesses

Le hockey professionnel de la Ligue Nationale est, on le sait, en lock out. Ceci a une répercussion sur les amateurs, mais aussi sur les collectionneurs des fameuses cartes de hockey.

En effet, la plupart des compagnies éditrices de cartes de hockey n'ont pas renouvelé leurs droits avec la LNH ni avec l'association des joueurs. Comme il n'y a pas d'équipes en action, il n'y a pas lieu de sortir une série de cartes pour 2004-2005. La déception est grande.

C'est vrai chez la vénérable compagnie Topps, de New York, les inventeurs de la renommée gomme Bazooka en 1953, qui ont débuté leurs insertions de cartes de hockey dans leurs paquets de gomme rose en 1954. Au Québec, on connaît aussi Topps sous le nom de O-Pee-Chee.

C'est aussi vrai chez Fleer, un autre mémorable manufacturier de gomme à mâcher de Mount-Laurel au New Jersey, de même que chez Upper Deck, de

Carlsbad en Californie, un joueur majeur dans le marché de la production de cartes de collection.

Il n'y aura pas non plus de série de cartes régulières chez In the game/Be a player, de Toronto, qui produit des cartes de hockey depuis la faillite de Pinnacle en 1998.

Des cartes quand même

Le meilleur vient de chez Pacific, basée à Lynwood, Washington. En effet, le cas est différent. Pacific édite des cartes de hockey depuis 1997 et, traditionnellement, imprime le tout premier ensemble de cartes de l'année. Les collectionneurs seront heureux puisqu'une série de cartes 2004-2005 est effectivement sortie peu de temps après la dernière conquête de la coupe Stanley, donc avant le présent conflit.

Nous pouvons donc acquérir des cartes de la seule série contenant des joueurs actifs de la LNH

qui risque de voir le jour cette saison. Il s'agit d'une série régulière de 270 cartes comprenant neuf joueurs de chacune des 30 formations du circuit. Évidemment, la série comprend aussi des ajouts et sous-séries d'appoint. Pour les collectionneurs, cette série promet de prendre une valeur accrue, surtout si la saison 2005 est complètement annulée. De toutes manières, elle vient d'acquiescer un nouvel attrait puisqu'elle deviendra la dernière série de cartes de hockey imprimée par Pacific. En effet, le 4 octobre dernier, Pacific vendait ses marques déposées à une autre compagnie reconnue : Donruss, basée au Texas.



PASSEZ L'HIVER EN DOUCEUR DANS UN MANTEAU CHAUD KANUK !

LE PLUS GRAND CHOIX
DE MANTEAUX **KANUK** EN MAURICIE

5426, boul. Gene-H.-Kruger
TROIS-RIVIÈRES (819) 379-2434

mode
PLEIN AIR

Valable au moment de l'achat d'un manteau
KANUK. Nul après le 24 décembre 2004.

GRATUIT !

Grâce à ce coupon,
obtenez
des gants
en cuir de chèvre
chaudement doublés
(valeur de 39,99\$)
à l'achat d'un
manteau Kanuk.

Sécuriser sa maison À domicile, que faire si on s'absente?



Verrouillez les portes et les fenêtres

Activez votre système d'alarme si vous en avez un.

Déneigez les allées ou, pour une longue absence, demandez à un voisin, un parent ou un ami de le faire.

Si vous partez pour plusieurs jours, informez un voisin, un parent ou un ami et demandez-lui de ramasser le courrier et les journaux. Sinon, faites retenir votre courrier au bureau de poste et annulez la livraison des journaux.

Lors d'une absence prolongée, invitez un voisin à stationner sa voiture dans votre entrée ou face à la maison; informez-le de votre date de retour et d'un numéro où vous joindre en cas d'urgence.

Vous pouvez aussi aviser votre corps de police de votre absence : il pourra effectuer des rondes dans votre voisinage.

Pour une absence de courte durée, faites fonctionner un appareil radio, laissez des lampes allumées et utilisez une minuterie. Surtout, ne mettez pas de note sur votre porte indiquant que vous êtes absent.

Panne de courant en hiver

Baissez les thermostats du système de chauffage au minimum et fermez les électroménagers, les appareils électroniques et les outils afin d'éviter de les endommager et réduire les risques de blessures et d'incendie. La remise sous tension du réseau électrique sera facilitée si la demande est réduite.

Utilisez de vrais chandeliers et ne laissez pas de bougies sans surveillance.

N'utilisez pas de barbecue, de système de chauffage de camping ou de génératrice à l'intérieur.

Si vous utilisez une génératrice, faites-le de façon sécuritaire en suivant les instructions du fabricant. Placez-la à l'extérieur, éloignée des portes et fenêtres, évitant ainsi l'infiltration des gaz dans la maison. Branchez les appareils électriques directement à la génératrice. Si vous utilisez une rallonge, celle-ci doit être approuvée par l'Association canadienne de normalisation (CSA). Notez que le branchement d'une génératrice à un circuit électrique permanent doit être effectué par un technicien compétent.

Source : Sûreté du Québec

COMPLÈTEMENT SKI

499⁹⁹

Valeur de 725,99\$
pose en sus

Ensemble de skis
alpins Head
Skis C 140 (03-04)
Fixations SL10
GRATUITS :
SAC À SKIS ALS
ET
PÔLES GABEL

249⁹⁹

Valeur de 399,99\$
pose en sus

Ensemble de skis
alpins Salomon
Skis Verse 500
(03-04)
Fixations C509
GRATUITS :
SAC À SKIS ALS
ET
PÔLES GABEL

399⁹⁹

Valeur de 699,99\$
pose en sus

Ensemble de skis
alpins femme
Atomic
Skis Ezone 5
SYS526 (03-04)
Fixations Device 3-10
GRATUITS :
SAC À SKIS ALS
ET
PÔLES GABEL

199⁹⁹

pose en sus 8 \$

Ensemble de skis de fond
Skis Atomic NX5 Touring
Bottes Rossignol X-1 ou Saphir 1
Fixations Rossignol NNN-T3
SAC CEINTURE ALS INCLUS

299⁹⁹

pose en sus 8 \$

Ensemble de skis de fond
Skis Salomon Active 5 Classic
Bottes Salomon Escape C6 ou Vitane C6
Fixations SNS Profil Auto
Bâtons Swix Nordic
SAC CEINTURE ALS INCLUS

99⁹⁹

Valeur de 149,99\$

Raquettes à neige
aluminium
Sekoia 2 grandeurs
SAC DE TRANSPORT
INCLUS

109⁹⁹

Valeur de 249,99\$

Minis skis Salomon 03/04
Mini-Grom JR #892151

Le Carrefour
4520, boul. des Récollets
Trois-Rivières (Ouest)
(819) 373-2622



ANDRÉ LALONDE SPORTS .COM

Offre valide jusqu'à épuisement de la marchandise. Certaines photos sont à titre indicatif. Toutes les grandeurs et couleurs ne sont pas nécessairement disponibles dans tous les modèles et dans tous nos magasins.

Les bienfaits de l'activité physique

Au cours des dernières années, certaines activités hivernales ont connu une croissance quasi exponentielle de leur popularité. C'est notamment le cas de la raquette, du ski de fond, du ski alpin et du patinage. Pour les observateurs de l'industrie et les dirigeants de commerces reliés au sport, les causes de cet engouement sont multiples.

Ainsi, selon M. Benoît Dufresne de chez André Lalonde Sports, plusieurs raisons expliquent ce retour en force vers des activités physiques bonnes pour la santé. Une grande partie de ces nouveaux « pratiquants » se retrouve dans la tranche d'âge des 45 à 60 ans. « On veut retrouver la forme » est sûrement la raison la plus fréquemment évoquée. À partir de cet âge, on commence souvent à se sentir moins en forme, le travail ayant occupé une part très (ou trop) importante de sa vie. Aussi, on remarque de jeunes retraités à la recherche d'une activité intéressante, et à coût raisonnable.

M. Dufresne observe également un retour des femmes de 50 à 60 ans qui sont conquises par les nouveaux équipements mis sur le marché au cours des dernières années. On pourrait d'ailleurs rajouter que la valeur du dollar canadien par rapport à son homologue américain a sûrement été un facteur déterminant, de même que les

campagnes de publicité pour inciter les gens à passer des vacances hivernales au Québec et celles vantant les mérites de l'activité physique.

Chose certaine, les fabricants d'articles de sport, les propriétaires de magasins et les gestionnaires de stations de ski et de villégiature ont vite compris le message et ils offrent maintenant des équipements et des forfaits adaptés à cette clientèle.

La raquette, le moyen de locomotion de nos ancêtres, connaît un regain de popularité qui s'explique aisément : c'est un sport facile à pratiquer et qui ne coûte pas cher. On lui reconnaît plusieurs bénéfices pour la santé : excellent exercice cardio-vasculaire; amélioration de l'endurance au niveau des jambes; augmentation de l'équilibre, car la neige déstabilise le corps.

Votre corps vous dira merci !

Le ski de fond demeure l'enfant chéri des « baby boomers ». Plus besoin d'aller à la campagne pour pratiquer ce sport qui revigore et détend, car de nombreux parcs municipaux offrent des pistes aux citadins.

Le ski de fond est un excellent exercice cardio-vasculaire qui améliore l'endurance physique et fait travailler toutes les parties du corps (muscles des jambes et

des bras, fessiers, abdominaux, dorsaux, etc.). Les ensembles de ski de fond sont maintenant composés de bottes plus confortables et de systèmes de fixation améliorés qui permettent d'aller jusqu'à 25 % plus rapidement tout en dépensant moins d'efforts.

Les adeptes du ski alpin, de plus en plus nombreux faut-il le préciser, recrutent leurs membres parmi toutes les couches d'âge de la société. Les skis ont été améliorés, surtout avec l'introduction

des nouveaux skis paraboliques, plus légers, plus maniables, sur lesquels on se sent plus en sécurité.

Alors, vous n'avez plus aucune raison de ne pas mettre le nez à l'extérieur cet hiver. Peu importe votre activité, peu importe l'endroit, c'est tout votre corps qui vous dira merci. Vous vous sentirez mieux, et l'hiver passera beaucoup plus rapidement.

Le Québec, paradis de la motoneige

Le Québec, paradis de la motoneige, voilà une affirmation qui ne surprendra personne et surtout, que personne n'osera nier. Le Québec offre des sentiers pour tous les goûts. En effet, dès le mois de novembre, pour les régions les plus au nord, la neige commence à faire son apparition, et cette manne blanche peut se poursuivre jusqu'en avril. Merveilleux, n'est-ce pas ?

Encore plus merveilleux sont les plus de 30 000 km de sentiers balisés qui sillonnent le Québec, du sud au nord et de l'est vers l'ouest. Les amateurs n'ont que l'embarras du choix. Ce vaste réseau permet aux motoneigistes de pouvoir atteindre en toute sécurité les régions les plus reculées.

Regroupés sous la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec, les 231 clubs comptent quelque 105 000 membres individuels dans toutes les régions du Québec. Et pas moins de 4 000 bénévoles consacrent chaque

année près de 800 000 heures à l'entretien du réseau de sentiers. Une signalisation comparable à celle des réseaux routiers internationaux permet de se retrouver en tout temps.

Nombre de touristes viennent au Québec pour la qualité des sentiers, l'abondance de neige et l'accueil des Québécois. Il leur est alors possible de se rendre vers de nombreux points où abondent des paysages inaccessibles autrement qu'en motoneige l'hiver, des attractions touristiques uniques et des services adaptés à ce sport.



L'an dernier, au cours de la saison 2003-2004, 157 370 motoneiges ont été immatriculées au Québec. Il importe donc que le réseau de sentiers soit conçu de telle sorte que les motoneigistes aient accès à tous les services dont ils ont besoin. La signalisation permet de connaître l'emplacement des stations-service, des restaurants, des concessionnaires, des hôteliers, etc. Ceux-ci sont souvent accessibles directement à partir des sentiers.

Élégance et style...

FURKO
BY THEO

COLLECTION
Liliane G. Hayes

Manteaux de fourrure, agneau renversé, cachemire et cuir

Vente-Réparation-Remodelage-Entreposage
4250, boul. des Forges, Trois-Rivières (819) 379-9354

Pour que rire reste un plaisir !
Jour après jour.

Grâce à un complexe innovateur de protéines et curry italien, la crème Mimical prévient les rides d'expression.

Mimical
Un plaisir jour après jour.

BABOR
Le pacte de beauté

G.M. COLLIN

À l'achat de 3 produits G.M. COLLIN pour hommes obtenez **GRATUITEMENT** une trousse de voyage et un gel à raser
Valable jusqu'à épuisement des stocks

DIANE LÉGARE
Esthétique

5364, boul. Jean-XXIII
Trois-Rivières (Ouest)
693-7670

Je patine, tu patines, il patine...

**Le patinage
sur glace et le
hockey récréatif,
rien de mieux
que ces activités
traditionnelles
pour amuser tous
les membres de
la famille.**

La patinoire ou le rond de glace du quartier, l'aréna ou une patinoire maison sont autant de lieux pour s'amuser follement et retrouver ces simples plaisirs d'enfance.

Après avoir respiré un grand bol d'air, votre corps vous dira merci. Comment pourrait-il en être autrement ? Ces activités développent la force musculaire dans les jambes (muscles des jambes, fessiers et abdominaux). Le patin est aussi un exercice cardiovasculaire de niveau similaire à la marche.

Quant au hockey, il développe la coordination des mouvements. Sans « compter » que vous dépenserez de l'énergie et des calories bien encombrantes.



Avant d'établir des records...



Pratiquer une activité physique, c'est d'abord viser la détente et le bien-être, pas d'établir des records. Il faut absolument tenir compte de son état de santé et y aller graduellement. L'idéal est de consulter son médecin.

En règle générale, on recommande de pratiquer son activité à un rythme soutenu 20 minutes au minimum et 45 minutes au maximum. Mieux vaut répéter souvent un exercice que de le faire trop longtemps – on peut alterner les activités. Surtout, ne vous lancez pas à corps perdu en raquettes ou en skis de fond si on ne s'est pas entraîné au cours des mois précédents. Pas besoin de préciser que si on souffre de maladies cardiaques, il faut éviter ces activités intenses.

Il ne faut pas oublier de bien s'hydrater et de porter des vêtements qui respirent, qui bloquent le vent et le froid. Si on emmène les enfants, asseoir les plus jeunes dans un traîneau et surveiller les plus vieux. Dévaler les pentes en toboggan (mais les monter à pied) et jouer dans la neige avec les enfants sont des activités physiques qu'on a tendance à oublier, mais qui sont tout aussi bonnes pour la santé.

**Allez-y... à votre rythme bien sûr.
Et amusez-vous !**

Conservez votre beau teint tout l'hiver

Ça y est, la froidure s'installe progressivement et bientôt l'hiver aura le dessus sur ce beau teint que vous avez mis tout l'été à peaufiner, et avec la période estivale que nous avons connue cette année, ça tient presque de l'exploit ! D'abord, n'ayez crainte, tout n'est pas perdu et il est encore possible de sauvegarder voire même de reconstituer votre joli hâle.

En effet, grâce aux salons de bronzage, vous arriverez à Noël avec une longueur d'avance. Alors que tous les autres auront le teint blafard, vous au contraire, serez resplendissant(e), et il y a fort à parier pour qu'on vous demande si vous revenez des pays chauds.

Outre son aspect purement esthétique, le bronzage comporte une foule d'avantages. Par exemple, selon l'Association des salons de bronzage du Québec, la vitamine D3 produite par les rayons UVB aide à maintenir dans l'organisme un sain niveau de calcium et de phosphore lesquels contribuent à prévenir le rachitisme et l'ostéoporose ainsi que d'autres affections physiques et cutanées.

En ce sens, Mme Sylvie Côté de la Clinique de bronzage du boulevard des Forges à Trois-Rivières précise même qu'elle reçoit de nombreux clients référés

Des recherches approfondies suggèrent même que l'exposition solaire joue un rôle crucial dans la prévention voire l'inhibition de certains cancers tels ceux du sein, de la prostate, des ovaires, du côlon et du sang.

pour des raisons médicales. « C'est notamment le cas des dermatologues qui nous envoient régulièrement des patients souffrant notamment d'acné, de psoriasis ou d'eczéma ».



D'autre part, quel Nord-américain n'a jamais frôlé de dépression saisonnière lorsqu'arrive février ? « Le bronzage en cabine s'avère un excellent traitement contre la morosité d'automne et d'hiver. Plusieurs ne sauraient se passer de leur ration hebdomadaire de lumière ». Enfin, une pigmentation progressive et modérée demeure encore la meilleure protection naturelle contre les agressions solaires de vacances prises en plein air ou en plein hiver.

Pour quelques minutes à peine par séance, voilà un investissement qui peut s'avérer fort intéressant pour l'estime de soi surtout lorsqu'on se regarde dans la glace.



NAS
Nadeau Air Service

Services :

- Nolisement
- Entretien d'aéronefs
- École de pilotage

3300, de l'Aéroport,
Trois-Rivières (Québec) G9A 5E1

Tél. : (819) 377-4387

Téléc. : (819) 377-0822

www.nadeauairservice.com

**Nadeau Air Service est l'école
la plus moderne au Québec et s'est
classée deuxième meilleure école
au Canada par l'A.Q.T.A.**



*Merci à tous nos employés
pour leur travail extraordinaire!*



L'appel du soleil, du sable et de la mer

Pour la plupart des destinations soleil, la tendance se maintient. Les Québécois raffolent des forfaits tout compris, qui leur permettent d'éviter les dépenses imprévues. Les voyageurs veulent savoir combien va vraiment leur coûter leur voyage et ce sont les établissements de 4 étoiles et plus qui sont les plus

Les Québécois sont de grands voyageurs à l'étranger, surtout l'hiver. Pour des raisons climatiques, le Sud est devenu rapidement leur destination préférée, en particulier la Floride. Beaucoup de Québécois s'y sont acheté une résidence avec le projet de prendre leur retraite sous les palmiers. Un phénomène unique est né : les Snow Birds. D'ailleurs, certains quartiers de Fort Lauderdale, Orlando et Miami sont majoritairement composés de Québécois pendant l'hiver.

Le Mexique aura aussi sa belle part de visiteurs. À l'ouest, de la baie de Banderas avec son panorama inoubliable rempli d'histoires fabuleuses, Puerto Vallarta et Nuevo Vallarta débute un chapelet de destinations jusqu'au sud du pays en passant par Manzanillo et

La Jamaïque, île merveilleuse baignée par la nature luxuriante et le reggae où, de Montego Bay, les touristes se répandront sur toute la côte nord, de Negril jusqu'à Ocho Rios et Oracabessa. Grand Caïman aux eaux calmes et turquoise. La Grenade, île aux douces odeurs de muscade. Sainte-Lucie, paradis tropical autour d'un volcan. St-Martin, divisée



recherchés car le rapport qualité-prix y est excellent.

Où iront les Québécois cet hiver ?

La Floride, destination privilégiée des «Snow Birds» et des caravanes de motorisés aura cette année un attrait incomparable à cause de la force actuelle de notre dollar canadien.

Cuba - lieu de prédilection des mordus de plages incroyablement parfaites, de panoramas captivants et de culture latine sensuelle. Ils iront à Varadero, Cayo Guillermo, Cayo Coco, Holguin et, pour ceux qui préfèrent l'isolement sur une plage déserte idéale, Cayo Largo.

République Dominicaine, pour le peuple, la culture et l'histoire, le sable magnifique et l'eau limpide. Leurs hôtels seront situés à Puerto Plata, au nord de l'île, Punta Cana, La Romana, Bavaro Beach et Santo Domingo à l'est et au sud.

la célèbre baie d'Acapulco. Au sud-est, Cancun et la Riviera Maya offrent des plages somptueuses et eaux chaudes couleur saphir portant les noms de Puerto Morelos, Playa del Carmen, Puerto Aventuras, Cozumel, Akumal, Xel-Ha et Tulum. L'intérieur du pays convient davantage aux amateurs d'histoire et de culture, précolombienne ou coloniale.

Les îles des Caraïbes et des Antilles exercent aussi un attrait fabuleux. On les choisit une à une ou en brochette à bord d'une croisière inoubliable.

Antigua au climat sublime et aux plages retirées. Aruba, paradis aux eaux cristallines, royaume des sports nautiques. Nassau, perle des Bahamas et son île merveilleuse Paradise Island. Les Bermudes aux plages roses. La Barbade, petite Angleterre aux plages recouvertes de sable blanc.

entre son identité hollandaise et ses racines françaises. Turks et Caïcos, aux kilomètres de plages parfaites et aux eaux limpides.

La culture française attire son lot de visiteurs en Guadeloupe de Pointe-à-Pitre à la Pointe des châteaux ou en Martinique, l'île aux fleurs merveilleuses, aux paysages fabuleux et aux plages variant du blanc pur au noir profond.

Le Vénézuëla (Margarita) et le Brésil (Recife) ont perdu leur cote d'amour au bénéfice de destinations nouvelles comme le Panama et le Nicaragua.

Le Costa Rica maintient un certain attrait grâce à son exceptionnelle nature tropicale. On y va surtout autour de San Jose et du parc national Manuel Antonio, mais aussi vers une nouvelle destination : Liberia et le golfe de Papagayo.

Quel genre de voyageur êtes-vous ?

Qui êtes-vous ? Quel genre de voyageur êtes-vous ? En huit questions, vous serez fixé(e)s. Ne vous affolez pas, il faut de tout pour faire un monde. Et, derrière un petit sourire, il y a toujours un petit fond de vérité.

On vous parle de voyage, à quoi pensez-vous ?

- A- J'ai hâte d'essayer mes nouveaux ski, la plongée, la voile...
- B- C'est vrai que j'ai besoin de repos, je suis toujours fatigué(e)
- C- Vite au régime, quelques kilos à perdre pour que mon maillot...
- D- Ouais, le musée Machin, le grand volcan, la tribu perdue
- E- Chic, je vais avoir le temps de lire un peu

Votre look, en voyages, ça ressemble à quoi ?

- A- Athlétique, bronzé(e), sympathique, naturel(le)
- B- Quel look ? Foutez-moi la paix, je suis en vacances
- C- Coloré, flamboyant, avec un sourire large comme ça !
- D- Jeans et sac à dos, en tout cas, pratique-pratique
- E- Impeccable et propre, fidèle à moi-même

À quoi vous fait penser la lettre « S » ?

- A- Au Sud, au sport, au surf
- B- Au soleil, au sable, à la siesta,
- C- À la salsa, au sexe, aux super-partys
- D- À un serpent, au safari, à la surprise
- E- Au savoir, au spectacle, aux souvenirs

Pour vous, les vacances de rêve, c'est ?

- A- Des sports et du plaisir, des tas d'amis
- B- La paix, faire le lézard loin de tous les soucis
- C- La fiesta ! Enfin, on s'éclate sans limite
- D- Découvrir, visiter, rencontrer...l'aventure, sac au dos
- E- Des activités bien planifiées, mais pas trop quand même

Vous rapportez des photographies ?

- A- De la mer, des amis, si j'ai le temps d'en prendre
- B- Non, des paysages, un coucher de soleil, mais très peu
- C- De belles personnes, des amis, des souvenirs de fiestas
- D- De gens rencontrés, de places oubliées, des tonnes de photos
- E- De monuments célèbres, d'endroits historiques

Que faites-vous dans une ville étrangère ?

- A- Je n'aime pas vraiment la ville, je vais au gym de l'hôtel
- B- Je reste à l'hôtel, à tout le moins pas très loin
- C- Les magasins, la disco, je m'amuse bien
- D- Je visite à pied, mais je n'aime pas vraiment les villes
- E- Il y a bien un musée, une exposition d'art, quelque chose

Sur la plage de votre hôtel, que faites-vous ?

- A- Je nage, je surfe, un peu de jogging, de voile
- B- Je préfère m'étendre sur une chaise près de la piscine
- C- Wow ! As-tu vu les beaux gars... les super-filles ?
- D- Je marche, je cherche des coquillages, j'y reste peu de temps
- E- J'en profite pour lire sous un parasol

En vacances, vous détestez par dessus tout ?

- A- Qu'il pleuve toute la semaine
- B- La turista, la bouffe pas fameuse, le bruit à l'hôtel
- C- Une région sans shopping, sans fiestas, sans vie
- D- Rencontrer un groupe de Québécois
- E- Les voisins accaparants, les sports, les quêtaineries

Comparez vos réponses avec les résultats ci-dessous. Si vous avez huit fois la même lettre, vous correspondez vraiment au type décrit. Sinon, regardez la description qui répond au maximum de réponses obtenues.

A- Vous êtes du type sportif, toujours en mouvement, vous débordez d'énergie. Pour vous, pas question de visiter un musée s'il fait beau dehors. Les vacances, c'est l'action! Peut-être un peu de bronzette, mais l'activité sportive entre amis vous comble.

B- Vous travaillez trop, vous êtes surmené(e). C'est vrai, vous avez bien besoin de repos. De grâce, si vous arrivez à trouver le temps pour vous remettre, changez de style de vie au retour. Vous n'en sortirez pas.

B- Wow! Vive le jet-set, le flashing, la mode. Vous aimez ne jamais passer inaperçu(e) et les vacances sont une occasion de voir du nouveau monde et de se faire voir par eux. La fiesta endiablée, c'est le bonheur. Attention, la vie de grand luxe est bien plaisante, mais l'illusion est éphémère.

C- Vous êtes le portrait type du globetrotteur, celui qui veut aller partout, expérimenter tous les modes de vie, parcourir les sentiers que les autres ne foulent pas. Prenez garde aux mauvaises surprises et bonnes découvertes. Vous aurez plein de choses exceptionnelles à raconter au retour.

E- On vous a déjà dit que vous êtes du genre intellectuel ? L'histoire, la politique, la géographie, tout vous passionne, surtout dans les livres. Vous en savez des choses, mais n'oubliez pas de rire et de vous amuser de temps en temps. C'est parfois bon de simplement profiter de la vie, sans chercher à savoir le pourquoi ni le comment, juste parce qu'elle est là.

5 ANS, ÇA SE FÊTE !

Équipement de restaurant et d'hôtellerie

OUVERT AU PUBLIC • OUVERT LE SAMEDI

Strauss TITANIUM

Poêlon
Titanium Classic™

Poêlon
Titanium™

■ Spatule en silicone gratuite avec achat.

Joseph Strauss™
Supreme

Avec tout achat de 80 \$ et plus, nettoyage gratuit.

• Celliers
• Boutique de cadeaux
• Verrerie et plus...

Restau-Service
T Ltv. Inc.

de la cuisine à la table !

Équipement de restaurant et d'hôtellerie

2600, rue Saint-Denis, Trois-Rivières
Tél. (819) 376-2600
Sans frais 1 877 376-2600

Nos trouvailles pour Noël



Trousse pour enfants

Depuis des générations, les enfants ont toujours aimé dessiner et bricoler. Offrez-leur une trousse complète de matériel artistique de 120 pièces de luxe. Ils passeront des heures de plaisir pendant les vacances des fêtes. Sears vous l'offre à

9,99 \$ (Disponible dans le catalogue SEARS)

Ensemble pour femme

Faites-lui plaisir à Noël avec cet ensemble chapeau, écharpe, gants et chaussettes à orteils. Même par les plus grands froids, elle sera au chaud. Disponible en noir et en rouge chez Sears.

19,99 \$



(Disponible dans le catalogue SEARS)

Moulin à café

Un café frais moulu est toujours meilleur.

Ce moulin à café Oster possède un cadran pour 1 à 12 tasses et 16 réglages de mouture (de fin à gros). Ce moulin dispose également un rangement pour 4,5 onces de grains entiers. Chez Canadian Tire.

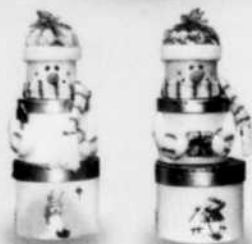
39,99 \$



Boîtes à friandises

Canadian Tire vous propose ces bonhommes de neige à empiler avec friandises sous forme de trois boîtes rondes en un choix de couleurs : or et argent. Chaque boîte contient des friandises. excellente idée-cadeau pour l'hôte ou l'hôtesse. Chez Canadian Tire.

14,99 \$



Effaceur Sanyo

Vous gravez beaucoup de CD et de DVD ? Vous cherchez un moyen rapide et facile de les effacer ? Vous trouverez chez Sears cet Effaceur Sanyo The Claw pour CD et DVD qui efface de façon permanente toutes les données sur les CD et DVD.

29,99 \$

(Disponible dans le catalogue SEARS)



Collection **euromat**

Avec une confection minutieuse à partir de matériaux supérieurs, la collection euromat de matelas René est garante d'une longévité inégalée.



Spécialité
CONFORT

DEPUIS ET POUR LONGTEMPS

MATELAS
René

MANUFACTURIER DEPUIS 1947



La fourrure, l'étoffe d'un pays

Oubliez le manteau de fourrure de votre grand-mère. Oubliez sa lourdeur et son style plutôt rétro... La fourrure, cet hiver, se veut légère et très mode. Avec un look décidément jeune

Selon M. James Hayes de la boutique Collection Liliane G. Hayes, l'industrie de la fourrure effectue une véritable campagne de séduction auprès des jeunes femmes en leur proposant des manteaux de fourrure extraordinaires. On y trouve de tout, des couleurs vives, comme des rouges et des roses, de même que des teintes plus sobres. Court, long, trois-quarts, le manteau de fourrure habille toutes les occasions. N'oubliez pas que chaque manteau de fourrure est unique et conçu par un maître artisan hautement qualifié.

On ne s'y trompe pas ; lorsque les magazines de mode font une large place à la fourrure, zibeline soyeuse, ensemble deux pièces bordé de fourrure, étole de vison, fourrure tricotée de tout confort, blouson cintré en fourrure - même la garde-robe du printemps sera garnie de fourrure ! - on reconnaît là une tendance forte.

Ainsi, la fourrure rasée côtoie la fourrure traditionnelle. On y retrouve différents designs et styles. Les nouveaux manteaux de fourrure sont légers mais ils conservent tout de même la chaleur qui a fait la renommée de la fourrure. Évidemment, le vison demeure toujours le roi incontesté pour la fabrication de manteaux de fourrure. Mais on retrouve aussi d'autres peaux comme le castor et le lapin rasé. Bien sûr, le classique manteau de fourrure traditionnelle est toujours de mise, avec son élégance et sa prestance. Le grand chic.

Finalement, un petit mot sur la peau d'agneau qui connaît une grande popularité, surtout chez les hommes. Cette peau renversée est souple et chaude tout en arborant des couleurs chatoyantes. Tout homme soucieux de son élégance y trouvera son compte.

Les crèches

Dans l'évangile de Luc, l'endroit où est déposé Jésus à sa naissance est désigné par le mot de mangeoire, qui se dit "cripia" en latin, d'où est issu le mot "crèche". Par extension, la crèche s'apparente à l'étable toute entière. Il semble que la naissance de Jésus ait eu lieu dans une grotte aménagée en étable, comme il en existait beaucoup en Palestine à cette époque.



Dès le III^e siècle, les chrétiens vénèrent une crèche dans une grotte de Bethléem, supposée être le véritable lieu témoin de la Nativité.

La première crèche vivante aurait été créée par Saint François d'Assise, en 1223, dans son église de Greccio, en Italie. Il y avait alors l'enfant Jésus, Joseph et Marie, les Rois mages, des bergers et des paysans, tous joués par des gens du village. C'est alors que seraient apparus le bœuf et l'âne, puisque les chameaux sont plutôt rares en Italie.

Les premières crèches ressemblant à celles que nous connaissons font leur apparition dans les églises au XVI^e siècle. Conscients du pouvoir de ces compositions, les Jésuites réalisent des crèches d'église, notamment celles de Prague en 1562, qui figurent parmi les plus anciennes connues. Progressivement, les crèches entrent dans les maisons. Elles sont d'abord constituées de petites figurines de verre filé de Nevers, de porcelaine, de cire, de mie de pain ou de bois sculpté.

En France, à la Révolution, les églises ont été fermées et on appliqua l'interdiction de présenter en public des scènes religieuses. Cette situation favorise le développement des crèches

domestiques et le commerce des petits personnages en cire ou en terre cuite, parmi lesquels des bergères aux joues roses en costume du XVIII^e siècle. Puis, au fur et à mesure, les crèches s'inspirent de la vie locale. Dans un style naïf, les artisans évoquent des personnages typiques de la région ou du village (les santons) ou même des défunts de la famille.

Au Québec, la crèche de Noël faisait déjà partie des traditions religieuses au début de la Nouvelle-France. Avant même qu'on ait pris l'habitude de dresser un sapin de Noël, la crèche occupait déjà une place de choix dans les intérieurs domestiques.

Les Rois mages

Venus d'Orient, trois rois se mirent en route en suivant la lumière de l'étoile qui les guida jusqu'à Bethléem. Ils y trouvèrent l'enfant Jésus, qui appelèrent le "Nouveau Roi des Juifs". Quand ils le découvrirent dans l'étable, près de ses parents, Marie et Joseph, ils s'agenouillèrent devant lui en signe de respect et lui apportèrent de l'or, de la myrrhe et de l'encens.

L'origine des Rois mages est aujourd'hui encore obscure. On les dits savants, riches mais errants. Ces mystérieux

personnages alimentèrent l'imaginaire qui enveloppe Noël.

Une chanson populaire raconte comment les Rois mages sont venus d'Afrique. Pour l'Évangile, ils arrivèrent de l'Orient. Peut-être viennent-ils tout simplement du mystérieux pays d'Égypte.

La symbolique des cadeaux est éloquente : l'or de Melchior célébrait la royauté, l'encens de Balthazar la divinité et la myrrhe de Gaspard annonçait la souffrance rédemptrice de l'homme à venir sous les traits de l'enfant. On connaît l'or pour son symbole de richesse, l'encens pour honorer la divinité. Quant à la myrrhe, c'est une résine odorante fournie par un arbre d'Arabie, le balsamier.

Et si le Père Noël était un Roi mage ?

Une légende russe raconte qu'il existe un quatrième Roi mage, appelé Ded Moroz, qui aurait conduit sur la steppe glacée un traîneau (troïka) tiré par des rennes et rempli de cadeaux pour l'enfant-Dieu. Depuis 2000 ans il continue sa route et a finalement renoncé à trouver l'enfant Jésus. Alors, il comble de cadeaux tous les enfants sages qu'il rencontre en cours de route.

Imavision a plein de suggestions pour vos cadeaux du temps des fêtes !

Imavision vous propose une série de coffrets et DVD à mettre sous l'arbre de Noël. Parents et amis seront comblés par la diversité des coffrets et passeront de nombreuses heures à se divertir. Évitez les foules et les emplettes de Noël de dernière minute en visitant dès aujourd'hui le site Internet d'Imavision à www.imavision.com. En attendant, nous vous proposons ces quelques titres.



Radio-Canada, Coffret 50^e anniversaire

Coffret - DVD

Afin de commémorer son 50^e anniversaire, Radio-Canada, en collaboration avec Imavision, lance ce prestigieux coffret de cinq DVD renfermant quelques-uns des meilleurs moments télévisuels de son histoire ainsi que son évolution à travers les 50 dernières années.



SOL, En spectacle

Coffret, DVD

Marc Favreau évoque depuis plus de 45 ans ce qui nous agace, ce qui nous énerve. La pollution... le gaspillage... notre anxiété devant la chose médicale... l'argent... le chômage... nos mesquineries... nos intolérances... Quatre spectacles plein d'humour.

Les Contes de L'Histoire sans Fin

Coffret - DVD

Une aventure extraordinaire débute lorsque Bastien accompagne son alter ego, Atryu, dans une bataille contre la sinistre puissance du Vide. Il menace d'engouffrer Fantasia et de tuer la Jeune Impératrice. Atryu est le seul à pouvoir la sauver.



ROYAUME LUMINAIRE

6975, BOUL. JEAN-XXIII
TROIS-RIVIÈRES (OUEST)
TÉL.: (819) 377-5817

~~110\$~~
59.95\$

~~80\$~~
49.95\$

Rabais de 10% à l'achat d'une lampe Berger
Sur présentation de ce coupon. Valable jusqu'au 10 janvier 2005.

ou

Rabais de 3\$ à l'achat d'une huile pour lampe Berger format 500 ml
Sur présentation de ce coupon. Valable jusqu'au 10 janvier 2005.

Ouvert de 13h à 16h30
le dimanche jusqu'à Noël

Féerie des fêtes

SOIRÉE DÉJAS...
L'EFFET AVEC LA FÉE DU MONDE
AVEC DANSE ET MAGIE

TABLE D'HÔTE FAMILIALE
DU 24 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER

BRUNCH FAMILIAL
25, 26 DÉCEMBRE, 1 ET 2 JANVIER

AIRE DE JEUX POUR ENFANTS (JEUX VIDEO)
25, 26 DÉCEMBRE, 1 ET 2 JANVIER

RESERVATION: 377-5817

DELTA
TROIS-RIVIÈRES
CENTRE DES FÊTES



www.troisvert.com

Visitez-nous

**MEMBRE DU GROUPE
TROISVERT**

TROISVERT
GESTIONNAIRES
(anciennement Gestimax)

GESTIONNAIRES DE LOGEMENTS

TERRASSES SEIGNEURIALES

3400-3470, Louis-Pasteur, Trois-Rivières

1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2, chauffés et éclairés, piscine intérieure, stationnements intérieur et extérieur. Dépanneur, salon de coiffure, restaurant. Réduction pour universitaires sur 1 1/2. Conciergerie et maintenance sur place. Immeuble insonorisé.

DOMAINE LES RIVIÈRES

1425, Des Cyprès, Trois-Rivières

1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2, chauffés et éclairés, stationnements intérieur et extérieur. Près du centre commercial LesRivières. Conciergerie et maintenance sur place. Immeuble insonorisé.

MANOIR PLACE DU CENTRE

Résidence pour personnes âgées

950, rue Royale, Trois-Rivières

3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, chauffés et éclairés, services de repas avec salle à manger, de coiffure et d'infirmier. Récréativité, surveillance 24 h. Sonnette d'appel d'urgence.

DOMAINE DE LA RIVIÈRE OUEST

110 à 250, Meunier, Trois-Rivières (Ouest)

3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2, non chauffés et non éclairés. Stationnement extérieur. Près du Carrefour Trois-Rivières-Ouest. Conciergerie et maintenance sur place.

PLACE DU CENTRE

950, rue Royale, Trois-Rivières

2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2, chauffés et éclairés, piscine intérieure, stationnements intérieur et extérieur. En plein centre-ville. Conciergerie et maintenance sur place. Immeuble insonorisé.

379-9429
APPELEZ DÈS MAINTENANT

Chants de Noël

Sainte Nuit

O nuit de paix ! Sainte nuit !

Dans le ciel l'astre luit;

Dans les champs,

tout repose en paix.

Mais soudain, dans l'air pur et frais,

Le brillant chœur des anges

Aux bergers apparaît.

O nuit de foi ! Sainte nuit !

Les bergers sont instruits;

Confiants dans la voix des cieux,

Ils s'en vont adorer leur Dieu;

Et Jésus en échange

Leur sourit radieux.

O nuit d'amour ! Sainte nuit !

Dans l'étable, aucun bruit;

Sur la paille est couché l'Enfant

Que la Vierge endort en chantant;

Il repose en ses langes

Son Jésus ravissant.

O nuit d'espoir ! Sainte nuit !

L'espérance a relui;

Le Sauveur de la terre est né;

C'est à nous que Dieu l'a donné,

Célébrons ses louanges;

Gloire au Verbe Incarné.

Minuit, Chrétiens !

Minuit ! Chrétiens !

C'est l'heure solennelle

Où l'homme Dieu

descendit jusqu'à nous,

Pour effacer la tache originelle

Et de son Père arrêter le courroux.

Le monde entier

tressaille d'espérance

À cette nuit qui lui donne un Sauveur.

Refrain

Peuple à genoux !

Attends ta délivrance : Noël ! Noël !

Voici le Rédempteur : Noël ! Noël !

Voici le Rédempteur !

De notre foi que la lumière ardente

Nous guide tous au

berceau de l'enfant,

Comme autrefois, une étoile brillante

Y conduisit les trois chefs d'Orient,

Le Roi des rois né

dans la dépendance

En lui confond toute

humaine grandeur

Enfin Jésus a brisé toute entrave;

La terre est libre et le ciel est ouvert.

Il voit un frère où n'était

qu'un esclave

L'amour unit ceux qu'enchaînait le fer.

Oh ! Qui dira notre reconnaissance

A ce Jésus, notre aimable Sauveur ?

Chants de Noël

Le divin enfant

Refrain

Il est né le Divin Enfant,
Jouez hautbois, résonnez musettes;
Il est né le Divin Enfant,
Chantons tous son avènement.

Depuis plus de quatre mille ans
Nous le promettaient les prophètes,
Depuis plus de quatre mille ans
Nous attendions cet heureux temps !
Ah, qu'il est beau ! Qu'il est charmant !

Ah, que ses grâces sont parfaites !
Ah, qu'il est beau ! Qu'il est charmant !
Qu'il est doux, ce Divin Enfant !
Une étable est son logement
Un peu de paille est sa couchette;
Une étable est son logement
Pour un dieu, quel abaissement !

Partez, ô Rois de l'Orient !
Venez vous unir à nos fêtes !
Partez, ô Rois de l'Orient !
Venez adorer cet enfant !
Ô Jésus, ô Roi tout-puissant,
Tout petit enfant que vous êtes,
Ô Jésus, ô Roi tout-puissant,
Régnez sur nous entièrement.

Mon beau sapin

Mon beau sapin, roi des forêts,
Que j'aime ta verdure !

Quand par l'hiver bois et guérets
Sont dépouillés de leurs attraits,
Mon beau sapin, roi des forêts,
Tu gardes ta parure.

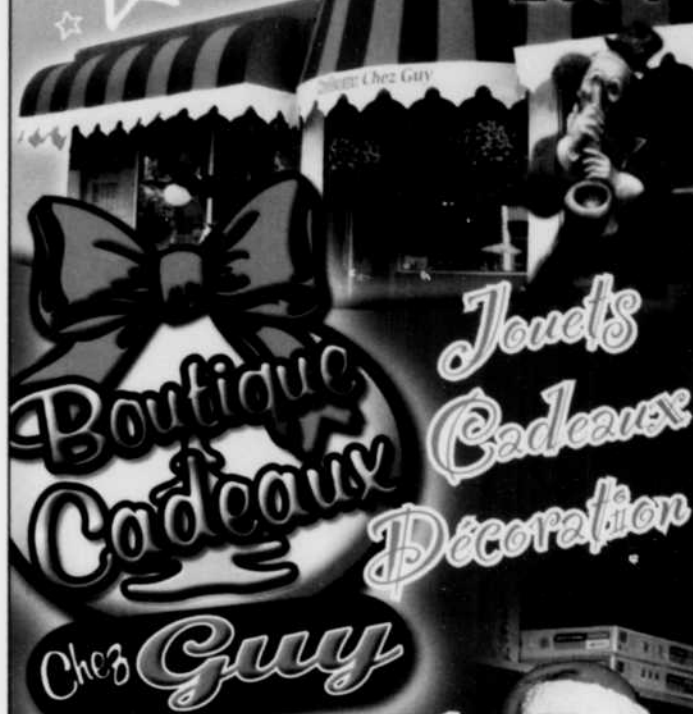
Toi que Noël planta chez nous
Au saint anniversaire,
Joli sapin, comme ils sont doux,
Et tes bonbons et tes joujoux,
Toi que Noël planta chez nous
Tout brillant de lumière.

Mon beau sapin, tes verts sommets
Et leur fidèle ombrage,
De la foi qui ne ment jamais,
De la constance et de la paix,
Mon beau sapin, tes verts sommets
M'offrent la douce image.

La **MAGIE**
pour petits
et grands !

Réceptiendaire de

CQCD
CONSEIL QUÉBÉCOIS DU
COMMERCE AU DÉTAIL
2004



**Jouets
Cadeaux
Décoration**
Chez Guy
**Boutique de
Noël à l'année**

Spécialités :
Jeux et jouets, peluches
et poupées et plus...

Décoration :
Meubles d'appoint,
lampes Berger et plus...

Johanne Prince et Serge Lefebvre, propriétaires

**Nous sommes situé
(centre-ville)
Shawinigan**

667, 5e Rue, Shawinigan (centre-ville)

Téléphone : (819) 536-7908

Idées



1. **Montre Swatch YCS 429...165\$** La Perle Rare, Galeries du Cap, www.gemme.ca
2. **Chandail 99\$, manteau à partir de 149\$** Boutique Pierre, centre les Rivières
3. **Chaussettes en Kidmohair...29.95\$, Soquette en Kidmohair 19.95\$**
L'Angéline 11285, boul. Bécancour, Ste-Angèle
4. **Vase décoratif oriental...95\$** Raymond Décors 991 boul. Thibeau, T.R. 375-9547
5. **Certificats cadeaux Energie Cardio** 30 15 Côte Rosemont T.R. 697-1000
6. **Doudou...32\$ et différents produits de toilette**
Tout en Petit, 3085 Côte Rosemont T.R. 697-2286
7. **Fer à friser Ceramix doté plaques minces en céramique Sp. 69.99\$**
(9 au 17 déc.) Familiprix Thellend, Gagné, Leclerc, 3005 Côte Rosemont, T.R. 373-3434
8. **Lampe en cristal de sel à partir de 24.95\$**
Royaume Luminaire 6975 Boul Jean XX111, T.R. 377-5817
9. **À Noël, les plus beaux dessous** chez « Les Dessous pour Deux » Côte Rosemont 691-2270
10. **L'Élixir dermo-correcteur Lipiad...54\$**
Diane Légaré, 5364, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières (Ouest) 693-7670

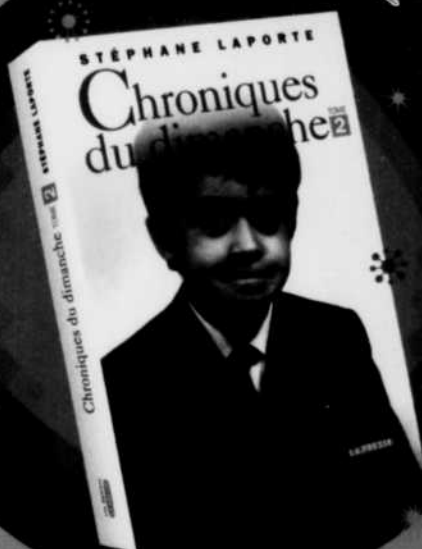
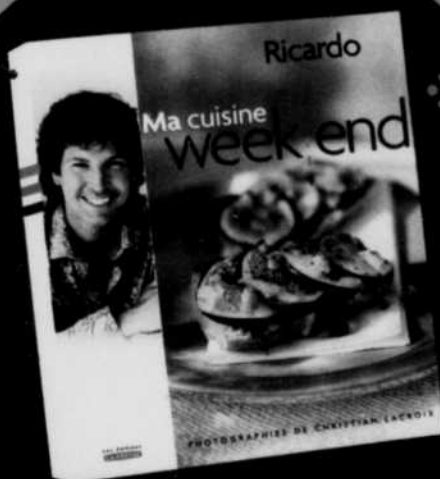
11. A
12. C
13. S
14. E
15. F
16. C
17. T
18. F
19. L
20. A
21. C
22. C
23. A

cadeaux



11. **Assortiments magnifiques vases décoratifs** JM Textiles 3780 boul. des forges, T.R. 373-0083
12. **Graveur DVD...99\$** Groupe Armais Informatique, 1370 boul. des Récollets, T.R. 374-0228
13. **Soin enveloppant au chocolat...70\$** Centre d'esthétique Nicole Légaré, 1452 Notre-Dame, T.R. 378-5778
14. **Bronzage 100 minutes...24.99\$** détails au salon Bronzage Syl et Dan 4140 boul. des Forges, T.R. 379-7564
15. **Père Noël...69.95\$** Luminaire Galarneau 855 des Récollets, T.R. 693-6336
16. **Godiva collection de café différents prix** Fleur de Soie, 669 Lavolette, T.R. 373-4900
17. **Tire-bouchon de luxe...50\$** Restau-service, 2600 St-Denis, T.R., 376-2600
18. **Robe de chambre pour homme Bugatti...195\$**
Les boutiques de Diamond collection Caprice et Le Mercier, 5380 boul. des Forges, T.R. 374-3545.
19. **Lunette de sport de prestige TAG Heuer** Clinique d'optométrie Dr. J. Victor Bergeron, 1882 Ave. St-Marc, Shawinigan, 536-2504
20. **Armoire à vin, concept Adateck inc....1299\$** meubles Jacob, 400 rue St-Jacques Sainte-Thècle, (418) 289-2855
21. **Couverture en laine reversible à partir de 99.99\$** mode Plein Air, 5426 Boul. Royal, T.R. 379-2434
22. **Gilet Dale à partir de 250\$** André Lalonde Sport, Carrefour Trois-Rivières Ouest (derrière Future Shop) 373-2622
23. **Accessoire mode** La Flânerie, 3075, Côte Rosemont, Trois-Rivières-Ouest 375-4438

Le cadeau idéal!



L'AUTO 2005

L'AUTO 2005
MODÈLES ANALYSÉS

Offerts en librairie

Les Éditions
LA PRESSE

Bye
Bie
La Fé
mass

Le stres
En effet
comme
québéco
psycholo
diminuer
de notre
massag
repose
massoth
abandon

Fondée
massoth
l'image
compète
vous off
respect
massoth
ses mai
Fédérati



ye stress... venue santé tion québécoise des rapeutes a 25 ans

l'ennemi numéro un des travailleurs. 15% des gens considèrent leur travail stressant et 20% des travailleurs seraient en état de détresse. Pour combattre le stress et ses conséquences sur la détérioration de la santé, rien ne vaut la relaxation et le massage. Cependant, le succès d'un massage dépend de la compétence du professionnel en massage et sur votre capacité de vous ouvrir à ses soins.

En 1979, la Fédération québécoise des massothérapeutes veille depuis 25 ans à améliorer la professionnelle de massothérapeutes et en continue formation afin de produire les meilleurs effets dans une approche globale de la personne. Avant de choisir un massothérapeute et de mettre votre santé entre ses mains, assurez-vous qu'il est membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes.

Avec Levi Strauss Tout est dans la coupe

Aujourd'hui, plus personne ne s'offusque si vous portez un jean sexy et élégant dans un restaurant chic ou dans un party de famille. Le jeans de travail, solide et délavé comme le blues usé confort de fin de semaine se sont démocratisés. Une femme qui porte un jeans fuselé avec des talons aiguilles aura un look chic relax. Un jeune qui affiche une allure décontractée portera avec aisance un jean griffé et des espadrilles funky. Avec Levi Strauss, les petits détails comme les piqûres de couleur et les fermetures éclair intéressantes transformeront l'ordinaire en extraordinaire. Les détails et la coupe sont un secret qui fait toute la différence.



Yaktrax

Faciles à mettre ou à enlever sur toutes les formes de bottes, pour hommes, femmes et enfants, le Yaktrax permet de marcher en toute sécurité sur la neige et la glace. Sans pointe et ultraléger, il est aussi sans danger pour les planchers. Disponible dans plusieurs cordonneries et centres d'articles de plein-air.



Vite et bon... signé Knorr

C'est en Allemagne, en 1838, que Carl Heinrich Knorr inventa un procédé consistant à faire sécher des légumes et des assaisonnements savoureux pour répondre aux besoins des travailleurs d'usine qui désiraient des repas nourrissants préparés rapidement.

Cent soixante six ans plus tard, Knorr est devenu un leader mondial, synonyme de produits de haute qualité, de textures veloutées et de facilité d'utilisation. Les bouillons de légumes, de bœuf et de poulet sont disponibles dans plus de 90 pays. Les bouillons Knorr, disponibles dans la plupart des épicerie, font d'excellentes bases pour vos soupes, viandes et plats de légumes. Ne négligez pas la saveur, Knorr ajoute une touche exquise à toutes vos recettes santé.

Un nouveau look



Depuis son enfance, Julie Guirond est inscrite en coiffure au Centre de formation professionnelle Bel-Avenir. Tout en découvrant les nouvelles tendances, lui vient le désir de réaliser une métamorphose. Une équipe est formée. On retrouve Audrey Naud à la coloration, Lena Paquin à la coupe, Julie Ouellet à l'esthétique ainsi que Patricia Côté et Olivier Messina à la photographie.

C'est à partir des tendances de coloration "ambre cendré" 2004-2005 de l'Oréal ainsi que d'une coupe dite "asymétrique" par superposition qu'ils ont réalisé le projet. Après une première série d'expérimentations sur mannequin inanimé, l'équipe était en mesure de mettre au point les techniques et les procédures nécessaires à la réalisation du projet.

Audrey a choisi de travailler avec un nouveau trio de couleurs en appliquant la coloration par zones circulaires, ce qui valorise les effets de la coupe. De son côté, Lena travaille d'abord sur un cheveu mouillé afin de donner la structure de base requise par la coupe. Le reste sera accompli sur cheveu sec pour mieux contrôler et personnaliser les effets



Bel-Avenir

**CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE
BEL-AVENIR**



...pour une nouvelle formation



désirés. Le maquillage exécuté par Julie vient rehausser la transformation. Ici, l'accent est mis sur les yeux. Patricia et Olivier ont, pour leur part, consciencieusement photographié toutes les étapes de la métamorphose.

Voilà une belle réalisation qui n'aurait pas été possible sans l'implication des **départements Esthétique, Coiffure et Photographie du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir**, et bien sûr, la supervision de Luce Doucet, enseignante en coiffure.



ADMINISTRATION, COMMERCE ET INFORMATIQUE

Comptabilité
Secrétariat
Secrétariat médical
Soutien informatique

ALIMENTATION ET TOURISME

Boucherie de détail
Boulangerie
Cuisine d'établissement
Cuisine actualisée
Pâtisserie
Service de la restauration

ARTS APPLIQUÉS

Photographie

COMMUNICATION ET DOCUMENTATION

Imprimerie
Procédés
infographiques

FORESTERIE ET PAPIER

Pâtes et papiers • opérations

MÉCANIQUE D'ENTRETIEN

Horlogerie-bijouterie
Horlogerie-rhabillage

SANTÉ

Assistance aux bénéficiaires et
établissement de santé

Assistance familiale
et sociale aux personnes
à domicile

Assistance technique
en pharmacie

Santé, assistance
et soins infirmiers

SOINS ESTHÉTIQUES

Coiffure
Esthétique
Épilation
à l'électricité



Commission scolaire
du Chemin-du-Roy



Actuellement, l'homme a vraiment le choix. Il pourra opter pour plusieurs modèles et formes différentes. Outre les traditionnels boxers et bermudas, il pourra également jeter son dévolu sur le string, le boxer moulant, hip, micro ou le mini-slip.

Dessous et maillots L'homme se fait enfin... séduisant

On le sait tous, l'homme est plutôt du type conservateur dans sa tenue vestimentaire. Ses vêtements sont généralement sobres et en plus, il les conserve longtemps. Si ce goût pour la sagesse il l'affiche ouvertement, imaginez ce qui peut se cacher sous tant d'austérité.

Heureusement, l'homme change. Il évolue. Le goût du beau, il l'a maintenant développé et plus que jamais il désire l'afficher. Peut-être est-ce une façon de reprendre le temps perdu ? De plus en plus, l'homme cherche à exprimer sa personnalité à travers ses vêtements. Il soigne sa coiffure, s'intéresse aux soins esthétiques et porte une attention grandissante à des dessous qui n'avaient, somme toute, pas vraiment évolué depuis une centaine d'années.

Alors que la femme porte des dessous toujours plus sexys, des strings de plus en plus mini, l'homme n'aura pas voulu être en reste, et de façon plus ou moins consciente, l'envie de séduire aura pris le dessus sur sa légendaire sobriété.

« Il ne fait pas de doute, l'homme est plus coquet que jamais. Il recherche désormais des dessous plus élaborés qu'auparavant », tel est le constat qu'en fait une véritable spécialiste en la matière, Mme Doris Chiasson, propriétaire de la boutique Dessous pour deux, de la Côte Rosemont à Trois-Rivières-Ouest.

Ce parallèle s'applique de la même façon aux beaux maillots de bain que les hommes ont si longtemps boudés. Bien que l'offre n'approche pas celle qui est destinée à la femme, il n'en demeure pas moins que l'homme a aujourd'hui accès à une belle variété de maillots qui sauront mettre sa personnalité, et sa silhouette en valeur.

Exotisme et lingerie Un parfum venu d'ailleurs

Les femmes, en ce début de 21e siècle, saturées de superficiel, rêvent d'un ailleurs, souvent mé-tissé et exotique. Notre société l'a bien compris, et décline aujourd'hui l'invitation au voyage en proposant la découverte de nouvelles saveurs, matières sonorisées et senteurs, dans la mode... comme partout.

Mme Doris Chiasson, de la boutique Les Dessous pour deux, constate bien cette tendance forte de la mode. Les grandes nouveautés nous proviennent toute d'Europe. L'exotisme, avec ses couleurs, sa frivolité et son audace, prend une place de plus en plus grande sur les tablettes des magasins. Les créateurs de mode vont puiser à différentes sources pour trouver l'inspiration : les voyages, les livres d'art, les expositions, etc.

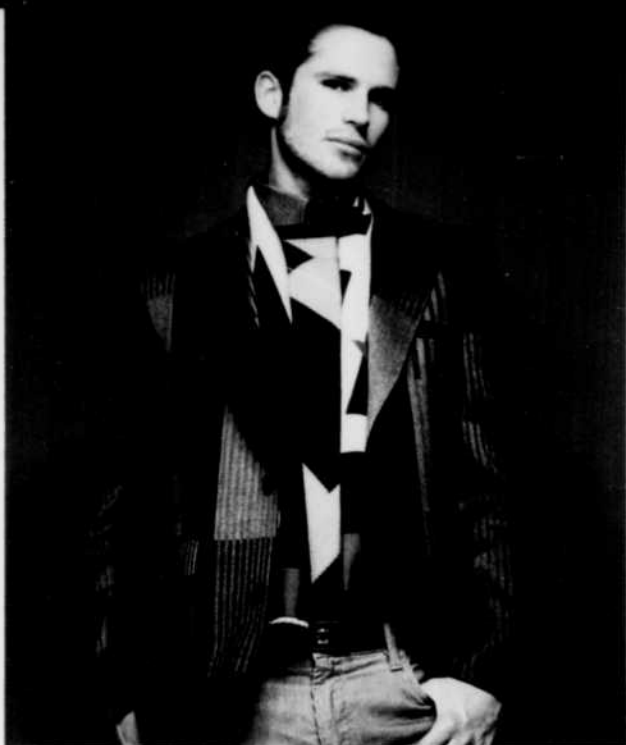
Ainsi, la lingerie, cet hiver, est moins

tapageuse et plus féminine. Les matières sont douces, les couleurs, pastel. La première tendance constatée est celle du retour au naturel, au végétal. Un exemple, la gamme Nymphéa de Chantelle est un véritable hymne à la nature.

D'autres modèles jouent le thème de la préciosité qui, sans être ridicule, est aussi sophistiqué que contemporain. Les couleurs se déclinent dans les tons de noirs, d'ivoire et de bois de rose, sans oublier le vert émeraude qui réaffirme la noblesse de la ligne. Mme Thérèse Martin, de la boutique Madame Martin, constate que la broderie fait sensation et se révèle dans un tourbillon de lumière. Les pyjamas, chauds et confortables, sont parfaits pour les moments de détente. L'influence asiatique s'exprime par une audace créatrice avec ses pompons, ses fleurs et ses motifs géométriques aux couleurs flamboyantes.



L'univers du maillot de bain est en pleine effervescence. Les collections sont plus variées que jamais. On pourrait dire que le maillot est en train de devenir un vêtement avec toute une gamme d'accessoires qui lui sont destinés, tels les paréos.



Cette année, pour les Fêtes, plusieurs tenues auront la cote, mais sans doute celle qui se distinguera davantage sera le « décontracté chic »... l'une des grandes tendances de la mode masculine du moment. Voilà donc une expression bien vaste, mais en gros, elle veut tout simplement dire que les hommes ont le droit de porter ce qu'ils veulent : des costumes avec des tennies, des matières mixées (coton et matières nobles), des jeans avec des vestes très structurées, des pantalons stricts avec des t-shirts... Bref, un savant mélange de pièces traditionnelles et des choses plus originales.

Le costume, chic mais pas trop, incontournable pour certains, ne risque pas de passer inaperçu. On peut casser les codes en « l'accessoirisant », par exemple, avec une chemise imprimée de couleurs vives. Chemises rayées, à fleurs, bariolées, t-shirts à motifs, pulls « flashies », chaussures de couleurs vives... Il n'y a qu'à se laisser tenter.

« Définitivement, le style décontracté tient vraiment le haut du pavé, cette année. Les tons de terre et plus conservateurs perdent peu à peu du terrain face aux teintes plus voyantes et contrastées. La chemise, qui devient plus ajustée, est souvent accompagnée d'une surchemise. Cette dernière complémente également fort bien un chandail », de préciser M. Pierre Calille des Boutiques Pierre.

Au niveau des textures, le micro-suède vient avantageusement prendre la place du cuir et du suède véritable. On le retrouve pour les pantalons, les chemises de même que pour les manteaux. « Par ailleurs, les pantalons sans plis effectuent un retour en force, tout comme les pantalons de coupe jeans, à cinq poches, qui sont portés en toute occasion », d'ajouter M. Calille.

La mode en fête !

La mode, qu'elle soit masculine ou féminine, est sujette aux revirements de tendances. À chaque saison, les designers nous présentent leurs nouveautés, et elles sont nombreuses. Alors, messieurs, êtes-vous mode ? Êtes-vous traditionaliste ? Une chose est certaine, les magasins de vêtements regorgent de choix.



Pour vous mesdames, si on vous disait que le tailleur est de nouveau le chouchou des créateurs ? Avec sa nouvelle silhouette plus discrète, sa veste plus longue mais cintrée,

sa jupe au genou et son pantalon droit qui s'évase sur le pied, le bon vieux tailleur a su se renouveler.

Rappelez-vous qu'un beau tailleur peut facilement passer du bureau au cocktail : au bureau, on le porte avec un chemisier et le soir, à même la peau avec un accessoire au cou. Le meilleur achat est, sans aucun doute, le tailleur avec la veste cintrée, assez longue et à simple boutonnage. Ce modèle affine la taille, camoufle les hanches et allonge la silhouette.

Mais souvenez-vous, ce n'est pas parce qu'un style est en vogue que vous devez l'acheter. Prenez le temps de regarder, d'examiner et d'essayer...

Joyeuses Fêtes !

Les commerces de la Côte Rosemont

Blotti tout au pied de la Côte Rosemont, un petit centre commercial fort sympathique vous ouvre toutes grandes ses portes. Vêtements pour dames et enfants, lingerie pour femmes et hommes, bijouterie, pharmacie...



Familiprix



373-3434

Pharmacie Thellend, Gagné et Leclerc
Au service de votre santé

Commodément située à la Place Rosemont, votre pharmacie Familiprix vous propose un beau choix de bibelots, de chandelles et de décorations de Noël dans sa section cadeaux. De plus, vous pouvez compter sur les services de trois pharmaciens qui vous donneront de précieux conseils-santé.

Pour le temps de fêtes, on vous suggère tout spécialement l'eau de toilette **chrome de Azzaro pour homme, format 300 ml, en spécial à 29,99 \$**
Prix courant : 46,99 \$



375-4438

Les femmes élégantes connaissent bien La Flânerie. Première locataire de la Place Rosemont il y a plus de vingt ans, la boutique a toujours su présenter des collections de vêtements avec un look différent et, en plus, un service personnalisé. Christiane, Maude et Céline vous invitent à venir voir leurs collections de vêtements et tous les accessoires pour vous embellir. La Flânerie, pour la femme qui se veut différente !

Laissez-vous charmer par ce magnifique ensemble. Et plusieurs autres à prix abordable.



LES

**DESSOUS
POUR
DEUX**



691-2270

Dessous de rêve, dessous séducteurs, la Boutique Dessous pour deux sait combler vos moindres désirs. Synonyme de confort et d'élégance, la lingerie fine souligne la beauté des femmes. Les hommes non plus ne sont pas en reste. À la Boutique Les Dessous pour deux, on vous propose des sous-vêtements renommés, des robes de chambres chaudes et confortables.

**Appréciez le confort de ces jolis pyjamas.
Pour gâter l'homme et la femme de votre vie .**

vous accueillent pour Noël

...et centre de conditionnement physique, vous y trouverez des produits intéressants, des idées de cadeaux, des petites douceurs pour vous rendre la vie encore plus facile.



Energie Cardio
POUR ELLE  **697-1000**

Le nouveau centre Énergie cardio sélection pour elle est strictement réservé aux dames. On vous offre des services et des équipements adaptés aux femmes de tous les âges désirant améliorer leur forme physique. On y retrouve aussi une garderie, des soins d'esthétique, des soins du corps et un sauna. Vous manquez de motivation ? Essayez l'entraînement privé à un coût abordable à l'heure. Chez Énergie cardio sélection pour elle, on peut vous aider à arrêter de fumer et vous donner des recettes pour maigrir avec Kilo cardio. Bien entendu, les toujours populaires sessions de danse aérobique, step, cardio latino et tae-boxe ainsi que body design demeurent au programme.

Débutez l'année du bon pied, inscrivez-vous sans plus attendre à l'une de nos sessions exclusivement conçues pour "elle".

370-8343



Club Bijoux Plus

Membre de la nouvelle bannière Club Bijoux plus.com, la Bijouterie L'Heure Juste est un nouveau concept unique, le premier liquidateur 100 % québécois de bijoux qui vous garantit à 100 % les plus bas prix. On vous donne aussi un service de réparation de même que les services-conseils de conseillers et conseillères expérimentés. De plus, on effectue rapidement sur place les réparations des vos bijoux, montres et horloges. Venez vivre l'expérience du nouveau concept de bijouterie, un concept qui vous fera épargner gros.

Pour les Fêtes, Club Bijoux Plus.com vous suggère ces magnifiques joncs éternité ou encore ce superbe collier de perles.
Voyez également notre vaste choix d'articles offerts à véritable prix d'aubaine.



Tout en petit  **697-2286**

Le petit dernier à faire son arrivée à la Place Rosemont porte un nom prédestiné : Tout en petit. À cette boutique, vous trouverez des vêtements pour les enfants de la naissance à 6 ans X, des habits de neige, des vêtements pour les filles et les garçons, des accessoires et des articles-cadeaux. Votre choix se portera peut-être parmi les marques suivantes : Magi, Dr Bon, C'est la vie, ETC, Pickels, Gusti, Cali Dou, Câlin, Little ME.

Cet hiver, habillez vos enfants à la nouvelle boutique Tout en petit, un réel enchantement pour qui recherche des vêtements et des accessoires pour les tout petit !

Opération Nez rouge L'appel du gros bon sens !

Ça y est, Opération Nez rouge a repris du service, et c'est là un signe tangible que le temps des fêtes est vraiment à nos portes. Ayant pour slogan « L'appel du gros bon sens », cette 21^e édition qui s'étend du 3 au 31 décembre permettra à nouveau de rendre nos routes plus sûres durant cette période de réjouissances, en permettant aux automobilistes de prendre congé du volant si leurs facultés ne sont pas à la hauteur du défi que représente la conduite d'un véhicule motorisé.

L'an dernier, à l'échelle québécoise, ce sont quelque 35 000 bénévoles qui ont assuré le succès de la 20^e campagne de Nez rouge en effectuant pas moins de 65 828 accompagnements (et 12 048 pour le reste du Canada), et en amassant 1 100 000 \$ qui seront remis à une centaine d'organismes sans but lucratif oeuvrant auprès de la jeunesse et du sport amateur.

Cette année, c'est humoriste bien connu Louis Morissette qui a été retenu à titre de porte-parole pour Opération Nez rouge au Québec. Il aura pour tâche de sensibiliser la population aux méfaits de la conduite avec les facultés affaiblies et au rôle que Nez rouge peut jouer pour leur assurer un retour à la maison en toute sécurité.

Il faut ici rappeler que Nez rouge ne s'adresse pas uniquement aux personnes ayant consommé de l'alcool, mais aussi à celles qui ne se sentent pas en état de conduire en raison de la fatigue, par exemple. De plus, il est possible d'y faire appel une fois ou plus au cours d'une même soirée, soit pour se déplacer d'un endroit à un autre, soit tout simplement pour rentrer chez soi.

En fait, la seule exigence pour le client est de posséder ou d'avoir la responsabilité d'un véhicule au moment de l'appel. Nez rouge raccompagne également chez eux les passagers du client. Et comme toujours, ce service est gratuit. Cependant, les dons versés par les utilisateurs sont remis en totalité à des organismes sans but lucratif oeuvrant auprès des jeunes.

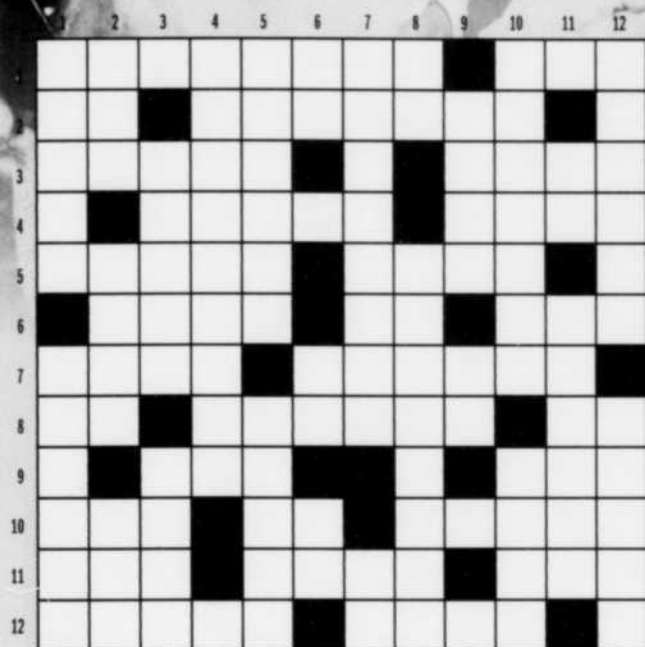


Saviez-vous qu'en 2003, pour la seule région métropolitaine de Trois-Rivières, les 849 bénévoles d'Opération Nez rouge ont effectué 1 657 accompagnements sur les 20 jours d'activités ? Pour la 21^e édition, les organisateurs visent environ 800 bénévoles pour les 11 journées d'opération de la présente édition soit les : 3-4, 9-10 et 11, 16-17 et 18, 23, 30 et 31 décembre.

Alors, si vous ne vous sentez pas en forme pour conduire votre voiture après une petite soirée, arrosée ou non, ne risquez pas votre vie ou celle des autres, et appelez plutôt l'équipe d'Opération Nez rouge de votre région.

Mots croisés de Noël

par André Duclos



HORizontalement

- 1 - Un seul est le vrai, mais lequel ? - de la Mirandole
- 2 - Altesse royale - Dans le nom d'une station balnéaire de la Jamaïque
- 3 - Partie latérale de la tête - 274 litres pour le vin
- 4 - Voie bordée d'arbres - Rugueux
- 5 - Ville du Québec - Sur la Côte d'Azur
- 6 - Pain non levé - Issu de - Nommé à une fonction
- 7 - Qui ne parle pas - On s'y promène en gondole
- 8 - Début et fin d'îles - Vague - Coutumes
- 9 - European Southern Observatory - Fleuve de l'Afrique du Nord-Ouest
- 10 - Terme de tennis mélangé - D'avoir - Tranchant (ang)
- 11 - Poisson d'eau douce - Engrais azoté - Pluriel de leu
- 12 - Service télégraphique - Jupe très courte

VERTICALEMENT

- 1 - Beaucoup de mères en font durant le temps des Fêtes - C'est l'heure de la messe de minuit
- 2 - Période - Situe un morceau de musique dans la production d'un compositeur - Poème destiné à être chanté
- 3 - Mère de Jésus - Commune du Morbihan
- 4 - On en fait la course aux Fêtes
- 5 - Est-ce le prénom de la Mère Noël - Meilleurs à Noël et au jour de l'An
- 6 - Pronom indéfini - Du verbe aller - Patrie d'Abraham
- 7 - Agréables à recevoir
- 8 - Article simple - Fleuve né en Mongolie
- 9 - General Motor Acceptance Corporation - Arbre toujours vert
- 10 - Jouets adorés des fillettes - Salvador ...
- 11 - Infinitif - Artifice
- 12 - Agréable à donner et à recevoir - Dressé au salon

(Solution à la page 63)

En cette belle période des fêtes,
en plus d'avoir des suggestions
de cadeaux lumineuses...
toute notre marchandise est réduite de

10% à 50%



LUMINAIRE GALARNEAU



Raymond Galarneau
propriétaire

Commercial et résidentiel

855, des Récollets, Trois-Rivières

Tél.: (819) 693 • 6336

Stationnement à l'arrière du magasin

Dresser une table selon les règles de l'art

Il existe plusieurs façons de dresser une table, mais lorsque l'on reçoit chez soi, on sait ce qui va être consommé, c'est pourquoi on dresse la table selon la mise en place au menu et l'on respecte le protocole des mets et des vins.



Il est conseillé de recouvrir la table d'un molleton en coton avant de mettre la nappe. Sa principale fonction est d'absorber le bruit, d'éviter la dispersion du liquide au cas où l'on renverserait un verre ou une saucière et de rendre la surface moins dure, plus confortable. Pour que les convives soient confortablement installés, il est recommandé de prévoir un espace de 60 à 70 cm par couvert.

On dispose l'assiette de décoration (facultative) en face de la chaise et l'assiette à pain à gauche de la grande assiette. Les différents plats, entrées, hors d'œuvre, soupe et plat principal, sont servis dans des assiettes différentes. L'étiquette requiert l'utilisation d'ustensiles différents pour chaque plat.

On procèdera de façon logique : on utilisera d'abord ceux qui sont les plus éloignés de l'assiette pour terminer avec ceux qui sont le plus proches. On les met sur les côtés et en haut de l'assiette de la façon suivante : fourchettes à gauche, dents tournées vers la table à la française ou vers le haut à l'anglaise; couteaux à droite, le tranchant de la lame vers l'assiette; cuillères à droite, côté creux vers la table à la française ou vers le haut à l'anglaise; les couverts pour le fromage et le dessert doivent se trouver au-dessus de l'assiette, en alternance, le manche orienté vers le côté où ils seraient normalement placés (le manche de la cuillère ou du couteau vers la droite et le manche de la fourchette vers la gauche); le couteau à beurre sera placé sur le bord droit de l'assiette à pain, le tranchant de la lame vers l'extérieur. Ils sont disposés à environ 2 cm du bord de la table et les uns des autres, le bout des manches alignés sur le grand couteau et la fourchette ou encore en escalier vers le haut.

Le verre à eau sera situé à la pointe du grand couteau, si on y ajoute des verres à vin rouge ou blanc, ils seront disposés respectivement à sa suite, légèrement en diagonale. La coupe à champagne est ajoutée au moment

de le servir, le cas échéant. La serviette ne doit pas être trop manipulée par mesure d'hygiène.

Le vin peut être servi soit en bouteille soit en carafe (pour les vins jeunes ou pour les vieux vins qui ont besoin d'être décantés), mais la bouteille doit toujours être visible. Une bouteille d'eau ou une carafe d'eau devraient toujours être présents sur la table.



Dans tous les domaines, la règle principale en matière de bon goût est de ne jamais en faire trop. Et même si accueillir des gens chez soi veut dire en faire un peu plus que d'habitude, l'idée est de mettre ses invités à l'aise, de partager un moment agréable et éventuellement de se revoir.

L'hiver, saison de la fondue

En famille ou entre amis, une longue et chaleureuse soirée autour du caquelon. Que demander de mieux ? Nous vous suggérons quelques sauces pour accompagner votre fondue bourguignonne ou chinoise.

SAUCE PIQUANTE

- 4 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de sauce chili
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 à 3 échalotes hachées finement
- 1 branche de céleri hachée finement

Mélanger tous les ingrédients et servir chaude ou froide.

SAUCE AIGRE DOUCE

- 1/2 tasse de sucre
- 3 c. à table de fécule de maïs
- 1/2 tasse de vinaigre (ou moins)
- 2/3 tasse de jus d'ananas
- 1 c. à table d'huile
- 1 c. à table de sauce soya

Servir chaud.

N.B. : cette sauce épaissit facilement.

SAUCE TOMATÉE

- 1 boîte de sauce tomate
- 3 c. à table d'huile d'olive
- Ail
- 1/4 tasse de sauce chili
- 1/2 oignon
- 1 c. à soupe de vinaigre

Mélanger tous les ingrédients et servir.

SAUCE BBQ

- 1/2 tasse de cassonade
- 1/4 tasse d'huile
- 1/4 tasse de ketchup
- 1 boîte de sauce tomate
- 3 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 oignon
- Sel, poivre, paprika

Faire cuire le tout 3 minutes et servir chaude.



Ensemble à fondue en cuivre 2 en 1 pour viande et fromage
Disponible chez Pom Pom pour seulement 84,98\$

boutique
PIERRE
L'art de bien se vêtir

www.boutiquepierre.com

Carrefour Trois-Rivières-Ouest 4520, boul. des Récollets Trois-Rivières (810) 373-5823	Centre commercial LesRivières 4125, boul. des Forges Trois-Rivières (810) 897-3300	Galerias du Cap 300, Barkoff secteur Cap-de-la-Madeleine (810) 372-5413
---	---	---

LA TUNISIE, circuit et séjour
Départ le 1^{er} avril 2005, 16 jours
par personne (occupation double)
À compter de 1999\$
Incluant vols avec KLM, transferts, circuit 6 jours,
séjour en hôtel 4*, 2 repas par jour,
toutes les taxes.
Tarifs sujets à changement sans préavis.

À NE PAS MANQUER !
CROISIÈRE 7 JOURS
Départ de Québec à Fort Lauderdale,
le 2 octobre 2005, à bord du
magnifique
ENCHANTMENT
OF THE SEAS À compter de **588\$**
par personne, cabine intérieure,
taxes incluses.

Circuit DÉCOUVERTE DE
L'AMÉRIQUE DU SUD
Départ garanti et accompagné.
Du 5 au 21 octobre 2005
À compter de 6199\$
par personne
(toutes taxes incluses, toutes
les réductions appliquées,
Itinéraire détaillé disponible à l'agence)

983, rue Hart, Trois-Rivières • (819) 379-8999 • www.vascotroisrivieres.com
www.universdelacroisiere.com

747, 5^e Avenue, Grand-Mère • (819) 538-6858 • www.voyageslacaravelle.com

Suprême de poulet du château

Donne de **4 portions**

Cuisson **30 à 45 minutes**

Ingrédients

4	poitrine de poulet
2	échalottes françaises émincées
1/2 tasse	crème à 35%
2 c. à table	huile d'olive
1 tasse	vin blanc de son choix
2 c. à table	gelée de canneberges et betteraves *
	Herbes de provence, Sel et poivre

Méthode

- Saisir le poulet dans l'huile, ajouter les herbes et les échalottes françaises. Déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire de moitié, ajouter la gelée de canneberges et betteraves. Cuire à 350 °F de 30 à 45 minutes. Retirer du four et ajouter la crème. Décorer avec des canneberges fraîches.

* La gelée de canneberges et betteraves est un produit des «Aliments trésors du château». Elle sont disponibles à notre boutique. Elles peuvent accompagnées les pâtés de campagn, foie gras et fromage, en plus de faire de merveilleuses sauces.

Petit pot de crème chocolat au lait et caramel

Donne de **4 portions**

Cuisson **20 minutes**

Ingrédients

135 gr	chocolat aromatisé au caramel (Barry Callebaut)
375 ml	crème à 35%
5	jaunes d'oeufs
50 gr	sucre
	vanille au goût

Méthode

- Chauffer la crème et verser sur le chocolat au caramel. Dans un autre bol, battre les jaunes d'oeufs avec le sucre et la vanille une minute. Verser le mélange de chocolat et crème sur le mélange d'oeufs. Mélanger et verser dans 4 ramequins. Cuire au four à 350 °F au bain marie durant 20 minutes. Laisser refroidir complètement avant de servir. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

* Le chocolat aromatisé au caramel est disponible à notre boutique.
Le chocolat aromatisé Cappuccino est également disponible.

Les Fines Pâtisseries
et Charcuteries MADO

Cap-de-la-Madeleine, Trois-Rivières

Charcuteries, pâtes fraîches maison,
mets cuisinés, pâtés,
sauces maison,
saucisses européennes.

A vos 2
VÉGÉTARIEN

Carré de porc *Sortilège*

Donne de **4 à 6 portions**

Préparation **20 minutes**

Cuisson **40 à 60 minutes**

Ingédients

30 ml (2 c. à soupe)	beurre
30 ml (2 c. à soupe)	feuilles de romarin frais hachées
125 ml (1/2 tasse)	liqueur de whisky canadien et sirop d'érable, <i>Sortilège</i>
Au goût	sel et poivre noir frais moulu
1, de 1 kg (2 lb)	carré de porc du Québec paré (demander au boucher de fendre l'os entre les 4 côtes)
8	pommes de terre gelots
2	patates sucrées, en quartiers
2	panais, taillés en gros bâtonnets
375 ml (1 1/2 tasse)	bouillon (de légumes ou de volaille)
10 ml (2 c. à thé)	fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau

Méthode

- Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Mélanger le beurre, le romarin, 30 ml (2 c. à soupe) de liqueur *Sortilège* et du poivre au goût. Enrober le carré du mélange et déposer le rôti dans une rôtissoire. Disposer les légumes autour et verser le bouillon.

- Faire cuire pendant 40 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 70 °C (160 °F). Laisser reposer le carré dans une assiette, lâchement recouvert d'une feuille de papier d'aluminium, pendant 10 à 15 minutes avant de tailler. Déposer les légumes dans une assiette de service. Réserver le bouillon.

- Dans la rôtissoire, amener à ébullition le bouillon réservé (environ 250 ml (1 tasse)) et le reste de liqueur *Sortilège* ; laisser réduire du tiers. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir à feu doux. Trancher le carré entre les côtes.

- Accompagner des légumes réservés.



Rôti de dindon *à l'orange*

Portions **6 à 8**

Préparation **15 minutes**

Macération **1 heure**

Cuisson **1 h 15**

Marinade

175 ml (2/3 tasse)	jus d'orange
60 ml (1/4 tasse)	huile végétale
15 ml (1 c. à table chacun)	miel et moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé chacun)	basilic et estragon

Dinde

1 kg (2 lb)	rôti de dinde
15 ml (1 c. à table)	huile d'olive
1	carotte hachée
1	petit oignon haché
	tranches d'ail émincées
1	branche de céleri
250 ml (1 tasse)	bouillon de volaille

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Déposer le rôti dans un bol profond et y verser la marinade. Laisser mariner 1 heure en retournant 1 à 2 fois. Égoutter, réserver la marinade. Dans une rôtissoire, saisir le rôti dans l'huile à feu élevé. Retirer la viande. Réserver. Faire dorer la carotte, l'oignon, l'ail et le céleri dans la rôtissoire. Ajouter ensuite la marinade et le bouillon de volaille. Amener à ébullition. Ajouter le rôti. Couvrir et cuire au four à 160 °C (325 °F) pendant 1 h 15. Après la cuisson, réserver le rôti. Au mélangeur, réduire en purée les légumes avec le jus de cuisson. Au besoin, ajouter du bouillon de volaille. Napper de cette sauce les tranches de rôti.

• Produits orientaux
• Canard frais
• Agneau frais du Québec
• Coupe spécialisée
sur demande dans une
grande variété de viandes



Boucherie du *Gourmet* enr.
Jean-Charles et Louise Brideau, propriétaires
3960, boul. des Forges, Trois-Rivières • 373-3337

L'effervescence du temps des Fêtes



Rares sont les occasions où l'ouïe est mise à contribution dans l'appréciation des vins. Les vins effervescents nous offrent cette chance, avec leur POP légendaire à l'ouverture de la bouteille et le murmure de leurs bulles dans la flûte. Et la période des Fêtes, entre autres, leur donne tout l'espace voulu pour s'exprimer!

Je vous propose quelques perles, façonnées par d'habiles producteurs qui ont su, avec art, contenir le précieux gaz carbonique issu de la fermentation de leur vin.

Veuve Clicquot

Ponsardin brut carte jaune,
champagne a.c., France,
62,00 \$,
563338

La Carte Jaune de la maison Veuve Clicquot de Ponsardin demeure un champagne classique, issu des vignes de pinot noir, pinot meunier et chardonnay, cultivées dans les plus belles parcelles de la Champagne.

Les bulles fines et persistantes se déploient avec régularité sur une toile d'un jaune lumineux. Au nez, le vin offre des arômes de pain grillé, de poire très mûre et d'amande.

La bouche allie finesse et longueur sur des saveurs

de brioche, d'amande et de poire bien mûre. L'ensemble mi-corsé est porté par une texture relativement grasse.

Travaillé dans le détail, autant dans le vignoble que dans la cuverie, ce champagne accompagnera à merveille vos sushis préférés.

Domaine de Fourn 1999,

blanquette-de-limoux a.c.,
GFA Robert, France
18,50 \$

220400

Le Domaine de Fourn est un très bel exemple du potentiel de la région du Languedoc-Roussillon, notamment en vin mousseux. Issu en majorité d'un cépage local, le mauzac, le vin, d'un jaune



La Saucisserie

La plus grande variété de saucisses
européennes et internationales en Mauricie!

PRODUITS du TERROIR

*La Saucisserie, c'est l'endroit tout désigné
pour un service courtois et personnalisé,
des idées originales pour vos repas ou
votre BBQ, de la viande fraîche et de
qualité supérieure.*

- Traiteur
- Produits maison
- Boucherie
- Fromages québécois
- Charcuteries
- Pâtisseries
- Produits du terroir artisanaux

3070, boul. des Forges, Trois-Rivières (Québec) G8Z 1V5 Tél. : 370-6667

clair, présente un nez plutôt complexe de fleurs blanches, de pomme jaune et d'épice rappelant la muscade.

La bouche évolue sur des saveurs de coing et se présente en finale avec des effluves d'épice et de pomme jaune. L'ensemble est soutenu par une texture délicatement beurrée.

Ce vin a mérité, à juste titre, la médaille d'or 2001 au concours général de Paris. Il fera le bonheur d'un sauté de crevettes au gingembre.

Prestige Moingeon brut,

crémant-de-bourgogne a.c.,

Moingeon, France

22,90 \$

871277

Issu de l'énigmatique Bourgogne et de son cépage vedette, le chardonnay, cette appellation, dédiée au vin mousseux, nous propose ici un modèle dont la délicatesse enchante.

D'entrée de jeu, sa couleur jaune paille charme le regard alors que s'échappent de légers arômes de fleurs blanches et d'anis.

La bouche, très aérienne et florale, laisse percer ici et là des notes délicates de champignon. La texture crémeuse précède une finale aux saveurs florales finement anisées.

Médaillé d'argent au concours national des

crémants à Beaune en 2003, ce crémant-de-bourgogne dynamisera les parfums d'une sauce topinambours et poireaux servie sur un suprême de poulet.

Domaine Cauhapé Symphonie de novembre 2001,

Jurançon a.c.,

Domaine Cauhapé, France

39,25 \$

10257491

Laissons au passage les bulles et découvrons un vin liquoreux. Ce genre vinique est en voie de devenir une véritable tradition dans l'art d'accompagner le foie gras durant la période des Fêtes, pour le plus grand plaisir des éleveurs d'oies et de canards du Québec.

M. Henri Ramoneteu, du domaine Cauhapé, nous élabore un de ces bijoux qu'il nomme Symphonie de novembre, et dont l'or brille littéralement dans la coupe.

Ce vin, dont la richesse en sucre est obtenue par une très ancienne méthode de passerillage sur pied, (méthode coûteuse et laborieuse qui consiste à pincer le pédoncule de chaque grappe de raisins encore sur la vigne de façon à empêcher la sève de circuler et ainsi dessécher le raisin afin d'augmenter sa concentration en

sucre) éclate au nez sur des arômes d'abricot séché, de fleurs et de miel.

La bouche s'offre spontanément, généreuse, avec des saveurs de pêche mûre tendues sur une belle acidité. La texture très grasse se prolonge sur une finale longue et complexe entremêlée de minéralité et de saveurs d'abricot séché.

C'est un pur délice avec le foie gras au torchon, ou simplement accompagné d'un parmigiano reggiano vieill.



Joyeuses fêtes!

Luc Soucy





HYUNDAI

Shawinigan

TUCSON

de HYUNDAI

Un RAV-4, EN MOINS CHER*



**Le nouveau 4x4 de Hyundai,
le Tucson. L'esthétique et le confort
comparables à une berline.**



Double sortie d'échappement



Accessibilité
Immense espace

* Selon L'Automobile magazine, juin 2004.

Dès maintenant, chez HYUNDAI SHAWINIGAN

10100, boul. des Hêtres, Shawinigan (819) 539-8363



Bonne nouvelle !

Un récent sondage révèle que 25 % de gens aimeraient perdre du poids, avec, pour résultat que plusieurs surveillent leur consommation de glucides et un tiers d'entre elles ont réduit leur consommation de spiritueux tels que la vodka, le scotch et le rhum.

Il existe maintenant une solution pour ceux et celles qui souhaitent goûter à tous les plaisirs des fêtes : voici le Bar sans glucides Diageo qui inclut ses spiritueux de qualité supérieure tels que la vodka Smirnoff, le whisky Crown Royal, le whisky écossais Johnnie Walker et le gin Tanqueray. Ces spiritueux légendaires et populaires ne contiennent aucun glucide. Ils sont donc parfait pour les personnes qui surveillent leur poids, mais qui désirent quand même lever leur verre durant les fêtes, tout en limitant leur consommation de glucides.

Voici quelques recettes de délicieux cocktails avec peu ou pas de glucides contenues dans le Bar sans glucides Diageo :



■ Johnnie Walker Red Label et boisson gazeuse au gingembre

1,5 oz de Johnnie Walker Red Label
3 oz de boisson gazeuse au gingembre
 Calories : **96**
 Glucides : **environ 0,007 g**
 (provenant du mélange)



■ Crown Royal et soda

1,5 oz de Crown Royal
3 oz de Club Soda
 Calories : **96**
 Glucides : **0 g**

■ Tourbillon d'agrumes Smirnoff

1,5 oz de vodka Tourbillon d'agrumes Smirnoff
3 oz de Club Soda
 Calories : **87**
 Glucides : **0 g**



■ Tanqueray et Schewepes

1,5 oz de Tanqueray
3 oz de Schewepes diète
 Calories : **114**
 Glucides : **0 g**

■ Martini Smirnoff allégé

1,5 oz de vodka Smirnoff
 Soupçon de vermouth
 Zeste de citron (garniture)
 calories : **99,5**
 Glucides : **0,1 g**

Distraire les enfants à Noël

Noël, pour les enfants, quelle période magique ! Le merveilleux l'emporte sur la banalité du quotidien. Mais, pour les parents, cette période est souvent synonyme de maux de tête. Que donner à faire aux enfants ? Pourtant, il existe de moyens tout simples de distraire les enfants avant et pendant les vacances.

Voici quelques idées pour distraire les enfants durant les vacances d'hiver... et pour enjoliver nos maisons.

Un bas de Noël maison



Les petits seront fiers d'accrocher leur bas de Noël qu'ils auront confectionné. Il suffit de réunir les quelques éléments suivants et vos enfants s'amuseront pendant des heures. Découpez deux formes identiques de bas de Noël dans un morceau de feutre. Collez les deux formes ensemble avec de la colle blanche ou passez une couture autour. Ajoutez un morceau de feutre de couleur contrastante pour faire le pli du bas. Les enfants pourront coudre des vieux boutons, coller des plumes, des clochettes, des morceaux de tissus selon leur imagination. Au soir de Noël, quelle fierté de constater que le Père Noël aura rempli le bas de surprises.



Des boules de Noël originales

Du ruban, des boutons, de vieilles bobines de fil à coudre, même des rouleaux vides de papier de toilette... Avec un peu de colle, de l'imagination et un peu de dextérité, voilà de quoi confectionner des décorations qui se retrouveront dans l'arbre de Noël et qui feront la joie de tous.

Le plus grand choix de plancher flottant au Québec

Céramiques

Vaste choix de carreaux de céramique et de prélat en stock.

LUCIEN HÉNAIRE INC.

CÉRAMIQUE • TAPIS • PRÉLART • PLANCHER FLOTTANT

157, LORETTE, TROIS-RIVIÈRES (SECTEUR CAP-DE-LA-MADELEINE) **373-3156**

Cessez de rêver...

Pour **vendre ou acheter** contactez-moi !

DENISE POULIN
Agent immobilier agréé
14 années d'expérience

(819) 697-1020

ROYAL LEPAGE

SERVICES-CONSEILS

Télécopieur : (819) 697-1021
www.royallepage.ca/services-conseils
denisepoulin@royallepage.ca

4825, boul. des Forges, Trois-Rivières (Québec) G8Y 4Z3

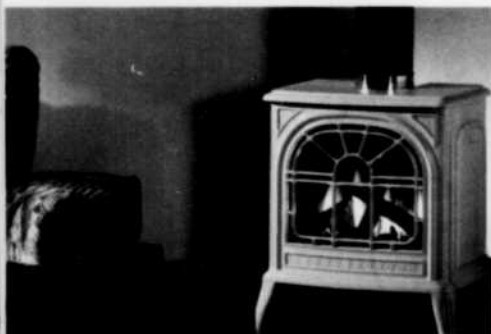
Le foyer et le poêle

Chaleur, ambiance et économie pour votre demeure

L'hiver est la saison du cocooning. À cet effet, les gens n'hésitent pas à investir des sommes substantielles dans l'aménagement de leur résidence, et ce, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Pour réchauffer les coeurs, mais aussi l'ambiance, rien de mieux qu'un poêle ou un foyer pour le salon, la salle de séjour ou même pour la chambre à coucher.

Actuellement, ce n'est pas le choix qui manque, aussi bien en fait de modèles qu'en terme de type de combustion. Par exemple, le consommateur qui se rend dans une boutique spécialisée remarquera qu'il n'y a pratiquement rien d'impossible. Avec les nouvelles technologies, on peut disposer un poêle ou un foyer pratiquement dans n'importe quelle pièce de la maison et presque n'importe où dans celle-ci.

Pour un summum de polyvalence, le poêle n'a pas son pareil. Versatile, il peut littéralement être installé où l'on désire puisqu'il ne nécessite pas de surface particulière ou de dégagement important autour de lui. C'est notamment le cas du poêle à gaz qui remporte la palme présentement auprès d'une large part de la clientèle.



« Bien sûr, le poêle à bois conservera toujours ses irréductibles. Ces personnes sont littéralement séduites par le crépitement des flammes et l'odeur du bois qui brûle. Le spectacle du feu sait en apaiser plus d'un. Pour ces gens, l'entreposage et la manipulation

du bois ne sont pas des éléments qui pourraient les décourager de posséder un tel appareil. En plus, les nouveaux poêles à bois sont pratiquement aussi efficaces que les modèles à l'huile ou à gaz », d'expliquer M. André Simard, propriétaire de la succursale Maison chaleur et confort du boulevard Thibeau, à Cap-de-la-Madeleine.

Si le poêle à bois peut servir à merveille au chauffage d'appoint, son petit côté romantique n'a toujours pas d'égal. Sous cet aspect, ni le poêle à l'huile ni le poêle à gaz ne peuvent rivaliser. Cependant, sous l'angle purement utilitaire, le poêle à l'huile représente un sérieux concurrent. Évidemment, sa petite flamme bleue ne réussira probablement pas à charmer les adeptes du feu de bois traditionnel, cependant son efficacité énergétique est légèrement supérieure.

Pour ce qui est du poêle à gaz, ce dernier possède également ses atouts pour séduire les irréductibles du confort sans compromis. « Traditionnellement, le gaz est plus cher que l'huile. Dans les faits, il a tendance à se maintenir aux environs du coût de l'électricité. Cependant, dans le contexte actuel, le gaz devient plus avantageux que l'huile qui se détaille autour de 0,59 \$ le litre », d'ajouter M. Simard.

De plus, le poêle à gaz produit une belle flamme et s'avère particulièrement confortable à titre de chauffage d'appoint puisqu'il est contrôlé par un thermostat. Donc, il faut jamais trop chaud ou trop



froid. De plus, il ne nécessite pas de cheminée complexe comme les poêles à bois et à l'huile. Enfin, son efficacité énergétique peut atteindre jusqu'à 86 %.

Finalement, peu importe le choix du poêle, l'installation demeure un point critique à surveiller. « L'installateur doit posséder ses cartes de compétence en plus d'être reconnu par la Régie du bâtiment du Québec. Autre élément très important, il ne faut pas oublier de prévenir son assureur afin que celui-ci procède aux ajustements nécessaires à votre contrat, de manière à couvrir correctement votre résidence et son nouvel appareil de chauffage d'appoint », conclut M. Simard.

Avec un budget global variant entre 2 000 \$ et 4 000 \$, le consommateur pourra disposer d'un système complet incluant l'évacuation (par exemple la cheminée), le réservoir (au besoin) ainsi que l'installation. Évidemment, plus on paiera cher, plus le poêle en question (à bois, à l'huile ou à gaz) sera de qualité et plus il comportera de caractéristiques ou d'équipements.

L'installation d'un poêle ou encore d'un foyer dans votre résidence vous permettra non seulement de réaliser quelques économies d'énergie, mais aussi il rendra votre intérieur plus confortable et chaleureux, tout en vous permettant de faire face à d'éventuelles pannes électriques. À lui seul, ce dernier point devrait suffire à en décider plus d'un.

Trucs pratiques

pour entretien au quotidien

Verres à vin de qualité

Lavez à la main et sans savon en utilisant de l'eau très chaude. Frottez les verres sans les presser. Essuyez-les avec un linge 100% coton qui ne laisse pas de charpie.

Cire sur une nappe

Pour enlever la cire sur les nappes après une soirée à la chandelle, placer la nappe au congélateur. La cire aura durci et elle sera plus facile à enlever.

Étiquettes collées

Afin d'enlever les étiquettes collées, utilisez de l'essence à briquet. Très pratique pour enlever les étiquettes sur les pochettes de CD et articles en verre.

Argenterie

Remplissez un récipient avec de l'eau chaude et ajoutez-y un morceau de feuille d'aluminium plus une poignée de savon ARM & HAMMER puis plongez-y votre argenterie. La réaction chimique qui se produit décape en douceur l'argenterie et élimine l'oxydation (noirâtre) dans les moindres recoins.



Entretien des vitres en hiver

Pour réduire le givre sur vos vitres pendant l'hiver, ajouter à votre eau du lave-vitre -40 C pour les voitures. Pour atténuer les traces de pluie sur les vitres, il faut d'abord les laver selon son habitude. Ensuite utiliser de l'anticalcaire contre les traces d'eau séchée pour salle de bains diluée dans un peu d'eau. Passez un coup de râclette pour retirer le produit et le tour est joué.

Faites la CONNEXION!

CONNEXION Haute vitesse

Offrez-vous de la puissance!

34⁹⁵\$
par mois pendant 12 mois**

- Filtre anti-virus
- Filtre anti-pourriels
- PUISSANCE DE NAVIGATION**
- Connexion permanente illimitée
- Aucuns frais d'installation
- 15 Go de transfert de données par mois

CONNEXION Régulière

Simple et efficace!

9⁹⁵\$
à partir de par mois pour 100 h**

- Filtre anti-virus
- Filtre anti-pourriels
- Jusqu'à 4 adresses de courriel
- SOUTIEN TECHNIQUE GRATUIT**
- 5 Mo pour vos pages personnelles

Disponible dès maintenant! Abonnez-vous en composant le
(819) 370-3939 ou le 1 866 764-3035
WWW.SOGETEL.NET

Galilée

INTERNET DE SOGETEL

Ces connexions sont offertes aux nouveaux clients résidentiels seulement là où la technologie le permet sur le territoire de Sogetel. Le tarif mensuel comprend l'accès, l'utilisation du modem ainsi qu'une limite de transfert de données totale. L'utilisation supplémentaire entraîne des frais. La vitesse de téléchargement peut varier selon l'activité sur Internet, sur le serveur ou selon d'autres facteurs. Carte Ethernet non incluse. * Avec un contrat de 12 mois. ** Prix réduit pendant 6 mois. Le tarif régulier s'applique dès le 7^e mois. † Offert également sur le territoire de Bell là où la technologie le permet. Certaines conditions s'appliquent.

C'est le temps d'une.....!

Dinde.....paix.....pause.....à vous de choisir! Je vous propose les trois et même plus. Je vous propose un Noël « rural », la campagne et tout ce qu'elle a à offrir.

La tradition

Évidemment la traditionnelle dinde et la tourtière dans le temps des fêtes sont toujours appréciées des invités. Mais on trouve de moins en moins le temps de cuisiner. Certains profitent d'une fin de semaine pour préparer la recette de beignes transmise de mère en fille, écrite dans le vieux livre de recettes jaunies et enfarinées et de la recette de moka de Grand-Maman gardée précieusement au fond de l'armoire.

Ce patrimoine culinaire, transmis de génération en génération et préparé avec soin dans cette ambiance douce de continuité, réchauffe assurément les cœurs. On n'oublie surtout pas de faire jouer les chorales qui chantent Noël



pendant la préparation. Mais si on n'a pas cette chance et ce privilège de cuisiner avec les gens que l'on aime, on peut découvrir des produits artisanaux chez nos producteurs transformateurs.

En Mauricie par exemple les tourtières de bisons de la Ferme Labisonnière de St-Prospère facilitent la tâche et se transforment en agréable découverte. On y retrouve un accueil chaleureux de

La décoration

Lycopode, mousse, branche rouge, foin séché, sapin, pimbina. Tout est là. Vous manquez d'imagination! Voilà l'occasion d'une belle activité dehors entre amis ou en famille. En groupe les idées de bricolage et les moments de création s'enrichissent.



Daniel et Sylvie, ce qui ajoute à l'aspect de découverte fort enrichissant. On peut même aller admirer les bêtes aux champs dans une remorque spécialement conçue. Le sanglier peut aussi s'avérer un choix judicieux.

A Yamachiche, Nicolas Gautier a développé une grande variété de produits préparés avec soin en terrine, saucisses et découpe avec des choix de recettes faciles à faire et de plus, tout peut être livré chez vous. Les cerfs d'Alexis de St-Alexis des Monts, idéal pour les cocktails et entrées, Daphnée les prépare avec des canneberges et autres condiments. Ils ajouteront une touche d'originalité à vos réceptions.

Nouveauté

De l'orange dans un bas accroché à la cheminée, les produits alimentaires offerts en cadeaux se sont raffinés au fil des ans. Les artisans en alimentation rivalisent en créativité et en beauté. Les produits alimentaires deviennent des cadeaux de choix pour les hôtes. Même le réputé « salon des métiers d'arts » de Montréal a depuis peu sa section agroalimentaire.

Alors, même si le temps vous manque pour aller vous ressourcer à la campagne, ou cueillir vos décorations de Noël, expérimentez les produits agroalimentaires de nos producteurs transformateurs. Ce sera un goût de campagne que vous ferez découvrir aux gens que vous aimez..

Cadeaux facile à se procurer

Boutique virtuelle Les paniers Godefroy :
150 variétés de produits fins.

www.produits-regionaux.qc.ca

ou sur le mail du Centre Les Rivières jusqu'à Noël
grande variété d'emballage cadeaux ou communiquez avec le sympathique **Stéphane Duchesneau** au numéro sans frais
1-866-726-4379

Ferme Labisonnière (418) 328-3669

Laies marçassins Rieurs sangliers (819) 296-1316

Les Cerfs d'Alexis (819) 265-3275



Ministère
de l'Agriculture,
des Pêcheries
et de l'Alimentation

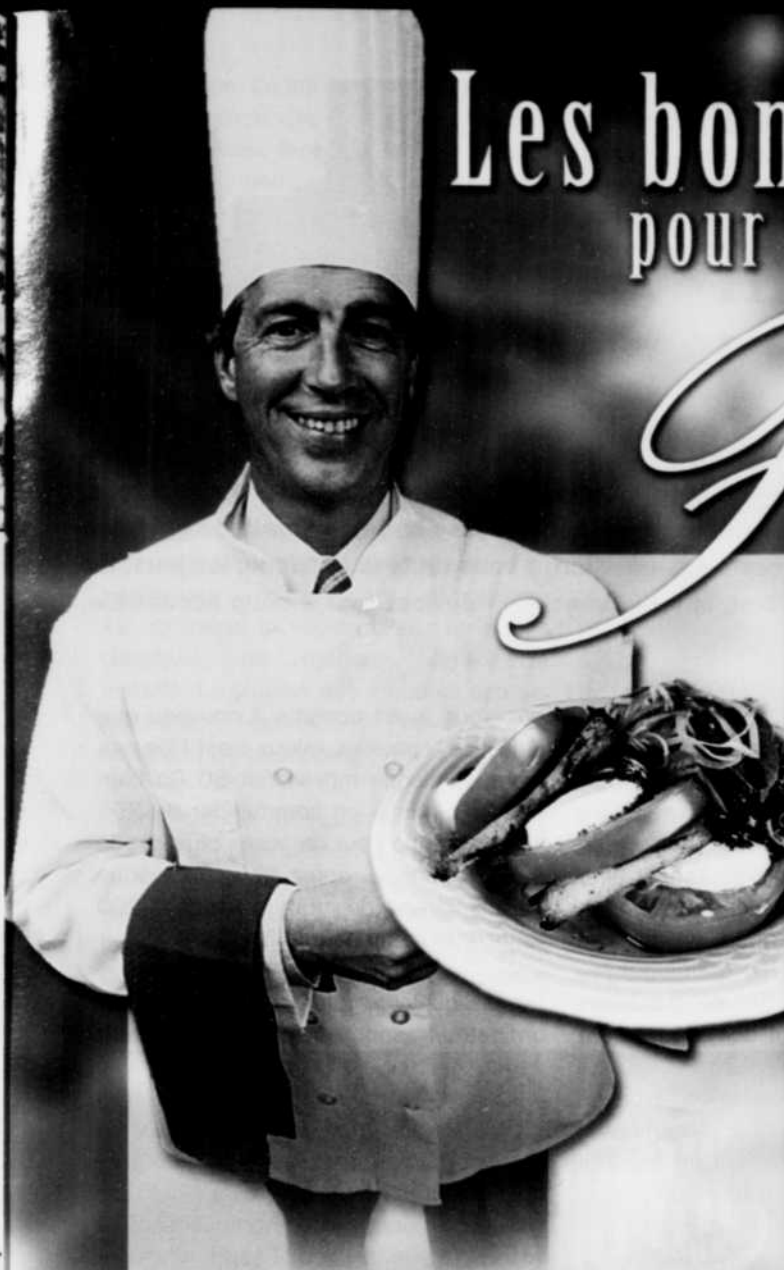
Québec

Johane Germain,

agente d'information
Ministère de l'Agriculture des
Pêcheries et de l'Alimentation

Les bonnes adresses pour la période des

Fêtes



Nouvelle administration

Ghislain Jacob, propriétaire
vous propose



538-2020

BRUNCH du
1^{er} et 2 JANVIER 2005 **9.95\$**

Nous cuisinons les plats à votre goût!

MENU DU JOUR

Du lundi au vendredi
de 11 h à 16 h **5.95\$**

TABLE D'HÔTE

Tous les jours
débutant à 17 h **8.67\$**

De retour au Si Si Hôtel
LES VENDREDIS CHANSONNIER
De 17 h à 21 h 30 Mini buffet à 3 \$
(avec consommation de bar)

POUR GROUPE
Fondue chinoise à volonté
SUR RÉSERVATION 11.95\$

359, 6^e Avenue, Grand-Mère

Le Flore's
AUBERGE

ENEZ FÊTER
AVEC NOUS
l'arrivée de la nouvelle année
31 décembre 2004

Souper 7 services
Ballroom
18 musiciens
Feux d'artifice
(par personne, taxes et service en sus) **134.95\$**

Buffet de luxe
Danse avec orchestre
(par personne, taxes et service en sus) **49.95\$**

FAITES VITE, ACHETEZ VOS BILLETS MAINTENANT

Offrir un chèque-cadeau
est une façon originale de dire
JOYEUX NOËL, BONNE ANNÉE
ou tout simplement JE T'AIME.

4291, 50^e Avenue, Sainte-Flore-de-Grand-Mère
(Québec) G9T 1A6
Tél. : (819) 538-9340 - Téléc. : (819) 538-1884
Sans frais : 1 800 538-9340
aubergeflores@sympatico.ca www.leflores.com

Passerin

Menu du jour
Du mardi au vendredi, de 11 h à 14 h

Table d'hôte
tous les jours, à partir de 17 h

Fondue chinoise
à VOLONTÉ
au boeuf 14.95\$ | au poulet 16.95\$
Reservations du vendredi au dimanche.

3591, 50^e Avenue
Sainte Flore de Grand Mère (819) 533-1046

Un cadeau pour toute la famille

Pourquoi pas un ordinateur à Noël



Cette année à Noël, au lieu de parcourir les quatre coins de la ville en quête du cadeau idéal pour chacun des membres de la famille, pourquoi ne pas regrouper vos emplettes et n'offrir qu'un seul présent qui saura plaire à tous, sans exception. Imaginez un peu leur mine réjouie alors qu'ils débelleront cette grosse boîte énigmatique qui trône magistralement sous le sapin. Grâce à cet ordinateur de nouvelle génération, à vous toute la musique, les jeux, les courriels, l'Internet, la photo numérique, la bureautique... bref, la vie « branchée » devient tout à coup accessible, et pour beaucoup moins cher que vous ne le croyez.

Voilà pour la suggestion ! Vous vous demandez probablement maintenant par où débiter. Pour vous faciliter la tâche, nous avons dressé pour vous une liste de petites choses à savoir afin de commencer votre magasinage du bon pied, mais aussi pour savoir ce qu'il faut rechercher en terme de caractéristiques afin que l'appareil corresponde le mieux possible aux besoins de chacun.

Comme toujours, avant d'entreprendre un achat d'importance, vous devez vous fixer un budget de départ. Sachez cependant que les « petits extra » peuvent rapidement faire grimper la facture, il faut donc faire preuve de vigilance, voire de retenue. Vient ensuite l'étude des besoins. Malgré que vous ne connaissez peut-être pas encore toutes les possibilités que vous offre un ordinateur, vous avez sûrement certaines attentes ou désirs. Prenez des notes de ces éléments puis débutez votre magasinage.

Vous verrez, ce n'est pas le choix qui manque. Depuis la boutique spécialisée, en passant par les grandes surfaces et les détaillants d'électronique, vous trouverez certes un endroit ou un conseiller qui saura vous mettre en confiance et vous conseiller judicieusement.

LE POINT DE DÉPART

Avant de vous noyer dans toutes les caractéristiques techniques que vous propose tel ou tel modèle d'ordinateur, vous devriez commencer par la base...

c'est-à-dire le processeur. Bien que la vitesse ne fait pas foi de tout, elle est tout de même un point de référence intéressant. Par exemple, les gens qui réservent leur ordinateur aux tâches de bureautique ou encore uniquement pour l'Internet seront très bien servis avec des processeurs d'entrée de gamme (aux environs de 2,4 GHz), tandis que les joueurs ou les amateurs de montages vidéo ou de traitement d'images auront avantage à regarder plutôt vers des machines dont la puissance avoisine les 3,0 GHz. Notez qu'actuellement il est possible de commander un appareil pourvu d'un processeur tournant à plus de 3,6 GHz.

Une fois le processeur choisi, le « plaisir » se poursuit, car on doit maintenant s'attarder à la mémoire vive de l'appareil. La mémoire vive est la mémoire principale du système, c'est elle qui permet l'exécution des divers programmes en stockant de manière temporaire les données nécessaires au fonctionnement des différentes applications - ou programmes - en cours d'exécution. La quantité minimale est 128 Mo mais on s'entend généralement pour dire que 256 Mo est un meilleur point de départ. Cependant, avec les logiciels qui sont de plus en plus lourds à faire tourner, il est sage de se procurer plus de mémoire vive qu'il n'en faut.

Dans la suite logique, vient le disque dur. C'est ici que sont stockées vos informations. Programmes, documents personnels, musique, photos, vidéos,

etc. Vous aurez compris à nouveau que plus il est spacieux, mieux c'est ! De nos jours, le disque moyen fait 80 Go bien que l'on puisse en commander de 250 Go. Notez que pour un accès plus rapide à vos données, optez pour un disque dont la vitesse de rotation est de 7 200 tours/minute au lieu de 5 200.

Depuis quelques années déjà, tous les ordinateurs sont équipés d'un lecteur optique (lecteur de CD). Cependant, avec la baisse marquée du prix des graveurs (CD-RW), ces derniers font de plus en plus partie de l'équipement standard des ordinateurs. Pour sauvegarder vos données, c'est l'outil de prédilection. Si vous faites de la vidéo, il serait peut-être intéressant de considérer l'achat d'un lecteur-graveur de DVD. Le DVD peut contenir jusqu'à dix fois plus de données qu'un CD conventionnel.

La carte vidéo fait partie des éléments cruciaux d'un ordinateur. Évidemment, si l'utilisateur ne prévoit accomplir que des tâches de bureautique, la puissance de cette carte est moins importante que pour celui ou celle qui désire s'adonner à des jeux ou encore à du traitement d'image. Dans le premier cas, la carte vidéo intégrée à la carte-mère fera amplement l'affaire, tandis que pour un usage plus intensif, on recommande des cartes vidéo de 64 ou même de 128 Mo. Les grands joueurs équipés d'écrans à haute résolution voudront probablement aller encore plus loin.

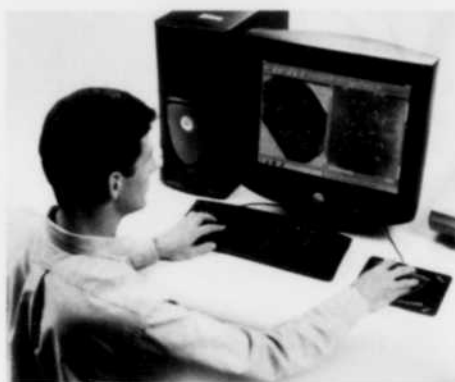
Le même principe s'applique pour la

carte de son. Ce qui veut dire que pour un usage « normal », la carte de son intégrée à la carte mère fera amplement l'affaire. Par contre, pour profiter d'un son de meilleure qualité, surtout si vous achetez des haut-parleurs haut de gamme, vous devrez penser vous procurer une carte distincte. Certaines peuvent même se brancher directement à votre centre de divertissement maison.

Si vous désirez communiquer vers l'extérieur avec votre ordinateur, il vous faudra quelques périphériques supplémentaires. Ainsi, si vous prévoyez faire de l'Internet haute vitesse, un adaptateur réseau sera nécessaire. Au contraire, si vous utilisez un accès commuté, un modem devra être installé. La plupart des modems actuels permettent également l'envoi et la réception de télécopies.

Outre le choix du clavier et de la souris qui est généralement une question de goût, le moniteur s'avère l'ultime périphérique que vous devrez acheter. Ici, vous avez le choix entre deux types de moniteurs, l'écran à tube cathodique et l'écran à cristaux liquides. Le moins

cher et le plus connu est l'écran à tube cathodique. Celui-ci est cependant très lourd et encombrant. Il s'avère aussi le premier choix des joueurs en raison de son taux de rafraîchissement supérieur qui offre un meilleur rendu des textures et des mouvements rapides.



Depuis quelques années déjà, tous les ordinateurs sont équipés d'un lecteur optique (lecteur de CD). Cependant, avec la baisse marquée du prix des graveurs (CD-RW), ces derniers font de plus en plus partie de l'équipement standard des ordinateurs. Pour sauvegarder vos données, c'est l'outil de prédilection.

L'écran à cristaux liquides ou ACL (affichage à cristaux liquides) a réalisé d'importants progrès ces derniers temps. Les prix sont à la baisse alors que les performances sont à la hausse. Peu énergivores, ils prennent également beaucoup moins de place sur votre surface de travail. Si votre choix se porte sur ce type d'affichage et que vous désirez l'employer pour des jeux ou pour le visionnement de films DVD, recherchez un modèle dont le taux de rémanence (temps mis par un point de l'écran pour passer de l'état allumé à l'état totalement éteint) soit le plus bas possible. Pour ce type d'application, un taux de 16 millisecondes ou moins serait acceptable. Sans quoi, vous risquez de regretter votre achat.

Bref, avant d'entamer vos recherches de l'appareil idéal, vous devriez prendre quelques instants afin d'examiner vos besoins actuels et tenter de prévoir les usages à venir, vous vous en félicitez des années durant. Bon magasinage et joyeuse période des fêtes en famille autour de votre nouvel ordinateur !

Madame Martin Inc.
Corsetière

Tous les goûts • Tous les styles • Toutes les femmes

SPÉCIALITÉS
VÊTEMENTS DE BASE • LINGERIE • VÊTEMENTS DE NUIT • MAILLOTS DE BAIN

367, rue des Forges, centre-ville, Trois-Rivières (819) 374.9090

Le bistrotier vous convie à son

Nouvel An Gourmand

Table d'hôte 5 services
Animation, danse et prix de présence
Mousseux du Nouvel An

Vendredi 31 décembre • 18h
45\$ par personne (enfant: 25\$)

Sur réservation seulement (places limitées)
Service de raccompagnement offert
(en collaboration avec Tolérance Zéro)

resto | bistro
l'adresse

3544 boul. des Forges, Trois-Rivières • 379-5414

La Mauricie vous accueille cet hiver

Bien qu'elle soit recouverte de son manteau blanc, Trois-Rivières et toute sa grande région ne sont pas assoupies pour autant. Bien sûr, elle vibre pour les amateurs de plein air, mais pour la blanche saison, elle est aussi concerts, théâtre, expositions...

Ainsi, jusqu'au 9 janvier, pour vous mettre dans l'esprit des fêtes, nous vous proposons la découverte des Jardins de la Lumière installés au Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap. Des milliers d'ampoules créent un environnement magique pour le plaisir des visiteurs. Une expérience de féerie, de lumière et de joie !

Pas besoin d'aller loin pour s'amuser ferme en famille. L'île Saint-Quentin, toute proche, se veut accueillante et s'anime tout l'hiver pour le plaisir des petits et des grands : sentiers de glace d'une longueur de 2,5 km, glissade de quatre allées, sentier de 5 km pour le ski de fond, sentier panoramique ainsi qu'une passerelle de 750 mètres pour la marche, tunnel-labyrinthe et un module de jeux pour les plus jeunes.



Vous êtes plus téméraire ?

Alors, pourquoi ne pas essayer le sport de la voile en hiver. Sur la grande étendue du lac Saint-Pierre, c'est excitant. Bien sûr, la raquette, une activité hivernale qui connaît un énorme regain de popularité, peut être pratiquée à peu près n'importe où. Et nous avons la chance d'avoir le Parc National de la Mauricie à nos portes...

Pour les plus frileux, l'intérieur se transforme, se recrée tout en lumière et en mouvement à travers les diverses expositions et activités en arts visuels proposées pour le plaisir de découvrir. Musées, galeries d'art, centres d'exposition vous attendent.

Pour en savoir un peu plus, n'hésitez pas à consulter les sites Internet www.tourismetroisrivieres.com et www.tourismemaauricie.com. Alors, ne venez pas dire qu'il n'y a rien à faire en hiver...

Célébrez en beauté

Nous arrivons à une période de l'année où le temps nous manque. Tout va trop vite et c'est la période où nous désirons être belle, sans aucune trace de fatigue, avec un teint radieux et naturel.

Je vous apporte aujourd'hui quelques idées pour «redonner vie à votre peau». En premier, l'incontournable durant les fêtes : le coffret «Coup d'éclat Express» comprend un peeling enzymatique qui agit comme un masque «lifting» express et un concentré de framboises aux vertus ultra-bienfaisantes, comme réveiller l'éclat du teint et estomper les marques de fatigue; tout indiqué avant le maquillage.

Votre maquillage se doit d'être un révélateur de beauté, d'éclat et de fraîcheur. Un maquillage réussi tient d'abord à l'application du fond de teint. Celui-ci est léger, naturel, fondant, unifiant. Il se devine à peine et pourtant sublime le teint. Le fond de teint laisse

sur la peau un fini merveilleusement soyeux. Je sais que plusieurs femmes se disent inconfortables avec un fond de teint; qu'elles se sentent trop maquillées, etc.. À celles-là, je dis : «Venez essayer la nouvelle génération de fonds de teint avec des textures grand confort et faciles à appliquer pour un résultat naturel et de longue durée.

Une nouveauté : les embellisseurs de teint pour illuminer les teints ternes d'un éclat radieux et pour donner une mine resplendissante de santé. L'embellisseur s'applique après la crème de jour, seul, ou en base de fond de teint.



Un indispensable : le crayon correcteur de teint pour dissimuler les petites imperfections (boutons, rougeurs, cernes, ridules). Il s'applique après le fond de teint et avant la poudre. Les poudres libres, légèrement hâchées et scintillantes, ont toujours leur place durant les occasions spéciales.

Côté regard : le fard à paupières révélera toute la fascination du regard tandis que le mascara intense et sublime, noir absolu, est une valeur sûre.

Côté sourire : le brillant à lèvres, appliqué seul, joue la transparence. Posé sur le rouge à lèvres, il affirme une séduction nettement plus sophistiquée.

Osez... la star, c'est vous !

Nicole Legaré

5 minutes par jour résultats visibles dès 5 jours



Centre d'Esthétique

Nicole Legaré

1452, rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières (Québec) G9A 4X5
(819) 378-5778

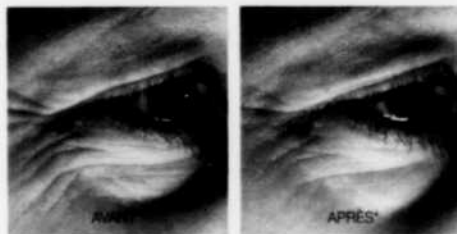
PURE
KRONOXYL-3

SOINS ANTI-ÂGE COMPLETS

**ENFIN,
UNE ALTERNATIVE COSMÉTIQUE
AUX TECHNIQUES CHIRURGICALES
DE RAJEUNISSEMENT.**

- SANS DOULEUR
- SANS TRAUMATISME
- SANS EFFETS SECONDAIRES

DES RÉSULTATS SANS PRÉCÉDENT



* Résultats obtenus après 28 jours d'utilisation de PURE à domicile.

PURE = SOLUTION ANTI-ÂGE COMPLÈTE

Jamais des soins anti-âge ne sont allés aussi loin dans la correction des rides et la prévention du vieillissement de la peau !
Hâtez-vous de consulter pour en finir avec ces petites marques.

**AVERTISSEMENT :
PRÉPAREZ-VOUS
À VOUS FAIRE
TUTOYER
LONGTEMPS.**



La tournée du Père Noël vue par les ingénieurs

Il y a approximativement deux milliards d'enfants de moins de 18 ans sur la Terre. Cependant, comme le Père Noël ne visite pas les enfants Musulmans, Hindous, ou Bouddhistes (sauf peut-être au Japon), ceci réduit la charge de travail pour la nuit de Noël à 15% du total, soit 378 millions d'enfants.

Toute une virée

En comptant une moyenne de 3,5 enfants par foyer, cela revient à 108 millions de maisons, en présumant que chacune comprend au moins un enfant sage. Le Père Noël dispose d'environ 31 heures de labeur dans la nuit de Noël, grâce aux différents fuseaux horaires et à la rotation de la Terre, dans l'hypothèse qu'il voyage d'Est en Ouest, ce qui paraît d'ailleurs logique. Ceci revient à 967,7 visites par seconde.

Cela signifie que, pour chaque foyer chrétien comptant au moins un enfant sage, le Père Noël dispose d'environ un millième de seconde pour stationner le traîneau, sauter en dehors, dégringoler dans la cheminée, remplir les chaussettes, distribuer le reste des présents au pied du sapin, déguster les quelques friandises laissées à son intention, remonter dans la cheminée, enfourcher le traîneau et passer à la maison suivante.

Une vitesse fulgurante

En supposant que chacun de ces 108 millions d'arrêts sont distribués uniformément à la surface de la Terre (hypothèse que nous savons fausse, bien sûr, mais que nous accepterons en première approximation), nous devons compter sur environ 1,4 kilomètre par trajet. Ceci signifie un voyage total de plus de 150 millions de kilomètres, sans compter les détours pour ravitailler ou faire pipi.

Le traîneau du Père Noël se déplace donc à 1 170 kilomètres par seconde

(3 000 fois la vitesse du son). À titre de comparaison, le véhicule le plus rapide fabriqué par l'homme, la sonde spatiale Ulysse, se déplace à 49 kilomètres par seconde et un renne moyen peut courir au mieux de sa forme à 27 kilomètres à l'heure.

Un poids considérable

La charge utile du traîneau constitue également un élément intéressant. En supposant que chaque enfant ne reçoit rien de plus qu'une boîte de Lego moyenne, soit un kilo, le traîneau supporte plus de 500 000 tonnes, sans compter le poids du Père Noël lui-même. Sur Terre, un renne conventionnel ne peut tirer plus de 150 kilos. Il faut donc supposer que le fameux «renne volant» est 360 000 fois plus performant.

Quelle preformance !!

967,7 visites par seconde

150 millions de kilomètres

1 170 km/s : vitesse du traîneau

500 000 tonnes de cadeaux

Cependant, 500 000 tonnes voyageant à 1 170 kilomètres par seconde créent une énorme résistance à l'air. Celle-ci ferait chauffer les rennes, au même titre qu'un engin spatial rentrant dans l'atmosphère terrestre. Les rennes en tête de convoi absorberaient une énergie calorifique de 14 300 millions de joules par seconde. En bref, ils flambreraient quasi instantanément, exposant dangereusement les rennes suivants et le traîneau.



Pas de quoi s'en faire, de toute façon, puisque le Père Noël, en passant de manière fulgurante de zéro à 1 170 km/s en un millième de seconde, serait sujet à des accélérations allant jusqu'à 17 500 G. Un Père Noël de 125 kilos (ce qui semble ridiculement mince) se retrouverait plaqué au fond du traîneau par une force de 2 157 507,5 kilos, écrabouillant instantanément ses os et ses organes et le réduisant à un petit tas de chair rose et tremblotante.

Conclusion irréfutable

Conséquemment, si le Père Noël a déjà existé, l'Association des ingénieurs internationaux affirme sans l'ombre d'un doute qu'il est aujourd'hui bel et bien mort.



GROUPE ARAMIS INFORMATIQUE

... À votre **service** depuis **1997**
Pour les **particuliers** et les **entreprises**

OFFRE
SPÉCIALE
D'UNE
DURÉE
LIMITÉE



LES ILLUSTRATIONS PEUVENT DIFFÉRER

MODÈLE ÉCONOMIQUE

- Processeur Intel Celeron 2,8 GHz
- Carte mère ASUS P4VP-MX • Mémoire vive 256 Mo DDR
- Disque rigide Western digital 40 Go 7200 tr/min
- Moniteur ACL 15 pouces • Graveur de CD
- Clavier, souris et haut-parleurs • Windows XP Édition familiale

995\$

+ taxes



Ajoutez **199\$** et obtenez
Pentium IV 2,8 GHz
Moniteur ACL 17 pouces
Disque rigide 80 Go

MODÈLE 7^e ANNIVERSAIRE

- Processeur Intel Pentium IV 530 3,0 GHz LGA775
- Carte mère ASUS P5B00
- Mémoire vive 512 Mo DDR
- Disque rigide Western digital 80 Go SATA
- Carte vidéo G400 AGP
- Moniteur LCD 15 pouces
- Graveur de CD
- Clavier, souris et haut-parleurs
- Windows XP Édition familiale

EXTRA • FXS200 128 Mo AGP <<

EXTRA • 17 pouces ACL <<

EXTRA • Graveur de DVD <<

1377\$

+ taxes

MODÈLE LE PERFORMANT

- Processeur Intel Pentium IV 540 3,2 GHz LGA775
- Carte mère ASUS P5GD1 • Mémoire vive 512 Mo DDR
- Disque rigide Western digital 120 Go SATA
- Carte vidéo ATI RADEON X300SE 128Mo PCI EXPRESS
- Moniteur ACL 17 pouces • Graveur de DVD
- Clavier, souris et haut-parleurs
- Windows XP Édition familiale
- Lecteur multimedia 7-1

1699\$

+ taxes

MODÈLE L'ULTRA PERFORMANT

- Processeur Intel Pentium IV 550 3,4 GHz LGA775
- Carte mère ASUS PSAD2 • Mémoire vive 1 Go DDR2 A 533
- Disque rigide Western digital 160 Go SATA
- Carte vidéo ATI RADEON X300 256 Mo DDR PCI EXPRESS
- Moniteur ACL 17 pouces • Graveur de DVD
- Clavier, souris et haut-parleurs
- Windows XP Édition familiale
- Lecteur multimedia 7-1

2199\$

+ taxes

... La **compétence** à votre **service**.



GROUPE
ARAMIS INFORMATIQUE

1370, boul. des Récollets, Trois-Rivières
(À côté du restaurant Normandin)

Tél. : **374-0228**

Fortune 1000
ACOMBA

Prudence

L'arbre de Noël peut être source d'incendie



Source : Conseil canadien de la sécurité

Comment choisir son beau sapin

Achetez un arbre qui vient d'être coupé; il restera vert plus longtemps et posera moins de risques d'incendie.

Un arbre ayant une plus forte teneur en eau est plus sécuritaire, vérifiez alors toujours s'il est frais avant de l'acheter. Si l'arbre est frais, très peu d'aiguilles tomberont au sol lorsqu'on le frappe contre le sol; les aiguilles devraient se relier, et non se casser; et la résine sur la souche devrait être collante.

Avant d'installer votre arbre, coupez deux pouces (5 cm) de la base du tronc en diagonale.

Placez l'arbre dans un support à pattes bien espacées pour un meilleur équilibre et ayant un gros réservoir d'eau dans lequel la base du tronc doit être immergée. Attachez l'arbre à l'aide de fils de hauban si nécessaire. Surveillez le niveau d'eau dans le réservoir.

Installez l'arbre dans un endroit loin des sources de chaleur, telles que radiateurs, postes de télévision, foyers, conduits de chauffage et fenêtre ensoleillées. N'obstruez pas les portes et les fenêtres.

Utilisez exclusivement les jeux de lumières certifiés par la CSA.

Éteignez toutes les décorations illuminées avant de vous coucher ou de sortir.

Les décorations

Achetez des décorations qui sont ininflammables, non combustibles et non conductrices.

Si vous avez des enfants ou des animaux domestiques, n'utilisez pas de décorations qui sont trop petites.

Évitez d'utiliser les cheveux d'ange et la neige en aérosol. Il s'agit d'un mélange qui peut être très combustible.

Évidemment, ne mettez jamais de bougies allumées dans l'arbre.

Les prises murales

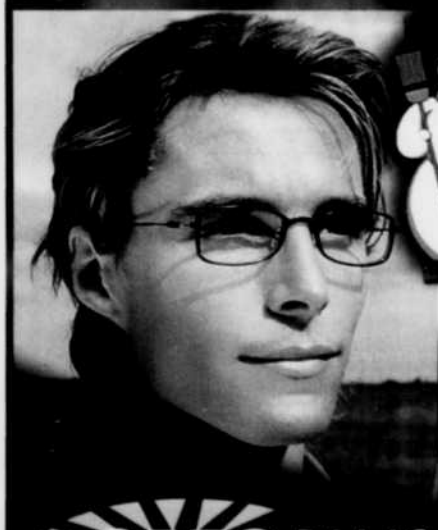
On a souvent tendance à surcharger les prises murales durant la période des fêtes. Ils s'agit là d'une habitude non sécuritaire, même si on fait cela pendant une courte période de temps.

Utilisez des fils certifiés par la CSA. Consultez le fournisseur et lisez les étiquettes et les instructions du fabricant afin de connaître le bon usage des fils.

Introduisez complètement les fiches dans les prises. Un mauvais contact pourrait causer une surchauffe ou une électrocution.

Afin d'éviter toute surchauffe, n'entourez pas la rallonge et ne la mettez pas dans un tas lorsque vous l'utilisez et ne la faites pas passer sous un tapis.

OFFREZ-VOUS un cadeau pour Noël




obtenez

50\$*

de rabais

à l'achat d'une paire de lunettes complètes (verres et monture) avec traitement antireflet.

* (limité à une seule utilisation par client)

* Ne peut être combiné à aucune autre promotion.

À GAGNER 3 PRIX DE

1000\$*

en argent comptant

Participez à gagner vos yeux et votre portefeuille grâce aux 3 tirages de 1000 \$ argent comptant le 17 janvier 2008.

Chaque tirage de 10 personnes sera effectué les 17 janvier 2008.

Les gagnants seront annoncés sur le site www.optoplus.com.



OPTOPLUS

Toujours **PLUS** pour vos yeux

optoplus.com

Clinique d'optométrie

JEAN-VICTOR BERGERON

1882, Saint-Marc Shawinigan (819) 536-2504

COLLECTION
Caprice
POUR ELLES

*L'art de
s'habiller
en beauté...*

kello

Grande vente

de fin de saison.
Jusqu'à 70% de rabais
sur nos collections
automne-hiver 2004.

- Exclusivités européennes
- Le service de retouche est gratuit
- Grandeurs de 4 à 20 ans



MARCONA



Joseph Ribbitt



B/A/S/L/E/R



Lucia



blanca

gardeur

MARCONA

GLENSPORT

Joseph Ribbitt
kello

ERIC ALEXANDRE

B/A/S/L/E/R

Lucia

5380, Boul. des Forges Nord, Trois-Rivières (819) 374-3545 Diane Diamond et Alain Gaudet, propriétaires

Chronique de livres



L'ombre du vent
Carlos Ruiz Zafon
Grasset
524 pages

Un roman extraordinaire traitant du livre et du pouvoir de la lecture. Un livre où tous les genres se côtoient. Une intrigue complexe, jamais compliquée, qui nous tient en haleine et des personnages qui nous hantent encore une fois la lecture terminée.



À la Di Stasio
Josée Di Stasio
Flammarion

Josée nous met en appétit avec ce livre à son image. Des plats simples, colorés et facile à reproduire.



Flora
Louise Tanguay
Éditions de l'Homme
226 pages

Après *Natura*, un premier livre remarqué, Louise Tanguay nous dévoile le monde intime des fleurs. Qu'elles aient les pieds dans l'eau ou la tête dans les nuages, qu'elles soient délicates ou échevelées, les fleurs fascinent. Autant de formes, de lignes, de courbes que la photographie a su capter pour notre plaisir de contempler.



Les carnets de Cora
Louise Lacoursière
Flammarion
650 pages

Que contiennent donc les carnets qu'Anne Stilmann McCormick découvre au fond d'une vieille malle ? Rien de moins que des épisodes jusqu'alors inconnus de la vie étonnante de sa propre mère Cora Urquhart Potter. Début de la saga d'Anne Stilmann.



Amos Daragon
tome 7
Voyage aux enfers
Bryan Perro
Les Intouchables
250 pages

Un septième tome très attendu pour les mordus d'Amos Daragon. Ce voyage aux enfers est, sans contredit, l'épisode le plus exigeant de la vie du porteur de masque.



Un dimanche à Kyoto
Gilles Vigneault / Stéphane Jorisch
La montagne secrète

Contes et comptines en mots et en images. Des chansons interprétées par des artistes tels Luce Dufault, Ariane Moffat, Garou et plusieurs autres. Styles musicaux variés et magnifiques illustrations.

Marie-Hélène Naud est libraire chez Librairie clément Morin.

Les mots pour le dire

Le vocabulaire de la langue française est étonnamment riche et complexe. Pourtant, nous n'en utilisons quotidiennement qu'une toute petite portion et, malheureusement, elle est fortement teintée par l'anglais. Pour son édition d'hiver, Le Nouvelliste Version magazine vous présente à nouveau quelques erreurs courantes, mais néanmoins faciles à corriger. Elles sont tirées du recueil 1300 pièges du français parlé et écrit de Camil Chouinard, paru aux Éditions La Presse.

BATTERIE et PILE

Il est important de faire la distinction entre BATTERIE et PILE. Une BATTERIE fonctionne avec de l'acide liquide alors que la PILE est sèche. Les véhicules sont généralement équipés d'une BATTERIE (d'accumulateurs), tandis que les lampes de poche, jouets, horloges, montres, etc., fonctionnent à piles.

CANTALOUPE

Ce mot est masculin : UN CANTALOUPE et le P final est muet. Le loup ne mange pas de CANTALOUPE.

FRASIL

FRASIL est un québécoisme et bon aloi. Il désigne les cristaux de glace flottant généralement à la surface de l'eau, et qui, à l'occasion, à cause du courant, peuvent aller bloquer au moins partiellement une prise d'eau.

N.B. : On prononce généralement le L final de FRASIL.

HUILE À CHAUFFAGE pour MAZOUT

Huile à chauffage est un calque de l'anglais heating oil. C'est le mot MAZOUT qu'il faut employer en parlant du combustible des systèmes de chauffage domestiques. Les Français disent aussi FUEL et FIOUL.

INFLUENZA pour GRIPPE

Le mot influenza est un terme vieilli en français. C'est GRIPPE qu'il faut dire. Le mot influenza, d'origine italienne, est encore employé en anglais, comme synonyme de flu qui est l'abrégié de ce mot.

PAMPHLET

Un PAMPHLET est un court écrit satirique qui attaque une personne connue, l'autorité, ou encore la religion. C'est le seul sens correct de PAMPHLET. Sous l'influence de l'anglais, nous utilisons parfois pamphlet au sens de brochure, de dépliant publicitaire. Au lieu de dire : Ma boîte à lettres est toujours remplie de pamphlets, on

dira qu'elle est remplie de DÉPLIANTS, de BROCHURES PUBLICITAIRES, de PROSPECTUS.

TUXEDO pour SMOKING

Le mot tuxedo n'est pas dans l'usage français. Quand on l'emploie chez nous, c'est plutôt SMOKING que l'on veut dire. Un SMOKING est un veston de cérémonie avec revers de soie que les hommes portent lorsque le costume (ou l'habit) de cérémonie n'est pas exigé. L'HABIT DE CÉRÉMONIE comprend une veste très ajustée, très courte par-devant et à longues basques par-derrière. C'est ce que portent les chefs d'orchestre dans les grands concerts.

VENTE pour SOLDE

Quand un magasin réduit ses prix pour attirer la clientèle, il fait un SOLDE et non pas une vente. Ex. : GRAND SOLDE de 30 % dans tout notre magasin. Les articles offerts sont dits EN SOLDE, EN RÉCLAME, ou EN PROMOTION.

Ecrivez-nous et gagnez !

Faites-nous part de vos commentaires et suggestions.

Nous tirerons au sort une lettre parmi celles que nous aurons reçues.

Notre gagnant pour ce 3^e numéro est :
François Milot de Yamachiche

Il recevra le livre de recettes de Ricardo



Faites-nous parvenir votre lettre à :

**Le Nouvelliste
Version Magazine**
C.P. 668
Trois-Rivières
G9A 5J6

Félicitations !

« Bravo pour Le Nouvelliste Version magazine. »

Marie-Jeanne P., Trois-Rivières

« Chapeau pour Version magazine. Format facile à consulter et bon à conserver. »

François M., Yamachiche

« Le Nouvelliste Version magazine est une excellente idée. Merci ! »

Marie-Blanche L., Parisville

« C'est nouveau, j'aime beaucoup Version magazine. J'aime tout en général. »

Jeannine H., Shawinigan-Sud

« Votre nouveau Magazine contient plein d'articles intéressants qui ont plu à toute la famille. Bravo. »

Nicole D., Louiseville

« Voilà une initiative pleine de fraîcheur dans un format auquel vous ne nous aviez pas habitués. »

Paul F., Champlain

« Félicitations, vous venez de nous donner quelque chose de différent à lire. La variété des articles m'a beaucoup plu. »

Andrée H., La Tuque

« Je ne m'attendais pas du tout à ce que Le Nouvelliste publie un tel Magazine. Quelle surprise et un beau choix d'articles pour tous les goûts. »

René B., Trois-Rivières

Solution des mots croisés

1	P	E	R	E	N	O	E	L	P	I	C
2	A	R	M	O	N	T	E	G	O	A	
3	T	E	M	P	E	R		M	U	I	D
4	E	A	L	L	E	E	A	P	R	E	
5	S	O	R	E	L		N	I	C	E	A
6	P	I	T	A		N	E		E	L	U
7	M	U	E	T		V	E	N	I	S	E
8	I	S		E	V	A	S	I	F		U
9	N		E	S	O		S		D	R	A
10	U	O	T		E	U		S	H	A	R
11	I	D	E		U	R	E	E		L	E
12	T	E	L	E	X		M	I	N	I	N

un
BIJOU

Le cadeau des fêtes toujours apprécié

30%

de **RABAIS**
sur les bijoux en or

SPÉCIAL JONC

SEMI-ÉTERNITÉ
Semi-éternité
en or 14 k, 50 points
de diamants

490\$
taxes incluses

- Un plan de garantie à vie contre la perte des diamants de 15 \$ / année
- Assurance contre la perte totale de vos bijoux
- Nous soudons les lunettes

Achetez directement du fabricant et économisez !

**Bijouterie
DUGRÉ & RACINE**

JOAILLIER FABRICANT

HORLOGER FABRICANT

1624, 6^e Rue, Trois-Rivières 693-1699
753, 5^e Rue, Shawinigan 537-7293

Le plus grand
choix de crèmes
accélératrices en
Mauricie, pour tous
les types de peau.

Nous payons les taxes sur tous les services à l'année

7 cabines
pour mieux vous servir

Bronzez
3 fois
plus vite
avec nos
deux cabines
debout, ventilation
et facial inclus.

Aussi à la clinique

- Coiffure
- Piercing
- Voyante-cartomancienne
- Tresses, rallonge
- Tatouage (temporaire)



SPÉCIAL ÉTUDIANT À L'ANNÉE
OUVERT 7 JOURS

Certificats-cadeaux disponibles

100 minutes
pour **24,99\$**
taxes incluses.

Accès à toutes les machines.

Valable jusqu'au 28 décembre 2004
sur présentation de ce coupon



Face au centre LesRivières
379-7564
Coiffure : 379-3099
4140, boul. des Forges
Trois-Rivières



Préparez-vous à affronter l'hiver

L'hiver et l'automobile, deux ennemis irréconciliables ?

On pourrait presque dire, plus vraiment. Si on retourne il y a plus de vingt ans, la plupart des voitures étaient des propulsions pas très efficaces dans la neige.

Puis, les tractions avant se sont mises à envahir le marché. Déjà l'hiver en voiture devenait plus agréable, une traction étant plus efficace qu'une propulsion.

Puis, les fabricants de pneus ont commencé à proposer des pneus d'hiver beaucoup plus perfectionnés, avec des semelles composées de caoutchouc demeurant souple par basse température et toutes sortes d'autres astuces. Subitement, la conduite sur la glace devenait plus sécuritaire. De plus, ces nouveaux pneus sont silencieux, une qualité que ne pouvaient revendiquer les anciens pneus d'hiver. Alors que manque-t-il pour aimer l'hiver ?

Si on vous parlait de traction intégrale ? Maintenant disponible sur de plus en plus de modèles, et pas seulement des haut de gamme, la traction intégrale a quitté le monde des 4X4 lourds et énergivores, des pick-up et des tout-terrains pour envahir le monde des voitures. Mais précisons que les systèmes de traction intégrale modernes sont hautement sophistiqués. Pour plusieurs, ils n'exigent aucune intervention de la part du conducteur. Le tout se fait automatiquement, en douceur.

Plusieurs variations, selon les fabricants, permettent de distribuer la puissance aux quatre roues. Certains dispositifs fonctionnent dès que les roues d'un essieu commencent à déraiper, d'autres anticipent le patinage des roues. Certains sont à commande mécanique, d'autres à commande électronique. Une chose est sûre, chaque dispositif de traction intégrale améliore considérablement la conduite en hiver.

Par contre, il faut se souvenir que si la traction est améliorée, les quatre roues motrices ne vous mettent pas à l'abri d'un dérapage. Les lois de la physique s'appliquent toujours : si vous roulez trop vite dans une courbe, vous vous retrouverez dans le champ, bien que certains systèmes électroniques diminuent la possibilité de dérapage. Et la traction intégrale ne vous permet pas, non plus, de freiner plus rapidement. La traction intégrale apporte néanmoins un surcroît de sécurité dans la conduite, mais elle ne pardonne pas les erreurs ou la témérité.

Les pneus d'hiver

Les pneus d'hiver modernes sont extrêmement efficaces sur les surfaces glacées. Ils permettent de vous arrêter beaucoup plus rapidement qu'avec des pneus quatre saisons. De plus, contrairement à ces derniers, leur composé de caoutchouc demeure flexible par basse température et ils ne sont guère plus bruyants que les pneus d'été.

Par contre, pour vous assurer que le pneu que vous achetez est vraiment conçu pour l'hiver, recherchez le symbole représentant une montagne et un flocon de neige apposé sur le flanc du pneu. Ce symbole signifie que le pneu respecte des exigences spécifiques d'adhérence dans la neige et sont conçus spécialement pour la conduite dans des conditions d'enneigement difficiles. Le site Web de transports Canada www.tc.gc.ca/securiteroutiere contient la liste des pneus qui portent ce symbole.

Souvenez-vous que la pression des pneus diminue quand la température baisse (environ 1 lb/po2 ou 7 kPa pour chaque diminution de 5 degrés C ou 10 degrés F). Par ailleurs, en raison de leur perméabilité, les pneus peuvent perdre de la pression (environ 14 kPa ou 2 lb/po2 par mois).

Enfin, lorsque vous entreposez vos pneus, placez-les à l'intérieur, debout, dans un endroit propre, non exposé au soleil ou à une lumière artificielle de forte intensité, à la chaleur, à l'ozone (moteurs électriques) et aux hydrocarbures. Si les pneus sont entreposés sur leur jante, il faut réduire la pression à environ 15 lb/po2 (103 kPa) pour éviter que les pneus ne se fissent et ne se déforment.

Roulez mieux, roulez gonflé



Une étude récente menée par le Gouvernement du Canada et l'Association canadienne de l'industrie du caoutchouc a établi que plus des deux tiers des véhicules personnels au Canada roulent sur au moins un pneu sous-gonflé ou surgonflé.

Et le tiers des véhicules examinés roulaient sur 3 ou 4 pneus mal gonflés. Cela représente non seulement un facteur de risque pour les automobilistes, mais également des frais de carburant et de remplacement de pneus plus élevés. La consommation accrue de carburant entraîne par ailleurs une hausse des émissions de gaz à effet de serre, ce qui influe directement sur les changements climatiques.

Les pneus sont souvent les éléments les plus négligés d'un véhicule. Il faut les vérifier au moins une fois par mois. Les pneus sont votre seul point de contact avec la route. Sans de bons pneus bien gonflés, votre véhicule ne peut ni accélérer ni freiner ni se diriger correctement.

Un sous-gonflage de 10 % entraîne une augmentation de la consommation de carburant de 2 %, et si vos pneus sont sous-gonflés de 50 %, l'augmentation de la consommation passe à 10 %, et l'usure augmente en conséquence. À l'inverse, un pneu surgonflé nuit à la douceur de roulement, à la conduite et à la tenue de route, tout en favorisant l'usure du centre de la bande de roulement et en mettant à rude épreuve les organes de suspension.

Outre la consommation accrue de carburant, l'entretien insuffisant des pneus peut entraîner leur usure prématurée, ce qui a pour résultat des frais supplémentaires pour l'automobiliste. En fait, un sous-gonflage de 20 % peut raccourcir la durée de vie d'un pneu de quelque 15 000 km ! Mais, le plus incroyable selon cette étude, 25 % des automobilistes roulent sur des pneus dangereusement lisses.



En maintenant une pression adéquate de leurs pneus, les automobilistes font une différence appréciable en ce qui concerne les changements climatiques, car ils évitent ainsi l'émission de 1,5 million de tonne de dioxyde de carbone dans l'atmosphère.

Vous désirez plus de renseignements sur les pneus, voici un site Internet fort intéressant : www.pneusenforme.ca

C'est bientôt Noël !

Eh oui ! C'est bientôt Noël !

Dans quelques semaines, la maison sera remplie de convives venus festoyer avec toute la famille. Pour bien accueillir tous ces invités, pourquoi ne pas décorer l'entrée ou le salon avec une belle plante fleurie ? Les plantes rendent une pièce plus chaleureuse et invitante. Voici quelques plantes qui pourront ajouter une touche de couleur pour le temps des Fêtes.

Le choix incontesté pour Noël est sans aucun doute le **poinsettia** (*Euphorbia pulcherrima*). Réputé pour ses bractées colorées qui ressemblent à des feuilles et ses petites fleurs jaunes, le poinsettia est offert dans le rouge, le rose, le blanc, le saumon et plusieurs teintes semblables. Le poinsettia est une plante qui aime les endroits plutôt chauds mais qui déteste les courants d'air froids ou la chaleur dégagée par les appareils de chauffage. Il est important de laisser sécher légèrement la terre entre les arrosages.

Un autre choix populaire pour le temps des fêtes est sans contredit le **cyclamen**. Offert dans plusieurs couleurs, les fleurs du cyclamen ressemblent à de petits papillons. Le feuillage est vert moucheté de grisâtre. Disposé dans une pièce fraîche, sa floraison s'échelonne sur deux à trois mois.

Le **kalanchoé** est une plante à feuillage très épais, faisant partie de la famille des plantes grasses. Les multiples petites

fleurs de cette jolie plante sont très voyantes et perdurent plus d'un mois. Plante préférant un endroit ensoleillé et chaud, il faut laisser sécher légèrement le terreau entre les arrosages.

L'**azalée**, se couvrant de fleurs lorsqu'elle est au maximum de sa floraison, est depuis longtemps une plante très appréciée. Préférant les endroits éclairés, sans soleil direct, le terreau doit toujours rester légèrement humide, surtout en période de floraison. Pendant l'été, cette plante peut être placée à l'extérieur, dans un endroit mi-ombragé. Sa croissance n'en sera que meilleure mais elle devra être entrée avant les premiers gels.

Pour ceux et celles désirant quelque chose d'un peu plus exotique, les orchidées sont de mise pour le temps des fêtes. Les **phalaenopsis** sont les orchidées les plus faciles à conserver dans la maison. La fleurs sont présentes environ un à deux mois, parfois plus. Le taux humidité est très important pour bien réussir les phalaenopsis. Pour augmenter ce taux, on peut placer le pot sur des gravillons déposés dans une soucoupe. Les petites roches seront toujours dans l'eau et procureront de l'humidité au feuillage de l'orchidée.

Plusieurs autres plantes peuvent être utilisées pour décorer à Noël. Il suffit de bien connaître l'endroit où l'on veut les placer afin de faire le meilleur choix.

Les plantes choisies pourront être agrémentées d'un cache-pot aux couleurs de Noël ou tout simplement d'un emballage décoratif qui camouflera le pot.

Pourquoi ne pas offrir une plante à vos hôtes lors d'un souper ? Ils la conserveront et elle enjolivera leur décor pendant toute la durée du temps des fêtes.

Par *Émilie Gabias*, technicienne en horticulture ornementale



De tout pour Noël
Gauthier
375-4813
4936, Boul. Gene-H. Kruger, Trois-Rivières (Ouest)
Heures d'ouverture
Dimanche de 9 h à 17 h
Lundi au mercredi de 8 h à 17 h 30
Jeudi et vendredi de 8 h à 21 h
Samedi de 8 h 30 à 17 h 30



**PASSION
NOËL**



VOICI LES VOLVO S40 ET V50 2005

JUSQU'OU LE CHEMIN DE LA TRACTION INTÉGRALE VOUS MÈNERA-T-IL ?

LA ROUTE PEUT PARFOIS DEVENIR UN CHAMP DE BATAILLE. LES HEURES DE POINTE, LES NIDS-DE-POULE ET LES CONDUCTEURS QUI MANQUENT DE SAVOIR-VIVRE FINISSENT PAR ÊTRE DE VÉRITABLES ÉPREUVES. AVEC LA GAMME COMPLÈTE DE VÉHICULES À TRACTION INTÉGRALE DE VOLVO, VOUS PROFITEZ D'UN CONTRÔLE MAXIMUM, AINSI TOUTS VOS DÉPLACEMENTS, QUELS QU'ILS SOIENT, DEVIENNENT AGRÉABLES. LES TOUTES NOUVELLES S40 T5 AWD ET V50 T5 AWD VOUS PROCURENT TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR TRAVERSER DES ÉPREUVES EN DOUCEUR. RENDEZ VISITE À TRADITION VOLVO DÈS AUJOURD'HUI POUR APPRÉCIER TOUTE LA PUISSANCE DE LA TRACTION INTÉGRALE VOLVO.



VOLVO
pour la vie



S40 2.4i 2005

CRÉDIT-BAIL À PARTIR DE

378\$*

/MOIS. 39 MOIS.

V50 2.4i 2005

CRÉDIT-BAIL À PARTIR DE

378\$*

/MOIS. 39 MOIS.



Tradition
VOLVO

LES NOUVEAUX MODÈLES DANS UN NOUVEL ENVIRONNEMENT

300, RUE VACHON, TROIS-RIVIÈRES (SECTEUR CAP-DE-LA-MADELEINE)

TÉL. (819) 691-3025

*Le PDSF d'une S40 2.4i 2005 est de 29 995 \$/21 495 \$. Promotion d'une durée limitée offerte aux clients admissibles uniquement par les concessionnaires Volvo participants et les Services Financiers Volvo, sur approbation du crédit. Exemples de crédit bail pour une S40 2.4i/V50 2.4i 2005, frais de transport et de livraison de 1075\$ inclus : 377,91 \$/377,96 \$ par mois, exemple de 2 600 \$/2 600 \$. Total des mensualités : 14 738,40 \$/14 741,22 \$. Partiel à la fin du bail pour 17 253,30 \$/18 127,20 \$. Les mensualités peuvent varier selon les équipements optionnels choisis. Première mensualité due à la livraison. Dépt. de garantie non requis pour une durée limitée. Allocation de 80 000 km pour la durée du crédit bail (0,26 \$/0,08 \$ par km supplémentaire). Taux d'intérêt annuel : 3,8 %/3,8 %. Taxes, immatriculation, assurance, inscription au ROPRM et frais d'administration en sus. Le concessionnaire peut vendre/fournir à un tiers. L'offre prend fin le 31 décembre 2004. Certaines conditions s'appliquent. Votre concessionnaire Volvo vous donnera tous les détails. ©2004 Automobiles Volvo du Canada Ltd. • Volvo pour la vie • est une marque déposée utilisée sous licence par Automobiles Volvo du Canada Ltd. Pensez à toujours bouclier votre ceinture de sécurité. Visitez le site www.volvocanada.com.

Z P P I N I

FIRENZE

PROMOTION
DÉCEMBRE
Un Bracelet
GRATUIT

à l'achat de
deux symboles à
22\$ l'unité



BRACELETS
ITALIAN
CHARM

100% IN GOLD

Bijouterie
La Perle Rare INC.



LA CORPORATION
DES BIJOUTIERS
DU QUÉBEC

MEMBRE
Gemme

Galleries du Cap, 300, rue Barkoff, Trois-Rivières
(secteur Cap-de-la-Madeleine)

www.gemme.ca