

Le Peuple

Lotbinière

MéliorMédia

- ÉDITION DU 25 OCTOBRE 2023
- VOLUME 47 NUMÉRO 4
- 14 782 EXEMPLAIRES

Disponible sur:
www.lepeuplelotbiniere.ca



Super C

grande vente
d'ouverture
à St-Apollinaire

viens profiter de nos
offres exclusives en magasin*

*Du 26 octobre au 1er novembre 2023 au magasin Super C de St-Apollinaire seulement (471, route 273, St-Apollinaire, Québec, G0S 2E0). Détails en magasin et en circulaire.

Super C

les économies arrivent à St-Apollinaire

super frais

fraîcheur garantie
ou argent remis
+10% de rabais

super pas cher

plus de
1000 prix réduits
chaque semaine

super sélection

formats écono,
marques privées
et bien plus!

grande ouverture
jeudi le 26 octobre
471, route 273, St-Apollinaire

abonne-toi à
l'infolettre pour
ne rien manquer





511053

Groupe Financier **VF**

1000, St-Joseph, bur. 8,
 St-Flavien (Québec)
 418 728-3209

Valéry Fournier, Pl. Fin.
 Conseillère autonome
 en sécurité financière
 Rep. en épargne collective

Maurice Faucher
 Représentant
 en épargne collective

Représentants rattachés à Investia Services Financiers Inc.

DÉFAIRE LES PRÉJUGÉS



Avec l'outil *Ça pourrait être toi*, le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté de Lotbinière espère sensibiliser la population aux défis que vivent les personnes en situation de pauvreté. > p04

Photo: Emil Kalibradov - Unsplash



La vie de Michel Chartier de Lotbinière étudiée

> PAGE 05

Piste de vélo cross-country à Saint-Agapit

> PAGE 10

511051

THIVIERGE ET FILS INC.

PUITS ARTÉSIEN
 POMPE
 TRAITEMENT D'EAU

VENTE / INSTALLATION / SERVICE 7/7

WWW.THIVIERGEETFILS.COM

1 888 590-2516 | 418 599-2516

R.B.O.: 1286-1340-92

CMMTQ

511070

Michel Ferland inc.
 Courtier immobilier résidentiel **Tranquill-T**
 Société par actions d'un courtier immobilier

LE courtier **RE/MAX** qu'il **VOUS** faut!

DEMANDEZ L'ESTIMATION DE VOTRE PROPRIÉTÉ

Cell.: 581 983-5693
 Bur.: 418 832-1001

www.michelferland.ca

RE/MAX
Avantages
 AGENCE IMMOBILIÈRE

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Isabelle Lecours
 Députée de Lotbinière-Frontenac

À l'écoute & en action!

1 (855) 718-3444
 Isabelle.Lecours.LOFR@assnat.qc.ca

Suivez-nous!

511052

Défaire les préjugés sur la pauvreté

› La pauvreté, ce n'est pas seulement dans notre assiette, c'est l'absence de pouvoir faire des choix.

COMMUNAUTÉ. Plusieurs préjugés touchent les personnes en situation de pauvreté. C'est pour les éliminer que l'organisatrice communautaire au CLSC de Laurier-Station, Annie Fréchette, a décidé d'élaborer un outil de sensibilisation en collaboration avec des personnes directement touchées par la pauvreté. Il a été présenté le 17 octobre dernier.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

«L'idée, c'était de créer quelque chose qui ferait réfléchir. Nous avons envisagé toute sorte de scénarios. Finalement, notre choix s'est porté sur un jeu de type défi d'évasion. Nous avons créé les personnages, les histoires et les situations à problème», a expliqué Annie Fréchette.

«*Ça pourrait être toi*, c'est un jeu immersif dans lequel le participant est plongé dans le quotidien d'une personne en situation de pauvreté. Ainsi, le joueur devra choisir un personnage et résoudre cinq défis en soixante minutes pour gagner le jeu. Le logement, l'alimentation, le revenu ne sont que quelques-uns des thèmes qui sont touchés.

«La pauvreté, ce n'est pas seulement dans notre assiette, c'est l'absence de pouvoir faire des choix. C'est une perception dans le regard des autres qui nous fait sentir encore plus pauvre. La pauvreté n'a pas de visage. Nous sommes tous différents», a résumé Johanne, l'une des expertes de vécu (NDLR : personnes en situation de pauvreté) qui a collaboré à la conception de l'outil.

Les situations proposées sont inspirées de faits réels qui sont arrivés aux 11 experts de vécu qui ont participé à la création de l'outil. Par ailleurs, le jeu est durable dans le temps puisque les éléments nécessaires à la résolution des défis dirigent le participant vers les sites Internet d'un supermarché, de la CNESST, ou de location d'appartement. Il s'adapte donc au coût de la vie et tient compte de l'inflation.

Projet de recherche

Le développement de *Ça pourrait être toi* s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche-intervention mené par Annie Fréchette, pour la rédaction de son mémoire de maîtrise en travail social.

Ainsi, elle a dû recruter des experts de vécu qui ont participé à des ateliers pendant plusieurs semaines. Ils ont identifié et analysé les causes des préjugés, expérimenté et se sont penchés sur différents outils de sensibilisation qui existent déjà avant de choisir l'outil le plus approprié.

«Les initiateurs du projet ont donné la parole aux personnes directement concernées par la pauvreté et les préjugés. [...] Notre but à long terme, avec ce jeu, c'est d'éliminer les préjugés sur la pauvreté. Pas à 70 % ou 80 %, mais complètement», a relaté un autre expert de vécu présent lors du lancement.

Le jeu sera accessible sur le site de la Corporation de développement communautaire de Lotbinière dans les prochains jours.



Photo : Mélanie Labrecque

› L'outil *Ça pourrait être toi* a été présenté le 17 octobre dernier.

Un prix pour *Mémoire des clochers*

PATRIMOINE. Le projet de préservation du patrimoine religieux de la MRC de Lotbinière, *Mémoire des clochers*, a reçu une reconnaissance importante du Conseil du patrimoine religieux. Le Prix d'excellence mise en valeur a été décerné à l'occasion du forum du patrimoine religieux qui a eu lieu les 12 et 13 octobre.

Le projet qui a été financé par l'entente de développement culturel, a permis la numérisation des 18 églises du territoire en haute résolution. Cela permet de faire une visite

intérieure et extérieure des églises qui sont toujours sacralisées et d'avoir un aperçu extérieur des églises qui ont été désacralisées. Dans tous les cas, des archives iconographiques de la Société patrimoine et histoire des seigneuries de Lotbinière enrichissent la visite avec des détails historiques concernant chacun des endroits.

Enfin, un jeu a également été intégré aux visites virtuelles. *Le prétendant d'Emmélie* est une chasse au trésor réalisée pendant les visites virtuelles pour retracer un héritage familial perdu. (M.L.)



Appareils auditifs **Bluetooth**



Demeurez connecté !

Saviez-vous qu'il est possible de jumeler votre téléviseur ou votre cellulaire à vos aides auditives ?

Contactez-nous pour évaluer les possibilités.

Des options pour vous faciliter la vie !

AudiSon

Centre auditif Smith & ass.
audioprothésistes

Laurier-Station
418 728-0101

centre-auditif.ca | 877 471-0101

St-Nicolas | St-Jean-Chrysostome
Thetford | Disraeli | Plessisville
Lac-Etchemin | St-Anselme

Le Peuple
Lotbinière

580, boul. Alphonse-Desjardins
Lévis (Québec) G6V 5T2
Téléphone : 418 728-2131
Annonces classées : 1 866 637-5236

Directeur de l'information :
Érick Deschênes
Journaliste :
Mélanie Labrecque

Publicité :
Paul Thibaudeau
Infographie : Journal de Lévis

Veuillez recycler ce journal



TIRAGE : 14 782 EXEMPLAIRES
Publié par Méliormédia Inc.,
imprimé par Imprimeries Transcontinental
2005 s.e.n.c., division Transcontinental
Transmag, 10807, Mirabeau,
Anjou, QC H1J 1T7.
Dépôt légal Bibliothèque Nationale
du Québec.

Abonnement 1755+tx
ISSN 2563-1144 (Imprimé)
ISSN 2563-1152 (En ligne)

www.lepeuplelotbiniere.ca

Financé par le gouvernement du Canada



MÉLIORMÉDIA



La vie d'un héros oublié

HISTOIRE. Michel Chartier de Lotbinière n'a pas seulement été le troisième seigneur de Lotbinière. On doit à l'ingénieur la construction du fort Carillon et une grande implication dans la guerre de la Conquête (volet nord-américain de la guerre de Sept Ans s'étant déroulée de 1754 à 1760). Pourtant, l'histoire semble l'avoir oublié. Avec *Chartier de Lotbinière sur tous les fronts 1723-1798*, le journaliste et historien Dave Noël met en lumière sa contribution à l'un des moments charnières de l'histoire du pays.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

Michel Chartier de Lotbinière a tenu un journal personnel de 1746 jusqu'à sa mort en 1798. Ses écrits renferment donc une foule d'informations sur les événements qui ont marqué la fin de la Nouvelle-France.

«La trame narrative, elle est connue. Ce qui est intéressant, c'est que nous avons le point de vue d'un natif de Québec, d'un Canadien qui est ingénieur militaire. C'est un point de vue local sur des événements qui ont été relatés par le biais des journaux écrits par des militaires français ou britanniques», a décrit l'auteur.

Le lecteur qui suit le récit de la vie de Michel Chartier de Lotbinière découvrira que le 18^e siècle en a été un de bouleversements. La guerre est omniprésente, il y a beaucoup de troupes sur le territoire et de la destruction. «La guerre à l'époque, c'était très dur. Les événements que nous connaissons vaguement ont été très marquants pour les habitants de la vallée du Saint-Laurent à l'époque.»

D'un point de vue historique, Dave Noël indique que les carnets permettent de aussi de confirmer ou d'infirmier certaines affirmations sur la guerre de la Conquête.

Heureux hasard

C'est un concours de circonstances qui a mené Dave Noël vers les carnets personnels du Marquis de Lotbinière. Un lecteur de son précédent ouvrage, *Montcalm, général américain*, l'a contacté pour l'informer de l'existence de ces documents.

«Il m'a prévenu qu'il y avait un journal inédit écrit par Lotbinière qui se trouve à New York. Il s'agit d'un journal qui relate la bataille des plaines d'Abraham et le siège de Québec de 1759. J'ai consulté le document et vu sa valeur. J'ai vu à quel point il

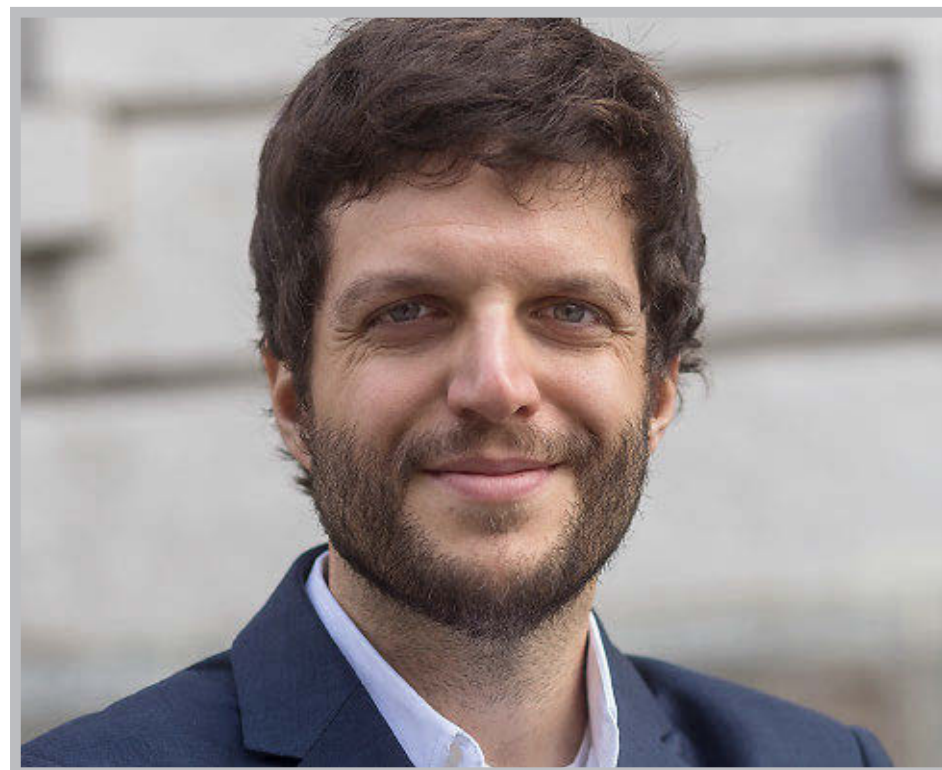


Photo : Francis Vachon

► Le journaliste et historien Dave Noël s'est penché sur la vie de Michel Chartier de Lotbinière.

était important pour bien comprendre cette période. Par la suite, j'ai retracé d'autres fragments de son journal personnel», a expliqué Dave Noël.

En tout, il lui a fallu trois ans de travail, de recherche et d'analyse pour reconstituer la vie de Michel Chartier de Lotbinière.

«Le personnage est assez méconnu. Il apparaît parfois dans des livres et des essais, mais que très brièvement. Son journal m'a permis de documenter sa vie et de la raconter en détail. C'est un personnage oublié, même s'il a joué un rôle assez important pendant la guerre de la Conquête.»

D'ailleurs, il gagne à être connu. De l'avis de l'auteur, sa vie peut être qualifiée de «rocambolique». Sa carrière militaire l'a mené aux portes du pouvoir en étant, entre autres, l'aide de camp du gouverneur de la Nouvelle-France pendant la guerre de la Conquête, Philippe de Rigaud de Vaudreuil.

«Ensuite, il fait un retour à la terre en achetant plusieurs seigneuries. Il devient un gentilhomme campagnard. Il retourne en Europe où il devient lobbyiste et espion pour le compte de la France pendant la révolution américaine», a résumé Dave Noël.

Récits inédits

«On pensait les avoir tous. Un récit inédit qui raconte l'événement d'un autre point de vue, ça change la perspective. [...] C'est une chance que j'ai eue alors que nous sommes assez loin de l'événement. Comme beaucoup de gens, j'imaginais que tout avait été trouvé par mes prédécesseurs. C'est ce qui est

fascinant.»

À la mort de Michel Chartier de Lotbinière, ses journaux, ses mémoires et autres documents ont été distribués parmi ses descendants et sont tombés dans l'oubli. Puisque la trace de ces papiers a été perdue pendant longtemps, cela a contribué à minimiser la contribution de Michel Chartier de Lotbinière à l'histoire du Canada.

«On savait qu'il y avait des fragments qui existaient et qu'ils étaient dispersés, mais personne ne s'était donné la peine de les rassembler pour en faire une étude approfondie», a ajouté l'auteur.

Par ailleurs, un désintérêt pour l'histoire militaire de cette époque aurait aussi contribué à l'effacement de la trame narrative historique de l'époque.

Succès pour le sentier du parc Agathois



Photo : Sébastien Turcotte - Korpo Média

CULTURE. Plus de 220 personnes ont déambulé dans les sentiers du parc Agathois dans le cadre de l'événement *La culture en lumière*. L'activité était organisée dans le cadre des Journées de la culture, le 29 septembre dernier.

Tenue en soirée, elle invitait les visiteurs à marcher à leur rythme dans le parcours illuminé. Cinq scènes se trouvaient sur le

chemin des marcheurs qui ont pu découvrir le talent d'artistes de la région, chanteurs ou conteurs.

Ainsi, ils ont rencontré Rodrigue Barbe, Alicia Deschênes, Jacques Hébert, le duo composé de Suzie Lemay et Denis Pépin, ainsi que Paul Marchand et Liette Remon.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

**GINGRAS
VALLERAND
LAROCHE
AVOCATS**



**BRUNO LAROCHE
AVOCAT**

1535, chemin Ste-Foy, bur. 310
Québec (Québec) G1S 2P1
Tél.: 418 682-1535 poste 227
Télécopieur: 418 682-6060
Rés.: 418 872-1984
brunolaroché@gingrasvallerand.com

«Carrefour Lauvieu»
1000, rue St-Joseph
Laurier-Station, QC

**AU BUREAU DE LAURIER
SUR RENDEZ-VOUS**



251, rue de la Station
Laurier-Station | 418.728.2848
soumission@betonlaurier.com
www.betonlaurier.com



R.B.Q: 1363-3292-08

EXCAVATION
ET FONDATION


MACHINERIE LOURDE
POUR CONSTRUCTION

BÉTON ET
AGRÉGATS

LOCATION
DE GRUES



511023



MODEL ENTREPÔT INC.

PLANCHERS DE BOIS FRANC ET D'INGÉNIERIE



OUVERT DU LUNDI AU MERCREDI DE 10H À 16H
LE JEUDI DE 10H À 21H ET LE SAMEDI DE 8 H À 11 H

115, rue Lauzé, Saint-Édouard-de-Lotbinière • model.entrepot@hotmail.com

418 796-3012

Visitez notre page



511072



Passion
MAISON



4 moyens d'imperméabiliser votre sous-sol

Votre sous-sol est fréquemment exposé à l'eau et à l'humidité en raison, notamment, de la pluie qui s'accumule près des fondations. Vous voulez le garder au sec pour éviter une foule de problèmes? Voici quatre stratégies pour l'imperméabiliser!

1. RÉPARER LES FISSURES

L'apparition de fines fissures sur les fondations est normale au fil des ans. Néanmoins, celles qui sont plus importantes peuvent présenter un risque d'infiltration d'eau et il est impératif de les réparer. L'injection d'un scellant étanche à l'humidité est également efficace contre les fuites.

2. APPLIQUER UNE PEINTURE IMPERMÉABLE

La peinture imperméabilisante contribue à prévenir les infiltrations en protégeant les fondations contre la vapeur d'eau. Il faut idéalement la combiner à d'autres stratégies, car son efficacité est limitée en cas de problème majeur.

3. NIVELER LE TERRAIN

Assurer une certaine pente du sol autour de vos fondations permet à l'eau de s'écouler loin de ces dernières et ainsi d'empêcher les infiltrations d'eau. Le nivellement du terrain peut s'user avec le temps et nécessiter l'ajout de terre pour recréer la pente appropriée.

4. INSTALLER UN DRAIN FRANÇAIS

Le système de drain français a pour fonction de rediriger l'eau loin des fondations et à un endroit défini. Cette solution est, entre autres, appropriée pour les maisons où l'espace ne permet pas le nivellement du sol.

Pour optimiser l'imperméabilisation de votre sous-sol, pensez à recourir aux services de spécialistes en la matière et à multiplier les moyens adaptés à votre situation.



LE CONFORT À VOS PIEDS

Vente et installation de convectair, fournaise et plancher chauffant



RÉSIDENTIEL
COMMERCIAL
INDUSTRIEL
AGRICOLE

**GROUPE
CASTONGUAY**
SOLUTIONS ÉLECTRIQUES
groupecastonguay.com

180, route Leclerc,
St-Édouard-de-Lotbinière (Qc)

DÉPOSITAIRE DES PRODUITS DE CHAUFFAGE



511033

418 796-2997
1 866 796-2997

10 tendances inspirantes pour une salle de bain élégante

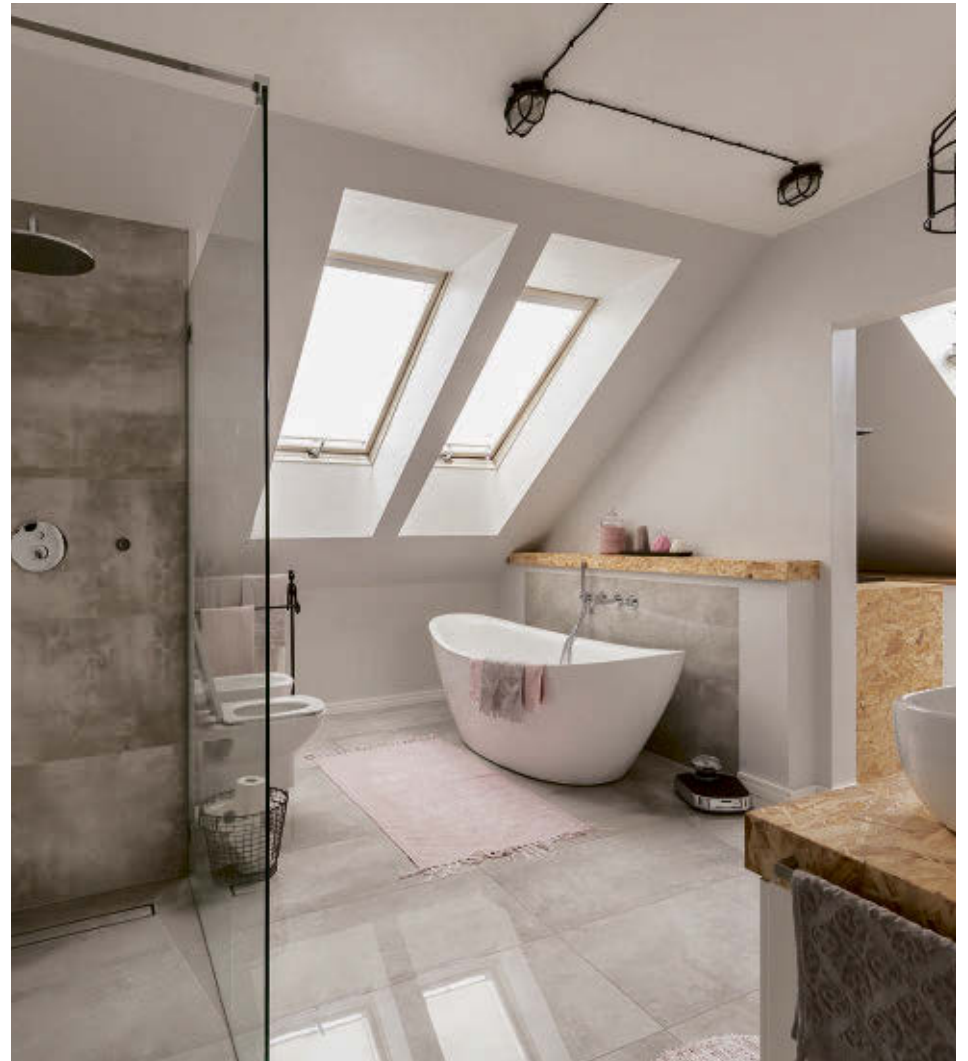
Bain, douche, toilette, coiffure, rasage... mine de rien, la salle de bain est une pièce où l'on passe beaucoup de temps au quotidien. Alors, si vous songez à rénover la vôtre prochainement, autant profiter de l'occasion pour en faire un endroit aussi agréable et fonctionnel que possible! Vous manquez d'idées pour la meubler et la décorer? Voici 10 tendances pour vous inspirer!

- 1. Les baignoires ou lavabos en verre :** translucides ou givrés, ils donnent une allure spectaculaire et prestigieuse à votre pièce. Comme on voit au travers, assurez-vous que ce qui se trouve derrière ou dessous est chic et de bon goût!
- 2. La robinetterie inspirée d'autrefois :** ici, il est question de modèles contemporains qui imitent les antiquités. Les teintes métalliques, comme l'or et le laiton, sont parmi les plus populaires dans les magazines de décoration.
- 3. Les douches italiennes en pierre :** parfaites pour produire un aspect noble, organique et intemporel, les grandes dalles de pierre gris pâle complètent merveilleusement un décor zen à souhait!
- 4. Les meubles-lavabos suspendus :** si vous aimez le style minimaliste, cette tendance devrait vous plaire! Ayant l'air de flotter, ces meubles créent une atmosphère sereine vivement recherchée dans une salle de bain.
- 5. Les luminaires muraux :** traditionnellement placés de chaque côté des miroirs ou au-dessus, ils s'installent désormais ailleurs dans la salle de bain et font office d'éclairage d'appoint, donc principalement décoratif.
- 6. Les teintes aquatiques franches :** ajoutez de la vie à cette pièce en la colorant avec des tons vitaminés de bleu ou de vert rappelant l'océan. Carreaux de céramique, cadres, plantes naturelles ou artificielles... vous avez l'embaras du choix!



- 7. Les formes arrondies :** les cercles et les ovales contribuent à conférer à la salle de bain un style apaisant empreint de légèreté. Vasques, vases et rideaux de douche vous permettent d'embrasser cette tendance.
- 8. Les miroirs avec éclairage intégré :** pratiques et esthétiques, les pharmacies et miroirs rétroéclairés à l'aide d'ampoules à DEL donnent un look résolument moderne, pour ne pas dire futuriste, à votre pièce.
- 9. Les textures cannelées :** incurvées ou bombées, en bois ou en céramique, sur les meubles-lavabos ou les murs de la douche, les textures cannelées sont attrayantes et créent du mouvement.
- 10. Le terrazzo en grand format :** dans la salle de bain, les comptoirs et les planchers arborant ce motif rétro ajoutent une touche de ludisme, surtout si les morceaux d'agrégats sont de grande taille ou multicolores!

Une de ces tendances vous interpelle? Visitez les plomberies, les commerces d'accessoires pour la maison et les boutiques de décoration de votre région pour aménager la parfaite salle de bain. Pour des conseils personnalisés et des résultats impeccables, faites affaire avec des spécialistes!



Traitement d'eau
**NORD
SUD** *service et vente*

Jean Verreault
conseiller

4329, chemin des Plaines
St-Antoine-de-Tilly
Québec G0S 2C0

418.931.0634

**AQUA
INGENIUM**
Ingénieurs des eaux

418 849-4916 aquaingenium.com
info@aquaingenium.com

• INSTALLATION SEPTIQUE • HYDRAULIQUE • STABILITÉ TERRAIN • GESTION DES EAUX • TRAITEMENT DES EAUX

PRÊTS POUR LA COUPE!

ECHO **TIMBER WOLF**

À PARTIR DE 599⁹⁵\$ POSF 629.95\$
CS-590 59.8 cc
Scie à chaîne à poignée arrière
Disponible en lames de 18", 20" et 24"
ÉPARGNEZ 30\$

À PARTIR DE 499⁹⁵\$ POSF 478.95\$
CS-4510 45 cc
Scie à chaîne à poignée arrière
Disponible en lames de 16" et 18"
ÉPARGNEZ 20\$

À PARTIR DE 679⁹⁵\$ POSF 715.95\$
CS-501P 50.2 cc
Scie à chaîne à poignée arrière
Disponible en lames de 16", 18" et 20"
ÉPARGNEZ 40\$

5 ans Garantie au consommateur
1 an Garantie commerciale

Le prix professionnel est valide uniquement chez les détaillants participants pour les achats effectués entre le 1er septembre 2022 et le 30 novembre 2023. Non valable avec toute autre offre.

Les P'tits Moteurs
Sainte-Croix

LES P'TITS MOTEURS SAINTE-CROIX INC.

359 Rue Laurier
Sainte-Croix, QC G0S 2H0
418 701-0808
www.lesptitsmoteurs.net

Lutte à la pauvreté : l'heure des bilans

COMMUNAUTÉ. Plus de 130 personnes ont répondu à l'invitation du Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté (GRAP) de Lotbinière et se sont rassemblées au Complexe des Seigneuries de Saint-Agapit, le 17 octobre, dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

En plus de partager la traditionnelle soupe au caillou, les participants ont été consultés sur les priorités à mettre de l'avant lors de la préparation du quatrième plan de lutte à la pauvreté. De plus, ils ont assisté à la présentation du bilan des réalisations liées au troisième plan de lutte à la pauvreté.

Ainsi, un retour a été fait sur la situation du logement, on a aussi présenté le portrait de l'offre alimentaire de la MRC de Lotbinière. On a également fait le point sur

les frigos communautaires et les Incroyables comestibles (autre texte).

De son côté, le directeur général d'Express Lotbinière, Michel Lemay, a fait le point sur les tentatives d'implantation d'une application pour faciliter le covoiturage. Différents enjeux, notamment de sécurité, ont obligé l'organisation à mettre le projet de côté.

Toujours dans le dossier du transport, l'initiative des coupons de transports a permis la distribution de plus de 7 000 coupons à 3 \$. Ainsi les personnes en situation de précarité avaient accès à du transport offert par Express Taxi à faible coût, ce qui leur permettait de profiter du service et leur donne une plus grande autonomie. Le programme prendra fin le 31 mars 2024.

Enfin, l'événement a permis la présentation de l'outil *Ça pourrait être toi!* qui permet aux gens de se mettre dans la peau d'une personne en situation de pauvreté.



Photo : Mélanie Labrecque

› L'activité tenue dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté a permis de faire le point sur la situation dans la MRC.

Bilan positif pour deux actions en sécurité alimentaire

SOCIÉTÉ. À l'occasion de l'activité organisée dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, le 17 octobre, Aide Alimentaire Lotbinière a fait le point sur deux initiatives lancées dans les dernières années : les Incroyables comestibles et les Frigos communautaires. Dans les deux cas, elles ont porté fruit.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

En 2023, les Incroyables comestibles ont poussé dans 23 sites de la MRC de Lotbinière répartis entre Saint-Antoine-de-Tilly, Sainte-Croix, Issoudun, Val-Alain, Laurier-Station, Saint-Flavien, Dosquet, Saint-Gilles, Saint-Sylvestre, Saint-Apollinaire et Saint-Agapit.

De plus, les responsables du projet ont réalisé 33 animations dans les camps de jour. Cela a permis de rejoindre 300 jeunes et 40 animateurs dans huit camps de jour différents. Ces derniers ont participé à des ateliers culinaires.

«Au-delà de la simple recette, nous avons abordé les thèmes de la saine alimentation, les mesures d'hygiène et de salubrité en cuisine, les techniques de coupe de légumes,

le gaspillage alimentaire, les standards de beauté des fruits et légumes. Les enfants ont participé avec enthousiasme», a rapporté la directrice générale d'Aide alimentaire Lotbinière, Andréanne Leblanc.

Frigos communautaires

Lancée à la fin de l'année 2022, l'initiative des frigos communautaires porte ses fruits. Jusqu'à présent, on trouve des espaces réfrigérateurs et garde-manger à Saint-Apollinaire, Laurier-Station/Saint-Flavien, Saint-Gilles et Saint-Antoine-de-Tilly.

En plus de la nourriture donnée par les citoyens, les responsables du projet ont assuré six remplissages.

«La nourriture est offerte en libre-service. Tout le monde peut prendre ou déposer des aliments. Cela permet de réduire le gaspillage et assurer un sentiment d'appartenance à la communauté. On ne retrouve pas la gêne d'aller demander de l'aide à un organisme. On peut y aller si on en a besoin tout en s'assurant d'en laisser pour les autres», a ajouté Mme Leblanc.

Deux autres frigos devraient être installés prochainement à Joly et Saint-Agapit.



Photo : Archives

› Les frigos communautaires sont sur le territoire depuis près d'un an.

PRENDRE SOIN DE MOI
TOUT EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE.

SALON DES PERSONNES
Proches aidantes

GRATUIT ET OUVERT À TOUS
Conférences, kiosques et ressources d'aide, répit sur place pour les personnes aidées, espace ressourcement et café, et bien plus!



11h: Claudia Rouleau,
Conférence «Êtes-vous bien outillé comme proche aidant?»



13h: Mélanie Rioux,
Conférence sur les mesures fiscales pour les personnes proches aidantes



14h30: Pierre-Paul Alain,
Témoignage animé

Le 11 novembre 2023, de 10h à 16h

Centre multifonctionnel de Saint-Apollinaire • 20, rue Terry-Fox

INFORMATION : 418 728-2663

Donner pour redonner au suivant

Grâce aux soins que Catherine Pelletier a reçus à l'Hôtel-Dieu de Lévis, son conjoint, Kevin Duguay et elle ont pu réaliser leur rêve de devenir parents. Ils ont voulu remercier l'hôpital lévisien grâce à un don par assurance vie à la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis (FHDL).

« Pour moi, notre don, c'est un peu comme de redonner au suivant. Nous sommes chanceux de vivre dans un centre urbain et de pouvoir profiter des services de pointe d'un grand établissement hospitalier, mais ce n'est pas la chance de tout le monde. Par notre don, je veux donner de l'espoir à des patientes qui, comme moi, ne pouvaient plus avoir de qualité de vie, et ce, avant de pouvoir bénéficier des soins de l'Hôtel-Dieu de Lévis », partage d'emblée Catherine Pelletier.

C'est en guise de cadeau de mariage que Kevin Duguay a décidé, en 2015, de prendre une assurance vie pour le couple et de nommer la FHDL comme bénéficiaire. Grâce à ce type de don planifié, le couple voulait ainsi contribuer à l'amélioration des soins en gastro-entérologie à l'hôpital lévisien, tout en respectant leur budget.

« C'était important de faire ce don planifié pour remercier tous les artisans de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Souvent,

quand on parle des hôpitaux, c'est pour rapporter des situations négatives. Mais nous, ce fut tout le contraire, notre don, c'est une reconnaissance pour le service incroyable que nous avons reçu. », illustre quant à lui Kevin Duguay.

Un rêve devenu réalité

Souffrant de colite ulcéreuse, c'est l'organisme Best Doctors qui a recommandé à Catherine de rencontrer la Dre Chantal Haché, gastro-entérologue à l'Hôtel-Dieu de Lévis, lors de son arrivée dans la région de Québec. Avant qu'elle ne profite des services de l'établissement lévisien, elle envisageait d'opter pour une opération afin de ne plus souffrir des symptômes de sa maladie, dont les douleurs et les pertes sanguines.

Grâce à sa rencontre avec Dre Haché, Catherine a pu intégrer un protocole exploratoire et profiter d'un nouveau médicament. Avec le support de l'équipe de l'Hôtel-Dieu, sa maladie est en dormance. Elle a aussi pu concrétiser un rêve que son conjoint et elle caressaient depuis longtemps : avoir des enfants.

« Je pouvais faire du tort à un fœtus lorsque j'étais très malade, notamment en raison des pertes de sang et des spasmes. Comme on ne connaissait pas les effets secondaires pour les femmes enceintes de mes médicaments, j'ai dû les cesser. Même avec l'aide de



Grâce au support de plusieurs artisans de l'Hôtel-Dieu de Lévis, Kevin Duguay et Catherine Pelletier ont pu réaliser leur rêve de fonder une famille.

Photo : Courtoisie

l'équipe de l'Hôtel-Dieu, être enceinte m'amenait beaucoup d'angoisse. Pour moi, c'était capital que je ne fasse pas de mal à mes bébés », explique Catherine Pelletier.

Pour pouvoir réaliser son rêve, elle a pu profiter du support supplémentaire de Dre Chantal Haché et accoucher à l'Hôtel-Dieu de Lévis, où ses enfants Gabriel et Laurie, maintenant âgés respectivement de 7 et 5 ans, ont pu voir le jour grâce à des césariennes.

« Quand j'étais sur le programme de recherche, Kevin m'a dit qu'on devrait essayer d'avoir des enfants, que si on ne le faisait pas à ce moment, on ne pourrait jamais fonder de famille. Dre Haché m'a compris et m'a supporté




là-dedans. Lors des épisodes où j'ai arrêté la médication, elle était présente pour moi. J'ai pu aussi accoucher à Lévis pour que Dre Haché soit au courant de mes suivis avec les autres spécialistes. Nous sommes choyés d'avoir pu profiter de ce support et d'avoir fondé une famille avec nos deux trésors », ajoute Mme Pelletier.

Pour en savoir plus sur la possibilité de faire un don planifié à la FHDL par l'entremise d'une assurance vie, vous pouvez visiter le fhdl.ca/don-par-testament/ ou joindre Mariska Labarre, la directrice aux dons majeurs et planifiés de l'organisme, au 418 570-4014 ou au 418 835-7188.



Planifier un don par assurance vie à la Fondation Hôtel-Dieu de Lévis
vous permet de faire un geste concret, à moindre coût, pour votre hôpital.

Les avantages de faire un don par assurance vie

-  C'est un moyen simple et flexible de faire un don majeur, tout en déboursant une part minime de cette somme.
-  Vous obtiendrez des avantages fiscaux immédiats ou différés.
-  Vos primes seront assujetties à une déduction fiscale. Vous recevrez ainsi un reçu pour don de charité.

Le don d'assurance vie peut prendre plusieurs formes :

- 1) **Souscrire** à une nouvelle police en désignant la Fondation, en totalité ou en partie, comme propriétaire et bénéficiaire;
- 2) **Transférer** une police existante en désignant la Fondation, en totalité ou en partie, comme propriétaire et bénéficiaire;

Communiquez avec nous. Nous aurons le plaisir de vous accompagner.

CONTRIBUONS À LA SANTÉ. CÉLÉBRONS LA VIE.

Publireportage offert par nos partenaires membres de notre réseau de professionnels :



Mariska Labarre
418 570-4014
mariska.labarre.fhdl@ssss.gouv.qc.ca
fhdl.ca/don-par-testament

Une piste de vélo cross-country aménagée à Saint-Agapit

LOISIRS. Un groupe de bénévoles s'active depuis le début de l'été à l'aménagement d'un sentier de vélo cross-country, à Saint-Agapit, dans le secteur du sentier de la rivière Noire, au bout de la rue du Centenaire.

Ces personnes, adeptes de vélo de montagne, souhaitent avoir une installation dans la municipalité qui leur donne un certain défi. «Ils cherchaient une façon de pratiquer leur sport à proximité plutôt que de devoir toujours se rendre à des sites adaptés pour le vélo de montagne», a souligné le directeur des loisirs de la Municipalité, Patrice Boucher.

Les citoyens ont approché une première fois le comité des loisirs en 2022 pour présenter une ébauche du projet qui a été peaufiné pendant l'hiver. Cela leur a permis de présenter toutes les demandes nécessaires à sa concrétisation au conseil municipal.

Si tout se passe comme prévu, l'aménagement



Photo : William Hook - Unsplash

de la première phase devrait être complété d'ici la fin de l'automne. Suivront l'installation de la signalisation appropriée et la production d'un guide de l'utilisateur. L'ouverture officielle aux cyclistes devrait se faire, quant à elle, au printemps prochain.

Par Mélanie Labrecque

Deux défaites à Rimouski pour les Filons



Photo : Gilles Boulin - Archives

HOCKEY. L'équipe féminine de hockey du Centre d'études collégiales de Lotbinière, les Filons, était en action les 14 et 15 octobre. En visite au domicile des Pionnières de Rimouski, elles se sont inclinées à deux reprises : par la marque de 5 à 4, le 14 octobre, et de 4 à 1, le 15 octobre.

Le 14 octobre, les Filons ont donné du fil à retordre aux Pionnières en inscrivant le premier but du match. Éliane St-Hilaire a donné les devants aux siennes à 9:18. Pendant le second engagement, Rimouski a égalisé puis pris l'avance 2 à 0. Toutefois, Marguerite Côté a permis aux Filons de niveler le pointage et

de reprendre les devants à 13:45 et 19:15. Les vingt dernières minutes de jeu ont été à l'avantage des Pionnières qui ont déjoué la gardienne des Filons à trois reprises. Marguerite Côté en a profité, de son côté, pour compléter son tour du chapeau à 17:47.

15 octobre

Le lendemain, les Filons se mesuraient toujours aux Pionnières. La rencontre ne s'est pas déroulée à l'image de la précédente. Seule Marguerite Côté a marqué à 10:21 de la première période.

Par Mélanie Labrecque

AGENDA COMMUNAUTAIRE 25 OCTOBRE

AIDE ALIMENTAIRE LOTBINIÈRE

Distribution régulière
2 novembre

Une distribution régulière aura lieu le 2 novembre. Pour information et inscription : www.aidealimentairelotbiniere.org ou 418 728-4201.

CLUB FADOQ DE JOLY

Activités hebdomadaires
Tous les mercredis

Le Club FADOQ de Joly vous invite à prendre part à ses activités hebdomadaires à partir du 20 septembre de 13h30 à 16h, à la Salle des Bâtisseurs.

CLUB FADOQ DE JOLY

Soirée dansante annulée
27 octobre

Veillez prendre note que la soirée dansante prévue le 27 octobre est annulée.

CLUB FADOQ DE JOLY

Tournoi de ruff
8 novembre

Le Club FADOQ de Joly vous invite à son tournoi de ruff qui se déroulera à 19h à la Salle des Bâtisseurs. Bienvenue aux amateurs de ruff. Information : Céline Biron 418 728-2729 ou Lionel Dostie 418 415-1146.

CLUB FADOQ DE SAINT-AGAPIT

Reprise des activités
Tous les mardis

Les activités de mardi après-midi auront lieu de 13h à 16h au Complexe des Seigneuries de Saint-Agapit. Cartes, baseball poche et pétanque atout. Venez vous divertir.

CLUB FADOQ DE SAINT-AGAPIT

Patinage libre
Tous les jeudis

Le comité des loisirs de Saint-Agapit ouvre sa glace à toutes les personnes de 50 ans et plus pour du patinage libre de 13h30 à 14h30 au Centre sportif G.H. Vermette.

CLUB FADOQ DE SAINT-AGAPIT

Viactive
Tous les jeudis

L'activité Viactive se déroulera de 9h à 10h. Elle sera suivie, de 10h15 à 11h15 du jeu pétanque atout. Les deux activités se déroulent au chalet des loisirs de Saint-Agapit.

CLUB FADOQ DE SAINT-AGAPIT

Cours de danse
Tous les mardis

Les cours de danse auront lieu à 18h au Complexe de Seigneuries de Saint-Agapit. S'adresse aux débutants, intermédiaires et avancés. Coût : 8 \$.

CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Marche
Tous les lundis

Le Club FADOQ de Saint-Apollinaire vous invite à son activité de marche. Départ, 9h30 de la salle de la FADOQ, 8, rue Industrielle. Carte de membre non-nécessaire. Information : Colette Lamontagne 418 881-3527.

CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Pétanque/ Pétanque atout
Tous les lundis

Activité de pétanque et de pétanque atout à 13h, à la salle de la FADOQ, 8, rue Industrielle. Information : Colette Lamontagne 418 881-3527 ou Marielle Bélanger 581 745 9273.

CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Cartes
Tous les mardis et jeudis

Activité de cartes à 13h à la salle de la FADOQ, 8, rue Industrielle. Information : D. Lamontagne 418 881-3628 ou H. Charest Couture 418 728-2467.

CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Vie active
Tous les mercredis

Le Club FADOQ de Saint-Apollinaire vous invite à participer à Vie Active, à 9h30, à la salle de la FADOQ, 8, rue Industrielle. Carte

de membre non-nécessaire. Information Colette Lamontagne 418 881-3527.

CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Dîner communautaire
Dernier mercredi du mois

Le Club FADOQ de Saint-Apollinaire vous accueille à son dîner communautaire à la salle de la FADOQ, à midi, au 8, rue Industrielle. Carte de membre non-nécessaire. Information : C. Roy 418 881-2779.

CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Baseball poche
Tous les jeudis

Dès 19h, la FADOQ de Saint-Apollinaire vous invite à participer à l'activité de baseball poche à la salle de la FADOQ au 8, rue Industrielle. Information : M. Defoy 418 881-3121 ou D. Rochon 418 433-0823.

CLUB FADOQ DE SAINT-GILLES

Cartes
Tous les jeudis

Le Club FADOQ de Saint-Gilles invite les amateurs de cartes à venir jouer dès 13h à la salle du Club FADOQ de Saint-Gilles, 1 600, rue Principale. Nous vous attendons en grand nombre.

COCAÏNOMANES ANONYMES

Rencontres hebdomadaires
Tous les lundis

Tous les lundis à 19h30, rencontre pour aider ceux qui ont des problèmes avec la drogue ou toutes autres substances qui altèrent le comportement, à la Maison de la Famille, 81, rue Rousseau. Information : 418 881-3486.

COMPTOIR D'ENTRAIDE DE SAINT-GILLES

Vêtement automne-hiver
Dès le 26 septembre

La vente des vêtements d'hiver commencera le 26 septembre à notre local du 171, rue O'Hurley. Heures d'ouverture : mardi : 13h à 16h et jeudi : 19h à 21h. Information : 418 888-5603.

L'ENTRAIDE SAINT-APOLLINAIRE

Heures d'ouverture
Jusqu'au 22 décembre

La ressourcerie est ouverte pour la vente le mardi, de 10h à 16h, le jeudi, de 18h à 20h30, ainsi que le deuxième et le quatrième samedi de chaque mois. Information : 418 881-2179.

LES JOYEUX PIONNIERS DE SAINTE-CROIX

Activités
Jusqu'au 12 décembre

Tous les mardis, les activités se déroulent de 13h30 à 16h, à la salle Robert-Daigle au 6310, rue Principale.

LES JOYEUX PIONNIERS DE SAINTE-CROIX

Soirée dansante
3 novembre

Les Joyeux Pionniers de Sainte-Croix vous invitent à leur soirée dansante à 19h30 à l'Hôtel de ville de Sainte-Croix. Information : 418 701-0544.

LES JOYEUX PIONNIERS DE SAINTE-CROIX

Conférence
4 novembre

Les Joyeux pionniers de Sainte-Croix présentent la conférence d'Étienne Drapeau La clé du bonheur à 19h à l'Hôtel de ville de Sainte-Croix, 6310, rue Principale. Information et réservation : Odile Hébert 418 701-0544.

HÉMA-QUÉBEC

Collecte de sang
26 octobre

Héma-Québec organise une collecte de sang à la salle des Lions Laurier-Saint-Flavien, 16, rue des Érables, de 14h à 20h. Objectif : 80 donneurs. Sur rendez-vous seulement : hema-quebec.qc.ca ou au 1 800 343-7264.

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

Halte-Garderie
Du lundi au vendredi

La Maison de la Famille de Lotbinière offre maintenant un service de halte-garderie, en

semaine de 8h30 à 16h. Possibilité de garde le matin, l'après-midi, la journée. Information : 418 881-3486.

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

Tous les lundis

De 9h à 11h, Stimulation langage et motricité fine. Activité parent-enfant de 2 à 5 ans. Apprivoiser les petits défis. Vitalité intellectuelle 1, musclez vos méninges pour les adultes. De 13h à 15h, Café lecture, lecture sur différents sujets et échanges. À la Maison de la famille 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire. Information et inscription : 418-881-3486.

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

Tous les mardis

De 9h à 11h, Chouette et Pirouette, atelier parent-enfant de 0 à 5 ans, avec une partie pour les parents. De 13h à 15h, Cuisine et vie relationnelle, activité pour les adultes. À la Maison de la famille 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire. Information et inscription : 418-881-3486.

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

Tous les mercredis

De 9h à 11h, Chouette et Pirouette, atelier parent-enfant de 0 à 5 ans, avec une partie pour les parents. Vitalité intellectuelle 3, musclez vos méninges pour les adultes. De 13h à 15h, Périnatalité, pour les parents d'un bébé ou en attente d'un bébé. À la Maison de la famille 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire. Information et inscription : 418-881-3486.

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

Tous les jeudis

De 9h à 11h, De 9h à 11h, Chouette et Pirouette, atelier parent-enfant de 0 à 5 ans, avec une partie pour les parents. Vie de famille, on s'outille pour différents défis, soutien aux parents. De 13h à 15h, Créativité-émotion, créer et mieux se connaître. À la Maison de la famille 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire. Information et inscription : 418-881-3486.

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

Tous les vendredis

De 9h à 11h, De 9h à 11h, Chouette et Pirouette, atelier parent-enfant de 0 à 5 ans, avec une partie pour les parents. Bébé-chouchou, atelier motricité globale, atelier parent-enfants de 8 à 16 mois. De 13h à 15h, Santé physique et mentale, bouger ensemble parce que c'est plus plaisant. Activité pour les adultes. À la Maison de la famille 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire. Information et inscription : 418-881-3486.

PRÉSENCE LOTBINIÈRE

Yoga oncologique
Jusqu'au 11 décembre

Tous les lundis, de 13h30 à 14h45, au Centre multigénérationnel de Saint-Flavien, 12, rue Roberge, groupe de yoga pour les personnes atteintes de cancer. Professeure : Nancy Blais. Information et inscription : 581 576-3599.

PRÉSENCE LOTBINIÈRE

Groupe de soutien pour les endeuillés
Jusqu'au 27 novembre

Tous les lundis, de 18h à 20h, les personnes endeuillées trouveront un espace privilégié pour partager et échanger leur vécu. Les rencontres sont dirigées par des intervenants qualifiés. Information et inscription : 581 576-3599.

PRÉSENCE LOTBINIÈRE

Formation pour accompagner une personne malade ou en fin de vie
Jusqu'au 18 novembre

La formation Accompagner un être cher dans la maladie grave et la fin de vie est d'une durée de 36 heures et se donne durant six samedis de 9h à 16h au Centre multigénérationnel de Saint-Flavien, 12, rue Roberge. Information 581 983-9294.

PRÉSENCE LOTBINIÈRE

Bénévoles recherchés
Présence Lotbinière est à la recherche de bénévoles pour accompagner les personnes atteintes de cancer à leurs rendez-vous médicaux. Devenez bénévole-accompagnateur et faites une différence dans la vie des personnes atteintes de cancer. Les frais de déplacement sont remboursés. Information : 581 983-9294.

Un seul numéro
1-866-637-5236

VosClassées.ca.

POUR TOUT ACHETER
ET TOUT VENDRE,
près de chez vous

105 - Propriétés à vendre

Prêt à vendre votre propriété? Courtier immobilier expérimenté. Évaluation précise, stratégies efficaces pour maximiser la valeur de votre bien. 418-479-1300 Jacques R. Blier.

205 - Logement appart à louer

4-1/2 St-Édouard-de-Lotbinière, 510\$/ mois, libre début novembre, Appelez avant 20h au 418-728-4381

398 - On demande

Je suis acheteur de billots de pin blanc, pruche, mélèze, tilleul et cèdre. Appelez avant de couper pour longueur, 418-569-4410

424 - Astrologie

Ana MEDIUM, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél. : 450-309-0125

483 - Compagne | Compagnon

Jeune homme gai aimerait connaître jeune homme gai ou bi. de 19 à 45 ans. 418-575-9179

VOSCLASSÉES
1-866-637-5236

Des
examens?
Alloprof
peut t'aider.
alloprof



5 décorations pour plonger dans l'ambiance de l'Halloween

Vous avez envie de créer une atmosphère d'Halloween dans votre maison et sur votre terrain? Voici cinq décorations gagnantes pour vous préparer à célébrer cette fête!

1. Les citrouilles : en carton, en plastique ou réelles, les citrouilles sont indispensables. Selon votre talent artistique et votre budget, vous pouvez découper vos véritables citrouilles ou les peindre pour les agencer à votre décor.

2. Les toiles d'araignées : les fausses toiles donnent immédiatement l'impression que la propreté de votre propriété est négligée depuis longtemps. Pour un effet moins inquiétant, optez pour de jolies toiles en plastique ou en papier surmontées de sympathiques araignées colorées.

3. Les bougies : lorsqu'elles sont à demi fondues, les bougies de cire font rapidement penser à l'antre d'une sorcière. Plus la cire a dégouliné, mieux c'est! Vous pouvez aussi suspendre des bougies à piles au plafond pour une touche un brin surnaturelle.

4. Les fantômes : les esprits peuvent prendre vie sous un vieux drap, apparaître dans le reflet d'un miroir ou encore être collés aux fenêtres. Des spectres réalistes ou comiques font aussitôt de votre logement un endroit hanté!

5. Les épouvantails : combinés à quelques faux corbeaux, les épouvantails évoquent l'interdit et suscitent la peur. Néanmoins, un visage jovial leur donne vite un air beaucoup plus avenant!

Vous organisez une fête d'Halloween et désirez vous assurer que l'ambiance sera au rendez-vous? Visitez vos boutiques d'articles de party et d'artisanat pour faire le plein d'accessoires thématiques ou tournez-vous vers une entreprise de location de matériel événementiel!



Thérèse Demers Turgeon

Remerciements

Une personne chère ne nous quitte jamais, elle vit au plus profond de notre cœur pour toujours. Pour la revoir, il suffit de fermer les yeux.

Nos remerciements les plus sincères à tous ceux et celles qui ont partagés notre chagrin, lors du décès de Thérèse Demers Turgeon, survenu le 16 septembre 2023.

Votre présence, ainsi que toutes les marques de sympathie manifestées de quelque façon que ce soit, nous ont été d'un grand réconfort et furent très appréciées.

La famille

890115

Pancakes monstrueux

Pour célébrer l'Halloween dès le déjeuner, préparez ces crêpes épaisses en forme d'adorables petits monstres!

INGRÉDIENTS (4 portions)

- 1 banane, tranchée en 16 rondelles
- 3/4 tasse de farine tout usage
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à soupe de sucre
- Une pincée de sel
- 2/3 tasse de lait
- 1 1/2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 œuf
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 12 bleuets
- 1 fraise, coupée en fines lanières

PRÉPARATION

1. Couper quatre rondelles de banane en petits triangles afin de faire les dents du monstre. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel. Dans un deuxième bol, mélanger le lait, le beurre fondu et l'œuf. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs, puis mélanger doucement jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

3. Verser 1/2 c. à soupe d'huile végétale dans une poêle antiadhésive à feu moyen vif. À l'aide d'une louche, verser environ 1/4 tasse de la préparation dans la poêle en formant un cercle. Ajouter de petites quantités sur les côtés du cercle afin de former les bras et les jambes du monstre. Laisser cuire environ 3 minutes, puis retourner délicatement et laisser cuire 3 autres minutes. Réserver et répéter cette étape pour les trois autres pancakes.

4. Déposer les pancakes dans quatre assiettes. Ajouter trois rondelles de banane, puis trois bleuets afin de former les yeux. Disposer ensuite les lanières de fraise ainsi que les triangles de banane afin de former la bouche.



Joyeuse Halloween

ÉQUIPE
BERGERON
TREMBLAY.COM



418 657-5576

Martine Tremblay D.A.
Courtier immobilier agréé

Marcel Bergeron
Courtier immobilier

SAINT-SYLVESTRE



Maison 24 x 26, 3 chambres. Magnifique terrain de 55 arpents en montagne (longeant le Domaine du Mont-Radar), on y retrouve un chemin forestier et du bois mixte. **349,500\$**

SAINT-RÉDEMPTEUR



À 3 minutes des ponts de Québec, beau jumelé 20 x 29 rénové, 3 chambres. Patio 12 x 12, remise 8 x 8, terrain paysager de plus de 6 000 pi². Disponible à 45 jours d'avis. **249,500\$**

SAINT-APOLLINAIRE



Maison 12 x 64 + 12 x 12, plusieurs rénovations d'effectuées, 2 chambres, un bureau, fondation de béton coulé. Remise 10 x 10, terrain paysager de 6 100 pi². Présentement libre. **149,500\$**

SAINT-APOLLINAIRE



Secteur tranquille, petit chalet 16 x 20, 2 chambres. Terrasse, piscine hors terre, remise 13 x 14, terrain paysager de plus de 5 830 pi² bordé de haies et clôture. Présentement libre. **89,500\$**

N-D-S-C-d'ISSOUDUN



Nouveau développement (phase 2), 10 terrains résidentiels 15,095 pi². Égout sanitaire et pluvial de la ville. Disponible printemps 2024, idéal autoconstruction, à partir de **\$3,75 le pi²** **56,600\$**

DESCHAILLONS-SUR-SAINT-LAURENT



Terrain de plus de 63,000 pi², environ 30 érables à sucre pour réaliser une petite érablière, construire un chalet, pas d'électricité dans ce secteur, accessible 3 saisons, hangar. **39,500\$**



Vous aimeriez vendre pour le printemps ?
Contactez-nous dès maintenant **418-657-5576**
Estimation gratuite de la valeur marchande de votre propriété

RECHERCHE DE PROPRIÉTÉS
**** Fermette de plus de 45 000 pi², maison 3 chambres,
bâtiments pour petits animaux, budget jusqu'à 350,000\$

