

SOLIVES AJOURÉES



MERCIER40.CA
819-295-1122
MERCIER
AUTOROUTE
40
SORTIE 220

MERCIER40.CA
819-295-1122
BUREAU@MERCIER40.CA

>41304-1



LES MAURICÉOISES BRILLEN AU ROSE TRIP MAROC!

PAGE 23

(Photo courtoisie)

« Pas un cadeau »

L'hommage des Frères Goyette aux pères Noël

Page 7

ABONNEZ-VOUS à nos infolettres

lhebdomekinacdeschenaux.ca/infolettre



15 projets en environnement se déploieront en Mauricie

STÉPHANIE PARADIS

sparadis@icimedias.ca

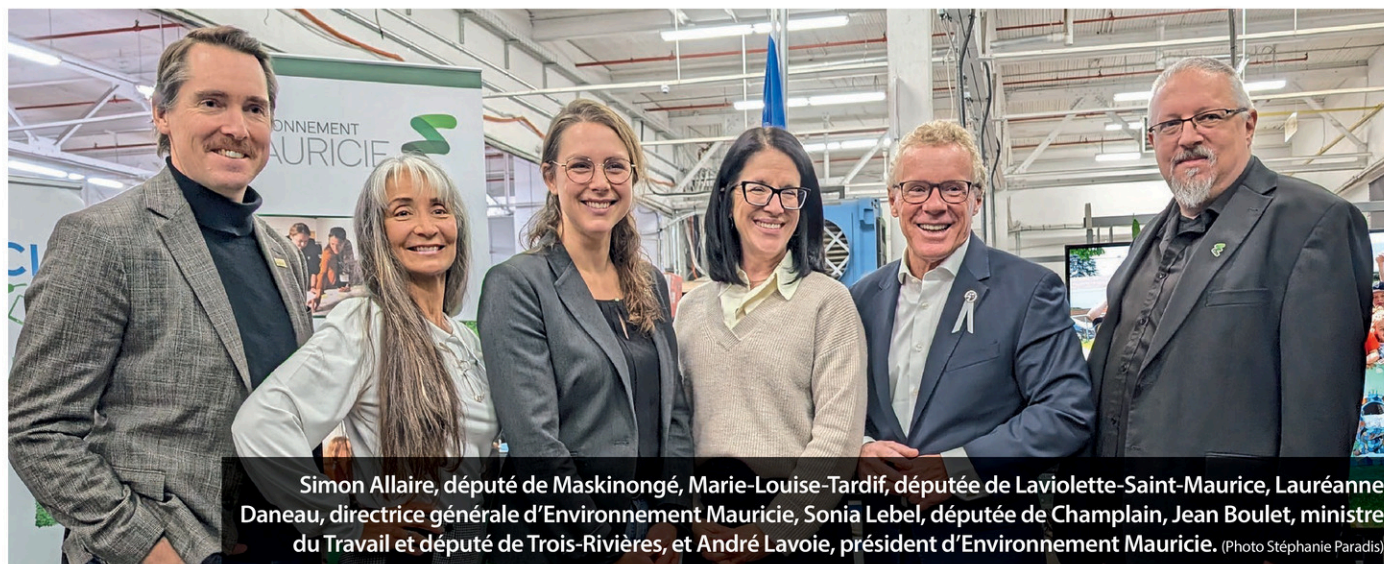
ENVIRONNEMENT. Le conseil régional de l'environnement Mauricie (Environnement Mauricie) a dévoilé les 15 projets retenus dans le cadre du Fonds de soutien à l'environnement Mauricie. Au total, 553 748 \$ ont été octroyés, permettant de créer un effet levier totalisant plus de 1,5M\$ en retombées collectives dans les six territoires de la Mauricie.

Ce Fonds est une initiative rendue possible grâce à l'entente sectorielle en environnement et développement durable que coordonne l'organisme régional afin d'aider les leaders de la Mauricie à réaliser des actions stratégiques qui contribuent à créer des milieux de vie durable.

Il s'agit de la première annonce du Fonds de soutien à l'environnement qui a été créé par les MRC des Chenaux, de Mékinac et de Maskinongé, les villes de Trois-Rivières et Shawinigan, ainsi que l'Agglomération de La Tuque et le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) et le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP). Guidé par les valeurs de la collaboration, l'agilité, le souci de pérennité et l'importance de l'équité, ce Fonds est un moyen stratégique pour bâtir un écosystème d'intervenants dynamiques et créer des milieux de vie durables.

« Plus d'une quarantaine de partenaires de la Mauricie ont été consultés pour cibler avec nous les enjeux et besoins prioritaires. Nous sommes fiers de la capacité des organismes à se concerter, à s'entraider, à s'influencer et à oser proposer d'autres façons de faire qui nous aideront à protéger la nature qui nous entoure, à innover dans les pratiques d'affaires pour réduire l'empreinte environnementale et à engager la population dans une transition socio-écologique », souligne Lauréanne Daneau, directrice générale d'Environnement Mauricie.

« On fait le pari d'être positif, d'amener des solutions et une approche qui est constructive, ajoute M^{me} Daneau. C'est de donner une poussée dans le dos à nos leaders, à ceux qui sont bons, ceux qui veulent aller encore plus loin, et les soutenir dans cet élan pour qu'ils soient des leaders environnementaux du développement



Simon Allaire, député de Maskinongé, Marie-Louise Tardif, députée de Laviolette-Saint-Maurice, Lauréanne Daneau, directrice générale d'Environnement Mauricie, Sonia Lebel, députée de Champlain, Jean Boulet, ministre du Travail et député de Trois-Rivières, et André Lavoie, président d'Environnement Mauricie. (Photo Stéphanie Paradis)

durable. On a envie de donner un coup de pouce à ceux qui arrivent avec des propositions hyper inspirantes.»

DES PROJETS POUR L'AVENIR DE LA MAURICIE

- Les projets sélectionnés couvrent un large éventail d'enjeux environnementaux, dont :
- La conservation et protection des milieux humides et hydriques ;
- L'économie circulaire et la réduction des matières résiduelles ;
- L'éducation relative à l'environnement et la mobilisation citoyenne ;
- La mobilité durable ;
- Le verdissement et la réduction des îlots de chaleur ;
- La valorisation de rejets industriels pour alimenter une serre.

Les organismes bénéficiaires ont jusqu'à l'hiver 2027 pour réaliser leur projet, permettant un accompagnement durable, un suivi rigoureux et un ancrage solide des retombées sur leur territoire. Le financement du Fonds est conditionnel à l'obtention des autres contributions avancées par les promoteurs. Environnement Mauricie fera la promotion des réussites en cours de route pour que les solutions environnementales puissent être mieux connues et qu'elles inspirent d'autres acteurs du changement à passer à l'action.

Dans les MRC de Mékinac et des Chenaux, ce sont six projets qui seront déployés. Tout d'abord, le Parc de la rivière Batiscan fera l'acquisition de 146 hectares de forêts privées contigus au parc. Le projet vise à protéger un habitat faunique exceptionnel, assurer la connectivité écologique et préserver 5 km de rives incluant frayères et haltes migratoires. Cela lui permettra de répondre aux menaces d'exploitation forestière et de sablières. Un second projet du parc visera à réduire, réutiliser, repenser, à l'aide d'un projet de gestion responsable des matières résiduelles.

Toujours dans la MRC des Chenaux, cette dernière vise une gestion environnementale de la renouée du Japon à l'incubateur agricole de la MRC des Chenaux.

Du côté de la MRC de Mékinac, Bassin Versant Saint-Maurice (BVSM) procédera à l'élaboration d'un plan de conservation et de mise en valeur de l'aire écologique Mirakoto. Le projet inclut une consultation citoyenne, une analyse stratégique et une caractérisation écologique.

Du côté de Notre-Dame-de-Montauban et Lac-aux-Sables, La Vallée du lac Georges a présenté un projet de conservation au lac Georges intégrant le Projet forestier Pivot. Cela consistera en la mise en conservation de 193 hectares de forêt, dont 153,4 ha intégrés au projet PIVOT et le reste en conservation volontaire.

Finalement, un grand projet à portée

régionale qui est portée par la MRC de Mékinac, Sur les traces de l'eau en Mauricie, consistera à la sensibilisation aux milieux humides et hydriques à travers visites guidées, magazine jeunesse et répertoire régional d'outils éducatifs.

Une fiche pour chaque projet se trouve également sur le site d'Environnement Mauricie.

« Grâce à ce Fonds de soutien à l'environnement, nous pouvons appuyer des projets concrets et porteurs qui font une réelle différence dans nos communautés. La Mauricie se distingue par son engagement envers la transition écologique, et ces initiatives aideront à protéger nos milieux naturels, à encourager l'économie circulaire et à améliorer notre qualité de vie », indique Jean Boulet, ministre du Travail, ministre responsable de la région de la Mauricie et député de Trois-Rivières.

« Les sommes investies dans les projets retenus sont en adéquation avec la priorité régionale de mise en place les conditions essentielles pour développer des milieux de vie durable. Dans tous les territoires, des choix judicieux ont été faits pour y contribuer. La région s'est dotée de moyens pour se mobiliser et tout porte à croire que nous réussissons ensemble à atteindre nos cibles », ajoute Guy Veillette, président du comité régional de sélection de projets du volet Soutien au rayonnement des régions du Fonds régions et ruralité.

VOTRE MÉDIA D'ICI
L'Hebdo
Mékinac / des Chenaux.ca



Pour ne rien manquer de vos nouvelles locales

lhebdomekinacdeschenaux.ca



Le nouvel écocentre de Saint-Luc-de-Vincennes a été inauguré mardi matin. (Photo: Stéphane Laroche)

Un nouvel écocentre à Saint-Luc-de-Vincennes

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

SAINT-LUC-DE-VINCENNES.

Énergycycle a procédé mardi à l'inauguration d'un nouvel écocentre sur le territoire de la MRC des Chenaux. Saint-Luc-de-Vincennes a été choisie pour sa situation géographique centrale. Le projet total incluant l'achat du terrain et l'aménagement du local a nécessité un investissement d'un peu plus de 2 M\$.

« On a un écocentre digne de nos éco-centres, s'enorgueillit le directeur général d'Énergycycle, Stéphane Comtois. On est très fier d'inaugurer l'écocentre de Saint-Luc-de-Vincennes qui vient consolider notre réseau d'éco-centres. Ça faisait longtemps qu'on savait qu'il fallait mettre l'écocentre de Champlain au goût du jour et on cherchait un moyen d'avoir un endroit beaucoup plus central, qui soit le plus accessible possible, et surtout beaucoup plus sécuritaire et convivial. Ce terrain, proche de l'autoroute 40, était celui qui était le mieux situé pour être capable de desservir de façon à peu près équitable toutes les municipalités de la MRC. »

L'écocentre de Champlain, qui a cessé ses opérations le 22 novembre dernier, était rendu à la fin de sa vie utile.

« On était en plein milieu du site d'enfouissement et on commençait à se rapprocher naturellement. La machinerie du site et les camions allaient au site d'enfouissement. Parfois des gens ne voyaient rien, me pas l'écocentre, passaient tout droit, se ramassaient sur le site. Ça commençait à être dangereux. Aussi, il commençait à être vieux, c'était un des plus vieux qu'on avait, et il n'avait pas encore été rénové

justement parce qu'on savait qu'il y avait une deuxième phase et qu'il faudrait relocaliser. »

La Municipalité a d'ailleurs contribué à l'implantation de cette nouvelle installation sur son territoire.

« C'est un honneur, un privilège, déclare le maire de Saint-Luc-de-Vincennes, Daniel Houle, présent à l'inauguration. C'est un service de plus qu'on peut offrir à notre population. Notre façon de contribuer à l'écocentre, ça a été l'asphaltage de la route pour se rendre ici, un lampadaire, on a coupé des branches. C'est notre manière d'accommoder, de dérouler le tapis rouge, de faire en sorte que ça soit plus convivial, plus facilitant à ceux qui vont utiliser l'écocentre. »

La configuration du nouvel écocentre intègre plusieurs principes pour garantir son efficacité dont un circuit de déchargement clair et logique avec une boucle de recirculation et des zones distinctes pour les citoyens et les activités de camionnage ainsi que l'utilisation de murets pour faciliter le déchargement. L'utilisation de clôtures végétalisées et la plantation d'arbres permettent de masquer les conteneurs et d'assurer une bonne intégration au paysage environnant.

Comtois rappelle quelles différentes matières sont acceptées dans les éco-centres de la Mauricie.

« L'objectif fondamental, c'est le détournement de la matière. Un écocentre, c'est un centre de recyclage pour la grosse matière, On accepte naturellement tous les résidus domestiques dangereux. On le sait, c'est ici que ça vient, c'est recyclé. Toutes les technologies de l'information, ça aussi, les peintures, les aérosols, c'est recyclé, les résidus de construction, ça rentre dans les éco-centres aussi. »



Le directeur général d'Énergycycle, Stéphane Comtois. (Photo: Stéphane Laroche)

Les encombrants et les rembourrés peuvent être recyclés de façon étonnante.

« C'est super important que ça ne se ramasse pas dans les sites d'enfouissement. C'est envoyé chez un recycleur. Il fait la séparation de tout ce qui est métaux, bois, et tout ce qui est rembourré. Le résiduel, qui est souvent de la mousse, on le ramène au site d'enfouissement, on l'utilise comme matériel de recouvrement. Ça fait qu'on n'utilise pas de sable quand on fait ça. Le citoyen participe à sa façon en amenant le matériel ici, à tout ce type de recyclage-là qui est fait à travers la Mauricie. »

Sur présentation d'une preuve de résidence, les résidents de la Mauricie peuvent se rendre dans n'importe quel des six éco-centres de la région: Shawinigan, Trois-Rivières, secteur est et secteur ouest, Louiseville, Saint-Étienne-des-Grès et le nouvel écocentre situé au 200, boulevard du Parc industriel à Saint-Luc-de-Vincennes.

Des tentatives de fraude par textos dans Mékinac

MRC DE MÉKINAC. De nombreux citoyens de la MRC de Mékinac ont signalé à la Sûreté du Québec avoir reçu des textos leur demandant de payer une amende, comme un excès de vitesse, en cliquant sur un lien. Il s'agit de fraude et d'une tentative de hameçonnage.

La SQ rappelle que les façons de payer une amende sont mentionnées à même les constats d'infraction (sur le papier) ou sur les sites Internet officiels des organismes concernés (villes, municipalités).

À l'approche des Fêtes, il est possible que les tentatives de fraudes de tout genre se multiplient, prévient la SQ: par téléphone, texto, courriel, en ligne, etc.

COMMENT SE PROTÉGER ?

- Ne divulguez jamais vos renseignements personnels ou vos informations bancaires lors d'un contact non sollicité, et ce, peu importe le moyen de communication (ex.: courriel, texto, téléphone ou médias sociaux).
- N'ouvrez les courriels, les messages et les fichiers que s'ils proviennent d'une source sûre.
- Ne supposez jamais que le numéro de téléphone figurant sur votre afficheur est exact.
- Si vous réalisez des transactions en ligne, vérifiez que le site est sécurisé. L'adresse Web commencera alors par « https:// » et une icône représentant un cadenas en position fermée Cadenas affiché dans Google Chrome ou une clé s'affichera en bordure de la barre d'adresse de votre navigateur.
- Lorsque vous devez conclure des transactions en ligne, privilégiez les rencontres en personne avant d'effectuer un paiement.
- N'envoyez jamais d'argent à une personne que vous ne connaissez que virtuellement.
- Refusez toute transaction faite pour une tierce personne. Faites preuve de scepticisme lorsque vous recevez des offres d'investissements non sollicitées et « trop belles pour être vraies ».

On peut maintenant payer ses droits de mutation en six versements à Champlain

CHAMPLAIN. La Municipalité de Champlain permettra dorénavant aux nouveaux propriétaires de régler leurs droits de mutation, soit la fameuse taxe de Bienvenue, en un maximum de six versements lors que le montant total des droits de mutation d'un compte est égal ou supérieur à 300\$.

Cette mesure vise à alléger la charge financière des familles et des nouveaux arrivants, tout en favorisant l'établissement durable dans notre communauté.

« Cette mesure démontre notre engagement à rendre Champlain encore plus accueillante. Nous voulons que chaque famille qui choisit Champlain se sente soutenue dès son arrivée », affirme le maire Sébastien Marchand.

Ailleurs au Québec, quelques villes proposent une approche similaire, telles que Québec (3 versements), Waterloo (4 versements) et Granby (3 versements). En Mauricie, Champlain devient la seule municipalité à offrir cette possibilité pour les droits de mutation, affirme la Municipalité.



Municipalité de Champlain

(Photo archives - L'Hebdo Mékinac/des Chenaux)

La tularémie est une maladie causée par une bactérie qui affecte principalement les lièvres et les lapins, ainsi que certains rongeurs comme les rats musqués et les castors. (Photo courtoisie MELCCFP)

Des cas de tularémie détectés en Haute-Mauricie

BERNARD LEPAGE

blepage@icimedias.ca

CHASSE. Sept cas de petits gibiers infectés par la bactérie responsable de la tularémie ont été détectés sur des lièvres et des castors en Haute-Mauricie et sur la Côte Nord, incitant le Ministère de l'Environnement, de la Faune et des Parcs (MELCCFP) à mettre en garde les chasseurs et piégeurs particulièrement actifs à cette période de l'année.

« C'est une maladie qui peut affecter l'homme avec des symptômes qui s'apparentent à des pneumonies. Cela peut avoir des conséquences qui peuvent être assez graves et mener à une hospitalisation », explique Vincent Rainville, biologiste à la direction régionale du MELCCFP.

« C'est une maladie qui peut affecter l'homme avec des symptômes qui s'apparentent à des pneumonies. »

- Vincent Rainville, biologiste à la direction régionale du MELCCFP

La tularémie est une maladie causée par une bactérie qui affecte principalement les

lièvres et les lapins, ainsi que certains rongeurs comme les rats musqués et les castors. Les animaux atteints peuvent paraître affaiblis et mourir rapidement. Des petits points blancs peuvent être visibles sur les viscères comme le foie et la rate. Mais la maladie peut également passer inaperçue chez certains animaux.

Le contact avec un animal sauvage infecté ou sa carcasse, les piqûres de tiques, l'inhalation ou la consommation de viande insuffisamment cuite peuvent être des sources de contamination pour l'humain.

« Quand on voit un animal mort sans raison, qui n'est pas dans un collet ou dans un piège, on recommande de ne pas le toucher. Et si on en vient à le manipuler, on porte des gants imperméables et soit on s'en débarrasse aux ordures dans un sac fermé ou soit on le brûle. Et bien entendu, on se lave les mains après la manipulation », poursuit le biologiste.

En cas de symptômes dans les deux semaines suivant une activité à risque, notamment des symptômes grippaux (fièvre, frissons, maux de tête), il est recommandé de consulter rapidement un médecin.

Vincent Rainville invite les chasseurs et piégeurs à signaler tout cas suspect aux autorités du ministère en communiquant par courriel à

mauricie.faune@environnement.gouv.qc.ca .

« On recommande aussi de ne pas utiliser ces animaux-là au piégeage non plus pour ne pas propager cette maladie aux autres animaux », conclut le biologiste.

MESURES À PRENDRE

- N'approchez jamais un animal sauvage malade ou mort de cause inconnue ;
- Évitez tout contact entre votre peau et l'animal (organes, sang, salive, urine, etc.) en portant des gants imperméables et des vêtements de protection adéquats (masque, lunette, tablier) lors de la préparation du gibier ;
- Humectez la fourrure avant de manipuler la carcasse pour diminuer la poussière ;
- Cuisez complètement la viande (77 °C / 171 °F minimum) et ne consommez pas la viande d'animaux présentant des signes de la maladie ;
- Protégez-vous contre les piqûres de tiques en forêt ;
- Lavez-vous les mains après toute manipulation ;
- Appliquez les mesures de prévention même si l'animal ne présente pas de signe visible de la maladie.

VOTRE MÉDIA D'ICI
L'Hebdo
Mékinac/des Chenaux.ca

POUR NOUS JOINDRE
1785, avenue St-Marc, bureau 303
Shawinigan, Qc, G9N 2H6
Tél. : 819 537-5111
Annonces classées : 1 866 637-5236
www.icimedias.ca



Vice-président aux ventes et éditeur régional : Stéphane Legrand

Directeur des ventes : Marc Lemire

Adjointe-administrative : Suzanne Blanchette

Coordonnatrice régionale : Stéphanie Gauthier



Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. Le journal L'Hebdo Mékinac/des Chenaux ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans le journal L'Hebdo Mékinac/des Chenaux sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Conseillers en solutions médias : Karine Gélinas, Marc Lemire, Louis Diamond

Coordonnatrice aux ventes : Nathalie Gauthier

Cheffe de contenu : Marie-Eve B. Alarie

Journalistes : Bernard Lepage, Patrick Vaillancourt, Stéphane Laroche
www.icimedias.ca

Publié par : Icimédias inc.

Président : Renel Bouchard

Vice-présidente : Mélanie Médeiros

Impression :

Imprimerie Mirabel - division Québecor Média

Distribué par :

Messageries Dynamiques et Postes Canada



Meilleurs vœux 2026

Les **Hebdos**
vos MÉDIAS D'ICI
de la Mauricie



L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 10 décembre 2025 - 5



Vos professionnels de la santé toujours à l'écoute de vos besoins!

Pharmacie

Andrée-Anne Gobeil

391, boul. de Lanaudière,
Sainte-Anne de la Pérade

418 325-2332

Andrée-Anne Gobeil pharmacienne propriétaire affiliés au réseau Brunet ainsi que l'équipe des pharmaciennes Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille & Julie Moisan et l'ensemble du personnel vous souhaite des très joyeuses Fêtes et une bonne année 2026!



1-18965<

EXCAVATION - LOCATION

S. Mongrain
-& FILS INC.-

AGRICOLE • RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • FORESTIER

Une entreprise familiale de chez nous qui peut s'appuyer sur une solide réputation depuis plus de 40 ans.

Fier d'une clientèle fidèle et toujours grandissante, l'Équipe de S. Mongrain & Fils vous propose des solutions adaptées à vos besoins.

SPÉCIALITÉS

Excavation, Nivellement, Drain agricole, Déneigement

Service de terrassement, installation Septique,

Empierrement, et bien plus...

Location d'équipement lourd avec opérateur, service de Broyage

Forestier, Marteau hydraulique (brise roche) et

Bras longue portée (boom long ranch).

Transport de vrac et d'équipement lourd.

Vous pouvez compter sur l'expertise de la famille Mongrain pour réaliser vos projets

Sylvain, Pascal et toutes leurs équipes vous souhaitent de très joyeuses Fête et une excellente année 2026 !

Meilleurs vœux 2026

PAS UN CADEAU: L'HOMMAGE DES FRÈRES GOYETTE AUX PÈRES NOËL

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

Pour la deuxième année consécutive, les Frères Goyette lancent une nouvelle chanson originale pour le temps des fêtes. Lorsque le parolier et interprète Simon Laganière a réfléchi à un angle original pour écrire à propos de Noël, un personnage de Champlain s'est imposé et est devenu le cœur de la chanson.

Après *Conte d'Hydro* l'an dernier, voici *Pas un cadeau* inspirée d'un Champlinois bien connu comme étant un de ces fameux pères Noël «de centre d'achats».

«Je cherchais une thématique originale et j'ai pensé à quelqu'un qui habite dans mon village,

quelqu'un que je connaissais personnellement, raconte celui qu'on connaît aussi sous le nom de Mario Goyette. On le voyait souvent, tout le monde l'appelait père Noël. C'était un bon monsieur, très coloré, mais une grande gueule, dans le bon sens du terme. Il avait un petit côté *bum*, mais il était très gentil avec les enfants, très sensible. Ce qui est particulier, c'est que j'ai commencé à écrire la chanson et il est décédé deux jours plus tard. Je ne savais même pas qu'il était malade. La chanson est finalement devenue un genre d'hommage à ce monsieur-là.»

La chanson peut aussi nous faire penser à notre père ou à un de nos oncles, ces durs au grand cœur, authentiques, qui lèvent la main pour personnifier le célèbre bonhomme rouge.

«Il avait vraiment le tour avec les enfants. Pour faire ce job-là, ça prend une bonne

capacité de connexion parce que les enfants ne demandent pas juste des beaux cadeaux. Il y a des cas de "j'aimerais que papa arrête de frapper maman" et des histoires un peu plus sombres. Lui, il vivait ça à travers ce rôle-là et je pense qu'il devait être très bon pour faire ça. En même temps, ce qui est drôle, c'est qu'il avait les bras bourrés de tatous et ses gants blancs cachaient une tête de serpent sur sa main! C'est comme un espèce de décalage qui est quand même très drôle.»

Les arrangements de Yannick Lambert-Brière sont teintées d'une mélancolie tout à fait de mise pour le propos et la période de l'année.

Avec cette deuxième chanson de Noël en deux ans, la tradition est bel et bien lancée et se poursuivra au cours des prochaines années. En

plus, les Frères Goyette mettent actuellement la touche finale à un mini-album thématique qui paraîtra au printemps, dont la nouvelle chanson est le premier extrait.

«On a bien du fun à travailler la thématique de Noël. Ce n'est pas la dernière. On va faire un mini-album sur différentes types de fêtes en général, le temps des sucres et tout ça. C'est un genre d'album concept si on veut. On n'a pas le même rythme de production que quand on avait 25 ans, mais c'est le fun de sortir des trucs et de se garder actifs. On garde la cadence.»

Une tournée de quelques spectacles suivra la parution de l'album.

Entre-temps, on pourra retrouver Mario, Sylvain et leur humour décalé dans le *Podcast des Frères Goyette* qui reprendra dès l'hiver.



La nouvelle chanson « Pas un cadeau » des Frères Goyette est inspirée d'un personnage bien connu à Champlain. (cortoisie)

Meilleurs vœux pour l'année à venir et au plaisir de se retrouver en 2026.

Joyeuses Fêtes !

**L'HONORABLE
FRANÇOIS-PHILIPPE
CHAMPAGNE**

Député de Saint-Maurice - Champlain

819-538-5291

francois-philippe.champagne@parl.gc.ca

1-570, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H2



>597771<

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 10 décembre 2025 - 7

Chantal
& Julie
St-Amand

Une famille au service
des familles de Mékinac
depuis 90 ans.

Centre Funéraire
Lacoursière & Fils inc.

341, rue du Moulin, Saint-Tite
418 365-6322
stamandetfils@telus.net

Salon Funéraire
St-Amand et Fils Ltée

281, rue Dupont, Sainte-Thècle
418 289-2411
stamandetfils@telus.net

Tout notre amour et toutes nos pensées vous accompagnent en ce temps des fêtes. Que la magie de Noël amène à vos cœurs les moments précieux partagés en famille et qu'il vous donne tout le réconfort et la paix souhaitée.
De notre famille.



<1-697968>

*Toute l'équipe municipale
vous souhaite des fêtes remplies de
moments exceptionnels avec
vos familles et amis!*

*Que 2026 vous apporte santé
et bonheur tout au long de l'année.*

**Municipalité de
Lac-aux-Sables**

Veuillez noter que l'Hôtel de Ville sera fermé
du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026 inclusivement.
Pour toutes urgences durant le congé des Fêtes, composez
le numéro de la pagette municipale qui est le 819 696-9757
et laissez le numéro pour vous rejoindre.

LA COMMUNAUTÉ ENTREPRENEURIALE
DES CHENAUX VOUS SOUHAITE DE

Joyeuses Fêtes!

Communauté
entrepreneuriale
des Chenaux

Meilleurs vœux 2026

LA BAVAROISE PRÉSENTE SA 10^E ÉDITION

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

SAINTE-THÈCLE. Depuis maintenant dix ans, c'est avec la Bavaroise que la population choisit de célébrer l'arrivée de la nouvelle année. Rendez-vous à la salle Aubin de Sainte-Thècle pour ce qui est devenu une véritable tradition le soir du 31 décembre!

Cette année, le groupe Artifaïlle s'occupera de la portion musicale de la soirée traditionnelle. La formation compte sept membres provenant de Lanaudière, de la Montérégie, des Laurentides et de l'Outaouais.

« C'est un groupe trad qui est très apprécié du public. Ça devrait *swinguer* dans la cabane, comme on dit! », lance un des organisateurs, David Plamondon.

La présence des musiciens incite des gens de l'extérieur à réserver leurs billets pour le réveillon du 31. Avec le temps, c'est aussi le cas de plusieurs familles de la région qui invitent leur parenté à venir faire le party à la Bavaroise chaque année.

« On a du monde qui vient de loin, explique un autre organisateur, Marcelin Labrosse. On invite tout le monde de la région, mais s'il y a du monde de l'extérieur, on va être très heureux. »

« C'est un incontournable pour plusieurs familles, ajoute M. Plamondon. Le monde nous dit comme commentaire : au lieu de

recevoir chez nous, on vient ici, on a une belle veillée et c'est quand même à prix abordable. »

Les billets sont effectivement en vente à 30 \$ pour les adultes, ce qui inclut le spectacle et le buffet de fin de soirée. Il en coûte 6 \$ pour les 6 à 12 ans et c'est gratuit pour les cinq ans et moins. Un bar à coût modique est toujours installé sur place. Une promotion a même été lancée concernant la vente de billets. À l'achat de dix billets, le onzième est gratuit.

Une partie des profits de la soirée est versée à un organisme.

« L'année passée avec les profits qu'on a générés, on a réussi à remettre 2000 \$ à la Maison des jeunes de Sainte-Thècle. »

Les organisateurs ont décidé de souligner le 10^e anniversaire de la Bavaroise de différentes façons.

« On a mis beaucoup d'emphase sur la décoration, qu'on avait un peu négligée les autres années, indique M. Labrosse. On va faire un peu plus de tirages de prix de présence que d'habitude. On a eu une commande de vin du Clos de Sainte-Thècle, donc on va faire tirer des bouteilles. On a un *photobooth* cette année. Les gens pourront prendre des photos pendant toute la soirée, ça s'envoie directement sur nos téléphones si on les veut en direct. »

Et il faudra surveiller le décompte de fin d'année, si on en croit M. Plamondon.

« Il va y avoir des nouveautés pour défoncer l'année. On garde la surprise. »

Joyeuses Fêtes à tous nos clients et amis!

PNEUS PRESTIGE
PNEUS ET MÉCANIQUE

GARAGE CLAUDE LAMARRE INC.
591, rue Notre-Dame, St-Thècle
418 289-2191

NOUS SERONS FERMÉS
les 25 et 26 décembre ainsi
que du 1^{er} au 11 janvier 2026
De retour le 12 janvier 2026

Meilleurs vœux 2026

BALLET CASSE-NOISETTE: ILS SONT FRITZ ET CLARA

MARIE-EVE B. ALARIE

mbaralie@icimedias.ca

DANSE. En raison de la rénovation de la salle J. Antonio-Thompson à Trois-Rivières, le spectacle de *Casse-Noisette* présenté par DANSEncore et mettant en vedette les danseurs de Ballet Ouest de Montréal se transport à la salle Philippe-Filion de Shawinigan pour trois représentations. Les rôles principaux de Clara et Fritz sont interprétés, cette année, par Justine Morin, de Saint-Maurice, et le Trifluvien Jacob Marchand.

Au total, 64 danseurs de la Mauricie et du Centre-du-Québec ont été sélectionnés pour partager la scène avec les 45 danseurs professionnels de Ballet Ouest de Montréal.

Traditionnellement, les premiers rôles de Clara et de Fritz sont confiés à de jeunes danseurs de la région. Ils en seront tous deux à une deuxième expérience dans cette production d'envergure.

« J'avais interprété une souris et j'avais aimé ça. Mais moi, j'avais vraiment envie d'avoir le rôle de Fritz, confie Jacob. Avec le rôle de Fritz, j'ai plus de danse à faire et Fritz est souvent présent. C'est cool! »

Jacob Marchand, aujourd'hui âgé de 11 ans, danse depuis cinq ans. « Je jouais à *Just Dance* et j'avais beaucoup de plaisir! Ma mère a suggéré de m'inscrire à des cours de danse et j'ai vite aimé ça. J'avais essayé plein de sports, mais ça ne concordait pas à ce que j'aimais. La danse, ça a cliqué », raconte celui qui a d'abord dansé du jazz et du ballet avec de se tourner vers le contemporain.

« J'avais vraiment aimé ça la dernière fois

avec Ballet Ouest. Avec le duo et le solo que je dois interpréter dans le rôle de Clara, c'est vraiment le fun! J'aime beaucoup la robe et le costume aussi. J'avais vu le ballet quand j'étais plus petite et ça m'a donné le goût de danser dans *Casse-Noisette* un jour. »

Âgée de 12 ans, Justine a débuté sa pratique du ballet à huit ans. « Mon amie m'a amenée aux portes ouvertes de l'école de danse et j'ai eu un coup de cœur à ce moment! »

Ces premiers rôles demandent une forte formation technique, une facilité d'interprétation, une rapidité d'apprentissage et beaucoup d'heures d'entraînement à Trois-Rivières, mais aussi à Montréal.

Justine Morin danse à l'école de danse du Collège Marie-de-l'Incarnation, tandis que Jacob Marchand est formé à l'Académie sportive (concentration danse) et au Studio de danse Artium.

En août, tous les danseurs sélectionnés ont pris part à une semaine intensive de répétitions. Toutes les chorégraphies sont apprises en quatre jours pour ensuite être peaufinées au fil des mois.

« Ça a été très intensif cet été parce que c'est là que tu apprends vraiment la chorégraphie. Après, on avait une répétition une semaine sur deux. En novembre, c'est chaque semaine. Clara (Justine Morin) et moi, on a déjà vu les danseurs de Ballet Ouest parce qu'on est allé à Montréal pour danser avec eux et se pratiquer. C'était vraiment cool! »

« Moi, j'ai la vidéo du spectacle de l'année passée. Je la regarde et je pratique en même temps les mouvements de mon personnage. Pour le rôle de Clara, le plus gros défi, c'est la technique,

mais aussi

l'expression parce que c'est un mélange de techniques de danse, mais également de théâtre », souligne Justine Morin qui apprécie particulièrement la scène de la fête dans le ballet.

Acclamé à travers la province, *Casse-Noisette* s'impose comme une tradition incontournable du temps des Fêtes, réunissant petits et grands autour d'un univers féerique mêlant décors somptueux, effets visuels et costumes d'époque.

C'est la première fois que Jacob Marchand se retrouve avec un rôle principal dans une production de cette ampleur. « Ça amène un petit stress, mais je suis excité aussi! C'est stressant parce que si tu manques ton coup, les gens le voient plus, mais en même temps, je suis vraiment content parce que là, je suis vraiment au centre de l'attention pour danser », confie-t-il.

Les trois représentations de *Casse-Noisette* auront lieu les 20 décembre (14h et 19h 30) et 21 décembre (14h) à la salle Philippe-Filion de Shawinigan. Les billets sont en vente au Centre des arts de Shawinigan, par téléphone au 819 539-6444 ou en ligne au spectacleshawinigan.ca.



(Photo Marie-Eve Alarie)

« **Joyeuses Fêtes!** Prenons soin les uns des autres et avançons ensemble. Que la solidarité soit notre plus beau cadeau. »



MARIE-LOUISE TARDIF
Députée de Laviolette-Saint-Maurice

☎ 819 539-7292
✉ Marie-Louise.Tardif.LASM@assnat.qc.ca



SIMON ALLAIRE
Député de Maskinongé

☎ 819 228-9722
✉ Simon.Allaire.MASK@assnat.qc.ca



SONIA LEBEL
Députée de Champlain

☎ 819 694-4600
✉ Sonia.LeBel.CHMP@assnat.qc.ca



JEAN BOULET
Député de Trois-Rivières

☎ 819 371-6901
✉ Jean.Boulet.TRRI@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Meilleurs vœux 2026

Valoriser l'achat local pour les Fêtes

UN CADEAU POUR NOS PROCHES... ET POUR NOTRE ÉCONOMIE!

En cette ère de mode éphémère et de géants du commerce en ligne, de nombreux biens et denrées du quotidien proviennent de marchés étrangers qui se soucient peu de leur qualité. La période des Fêtes reste donc une occasion en or de privilégier les entreprises de chez nous afin de gâter nos proches comme il se doit, en plus d'encourager la production et le savoir-faire d'ici.

UNE QUALITÉ OPTIMALE

En achetant local, vous vous assurez d'ores et déjà de vous procurer de la qualité. Confiseries, plats traditionnels, boissons alcoolisées, vêtements, poteries... la grande majorité des produits d'ici sont faits avec des ingrédients exceptionnels ou des matériaux durables, ce qui les distingue d'autres marchandises fabriquées selon des standards moindres.

UNE ÉCONOMIE STIMULÉE

Dépenser dans vos commerces locaux comporte des avantages à plusieurs niveaux. L'argent que vous déboursez améliore les revenus des entrepreneurs, qui réinvestissent à leur tour une partie de leurs recettes auprès de fournisseurs des environs afin de renouveler ou d'augmenter leur offre. L'économie roule, et votre région gagne en autonomie!

DES CADEAUX UNIQUES

Les designers de vêtements, les distillateurs et tous les artisans de votre région ont un style et des valeurs qui leur sont propres. En effet, en plus de leur qualité et de leurs bienfaits sur l'économie, les produits locaux sont inimitables. Chaque région possède ses spécialités, et les entrepreneurs injectent énormément de leur personnalité dans leur processus.

Bref, offrir en cadeau ou servir des



(Photo Depositphotos.com)

produits locaux à un proche pour les Fêtes, c'est non seulement donner quelque chose d'unique, mais aussi prendre soin de son coin de pays. Prenez vos sacs réutilisables, enfilez tuque et mitaines, et lancez-vous à la découverte des commerces de votre région!

FESTIVAL
WESTERN
DE ST-TITE

De notre grande famille à la vôtre :

Joyeuses
Fêtes !

Meilleurs vœux 2026

IDÉES CADEAUX À OFFRIR À UNE PERSONNE PASSIONNÉE DE CUISINE

Vous avez un ou une foodie parmi vos proches? Pour lui faire plaisir à Noël, puisez dans l'une ou l'autre de ces délicieuses idées!

Un cours ou un atelier : donnez-lui l'occasion de développer ses talents culinaires, que ce soit en matière de tapas, de pâtisseries ou de sushis, par exemple. Certains cours se donnent en ligne. Pratique, non?

Un voyage : si votre budget vous le permet, offrez-lui le privilège de déguster la cuisine

italienne en Italie, ou la cuisine péruvienne au Pérou. Cela dit, une escapade à quelques heures de route peut aussi lui faire découvrir de nouvelles saveurs!

Un repas gastronomique : votre cuisinoman rêve jour et nuit d'essayer un restaurant chic en particulier? Voilà l'occasion de lui réserver une table ou de lui donner un chèque-cadeau pour deux personnes — car un festin partagé est toujours meilleur!

Un accessoire ou un appareil : renseignez-vous sur ce qui pourrait rehausser l'équipement de cuisine de votre proche. Casserole luxueuse, ensemble de couteaux, machine à pain, sorbetière, batteur sur socle, plancha, cloche à gâteau en verre... chose certaine, votre cadeau fera briller ses yeux!

Un panier gourmand : choisissez un panier préparé par des experts ou confectionnez-le vous-même. Garnissez-le de produits variés comme des condiments raffinés, des tartinades

artisanales et des épices. Les possibilités sont illimitées!

Un livre : les ouvrages se consacrant aux 1001 plaisirs de la gastronomie pullulent dans les librairies! Selon les préférences de votre proche, vous pourriez lui trouver un livre sur la cuisine d'un pays en particulier, sur un type de plat ou sur un mode d'alimentation (végétarien, sans sucre, biologique, etc.).

Magasinez dans vos commerces locaux pour dénicher le parfait cadeau gourmet!



ISOLATION
Proméo Boucher

Toute notre équipe vous souhaite de très joyeuses Fêtes!

- Fibre cellulose
- Mousse polyuréthane
- Barrière ignifuge
- Plafonds suspendus

ESTIMATION GRATUITE

Nous serons fermés à partir du 18 décembre 2025 au 12 janvier 2026 inclusivement.

R.B.Q. : 8215-1770-16

819 539-5292 **2182, Laurier, Shawinigan**

Le personnel, la direction et le conseil d'administration de la Coopérative Funéraire de la Mauricie vous souhaitent un temps des Fêtes empreint d'amour et de bonheur.

Pour ceux et celles qui ont vécu la perte d'un être cher, que cette période vous apporte sérénité et réconfort.

Nous en profitons pour vous témoigner notre profonde reconnaissance pour votre fidélité et la confiance que vous nous accordez.

 **Coopérative
Funéraire
de la Mauricie**

SHAWINIGAN-SUD 819 537-8828
SHAWINIGAN 819 539-5000
GRAND-MÈRE 819 538-8555

CAP-DE-LA-MADELEINE 819 370-2883
SAINT-TITE 418 365-1480
SAINT-PROSPER 819 370-2883

Meilleurs vœux 2026

12 IDÉES D'ACTIVITÉS POUR FAIRE VIVRE LA MAGIE DE NOËL À UN ENFANT

Noël approche à grands pas! Vous avez un enfant (ou un petit-enfant!) avec qui vous aimeriez plonger à fond dans l'esprit de Noël? Ces 12 activités sont des valeurs sûres pour faire éclore la magie de cette fête tant attendue!

1. Lire des livres : installez-vous tout près du sapin, emmitoufflez-vous dans une couverture moelleuse et immergez-vous dans des récits de Noël captivants.

Empruntez les livres à la bibliothèque ou achetez-les à la librairie.

2. Écouter de la musique : vous pouvez écouter de la musique de Noël en faisant une autre activité (dessin, casse-tête, etc.), apprendre par cœur les paroles des chansons ou encore opter pour les versions karaoké!

3. Regarder un film : choisissez ensemble un film de Noël drôle ou touchant que vous regarderez à la maison ou au

cinéma. Pour vous mettre encore plus dans l'ambiance, portez votre tuque ou votre pyjama de Noël!

4. Admirer des décorations : dès le coucher du soleil, marchez dans le quartier ou parcourez les environs en voiture à la recherche des plus belles maisons décorées. Émerveillement garanti!

5. Écrire au père Noël : accompagnez l'enfant dans l'écriture de sa lettre. Fournissez-lui du beau papier et des autocollants pour enjoliver le tout, puis allez la poster ensemble.

6. Préparer des tours de lutin : invitez un lutin farceur à la maison, et faites-lui faire 1001 pitreries que l'enfant découvrira à son réveil!

7. Envoyer des cartes : aidez l'enfant à écrire de jolies cartes de souhaits pour ses camarades, ses cousins et cousines, ses oncles et tantes, ses grands-parents, etc. Allez les porter en mains propres si possible.

8. Visiter un marché de Noël : musique, animation, décorations... ces événements rassembleurs ont assurément le don de nous mettre dans l'atmosphère des Fêtes!

9. Faire des biscuits : préparez des sablés ou des bonshommes en pain d'épice, par exemple, et ajoutez-leur des décorations. Vous pouvez en manger quelques-uns et offrir les autres en cadeau.

10. Acheter un calendrier de l'aveut : les enfants adorent les calendriers de l'aveut, qui leur permettent de patienter avant Noël. Qu'ils contiennent des chocolats ou d'autres surprises (ex. : autocollants, petits jouets), ils font toujours plaisir!

11. Décorer la maison : faites le sapin et accrochez les bas de Noël ensemble. Envie de bricoler? Confectionnez des ornements, des couronnes, des guirlandes, etc. Vous pouvez aussi placer quelques figurines ou peluches de Noël dans la chambre de l'enfant.

12. Préparer la collation du père Noël : le 24 décembre, aidez l'enfant à concocter le goûter du célèbre personnage à la barbe blanche. Vous pouvez aussi prévoir quelques crudités pour les rennes!

Votre région a tout ce qu'il faut pour faire vivre la magie de Noël aux petits comme aux grands. Profitez pleinement de ces moments de complicité mémorables!



Remerciements sincères et invitation à soutenir notre organisme dans la sécurité alimentaire.

Nous tenons à exprimer toute notre gratitude envers toutes les personnes qui, par leur générosité et leur engagement nous aident à continuer et agrandir nos services avec la constante augmentation.

- Toilettage Tom Et Caro
- L'école Paul Lejeune
- L'école La Providence
- Les Producteurs de lait de la Mauricie
- Producteurs et Productrice Acéricole de la Mauricie
- Les Éleveurs de Porc de la Mauricie
- Moisson Mauricie
- Centraide

Votre appui est essentiel, et chaque geste compte.

En cette période des Fêtes, notre organisme tient à offrir ses vœux les plus chaleureux à toute la communauté.

Grâce à votre soutien, nous pouvons continuer d'apporter réconfort et solidarité aux personnes les plus vulnérables.

Que Noël vous apporte paix, lumière et espoir, et que la nouvelle année soit remplie de compassion et de belles solidarités.

TOUTES L'ÉQUIPE DU CARREFOUR TIENS À REMERCIER SINCÈREMENT
Mr. François Philippe Champagne, M^{me} Sonia Lebel, Les producteurs de lait de la Mauricie, Les Chevaliers de Colomb et Desjardins pour nous avoir aidé dans nos projets dernièrement.

Pour faire un don, argent ou par chèque au
331 rue Notre-Dame St-Tite QC G0X 3H0 (reçu d'impôt)

VOICI NOS SERVICES OFFERTS :

- Dépannage alimentaire et d'hygiène
- Partage alimentaire à toutes les deux semaines (livraison à domicile pour personnes à mobilité réduite)
- Cuisine collective • Atelier de cuisine
- Repas chaud pour les gens sans domicile ou exceptions pour les gens sans électroménager
- Viaactive pour les gens qui veulent se mettre en forme et sortir de l'isolement.
- Panier de la rentrée
- Panier de Noël
- Déjeuner causeries avec sujet 2x par mois gratuit
- Services d'aide aux impôts
- RDDS
- Jardin collectif
- Dîner communautaire
- Plats cuisinés
- Service de meubles à petit prix pour la clientèle dans le besoin ouvert à tous

Toute l'équipe de votre pharmacie Proxim Line Charette et Myriam Trudel s'unit pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et une bonne et heureuse année 2026 empreinte de santé, bonheur et prospérité.

Nous profitons de l'occasion pour vous remercier, chers clients, de la confiance témoignée tout au long de la dernière année!

Vous servir est un plaisir!

Line Charette et Myriam Trudel,
Pharmaciennes-propriétaires

Proxim

260, du Moulin, Saint-Tite
418 365-7543

Joyeuses Fêtes!

Horaire des Fêtes			
Mercredi 24 décembre	9 h à 16 h	Mercredi 31 décembre	9 h à 16 h
Jeudi 25 décembre	FERMÉ	Jeudi 1 ^{er} janvier	FERMÉ
Vendredi 26 décembre	12 h à 16 h	Vendredi 2 janvier	12 h à 16 h

Meilleurs vœux 2026

Guignolée des médias Mauricie/Nicolet-Bécancour

DÉJÀ PLUS DE 200 000 \$ RECUEILLIS DANS LA RÉGION

Les gens de la région ont été généreux le 4 décembre lors de la journée de collecte dans les rues de La guignolée des médias Mauricie/Nicolet-Bécancour! Le bilan provisoire fait étant d'une récolte de 201 409 \$ et 10 tonnes de denrées alimentaires.

Plus de 500 bénévoles se sont relayés dans les différents points de collecte de la région pour recueillir les dons de la population. C'est une somme qui surpasse celle recueillie à la collecte de rue 2024 qui totalisait 198 361 \$.

L'argent et les denrées amassés servent à confectionner plus de 5 500 paniers de

Noël dédiés à autant de familles dans le besoin de la région. Cette année, l'objectif global financier a été fixé à 225 000 \$ et à 10 tonnes de denrées.

«Je souhaite exprimer notre reconnaissance envers tous ceux et celles qui se sont mobilisés pour cette cause et qui ont contribué généreusement. Grâce à votre solidarité collective, vous changez concrètement le quotidien de milliers de personnes dans nos communautés», soutient Steve Renaud, coordonnateur de La guignolée des médias Mauricie/Nicolet-Bécancour.

Les dons sont remis à neuf organismes partenaires pour la confection des paniers de Noël, soit le Centre d'action bénévole de Grand-Mère, le Centre d'action bénévole de la Moraine (Saint-Narcisse), le Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour, le Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé, le Centre

du Plateau Laval (Bécancour), Moisson Mauricie et Centre-du-Québec, les Artisans de la Paix (Trois-Rivières), le Centre Roland-Bertrand (Shawinigan) et la Ressource Aide Alimentaire (Nicolet).

La population peut encore aller porter des denrées directement auprès de ses organismes avant le 13 décembre. Les paniers de Noël sont distribués dans la semaine du 15 décembre par les différents organismes.

Rappelons qu'il est possible de donner jusqu'au 31 décembre prochain en faisant un don de 10 \$ en textant «NOEL» au 20 222 (montant ajouté à la facture de cellulaire) et en faisant un don en ligne via guignolee.ca au montant de votre choix.

Les succursales Maxi et Provigo, ainsi que les concessionnaires Nissan de la région, recueillent aussi des dons, denrées non périssables et produits d'hygiène jusqu'au 31 décembre. (M.E.B.A.)



Recette
COCKTAIL SIDECAR

Débordante de saveurs d'agrumes, cette boisson est idéale pour trinquer lors d'un repas des Fêtes. Santé!

INGRÉDIENTS
(Pour 1 cocktail)

- 1 1/2 oz de brandy
- 1/2 oz de liqueur d'agrumes
- 1/2 oz de jus de citron
- 1 zeste d'orange
- 3 tranches d'orange ou de citron

PRÉPARATION
Mettre les ingrédients liquides dans un joli verre et bien mélanger. Ajouter le zeste d'orange et les tranches de fruits. Servir à température ambiante ou froid (sur glace).

Le père Noël vous offre neige et cadeaux!



HP Terrassement
ST-TITE
800-800-850-81

HP Terrassement vous offre
Terre, gravier et des spécialistes en :
Excavation | Déneigement
Fosses septiques | Terrassement
Démolition | Drainage

Toute l'équipe
vous souhaite
un joyeux temps
des Fêtes!!!

705, route 153, St-Tite | 418 365-5370 | Téléc.: 418 365-4222
www.hpterrassement.com | info@hpterrassement.com

ENVIROSEPTIC Ecoflo BIONEST HYDRO-KINETIC
Installation septique Incorporé à l'environnement

>60411-1

À tous nos clients que nous aimons et que nous sommes heureux de servir avec dévouement, nous vous souhaitons de très Joyeuses Fêtes et un Noël rempli de grande paix et d'espoir.



L'équipe de la Lunetterie Valois.



364, rue Notre-Dame, Saint-Tite
418 365-9772

Lunetterie
VALOIS
Saint-Tite

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 10 décembre 2025 - 13
1-976-65

PARC INDUSTRIEL HÉROUXVILLE

Plus de **1 000 000 pi²**

Services
municipaux
INCLUS

de **TERRAINS INDUSTRIELS**
et **COMMERCIAUX**

- Le long de la Route 153, Hérouxville
- À 5 minutes de l'autoroute 55

**Joyeuses Fêtes et
Bonne année 2026**
nous pouvons vous
aider à construire
votre rêve!

NOUVELLE PHASE

**DE TERRAINS DOMICILIAIRES
PRINTEMPS 2026**



**Besoin d'espace?
NOUS L'AVONS!**

Contactez Jocelyn Trépanier

418 365-8070 • gestionjocelyntrepanier@outlook.com
www.domaine-trepanier.com

>61095-1

Meilleurs vœux 2026



3 HORS-D'OEUVRE PARFAITS POUR ACCUEILLIR VOS CONVIVES DURANT LES FÊTES

À votre tour de recevoir la parenté ou les amis pour Noël? Entre la décoration et la recherche de la parfaite liste de lecture se trouve le service d'amuse-gueules, ce véritable incontournable du temps des Fêtes!

Vous souhaitez épater la galerie sans vous compliquer la vie? Voici trois hors-d'œuvre à essayer pour l'occasion!

BOUCHÉES DE POIRES AU BACON

Tranchez des morceaux de poire, placez un ou deux brins de romarin sur chacun et enroulez-les de bacon. Enfournez le tout à 400 °F durant 15 minutes, et le tour est joué!

CROUSTILLES À L'AVOCAT

Dans un bol, mélangez un concombre coupé en dés et de l'aneth haché. Ajoutez du zeste de citron et une pincée de sel. Dans un

autre contenant, écrasez un avocat en y incorporant le jus d'un demi-citron et un peu de yogourt grec.

Prenez des croustilles de tortillas du commerce, tartinez-les du mélange à l'avocat et couronnez-les d'une cuillerée de la préparation de concombre. Pour un peu plus de fantaisie, déposez un morceau de saumon fumé ou d'algue salée sur le dessus.

HUITRES BIEN ARROSÉES

Simple et distinguées, les huîtres sont idéales pour accueillir vos invités! Disposez les mollusques ouverts sur un lit de gros sel de mer ou de glaçons concassés, puis arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron (et de vodka, pour une version «adulte»!).

Passez chez vos commerçants locaux pour vous procurer les meilleurs ingrédients. Bonne dégustation!

14 - L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 10 décembre 2025



**Sylvain
Francœur**
Pharmacien

Membre du groupe



familiprix

*Meilleurs vœux de santé, bonheur
et prospérité pour la nouvelle année.*

*Joyeuses Fêtes à
tous nos clients et amis!*

HORAIRE DES FÊTES

Mercredi 24 décembre 9 h à 17 h	Mardi 30 décembre 9 h à 20 h
Judi 25 décembre FERMÉ	Mercredi 31 décembre 9 h à 17 h
Vendredi 26 décembre 12 h à 16 h	Judi 1 ^{er} janvier FERMÉ
Samedi 27 décembre 9 h à 16 h	Vendredi 2 janvier 12 h à 16 h
Dimanche 28 décembre FERMÉ	
Lundi 29 décembre 9 h à 20 h	Retour à l'horaire habituel

491, Notre-Dame, Saint-Tite • 418 365-5148

>59663-1

*Joyeux Noël et bonne
année 2026 à tous
nos clients et amis!*



**DRAINAGE AGRICOLE
ET TRAVAUX CONNEXES**
UNE DIVISION D'EXCAVATION MICHEL PLANTE INC.
Depuis 1987



VENTE DE DRAIN AGRICOLE ET PONCEAU # RBQ 8325-4847-57

Nivellement par géopositionnement GPS et laser pour un travail de grande précision

MICHEL PLANTE
Cell. : 819 386-5440
Tél. : 1 888 537-3120

planteexcavation.com
michel.plante261@gmail.com

SUIVEZ-NOUS SUR




>61071-1

Meilleurs vœux 2026

CONSEILS D'EXPERTS POUR RÉUSSIR SA TOUTE PREMIÈRE BÛCHE DE NOËL

Vous souhaitez cuisiner vous-même la traditionnelle bûche de Noël cette année? Voici quelques astuces éprouvées pour un succès assuré!

CUISINEZ

Pour une bûche classique, il est conseillé d'utiliser une génoise, un type de gâteau léger. Elle est composée entre autres de farine, de sucre et d'œufs entiers battus jusqu'à ce qu'ils

triplent de volume. Cuisinez une recette trouvée sur le Web, par exemple, puis enfournez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

ENROULEZ

Il existe plusieurs écoles de pensée concernant l'enroulement de la bûche. Voici une méthode qui a fait ses preuves :

1. Démoulez la génoise à sa sortie du four (utilisez un couteau au besoin).
2. Déposez une feuille de papier parchemin un peu plus grande que le gâteau sur votre surface de travail.
3. Renversez la plaque de cuisson pour déposer la génoise sur le papier, puis retirez sans attendre (et en douceur) le papier utilisé lors de la cuisson.
4. Roulez le gâteau à l'aide du papier parchemin dessous.
5. Couvrez le dessert avec un linge à vaisselle humide, puis laissez refroidir.
Ça y est, le plus difficile est fait!

GARNISSEZ

Déroulez le gâteau refroidi et tartinez-le de la garniture de votre choix (ex. : ganache, crème fouettée, confiture). Aidez-vous une fois de plus du papier parchemin pour enrouler le gâteau à nouveau. Les étapes précédentes l'auront rendu malléable et moelleux.

Pour la touche finale, certains préfèrent recouvrir complètement la bûche de glaçage, d'autres la saupoudreront d'un peu de sucre à glacer ou de copeaux de chocolat. À cette étape, laissez libre cours à votre imagination!

Vous manque-t-il certains ingrédients ou ustensiles pour réussir votre bûche de Noël? Visitez vos commerces locaux pour vous équiper comme les pros!



metro
Metro St-Tite
418 365-6115

Joyeuses Fêtes à toute notre fidèle clientèle et une bonne année 2026 !

JOYEUSES Fêtes!

Notre slogan, SI PROCHES, notre essence pluriel et dynamique, prend tout son sens en ce temps des Fêtes : si proches de nos célébrations, si proches de nos traditions et si proches de notre famille et de nos amis !

Le temps des Fêtes est une invitation pour faire ce que vous aimez et de profiter de tous ces moments privilégiés.

Au nom du Conseil de la MRC et de l'équipe administrative, nous vous souhaitons tous nos vœux de bonheur, d'abondance et de santé !

MRC DES CHENAUX
SI PROCHES

Guy Veillette,
préfet

Patrick Baril,
directeur général

Joyeuses Fêtes et bonne année 2026 !

MASSOTHÉRAPIE
Laurence Lemay

418 507-0568
50, boul. Saint-Joseph, Saint-Tite
laurencelemay100@hotmail.com

Meilleurs vœux 2026

DES IDÉES FUTÉES POUR GÂTER VOS ADEPTES DE SPORT PRÉFÉRÉS

Vous cherchez un cadeau de Noël pour faire plaisir à quelqu'un qui adore bouger? Voici quelques pistes à explorer.

- De l'équipement pour s'entraîner à la maison (planche à pompes, tapis de yoga, etc.);
- Des chauffe-mains réutilisables ou rechargeables (un *must* pour « jouer » dehors!);
- Des chaussettes techniques (sans coutures, respirantes, coussinées, etc.);
- Des écouteurs sans fil (ils doivent notamment résister aux chocs et à la sueur);
- Un accessoire pour l'automassage (balle, rouleau ou pistolet, par exemple);
- Un couvre-sac imperméable (assurez-vous de connaître la taille de son sac en litres);
- Un foulard tubulaire (respirant, il fait office de cache-cou, de bandeau, de tuque, etc.);
- Un sac de sport (misez sur un modèle fonctionnel et stylé convenant à ses activités);
- Une bouteille d'eau isotherme (n'hésitez pas à la faire personnaliser!);
- Une montre intelligente (vérifiez quelles fonctionnalités lui seraient réellement utiles);
- Une serviette en microfibre (compacte et séchant vite, elle est parfaite pour le sport);
- Une veste ou une ceinture d'hydratation (idéales pour la course, la randonnée, etc.).

Enfin, si vous ne savez vraiment pas ce dont il ou elle pourrait avoir besoin pour rehausser ses séances d'entraînement, offrez-lui une carte-cadeau de son détaillant d'articles de sport ou de plein air favori, et le tour est joué!



SPÉCIALISÉ
DANS LE SCIAGE DU
PIN BLANC & DU PIN ROUGE

Reprise des achats à partir de
septembre jusqu'en mai 2026
Acheteur sur forêts privées dans Portneuf, région de
Mauricie | Québec | Lanaudière
Contactez-nous pour entente avant de récolter!

*Très joyeux temps des Fêtes et une bonne année
à tous nos fournisseurs de billes et amis.*

AG Scierie Adélar
Goyette & fils Ltée
PRODUCTEUR DE BOIS DE SCIAGE

890, rue Principale, Rivière-à-Pierre • 418 323-2171



Arnaud Bédard
Rythme FM 100.1
et 106.9 FM



Yanick Denoncourt
Country Pop 103.1



Marie-Claude Paradis-Desfossés
Noovo Info Mauricie



Ann-Mary Lavallée
Énergie 102.3
et 94.7 Rouge



Anne Marie Lemay
TVA Trois-Rivières



Christine Plamondon
VIA 90.5



Matthew Vachon
Le Nouvelliste



Marie-Eve Pelletier
icimédias



Stéphanie Veillette
Country Pop 92.9

La faim est si vite arrivée.

Si vous le pouvez, donnez.

La guignolée des médias



GUIGNOLEE.CA

MaxiSM et ProvigoSM sont des marques de commerce de Loblaw's Inc., utilisées sous licence.

>60680-3

Meilleurs vœux 2026

CETTE ANNÉE, FAITES LEVER LE PARTY AVEC UN KARAOKÉ!

Chaise musicale, bingo, échange de cadeaux, limbo... il existe plusieurs jeux et activités pour animer les réveillons et autres *partys* de Noël. Et depuis quelques années, le karaoké s'ajoute à l'éventail de possibilités. Vous recevez pour les Fêtes et voulez divertir vos convives? Organisez un karaoké!

MATÉRIEL

Que vous louiez une salle ou que vous préfériez chanter et danser dans le confort de votre foyer, il vous faut du matériel essentiel, c'est-à-dire:

- Au moins deux micros de qualité;
- Un écran ou un projecteur pour afficher les paroles;
- Une chaîne stéréo ou des haut-parleurs;
- Un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent;

- Un logiciel, une plateforme ou une application de karaoké.

Pour une ambiance de karaoké suprême, misez aussi sur des éclairages colorés, une machine à fumée (ou à brouillard) et une boule disco! Vous pouvez acheter le tout si vous avez l'intention de répéter l'expérience; sinon, il est possible de louer de l'équipement professionnel auprès d'une entreprise spécialisée.

LISTE DE LECTURE

Beaucoup de karaokés fonctionnent avec le principe des « demandes spéciales » des chanteurs ou chanteuses. Cela dit, certaines personnes pourraient manquer d'inspiration. Vous pourriez alors leur rendre service en créant une liste de lecture de chansons que tout le monde connaît — y

compris quelques incontournables de Noël!

CONSIGNES

Avant de commencer la soirée, assurez-vous d'expliquer les règles à vos invités pour éviter

les malentendus et les déceptions. Par exemple, vous pourriez fixer une limite de trois chansons par personne et établir un système de rotation.

Enfin, prévoyez de quoi boire (options avec ou sans alcool) et grignoter (croustilles, hors-d'œuvre, etc.). Joyeux Noël et bon karaoké!



Joyeuses Fêtes!

En ces fêtes de fin d'année, nous vous souhaitons de tout cœur que vos vœux deviennent réalité. Que cette période puisse être aussi rayonnante, douce et heureuse que possible pour vous et vos proches.

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

>60455-1



On s'emballer pour 

DES ÉCONOMIES EN CADEAU

Rubicon 520
DCT IRS EPS 2026
Contactez votre concessionnaire Honda local pour plus de détails.

UN TRÈS JOYEUX TEMPS DES FÊTES ET UNE BONNE ANNÉE!
SOYEZ PRUDENT DANS LES SENTIERS!

 **GARAGE G. CHAMPAGNE**
LAC-AUX-SABLES

83, rue Principale, Lac-aux-Sables • 418 336-2920

1-087652



Toute l'équipe d'Équipements G. Gagnon profite de l'occasion pour vous remercier et vous offrir ses meilleurs voeux de bonheur, santé et prospérité en cette période des Fêtes!



Profitez de nos promotions de fin d'année!

Promotion
Chargeur gratuit* OU
Financement **0%*** disponible

NOS BUREAUX SERONT FERMÉS
Du 24 décembre 2025 au 5 janvier 2026

*Offre valide sur certains modèles jusqu'au 31 décembre 2025. Ne peut pas être combiné avec d'autres offres. Rabais et/ou financement basé sur l'achat d'équipements neufs définis dans la promotion. Financement sujet à l'approbation du crédit. Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin. EX.: Pour une transaction de 24000\$, un acompte de 4000\$ sera versé et un montant de 20000\$ pourra être financé à un taux de 0%/60 mois, les paiements s'établiront à 333.33\$/mois. **Les prix/rabais affichés sont en dollars canadiens, des frais additionnels tels que taxes transport, montage, livraison pourraient s'appliquer. Photos à titre indicatif.

« Le seul concessionnaire reconnu au Québec certifié pour la 16^e année consécutive »



Avec vous depuis plus de 55 ans!

101, boul. Est, Maskinongé

819 227-2245

yvon.gagnon@equipementsgagnon.ca

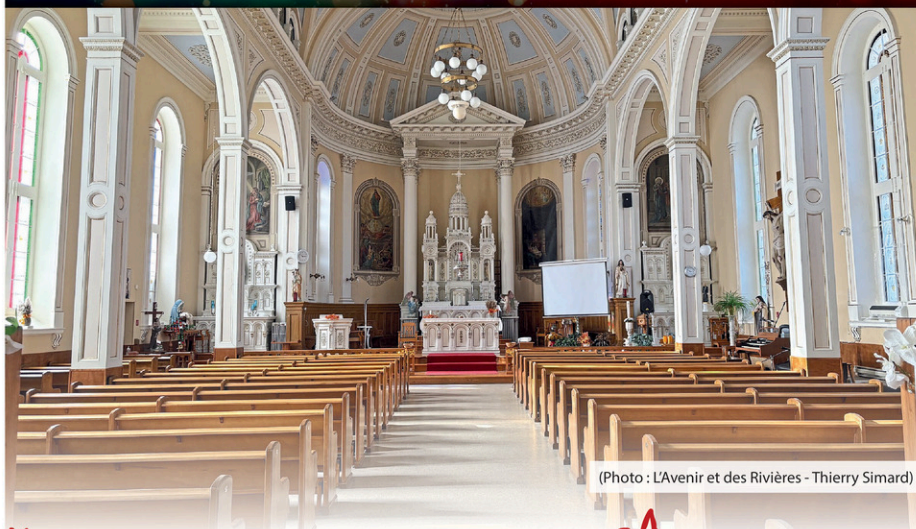
www.equipementsgagnon.ca



5
FIVE PAW

Programme d'excellence
des concessionnaires.

Meilleurs vœux 2026



HORAIRE DES MESSES DES FÊTES

MRC DE MÉKINAC

24 DÉCEMBRE

- Lac-aux-Sables: 19 h
- Saint-Éloi-les-Mines: minuit, à la chandelle
- Sainte-Thècle: 21 h
- Saint-Séverin: 16 h
- Saint-Timothée: 19 h
- Saint-Tite: 19 h 30 (messe de Noël des enfants) et 22 h (chorale Chant de l'Heure)

25 DÉCEMBRE

- Saint-Adelphe: 10 h 30
- Saint-Tite: 10 h 30 avec l'Orchestre Normandin

31 DÉCEMBRE

- Notre-Dame-des-Anges: 16 h

1^{ER} JANVIER

- Sainte-Thècle: 10 h
- Saint-Séverin: 9 h
- Saint-Timothée: 10 h
- Saint-Tite: 10 h 30

MRC DES CHENAUX

24 DÉCEMBRE

- Batiscan: 19 h 30 - Célébration de la Parole
- Champlain: 18 h
- Notre-Dame-du-Mont-Carmel: 16 h (messe familiale)
- Saint-Narcisse: minuit - Célébration de la Parole
- Sainte-Anne-de-la-Pérade: 20 h
- Sainte-Geneviève: 20 h
- Saint-Luc: 16 h
- Saint-Maurice: 19 h 30 - Célébration de la Parole
- Saint-Stanislas: 20 h

25 DÉCEMBRE

- Saint-Prosper: 10 h 30

1^{ER} JANVIER

- Notre-Dame-du-Mont-Carmel: 10 h 30
- Sainte-Anne-de-la-Pérade: 10 h 45
- Saint-Narcisse: 10 h 45



ASSOCIATION
des **PERSONNES AIDANTES**
de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Toute l'équipe
vous souhaite un
Joyeux Noël,
ainsi qu'une
bonne et heureuse
année 2026!

Soutenir
Offrir de la formation
Informier
Répiter

Pour nous joindre : 1 855 284-1390



>59694-1



Dignard · Ste-Croix
DENTUROLOGISTES
Partagez votre sourire!



CONSULTATION GRATUITE
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

Joyeux Noël
et bonne année!

CENTRE DENTAIRE DE STE-THÈCLE

- Prothèses sur implant
- Fabrication et réparation de prothèses dentaires
- Nous sommes fournisseurs du régime canadien des soins dentaires.

250, St-Gabriel, Ste-Thècle
418 289 2464

www.dignardstecroix.ca

Stéphanie
Dignard, d.d.

Jonathan
Ste-Croix, d.d.

Chanel
Dignard, d.d.

>59725-1

BG

La direction de la
Boulangerie Germain et
du Marché Ami St-Adelphe
vous souhaitent de

joyeuses
Fêtes!

BOULANGERIE
Germain

marché
ami
AFILIÉ À METRO-RICHIEUX

Boulangerie Germain
570, rue Notre-Dame, Sainte-Thècle
418 289-3145
info@boulangeriegermain.com

Marché Ami St-Adelphe
501, route 352, St-Adelphe
418 322 5572
alimentationbg@hotmail.com

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 10 décembre 2025 - 19

>64209-1

STRATOS
PIZZA + POUTINE

M^{me} Anne St-Pierre et toute
son équipe vous souhaitent
un joyeux temps des Fêtes!

APPORTEZ VOTRE VIN!

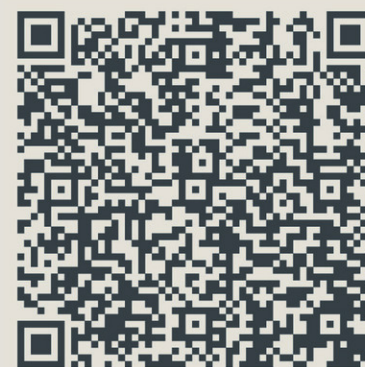
440, rue St-Gabriel, Saint-Tite | 418 365-6666 | stratos-pizzeria.com

>59737-1



On lève notre verre à **Mékinac** et aux gens qui y habitent

En balayant le code QR, vous pourrez répondre à un **sondage sur votre perception de Mékinac**. Vos réponses nous permettent de mieux comprendre ce qui vous rend fier, ce que vous appréciez et ce qu'on peut améliorer pour l'avenir du territoire. Plus vous serez nombreux à participer, plus notre portrait sera juste et utile. **Prenez un moment pour y répondre et contribuer, vous aussi, à la suite de notre histoire.**



Balayez le code QR!

Sondage à remplir... entre deux bouchées de bûche pendant que la dinde cuit en attendant le décompte du nouvel an en sirotant un latté dans ta doudou préférée pour éviter de devoir jouer au Uno en famille pour fuir les discussions trop animées entre deux films de Noël trop quétaines pendant que ton chat teste la solidité de ton sapin ou juste pour faire la différence...

Le journaliste Serge Alarie tire sa révérence après plus de 40 ans de radio

Une voix familière fermera son micro

BERNARD LEPAGE

blepage@icimedias.ca

RÉGION. Une voix familière qui a accompagné le réveil de milliers de Mauriciens depuis 36 ans résonnera pour une toute dernière fois le 19 décembre prochain.

Ce jour-là, le journaliste Serge Alarie prononcera son dernier bulletin sportif sur les ondes du 106,9 FM, mettant fin à une carrière de 41 ans à la radio, dont la presque totalité s'est déroulée en Mauricie. Une longévité que seul Louis Cloutier (TVA et Radio-Canada) peut se targuer de devancer dans la confrérie journalistique régionale.

« J'ai commencé à CHLN en septembre 1989, le mardi qui suivait la Classique de canots », se rappelle Serge Alarie qui s'était fait les dents quelques années plus tôt dans des stations de radio à Baie-Comeau et Drummondville.

Diplômé du programme ATM à Jonquière, ce Lavallois d'origine aspirait au départ à la presse écrite, mais la découverte de la radio durant ses études le convainquit immédiatement de troquer le crayon pour le micro. « J'aimais la spontanéité de la radio. Le contact direct qu'on a avec le monde même si on ne voit pas ceux et celles qui nous écoutent. Aujourd'hui, c'est le texto, mais dans ces années-là, le contact direct, c'était le téléphone et les gens nous appelaient », souligne le vétéran journaliste.

Son arrivée en Mauricie à la fin des années 1980 coïncide avec l'âge d'or de la radio AM. « Dans le temps, nous étions quatre journalistes dans la salle de nouvelles le matin. Tu avais moi aux sports, Michel Lorrain au pupitre, Jacques Dupont sur les faits divers et Frédéric Tremblay qui suivait les conférences de presse. »

Fait exceptionnel, Serge Alarie a travaillé la

totalité de sa carrière dans les émissions matinales nécessitant de se lever à 3h30 dans la nuit pour arriver en onde deux heures plus tard. « C'est sûr que ça demande des sacrifices et de la discipline. C'est arrivé souvent que j'aie couché mes deux enfants et que je m'endorme avec eux », sourit Serge Alarie qui se décrit cependant comme quelqu'un avec une facilité à être de bonne humeur dès la sonnerie du cadran. « Je fatigue ma conjointe les fins de semaine parce que je suis déjà prêt à parler au réveil alors que ça lui prend son premier café pour le faire. »

DE LA RADIO... ET DE LA TV

Durant une dizaine d'années au début des années 2000, ce bourreau de travail a conjugué son travail à la radio avec celui de journaliste à TVA, CHEM TV 8 à l'époque. « C'était à temps partiel, mais j'ai aimé cette expérience. À la radio, tu es souvent en studio tandis que là, pour la télévision, j'étais sur le terrain. On allait couvrir l'entraînement des Cataractes, c'était le temps de Denis Francoeur, des Marc-André Bergeron et Pascal Dupuis. Ça a été une période très enrichissante d'un point de vue professionnel », relate Serge Alarie.

Il conserve des souvenirs vifs de ses entrevues avec Guy Lafleur, une idole de jeunesse, et Jean Béliveau. « Ce qui m'a toujours impressionné avec Guy Lafleur, c'est qu'il te regardait droit dans les yeux quand tu l'interviewais. Il ne faisait pas de différence entre un journaliste de Montréal ou un de Trois-Rivières. »

Serge Alarie a aussi été le témoin de la persévérance démontrée par de grands sportifs régionaux comme Éric Bédard, David Frost ou Laurence Vincent Lapointe. « Même un gars comme Jacques Villeneuve. Il semble



Le journaliste Serge Alarie prendra sa retraite le 19 décembre prochain après une brillante carrière de plus de 40 ans à la radio. (Photo L'Hebdo - Bernard Lepage)

froid au premier abord, mais quand l'entrevue débute, il ne joue pas avec toi et il te répond franchement. »

Quand il prendra sa retraite dans quelques jours, le nom d'Alarie continuera toutefois à circuler dans l'univers journalistique mauricien puisque sa fille Marie-Ève a suivi les traces de son paternel en tant que cheffe des nouvelles pour les hebdomas d'IciMédias Mauricie.

« Moi, mes parents viennent du monde de l'éducation et j'ai longtemps pensé qu'elle irait dans cette direction. Mais aujourd'hui je suis fier d'elle et content de ce qu'elle fait. Au début, on disait que c'était la fille de Serge Alarie et aujourd'hui, on dit de moi que je suis le père de Marie-Ève », conclut le sympathique futur retraité qui fête récemment son 65^e anniversaire.

Mont-Carmel en fête: une prévente à l'aveugle

NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL. L'organisation de Mont-Carmel en fête donne le coup d'envoi de la prévente en vue de la 17^e édition, qui aura lieu du 10 au 12 juillet 2026 sous le thème « Un village, 1000 décibels ».

Trois soirées thématiques seront proposées aux festivaliers cette année: une soirée québécoise, une soirée punk et une soirée country folk.

Au programme : neuf spectacles sur la grande scène, en plus de nombreux artistes invités sur la petite scène, qui viendront enrichir l'ambiance festive et offrir une variété musicale pour tous les goûts, de même qu'une foule d'activités pour toute la

famille. Le comité organisateur a annoncé, dans les derniers jours, la venue de Vulgaires Machins.

Les passeports week-end donnent accès à tous les spectacles, sans exception.

Pour lancer la saison, Mont-Carmel en fête met en vente un nombre limité de passeports week-end en "vente à l'aveugle" au coût de 35 \$. Une occasion unique pour les festivaliers de se garantir une place au meilleur prix, avant l'annonce complète de la programmation.

Une fois cette première vague écoulée, les prix passeront à 45 \$, puis à 65 \$ au tarif régulier.

Les billets sont en vente en ligne à mont-carmelenfete.com.

MONT-CARMEL EN FÊTE

Un village, mille décibels!

Mont-Carmel en fête proposera trois soirées thématiques bien différentes du 10 au 12 juillet. (Photo courtoisie)

ANNONCES CLASSÉES

1 866 637-5236

annoncesclassées@hebdos.com

310 - Divers à vendre

POLICIER retraité, achète armes à feu, possède permis GRC, paye en argent comptant. Vendez en toute sécurité. 819-690-0450

448 - Lavage nettoyage

NETTOYAGE tapis, fauteuil tissu/cuir. «Shampoing intérieur véhicule, à domicile». 819-719-1672

424 - Astrologie

Découvrez les talents exceptionnels de la voyante Ana. Lectures précises, conseils éclairants, guidance spirituelle et révélations surprenantes. 3 décennies d'expérience. Consultations privées, réponses précises et datées au 514-613-0179



Fondation
québécoise
du cancer
Du soutien au quotidien

Don in memoriam
En souvenir d'un être cher

1 877 336-4443
www.fqc.qc.ca

AGENDA COMMUNAUTAIRE

Paroisse Saint-François

Célébrations communautaires du pardon. Saint-Tite: 12 décembre 10 h (Résidence Francoeur) et 17 décembre 19 h (église). Saint-Séverin: 1^{er} décembre 10 h (Résidence Mimi la Douce) et 21 décembre 9 h (église). Saint-Timothée: 20 décembre 19 h (église)

Fabrique

Sainte-Anne-de-la-Pérade

Bingo au profit de l'église de Sainte-Anne-de-la-Pérade au Centre communautaire (100, de la Fabrique) le jeudi 15 janvier à 19 h. 1000 \$ en prix (18 ans et plus) Entrée: 10 \$ pour les tours réguliers. Info: 418 325-2025 / egli-selaperade@gmail.com

Friperie AFEAS

Sainte-Anne-de-la-Pérade

La friperie sera fermée pour rénovation du 19 décembre au 15 janvier.

La Maison des jeunes L'Appart s'organise pour offrir des repas le midi

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

SAINT-TITE. À la Maison des jeunes L'Appart de Saint-Tite, il y a deux ans, on a identifié un besoin pour des lunchs sur l'heure du midi. Depuis, différentes initiatives ont été mises en place pour combler la demande et s'assurer que les jeunes prennent un repas suffisamment soutenant pour leur permettre de rester concentrés en classe l'après-midi.

Après avoir pallié au plus pressant, des solutions permanentes ont été élaborées par l'équipe de la Maison des jeunes.

« On le sait que c'est un besoin nécessaire, la demande est de plus en plus là, indique l'intervenante Charlotte Gagnon St-Cyr. On a environ 25 ou 30 jeunes qui viennent à chaque dîner et on s'est rendu compte qu'il y en a beaucoup que leurs lunchs sont très petits. Au début, on offrait des lunchs congelés, on en offre encore, sauf qu'on a décidé de commencer à faire des mets préparés. On les prépare nous-mêmes avec les aliments de la semaine en spécial et on fait des portions congelées qu'on donne à un ou deux dollars. »

Certains jeunes sont mis à contribution pour la confection des repas du midi grâce à l'activité parascolaire de cuisine.

« Tous les jeudis, avec l'école Paul-Lejeune, dix jeunes qui sont inscrits le font avec nous. Parfois, il y a des restants et on peut s'en servir pour les lunchs. »

L'activité se termine à 18 h et on profite du fait que la Maison des jeunes est ouverte jusqu'à 21 h pour en faire un peu plus.

« Dans la même soirée, on va faire de la bouffe avec eux pour la faire congeler et l'offrir le reste de la semaine. Sinon, c'est souvent dans nos heures de bureau. On ouvre pour le dîner et pour la soirée et souvent dans l'après-midi on a du temps pour en cuisiner. Donc, on va faire des petites recettes pratiques, faciles, comme par exemple, du pâté chinois, de la lasagne ou des choses comme ça qui cuisent dans le four et qu'on peut l'oublier pendant qu'on fait du bureau. »

On en profite pour expliquer aux jeunes comment planifier les repas et calculer leur coût.

« On essaie de leur montrer le plus possible. On a fait des ateliers sur comment économiser, comment regarder les spéciaux. On calcule combien ça coûte la portion et on leur explique pourquoi c'est ça qui nous permet de les vendre à un ou deux dollars, parce que ça nous a coûté à peu près ça à faire. On est un organisme à but non lucratif, donc on ne fait jamais d'argent avec ça. »



L'intervenante Charlotte Gagnon St-Cyr de la Maison des jeunes L'Appart de Saint-Tite. (Photo: courtoisie)

Pour l'activité parascolaire de cuisine, les coût de la nourriture sont défrayés par l'école. Pour le reste, l'équipe trouve des solutions créatives pour réduire le coût des lunchs puisque le budget de la Maison des jeunes est limité.

« Notre directrice va se rendre parfois en grande surface acheter de la viande en plus grande quantité. Après ça, en divisant le nombre de portions, on est capable de rentrer dans notre budget. Sur le coup, ça coûte cher à l'organisme, mais en les revendant un ou deux dollars, souvent, on revient à zéro ou l'organisme va avoir payé, admettons, 50 \$, pour vraiment beaucoup de portions. »

Par ailleurs, la Maison des jeunes L'Appart organise de nombreuses activités pour occuper une place importante dans la vie des jeunes qui la fréquentent.

« On fait beaucoup de choses culturelles et artistiques. On fait des ateliers de musique, des ateliers sportifs. On essaie de varier. On offre de l'aide aux devoirs, des soirées de jeux société. On va faire beaucoup de prévention aussi. Les jeunes votent sur le sujet dont ils voudraient parler. On n'a pas de sujet tabou à L'Appart. On parle de tout ce qu'ils veulent parler. Tant qu'on utilise les bons mots et en étant appropriés, il n'y a jamais de problème. »

Les jeunes sont aussi sensibilisés sur l'importance de leur organisme communautaire.

« On a participé au *Communautaire à boutte* qui a eu lieu en octobre. C'était très important pour nous d'impliquer les jeunes. Lors de cette grève-là, quatre de nos jeunes étaient montés sur la scène au micro ouvert et avaient fait un témoignage. Ils avaient beaucoup aimé ça. »

L'Hebdo
Mékinac/des Chenaux.ca

Pour ne rien manquer de vos nouvelles locales

Mont-Carmel en fête attire les foules malgré la pluie

lhebdomekinacdeschenaux.ca

Les Mauriçoises brillent au Rose Trip Maroc

FATOUMATA DAPA

fdapa@lechodelatuque.com

SAINT-MAURICE. L'équipe *Les Mauriçoises*, composée de Roselyne Cossette, Justine Bordeleau et Alice Brouillette, a décroché la 3^e place de la catégorie Open+, lors de la 7^e édition du Rose Trip Maroc, un trek d'orientation 100 % féminin réunissant 164 équipes de huit pays.

Elles sont parties dans le désert marocain pour vivre un défi sportif et humain. Elles en sont revenues avec un podium inattendu, une fierté immense et la conviction d'avoir participé à une aventure plus grande qu'elles.

Dans la catégorie Open+, Roselyne Cossette, 29 ans, physiothérapeute; Justine Bordeleau, 29 ans, psychologue; et Alice Brouillette, 29 ans, ingénieure civile, participaient au niveau le plus exigeant du Rose Trip Maroc qui allie endurance, orientation et esprit d'équipe.

Le trek, qui se déroulait du 30 octobre au 4 novembre dans la région de Merzouga, réunissait 164 équipes provenant du Québec, de l'Europe et de l'Afrique du Nord. Les participantes devaient parcourir entre 35 et 55 km à travers dunes, cailloux, chaleur accablante et absence totale d'ombre, munies seulement d'une carte, d'une boussole et d'un compas.

UNE PRÉPARATION DE LONGUE HALEINE

Les trois amies, qui se connaissent depuis la maternelle et sont originaires du même rang à Saint-Maurice, ont travaillé pendant près d'un an et demi pour financer leur participation. Événements communautaires, bingo, souper spaghetti, tournoi de volleyball: leur village natal leur a offert un soutien massif.

«Il y a beaucoup de gens qu'on ne connaît pas

directement, mais qui nous connaissent de nom. Ils sont vraiment fiers qu'on représente le village et qu'on aille au Maroc pour faire un défi de cet ampleur-là», affirme Roseline Cossette.

Sur le plan physique, les Mauriçoises s'appuyaient déjà sur un bon bagage sportif, notamment en course et en randonnée. Toutefois, l'orientation constituait pour elles une zone d'inconfort.

«Aucune de nous trois n'avait fait un défi qui demandait de maîtriser la boussole et la lecture de cartes. Ça a été un bel apprentissage qui a repoussé nos limites», explique Justine Bordeleau.

LA CHALEUR: LE VÉRITABLE ADVERSAIRE

Si l'orientation s'est avérée plus accessible que prévu, la chaleur du désert a été le principal obstacle. «Il n'y a pas d'ombre dans le désert. Ta seule façon d'arriver à de l'ombre, c'est de continuer à avancer», souligne M^{me} Bordeleau.

Alice Brouillette renchérit: «On se rend compte qu'on est beaucoup plus fort que ce qu'on peut penser. Même si on sait qu'il fait chaud, on prend les moyens pour.»

Les points de contrôle devenaient de véritables oasis temporelles: moments pour refaire les niveaux d'énergie, appliquer de la crème solaire et mouiller les vêtements avant de repartir.

UN PODIUM INATTENDU

Les Mauriçoises n'avaient aucune ambition de classement. La surprise a été totale à la fin de la première journée, lorsqu'elles ont découvert qu'elles étaient premières de leur boucle.

«On n'allait pas du tout là pour performer. On lisait les règlements dans notre lit la veille avec notre lampe frontale», raconte Roseline Cossette en riant.



Alice Brouillette, Roseline Cossette et Justine Bordeleau (Photo - RoseTrip)

L'annonce du classement a toutefois réveillé une fibre compétitive, sans jamais compromettre leur plaisir. «On voulait que ça reste dans le plaisir, mais on avait quand même une possibilité de bien performer. On a continué, mais toujours ensemble», précise Justine.

Pour les trois femmes, l'esprit d'équipe a été leur plus grande force. «On n'a jamais ressenti de désaccord qui nous empêchait d'avancer. Notre cohésion était naturelle», souligne Alice Brouillette.

DES MOMENTS FORTS ET UNE AVENTURE PROFONDÉMENT HUMAINE

Au-delà de la performance, le Rose Trip Maroc a laissé une empreinte émotionnelle durable. Le défi des dunes, ce moment où toutes les participantes montent ensemble la plus haute dune de Merzouga, a particulièrement marqué les Mauriçoises.

«J'ai versé quelques larmes. Tout le monde criait son nom jusqu'à ce qu'elles atteignent le

sommet. C'était symbolique, plus que de juste monter une dune», confie M^{me} Brouillette.

La solidarité entre femmes, quelles que soient leurs histoires, leurs épreuves ou leur âge, a également été un élément marquant. «Peu importe ce que tu as vécu, tu pouvais accomplir la même chose que quelqu'un qui ne l'avait pas vécu. C'était beau de voir toutes ces femmes ensemble», résume M^{me} Cossette.

UNE EXPÉRIENCE QUI DONNE ENVIE DE REPARTIR

Déjà, les trois amies parlent de participer à d'autres éditions du Rose Trip, notamment au Sénégal ou au Cap-Vert. «On s'est dit en partant: 40 ans au Sénégal et 50 ans à Cap-Vert», lance Alice Brouillette.

Pour elles, l'aventure restera surtout un symbole de dépassement et de lien féminin.

«Au-delà d'avoir fait le podium, c'est de l'avoir fait ensemble. C'est ça qui est le plus précieux», conclut Justine.



Parmi les grands moments de la 7^e édition du rose trip maroc, trois équipes québécoises ont reçu les honneurs en montant sur le podium des catégories OPEN et OPEN+. (Photo - RoseTrip)

**RÉUTILISER,
RÉCUPÉRER
ET RÉPARER
AU QUOTIDIEN...**

Y'A RIEN LÀ!

ENERCYCLE

yarienla.ca