



**La magie du spectacle de l'école L'Eau-Vive opère toujours**

page 24



**Une soirée de dégustation vins et fromages réussie pour le Club Richelieu Québec-Ancienne-Lorette**

page 19



**ME CLAUDINE POIRIER**  
NOTAIRE

1670, Jules-Verne  
Suite 115, Québec  
G2G 2R1  
**418 877-6333**  
Boiteau & Leclerc, notaires  
418 842-8418

# le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | [www.journ-al.ca](http://www.journ-al.ca)

**DES NOUVELLES HEURES ADAPTÉES À VOS BESOINS POUR UN MAXIMUM D'ACCESSIBILITÉ.**

Lundi 9 h à 17 h  
Mardi 9 h à 20 h  
Mercredi 9 h à 20 h  
Jeudi 9 h à 20 h  
Vendredi 9 h à 16 h  
Samedi\* 9 h à 15 h

\* Les jours de semaine après 16 h ainsi que le samedi, les activités de traitement numérique sont offertes uniquement aux guichets automatiques.

**2 PLACES D'AFFAIRES**

**MAINTENANT OUVERT LE SAMEDI**  
1638, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6

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

**UN SEUL NUMÉRO :**  
418 872-1445

[desjardins.com/caisse-piemont-laurentien](http://desjardins.com/caisse-piemont-laurentien)

**Desjardins**  
Caisse populaire  
du Piémont Laurentien



**L'ouverture du nouveau magasin Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette crée 30 nouveaux emplois**

## Le Festival des neiges se tiendra les 14 et 15 février 2015



**Quand rouler en voiture devient payant pour les organismes jeunesse de L'Ancienne-Lorette**



**Lise Sirois recueille 2 600 \$ pour le Carrefour québécois des personnes aveugles**



**La duchesse Anne-Marie Roberge souhaite relever un beau défi personnel**

page 10



**Deux nouvelles ceintures noires pour le Club de karaté Kyoshindo**

page 25

Toute l'équipe du Journal de L'Ancienne-Lorette vous souhaite une très bonne année 2015 !  
Joie, santé et prospérité!

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

Pages 11 à 18

## Serge MAINGUY

Courtier immobilier | Service bilingue

418 564-6305  
[www.sergemainguy.com](http://www.sergemainguy.com)

RE/MAX CAPITALE  
Agence immobilière  
418 627-3120  
[www.remax-quebec.com](http://www.remax-quebec.com)

TOP 10 2014  
TOP 100 2015

**2 MARS 2015**  
**DATE LIMITE POUR**  
**COTISER AU REER**

# UN PLAN SUR MESURE POUR MARTIN

 **Trépanier**  
**RÉFLÉCHI**

## REER-CELI

Ne reportez pas votre cotisation à plus tard!

Prenez rendez-vous maintenant à votre centre de services de L'Ancienne-Lorette : nous avons des solutions pour vous.

418 872-1445 | 1 866 972-1445

1638, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette

[desjardins.com/ReerCeli](http://desjardins.com/ReerCeli)

 **Desjardins**  
Caisse populaire  
du Piémont Laurentien

# Le Festival des neiges se tiendra les 14 et 15 février 2015

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Dans quelques semaines se tiendra la 6<sup>e</sup> édition du Festival des neiges. L'évènement se tiendra de nouveau au parc de la Rivière, qui grouillera de nombreuses activités pour l'occasion. Une des activités majeures de l'évènement sera la 15<sup>e</sup> édition du Concours de sculptures sur neige de L'Ancienne-Lorette. La thématique du concours de 2015 sera : Les classiques du cinéma. Les gens intéressés à y participer peuvent d'ailleurs s'inscrire au volet participation en se procurant le fichier d'inscription au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org). Au niveau des activités, le festival conserve ses classiques comme : les fameuses promenades en traîneaux à chiens, promenades en poney, structures gonflables, trottinettes des neiges, les trois monts enneigés pour la glissade, fermette, pratique du patin et du hockey et clowns.

Comme nouvelles activités, une course à pied de 2.2 km sera organisée les samedi et dimanche dans les sentiers boisés du parc.

Celle-ci sera organisée par la Table des saines habitudes de vie de L'Ancienne-Lorette. La zone sportive WIXX fera son apparition et les gens pourront participer à plusieurs activités sur place. De nouvelles animations seront aussi offertes aux festivaliers : la murale de neige collective, le carré de neige animé, ainsi que deux animations hautes en couleur offertes par Cirqu'O'matic et KATAG.

Le brunch des festivaliers à la salle des Chevaliers de Colomb sera de retour le dimanche 15 février à 9 h. Les Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette, en collaboration avec la Ville, vous invitent à un brunch tout en musique avec le chansonnier Claude Légaré. Le brunch est au coût de 6 \$ par personne et vous pouvez vous procurer vos billets à l'hôtel de ville ou auprès des Chevaliers au 418 872-1383.

Sous le chapiteau, trois spectacles vous seront présentés, soit : Fredo le magicien qui vous propose une rétrospective de ses 25 ans de carrière, Temps-danse et les marionnettes du bout du monde. Plusieurs at-



Les mascottes et les clowns feront naître la joie dans les yeux des petits et des grands.

eliers seront aussi accessibles au public : deux ateliers artistiques offerts par la Maison de la culture, ainsi qu'un atelier de décoration de jouets de bois. ■



Les fameuses promenades en traîneaux à chiens, toujours très appréciées, sont de retour.



Les promenades en poney seront aussi de retour, et ce, à la grande joie des enfants.

## Le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette accueille une nouvelle membre

(YG) Le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette a accueilli récemment une nouvelle membre. Il s'agit d'Anne-Catherine Breton, qui a prononcé son discours d'intronisation lors de la réunion hebdomadaire du Club.

La jeune membre de 29 ans possède une maîtrise en chimie et est représentante technique, secteur Europe, pour la compagnie québécoise Claisse. Anne-Catherine a pu bénéficier des programmes d'échanges étudiants du Rotary il y a plusieurs années. Cette expérience lui a d'ailleurs permis de

maîtriser parfaitement l'allemand, langue qu'elle utilise fréquemment dans l'exercice de ses fonctions. Dans ses temps libres, Anne-Catherine fait entre autres partie d'une équipe de compétition de bateau-dragon.

Le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette est très fier d'accueillir Mme Breton parmi ses membres. Cela est d'autant plus vrai qu'elle représente la relève, ce qui est très important pour perpétuer les activités du Club dans les prochaines années. ■



Mme Anne-Catherine Breton, en compagnie de sa marraine, Mme Brigitte Lemay.



**SERGE MAINGUY**  
Courtier immobilier

# Joyeuses Fêtes

## VOUS VOULEZ VENDRE?

**Évaluation marchande GRATUITE**

**Serge MAINGUY**  
Courtier immobilier | Service bilingue

**COMMISSION NÉGOCIABLE**  
418 564-6305 • [www.sergemainguy.com](http://www.sergemainguy.com)



**ALEXANDRA MAINGUY**  
Courtier immobilier résidentiel



**RE/MAX**  
RE/MAX CAPITALE  
Agence immobilière  
418 627-3120  
[www.remax-quebec.com](http://www.remax-quebec.com)



## La Caisse contribue à la cause des paniers de Noël de la Société Saint-Vincent-de-Paul

(YG) Chaque année, la Société Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette distribue de très nombreux paniers de Noël à des familles dans le besoin de la paroisse religieuse de L'Ancienne-Lorette, ce qui

comprend, outre L'Ancienne-Lorette, les quartiers Champigny et Laurentien. Cette année, les activités de la guignolée, de la quête dans les églises, les denrées non périssables et l'appui de commanditaires telle que la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, vont permettre de distribuer 87 paniers à des familles. Un peu plus de 70 bénévoles participeront à cette distribution.



Quelques bénévoles qui ont participé à la préparation des paniers l'an dernier.



Mme Laurence Bouchard, coordonnatrice des services aux membres à la Caisse, participe également à cette campagne.

Pour le président de la Société, M. Jacquelin Bureau, le nombre des familles dans le besoin ne cesse d'augmenter. Si, il n'y a encore pas si longtemps, 35 familles se présentaient à la Société Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette pour y chercher des fruits, des légumes, du pain, des pâtisseries ou des bons d'épicerie, ce nombre est maintenant de 50 par semaine.

De son côté, la Caisse a remis récemment 1 000 \$ à la Société Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette pour confectionner des paniers de Noël. De plus, une employée du Centre de service de L'Ancienne-Lorette a elle-même fait d'autres paniers qu'elle remettra à la même cause. Deux autres employés à Val-Bélair vont faire une épicerie en direct à l'aide de sommes qu'elles ont elles-mêmes ramassées pour remettre au même organisme. ■

## Le tournoi Midget de HAL aura lieu du 2 au 8 février

(YG) Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL) vient d'annoncer la deuxième édition de son tournoi Midget et les membres du comité organisateur travaillent à l'élaboration de cette deuxième édition du Tournoi Midget Mustangs de L'Ancienne-Lorette qui se déroulera du 2 au 8 février 2015 au Complexe sportif multidisciplinaire de L'Ancienne-Lorette.

Ils attendent 32 équipes représentant près de 1 000 hockeyeurs, entraîneurs et accompagnateurs de partout au Québec. Ces derniers convergeront vers L'Ancienne-Lorette afin de rivaliser d'adresse et remporter les

honneurs de ce tournoi mais aussi dans l'objectif de soulever l'un des deux trophées.

Grâce au travail d'une équipe de bénévoles, les commerçants de L'Ancienne-Lorette bénéficieront des retombées économiques de cet événement mais aussi plus de 400 jeunes du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette, puisque tous les profits générés par le Tournoi Midget Mustangs de L'Ancienne-Lorette seront redistribués à Hockey L'Ancienne-Lorette, selon M. Daniel Dulac, président du Tournoi Midget Mustangs de L'Ancienne-Lorette. ■

## Une première pour le Club de karaté Kyoshindo : un participant issu du programme Parents-Enfants obtient sa ceinture noire

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Pour la première fois depuis la mise en place de son programme Parents-Enfants en 2009, le club de Karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette a vu un premier participant atteindre le très convoité grade de ceinture noire récemment.

C'est en septembre 2009 que Dave Francis s'inscrit avec sa fille Coralie (alors âgée de 7 ans) au tout nouveau programme Parents-Enfants. « Pour moi, c'était un rêve d'enfance qui se réalisait car j'ai toujours été impressionné par ceux qui faisaient du karaté. Quelle belle idée qu'ont eu les dirigeants du club. Faire participer les parents pour comprendre ce que vivent leur enfant est tout simplement génial », confie M. Francis. Et pour Coralie ? Elle est devenue, à l'âge de 12 ans la plus jeune de l'histoire du club à recevoir une ceinture brune. Elle poursuit son parcours d'apprentissage les mardis et

jeudis avec le programme des juniors.

« Au début du programme, seulement deux adultes se sont inscrits aux cours des juniors et Dave Francis est l'un d'eux », rappelle le Sensei Jacques Labrecque. « Actuellement, ce ne sont pas moins de 25 adultes qui y sont inscrits et qui suivent leurs cours en même temps que leurs enfants. Parmi ceux-ci, on retrouve des parents qui sont ceintures vertes et cheminent sûrement vers leur ceinture bleue », complète le fondateur du club.

Interrogés, les parents apprécient grandement le fait de pouvoir évoluer à un rythme qui est le leur pendant que les enfants apprennent à leur propre rythme avec des jeunes de leur âge. « Les avantages de ce programme sont multiples » confie un de ces parents, Michel Bégin, « on a la chance de voir évoluer notre enfant, de comprendre les efforts qu'il doit consentir pour progresser, tout en se mettant en forme soi-même. Le meilleur de tous les mondes, quoi ! » ■

## Quand rouler en voiture devient payant pour les organismes jeunesse de L'Ancienne-Lorette

(YG) Les cadets de l'air L'Escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette, la Maison des jeunes Le Repère ainsi que Le Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette tiennent à souligner la très grande générosité des Loretains pour leur contribution lors du pont payant tenu récemment, coin Notre-Dame et Saint-Jacques. « Les auto-

mobiles et bien des piétons, doit-on ajouter, ont contribué au succès de cette activité de financement dont la totalité des fonds recueillis iront à parts égales aux trois organismes présents. Tout près de 3 900 \$ ont été récoltés cette année » mentionne M. Patrick Bégin, président du Comité répondant de l'Escadron 921. ■



Le major Denis Rousseau, commandant du 921, Mmes Valérie Pratte et Caroline Rodrigue, mères de deux cadets et M. André Bouchard, membre du comité répondant du 921 et représentant du Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette.

**OPTEZ POUR LA FORMULE  
TOUT  
INCLUS !**

**4 MOIS  
219\$** + taxes

Services	ÉVOLUGYM	Compétition
Frais d'adhésion	Inclus	\$
Évaluation de départ	Inclus	\$
Plan d'entraînement selon vos objectifs	Inclus	\$
Plan et suivi par un kinésologue	Inclus	\$
Révision du plan aux 8 semaines	Inclus	\$
Encadrement sur plateau d'entraînement	Inclus	\$
Supervision par kinésologue 30 ans d'expérience	Inclus	?
Accès à plus de 80 stations cardio / musculation	Inclus	?

**ÉVOLUGYM**

www.evologym.com

**418 877-7477**

5121, boul. Chauveau, Québec (angle Henri IV)

# L'ouverture du nouveau magasin Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette crée 30 nouveaux emplois

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

**Maxi a procédé récemment à l'ouverture du magasin Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette, situé au 1201, boul. Duplessis. Ouvrant sous la bannière Maxi & Cie, ce magasin de 72 000 pieds carrés permet la création de 30 emplois dans la région.**

En plus d'un vaste assortiment de produits frais, un comptoir de charcuterie avec coupe personnalisée et un grand éventail de marchandise générale et d'articles pour la maison, les consommateurs y découvriront des allées complètes dédiées aux produits de soins naturels ainsi qu'un département mettant en vedette la collection de vêtements Joe Fresh.

« Partout au Québec, nos bannières sont reconnues comme des destinations de choix des consommateurs à la recherche non seulement de produits à prix compétitifs, mais aussi de fraîcheur et de grande qualité, indique Guy St-Pierre, vice-président responsable des bannières Maxi et Maxi & Cie. Le succès des bannières Maxi et Maxi & Cie s'explique par notre politique de bas prix, l'expérience de magasinage conviviale et sans souci que nous offrons, les projets d'investissements, l'amélioration constante de notre offre, mais d'abord et avant tout par la fidélité de notre clientèle et de nos collègues engagés et talentueux. »

Avec une superficie totale de plus de 72 000

pieds carrés, ce nouveau magasin permettra aux citoyens de la région de L'Ancienne-Lorette de profiter encore plus facilement de l'accès à des milliers de produits d'alimentation des grandes marques nationales offerts aux meilleurs prix et des produits des marques le Choix du Président et sans nom qui y sont offerts en exclusivité.

« Nous attendons nos clients avec impatience

et croyons fermement qu'ils découvriront avec enthousiasme les nombreuses nouveautés de ce magasin : une expérience de magasinage rapide, agréable, simplifiée, sans souci et toujours au meilleur prix, a pour sa part affirmé M. Martin Bonneau, directeur du magasin. Notre équipe et moi-même sommes emballés à l'idée d'accueillir nos clients en grand nombre 7 jours sur 7, de 8 h à 22 h. »

Afin de marquer l'ouverture du nouveau magasin Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette, le directeur Martin Bonneau et son équipe ont offert un don de 2 000 \$ à la Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette. M. Jacquelin Bureau, directeur de l'organisme, était présent afin de remercier l'équipe du Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette pour sa générosité et de son implication. ■



M. Jean-Denis Côté, attaché politique du bureau de Denis Blanchette, député fédéral de Louis-Hébert, M. Patrick Blanchette, directeur de groupe responsable de l'exploitation des magasins Maxi, M. Gaétan Pageau, conseiller municipal de L'Ancienne-Lorette, M. Martin Bonneau, directeur du magasin Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette, M. Jacquelin Bureau, directeur de la Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette, Mme Jeanne d'Arc Brière, attachée politique du bureau de Eric Caire, député de La Peltrie, M. Yves St-Sauveur, directeur de district et Mme Monique Simard, directrice de district.



M. Martin Bonneau, directeur du magasin Maxi & Cie de L'Ancienne-Lorette, entouré de M. Patrick Blanchette, directeur de groupe responsable de l'exploitation des magasins Maxi, de Mme Johanne Héroux, directrice Communications et investissements communautaires, de M. Jacquelin Bureau, directeur de la Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette et de M. Yves St-Sauveur, directeur de district.

## Stéphane Therrien fait l'acquisition de la franchise du Docteur du Pare-Brise

(YG) Après avoir été propriétaire d'une franchise du Docteur du Pare-Brise pendant 14 ans à Shawinigan, M. Stéphane Therrien vient de faire l'acquisition le 1<sup>er</sup> décembre de la franchise du 6007, boulevard Wilfrid-Hamel à L'Ancienne-Lorette. Pour M. Therrien il s'agit d'un retour dans la région de Québec. « Je suis né aux Saules à Québec, et j'ai été à l'école La Camaradière. J'ai également travaillé pendant deux ans à la franchise du Docteur du Pare-Brise à Sainte-Foy, avant de faire l'acquisition de celle de Shawinigan, que je viens de vendre avant d'acquiescer celle du boulevard Hamel », explique M. Therrien.

Homme d'action, M. Therrien aime que les choses bougent et la franchise du boulevard Hamel représente un beau défi. « La franchise offre un bon rendement et l'équipe est excellente et offre encore un très beau potentiel. Elle offre également un très bon service à la clientèle. Et ça fait partie de mes priorités, ça et la satisfaction de la clientèle. Je veux que les clients vivent un service et une expérience uniques quand ils viennent ici », termine M. Therrien. ■



M. Stéphane Therrien revient s'installer dans la région de Québec et acquiesce la franchise du Docteur du Pare-Brise du boulevard Hamel.

## Première exposition pour Simon Hénaire à la Maison de la culture

(YG) En janvier, la Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette présente l'univers abstrait de Simon Hénaire, avec son exposition Soleil bleu. Inspirées des thèmes de l'amour et de la liberté, les oeuvres de cette exposition, parsemées de couleurs vivifiantes et de coups de pinceaux, plongent le spectateur dans un monde abstrait, sensible et touchant. Ouvert à tous, le vernissage de l'exposition se tiendra le jeudi 8 janvier, de 17 h à 19 h.

À l'occasion du vernissage, l'artiste lancera son tout premier recueil de poésie, également intitulé Soleil bleu. Véritable hymne à la vie et à l'amour pour l'autre, ce recueil a pu voir le jour grâce à une étroite collaboration avec l'organisme communautaire Le Pavois, qui oeuvre à l'actualisation du rêve socioprofessionnel des personnes ayant un problème de santé mentale, et aux Éditions L'Hybride, qui encouragent les auteurs ayant ou ayant eu un problème de santé mentale, ou étant sensibilisés à cette cause, à publier leur oeuvre littéraire.

La programmation d'hiver de la Maison de la culture est disponible sur le site Internet de la Ville et en format papier dans les différents lieux publics. Les citoyens qui désirent visiter la Maison de la culture peuvent le faire aux heures d'ouverture suivantes : mercredi de 13 h à 16 h, jeudi de 13 h à 20 h, vendredi de 13 h à 16 h et samedi et dimanche de 12 h à 16 h.

Pour obtenir plus de renseignements concernant les cours artistiques, les ateliers ponctuels et les artistes exposants, les citoyens sont invités à communiquer avec Mme Claudia O'kell, coordonnatrice culturelle de la Maison de la culture, par téléphone au 418 877-3517, par courriel à mcal@videotron.ca, ou via la page Facebook. ■

**FESTIVAL**

# MOULES & Frites

6 CHOIX DE VARIÉTÉS



**SPÉCIAL 12<sup>95</sup> OU 19<sup>95</sup> À VOLONTÉ**

DU DIMANCHE AU JEUDI, DÈS 16 H 30.

RESTAURANT

# TUSCANOS

- CUISINE ITALIENNE -

**DÉJEUNERS Frites**

TOUS LES JOURS, JUSQU'À 14 H !

**GRATUIT POUR LES ENFANTS**

LE DIMANCHE SOIR À COMPTER DE 16 H 30

Chaque enfant de 10 ans et moins, accompagné d'un adulte qui commande un plat principal, reçoit son REPAS DU MENU ENFANT GRATUITEMENT !



SPÉCIALITÉS MAISON : **PÂTES • PIZZAS • VEAU**

1445, AVENUE JULES-VERNE, SAINTE-FOY (ANGLE DUPLESSIS) • VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT

**418.877.7200** [www.tuscanosquebec.com](http://www.tuscanosquebec.com)

**FESTIVAL**

# PÂTES

**CRÉEZ VOS PLATS DE PÂTES FAVORITES**

4 choix de pâtes,  
5 choix de sauces,  
**20 combinaisons possibles !**



**À PARTIR DE 10<sup>95</sup>\$**

DU DIMANCHE AU JEUDI, DÈS 16 H 30.

# le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

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

## JOURNAL.CA INC.

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

## DIRECTION

Éditeur-directeur général :  
**Pierre Cassivi**

## RÉDACTION

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

Correcteur :  
**Jacques Bélanger**

Collaboratrice :  
**Suzie Lemay**

Photographe :  
**Martin Martel**

Collaborateurs jeunesse :  
**Alexandra Cassivi**  
**David Cassivi**

## PUBLICITÉ

**Ghislain Gaudreau**  
Développement des affaires,  
responsable secteurs  
gouvernementaux et  
éducationnels  
Cell. : 418 998-0970  
ventes@journ-al.ca

**Sylvie Charest**  
Territoires de Val-Bélair,  
Saint-Émile, Neufchâtel Est,  
Lebourgneuf et secteur immobilier  
Cell. : 418 254-4367  
scharest@journ-al.ca

**Ginette Demers**  
Territoire de Sainte-Foy  
Cell. : 418 871-1274  
gdemers@journal-de-ste-foy.ca

**ADMINISTRATION**  
**Suzie Lemay**

## IMPRESSION

Les Presses du Fleuve

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale  
du Québec

## PRODUCTION

**Mario Bernier**  
production@journ-al.ca

## PROCHAINE PARUTION

Février 2015

## DATE DE TOMBÉE

21 janvier 2015

Après une carrière de 47 ans

# L'heure de la retraite a sonné pour M. Jacques-Alexandre Gravel

(YG) C'est maintenant chose faite, après 47 ans de service dans divers postes en loisirs à la grandeur du Québec, M. Jacques-Alexandre Gravel, vient tout juste de prendre sa retraite après avoir occupé ses fonctions de directeur du Service des Loisirs de la Ville de L'Ancienne-Lorette, depuis 2006. « Il a reçu le mandat de reconstruire le Service des Loisirs de la Ville en 2006. Il lègue un grand héritage d'équipements et d'infrastructures de loisirs : Aquagym, le Complexe multidisciplinaire, le terrain de football-soccer, le skate parc, les terrains de tennis et évidemment la Maison de la culture », explique son successeur, M. Martin Blais, qui a accompagné M. Gravel dès le départ en 2006.

« M. Gravel, a été pour moi, une très grande source d'inspiration. C'est un homme qui a accumulé beaucoup d'expérience et de connaissances au cours de



M. Jacques-Alexandre Gravel (à droite de la photo), il y a disons quelques années, en compagnie d'une icône qui vient de disparaître, M. Jean Béliveau.

sa longue carrière. Il avait toujours une étude ou un dossier à sortir quand on travaillait à un projet », raconte M. Blais, le nouveau directeur du Service des Loisirs et de l'information. M. Gravel agissait à titre de conseiller depuis le mois d'avril afin d'assurer la transition et le transfert des dossiers à la direction. ■

## ÉPHÉMÉRIDES

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



## 1812

Depuis 1809, Monsieur le curé Deschenaux est aussi Grand Vicaire de monseigneur Plessis. Lors de l'absence de ce dernier, il doit se rendre en ville deux fois par semaine. Il transmet à la lecture des annonces à la messe du dimanche, un écrit de l'évêque de Québec : « Nous voici au moment d'une guerre avec nos voisins »... Les impérialistes français appuient ce conflit.

Notre sol, voisin des États-Unis, c'est un peu l'Angleterre à côté de son ancienne colonie.

La frontière dans la région des Grands-Lacs est en danger. Les régions du lac Champlain et du Haut-Richelieu demeurent, pour le Bas-Canada (Province de Québec), le point le plus important. On craint que les américains empruntent cette route traditionnelle pour envahir notre région.

L'évêque encourage la population à entrer dans la milice pour défendre le pays. Ceux qui ne sont pas dans la milice doivent aider les autres à ensemercer les terres et à faire les récoltes qui sont insuffisantes.

Un grand recensement sur le blé est fait dans toutes les paroisses : L'Ancienne-Lorette est en difficulté parce que le grain a souffert de la gelée et les patates ont presque complètement gelé. Il sera difficile de vivre et de semer.

Tirage :  
**14 000 exemplaires**

Distribution  
résidentielle



12 481 exemplaires

Distribution  
commerciale



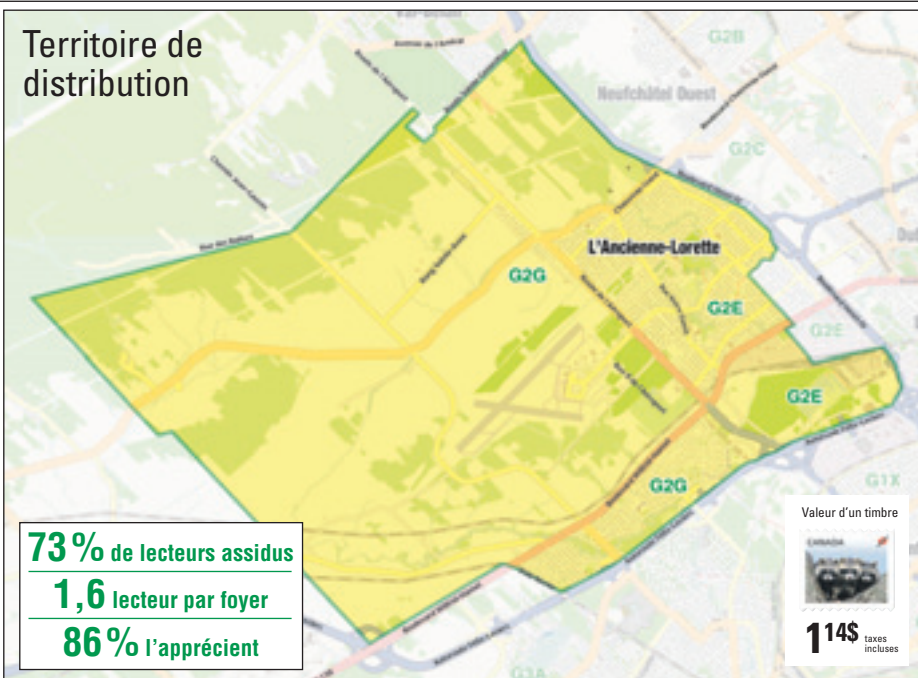
688 exemplaires

Présentoirs



831 exemplaires

Territoire de  
distribution



**73% de lecteurs assidus**

**1,6 lecteur par foyer**

**86% l'apprécient**

## PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %  
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial  
annuel brut de  
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études  
collégiales et  
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville  
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf  
Les Saules – Duberger – Vanier

Source **Léger**

www.legermarketing.co

## Vous ne recevez pas votre exemplaire du Journal de L'Ancienne-Lorette ?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du Journal de L'Ancienne-Lorette livré à votre domicile dans un sac réservé à cet effet de PubliSoc ? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journ-al.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

# DUO

## PORTES & FENÊTRES INC.

duoportefenestres.com *Déjà 25 ans!*

Membre du réseau

**Le Fenêtrier**  
Isothermic

JUSQU'À 20%\*  
CRÉDIT D'IMPÔT  
LOGIRÉNOV

« VOTRE DEMEURE MÉRITE LE MEILLEUR  
RENDEMENT ÉNERGÉTIQUE! »

\*Référez-vous  
à un conseiller  
pour obtenir tous  
les détails sur  
le programme  
LogiRénov.

réno-maitre

ESTIMATION GRATUITE

Rive Sud  
4475, boul. de la Rive-Sud  
Lévis  
418 835-6263

Rive Nord  
1727, de l'Aéroport  
L'Ancienne Lorette  
418 872-1527

Nos meilleurs vœux de  
santé, bonheur et prospérité  
pour la nouvelle année.

# Réserver votre place pour la 16<sup>e</sup> édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Vous pouvez déjà réserver votre place ou votre quatuor pour la 16<sup>e</sup> édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette qui aura lieu le mardi 8 septembre 2015 au Club de golf Lorette. L'événement se déroulera sous la présidence d'honneur de M. Jean-François Gagné, de Plancher Bois-Franc Gagné. ■



L'événement se déroulera sous la présidence d'honneur de M. Jean-François Gagné, de Plancher Bois-Franc Gagné.

# Le temps de renouveler votre adhésion à l'AGAAL

(YG) Voici le temps de l'année où vous devez renouveler votre adhésion à l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette (AGAAL) pour la prochaine année. Ou pourquoi ne pas profiter de ce moment pour adhérer à votre Association ? Une excellente occasion de pouvoir réseauter avec des commerçants locaux.

Pour ce faire, vous pouvez vous rendre sur le site Internet de l'AGAAL [www.acheterlorettain.com](http://www.acheterlorettain.com) et remplir le formulaire qui y est placé. Les membres recevront également par la poste, le formulaire de renouvellement. Vous pouvez également signifier votre intérêt en téléphonant au 418 255-8803. M. Hugo Bonin se fera un plaisir de vous aider. ■



M. Hugo Bonin attend votre signal pour renouveler ou adhérer à l'AGAAL.



## Moi, j'achète chez moi !

J'encourage les commerçants lorettains !



Les commerçants lorettains

## Des gens passionnés !

Pour la chronique *Les commerçants lorettains : des gens passionnés*, écrite par Hugo Bonin, tous les membres en règle de l'AGAAL en 2015 verront leur photo et leurs coordonnées publiées en raison de cinq par parution. Quant à la date de parution, le tirage de l'ordre de celle-ci se fera par tirage au sort. Pour adhésion : M. Hugo Bonin au 418 871-5218.

<p><b>Construction</b></p>  <p>Marc Drolet</p>  <p>5475, rue Rideau, Québec G2E 5V9 418 871-9804</p>	<p><b>Établissement scolaire</b></p>  <p>Guy Bouchard</p>  <p>1400, route de l'Aéroport, Québec G2G 1G6 418 872-0508</p>	<p><b>Établissement scolaire</b></p>  <p>Alain St-Pierre</p>  <p>1801, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C6 418 872-9836</p>	<p><b>Inventaire - Liquidation - Séquestre</b></p>  <p>Richard Asselin</p>  <p>1429, route de l'Aéroport, L'Ancienne-Lorette G2G 1G8 418 872-7730</p>	<p><b>Santé - Optométriste</b></p>  <p>Brigitte Therrien</p>  <p>1702, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3B8 418 872-3342</p>
---	--	--	---	--

«L'année 2014 marque la 25<sup>e</sup> année d'activités de Drolet Construction. Spécialisée dans les secteurs commercial, institutionnel et multi-résidentiel, la compagnie s'est rapidement hissée au rang des plus importantes entreprises de l'industrie de la construction à Québec. Drolet Construction continue sa progression en intégrant des idées novatrices en matière de gestion du travail tout en demeurant fidèle à ses objectifs de départ : précision et honnêteté de ses soumissions, qualité maximale des travaux, respect des délais et des budgets, transparence et service impeccable.»

À titre de président de la compagnie depuis 25 ans, Marc Drolet s'implique activement dans sa communauté en plus d'y avoir construit le Carrefour Notre-Dame (Metro), le Complexe sportif multidisciplinaire de L'Ancienne-Lorette, les condos du Pinnacle, les condominiums Notre-Dame et les condominiums St-Jacques, qui sont de beaux exemples de ses réalisations.»

«Je suis heureux de participer à la mission du Collège de Champigny qui actualise l'œuvre éducative des Frères du Sacré-Cœur en répondant aux aspirations des jeunes de la société actuelle.»

Nous offrons un milieu de vie familial et stimulant où chaque élève, quelle que soit sa condition, trouve sa place pour devenir un citoyen responsable, équilibré, créatif, engagé, empreint de spiritualité et respectueux des autres et de l'environnement.»

«Ma PAL, mes passions... mon dépassement!»

Bien installée au cœur de la communauté de L'Ancienne-Lorette, la PAL a un tout nouveau projet éducatif qui détermine ses valeurs et ses axes de développements pour les cinq prochaines années. L'équipe école souhaite développer chez les élèves les valeurs de respect, d'engagement, de responsabilité, d'autonomie et de dépassement. À la fin de leur parcours secondaire, les élèves devraient avoir toutes les chances de réussir, être actifs dans leur communauté et persévérer pour atteindre leurs objectifs. Pour augmenter la motivation des élèves, nous proposons des activités variées pour leur permettre de se découvrir et de développer une passion.»

«Asselin Boutet est une société qui concentre ses opérations dans le secteur de l'insolvabilité. Fier de ses 30 ans d'expérience, Asselin Boutet œuvre sur deux volets soit dans le domaine de l'évaluation des équipements et/ou sur la réalisation des équipements desdits actifs. Asselin Boutet est aussi partenaire de plusieurs syndicats et institutions financières. Asselin Boutet peut, par son expertise, vous donner une idée sur la valeur d'un commerce soit lors d'un achat ou peut vous dire, quelle en sera la réalisation lors d'une liquidation. Asselin Boutet possède l'équipe nécessaire afin de vendre soit par liquidation et/ou par l'ensemble de vos actifs. Asselin Boutet reçoit plusieurs mandats de récupération et de liquidation d'actifs, et ces mandats lui sont donnés par plusieurs institutions financières. Asselin Boutet liquide les actifs commerciaux pour plusieurs syndicats, et ce, par le biais d'appel d'offres. Asselin Boutet possède une banque d'acheteurs solide et ce, à travers la province.»

«Diplômée en optométrie depuis 25 ans, Brigitte Therrien habite L'Ancienne-Lorette depuis déjà 20 ans. À peine sortie de l'école d'optométrie de l'Université de Montréal, elle décide de se lancer en affaires et d'ouvrir sa propre clinique. 22 ans plus tard, Ofocus continue d'être une entreprise dynamique et innovatrice toujours soucieuse d'offrir un service complet à sa clientèle. L'accueil, professionnel et personnalisé, offert par une équipe souriante et attentive, attire chaque semaine de nouveaux patients et assure une base de patients fidèles à l'entreprise. Dans des locaux aux couleurs chaleureuses ayant pignon sur la rue Notre-Dame, l'équipe d'Ofocus s'évertue chaque jour à offrir un service irréprochable à ses clients. Nous vous invitons à venir constater par vous-même lors de notre journée de découverte de verres et montures qui aura lieu le 12 février prochain. Bienvenue à tous!»



Les complexes funéraires  
**SYLVIO MARCEAU**  
Québec – Charlesbourg – L'Ancienne-Lorette

Célébrer la vie avec respect et dignité !

1460, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette  
**418 522-5212**  
[www.dignitequebec.com](http://www.dignitequebec.com)





ASSOCIATION DES GENS D'AFFAIRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

**AUTRES ADRESSES :**  
224, St-Vallier Ouest, Québec  
15015, boul. Henri-Bourassa, Québec

## Devenir Pilote d'un jour : une expérience inoubliable!

(YG) Il est dorénavant possible de prendre les commandes d'un hélicoptère! En effet, au Complexe Capitale Hélicoptère vous pouvez choisir le forfait qui répond le mieux à vos attentes et exigences. Vous pourrez ainsi réaliser votre rêve ou bien l'offrir en cadeau.

Pilotez un hélicoptère pendant 30 minutes au-dessus de la ville de Québec, ou encore : prenez les commandes pour une durée de 60 minutes! À vous de déterminer dans lequel de nos appareils volerez-vous : Robinson RH44 Raven II, Airbus Helicopters S350 BA ou Airbus Helicopters EC30 B4 – ECOSTAR.



Ghislain Gaudreau, avant de monter dans son appareil.

Deux représentants de Journ-al.ca ont vécu l'aventure. Voici leurs impressions.

« J'ai adoré l'expérience, car j'ai pu prendre les commandes à quelques reprises, sous la supervision d'un formateur/pilote des plus qualifiés, ce qui m'a permis de réaliser un rêve.

Une formation théorique avant le vol nous explique les bases nécessaires de ce qu'est un hélico, les commandes principales et les interventions requises pour un vol en toute sécurité. Je recommande Pilote d'un jour chez Complexe Capitale Hélicoptère de L'ancienne-Lorette, sans l'ombre d'un doute.



Sylvie Charest, en compagnie de son pilote, M. Guy Lajoie.

Vous en serez ravi », déclare M. Ghislain Gaudreau.

« Quelle expérience, c'est à vivre au moins une fois dans sa vie. Le feeling de réaliser ce qui semble complexe et inaccessible, se réalise tout simplement après quelques heures de théorie et se transforme en aventure extraordinaire. Quel feeling de piloter soi-même un hélicoptère, de réaliser que tu es dans le ciel, en plein milieu de nulle part.

Ceci est rendu possible grâce à une équipe extraordinaire de passionnés qui font tout pour permettre aux gens de réaliser cette merveilleuse aventure. Quel beau cadeau à s'offrir ou à offrir à quelqu'un qu'on aime pour lancer la nouvelle année. Je remercie particulièrement Guy Lajoie qui m'a accompagnée et formée. Un homme de 30 ans d'expérience et de tout près de 20 000 heures de vol », affirme Mme Sylvie Charest. ■

## Les Mustangs Bantam B1 remportent le Tournoi interrégional de Rimouski

(YG) Les Mustangs Bantam B1 ont remporté les grands honneurs lors du Tournoi interrégional de Rimouski qui se tenait récemment. L'équipe a rapporté la ban-

nière de champions après une victoire de 4-1 contre l'équipe des Services Verro de Mont-Joli. ■



1<sup>re</sup> rangée : Thomas Vaugeois, Xavier Beaulieu, Nicolas Villeuneuve, Émile Marchand, Olivier Dugas-Beaurivage, William Santerre. 2<sup>e</sup> rangée : Louis Villeneuve (assist.-entraîneur), Danick Barrette, Mikaël Caissy, Mathieu Tardif, Cédric Provencher, Philippe Santerre, Guillaume Vial, Raphaël Otis, Étienne Dupuis, Éric Vaugeois (assist.-entraîneur), Alain Tardif (entraîneur en chef).

**Vous avez essayé de vendre par vous-même ?**

À vendre par le propriétaire

**Vous voulez qu'elle soit vendue ?**



**davepouliot.com**

*Bonne et heureuse année remplie de bonheur, succès et santé à tous. Je saisis l'occasion pour vous remercier chacun et chacune pour votre confiance accrue ainsi que votre fidélité !*



**Dave Pouliot inc.**

Courtier immobilier

Via Capitale Québec-Champlain

Classé 7<sup>e</sup> Via Capitale Québec Champlain

**418 624-4444**

850, boulevard Pierre-Bertrand  
Québec G1M 3K8

**Le service, la qualité, la fraîcheur et bien plus...**  
C'est ce que vous retrouverez chez nous.



Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h – Samedi et dimanche de 8 h à 19 h

**SPÉCIAUX EN VIGUEUR** du 1<sup>er</sup> au 7 janvier 2015 inclusivement.

**Champignons blancs**  
Frais, entiers, de l'Ontario – 227 gr

**99¢<sub>ch.</sub>**

**Clémentines**  
Maroc - Caisse de 5 lbs

**399¢<sub>ch.</sub>**

**Patates blanches de L'Île d'Orléans**  
10 lbs

**199¢<sub>ch.</sub>**

**Poitrine de poulet désossée**  
Refroidie à l'air

**499\$<sub>lb</sub>** <sup>1100\$<sub>kg</sub></sup>

**Cretons de porc**  
Maison La Corne, Cuisiné sur place

**499\$<sub>lb</sub>** <sup>1100\$<sub>kg</sub></sup>

**Miel Urbain**  
*Les ruches sont à L'Ancienne-Lorette*

Pot de 500gr

**DÉCOUVREZ UN GÔT UNIQUE**

**SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON, OBTENEZ 2,00\$ DE RABAIS**

**Sauce à spaghetti à la viande**  
Maison Corne - Cuisiné sur place

**399\$<sub>lb</sub>** <sup>880\$<sub>kg</sub></sup>

**Pâtes fraîches**  
O Sole Mio - Fettucine - 350gr

**399¢<sub>ch.</sub>**

**Lait Québon**  
4 litres

**Chez nous, c'est le plus bas prix suggéré par la loi**



**Une seule adresse :**  
1988, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette  
418 872-7987

**SPÉCIALITÉS**

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

Offrez un panier de fruits frais de la Corne... **À partir de 30\$**

**SERVICE DE TRAITEUR**

[www.cornedabondance.ca](http://www.cornedabondance.ca)

**POUR TOUTES OCCASIONS :**

- \* 10 personnes et plus
- \* 5 à 7
- \* Réunion d'affaires
- \* Après funérailles
- \* Baptême et bien plus...

**SERVICES OFFERTS :**

- \* Cocktail 5 à 7
- \* Déjeuner – pause santé
- \* Buffet froid et chaud
- \* Boîte repas
- \* Personnel de service
- \* Livraison 7 jours

**POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION :**

Olivier Kelly  
418 264-0409



**BONNE ANNÉE, SANTÉ ET BONHEUR À TOUTE NOTRE DISTINGUÉE CLIENTÈLE!**  
Les dirigeants, la RELÈVE familiale, ainsi que tous les employés



## Lise Sirois recueille 2 600 \$ pour le Carrefour québécois des personnes aveugles

(YG) Sensibilisée aux problèmes des personnes handicapées visuelles, Mme Lise Sirois, de Québec, a parcouru la Marche des sanctuaires, soit 375 km en 18 jours l'été dernier, entre l'oratoire Saint-Joseph de Montréal et la basilique Sainte-Anne-Beaupré.

Parrainée par la Fondation en Adaptation Motrice (FAM), elle a recueilli 2 600 \$ auprès de ses parents et amis, montant qui fut remis au Carrefour québécois des personnes aveugles (CQPA) afin de défrayer des coûts des activités organisées par CQPA pour les personnes handicapées visuelles fréquentant le Centre communautaire Caecitas Lions. ■



Sur la photo, de gauche à droite : M. Eugène Arrelle conjoint de Mme Sirois, Mme Danielle Lessard, coordonnatrice de CQPA, recevant le chèque de M. Clermont Simard, président de la FAM, Mme Lise Sirois et M. Richard Dufour, membre de la FAM et vice-président du Club Lions Québec L'Ancienne-Lorette.

## Anne-Marie Roberge, duchesse des Rivières et de L'Ancienne-Lorette, souhaite relever un beau défi

(YG) La nouvelle duchesse des Rivières et de L'Ancienne-Lorette, Anne-Marie Roberge, a toujours été une organisatrice dans l'âme, et cela s'est manifesté depuis l'âge de 15 ans. Pour la détentrice d'un baccalauréat en administration, concentration entrepreneurship, devenir duchesse du Carnaval de Québec représentait un beau défi personnel. « Organiser un événement d'importance à court terme ce n'est pas une mince tâche. Il faut trouver des commanditaires, voir à tous les détails et à l'organisation de l'événement. Mon projet Les trois étoiles du match va toucher toute la communauté des Rivières et de L'Ancienne-Lorette », affirme la duchesse.

La jeune femme est aussi conseillère en finances personnelles à la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien. « Toute l'équipe de la Caisse est contente pour moi, et s'est rangée derrière moi à 100 % ». La nouvelle duchesse a reçu des contributions financières de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien et de la Caisse Desjardins Des Rivières de Québec.

L'événement se déroulera le samedi 10 janvier prochain de 13 h à 16 h au parc Prévert à Neufchâtel et comportera trois compétitions en rapport avec le hockey. Il y aura un parcours de vitesse sur glace, des tirs au but sur cibles et un sprint sur neige de 200 mètres. Les participants pourront s'inscrire en ligne à l'une ou l'autre des trois catégories en fonction de leur âge sur la page Facebook de la duchesse au annemarie-duchesse-lesrivieres. Elle peut déjà compter sur l'animateur aux parties des Remparts de Québec, Daniel Sylvain.

De plus, une autre activité se déroulera le même jour en collaboration avec Loisirs Lebourgneuf, soit le Bubble Football, aussi au parc Prévert. Rappelons que la vente de la bougie se déroulera du 17 au 25 janvier, et qu'elle permet aux duchesses d'obtenir plus de chances de devenir la reine du Carnaval. ■



La nouvelle duchesse des Rivières et de L'Ancienne-Lorette, Anne-Marie Roberge.

## NOUVELLE ANNÉE NOUVELLES RÉOLUTIONS NOUVEAUX OUTILS

Pour vous aider à garder vos bonnes résolutions financières, votre caisse vous offre des outils exclusifs à ses membres.




### AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

- Avec **Hop-Ép@rgne**, tous les moments sont bons pour épargner et vous rapprocher un peu plus de votre objectif, un clic à la fois!
- Avec l'outil de gestion budgétaire **Mon budget**, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous pouvez avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours.



N'hésitez pas à demander l'aide d'un expert de votre caisse pour réaliser vos projets de 2015!

Un seul numéro : 418 872-1445  
www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien  
Visitez-nous sur 



**Desjardins**  
Caisse populaire  
du Piémont Laurentien



## Mot du maire



Bonjour,

Comme chaque année, en décembre, le Conseil municipal et la direction de votre Ville finalisent la préparation du budget à partir duquel votre compte de taxes est établi.

Le budget 2015 a donc été élaboré à partir des réalités suivantes :

- Indexation des dépenses de fonctionnement sous notre contrôle (excluant la facture d'agglomération) de 1,8 %, en lien avec l'IPC de la région.
- Réduction des paiements de transfert du gouvernement du Québec (taxes municipales sur les écoles, remboursement de la TVQ, etc.) qui laisse un trou dans notre budget de l'ordre de 113 560 \$. Ce manque à gagner représente à lui seul une augmentation de 0,4 % de votre compte de taxes.
- Une augmentation de notre facture pour l'agglomération (quote-part) de 666 158 \$. C'est 4,6 % de plus que l'an dernier, soit plus du double de l'IPC. Compte tenu du fait que la facture de l'agglomération représente plus de la moitié de notre budget total, l'impact de cette augmentation est considérable.

Évidemment, nous aurions aimé pouvoir absorber l'effet combiné de ces éléments sans augmenter vos taxes ou en limitant la hausse au niveau de l'IPC, mais cela s'avère impossible sans réduire de façon importante le niveau des services qui vous sont offerts et de notre qualité de vie commune.

De notre côté, il n'y a plus de gras dans lequel couper. Il convient de se rappeler que la reconstitution de L'Ancienne-Lorette, au moment des défusions, aura permis de rationaliser tout ce qui pouvait l'être. Nous avons l'avantage de repartir à zéro. C'était l'occasion de faire le ménage dans nos structures et nos façons de

faire et c'est ce que nous avons fait. C'est pourquoi la Ville fonctionne aujourd'hui avec beaucoup moins d'employés qu'en 2001, avant les fusions. Chez nous, pas de déficit des régimes de retraite ni d'employés en trop. L'optimisation des ressources que d'autres villes amorcent aujourd'hui, nous l'avons réalisée en 2006.

Donc, pour équilibrer notre budget sans couper dans les services, il fallait regarder ailleurs. Une avenue a bien été envisagée, soit celle de sabrer dans nos immobilisations à même les revenus, c'est-à-dire dans nos travaux payés comptant. La conséquence directe de procéder ainsi serait toutefois une croissance rapide de notre dette, avec tous les impacts négatifs que l'on connaît pour les années futures.

Par conséquent, nous avons arrêté notre choix sur le budget ci-après présenté. Soyez assuré(e) que le respect de votre capacité de payer est une préoccupation constante de notre administration et que, en ce sens, nous poursuivons sans relâche nos efforts pour qu'enfin vos droits soient respectés et pris en compte à l'agglomération.

Merci!

Le maire,

Émile Loranger, ing.

## BUDGET 2015

### PORTRAIT GLOBAL

Revenus	2014	2015
– Taxes	25 615 000 \$	26 721 670 \$
– Tenant lieu de taxes	342 900 \$	292 482 \$
– Services rendus	632 400 \$	676 100 \$
– Droits de mutation	596 200 \$	619 500 \$
– Amendes et pénalités	110 000 \$	120 000 \$
– Intérêts et commandites	95 500 \$	122 450 \$
– Transferts	474 000 \$	1 265 298 \$ <b>Note 1</b>
<b>Total des revenus</b>	<b>27 866 000 \$</b>	<b>29 817 500 \$</b>

**Note 1 :** Une partie de la hausse des revenus en 2015 est due à la nouvelle façon de présenter le budget imposée par le gouvernement du Québec qui nous oblige à inscrire au budget les montants liés au paiement en capital des subventions reçues pour nos infrastructures. C'est donc une augmentation de 759 318 \$ au budget « revenus » et un montant équivalent au budget « dépenses », sans impact sur notre compte de taxes.

### Dépenses

	Budget 2014	Budget 2015	Écart (\$)	Écart (%)
Quote-part de l'agglomération	14 481 202 \$	15 147 360 \$	666 158 \$	4,6 %
Salaires réguliers et occasionnels	5 388 019 \$	5 547 600 \$	159 581 \$	3,0 %
Service de dette	2 231 034 \$	3 065 644 \$	834 610 \$	
			<b>Note 1</b> (759 318 \$)	
			75 292 \$	3,4 %
Technologies de l'information et des télécommunications	311 674 \$	324 250 \$	12 576 \$	4,0 %
Immobilisations à même les revenus	312 353 \$	500 565 \$	188 212 \$	60,3 %
Autres dépenses de fonctionnement	5 141 718 \$	5 232 081 \$	90 363 \$	1,8 %
<b>Total des dépenses</b>	<b>27 866 000 \$</b>	<b>29 817 500 \$</b>	<b>1 951 500 \$</b>	<b>4,3 %</b>

### Explication de la hausse du compte de taxes 2015

	Écart (\$)	Écart (%)
Quote-part de l'agglomération	666 158 \$	2,2 %
Immobilisations à même les revenus	188 212 \$	0,6 %
Dépenses de proximité	224 252 \$	0,7 %
Impact – Pacte fiscal (Gouv. du Québec)	113 560 \$	0,4 %
<b>Hausse des dépenses et impact sur le compte de taxes</b>	<b>1 192 182 \$</b>	<b>3,9 %</b>

L'écart total entre les revenus et les dépenses 2015 est donc de 1 192 182 \$ à compenser par une hausse de taxes de 3,9 %.



### AVIS

Certaines périodes de bains libres sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette. Détails en page 13.

### PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 27 janvier, à 20 h

# Mot du maire

## BUDGET DÉTAILLÉ DES DÉPENSES POUR 2015

### Dépenses incompressibles :

	Budget	
	\$	%
Quote-part d'agglomération	15 147 360 \$	50,8 %
Salaires réguliers et occasionnels	5 547 600 \$	18,6 %
Service de la dette nette	3 065 644 \$	10,3 %
Technologies de l'information et des télécommunications	324 250 \$	1,1 %
Immobilisations à même les revenus	500 565 \$	1,7 %
<b>Total des dépenses incompressibles</b>	<b>24 585 419 \$</b>	<b>82,5 %</b>

### Dépenses de fonctionnement autres qu'incompressibles :

• Administration générale :		
Conseil	4 450 \$	
Cour municipale	50 000 \$	
Direction générale et trésorerie	328 312 \$	
Greffe	187 300 \$	
Gestion du personnel (contrats professionnels, formation, avis publics, etc.)	80 100 \$	
Promotion (Le Loretain, réceptions, relations de presse, quote-part CMQ, etc.)	187 057 \$	
<b>Total administration générale</b>	<b>837 219 \$</b>	<b>2,8 %</b>
• Sécurité publique (brigadiers scolaires, gardiennage des parcs)		
	77 239 \$	0,2 %
• Travaux publics :		
Administration	34 068 \$	
Voirie municipale	203 600 \$	
Enlèvement de la neige	325 244 \$	
Éclairage des rues	121 666 \$	

### Dépenses de fonctionnement autres qu'incompressibles (suite) :

	Budget	
	\$	%
Circulation et stationnement (lignage de rues, signalisation, etc.)	48 047 \$	
Machinerie, véhicules (diésel, essence, entretien, pièces, outils, etc.)	744 992 \$	
Eau et égouts (entretien des réseaux)	106 942 \$	
Gestion des déchets et recyclage	501 503 \$	
Contrôle des animaux errants et nuisances	25 000 \$	
<b>Total travaux publics</b>	<b>2 111 062 \$</b>	<b>7,1 %</b>
• Urbanisme		
	21 100 \$	0,1 %
• Loisirs et culture		
Administration (soutien aux organismes, assistance financière, etc.)	133 694 \$	
Centres communautaires (entretien et opération)	96 579 \$	
Location d'heures de glace, patinoires, pistes de ski de fond	737 624 \$	
Parcs et terrains de jeu (embellissement et entretien)	176 432 \$	
Piscine et gymnase	342 227 \$	
Programme Vacances-Été (camp d'été)	49 894 \$	
Festivals et reconnaissance des bénévoles	229 225 \$	
Activités autofinancées à 100 %	82 750 \$	
Bibliothèque	269 325 \$	
Local polyvalent	19 950 \$	
Maison de la culture	47 761 \$	
<b>Total loisirs et culture</b>	<b>2 185 461 \$</b>	<b>7,3 %</b>
<b>Total des dépenses autres qu'incompressibles</b>	<b>5 232 081 \$</b>	<b>17,5 %</b>
<b>Total des dépenses</b>	<b>29 817 500 \$</b>	<b>100 %</b>

## PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS 2015-2016-2017 ESTIMATION DES COÛTS SELON L'ÉCHÉANCIER PROJETÉ DES TRAVAUX

DESCRIPTION	COÛTS ESTIMÉS		
	2015	2016	2017
1. Travaux de réfection de diverses rues et divers aménagements	1 004 000 \$	1 015 000 \$	975 000 \$
2. Bâtiments loisirs, sports et vie communautaire	162 000 \$	160 000 \$	135 000 \$
3. Machinerie, véhicules et équipements	745 000 \$	790 000 \$	730 000 \$
4. Autres	381 000 \$	382 000 \$	392 000 \$
<b>TOTAL</b>	<b>2 292 000 \$</b>	<b>2 347 000 \$</b>	<b>2 232 000 \$</b>

## ENSEMBLE, POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

### Votre rôle pour un déneigement efficace

Entre le **15 novembre et le 15 avril**, lorsqu'une alerte *Opération hivernale* est en vigueur pour une zone, le stationnement de nuit y est interdit de 22 h à 6 h. Il est de votre responsabilité de surveiller les alertes pour votre zone et de les respecter.

#### 1- Identifiez votre zone

Pour identifier la zone dont vous faites partie, – zone A, B ou C – consultez la carte ci-contre ou consultez notre site Internet, au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org).

#### 2- Surveillez les alertes

Restez informés! Chaque jour, vérifiez si une alerte est en vigueur pour votre zone. Les alertes sont données au plus tard à 19 h pour l'interdiction de stationner du soir même.



**Téléphone :** 418 872-9817

**Internet :** [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org), sous l'onglet *Opération hivernale*

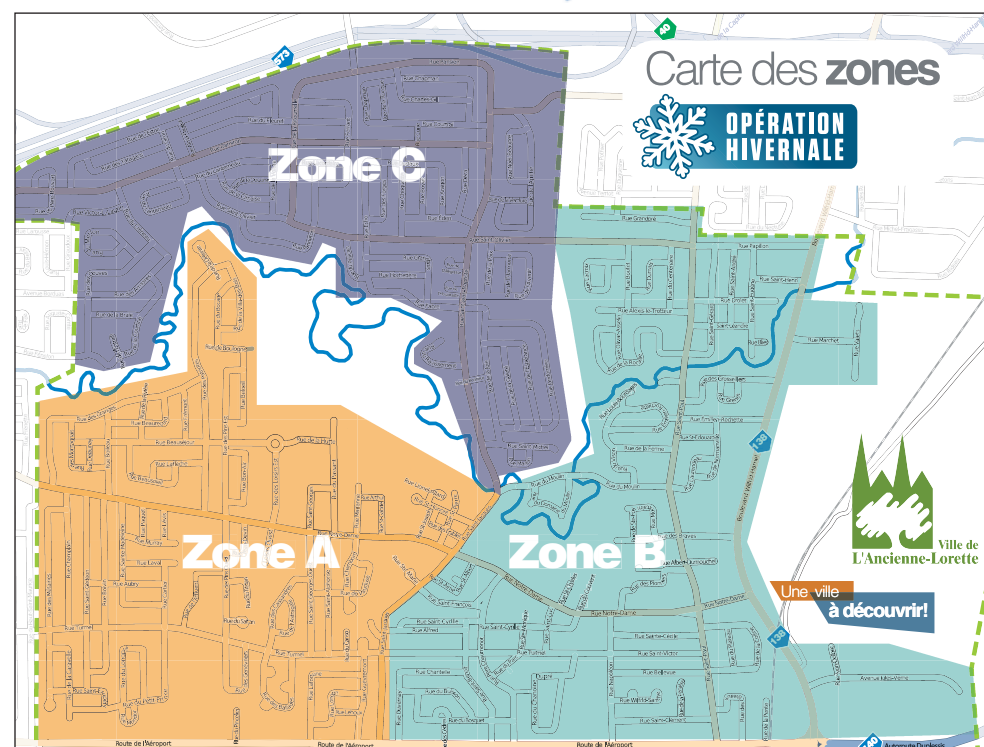
**Alertes courriel :** abonnez-vous aux alertes courriel, en visitant le [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org)

#### 3- Libérez les rues

Lorsqu'une alerte *Opération hivernale* est en vigueur pour votre zone, le stationnement de nuit dans les rues est interdit de 22 h à 6 h. En contrevenant au règlement, vous nuisez à notre travail. De plus, vous vous exposez à une amende et votre véhicule pourrait être remorqué ou déplacé à vos frais.

### Aires de stationnement d'appoint

Trois aires de stationnement d'appoint sont mises à votre disposition tout l'hiver pour vous permettre d'y stationner votre véhicule en toute quiétude lorsqu'une alerte *Opération hivernale* est en vigueur. Il est permis de stationner votre véhicule aux emplacements indiqués, dans les aires suivantes :



- BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (1635, rue Notre-Dame)
- HÔTEL DE VILLE (1575, rue Turmel)
- SAINT-VINCENT DE PAUL (1305, rue des Loisirs Est)

Ces stationnements sont disponibles tous les jours de la semaine, à toute heure, sauf de 9 h à 12 h (midi), pour des raisons d'entretien.

# Service des loisirs

## AVIS

Les périodes identifiées en rouge sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette.  
Pour y avoir accès, les citoyens doivent obligatoirement présenter une **preuve de résidence avec photo**.  
Une preuve de résidence par famille (2 adultes et leurs enfants). D'autres périodes peuvent s'ajouter.



## HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS  
CONSULTEZ LE SITE INTERNET À LANCIENNE-LORETTE.ORG

**Bain pour tous :** Enfants de 8 ans et moins accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et +

**Bain pour tous : Réservé aux résidents de L'Ancienne-Lorette**

**Bain en longueur :** 13 ans et +

**Bain familial :** Bassin récréatif seulement, enfants accompagnés d'un adulte

- **GRATUIT** pour tous
- Bonnet de bain obligatoire
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre)

**INFORMATION**  
418 614-1907

## 6 janvier au 19 avril 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain 50 ans et +
12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
	16 h 30 à 17 h 25 Bain familial		16 h 30 à 17 h 25 Bain familial		19 h 15 à 20 h 50 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur

## LE PARC DE LA RIVIÈRE, L'ENDROIT IDÉAL POUR PRATIQUER VOS ACTIVITÉS DE PLEIN AIR!

### Randonnée pédestre, raquette et ski de fond

La Ville de L'Ancienne-Lorette dispose d'un magnifique réseau de sentiers vous permettant de profiter du grand air à pied, en raquettes ou en skis. Accessibles en tout temps et gratuitement, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum!



### Patinage

Le parc de la Rivière offre un rond de patinage et deux patinoires avec bandes pour pratiquer le hockey libre.

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 12 h à 22 h  
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h

*Aucune activité de hockey n'est tolérée sur le rond de patinage. Le port du casque et de gants de hockey est recommandé pour le hockey et le port du casque est recommandé pour le patinage.*

### **Nouveau!** Local chauffé pour skieurs et randonneurs

Située aux abords des patinoires, une roulotte chauffée est maintenant mise à votre disposition pour enfiler vos bottes de skis ou encore pour venir vous réchauffer!

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 12 h à 22 h  
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h



## COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

### HORAIRE PATINAGE LIBRE

Janvier 2015

JOUR	HEURES	GLACE
DIMANCHE <small>Sauf le 1<sup>er</sup> février</small>	13 h à 14 h 30	GLACE B
LUNDI	12 h à 13 h 30	GLACE A
JEUDI <small>Sauf le 1<sup>er</sup> janvier</small>	18 h 30 à 20 h	GLACE B
VENDREDI <small>Sauf le 2 janvier</small>	12 h à 13 h 30	GLACE A

- Accès gratuit
- Ouvert à tous
- Port du casque recommandé

**INFORMATION**  
418 877-3000

## PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2015

### Inscription au programme d'accompagnement spécialisé

Le Programme Vacances-Été (PVE) de L'Ancienne-Lorette offre un programme d'accompagnement spécialisé pour les enfants présentant une déficience intellectuelle ou physique. Nos accompagnateurs dynamiques, responsables et expérimentés procureront à votre enfant une animation de qualité et un encadrement sécuritaire, adaptés à ses besoins.



Pour inscrire votre enfant au programme d'accompagnement spécialisé, vous devez remplir les documents nécessaires, disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette. Les documents dûment remplis doivent être retournés à l'hôtel de ville, au plus tard le lundi 9 mars 2015. Les demandes reçues seront ensuite évaluées et un retour rapide sera effectué.

### INFORMATION

Frédéric Roy  
418 614-1907, poste 222

## FESTIVAL DES NEIGES 2015

### Une tempête d'activités pour toute la famille!

Le Festival des neiges 2015 se tiendra les samedi et dimanche 14 et 15 février prochains, au parc de la Rivière. Une foule d'activités seront proposées tout au long de la fin de semaine pour le plus grand plaisir des petits comme des grands!

**Au programme : concours de sculpture sur neige, jeux gonflables, glissades sur tubes, tours de traîneaux à chiens, tours de poney et plus encore! Le chapiteau chauffé accueillera également des spectacles et des ateliers créatifs!**

Parmi les nouveautés offertes cette année, découvrez la **zone active Wixx**, avec ses compétitions sportives amicales et ses jeux d'adresse, et dégourdissez-vous les jambes en prenant part à la **course hivernale de 2,2 km!**

#### Concours de sculpture sur neige : sculpteurs recherchés!

Démontrez votre savoir-faire et votre créativité sous le thème des Classiques du cinéma à l'occasion du **15<sup>e</sup> Concours de sculpture sur neige du Festival des neiges!**

Pour vous inscrire, remplissez le formulaire d'inscription disponible sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org), sous l'onglet Festival des neiges. Des formulaires en format papier sont également disponibles à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin et à l'Aquagym. Faites vite! Vous avez jusqu'au **lundi 26 janvier 2015** pour vous inscrire.

#### INFORMATION

[www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org)  
418 872-9811



**Festival des neiges**  
14 et 15 février 2015

Traineau à chiens  
Jeux gonflables  
Sculpture sur neige  
Glissades  
Et plus encore!

INFORMATION ET PROGRAMMATION  
[www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org) • 418 872-9811

### BRUNCH EN MUSIQUE DU FESTIVAL

Les Chevaliers de Colomb et la Ville de L'Ancienne-Lorette vous convient au populaire brunch en musique du Festival, le dimanche 15 février dès 9 h.

Démarrez la journée du bon pied tout en aidant une bonne cause! Les profits seront versés à un fonds pour venir en aide aux jeunes de notre communauté.

**Dimanche 15 février, 9 h à 12 h**

Salle des Chevaliers de Colomb  
(1302, rue des Loisirs Est)

Coût : 6 \$ par personne

Gratuit pour les enfants de moins de 6 ans

Réservez tôt! Billets disponibles auprès des Chevaliers de Colomb au 418 872-1383 ou 418 929-1383, ou à l'hôtel de Ville.

## SAMEDI ET DIMANCHE 14 ET 15 FÉVRIER

Parc de la Rivière (1307, rue des Loisirs Est)

Dès 9 h

#### CONCOURS DE SCULPTURE SUR NEIGE

15<sup>e</sup> Concours de sculpture sur neige sous le thème Les classiques du cinéma. Admirez les artistes à l'œuvre!

10 h à 16 h

#### COURSE HIVERNALE

Dégourdissez-vous les jambes dans cette nouvelle course hivernale! Chaussés de bottes, d'espadrilles ou de raquettes, réalisez un parcours de 2,2 km dans les sentiers du parc de la Rivière.

Trois départs par jour : 13 h, 14 h et 15 h

#### RALLYE SANTÉ

Prenez l'air tout en vous amusant! Répondez aux questions du rallye santé à travers les sentiers boisés.

#### CARRÉ DE NEIGE ANIMÉ

On sort les pelles, les seaux et divers objets loufoques et on s'amuse dans un carré de neige bien spécial!

#### MURALE DE NEIGE COLLECTIVE

Laissez aller votre créativité en participant à la sculpture d'une murale de neige collective. Ensemble, nous ferons un chef d'œuvre!

#### ZONE ACTIVE

Soccer sur neige, Ultimate Frisbee, hockey balle, jeux d'habileté et bien plus vous y attendent!

#### ET PLUS ENCORE!

- Jeux gonflables
- Eurobungy
- Mur d'escalade
- VTT électriques
- Snowskate
- Trotinette des neiges
- Planche à neige
- Mini-golf 9 trous
- Tours de poney
- Fermette
- Activité libre de sculpture sur neige
- Raquette et ski de fond
- Hockey et patinage libre
- Glissades sur tubes et soucoupes
- Workout
- Maquillage pour enfants (chapiteau)

13 h à 14 h

#### SKI DE FOND EN FAMILLE

Apportez vos skis et votre bonne humeur pour une randonnée récréative de 2 km à travers les sentiers. Rendez-vous à l'entrée du parc à 13 h. Possibilité de prêt de ski de fond sur place.

13 h à 16 h

#### PROMENADE EN TRAÎNEAU À CHIENS

Trois traîneaux à chiens vous attendent pour une balade mémorable dans les sentiers!

Un petit creux?  
Visitez nos kiosques!

#### Tire sur neige

Sucrez-vous le bec avec notre délicieuse tire sur neige! Seulement 2 \$ la palette.

#### Soupe chaude

Réchauffez-vous avec une bonne soupe réconfortante! Offerte gratuitement par la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien.

#### Collations (chapiteau)

Cassez la croûte pour une bonne cause! Les profits de ce kiosque seront remis à la Maison des jeunes Le Repère pour financer les activités des jeunes qui la fréquentent. Vous y trouverez eau, café, chocolat chaud, muffins, fruits et plus encore!

## SAMEDI 14 FÉVRIER

Parc de la Rivière (1307, rue des Loisirs Est)

9 h

#### LANCEMENT DU CONCOURS DE SCULPTURE SUR NEIGE (chapiteau)

10 h 30

#### ATELIER ARTISTIQUE FAMILIAL (chapiteau)

Atelier *Mon cœur à la Delaunay* : création d'une effigie en forme de cœur inspirée de l'artiste Robert Delaunay

13 h à 16 h

#### ANIMATION PAR CIRQU'O'MATIC

Jonglerie, échasses et autres sont au menu!

13 h

#### SPECTACLE DE FREDO LE MAGICIEN (chapiteau)



Après avoir conquis plus de 10 millions de Canadiens en 25 ans de carrière, le sympathique et attachant magicien revisite ses classiques dans un spectacle empreint d'humour, d'énergie et de surprises!

14 h

#### ATELIER ARTISTIQUE FAMILIAL (chapiteau)

Atelier de décoration de jouets de bois. Décorez votre pièce de bois et repartez avec votre jouet! Matériel et pièces de bois fournis.

15 h

#### SPECTACLE DE LA TROUPE TEMPS- DANSE (chapiteau)

19 h à 20 h

#### MARCHE AUX FLAMBEAUX ANIMÉE

Prenez une marche de santé dans les sentiers illuminés sur un parcours agrémenté de zones animées sous le thème des grandes scènes d'amour du cinéma.

23 h

#### FIN DE LA SCULPTURE SUR NEIGE

Le concours se poursuit dimanche dès 9 h!

## DIMANCHE 15 FÉVRIER

Parc de la Rivière (1307, rue des Loisirs Est)

9 h à 12 h

#### BRUNCH EN MUSIQUE DU FESTIVAL

(salle des Chevaliers de Colomb au 1302, rue des Loisirs Est)  
Les Chevaliers de Colomb et la Ville de L'Ancienne-Lorette vous convient au populaire Brunch en musique du Festival. 6 \$ par personne. Billets en vente auprès des Chevaliers de Colomb, au 418 872-1383, et à l'hôtel de ville.

10 h 30

#### ATELIER ARTISTIQUE FAMILIAL (chapiteau)

Atelier *Amour à emporter* : fabrication d'un bracelet personnalisé avec des billes de papier.

12 h

#### FIN DU CONCOURS DE SCULPTURE SUR NEIGE

13 h à 15 h

#### ANIMATION PAR KATAG

Soyez prêts pour des duels épiques avec épées en mousse et boucliers!

13 h

#### SPECTACLE DE MARIONNETTES (chapiteau)

Lorsque Crevette, la terrible sorcière, s'échappe de l'histoire écrite par Paolo, elle lui fait la vie dure! Parviendra-t-il à se débarrasser d'elle et à réaliser son grand rêve, celui d'écrire un livre? Présenté par Les marionnettes du bout du monde.



14 h 15

#### REMISE DE PRIX DU CONCOURS DE SCULPTURE SUR NEIGE

Assistez au dévoilement des vainqueurs du 15<sup>e</sup> concours de sculpture sur neige et à la remise des trophées, des médailles et des bourses.

16 h

#### CLÔTURE DU FESTIVAL

# Bibliothèque *Marie-Victorin*

Une foule d'activités gratuites se déroulent à la bibliothèque Marie-Victorin en janvier. Pour en profiter, il suffit de vous procurer un laissez-passer.

## INFORMATION

418 641-6142  
poste 4

### HORAIRE BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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

## ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les tout-petits, des contes passionnants racontés par

**Mamie Lucie.**



### Bibliobébé

**Dates :** Série de 4 rencontres – dimanches 18 janvier, 15 février, 15 mars et 19 avril, à 9 h 30

**Clientèle :** 18 mois à 3 ans

**Durée :** 45 minutes

Inscription obligatoire au comptoir de prêt dès le 3 janvier. Places limitées.

### Heure du conte

**Dates :** Série de 4 rencontres – dimanches 18 janvier, 15 février, 15 mars et 19 avril, à 10 h 30

**Clientèle :** 3 à 5 ans

**Durée :** 60 minutes

Inscription obligatoire au comptoir de prêt dès le 3 janvier. Places limitées.

### Biblioconte

**Date :** Vendredi 6 février. Autres rencontres les vendredis 6 mars, 3 avril et 24 avril, à 9 h

**Clientèle :** 18 mois à 5 ans

**Durée :** 60 minutes

Bienvenue aux petits groupes de garderies! Inscription obligatoire une semaine avant l'activité. Places limitées.

## EXPOSITION

### Les Grands Enfants s'exposent

**Du 3 au 22 février**

La troupe de théâtre amateur **Les Grands Enfants** célèbre cette année ses 25 ans d'existence. Découvrez les facettes de leur grande aventure, qui s'est déroulée ici-même, au cœur de L'Ancienne-Lorette. Leur parcours, parfois semé d'embûches, est une saga captivante aux épisodes imprévisibles, qui mérite d'être connue!



## ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

### Les amis du livre

Rencontres pour partager le goût des livres.

**Date :** Mardi 13 janvier, à 13 h 30

**Clientèle :** Adultes

**Durée :** 180 minutes

**Lieu :** Salle Victor-Laurin



## Maison de la culture



## APPEL DE DOSSIERS ARTISTIQUES POUR L'ANNÉE 2016

La Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette est à la recherche d'artistes pour combler sa programmation d'expositions de 2016.

**DATE LIMITE : VENDREDI 29 MAI 2015, 16 h**

### VOTRE DOSSIER

Le dossier artistique doit comprendre tous les éléments suivants :

- Sommaire du projet d'exposition et des besoins techniques (s'il y a lieu);
- Présentation de l'artiste :
  - curriculum vitae à jour;
  - courte biographie;
  - explication de la démarche artistique;
- Contenu visuel : - maximum de six (6) images d'oeuvres récentes ou en lien avec le projet d'exposition;
  - format JPEG, haute résolution (minimum 180 DPI).

### POUR POSTULER

Le dossier artistique doit obligatoirement :

- être gravé sur CD ou DVD;
- être accompagné d'une copie imprimée;
- comprendre une enveloppe préadressée et préaffranchie (facultatif).

**ADRESSE D'ENVOI :** Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette  
1268, rue Saint-Paul  
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3

### INFORMATION :

**Claudia O'kell, coordonnatrice culturelle**  
418 877-3517  
mcal@videotron.ca

### EXPOSITION - JANVIER 2015



#### Soleil bleu

Simon Hénaire  
- toiles à l'acrylique

7 au 25 janvier

Vernissage le jeudi 8 janvier, 17 h à 19 h

### ATELIERS ARTISTIQUES GRATUITS

**Créer avec Adé - 4 à 6 ans**  
Responsable : Adéline Germain, artiste

#### La circulation

D'après Mondrian : collage, ligne droite et couleurs primaires

Date : 18 janvier

Horaires : dimanche, 11 h à 12 h

### Spécial Saint-Valentin

#### Tableau coeur

\*Famille (enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte)

Médiums : collage, dessin et peinture

Date : 7 février

Horaires : samedi, 10 h à 11 h 30

Responsable : Adéline Germain, artiste

### \*\*\* Festival des neiges 2015 \*\*\*

14 et 15 février

Ateliers artistiques gratuits pour la famille sous le grand chapiteau blanc!

**Samedi et dimanche,**  
**entre 10 h 30 et 12 h**  
(prévoir 30 minutes par atelier)

Premiers arrivés, premiers servis!

INSCRIPTION : [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org)  
418 872-9811

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette  
1268, rue Saint-Paul  
L'Ancienne-Lorette (Québec)  
G2E 1Z3  
418 877-3517  
mcal@videotron.ca

**Heures d'ouverture**  
Lundi et mardi - Fermé  
Mercredi - 13 h à 16 h  
Jeudi - 13 h à 20 h  
Vendredi - 13 h à 16 h  
Samedi - 12 h à 16 h  
Dimanche - 12 h à 16 h



# Service des travaux publics

## CALENDRIER DES COLLECTES

### JANVIER 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				Collectes reportées au 2 janvier	1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### FÉVRIER 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



La collecte des ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.



La collecte des matières résiduelles est effectuée aux deux semaines, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.

## COLLECTE DES MATIÈRES RECYCLABLES

### Jours de collecte

Depuis novembre dernier, la collecte des matières recyclables est effectuée aux deux semaines, selon la journée habituelle de collecte de votre secteur (mercredi, jeudi ou vendredi).

### Contenants autorisés

Les petits bacs bleus de 64 L ne sont plus acceptés. Seuls les bacs roulants bleus, munis d'une prise de type européen, d'une capacité de 240 L ou 360 L, sont acceptés. Il est possible de vous procurer un bac roulant auprès du détaillant de votre choix.

### On jette ou on recycle?

Il est parfois difficile de s'y retrouver! Pour vous rafraîchir la mémoire, nous vous invitons à consulter notre site Internet, au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org), où vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables, ainsi qu'une liste des matières à récupérer durant la période des Fêtes.

## COLLECTE DES SAPINS DE NOËL

La collecte des sapins de Noël s'effectue à même la collecte des ordures ménagères. Pour ce faire, les sapins doivent être dépouillés de toute décoration, être coupés en tronçons de 1,5 mètre (5 pieds) ou moins être dégagés de toute glace ou neige. Ils doivent être déposés en bordure de rue avant 7 h le matin de la collecte.

## OPÉRATION HIVERNALE

Nous nous engageons à vous fournir un service de déneigement vous permettant de circuler aisément et en toute confiance en hiver.

Pour nous aider à y arriver, votre collaboration est requise pour **surveiller les alertes Opération hivernale en vigueur pour votre zone et à les respecter**, mais également pour **dégager la chaussée de tout équipement pouvant nuire à notre travail**. Ainsi, les poubelles, bacs et autres objets et équipements doivent demeurer dans votre stationnement ou dans votre entrée.

Ces gestes simples favoriseront un déneigement efficace et sécuritaire!

## PRÉVENTION DES INCENDIES

Pour faciliter l'évacuation en cas d'incendie, assurez-vous de déneiger les sorties et le balcon après une chute de neige. Aussi, prenez soin de ne pas enneiger les bornes d'incendie lorsque vous déneigez votre terrain, de façon à ce que les services d'urgence puissent y accéder rapidement en cas d'urgence.

## COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS

### Le 1<sup>er</sup> lundi du mois

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile. Vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à [info@ville.lancienne-lorette.qc.ca](mailto:info@ville.lancienne-lorette.qc.ca), au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

Les objets doivent être déposés en bordure de votre entrée (à moins de deux mètres de la chaussée), au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte.

## Service du greffe

### CALENDRIER DES SÉANCES ORDINAIRES DU CONSEIL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE POUR L'ANNÉE 2015

Mardi 27 janvier	Mardi 24 février	Mardi 31 mars	Mardi 28 avril
Mardi 26 mai	Mardi 30 juin	Mardi 28 juillet	Mardi 25 août
Mardi 29 septembre	Mardi 27 octobre	Mardi 24 novembre	Mardi 15 décembre

Les séances se tiennent à 20 h à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette.

## Offre d'emploi

### RESPONSABLE DU PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et dynamique pour combler le poste de responsable du programme d'accompagnement spécialisé du Programme Vacances-Été (PVE).



#### Sommaire des responsabilités :

- Prendre en charge les dossiers des enfants ayant besoin d'un accompagnement spécialisé pour participer aux activités;
- Superviser l'équipe des accompagnatrices et accompagnateurs;
- Assurer une présence sur le terrain pour évaluer le travail des accompagnatrices et accompagnateurs;
- Faciliter l'encadrement des jeunes ayant besoin d'un accompagnement spécialisé.

#### Exigences :

- Être étudiant(e) en enseignement en adaptation scolaire et sociale ou en technique d'éducation spécialisée;
- Avoir effectué un stage en milieu scolaire auprès d'enfants de 5 à 12 ans (atout);
- Détenir une expérience importante dans les camps d'été;

- Avoir une bonne connaissance de la réalité et des besoins des enfants ayant besoin d'accompagnement spécialisé;
- Avoir de l'expérience en gestion de personnel (atout)
- Posséder un véhicule (atout)

#### Qualités personnelles recherchées :

Sens accru des responsabilités et de l'organisation;  
Leadership, maturité et dynamisme;  
Facilité à communiquer et à travailler en équipe.

#### Conditions :

- Conditions salariales à déterminer.
- Temps partiel, du début mai à la mi-juin et temps plein de la mi-juin à la mi-août.

#### Candidature

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi pour lequel elles désirent postuler, à Frédéric Roy par la poste, Service des loisirs, 1317, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A6, par télécopieur au 418 614-2256, par courriel, à [frederic-a.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca](mailto:frederic-a.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca) ou via le site Internet au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org).

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 30 janvier 2015** à 16 h 30.

#### INFORMATION

Frédéric Roy  
418 614-1907, poste 222

# Clubs et organismes

## CERCLE DE FERMIERES DE L'ANCIENNE-LORETTE



### RÉUNION MENSUELLE

**Jeudi 8 janvier, à 19 h**  
Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)  
1302, rue des Loisirs Est

Présentation d'un film sur l'histoire du Cercle de Fermières.

### ATELIER DE JANVIER

**Dentelle à la fourche**

Date et heure à déterminer.

### COURS OFFERTS

*Le savoir-faire à la porte de toutes!*

### Courtepointe

**Tous les lundis - dès le 12 janvier**

Durée: 8 semaines  
Inscription: Martine Tremblay, 418 877-8541  
Heure à déterminer.

### Crochet

**Tous les mardis, de 9 h 30 à 11 h 30 - dès le 13 janvier**

Durée: 8 semaines  
Inscription: Claire Faucher, 418 872-7690

### Couture

**Début des cours en mars**

Inscription: Marie-Marthe Alain, 418 872-9246  
Dates et heure à déterminer.

### MERCI!

Le Salon de Noël du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette a connu encore cette année un beau succès! De nombreuses pièces de qualité - tricot, couture, tissage, bijoux et décorations - étaient offert aux visiteurs dans un beau décor du temps des Fêtes.

### INFORMATION

Johane Bisson, président  
418 871-7365  
bijo@hotmail.ca

## APPRENTIS DE LA COUTURE

### CONFECTION DE TIRE PLATS (POIGNÉES DE FOUR)

**Lundi 19 janvier, de 13 h à 15 h 30**

Coût : 4 \$  
Inscription : 418 872-7690

### CONFECTION DE VÊTEMENTS POUR LES ENFANTS DÉFAVORISÉS

**Lundi 26 janvier, 9 h 30 à 15 h 30**

Base en couture requise.

### DONS DE TISSUS, FILS ET FOURNITURES

Nous recueillons les dons de tissus neufs, plus particulièrement de tricots de coton, de fils et de fournitures, afin de confectionner des vêtements pour les enfants défavorisés de la région de Québec. Notre local est situé au 1565, rue Turmel, porte 3, à L'Ancienne-Lorette.

### INFORMATION

Claire Faucher  
418 872-7690

## CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



### DÉBUT DE LA LIGUE DES SACS DE SABLE

**Jeudi 8 janvier, à 19 h 15**

### ACTIVITÉ DE QUILLES ET SOUPER

**Dimanche 11 janvier, à 13 h**

Activité de quilles à Val-Bélair, suivie d'un souper à la salle des Chevaliers de Colomb

### RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Mardi 13 janvier, à 18 h**

### ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE DES MEMBRES

**Mardi 20 janvier, à 19 h 30**

### SOUPER SPAGHETTI

**Dimanche 25 janvier, à 17 h**

Souper spaghetti au profit du projet Passage, qui favorise l'enseignement religieux dans notre paroisse.  
Coût : 10\$

### INFORMATION

Conrad Verret, Grand Chevalier  
418 872-1383  
verret.c@videotron.ca

## TABLE DES SAINES HABITUDES DE VIE DE L'ANCIENNE-LORETTE



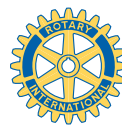
### SAVIEZ-VOUS QUE...

La Table des saines habitudes de vie collabore avec la Ville de L'Ancienne-Lorette afin de promouvoir le Défi Santé 5/30 Équilibre?

Dès le 21 janvier, inscrivez-vous au défi et faites partie du mouvement santé au sein de la Ville de L'Ancienne-Lorette! Pour plus de détails, consultez le site Internet de la Ville, au www.lancienne-lorette.org, dès le 12 janvier.

**Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux!**

## CLUB ROTARY DE L'ANCIENNE-LORETTE



### DÉJEUNER HEBDOMADAIRE

**Tous les vendredis, à 7 h 30**  
Restaurant Mikes de L'Ancienne-Lorette (boulevard Hamel)

### INFORMATION

418 871-1410  
www.rotary-al.org

## CONFÉRENCE SAINT-VINCENT DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE



### MARCHÉS AUX PUCES

**Mardis 6 et 20 janvier, 18 h 30 à 20 h 30**

1305, rue des Loisirs Est  
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

### Mardis 13 et 27 janvier, 13 h à 15 h 30

1305, rue des Loisirs Est  
Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

### DONS D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes : vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sports, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également être déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque.

Merci pour vos dons!

### DONS DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

### HEURES D'OUVERTURE

Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30

### INFORMATION

418 874-0101

## CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE



### SOUPER MENSUEL

**Mercredi 7 janvier, à 17 h 30**

Collège Champigny

### RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Mercredi 21 janvier, 19 h**

Nous profitons de l'occasion pour vous remercier de votre participation à la campagne des gâteaux aux fruits Lions. Les profits permettront au Club de venir en aide à de nombreux organismes et de nombreuses personnes de notre communauté relativement à sa mission : la vue, le diabète, la jeunesse et les personnes défavorisées. Bonne et heureuse année 2015!

### INFORMATION

418 871-0766

## CLUB OPTIMISTE



### RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Mardi 6 janvier, à 19 h**

### DÉJEUNER DU CLUB OPTIMISTE

**Dimanche 11 janvier, 9 h 30**

### SOUPER DES PRÉSIDENTS

**Samedi 17 janvier, à 18 h**

### INFORMATION

Patricia Keable  
581 981-4794  
patriciakeable@hotmail.com

## ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE



### RENCONTRE MENSUELLE

**Mercredi 21 janvier, à 19 h 15**

Sous-sol de l'église Notre-Dame de l'Annonciation  
1625, rue Notre-Dame

L'Afeas se réunit le 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois. Lors des rencontres, des thèmes proposés par les membres lors du congrès annuel sont étudiés. Également, discussions et réponses aux questions sur différents sujets d'actualité.

### INFORMATION

Raymonde Nepton, secrétaire  
581 450-7298  
neptonr@hotmail.com  
www.afeas.qc.ca

## CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS

### CONCERT CENT MILLE CHANSONS

**DE MARIE- HÉLÈNE THIBERT**

**Vendredi 24 avril**

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

Cout : 35\$

(Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte).

Finaliste de la première édition de Star Académie en 2003, Marie-Hélène Thibert a su gagner le cœur du public par la profondeur de ses interprétations.

### ACHAT DE BILLETS

Presbytère : 418 872-1441

Billetech : 418 643-8131

Pharmacies Jean Coutu situées au 6385, boulevard Wilfrid-Hamel et au 1875, rue Notre-Dame

## CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

### SOIRÉES DE DANSE

**Tous les vendredis, de 19 h 30 à 23 h**

Danse au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin, suivie d'un buffet.

Les activités du Club reprennent le 8 janvier 2015. L'équipe du conseil d'administration s'unit pour vous souhaiter ses vœux de paix, de santé et de bonheur pour l'année 2015!

### INFORMATION

Élisabeth Goupil  
418 872-8203

## CHANTELAIT - GROUPE DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT



### SOIRÉES D'INFORMATION SUR L'ALLAITEMENT

**Lundis 12 et 19 janvier, de 19 h à 21 h**

Local de Chantelait, au 1600, rue Notre-Dame, à L'Ancienne-Lorette

Au cours des soirées d'information sur l'allaitement, plusieurs thèmes sont abordés dont les avantages de l'allaitement, les positions, le retour à la maison, le sevrage, l'expression du lait et sa conservation.

Ces rencontres se veulent également une occasion de partage et d'échange entre les parents qui souhaitent en connaître davantage sur le sujet.

Coût : 35 \$

Fiches-conseils sur l'allaitement incluses dans le coût. Inscription nécessaire.

### SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE

Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait sept jours sur sept, de 8 h à 21 h.

### INFORMATION ET INSCRIPTION

418 877-5333  
chantelait@videotron.ca  
www.chantelait.org

## ESCADRON 921 OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



### DÉBUT DES ACTIVITÉS HIVERNALES

**Vendredi 9 janvier, 18 h 30**

Collège de Champigny  
1400, route de L'Aéroport - porte 3

Les activités de la deuxième moitié de l'année d'instruction recommencent le 9 janvier! Si tu es âgé(e) de 12 à 18 ans, il est encore possible de t'inscrire aux cadets de l'air, et ce même si tu as manqué la session d'automne. L'inscription est gratuite et une foule d'activités t'attendent : exercice hivernal en forêt du 30 janvier au 1<sup>er</sup> février, Jeux des cadets, sortie au Village Vacances Valcartier et plus encore! Viens nous rencontrer !

### INFORMATION

418 654-9210  
escadron@921.ca  
www.921.ca

## CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEURS DE L'ANCIENNE-LORETTE (CTIQ)



**PROGRAMME DE FORMATION TOASTMASTERS**  
**Tous les lundis, de 19 h à 20 h 30 - Dès le 12 janvier**  
**La Hutte**

Le programme de formation Toastmasters permet de vous familiariser avec la prise de parole devant un groupe et d'accroître par la pratique vos aptitudes en communication et en leadership. Venez nous rencontrer! Les rencontres hebdomadaires reprennent le 12 janvier.

### INFORMATION

Richard Roger 418 871-1156  
Michel Damico 418 569-8231  
Damien Thibodeau 418573-0407  
www.ctiq.ca

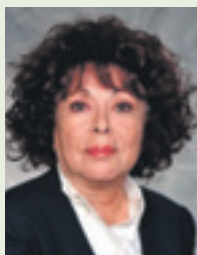
## Conseil municipal

### MAIRE



**Émile Loranger**  
418 872-9811

### CONSEILLERS



District  
Saint-Jacques (1)  
**Josée Ossio**  
418 871-0758



District  
Notre-Dame (2)  
**André Laliberté**  
418 864-7545



District  
Saint-Paul (3)  
**Gaétan Pageau**  
418 877-4378



District  
Saint-Olivier (4)  
**Yvon Godin**  
418 871-7774



District  
Saint-Jean-Baptiste (5)  
**Sylvie Papillon**  
418 977-4028



District  
des Pins (6)  
**Sylvie Falardeau**  
418 872-6949

## Services municipaux

Direction générale	418 872-9811
Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration	418 872-9811
André Rousseau, directeur général adjoint - opérations	418 872-8450
Service de la trésorerie	Ariane Tremblay 418 872-9811
Service de l'urbanisme	Jean-Sébastien Bussière 418 872-9811
Service des loisirs et de l'information	Martin Blais 418 872-9811
Service des travaux publics	André Rousseau 418 872-8450
Service du greffe	Me Claude Deschênes 418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier 418 641 6142
Aquagym	418 614-1907

## Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)	418 877-3000
Protection des animaux	418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard 418 872-7689

## Organismes

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

### ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve	418 572-0923
Club Toasmasters des Ingénieurs	Richard Roger	418 871-1156
		<a href="http://ctiq.ca">ctiq.ca</a>
Groupe Rythmoson	Jean-Yves Déry	418 621-0865
		<a href="http://rythmoson.com">rythmoson.com</a>
Société des arts de L'Ancienne-Lorette	Johanne Drolet	418 561-5975
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Danielle Grondin	418 666-0367

### CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Danielle Duchaine	418 624-4103
Club Richelieu	Jacques Goulet	418 829-3037
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

### SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S.)	Line Houle	418 843-5801
	Louissette G. Asselin	418 871-0300
Association des gens d'affaires	Vincent Bérubé	418 255-8803
Cercle de fermières	Johanne Bisson	418 871-7365
Chantelait inc.	Isabelle Poulin	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Conrad Verret	418 872-1383
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
La Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ)	Jean-Pierre Marcotte	418 614-1277
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055

### SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Manon Audet	418 843-9652
Association des sports de balle	Martin Paquet	418 864-7730
		<a href="http://vbal.qc.ca">vbal.qc.ca</a>
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228
		<a href="http://mistrallaurentien.com">mistrallaurentien.com</a>
Club cycliste Vélorette	Gilles Aubé	418 828-2404
		<a href="http://velorette.com">velorette.com</a>
Club de patinage artistique	Suzanne Beaudoin	418 261-8754
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Yvan Ernould	418 872-5025
		<a href="http://tennis-anc-lorette.com">tennis-anc-lorette.com</a>
Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080
		<a href="http://halmustangs.qc.ca">halmustangs.qc.ca</a>
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
		<a href="http://karatekyoshindo.com">karatekyoshindo.com</a>

## Le LORETTain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

**Dépot légal:** Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
**Conception:** Le Journal de L'Ancienne-Lorette  
**Tirage:** Plus de 9000 exemplaires

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

**Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à:**  
Ville de L'Ancienne-Lorette  
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5  
Tél.: **418 872-9811**

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

# Une soirée de dégustation vins et fromages réussie pour le Club Richelieu Québec-Ancienne-Lorette

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

**221 personnes de différents milieux ont répondu récemment à l'invitation du Club Richelieu Québec-Ancienne-Lorette pour une dégustation vins et fromages afin de soutenir des organismes dédiés à la jeunesse et à l'enfance dans le grand Québec. L'événement était sous la présidence d'honneur de M. Jean-Claude Dufour, doyen de la Faculté des sciences de l'alimentation et de l'agriculture à l'Université Laval.**

Ce qui traduit le mieux le grand succès de cette soirée, c'est le montant recueilli pour le soutien de la cause de l'enfance et la jeunesse : plus de 11 500 \$ rendus disponibles à cette fin. Lors de la soirée trois organismes soutenus par le Club Québec-Ancienne-Lorette ont reçu un montant de 6 000 \$.

Un premier récipiendaire a été la Maison Richelieu Hébergement jeunesse de Québec. Il s'agit d'une Auberge du cœur qui offre un lieu d'appartenance et d'ancrage aux adolescentes qui évoluent dans des conditions précaires et sont désaffiliées de leur famille, de l'école ou de leurs autres réseaux.

Les Œuvres Jean Lafrance, deuxième récipiendaire, accueillent les jeunes garçons de 14 à 18 ans et leur apportent l'aide et le soutien nécessaires

pour qu'ils deviennent des jeunes citoyens autonomes, responsables, actifs et engagés. Pour apporter cette aide, les œuvres disposent de la Maison au pied de la Pente-Douce qui est avant tout un lieu d'hébergement où les jeunes peuvent vivre des expériences stimulantes, enrichissantes et exigeantes.

Enfin, le Corps de Cadets 2846 Richelieu de L'Ancienne-Lorette qui participe à la vie communautaire de cette ville depuis près de 40 ans maintenant s'est aussi vu attribuer un don. Ce faisant, le Club veut offrir l'opportunité à des jeunes garçons et filles des activités enrichissantes remplies de défis et d'aventures qui visent à promouvoir la bonne forme physique et à contribuer à la formation des citoyens de demain. ■



M. Richard Grégoire, Mme Pierrette Bouchard présidente du club Richelieu-Québec-Ancienne-Lorette, et Mme Chantale Larouche directrice générale de la Maison Richelieu, lors de la remise du chèque de 2 000 \$.



M. Marcel Pageau, du Club Richelieu, a remis un prix de présence de la Corne d'Abondance à M. Nicolas Giguère.



Mme Diane Boucher a remporté un certificat cadeau de l'hôtel la Roche Pleureuse remis par M. Jean Claude Dufour, président d'honneur de l'événement.



Le conseiller municipal, M. Gaétan Pageau, accompagnait les représentants de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, dont le vice-président du conseil d'administration, M. Gervais Morissette.



M. Yvon Dorval, du Club Richelieu et ses invités.



M. Alain Côté et ses invités.



Des représentants de la Boutique aux fleurs et de Sylvio Marceau.

**newtec**  
ÉLECTRICITÉ INC.

[www.newtecelectricite.com](http://www.newtecelectricite.com)

**ÉLECTRICIEN**

SERVICE GARANTI

24 H

**418 847-3433**

Frédéric Vachon, président directeur général



# Les Sociétés d'histoire de L'Ancienne-Lorette et de Sainte-Foy présentent les lieux de culte populaires de Sainte-Foy et L'Ancienne-Lorette

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE  
DE L'ANCIENNE-LORETTE

Collaboration spéciale

La Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette, en collaboration avec la Société d'histoire de Sainte-Foy, a présenté une conférence de Mme Anne-Marie Poulin et de M. Alain Côté, ethnologues, ayant pour titre **Un patrimoine en péril : les lieux de culte populaires de Sainte-Foy et L'Ancienne-Lorette**. Cette activité a eu lieu récemment à la salle Lionel-Allard de la bibliothèque Marie-Victorin, 1635, rue Notre-Dame, à L'Ancienne-Lorette.

Selon Mme Anne-Marie-Poulin, les lieux de culte populaires – érigés pour l'essentiel en périphérie de la zone cléricale – constituent certainement l'un des traits les plus distinctifs du patrimoine religieux du Québec. Tout près de 5 000 sont recensés entre 1972 et 1982 dont 1 350 dans la grande région de Québec. L'Ancienne-Lorette et Sainte-Foy y contribuent à la hauteur de 31 éléments et 22 demeurent encore observables à ce jour. Témoignant de l'appartenance à une idéologie commune, l'ensemble comprend des chapelles/oratoires, des croix de chemin et des calvaires, des niches indépendantes et des statues/ornements à caractère religieux. La vingtaine d'éléments toujours vivants et accessibles à L'Ancienne-Lorette et Sainte-Foy, se caractérisent par la permanence (ex. espace sacré Fiset depuis 1880), leur élaboration, de nombreuses niches, des pratiques de dévotion diverses, des artisans et propriétaires souvent issus de familles souches et une forte concentration au nord du boulevard Hamel. Bien que les deux endroits partagent sensiblement une même vocation agricole jusqu'aux années 1950, la

partie sud ne signale que quatre témoins au XX<sup>e</sup> siècle.

Actuellement, il n'en reste que deux. Il s'avère que là où se concentre une population catholique d'expression française, comme à L'Ancienne-Lorette, se trouve un nombre important de lieux de culte populaires. Dans une population mixte, comme à Sainte-Foy, qui a connu une forte présence anglophone depuis la Conquête, leur nombre diminue sensiblement. À cela s'ajoute la présence d'une vingtaine de grands propriétaires terriens (institutionnel et religieux) qui aurait eu un impact sur l'organisation sociale des Fidés. L'annexion du quartier Laurentien en 1970 aurait donc été profitable à Sainte-Foy à plus d'un égard. Tout en héritant d'un patrimoine religieux très significatif, la municipalité se retrouve avec sa propre « société distincte ». Le qualificatif n'est pas de trop. À la lumière de récentes visites et rencontres auprès de propriétaires de lieux de culte populaires à L'Ancienne-Lorette, des projets de restauration, de remplacement et de rénovation sont en marche, renforçant ainsi l'idée que le caractère homogène d'une communauté agit sur le paysage religieux et constitue un facteur déterminant pour la survie de la tradition de ces faits de culture.

Par la suite, M. Alain Côté, ethnologue, explique d'abord le vocabulaire propre aux croix à l'aide de nombreuses illustrations tirées à même les témoins encore présents sur le territoire, tout en se servant d'une imposante maquette de la croix de chemin de Bélair, sur la rue Notre-Dame. Cette maquette a été réalisée en 2008 par M. Raymond Huot, (1932-2012) ancien sacristain de la paroisse et qui a été membre de la Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette. Le conférencier aborde ainsi les parties constituantes



Mme Denise Plamondon, Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette, M. Serge Lacroix, prop. croix, rang des Beaumont, Mme France Trudel, prop. croix Noreau, rue Notre-Dame, M. Armand Labbé, Société d'histoire, M. Marcel Fiset, propriétaire calvaire du boul. Hamel, M. Gilles Falardeau, président Société d'histoire, M. Alain Côté, conférencier et Mme Anne-Marie Poulin, conférence.

des croix, leurs couleurs et leurs motifs décoratifs pour ensuite faire découvrir les divers types de croix : la croix simple, la croix ornée des instruments de la Passion du Christ et le calvaire, associant chaque type à l'une ou l'autre des 10 croix et calvaires trouvés sur la portion du territoire de la paroisse de L'Ancienne-Lorette comprise dans la ville de Québec. Bien que toutes les croix du territoire soient uniques, M. Côté souligne particulièrement le grand intérêt des croix ornées puisqu'elles sont autant de livres ouverts qui, par les objets qu'elles comportent, racontent à leur façon la Passion du Christ. Chaque instrument tire son origine dans l'imagerie populaire européenne que nous ont transmise nos ancêtres. Il exerce un pouvoir d'évocation certain dans l'imaginaire des paroissiens. Certains de ces éléments décoratifs nous sont dictés par les évangiles officiels, d'autres sont le fruit de l'imagination populaire. Aux instruments de la Passion s'ajoutent des symboles (soleil radiant, soleil et lune, niche, cœur), puis des inscriptions du millésime.

Une fois le vocabulaire, la typologie et le décor des croix exposés, M. Côté propose de faire une visite des cinq croix et des deux calvaires toujours debout, faisant un détour par le calvaire du rang des Mines, à Saint-Augustin-de-Desmaures. Pour ce faire, il appuie ses propos de témoignages historiques

et de photographies d'archives ou plus récentes provenant de la riche collection de photographies anciennes de la Société d'histoire de Sainte-Foy. Il poursuit son discours par un survol de 11 croix disparues depuis plusieurs années ou plus récemment, s'attardant à cette croix de chemin de Bélair qui devrait se dresser de nouveau très bientôt dans le paysage laurentien. Parmi les lieux de culte populaires, il souligne la présence de niches et d'édicules répartis sur tout le territoire de Sainte-Foy et L'Ancienne-Lorette et qui abritent ou ont abrité ici une statue de la Vierge, là un Sacré-Cœur de Jésus ou encore Sainte Anne. M. Côté évoque ensuite ces chapelles de procession aujourd'hui disparues qui ont servi à la dévotion populaire : celle de la route de l'Église, à Sainte-Foy, et les deux de L'Ancienne-Lorette.

M. Côté conclut ses propos en insistant sur l'importance de préserver et de mettre en valeur ces témoins du paysage culturel québécois qui étaient utilisés non seulement pour le culte populaire, mais servaient aussi de signal, de borne, de point de ralliement. Il encourage les propriétaires des croix à les restaurer au profit de toute la communauté et les invite à communiquer avec les sociétés d'histoire de Sainte-Foy et de L'Ancienne-Lorette, qui pourront leur apporter un appui tangible dans leurs démarches et en recueillir la petite histoire. ■



**ÉRIC CAIRE**  
Député de La Peltre



5121, boulevard Chauveau Ouest  
bureau #201  
Québec (Québec) G2E 5A6  
418 877-5260  
ecaire-lape@assnat.qc.ca  
www.ericcaire.qc.ca

*Bonne année 2015*

En cette nouvelle année qui commence, mon équipe se joint à moi pour vous transmettre nos meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité, tant pour vous-même, que pour vos proches.

Je vous invite à venir nous rencontrer au bureau de circonscription. N'hésitez pas à consulter également notre site Internet qui renferme une multitude de renseignements sur les organismes et activités de notre circonscription.

- Éric Caire

## CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

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

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

Votre santé,  
notre préoccupation!  
CSST, SAAQ acceptées.

**418 872-3040**

1675, rue Notre-Dame, porte F  
L'Ancienne-Lorette (Halte du Centre)



Toute notre équipe  
vous souhaite une  
Bonne Année 2015!

Les propriétaires,  
Caroline Lambert, thérapeute en  
réadaptation physique  
Jacinthe Vaillancourt, physiothérapeute

# La YWCA Québec récolte 82 000 \$ pour prévenir l'itinérance des femmes

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La YWCA Québec a récolté récemment 82 000 \$ lors de la 10<sup>e</sup> Soirée-bénéfice De l'ombre à la lumière. Cette somme servira entièrement à maintenir les services de La grande Marelle, le programme de prévention de l'itinérance et de réinsertion sociale des femmes de la YWCA.

Le succès de la soirée est dû à l'implication du partenaire présentateur, Hydro-Québec, ainsi qu'au dévouement de 24 ambassadrices, femmes d'affaires solidaires et impliquées à la cause. L'encan n'aurait été si fructueux sans les dons de 65 entreprises de la région qui ont donné généreusement des lots de toutes sortes, pour une valeur totale de 21 000 \$. Enfin, plus de cinquante

bénévoles ont aussi donné de leur précieux temps lors de cette soirée mémorable, les honneurs leur reviennent tout autant.

Créée en septembre 2002, La grande Marelle accueille depuis 10 ans des femmes victimes de violence, en détresse psychologique ou encore qui vivent dans la rue. Ces situations bouleversantes causent des ruptures successives tant dans leur vie familiale, professionnelle que sociale. La grande Marelle est là pour les aider. Étant un véritable milieu de vie pour ces femmes, la YWCA leur assure de retrouver une pleine autonomie, de pouvoir rebâtir leur réseau social et d'être accompagnées dans l'apprentissage de gestes quotidiens. La durée du séjour varie de trois à dix-huit mois. La YWCA Québec héberge, en moyenne, 400 femmes par année, 50 à La grande Marelle, et les demandes ne cessent d'augmenter. ■



24 ambassadrices, femmes d'affaires solidaires et impliquées à la cause ont participé au succès de l'événement.

# Récolte exceptionnelle de 40 000 \$ à la chic soirée Choco-Champagne

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

C'est un montant de 40 000 \$ qui a été remis à la Fondation Sclérodémie Québec à l'issue de la chic soirée Choco-Champagne présentée récemment par la Caisse Desjardins de Beauport à l'espace Dalhousie.

La centaine de personnes présentes a pu profiter d'un cocktail dînatoire préparé par le restaurant Le St-Amour et participer à une dégustation de scotch sur la terrasse extérieure, chauffée pour l'occasion.

Au cours de l'événement, Mme Madeleine Arsenault, directrice générale de la Caisse Desjardins de Beauport et présidente d'honneur de la soirée, a déclaré : « Si j'ai accepté d'être présidente d'honneur c'est tout d'abord pour la cause, mais aussi parce que nous, les gens d'affaires de la grande région de Québec, nous avons, non seulement le pouvoir, mais également, le devoir de faire la différence auprès des personnes qui en sont

atteintes. Desjardins s'est donné comme mission de contribuer au mieux-être des personnes et des collectivités et ceci s'exprime, entre autres, en appuyant des causes comme celle-ci. » M. Normand Ricard, président de la Fondation était très heureux d'ajouter : « En huit éditions de notre événement, c'est la première fois qu'une telle somme est amassée, ces résultats démontrent la grande générosité des gens d'affaires de Québec et l'importance qu'ils portent au domaine de la santé. Avec ce montant de 40 000 \$, la Fondation va poursuivre sa mission d'aider les personnes atteintes de la sclérodémie et pourra soutenir la seule chaire de recherche en sclérodémie au Canada ».

Notons que la sclérodémie est une maladie orpheline qui touche actuellement 16 000 Canadiens et qui cause chez les personnes qui en souffrent, un durcissement de la peau et des organes, entraînant un pronostic vital incertain puisqu'il n'existe, hélas, aucun traitement curatif à ce jour. ■



Mme Madeleine Arsenault, directrice générale de la Caisse Desjardins de Beauport et présidente d'honneur de l'événement, entourée du comité organisateur de la soirée, M. Normand Ricard, de Somme et président de la Fondation, Mme Diane Collard, directrice générale de la Fondation Sclérodémie Québec, MM. Laurier Pedneault, président de Congébec inc et Robert Piché, de Dolbec Transport.



**Claudia Morin**

Courtier immobilier

418 847-1000

claudia.morin@remax-quebec.com



**Raphaëlle Morin**

Courtier immobilier résidentiel

418 847-1000

raphaellemorin@remax-quebec.com

<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p>NOUVEAU</p> <p>1250, Rue de la Villa des Bois 424 000 \$</p>	<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p>AVEC REVENU</p> <p>1008, Rue St-Paul 259 000 \$</p>	<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p>1318, Rue St-Jacques 259 900 \$</p>	<p><b>SAINTE-FOY</b></p> <p>611, Rue Gingras 249 900 \$</p>	<p><b>SAINTE-FOY</b></p> <p>NOUVEAU 3 CHAMBRES</p> <p>130-1450 Av. de Gaudarville 197 500 \$</p>	<p><b>VAL-BÉLAIR</b></p> <p>TERRAIN 45 000 PC</p> <p>1303, Ch de Bélair 425 000 \$</p>
<p><b>VAL-BÉLAIR</b></p> <p>1415, Rue Éliot 219 000 \$</p>	<p><b>VAL-BÉLAIR</b></p> <p>NOUVEAU</p> <p>1335, Av. de la Montagne Est 212 000 \$</p>	<p><b>ST-ÉMILE</b></p> <p>2316, rue des Tiarellles 329 900 \$</p>	<p><b>STONEHAM</b></p> <p>VUE SUR LES PISTES DE SKI</p> <p>104, Mée de la Nichée 399 900 \$</p>	<p><b>VIEUX-QUÉBEC</b></p> <p>LOFT</p> <p>28, Rue Ste-Famille # 102 99 900 \$</p>	<p><b>VIEUX-QUÉBEC</b></p> <p>LOFT</p> <p>28, Rue Ste-Famille # 302 109 000 \$</p>
<p><b>NOUVO ST-ROCH</b></p> <p>STAT. INTÉRIEUR</p> <p>505-565, Rue de Parvis 309 800 \$</p>	<p><b>STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.</b></p> <p>26, Rue Héloïse 247 000 \$</p>	<p><b>STE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE</b></p> <p>POSS. FERMETTE</p> <p>104, Route de St-Anne-Saint-Onésime 285 000 \$</p>	<p><b>SAINT-NICOLAS</b></p> <p>NOUVEAU</p> <p>912, Rue des Mélèzes 229 000 \$</p>	<p><b>SAINT-TITE</b></p> <p>NOUVEAU</p> <p>701, Rue Notre Dame 149 000 \$</p>	<p><b>L'ANGE-GARDIEN</b></p> <p>NOUVEAU TERRAIN 52 000 PC</p> <p>6, rue des Montagnes 399 900 \$</p>
<p><b>QUÉBEC RIVE NORD</b></p> <p>7 CHAMBRES</p> <p>RÉSIDENCE POUR AÎNÉS</p> <p>7 1/2 pour proprio-occ. - Informez-vous! 389 000 \$</p>	<p><b>LES ETCHEMINS</b></p> <p>21 CHAMBRES</p> <p>RÉSIDENCE POUR AÎNÉS</p> <p>524 000 \$</p>	<p><b>LOTBINIÈRE</b></p> <p>24 CHAMBRES</p> <p>RÉSIDENCE POUR AÎNÉS</p> <p>450 000 \$</p>	<p><b>SAINT-GILLES-DE-LOTBINIÈRE</b></p> <p>9 CHAMBRES</p> <p>RÉSIDENCE POUR AÎNÉS</p> <p>275 000 \$</p>	<p><b>PETITE-RIVIÈRE-SAINT-FRANÇOIS</b></p> <p>TERRAIN 51 322 PC - 59 000 \$</p> <p>TERRAIN 46 740 PC - 39 000 \$</p> <p>TERRAIN 45 908 PC - 38 000 \$</p> <p>TERRAIN 45 908 PC - 38 000 \$</p> <p>Fief du Massif</p>	
<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p>1449, Rue Bellevue</p>	<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p>1823, Rue de L'Estoc</p>	<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p>1443, Rue St-Victor</p>	<p><b>L'ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p>1988, Rue Damiron</p>	<p><b>VAL-BÉLAIR</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p>1112, Rue Colombo</p>	<p><b>MONTCHÂTEL</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p>4415, Rue Paul-Kane</p>

À quand la vôtre ?  
Estimation gratuite.  
Contactez-nous!

# Une invitation à participer au Défi Santé 5/30 Équilibre 2015

**La Ville et la Table des saines habitudes de vie de L'Ancienne-Lorette s'associent pour inviter la population, citoyens de tous âges, à participer au Défi Santé 5/30 Équilibre 2015. La pertinence de ce défi est très significative dans le contexte actuel en raison de l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation pour préserver sa santé et éloigner les maladies de toutes sortes.**

Ce Défi Santé est la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec et maintenant un rendez-vous annuel incontournable. Inviter et motiver les Québécois à manger mieux, à bouger plus et à prendre soin d'eux, voilà le concept du Défi Santé 5/30 Équilibre conçu par Capsana. Au menu de ce défi qui compte plus d'un

million d'inscriptions depuis la toute première mouture en 2005 : six semaines de motivation et trois objectifs à atteindre, soit manger au moins 5 portions de fruits et de légumes et bouger au moins 30 minutes à tous les jours et un objectif Équilibre, mieux dormir, se relaxer, prendre du temps pour soi, etc.

Il est important de rappeler que la Ville de L'Ancienne-Lorette participe à ce défi depuis quelques années déjà. Lors des éditions 2012 et 2013, on enregistre une participation respectivement de 431 et 370 citoyens de tous âges.

Soucieux de la qualité de vie de ses citoyens, incidemment l'amélioration des saines habitudes de vie, pour l'édition 2015, les par-

tenaires lancent un défi de taille à tous les citoyens, soit atteindre une participation équivalente à 10 % de la population soit plus de 1 500 personnes. Il est important de préciser que ce défi est accessible à tous : individu, famille, en groupe. Tout est possible. À compter du 20 janvier 2015, l'icône Défi Santé 5/30 Équilibre apparaîtra sur la page d'ouverture du site internet de la ville [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org). Vous y trouverez toutes les informations pertinentes pour vous inscrire et bénéficier d'un soutien motivant gratuit, entre autres par le Passeport IGA, remis en exclusivité chez IGA, par des courriels de motivation et les surprises de l'équipe du Défi Santé pour les familles et les équipes.

Ce défi est également l'occasion rêvée de fréquenter les infrastructures municipales et de profiter des périodes de disponibilité pour les activités libres à l'Aquagym Élise

Marcotte et au Complexe sportif multidisciplinaire en plus de l'accessibilité sur les différents parcs pour la randonnée pédestre, s'amuser avec les enfants. .

Nous rappelons les dates importantes à retenir pour l'édition 2015 : la période d'inscription est du 21 janvier au 1<sup>er</sup> mars. Le Défi Santé 5 / 30 se déroule du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire directement sur le site du Défi Santé 5 / 30. Nous comptons sur le dynamisme et l'implication de chacun de vous pour atteindre l'objectif de 1 500 inscriptions. Prenez note que les municipalités et communautés locales qui obtiendront le meilleur taux de participation citoyenne seront reconnues par catégorie. La ville de L'Ancienne-Lorette se situe dans la catégorie de 5 000 à moins de 40 000 habitants. ■

## L'onchomycose

Mis à part que ce mot peut vous rapporter gros au Scrabble, il est plutôt bien répandu dans la population. Plus de 60% des personnes de 60 ans et plus en sont atteintes. Ce qui ne veut pas dire que les plus jeunes en sont exempts! Les pieds toujours humides, mal essuyés, on partage la lime à ongle entre copines ou le coupe-ongle familial... Hé bien, il est temps de se regarder le bout des orteils! L'onchomycose est une contamination des ongles par des colonies de champignons. Les ongles présentent dans ces cas une épaisseur anormale, une apparence jaunâtre ou verdâtre. Des stries ou un décollement de la plaque de l'ongle sont là quelques-uns des signes courants de cette affection. Si on ne fait rien, l'ongle atteint pourrait bien finir par tomber et ne jamais repousser! Oups! Cela dit, les ongles des doigts peuvent aussi être atteints.

Le traitement classique consiste à retirer régulièrement la partie infectée de l'ongle et prendre une, parfois deux, même trois prescriptions de Terbinafine. Durée d'une prescription, six mois... Sachant que ce médicament est toxique pour le foie, votre médecin devra surveiller votre foie et vous prescrire un autre médicament pour le protéger autant que possible. Il y a aussi des traitements topiques, comme des crèmes. Pour cela il faut compter de 9 à 12 mois de traitements assidus pour des résultats peu concluants.

Puisque tout évolue, une alternative vous est maintenant proposée. Le traitement de l'onchomycose par laser. Pour la majorité des cas, deux traitements seulement, quelques consignes simples à respecter à la maison et le tour est joué. Fini les ongles jaunés, décollés, bosselés et très épais.

Pour autant que leur condition soit sous contrôle, le traitement de l'onchomycose par laser s'adresse aussi aux personnes atteintes du diabète. Le traitement de l'onchomycose par laser ne dure que quelques minutes, il est sans douleur et ne demande aucune convalescence. Seule une légère chaleur sera ressentie lors du traitement. Les traitements sont espacés d'un mois. Les ongles des pieds mettront environ 11 à 13 mois à repousser complètement avec des tissus sains. Pour les ongles des mains, il faut compter environ six mois pour une repousse complète. Dans les deux cas, nous observons l'apparition de tissus non affectés dès la seconde visite.

Redonnez à vos pieds une belle apparence et retrouvez le confort que vous méritez.

Pour plus de renseignements, consultez-nous!

**MédiSpa**  
de  
**Mesnil**  
Centre Médico-Esthétique

*La beauté sans histoire, c'est possible.  
Venez prendre soin de vous!*

Tél. : 418 **624-0434**  
1300, boul. Lebourgneuf, suite 210  
Québec G2K 2N1  
[www.medispadumesnil.com](http://www.medispadumesnil.com)



Isabelle Lauzière



## Le Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette perpétue sa tradition avec la Saint-Vincent-de-Paul!

(YG) Le Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette a remis récemment à M. Piolain, et son équipe de bénévoles de l'organisme Saint-Vincent-de-Paul, plusieurs paniers de denrées non périssables destinées aux personnes défavorisées.



Le Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette a encore une fois remis cette année des paniers de denrées non périssables à la Société-Saint-Vincent-de-Paul.

Apprenti auteur ou romancier de renom,  
plume timide ou volubile,

demandez-nous des prix pour donner vie à votre projet de livre!

Petit ou grand tirage, nous saurons  
trouver la meilleure option **pour vous.**



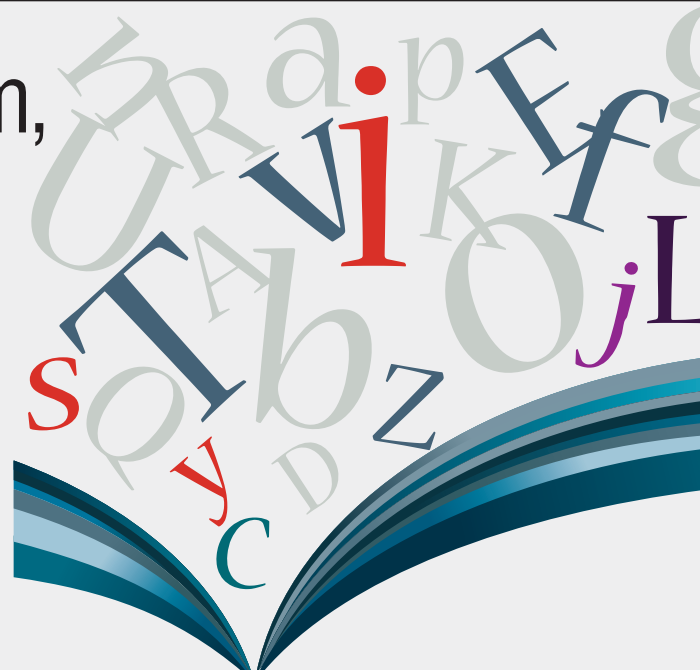
*Ci*

Club Imprimerie

[www.clubimprimerie.com](http://www.clubimprimerie.com)

**418 687-1319**

2375, avenue Dalton,  
bureau 190, Québec (Québec) G1P 3S3



# Des élèves de l'école Le Ruisselet s'approprient Noël

(YG) Une enseignante de 2<sup>e</sup> année de l'école Le Ruisselet a proposé à chaque élève de sa classe d'écrire une histoire de Noël en essayant de s'approprier le schéma du récit. Elle nous a fait parvenir six textes écrits par ses élèves.

## La panne

Le jour de Noël, le père Noël était au pôle Nord. Il voulait aller offrir les cadeaux aux enfants, mais son traineau était en panne. Il n'avait pas d'idées. Alors il réfléchit, réfléchit et il réfléchit. Il a eu une idée de génie! Il va essayer de réparer le moteur. Il essaie, ça ne marche pas. Il pense encore et encore. Il a une autre idée. Il va regarder dans son atelier. Il cherche et cherche. Le père Noël dit : « Ah, j'ai trouvé : de la poussière d'étoiles! » Mais le contenant était vide. Il dit à ses lutins : « Est-ce que c'est vous qui avez pris la poussière d'étoiles? »

- Euh, oui.
- Pourquoi, dit le père Noël?
- On fait un party avec de la poussière dans ton atelier, dit un lutin.
- C'est quoi le nom de votre poussière?
- Euh, je vais voir, dit le petit lutin qui s'appelait Gadou.
- C'est de la poussière d'étoiles, dit-il après avoir vérifié.

Le père Noël lui dit :

- Pourquoi avez-vous pris de la poussière d'étoiles?
- Parce que les lumières disco étaient brisées, dit la lutine qui s'appelait Coquine.
- Mais vous n'avez pas le temps de faire le party. Vous devez faire les cadeaux. Allez, tout le monde doit aller faire les cadeaux. Gadou et Coquine, allez préparer le traineau et les rennes. Fido, mets les rubans. Tu n'es pas obligé d'en mettre sur tous les cadeaux. Coquin, toi, tu vas faire mettre les cadeaux dans les boîtes. Kiri, tu vas aider à mettre les rubans. Ricaneux, tu vas aider Gadou et Coquine. Neige, tu fais les rubans. Rosette, tu vas brosser les rennes. Léo aide aussi aux rubans et Léopard, va à la peinture.

Le père Noël va continuer d'essayer de réparer le traineau... Le père Noël se blesse sur le bras.

- Père Noël, j'ai des pansements, dit Gadou. Il met le pansement et il a une autre idée. Il va aller chez la fée des étoiles pour lui demander de la poussière d'étoiles. Il va chez la fée des étoiles.
- Bonjour, dit la fée des étoiles.
- Je voudrais de la poussière d'étoiles, s.v.p., dit le père Noël.
- D'accord, dit la fée des étoiles.

Elle lui donne ce qu'il a besoin.

- Merci, dit le père Noël.
- Il réussit à réparer le traineau et peut commencer la tournée! \*

## Noémie Tremblay

2<sup>e</sup> année, école Le Ruisselet, CSDD

## Le secret de minuit

C'est la nuit de Noël. Vers minuit, mon chat se réveille. Il descend les escaliers. Il voulait voir le père Noël. Mais il n'y avait personne dans la cheminée. Pas de cadeaux sous le sapin, pas de neige dehors, même pas un seul flocon et le décor était un peu bizarre.

Alors il se réveille et il voit qu'il a fait un rêve. Il voit le père Noël en train de mettre des cadeaux sous le sapin de Noël. Finalement, il est soulagé de sortir de son rêve! \*

## Myriam Ben Mabrouk

2<sup>e</sup> année, école Le Ruisselet, CSDD

## Noël joyeux

À Noël, mes parents emballent des cadeaux. Nous allons chez mes grands-parents. Je voulais déballer un cadeau, mais ma mère ne voulait pas. Après le souper, j'ai eu un lutin. Le lendemain matin, mon lutin n'était plus là! Je regarde sous le sapin de Noël, je regarde sous la table et même sous mon lit. Alors je mets des bonbons sous le lit. Le matin suivant, il n'y avait plus de bonbons. Finalement, j'ai retrouvé mon lutin en train de jouer dans le sapin de Noël. Toute ma famille était joyeuse! \*

## Rebecca Bureau

2<sup>e</sup> année, école Le Ruisselet, CSDD

## Noël sans cheminée

C'est le jour de Noël. Le père Noël et ses lutins sont sur le toit d'une maison pour distribuer les cadeaux. Mais il n'y avait pas de cheminée. La porte était fermée à clé et les fenêtres étaient toutes glacées. Les lutins et le père Noël cherchaient la clé. Ils cherchaient dans l'auto, sur les marches, sous les marches, dans les arbres. Les lutins cherchaient dans le fort des enfants. Bientôt, le soleil allait se lever. Ils cherchaient et cherchaient. Ils finissent par trouver cette clé! Elle était cachée sous le tapis. Mais ce n'était pas la bonne clé! Alors ils ont continué de chercher. Soudain le père Noël commence à rire à voix basse. Il avait oublié qu'il avait mis la clé magique dans sa barbe! Finalement tous les enfants ont eu leurs cadeaux. Les lutins et le père Noël ont pu terminer à temps et prendre des vacances. \*

## Marilou Dion

2<sup>e</sup> année, école Le Ruisselet, CSDD

## Le Noël

C'est le mois de décembre. Dans une belle maison, un petit lutin voulait jouer. Mais il ne trouvait pas de jouets. Alors le lutin a pris une guimauve. Mais ça n'a pas fonctionné parce que la guimauve était très collante. Alors il a pris un cheveu pour jouer à la corde à sauter. Mais la corde était trop petite. Il a finalement pris des vêtements et a joué avec. Après s'être amusé, il les a accrochés dans le sapin! \*

## Zoé Labrecque

2<sup>e</sup> année, école Le Ruisselet, CSDD

## Pas de cheminée...

C'est la nuit de Noël. Le père Noël est encore au pôle Nord. Il embarque dans son traineau. Pendant sa tournée, il s'arrête à une maison. Elle n'a pas de cheminée! Le père Noël téléphone à ses lutins. Les lutins aident le père Noël à fabriquer une cheminée! Finalement, la cheminée est fabriquée. Les lutins ont bien travaillé avec le père Noël! \*

## Maxime Chouinard

2<sup>e</sup> année, école Le Ruisselet, CSDD



## Clinique dentaire

*Karine Bouchard & ass.*

www.mesdents.net



*Nos vœux les plus sincères pour cette Nouvelle Année.*

*Bonheur, santé et prospérité!*



D<sup>e</sup> Karine Bouchard

6385, boul. Wilfrid-Hamel, suite 201  
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 5W2

418 871-7117

**Bienvenue aux nouveaux patients**

## Karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette

École des Hauts-Clochers

Pavillon Notre-Dame

1591, rue Notre-Dame

L'Ancienne-Lorette G2E 3B4

« Bouts de choux » (5 ans)  
Samedi-jeunes (6 à 8 ans) et Parents-enfants  
Samedis matin de 09h30 à 10h30

Juniors (8 à 13 ans) et Parents-enfants  
Mardis et Jeudis soir de 18h45 à 19h45

Seniors (14 ans et plus)  
Mardis et Jeudis soir de 20h00 à 21h30

Pour renseignements:  
Internet: [www.karatekyoshindo.com](http://www.karatekyoshindo.com)  
Téléphone: (418) 871-7334

KYOSHINDO  
KARATÉ



# La magie du spectacle de l'école L'Eau-Vive opère toujours

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Année après année, les jeunes de l'école L'Eau-Vive offrent un spectacle de Noël de très grande qualité. Et cette année ne fait pas exception à la règle, bien au contraire. Les trois représentations du spectacle C'est Noël, Capitaine, mon capitaine! a comblé les salles remplies de parents et amis. Les jeunes, avec l'aide du personnel de l'école, n'ont ménagé aucun effort pour offrir une prestation impressionnante et de qualité. Il faut dire qu'ils n'hésitent pas à y consacrer

des mois de préparation après l'école pour offrir un spectacle mémorable.

Une croisière se prépare. LE capitaine et son équipage mettent tout en œuvre pour que les passagers passent un merveilleux voyage. Au cours de celui-ci des numéros rappelant les contes de Disney leur seront présentés. Et évidemment, tradition oblige, un événement les amènera à revivre la vraie histoire de Noël. Une histoire de Ginette Lemay Bourassa, auteur, mise en scène, production et coordination. ■



Peu importe l'âge, tous participent à leur façon.



Les jeunes ont appris consciencieusement leur rôle et leurs pas de danse.



Un autre numéro de danse très apprécié.



La directrice de l'école, Mme Caroline Blanchet, remercie et félicite tout le monde des artistes aux artisans du spectacle, de même que des spectateurs.



La Belle sans la Bête, du moins pour le moment.



La chorale de l'école L'Eau-Vive a encore une fois offert une excellente performance.



Le capitaine et son équipage accueillent des passagers.



Le numéro des nageurs pratiquant la nage synchronisée a soulevé l'enthousiasme de la foule.



Les numéros de danse sont très bien exécutés.

# Deux nouvelles ceintures noires pour le Club de karaté Kyoshindo

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

L'examen des ceintures noires du club de Karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette a eu lieu récemment. Pour l'occasion, deux candidats se présentaient : Simon Germain, qui pratique cet art martial depuis 2001, et Dave Francis qui s'était inscrit au programme Parents-Enfants en septembre 2009.

C'est avec un sentiment d'accomplissement intense pour ces deux karatékas que s'est soldée cette journée remplie d'efforts, de sueurs, de meurtrissures et d'émotions. « Le Comité des grades du Club Kyoshindo a jugé que Simon et Dave ont rempli avec brio les exigences pour passer ce très convoité niveau dans la vie d'un karatéka », mentionne le Sensei Jacques Labrecque, 7<sup>e</sup> dan. « Les candidats au grade de ceinture noire doivent maîtriser 22 katas (des chorégraphies de mouvements simulant des attaques), 52 techniques de défense et d'autodéfense, 20 techniques de coups de pied, 12 techniques de combat, réaliser cinq combats contre des adversaires qui sont déjà ceintures noires et inventer de toutes pièces neuf techniques d'autodéfense », complète Sensei Labrecque.

Simon Germain a débuté le karaté en janvier 2001 au club Kyoshindo pour atteindre graduellement le niveau de ceinture brune en avril 2008. Après quelques années de pause, il reprend l'entraînement de façon assidue

et intensive sous la direction et la supervision du Sensei Gilles Tanguay 5<sup>e</sup> dan, ce qui lui a permis d'atteindre le niveau tant attendu. « Pour moi, la pratique du karaté me permet de me sortir des activités professionnelles, d'améliorer mes traits de caractère et ainsi devenir une meilleure personne. Elle m'apporte une concentration et une plus grande discipline tant dans ma vie professionnelle que personnelle » nous confie cet homme de 30 ans, les yeux pétillants de fierté.

Pour Dave Francis, le cheminement est différent. Initialement inscrit en septembre 2009 au programme Parents-Enfants, il poursuit également avec le groupe des seniors en janvier 2010 pour parfaire sa progression à un rythme qui lui convient mieux. C'est en 18 mois à peine (également sous la supervision du Sensei Gilles Tanguay) depuis qu'il a reçu sa ceinture brune qu'il parvient à satisfaire les exigences de la ceinture noire. Pour M. Francis, 41 ans, le karaté c'est plus que les techniques et les katas : « La camaraderie qui règne au sein du Club nous donne le goût d'y revenir, et aussi de s'y investir. Je me suis retrouvé avec le désir de m'impliquer, ce que j'ai fait en commençant par aller, avec un collègue et les jeunes, en compétition externe. Avoir la chance de participer dans le but de s'améliorer et faire partie d'une équipe est une expérience que je suis fier d'avoir pu réaliser avec plusieurs jeunes, qui aujourd'hui, nous suivent encore assez fidèlement. Aussi, le fait de devoir donner l'exemple et moi aussi me présenter devant des juges soit connus ou inconnus m'a gran-



De g à d : Simon Germain, Sensei Gilles Tanguay, Dave Francis, Sensei Jacques Labrecque.

dement aidé à vaincre mon stress, car devoir se présenter pour une exécution en solo de la sorte avec tous ces gens qui nous regardent, c'est toute une sensation! », relate-t-il encore ému après l'obtention de sa ceinture noire.

Dave Francis redonne déjà au karaté en formant la relève, notamment dans l'enseignement aux juniors (mardi et jeudi soir) et

avec le programme des « Samedi-jeunes ». « En Dave et Simon, nous avons deux adultes qui s'ajoutent à nos ceintures noires qui peuvent transmettre aux jeunes tout comme aux adultes notre passion pour cet art martial », conclut M. Labrecque, fier de ses protégés et de leur accomplissement. ■



Centre d'éducation des adultes  
des **Découvreurs**

Un centre • 3 points de service :  
Phénix • Envol • Pointe-de-Sainte-Foy



## Habla francés? Speak French?

### PARLER FRANÇAIS, ÇA VOUS INTÉRESSE?

Cours de francisation: jour ou soir  
Inscriptions en continu

Centre d'éducation des adultes des Découvreurs  
**418 652-2158**



*Efficacité,  
rapidité et  
satisfaction*

*De père en fille*

## Alexandra MAINGUY

Courtier immobilier résidentiel

**418 929-1594**




RE/MAX CAPITALE  
Agence immobilière  
**418 627-3120**  
www.remax-quebec.com



## Centre dentaire Thériault

santé • beauté • confort

*À L'Ancienne-Lorette depuis maintenant 12 ans*

*Nos meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité en cette année 2015!*



**Bienvenue aux nouveaux patients**

Dr Marc Thériault

Venez voir la différence...  
Venez vivre la différence!

**Les services que nous vous offrons :**

- Examen complet, précis et minutieux
- Blanchiment
- Amélioration du sourire (facette de composite et de céramique)
- Couronne de céramique en une visite (Cerec AC)
- Remplacement de dents manquantes (pont, prothèse dentaire, prothèse et couronne sur implant)
- Greffe de gencive
- Parodontie (traitement des maladies de gencives)
- Extraction de dent de sagesse
- Traitement de canal
- Radiographie numérique (réduit les radiations de 90%)
- Gaz relaxant
- Pose d'implant dentaire



Venez rencontrer notre équipe extraordinaire et professionnelle afin de vivre une expérience hors du commun!

**418.871.3535**

6385, boul. Wilfrid-Hamel, suite 202, L'Ancienne-Lorette (coin Notre-Dame, 2<sup>e</sup> étage, au dessus du Jean Coutu)

[www.centredentairetheriault.ca](http://www.centredentairetheriault.ca)

## CHRONIQUE JURIDIQUE

## À MON DÉCÈS, QUI S'OCCUPERA DE MES ENFANTS ? (PARTIE 1 DE 2)

L'avenir de nos enfants est une préoccupation quotidienne chez tous les parents. Une question légitime se pose alors, à savoir qui pourra s'occuper de ceux-ci en cas de décès des parents.

Un mythe plutôt répandu suggère, à tort, qu'en faisant « baptiser » un enfant, ceux-ci obtiendront de façon automatique un parrain et/ou une marraine qui obtiendront la tutelle du chérubin en cas de décès. Rien n'est moins vrai.

Il n'est possible de prévoir la nomination d'un tuteur à son enfant mineur que par l'un de ces trois documents :

- Le mandat de protection en prévision de l'incapacité ;
- Le testament ;
- Une déclaration écrite transmise au curateur public.

Dans tous les cas, ce sera les **volontés du dernier parent** à décéder ou à perdre son autorité parentale qui prévaudra, puisqu'en cas de décès de l'un des parents, le parent survivant conservera, seul, la tutelle de l'enfant.

Dans le cas où les **deux parents décèdent de façon simultanée** et que des tuteurs différents ont été nommés, le tribunal devra trancher la question. En outre, si aucun des parents n'avait rédigé de documents pour pourvoir à la nomination d'un tuteur à leur enfant, il reviendra également au tribunal de désigner un tuteur. Dans tous les cas où le tuteur doit être choisi par un juge, celui-ci convoquera un conseil de famille, lequel interviendra et fera ses recommandations à ce sujet.

La personne ayant été désignée à titre de tuteur, que ce soit par les parents ou par le tribunal, aura **30 jours** pour accepter ou refuser cette fonction. Le rôle sera alors proposé au tuteur remplaçant, à condition qu'on ait pris soin d'en nommer un. Ce tuteur porte alors le nom de **tuteur datif**, en opposition à la tutelle lé-

gale, étant celle dévolue uniquement aux parents de l'enfant dès sa naissance.

Il est à noter que si aucune personne dans l'entourage de l'enfant ne peut ou ne veut devenir tuteur, la tutelle sera alors déléguée au **Directeur de la protection de la jeunesse ou au Curateur public**.

Donc, si l'on veut nommer un tuteur à notre enfant, que ce soit par mandat de protection en prévision de l'incapacité, testament ou par une déclaration au curateur public, il vaudrait mieux informer la personne à qui l'on veut confier cette charge des tâches liées à la tutelle telles, mais sans limiter, dresser l'inventaire des biens de l'enfant, faire rapport de sa gestion, obtenir le consentement du conseil de tutelle si requis, etc.

Il est également recommandé de prévoir, dans le document dans lequel est faite la nomination du tuteur, des instructions quant à l'éducation des enfants, la gestion et la remise de leurs biens, le remboursement des dépenses qui seront supportées par les personnes qui accueilleront les enfants, etc.

## VOTRE NOTAIRE : POUR PREVENIR ET GUERIR

Afin de vous faciliter la tâche et de vous assurer que votre planification reflète vraiment vos volontés, demandez conseil à votre notaire ! En utilisant son expertise pour la rédaction des clauses nécessaires dans votre testament ou dans votre mandat en prévision de l'incapacité, vous aurez l'esprit en paix.

Il pourra également discuter avec vous des différentes options possibles, par exemple la possibilité de nommer un tuteur à la personne et un tuteur aux biens pour vos chérubins.

Le mois prochain, consultez notre chronique juridique pour connaître les étapes à franchir lors de la mise en place de la tutelle.



Me Gabrielle Baril  
notaire



Nadeau Arguin Notaires S.E.N.C.

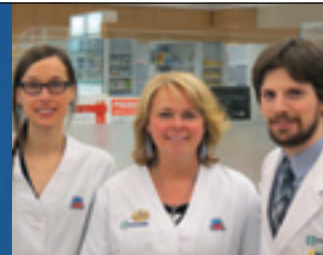
NOTAIRES ET CONSEILLÈRES JURIDIQUES

1866, Notre-Dame, bureau 250, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C8

Téléphone : 418 872-2929

gabrielle.baril@notarius.net

## CAPSULE DE VOS PHARMACIENS : LA SANTÉ EN VOYAGE



Vous prévoyez partir en voyage? Que ce soit pour le plaisir ou les affaires, il vaut mieux vous préparer avant de partir à l'étranger, surtout lorsqu'il est question de votre santé. Parmi les problèmes de santé les plus courants en voyage, on note la diarrhée, les troubles respiratoires, les problèmes cutanés, le mal des montagnes, le mal des transports, les accidents et la fièvre. Vous pouvez diminuer vos risques d'être malade en prenant les précautions nécessaires avant de quitter.

Plusieurs vaccins existent pour vous protéger lors de la visite

d'une région à risque. Voici quelques maladies évitables par la vaccination :

hépatites A et B, fièvre jaune, fièvre typhoïde, choléra, rage, encéphalite japonaise, encéphalite à tique, etc.

Quant à elle, la **malaria** (aussi appelée le paludisme) est une infection aiguë qui se transmet via les moustiques infectés. La malaria représente la principale cause de maladie et de décès dans plusieurs régions du globe. Il n'existe pas de vaccin contre la maladie, toutefois des traitements antipaludiques sont disponibles à titre préventif. Aucun médicament antipaludique ne protège complètement contre la malaria. C'est

pour cette raison qu'il est important d'appliquer des mesures contre les piqûres de moustiques, entre autres l'utilisation d'un produit insectifuge à base de DEET sur la peau.

Concernant la diarrhée du voyageur, celle-ci peut être causée par une bactérie, un virus ou un parasite. Si elle survient, il faut assurer la réhydratation à l'aide d'une solution appropriée.

Sachez qu'il est primordial d'avoir un comportement préventif au quotidien pour éviter ce problème de santé :

- Manger seulement ce qui a été bouilli, cuit ou pelé

- Boire de l'eau salubre

(bouillie, désinfectée ou bouteille

commerciale scellée)

- Éviter les fruits de mer, les produits laitiers crus et les légumes crus

- Lavage fréquent des mains

La santé du voyageur à l'étranger est essentielle et il est impossible de tout aborder dans cet article. Nous mettons à votre disposition une infirmière qualifiée qui peut vous offrir une consultation Santé Voyage gratuite. Pour plus d'information, consultez un de nos pharmaciens ou notre infirmière.

Marie-Claude Lelièvre et Danielle Fréchette  
pharmaciennes propriétaires affiliées à **JeanCoutu**

1875, rue Notre-Dame, local 50, L'Ancienne-Lorette • 418 864-7755

## CHRONIQUE SANTÉ



Julie Dufresne  
directrice générale, La Corne d'abondance



Annie Berthelotte  
diététiste/nutritionniste

## Bonne année 2015...

Nous aimerions vous souhaiter une superbe année 2015. Bonheur, santé, joie, amour et tout ce qui vous rend si heureux. Soyons positifs et regardons tout ce que la vie nous apporte de beau. En ce début d'année, pensons à nous en prenant soin de notre corps, en mangeant bien et en pratiquant des sports ou des exercices que nous apprécions. Bien manger et bouger...rien de bien compliqué pour être bien dans notre peau. Atteindre un poids santé et le conserver devraient être une priorité dans notre vie de tous les jours peu importe notre âge, notre sexe et notre mode de vie. Nous serons ainsi beaucoup plus énergiques, productifs et nous diminuerons nos risques de développer certaines maladies comme le diabète, les maladies du cœur ou le cancer. En prenant soin de nous, c'est à notre santé d'aujourd'hui et de demain que nous pensons.

Certaines personnes sont déjà en contrôle de leur mode de vie, mais d'autres doivent modifier certaines choses. Pour effectuer des modifications à nos habitudes, il est préférable de viser des changements à long terme. C'est un processus complexe où il faut évaluer et changer petit à petit nos habitudes pour que ce soit graduel, durable et réaliste. Les changements drastiques et trop rapides, les régimes sévères ou l'amaigrissement drastique, nous mènent bien souvent vers des résultats à courts terme et sont, la plupart du temps, non efficaces. Maigrir et engraisser en alternance (yo-yo) est aussi dangereux qu'un simple surplus de poids. Les régimes miracles n'existent pas. Il faut réussir à trouver notre poids santé, notre propre équilibre et le conserver. Chacun doit découvrir ce qui lui convient car nous sommes tous différents. Les aliments que nous choisissons vont nous aider à combler nos besoins en énergie et en éléments nutritifs essentiels au bon fonctionnement de notre corps.

Une bonne alimentation et un mode de vie sain nous aide à profiter pleinement de la vie. Faire de bons choix alimentaires devrait faire partie de notre quotidien. Varier les aliments que l'on consomme et les préparer de différente façon peut nous aider à agrémente nos repas et à sortir de notre routine de tous les jours. Bien manger devrait être un plaisir de la vie et non une privation. Mangeons bon, mangeons bien...En 2015, modération, équilibre, variété, plaisir et ce, tout en restant actifs.

Annie Berthelotte Diététiste/Nutritionniste

## Le p'tit mot de Julie...

Mon secret de tous les jours, une bonne marche, boire beaucoup d'eau et manger de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour. J'adore cuisiner et j'aime ajouter de la variété à mon alimentation. Pour moi, bien m'alimenter, c'est tout simplement un plaisir. Bonne année et santé à tous...et restons positifs.

Julie Dufresne, Directrice générale de La Corne d'abondance



LA TABLE DES SAINES HABITUDES DE VIE  
DE L'ANCIENNE-LORETTE

## Les trois objectifs du Défi Santé 5/30 Équilibre



OBJECTIF 5  
MANGER MIEUX



OBJECTIF 30  
BOUGER PLUS



OBJECTIF Équilibre  
PRENDRE SOIN DE SOI



Le Défi Santé 5/30 Équilibre, auquel vous pourrez vous inscrire dès le 22 janvier, possède trois objectifs.

**#1 Manger mieux :** « cinq portions de fruits et légumes par jour est la consommation jugée nécessaire pour obtenir un impact positif sur la santé, entre autres pour la prévention des maladies cardiaques, des cancers, du diabète et de l'obésité. En raison de leurs nombreux bienfaits, les fruits et légumes constituent d'ailleurs le groupe du Guide alimentaire canadien qui devrait occuper le plus de place dans notre menu »<sup>1</sup>.

**#2 Bouger plus :** « être actif de façon régulière procure un nombre impressionnant de bénéfices tant pour la santé physique que psychologique. On pourrait même affirmer que l'activité physique est l'un des meilleurs "médicaments" pour prévenir et traiter plusieurs maladies liées à notre style de vie »<sup>1</sup>. Le Défi Santé encourage donc les gens à pratiquer un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour.

**#3 Prendre soin de soi :** « établir un bon équilibre dans sa vie, c'est être mieux outillé pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress et avoir des relations enrichissantes avec les autres... et avec soi-même! Quels que soient son âge et son état de santé physique et mentale, on peut améliorer son équilibre de vie! »<sup>1</sup>

La Table des saines habitudes de vie de L'Ancienne-Lorette vous encourage à participer à ce beau défi et vous rappelle de prendre plaisir à **bouger plus** et **manger mieux!**

1 <http://www.defisante.ca/fr/par-ou-commencer/pourquoi-5>.

## Agenda communautaire secteur de L'Ancienne-Lorette

### Janvier 2015

En janvier, la **Conférence Saint-Vincent de Paul de L'Ancienne-Lorette** tiendra ses marchés aux puces au 1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif). Mardi les 6 et 20 janvier de 18 h 30 à 20 h 30 : meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres et bijoux, seront en vente. Les mardis les 31 et 27 janvier, de 13 h à 15 h 30 : le vestiaire sera ouvert pour la vente. Des contenants à vêtements sont disponibles au local de la rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes et à l'arrière de la bibliothèque. Ils recueillent à leur local de la vaisselle, des vêtements, des bijoux, des jouets, DVD ou des bandes VHS de films usagés, des 33 tours usagés, petits électroménagers, des articles de sport et des livres. Le département des meubles est ouvert les lundis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 10 h 30. Ils effectuent la cueillette des meubles et des électroménagers ces mêmes journées en avant-midi. Ils ont notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs. Vous pouvez les contacter au 418 874-0101.

Les activités de la deuxième moitié de l'année d'instruction de **L'Escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette** recommencent le vendredi 9 janvier à 18 h 30. Savais-tu que tu peux toujours t'inscrire aux cadets de l'air si tu es âgé de 12 à 18 ans, et ce, même si tu as manqué la session d'automne? C'est gratuit et encore une fois de belles activités sont en vue : exercice hivernal en forêt du 30 janvier au 1<sup>er</sup> février, Jeux des Cadets, Village Vacances Valcartier et plus! Viens-les rencontrer les vendredis soirs, 18 h 30 au Collège de Champigny, 1400, route de l'Aéroport, porte 3. Pour Information : <http://www.921.ca>

**Le Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette** fera le déjeuner du club le dimanche 11 janvier à 9 h 30. La réunion du conseil d'administration se tiendra le mardi 6 janvier à 19 h et le souper des présidents aura lieu le samedi 17 janvier à 18 h.

Toutes les activités du Club des Aînés de L'Ancienne-Lorette reprendront le 8 janvier. Les soirées de danse auront lieu tous les vendredis de 19 h 30 à 23 h, suivi d'un buffet, danses avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction de M. André Gosselin. Les cartes de membre sont renouvelables. Le local du Club se trouve au 1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

**Le Club de l'Âge d'Or Chauveau** vous invite à ses soirées de danse, samedi le 10 janvier, où l'on soulignera la fête des Rois, ainsi que le samedi 24 janvier. Accueil à 19 h et danse à 20 h avec l'Orchestre Michel Lambert. Buffet servi en fin soirée et prix de présence. Le coût de cette activité est de 10 \$ pour les non-membres et 8 \$ pour les membres. Les soirées se tiendront à l'école l'Étincelle, 1401, rue l'Étincelle, quartier Laurentien. Pour information: 418 872-7469 ou 418 872-9462.

**Chantelait**, groupe de soutien à l'allaitement, vous convie à ses soirées d'information sur l'allaitement au cours desquelles de nombreux thèmes sont abordés. On y traite entre autres des avantages de l'allaitement, des positions, du retour à la maison, du sevrage, de l'expression du lait et de sa conservation. Ces rencontres se veulent également une occasion de partage et d'échange entre les parents qui souhaitent en connaître davantage sur le sujet. Pour information : 418 877-5333. Ces rencontres auront lieu les 12 et 19 janvier de 19 h à 21 h au local de Chantelait (au 1600, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette). Le coût de cette activité est de 35 \$ (ce prix comprend entre autres une copie des fiches-conseils sur l'allaitement). Pour toutes questions d'allaitement, vous pouvez joindre une bénévoles de Chantelait au 418 877-5333.

Bienvenue au **Jardin de la Parole**. Un lieu où les enfants sont accueillis

pour comprendre la parole de Dieu. Vos enfants, petits-enfants ou jeunes voisins peuvent y aller avec vous. C'est tous les dimanches à 10 h 30 à l'église Notre-Dame de l'Annonciation située au 1625, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette. Ils vous remercient de transmettre le message et d'y amener un enfant!

**Les Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette** feront beaucoup d'activités en janvier. Tout d'abord, le jeudi 8 janvier à 19 h 15 marquera le début de la Ligue des sacs de sable. Le dimanche 11 janvier à 13 h, il y aura une activité de Quilles à Val-Bélair, suivie d'un souper à la salle des Chevaliers. Le conseil d'administration se réunira le mardi 13 janvier à 18 h. L'assemblée régulière des membres aura lieu le mardi 20 janvier à 19 h 30. Le dimanche 25 janvier à 17 h aura lieu le souper spaghetti au profit du projet passage (enseignement religieux au niveau

de la paroisse). Les billets sont en vente au coût de 10 \$ et l'activité est ouverte à tous. Le local des Chevaliers se situe au 1300, rue des Loisirs est, L'Ancienne-Lorette. Pour information : 418 872-1383.

**Le Club Toastmasters des Ingénieurs (CTIQ) de L'Ancienne-Lorette** termine actuellement sa session d'automne. Les rencontres hebdomadaires d'hiver recommenceront le 12 janvier. Vous aimeriez vous familiariser avec la prise de parole devant un groupe, accroître par la pratique les aptitudes en communication et en leadership ? Venez-les voir! Le CTIQ se réunit tous les lundis à la Hutte (adjacent à l'aréna) de 19 h 30 à 20 h 30. Pour de l'information, communiquez avec MM. Richard Roger au 418 871-1156, avec Michel Damico au 418 569-8231 ou avec Damien Thibodeau au 418 877-2005. Vous pouvez également visiter le [www.ctiq.ca](http://www.ctiq.ca).

Cette liste est établie en collaboration avec le bureau du député de La Peltrie, **Éric Caire**. Si vous souhaitez que l'activité de votre organisme soit inscrite à cet agenda ou sur le site Internet du député, veuillez communiquer avec Mme Laurence R. Fortin, attachée politique, au 418 877-5260 ou au [lr.fortin@assnat.qc.ca](mailto:lr.fortin@assnat.qc.ca)

Michel Savard de Gaudreau Environnement  
et Gouverneur du Parc industriel Lebourgneuf  
sollicite votre aide en vous invitant à participer  
à la conférence-bénéfice le 26 février 2015.



La première rameuse nord-américaine à avoir traversé en solitaire l'Océan Atlantique Nord, Mylène Paquette, donnera une conférence-bénéfice au profit de la Fondation IUCPQ le 26 février 2015.

Cette conférence est organisée en mémoire de sa femme Mme Diane Gariépy qui a été traitée en oncologie pulmonaire. Tous les profits de l'événement seront remis au Fonds Alphonse-L'Espérance et dédiés au traitement du cancer du poumon.

Les détenteurs de billets VIP pourront participer dès 16 h à un cocktail dînatoire en présence de Mylène Paquette.

Conférence-bénéfice de Mylène Paquette au profit de la Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec.

INSPIRATION

Cet événement aura lieu le jeudi 26 février 2015  
à l'Hôtel Plaza, la conférence débutera à 18 h 30.

Un cocktail VIP aura lieu de 16 h à 18 h 30.

Billet VIP : 150\$  
Table VIP de 8 personnes : 1000\$  
Billet pour conférence seulement : 45\$



Hôtel Plaza Québec 3031, boulevard Laurier Québec (Québec) G1V 2M2

HOSPITALITÉ ET EXPÉRIENCE  
D'UNE FAUNE UNIQUE

**SABALO LODGE**  
Costa Rica  
Pura vida

Louez ou achetez votre coin  
de paradis... Soleil, détente et  
bien plus... **RÉSERVEZ TÔT!**

INFORMATION :  
André Dufresne, propriétaire  
1 514 236-3993

Julie Dufresne, propriétaire  
[info@sabalolodge.com](mailto:info@sabalolodge.com)

UNE AVENTURE INOUBLIABLE EN PLEIN  
COEUR DE LA NATURE

[www.sabalolodge.com](http://www.sabalolodge.com)

**ECO LODGE**

Sabalolodge est une expérience unique. Vous vivrez en plein cœur d'une faune et d'une flore sauvage. Notre eco-lodge est situé au centre d'un éco-système fragile que nous aidons à préserver. Papillons, oiseaux, mammifères, singes de toutes sortes seront vos voisins.

*Melanie Paquet*

**Ortho Kinési Masso**  
thérapeute thérapeute thérapeute

Massage suédois thérapeutique  
Massage suédois de détente  
Massage aux coquillages chauffants  
Massage pour femmes enceintes  
Drainage lymphatique  
Traitement contre la cellulite  
Possibilité de reçus sur demande

**418 809-7987**  
Courriel : [mel\\_paquet418@hotmail.ca](mailto:mel_paquet418@hotmail.ca)

Diplômée de l'Académie de Massages Scientifiques

**CLIMATISATION VENTILATION**  
**Rousseau**  
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

**Climatiseur mural**

**Fournaise électrique**

**Échangeur d'air**

**Thermopompe centrale**

VENTILATEUR À RÉCUPÉRATION DE CHALEUR  
**LIFEBREATH**  
SYSTÈMES POUR L'AIR INTÉRIEUR

HABITATION  
**CAA**  
Recommandé

**Plus de 30 ans à votre service.**  
Allez voir nos promotions sur notre site Web  
**www.cvrousseau.com**

1685, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette  
**418 561-1515**

Accord D  
Master Card  
VISA

RBQ : 8298-3602-32

**GROUPE**  
**RÉSIDENCES**  
DU PATRIMOINE

**UN MILIEU DE VIE**  
**QUI VOUS RESSEMBLE**

**Résidences** pour retraités autonomes, semi-autonomes  
et  
**Services d'hébergement sécuritaire**  
pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres

**JARDINS DES PIONNIERS**  
Service de soins disponibles  
Appartements 3 1/2 et 4 1/2  
Piscine, spa, salle d'activités et cinéma

**MANOIR DES PIONNIERS**  
Appartements studio à 4 1/2  
Service aux tables avec choix de menus  
Service de préposés 24 h / 7 jours  
Service d'hébergement sécuritaire pour personnes atteintes de la maladie d'alzheimer ou autres

**Information et rendez-vous en tout temps.**  
**418 563-0616**  
**418 951-8664**  
Pour profiter pleinement du moment présent!

**1290-1295, rue des Pionniers**  
**L'Ancienne-Lorette** Près des services, CLSC et centres d'achats

**www.grdp.ca**

**ÉQUIPE BERGERON** PARTENAIRE DE VOTRE PROJET

**RE/MAX @ccès** agence immobilière

**Tranquilli-T**

**418.847.1000**  
**equipebergeron.com**  
suivez-nous!

**CHRISTIAN BERGERON** courtier immobilier inc. S.A. d'un courtier immobilier

**SARAH MC GRATH MARTEL** courtier immobilier résidentiel

**LISETTE BERGERON** service à la clientèle

**C'EST VU... C'EST VENDU!**  
GRANDE VISIBILITÉ DE VOTRE PROPRIÉTÉ!

*Acceptez nos vœux sincères pour une heureuse Année. Que santé, bonheur et prospérité soient présents tout au long de l'année.*

**ÉVALUATION SUR DEMANDE SANS AUCUNE OBLIGATION DE VOTRE PART**

 <b>L'ANCIENNE-LORETTE - 1340, rue de la Courtine.</b> Grandes pièces, salle familiale 37 x 20, garage. <b>539 000 \$</b>	 <b>NOUVEAU PRIX</b> <b>L'ANCIENNE-LORETTE - 1976, rue Damiron.</b> Très beau cottage tout aménagé, grande cuisine. <b>319 000 \$</b>	 <b>NOUVEAU</b> <b>L'ANCIENNE-LORETTE - 2176, rue St-Jean-Baptiste.</b> Cachet unique, un coup de cœur assuré. <b>314 500 \$</b>
 <b>NOUVEAU</b> <b>L'ANCIENNE-LORETTE - 1269, rue des Patriotes.</b> Situé dans un quartier de choix. Une visite vous convaincra! <b>262 000 \$</b>	 <b>L'ANCIENNE-LORETTE - 1085, rue St-Eugène.</b> 3 chambres, grand terrain, atelier de 15x21. <b>249 000 \$</b>	 <b>L'ANCIENNE-LORETTE - 1342, rue St-Léandre.</b> Occupation octobre 2015. Impeccable! <b>228 000 \$</b>
 <b>STE-FOY / CHAUVEAU - 1277-1281, rue Marcel.</b> 1 x 6 1/2 pces pour proprio, 2 x 3 1/2 pces. <b>379 000 \$</b>	 <b>STE-FOY / CHAMPIGNY - 1499, boul. Auclair.</b> Condo 3e étage, 2 chambres, 2 stationnements. <b>249 000 \$</b>	 <b>LIBRE</b> <b>CAP-ROUGE - 1249, rue Provancher.</b> Beaucoup de rénovations de faites, 3 chambres. <b>289 000 \$</b>