

**Johanne Boivin**  
Courtier immobilier

Ne payez rien avant d'avoir vendu et profitez d'un taux de commission à partir de **2%\***

819 676-6184  
jboivin@propiodirect.com

**Proprio Direct**  
À vendre par le proprio...et son courtier!



# SUZELLE DOUCET, UN CŒUR À L'ÉCOUTE

PAGE 3



Bioénergie La Tuque  
**L'objectif 2023 toujours dans la mire**

PAGE 4



**La Bostonnais administrée par la Commission municipale du Québec**

PAGE 5



1608, boul. Ducharme,  
La Tuque  
819 523-4541

Grand Cherokee 2020



Durango 2020



L'ÉVÈNEMENT  
**LE PARFAIT CADEAU DES FÊTES**

SE TERMINE LE 4 JANVIER

**15%** de rabais sur PDSF



>281194

# S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de  
la COVID-19, on doit s'isoler quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec  
un cas confirmé

[Québec.ca/isolement](https://quebec.ca/isolement)

📞 1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec

# Suzelle Doucet, un cœur à l'écoute

MICHEL SCARPINO

mscarpino@lechodelatuque.com

**SOUTIEN.** En cette période où rien n'est plus pareil, plusieurs se retrouvent avec un besoin d'être accompagnés dans ce qu'ils vivent, car l'isolement est parfois difficile à vivre.

Dans un récent sondage mené par l'Ordre des psychologues du Québec auprès de ses membres, 86% des répondants constatent une hausse de la détresse chez les gens qui les consultent. Parmi les résultats les plus frappants, les psychologues observent une hausse de la détresse psychologique (86%) qui se manifeste par davantage d'anxiété (86%), de symptômes dépressifs (70%), une hausse des demandes urgentes (67%), une hausse de la consommation d'alcool et de drogues (46%) et une hausse des problèmes de concentration, de mémoire et d'attention (56%). C'est dire combien l'aspect psychologique est important en cette période aux impacts jamais vus.

On le constate, de nombreuses personnes ont besoin de parler, de ventiler ce qu'ils vivent. Agente de pastorale pour la paroisse Saint-Martin-de-Tours depuis 23 ans, Suzelle Doucet aide les gens à trouver des points de repère dans cette vie qui va souvent très vite, au point où elle nous étourdit, à la seconde où on est obligé de ralentir. Elle est à même de le remarquer, la pandémie a fait augmenter le nombre de personnes qui ont besoin de parler, de raconter ce qu'elles vivent.

À titre d'exemple, en août dernier, six équipes mobiles composées de deux intervenants psychosociaux du CIUSSS MCQ se déplaçaient sur l'ensemble du territoire, visitant les parcs, les rives des cours d'eau, les lieux publics, les commerces et les centres-villes pour aller à la rencontre des gens afin de faire du repérage et des interventions psychosociales dans la communauté.

«En considérant les impacts psychosociaux anticipés de la pandémie, il apparaît nécessaire de faire un pas de plus et d'aller vers la communauté pour rejoindre une partie de la population qui ne se manifeste pas auprès de nos services courants pour obtenir le soutien et les services requis», faisait remarquer Dave Fillion, directeur du programme santé mentale adulte et dépendance.

L'accompagnement psychospirituel existe depuis quatre ans à la

paroisse Saint-Martin-de-Tours. Deux personnes en Mauricie ont suivi la formation avec le centre le Pèlerin de Montréal et offrent actuellement ce service, dont M<sup>me</sup> Doucet. Le diacre Alain Riendeau est en train, lui aussi, d'acquiescer la formation universitaire de quatre ans.

Les rencontres, quand elles se font en présentiel, ont lieu au presbytère de l'église Saint-Zéphirin, mais elles ne sont pas offertes qu'aux croyants.

«Peu importe les croyances, ça n'a pas rapport avec l'accompagnement. J'accueille toutes les personnes. La différence, c'est que j'accompagne avec ma foi, elle est en arrière-plan», indique Suzelle Doucet.

L'écoute, l'empathie sont au centre de l'intervention, menée chez les gens de toutes classes sociales autant chez les jeunes que les moins jeunes. «Accompagner, c'est vraiment marcher avec la personne. C'est elle qui décide où elle veut aller».

Toutes sortes d'événements peuvent survenir dans la vie qui nous amène avoir besoin d'être accompagnés de façon spirituelle. Une séparation, une perte d'emploi, amènent inévitablement à des deuils qu'il faut gérer. Pour bien des gens, le confinement et toutes les mesures liées à la COVID-19 ont conduit aux deuils des activités sociales qu'ils avaient un peu pris pour acquises.

Ça fait peur, parfois, de s'arrêter. «La pandémie est devenue un bon moment de se retrouver et de se poser des questions. On n'est plus dans l'action. On s'active constamment et quand on s'arrête, on ne sait plus ce qu'on veut, parce qu'on s'évalue souvent par ce qu'on fait. L'accompagnement, c'est ce qu'on est et non ce qu'on fait. C'est au niveau de l'être», retient Suzelle Doucet.

Les deuils sont des éléments déclencheurs. «Ça arrive souvent que les choses plus difficiles, on les tasse, fait remarquer Suzelle Doucet. Des fois, on arrive, dans la vie, devant un mur. On ne sait plus trop quel sens on peut donner, par où on va».

Il n'y a pas de durée limite aux rencontres habituellement tenues chaque deux semaines. Des accompagnements plus informels, de courte durée, comme d'autres sur une plus longue période.

Elle a même accompagné, dans son cheminement, une personne qui avait demandé l'aide médicale à mourir. Elle considère comme un cadeau cette expérience. «La personne est dans ce qu'il y a de plus précieux dans son être, dans l'essentiel de sa vie. Elle ne fait pas semblant, tout ce qu'elle

dit, c'est vrai [...] Elle est branchée sur ce qu'il y a de plus grand, en dedans d'elle».

Durant le premier confinement, l'aide apportée par Suzelle Doucet a été beaucoup effectuée par téléphone ou virtuelle.

L'intervenante est bien consciente qu'elle ne se substituera pas au travail des ressources en psychologie du CIUSSS-MCQ. Mais en cette période où elles sont surutilisées, ses interventions peuvent apporter beaucoup.

«C'est un privilège, car mon employeur (la paroisse) a accepté que je prenne cette formation et ils y ont cru. Ils me donnent une journée, dans la semaine pour que je puisse faire l'accompagnement», signale l'accompagnatrice. Elle accueille des gens qui ont un problème de santé mentale, mais n'hésite pas à les référer aux ressources appropriées, si c'est au-delà de ses compétences.

Le service est rendu moyennant une contribution à l'église Saint-Zéphirin. On peut contacter M<sup>me</sup> Doucet directement au presbytère.

Plusieurs vivent de la solitude et trouvent une oreille attentive: «Le secret, c'est tellement de mettre des mots dans ce qu'on vit, d'être entendu».

Suzelle Doucet est l'une des deux personnes en Mauricie formée pour offrir un service d'accompagnement psychospirituel. (Photo L'Echo - Michel Scarpino)



SADC

Société  
d'aide au développement  
des collectivités

DU HAUT ST-MAURICE INC.

## L'AVANTAGE SADC :

**UNE ORGANISATION QUI A À COEUR LA RÉUSSITE ET ENCOURAGE LE DÉVELOPPEMENT DE LA CULTURE ENTREPRENEURIALE DE NOS JEUNES.**

Depuis 2015, nous avons remis plus de **16 000\$** aux écoles du territoire afin de contribuer aux projets entrepreneuriaux scolaires.

**Pour nous joindre :**  
324 rue St-Joseph  
La Tuque, G9X 1L2  
819-523-4227  
[www.sadchsm.qc.ca](http://www.sadchsm.qc.ca)

Bioraffinerie forestière

# Québec alloue 5,9 M\$ à BELT

## L'objectif de 2023 est toujours dans la mire

MICHEL SCARPINO

mscarpino@lechodelatuque.com

**ÉCONOMIE.** La première phase du projet a consisté à valider les approvisionnements, présélectionner les technologies et les sites, effectuer des études d'impact environnemental et d'acceptabilité sociale et de réduction des gaz à effet de serre.

BELT va valider le choix des équipements, des technologies permettant de propulser ce projet.

« Dans la phase actuelle, nous allons pouvoir finaliser le choix technologiques, l'approvisionnement, le choix final du site, établir les plans préliminaires de la future bioraffinerie », précise Patrice Mangin, directeur général de BELT.

L'objectif de 2023 est toujours dans la mire. « La phase deux devrait durer autour de deux ans [...] Ce sont des études technico-économiques, il y a beaucoup de préparation à faire, il y a la COVID-19 et ces technologies sont à l'étranger. C'est toute une planification qu'on est en train de faire pour réaliser ça. On continue avec notre objectif d'une décision, d'un investissement et de pouvoir construire l'usine d'ici 2023, comme on l'a prévu depuis le début », confirme Patrice Bergeron, président de BELT.

### TROP GROS ET LATENT ?

Le directeur général, Patrice Mangin, a réagi aux propos du maire de La Tuque, Pierre-David Tremblay, qui qualifiait dernièrement le projet de BELT de trop gros et latent : « Il est clair que pour le présent maire de La Tuque, l'envergure du projet dépasse sa compréhension [...] N'oublions pas que l'ancien maire, qui est un homme d'affaires, supportait le projet et nous accompagnait dans les missions. M. le maire peut penser ce qu'il veut, nous avons essayé de le rencontrer plusieurs fois. Il continue de penser que c'est un projet latent, il ne nous écoute que rarement. Je pense que M. le maire est connu localement et je n'en dirai pas plus ».

« Je ne vous cache pas qu'on ne sait pas trop où BELT est rendu dans ce projet-là, mais nous, on ne ferme pas les yeux pour un projet qui pourrait s'intégrer avec l'usine West Rock, avec le groupe Rémabec. Déjà, le groupe Rémabec fabrique une sorte de biocarburant sur la Côte-Nord. Ce n'est pas dit qu'on ne verra pas arriver ce genre de projet à La Tuque », avait glissé le maire de La Tuque au cours de la dernière assemblée du conseil municipal.

### 700 TECHNOLOGIES IDENTIFIÉES

« L'étude a identifié 700 technologies, on les a passées au peigne fin pour identifier celles qui sont les plus prometteuses. Au final, on a sélectionné les deux meilleurs au monde. Avec cet argent, on va faire ces essais dans des usines de démonstration qui existent déjà. On va essayer de reproduire des situations réelles de fonctionnement, prendre de la biomasse d'ici pour faire des essais » prévoit M. Bergeron.

La Chambre de commerce et d'industrie du Haut-Saint-Maurice (CCIHSM) accueille l'annonce de façon très optimiste. « La Chambre se veut inclusive pour les gens des communautés voisines et maintient l'importance de travailler ensemble pour stimuler l'économie locale. Ce grand projet sera assurément rassembleur », soulignait Karine Rochette, directrice générale de la CCIHSM.

Le projet BELT vise à produire des biocarburants à partir de biomasse forestière résiduelle recueillie dans le Haut-Saint-Maurice. (Photo courtoisie - Archives)

« Je crois que c'est un modèle qui sera exportable à d'autres endroits au Québec, pour faire contribuer d'autres nations », lance le ministre responsable des Affaires autochtones, Ian Lafrenière.

### AUCUN IMPACT NÉGATIF

La députée de Lavolette-Saint-Maurice, Marie-Louise Tardif, fait savoir qu'aucun impact négatif ne serait ressenti par les autres usines de la Mauricie pour leur approvisionnement en bois. « La première phase de ce projet a déterminé avec assurance et certitude qu'il y avait suffisamment de biomasse forestière dans le Haut-Saint-Maurice pour viser l'installation de la première bioraffinerie canadienne en production de carburant renouvelable, basée sur ces résidus forestiers », a-t-elle tenu à signaler.

Certaines coupes forestières laissent de nombreux amas, près des lieux de coupes, observe également la députée : « Quand on va ramasser ça, ça va dégager du terrain et permettre qu'on reboise ces terrains-là. Donc on va augmenter la productivité de nos forêts ».

### L'IMPLICATION DES ATIKAMEKW

Pour le Grand Chef du Conseil de la nation atikamekw, Constant Awashish, les dirigeants de BELT ont su déceler une opportunité de partenariat avec les Atikamekw.

« C'est un projet qui peut apporter beaucoup de retombées en région, remarque-t-il [...] C'est l'utilisation optimale de la ressource naturelle, pour nous. Ça entre dans les valeurs de la nation atikamekw, de la façon avec laquelle la ressource est utilisée, complètement ».

Les Atikamekw, soutient-il, ne souhaitent pas qu'être spectateurs du projet, ils tiennent à en devenir partie prenante. « Pour ça, il faut nous donner des opportunités et je pense que BELT est une grande opportunité qui s'est ouverte à nous ».

MICHEL SCARPINO  
mscarpino@lechodelatuque.com

**ÉCONOMIE.** Après avoir complété une première partie, destinée aux études de faisabilité, le projet Bioénergie La Tuque (BELT) entre en une seconde phase, avec un octroi de 5 943 000 \$ annoncé par le ministre de l'Énergie et des Ressources naturelles, Jonatan Julien.

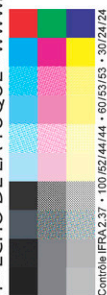
L'aide financière a été accordée dans le cadre du programme Technoclimat – volet pour la production de bioénergies. Le projet BELT, on le sait, vise à produire des biocarburants à partir de biomasse forestière résiduelle recueillie dans le Haut-Saint-Maurice.

« Le projet est rendu à une phase clé, une phase déterminante. Cette étape va permettre de démontrer la viabilité technico-économique et de finaliser le choix du procédé de la future usine. On est ici dans l'innovation qui va nous positionner au Québec de manière à être un chef de file par rapport à ces technologies », disait le ministre Julien.

Avec sa mise en marche, l'usine visera à créer 500 emplois directs et indirects, dont 100 membres de la communauté atikamekw de Wemotaci. D'ailleurs, c'est à cet endroit qu'est situé le siège social de BELT.

« Ce sont les Atikamekw qui assureront la première transformation des résidus de coupe forestière en biomasse quand l'usine va entrer en fonction. C'est dire qu'on peut envisager la création d'entreprises atikamekw pour la collecte de la biomasse. Il y aura de nouveaux emplois, tant en forêt que dans la future usine et des activités de formation de la main-d'œuvre, auxquelles nous pourrions contribuer », assure le ministre responsable de la Mauricie, Jean Boulet.

Il insiste : « Nous sommes bien positionnés pour accueillir la première usine commerciale au monde à utiliser les résidus de biomasse forestière ».



**L'Écho** VOTRE MÉDIA D'ICI  
La Tuque / Haut-Saint-Maurice  
POUR NOUS JOINDRE  
333, rue Scott,  
La Tuque, Qc G9X 1P3  
Tél. : 819 523-6141  
Annonces classées : 1 866 637-5236  
www.icimedias.ca

RESEAU SÉLECT

Directrice générale : Amélie St-Pierre  
Directrice Stratégies Médias : Amélie St-Pierre  
Directrice support aux ventes : Katy Champagne  
Adjointe-administrative : Suzanne Blanchette  
Réceptionniste : Brigitte Caron

Veuillez recycler ce journal

DISTRIBUTION : 6 335 EXEMPLAIRES • TIRAGE : 6 406 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec. Société Canadienne des postes - Envois de publications Canadiennes. Numéro de convention 1266454. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. L'Écho de La Tuque 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 du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans l'Écho de La Tuque sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Conseillère en solutions médias : Chantal Bousquet  
Coordonnatrices aux ventes : Brigitte Caron, Josianne Magny  
Rédactrice en chef : Sandra Lacroix  
Journaliste : Michel Scarpino  
www.icimedias.ca

Publié par : Icimédias inc.  
Président : Renel Bouchard  
Directeur-général : Marc-Noël Ouellette  
Impression : Imprimeries Transcontinental 2005 s.e.n.c.,  
division Transcontinental Transmag,  
10807, rue Mirabeau, Anjou  
Distribution : Distribution Transcontinental inc.  
Division Publi-Sac Mauricie

# La Bostonnais administrée par la Commission municipale du Québec

LA BOSTONNAIS

**MICHEL SCARPINO**  
mscarpino@lechodelatuque.com

**MUNICIPAL.** Depuis le 25 novembre, et la municipalité de La Bostonnais est administrée par la Commission municipale du Québec.

Dans un communiqué émis à l'intention des citoyens de La Bostonnais, la Commission municipale les informe qu'elle agit maintenant comme « administratrice provisoire de la municipalité de La Bostonnais, celle-ci n'ayant plus suffisamment de conseillers en fonction (quorum) pour prendre les décisions ».

En effet, peu après le départ du maire Michel Sylvain, trois autres conseillers ont remis leur démission, ce qui n'assure plus le quorum au conseil municipal.

La Commission municipale remplacera donc le conseil et adoptera les résolutions à sa place afin d'assurer le fonctionnement de la municipalité. Deux membres ont été désignés pour administrer la municipalité de façon provisoire et maintenir les services aux citoyens, soit

M<sup>e</sup> Sylvie Piérard et M<sup>e</sup> Céline Lahaie pour voir aux affaires courantes de la municipalité. Leur mandat sera de s'assurer que les services aux citoyens soient bien rendus, comme le ferait le conseil municipal.

« Durant l'administration provisoire, notez qu'il n'y a plus de séances du conseil et qu'aucune décision ne sera prise sans l'aval de la Commission municipale. La Commission administrera la municipalité de La Bostonnais jusqu'à ce que l'élection de nouveaux conseillers municipaux permette de retrouver le quorum au conseil. Le jour du scrutin sera fixé, le cas échéant, par la Ministre des Affaires municipales et de l'Habitation en temps voulu », peut-on lire

La Commission municipale du Québec agit maintenant comme « administratrice provisoire de la municipalité de La Bostonnais, celle-ci n'ayant plus suffisamment de conseillers en fonction (quorum) pour prendre les décisions ». (Photo L'Écho - Archives)

dans la lettre. La direction générale de la municipalité n'a pas émis d'autres commentaires.

## JUSQU'À QUAND DURERA LA TUTELLE?

Bien malin qui peut prédire jusqu'à quel moment l'administration de la municipalité de La Bostonnais se fera sous l'égide de la Commission municipale du Québec.

« Quand on perd le quorum dans une municipalité, le conseil ne peut plus siéger. Donc, c'est la Commission municipale qui a compétence en la matière et qui désigne deux juges pour remplacer le conseil municipal et prendre les décisions à la place du conseil », résume, Isabelle Rivoal, porte-parole de la Commission municipale du Québec.

On ne sait pas jusqu'à quel moment durera cette tutelle. Ça pourrait aller jusqu'aux prochaines élections. C'est la ministre des Affaires municipales qui déterminera si des élections doivent être tenues et si c'est le cas, à quel moment elles le seront.

La prise en charge de La Bostonnais par la Commission municipale du Québec survient à une période charnière de l'année, alors que normalement, les élus travaillent au prochain budget municipal. C'est à ce moment qu'on connaît les priorités du conseil pour la prochaine et le taux de taxation.

## Mobilisation et soutien pour la famille de Kristen

**SOLIDARITÉ.** La communauté de Wemotaci au grand complet s'est mobilisée pour aider la famille de Kristen Chilton-Ambroise, 11 ans, décédée subitement il y a quelques jours.

Kristen a été prise d'un malaise au point où on a dû la conduire à l'hôpital à La Tuque. Une fois dans l'établissement, on décide de la transférer à l'hôpital Sainte-Justine de Montréal. Elle décédera dans l'ambulance qui devait l'y amener. Le lendemain matin, toute la communauté de Wemotaci était sous le choc, fortement ébranlée par le décès de l'enfant de 11 ans.

Les conseillères du conseil de Wemotaci Alys Quoquochi et Alexandra Awashish comptent parmi les gens qui ont mis sur pied une campagne de financement pour venir en aide à la famille éprouvée. L'idée avait été lancée par Josiane Basile et les deux dames ont aussi voulu s'impliquer.

« Ça touche beaucoup de familles. Tout le monde se connaît, ici, à Wemotaci. Les deux (parents) font partie de grosses familles, alors tout le monde est touché, personnellement. Même les enfants ont beaucoup de peine », disait M<sup>me</sup> Awashish à L'Écho.

Outre l'idée d'amasser de l'argent, l'esprit de solidarité des gens de Wemotaci veut aussi démontrer à la famille qu'on est là pour elle. On ne veut surtout pas que les gens se sentent seuls quand survient pareille situation.

« C'est une tradition dans notre communauté, évoque Alexandra Awashish. C'est quelque chose qui se fait déjà. Les gens sont très solidaires les uns envers les autres quand un membre de notre communauté décède ». Mais c'est la première fois qu'elles utilisent leur titre de conseillère pour lancer une campagne de financement.

Au moment d'aller sous presse, 2000\$ avaient été amassés. Alexandra Awashish et Alys Quoquochi ont tenu à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont donné jusqu'à présent. (M.S.)

**POUR LES MUSICIENS  
QUI EN ONT BESOIN,**

**IL NOUS RESTE ENCORE  
QUELQUES PRODUITS DE  
CHEZ SONORISATION 124**

**SONO 124**

### BATTERIES JUNIOR

1 ensemble 5 morceaux  
1 ensemble 3 morceaux

### BATTERIE ADULTE

1 ensemble GRETCH

### CYMBALES

### LUTRINS

### BANG POUR BATTERIE

### ÉTUIS POUR UKULÉLÉ

### ÉTUIS RIGIDES POUR BASSE

### CLAVIERS

### HARMONICAS

### GUITARE ACOUSTIQUE

### GUITARES TAKAMINE ÉLECTRO-ACOUSTIQUES

- 1 à 12 cordes  
- 1 à 6 cordes

### 1 GUITARE TAKAMINE ÉLECTRIQUE SQUIER FENDER avec étui

### 2 GUITARES JAY TURSER pour enfants

### GUITARES CLASSIQUES YAMAHA

- 1 pour adulte  
- 1 pour enfant

QUANTITÉS LIMITÉES SUR CES ARTICLES. PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI.  
POUR NOUS REJOINDRE : 819 523-6115 ET LAISSEZ UN MESSAGE POUR  
RENDEZ-VOUS. IL NOUS FERA PLAISIR DE VOUS RÉPONDRE

**Nous profitons de l'occasion pour  
vous souhaiter de très JOYEUSES FÊTES!**

# MES ENTREPRISES, MA COLLECTIVITÉ MES ACHATS, C'EST PAYANT!

## Vos rabais se trouvent ici!



### Merci à nos partenaires!



**B3 communications**

**10\$** SUR LES ACCESSOIRES LORS D'UNE NOUVELLE ACTIVATION CELLULAIRE

\* Certaines conditions s'appliquent, voir détails en magasin.

Marchand autorisé: **PC PROMO GROUP**

570, St-Antoine, La Tuque (Qc) G9X 2Y7  
T. 819 523-5005 F. 819 523-3535  
www.bbcomm.ca

**10\$ DE RABAIS** SUR TOUT ACHAT DE MARCHANDISE DE 50\$ ET PLUS

\* Excluant réparation et confection et articles à prix régulier  
Ne s'applique à aucune autre promotion

- Matériel artistique
- Tissus et matériel de couture
- Laine et accessoires de tricot
- Réparation de vêtements sur place

**La Créatek!**  
NEQ : 2272065451

533, rue Commerciale, La Tuque (Québec) G9X 3A7  
Tel : 819 523-6662 | la.createk@hotmail.com

**AVENTURES TROPICALES**  
Plus que du bronzage!

www.aventurestropicales.ca  
aventures\_tropicales@hotmail.com

Lun-mer de 10h à 19h  
Jeu-ven de 10h à 21h  
Samedi 10h à 17h

**10\$ de rabais**

Sur tout achat de 50\$ et plus avant taxes à prix régulier

507 St-Antoine, La Tuque, Qc G9X 2Y5 • 819 523-7457

**Plomberie Express Alain Delisle Inc**

**10\$ de rabais**

SUR TOUT ACHAT DE 50\$ ET PLUS SUR PRODUITS EN INVENTAIRE!

406, rue St-Joseph, La Tuque, G9X 1L8  
**819 523-9336**  
Télé. : 819 523-3282 • Cell. : 819 676-7657  
Email : vente@plexad.qc.ca

**CLINIQUE VÉTÉRINAIRE MÉLUBLACK**

**10\$ DE RABAIS** sur produits en inventaire  
Sur achat minimum de 40 \$

- Consultation/examen sur RENDEZ-VOUS
- Radiographie numérique sur place
- Prise de sang (résultats en moins de 30 min)
- Chirurgie
- Service d'urgence 24 hrs
- Produits et nourritures spécialisés
- Dentisterie
- Radiographies dentaires (Nouveauté avril 2018)

333, rue St-Joseph, La Tuque  
**819 523-2303**  
www.veterinairelatuque.com

**GPSANTE**  
Groupe professionnel santé

**10\$ DE RABAIS À L'ACHAT D'UNE CARTE PRÉPAYÉE DE 60\$ ET PLUS**

T. 819-523-8029  
info@gpsante.ca – www.gpsante.ca  
273 rue St-Joseph, La Tuque (anciennement FX Lamontagne)

**centre visuel la tuque enr.**

**10\$ DE RABAIS** À L'ACHAT DE VERRES, MONTURES OU LENTILLES CORNÉENNES

\* Ne peut être jumelé à aucune autre promotion

Dr. Josée Daniel O.D. | Dr. Nancy Déziel O.D. | Dr. Sharlee Déziel Gagnon O.D.  
OPTOMÉTRISTES

Pour rendez-vous: 819 523-2333, 819 523-3356, Téléc.: 819 523-5456

Carrefour La Tuque 290, rue St-Joseph La Tuque (Québec) G9X 3Z8

**ATELIER ROULE VÉLO** **ecolo CYCLE**

**10\$ DE RABAIS** SUR TOUT ACHAT DE 50\$ ET PLUS

Ne s'applique à aucune promotion en cours.

**Venez nous rencontrer!**

368, rue St-François, La Tuque  
**819 523-3254**

**Meubles Accessoires Électroménagers**

**Accent**

Obtenez **10\$ de rabais** à l'achat de 75 \$ et plus sur tout en magasin

Jean Spain  
Administrateur  
jean.spain@tlb.sympatico.ca

544, rue Commerciale, La Tuque (Québec) G9X 3A8  
Tél. : (819) 523-2761 Fax : (819) 523-8791

**Auto Plus Pièces d'Autos La Tuque inc.**

**10\$ de rabais** sur tout achat de 50\$ et plus

585, rue St-Louis La Tuque, QC G9X 2X6  
Tél. : 819 523-2789 Téléc. : 819 523-2240

Courriel : [palt@lino.sympatico.ca](mailto:palt@lino.sympatico.ca)  
[www.piecesdautoslatuque.com](http://www.piecesdautoslatuque.com)

**OrdiPlus stereo+**  
INFORMATIQUE

le spécialiste en informatique électronique

**10\$ DE RABAIS** sur une configuration d'ordinateur à l'achat d'un portable.

819 523-4478  
539 rue Commerciale, La Tuque

**déco ptm**  
L'ART DE MEUBLER SON INTÉRIEUR AVEC DISTINCTION

**10\$** SUR TOUT ACHAT DE 50\$ ET PLUS AVANT TAXES À PRIX RÉGULIER

**Flor deco**  
COUVRE-PLANCHERS ET DÉCORATION

1442, boul. Ducharme, La Tuque (Québec) G9X 4R6  
T 819 523-6969 | F 819 523-6669

**CONSERVEZ et PRÉSENTEZ** votre 10\$  
de rabais chez les entreprises participantes  
et courez la chance de vous mériter **100\$**  
à dépenser chez votre marchand!

**FAITES VITE**

Coupon valide pour une période et  
une utilisation limitées, du 9 décembre au 6 janvier 2021



**DÉTACHEZ ET CONSERVEZ  
CET AUTOCOLLANT**

MES ENTREPRISES  
MA COLLECTIVITÉ  
**MES ACHATS**

**10\$**  
de rabais  
chez les  
entreprises  
participantes

Ce coupon est valide pour une période et une utilisation limitées.

VOIR PAGES BLEUES À L'INTÉRIEUR!



066192<

**NOUVEAUTÉ**

**PIÈCES À RABAIS**

MAGASIN DE PIÈCES D'AUTO COMPLET

**10\$ de rabais**

avec un achat de 100\$ ou plus

SYSTÈME DE FREINAGE
ALTERNATEURS ET DÉMARREURS
DIRECTION ET SUSPENSION
ROULEMENT DE ROUES
BATTERIES, PNEUS, MAGS ET PLUS!

2802, boulevard Ducharme  
La Tuque  
**819 523-3939**

Librairie A.B.C.

**10\$ de rabais**

SUR ACHAT DE 3 ROMANS  
à prix régulier  
SUR INVENTAIRE EN MAGASIN

\*Ne s'applique pas à aucune  
autre promotion, ni aux  
articles en solde et aux  
articles scolaires.

390, St-Joseph  
La Tuque QC G9X 1L6  
Tél.: 819 523-5828  
Fax: 819 523-4900

librairieabc@tlb.sympatico.ca

**LUCIEN GAUVIN SPORTS enr.**

**PRONATURE**

PLEIN AIR CHASSE PÊCHE  
OUTDOOR HUNTING FISHING

**10 \$ DE RABAIS**

SUR TOUT ACHAT DE 50\$ ET PLUS DE  
MARCHANDISES EN INVENTAIRE!

486, rue Bostonnais,  
La Tuque, Qc, G9X 2H1  
gauvinpronature@hotmail.com  
Tél.: **819 523-5838**  
Fax: **819 523-9800**

**FORMATION**  
Manon Morissette inc.

Gardiennage, cours de dressage  
Toiletage, etc

**819 523-9763**

**10\$ de rabais**  
sur achat de 50\$ et plus  
avant taxes

700, chemin des Pionniers  
La Tuque, G9X 3N8 Cell.: 819 680-0290

**Centre d'esthétique  
Beau/Belle**

**10\$ DE RABAIS**

Sur tout achat de  
**50 \$ et plus**  
avant taxes

Épilation : cire, électrolyse, laser • Soins du visage,  
maquillage, soins des mains et des pieds  
• Massage suédois, soins corporels

527, St-Louis La Tuque  
**819 523-2938**  
Marie-Josée Létourneau, prop.

**LE PIONNIER**

**10\$\* DE RABAIS**

SUR TOUT ACHAT  
**DE 50\$ ET PLUS**  
À PRIX RÉGULIER

\*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion

**819 523-7681**

313, rue St-Joseph, La Tuque Qc G9X 1K9  
pionnier@tlb.sympatico.ca

**GÉLINAS**  
MOTOS

**10\$**

de rabais à l'achat de  
**50\$ et plus**  
sur tout en magasin

1430, boul. Ducharme, La Tuque (Québec)  
**819 523-8881**

**YAMAHA**

**OK PNEUS**

Mécanique, pneus  
et alignement

**10\$ DE RABAIS**  
**AVEC TOUT ACHAT!**

335, rue St-François, La Tuque G9X 1S2  
Tél.: 819 523-7300 / Téléc.: 819 676-8815  
Courriel: garagem.c@hotmail.com

**KIRANO**  
SANTÉ

Aliments en vrac et biologiques,  
Produits de santé et soins naturels,  
Thés, épices, Bio-cosmétiques,  
Conseils et services sur place, Cadeaux

**10\$ DE RABAIS À L'ACHAT DE  
60\$ DE SUPPLÉMENTS  
NATURELS**

548, Commerciale, La Tuque 819 523-7333

**Boutique Lily Rose**  
" La Boutique qui ose ! "

**10\$ de rabais**

sur tout achat de 100\$ et plus  
sur marchandise à prix régulier

Danielle Ricard, prop.  
305 rue St-Joseph,  
La Tuque, Québec, G9X 1K9  
819 523-5252  
boutiquelilyrose@yahoo.ca

**Centre de  
Peinture  
Déco**

Angélica  
Morissette  
Design intérieur

**10\$ DE RABAIS\***

SUR PRODUITS EN  
INVENTAIRE SEULEMENT  
À L'ACHAT DE 50\$ ET PLUS

\* Ne peut être jumelé à toute autre promotion

553, rue Commerciale,  
La Tuque (QC) G9X 3A7  
819 676-5020

VÊTEMENTS POUR TOUTE LA FAMILLE

**AUBAINES G.ROY**  
Vêtements pour toute la famille

**10\$ DE RABAIS**  
SUR TOUT ACHAT  
DE 40\$ ET PLUS  
AVANT TAXES  
À PRIX RÉGULIER

542, RUE ST-ANTOINE  
LA TUQUE  
**819 523-3230**

>282029

>282020

>60282<

# Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



**Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.**

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

## Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



## Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

*Aller mieux à ma façon* est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



## Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



## Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



## Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

## Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**  
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**  
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :  
[centredecrise.ca/listecentres](http://centredecrise.ca/listecentres)
- **Service d'intervention téléphonique**  
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :  
1 866 APPELLE (277-3553)

**De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : [Quebec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)**

[Québec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)

 **Info-Social 811**

**Québec** 



# PETITES ANNONCES CLASSÉES

**POUR TOUT ACHETER  
ET TOUT VENDRE,  
près de chez vous**

Profitez également de la parution  
GRATUITE de votre annonce sur  
**VosClasses.ca.**

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

**Un seul numéro 1 866 637-5236**

Mode de paiement:

### 135 Propriétés commerciales à vendre

ÉDIFICE commercial incluant 2 4-1/2 + local commercial avec sous-sol. La Tuque. Évaluation municipale 143,900\$, revenu potentiel de 21,000\$. Faites une offre. 514-515-9255

### 205 Logements / appartements à louer

4-1/2, près centre-ville, stationnement, remise, aucun animal, référence demandée, 819-523-7295

### 270 Bureaux / locaux à louer

GRAND local commercial, A/C, 531, rue Commercial, La Tuque. 735\$/mois + taxes non chauffé, non éclairé. À discuter. 514-515-9255

### 370 Matériaux de construction

TÔLES à couverture à lambris de couleur/galvanisés La longueur que vous désirez. 819-221-5429

### 424 Astrologie/occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 514-613-0179

### 484 Services divers

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél 1-855-282-2022 www.sosaaq.com

### 485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence! Appelez le 438-899-7001 pour les écouter, leur parler, ou, depuis votre cellulaire faites le #(carré)4676. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

MÉDIUM Québec réunit toujours pour vous depuis + de 13 ans les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconnus pour leurs dons et la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-800-332-1036 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carré)4676. Pour les voir et mieux les connaître : www.Medium-Quebec.com

### 555 Argent à prêter

FINANCEMENT HYPOTHÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brisson 1-866-566-7081 www.automobilebrisson.com

### 585 Services financiers divers

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Trop de dettes? Harcelé par vos créanciers? Reprenez le contrôle. Un seul versement par mois (0% d'intérêt) Bureaux à Trois-Rivières à Grand-Mère et à Louiseville pour vous servir. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 819-693-0004

Trouvez-en encore plus sur **vosclasses.ca**

## AVIS

### CLÔTURE D'INVENTAIRE

AVIS EST DONNÉ que l'inventaire des biens de Monsieur Réjean GOULET, en son vivant résidant au 259, route 155 Sud, La Tuque, Québec, G9X 3N8, décédé le 30 septembre 2020, a été dressé et peut être consulté au bureau de Me Josée PACKWOOD, notaire, situé au 290, rue Saint-Joseph, bureau 102, La Tuque, Québec, G9X 3Z8.

>285596 Me Josée PACKWOOD



### NOUS ENGAGEONS

### MÉCANICIEN(NE) D'ENTRETIEN ET JOURNALIER DE PRODUCTION

Horaire 7 - 7 ou 3 - 2 - 2 - 3

Un emploi dans une usine qui continu d'investir en plus d'avoir plusieurs avantages.

Envoyé votre CV à **wlocquet@grouperha.com** à l'attention de Wolfgang Locquet

## IMAGE des GENS D'ICI



### BONNE RETRAITE MARIE-PAULE PARÉ!

Nous vous souhaitons ce qu'il y a de meilleur pour cette retraite bien méritée!



# À JAMAIS DANS NOS COEURS

**INMEMORIAM.CA**



## AVIS DE DÉCÈS

### Lévesque, Madeleine 1922-2020



C'est avec regret que nous vous faisons part du décès de Mme Madeleine Charette (née Lévesque) décédée le 26 novembre 2020, à l'âge de 98 ans. Elle était l'épouse de feu monsieur Normand Charette, et la fille de feu Alexis Lévesque et de feu Léa Lévesque. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Robert (Nicole Fecteau) et Norma (The My Nguyen); ses petits-enfants: Rémy, Véronique, François et Myriam; ses arrière-petits-enfants: Jeremy et Emily ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousin(e)s et ami(e)s.

Une cérémonie aura lieu dans l'intimité familiale. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la Maison des Collines en utilisant le lien suivant: <https://www.lamaisondescollines.org/fr/faire-un-don/> La famille désire remercier la Dre Annie Fortin, le personnel de la phase 3B de la résidence Cité-Jardin ainsi que le personnel de la Maison des Collines de Wakefield pour les bons soins prodigués.

Vos messages de condoléances peuvent être envoyés à: [www.cfo.coop](http://www.cfo.coop)

## AVIS DE DÉCÈS

### Mme Denyse Hémond



À l'institut de Cardiologie de Montréal le 18 novembre 2020, est décédée à l'âge de 71 ans, Mme Denyse Hémond épouse de Jean-Claude Vallée demeurant à St-Édouard.

Compte tenu de la situation actuelle entourant les règles sanitaires en place, la famille a choisi de procéder aux rituels funéraires dans l'intimité. L'inhumation aura lieu à une date ultérieure.

Mme. Hémond laisse dans le deuil : outre son époux; son fils : Sylvain Vallée (Christine Richard); ses petits-enfants : Jennifer et Olivier Vallée; son frère : Michel Hémond (Danielle Rochette); sa belle-sœur : Denise Vallée (Claude Boutet); Ainsi que plusieurs neveux nièces, cousins, cousines, autres parents et amie(s).

LOUISEVILLE Maisons funéraires St-Louis  
Renseignements : (819) 228-3335 - Télécopieur : (819) 228-3345  
Courriel : [condoleances@maisonstlouis.ca](mailto:condoleances@maisonstlouis.ca)  
Site internet : [www.maisonstlouis.ca](http://www.maisonstlouis.ca)  
Entreprise affiliée à la Corporation des thanatologues du Québec

## AVIS DE DÉCÈS

### Mme Marlene Girard 1951-2020



À La Tuque, au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, le 25 novembre 2020, est décédée à l'âge de 69 ans, Mme Marlene Girard, fille de feu Georges-Henri Girard et de feu Lucienne Côté. L'a précédée son frère jumeau, Jacques.

Mme Girard laisse dans le deuil son fils Mathieu Girard (Amélie); ses petits-enfants : Olivier et Mahée; ses frères et ses sœurs : Guy, Dany, Paul, Steve, Micheline, Claudette, Christiane et Jocelyne ainsi que leur conjoint(e); ainsi que plusieurs amis et tout particulièrement son colocataire, Jacques.

Des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

Considérant les circonstances actuelles, les funérailles et l'inhumation auront lieu à St-Félicien à une date ultérieure.

Renseignements: Résidence funéraire Caron, 602 rue Commerciale, La Tuque, Qc G9X 3B3, téléphone : (819) 523-3566, télécopieur : (819) 523-2701, courriel : [info@residencecaron.com](mailto:info@residencecaron.com), site web : [www.residencecaron.com](http://www.residencecaron.com)

## SPORTS

# La LHSAAAQ annule la saison 2020-2021

**PATRICK VAILLANCOURT**

pvaillancourt@lehdodustmaurice.com

**HOCKEY. C'est maintenant officiel, il n'y aura pas de saison 2020-2021- dans la Ligue de hockey senior AAA du Québec (LHSAAAQ).**

Les gouverneurs de la LHSAAAQ ont pris cette décision au cours de la dernière semaine.

« La décision a été prise suite à la dernière annonce du gouvernement du Québec que les restaurants seront fermés minimalement jusqu'au 11 janvier. Ça comme sonné une cloche pour tout le monde, exprime le président de la LHSAAAQ,

Dominic Lussier. On aurait souhaité commencer la saison au début du mois de janvier, en pensant qu'avec les demandes du gouvernement de rester tranquille en novembre, ça aurait pu ouvrir les postes pour tout. Si les restaurants sont encore fermés au 11 janvier, on n'a pas beaucoup d'espoir de jouer une saison avec des spectateurs. »

Il faut rappeler qu'il n'était pas question pour les équipes de la ligue de joueur des matchs sous la barre de 250 spectateurs pour une question de rentabilité et de viabilité. Toutes les équipes étaient prêtes à jouer devant 250 personnes, sauf Bécancour en raison de directives

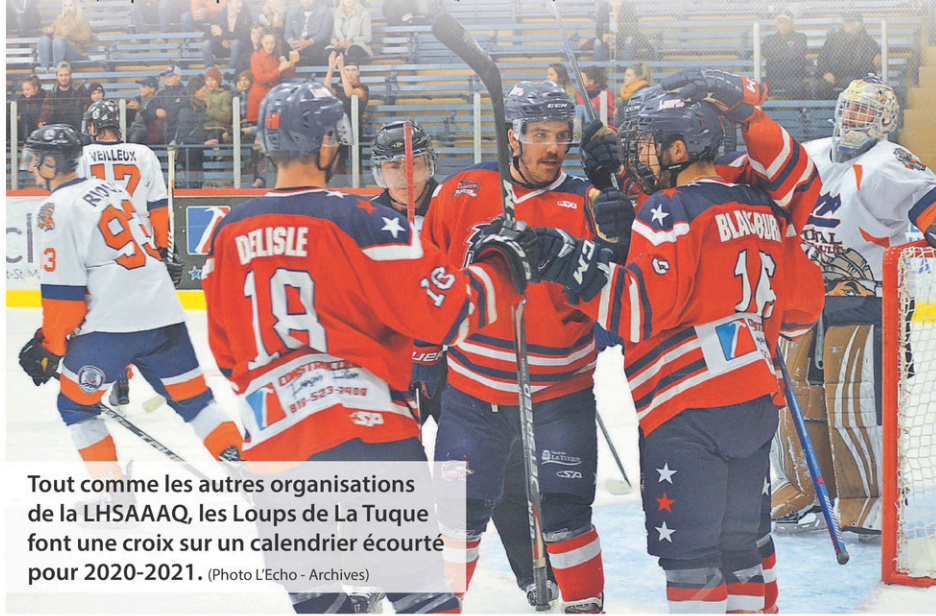
différentes de la municipalité.

« Il faut regarder ce qui se passe pour le junior majeur, les équipes jouent à huis clos et dans une bulle, personnellement je crois que les dirigeants mettent en péril leur produit. Je suis un fan de sport en général, mais ça ne m'intéresse pas d'aller voir des statistiques sur le Web », opine le président.

En agissant de la sorte, M. Lussier explique qu'il s'agit d'une décision sage qui ne mettra pas en péril la viabilité de la ligue et des neuf équipes. « Même si on prenait la chance de jouer une saison de huit matchs à partir de février, il faut aussi

regarder la question des commanditaires. La question d'un tournoi printanier a été évoquée, mais je ne suis pas certain que ça serait responsable de la ligue de faire jouer les gars qui n'ont pas joué depuis 1 an à un certain niveau de compétition. Les risques de blessures sont trop grands. »

Au niveau des opérations hockey, la LHSAAAQ fera une rencontre avec les différents gouverneurs afin d'établir le scénario pour le prochain repêchage. « Est-ce qu'on fera une loterie? Est-ce qu'on prendra le classement de la dernière saison? On prendra une décision prochainement avec les gouverneurs », ajoute le président.



Tout comme les autres organisations de la LHSAAAQ, les Loups de La Tuque font une croix sur un calendrier écourté pour 2020-2021. (Photo L'Echo - Archives)

## PROMOTION TOME I DU MESSAGE DU GRAAL

ABD-RU-SHIN  
DANS  
LA LUMIÈRE  
DE LA  
VÉRITÉ

MESSAGE DU GRAAL

« Donner sans penser à soi, aider là où c'est nécessaire, de même que comprendre la souffrance et les faiblesses de son prochain, équivaut à recevoir parce que c'est la voie simple et vraie qui mène vers le Très-Haut! » – ABD-RU-SHIN

**OFFRE DÉCOUVERTE 5\$ livraison incluse**

1 866 428-7001 - commandes@graal.ca  
Code promo : TOME1RELIE2021

 PUBLICATIONS  
DU GRAAL

[messagedugraal.org](http://messagedugraal.org)

>285605

CHAUSSURES  
**POP**  
SHOES

**GO** Sport

CENTRE DU  
**TRAVAIL**  
VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

Du 10 au 13 décembre  
**SUR MARCHANDISE  
À PRIX RÉGULIER  
SEULEMENT.**

*Venez gratter  
et économiser*

**GRATTEZ  
ÉCONOMISEZ**

jusqu'à  
**50%**  
de rabais

**GALERIES LA TUQUE • 1200 BOUL. DUCHARME • LA TUQUE**

Noël 2020

# Idées cadeaux

En magasin et au [latulippe.com](http://latulippe.com)

**GARNEAU**  
**Sous-vêtements Drytex 4002**  
 Modèles pour homme et femme. Respirants et antibactériens. Gris. N° M134850. N° M134852. N° M134849. N° M134851.  
 Détail sugg.: 74,95\$ / chandail 69,95\$ / pantalon.  
**Solde 29<sup>95</sup>\$**



Chandail et pantalon vendus séparément.

**Raquettes Mountain Trail**  
 Cadre en aluminium.  
 8 x 24: N° M152248.  
 8 x 27: N° M152249.  
 9 x 29: N° M151788.  
 Détail sugg.: 179,95\$  
**Solde 109<sup>95</sup>\$**



Limite de 1 paire par client.

**MOUNTAIN HARD WEAR**  
**Manteau MT. Eyak**  
 Pour homme.  
 Duvet 600 certifié RDS. Olive ou moutarde. N° M143243.  
 Détail sugg.: 259,95\$  
**Solde 119<sup>95</sup>\$**



Limite de 1 par client.

**PÉLERIN**  
**Chapeau d'hiver Blizzard**  
 Fourrure synthétique de qualité. Gris. N° M008240.  
 Détail sugg.: 49,95\$  
**Solde 24<sup>95</sup>\$**



**MUSTANG SURVIVAL**  
**Collet gonflable M.I.T. 100**  
 Gonflage automatique en quelques secondes. Noir et rouge. N° M015132  
 Détail sugg.: 219,95\$  
**Solde 159<sup>95</sup>\$**



**SIMMS**  
**Chemise Coldweather**  
 Pour homme. Sèche rapidement. Choix de couleurs. N° M159331.  
 Détail sugg.: 129,95\$  
**Solde 69<sup>95</sup>\$**



**KUMA OUTDOOR GEAR**  
**Chaise chauffante Lazy Bear**  
 3 niveaux de chaleur. N° M157005.  
 Détail sugg.: 224,95\$  
**Solde 189<sup>95</sup>\$**



## Prix chocs

**OR OUTDOOR RESEARCH**  
**Gants Turnpoint Sensor**  
 Pour homme. Permettent l'utilisation d'écrans tactiles. Gris charbon. N° M151873. Détail sugg.: 54,95\$  
**Prix Choc 20\$**



Limite de 1 paire par client.

**Bottes d'hiver**  
 Pour femme. Imperméables. Beiges. N° M144085.  
 Détail sugg.: 149,95\$  
**Prix Choc 75\$**



Limite de 1 paire par client.

**PÉLERIN**  
**Chaussettes Sport**  
 Pour homme, femme et enfant. Chaudes. Grises. N° M008229.  
 Détail sugg.: 12,95\$  
**Prix Choc 5\$**



LANE DE BÉRNOS - MESSOUD DOO

**BROWNING**  
**Sac à dos Buck 1700**  
 28 litres. Camo. N° M129837.  
 Détail sugg.: 84,95\$  
**Prix Choc 42\$**



**Ce Noël, offrez la nature en cadeau... Donnez la carte cadeau Latulippe!**



**Gino Chouinard**  
 Porte parole des magasins Latulippe



Québec - Lévis - Trois-Rivières  
[latulippe.com](http://latulippe.com)

# Latulippe

**TROIS-RIVIÈRES** 2100, rue Des Grands-Marchés, District 55  
**QUÉBEC** 637, rue Saint-Vallier Ouest  
**LÉVIS** 1228, rue de la Concorde, Carrefour St-Romuald  
 Magasinez en ligne au [latulippe.com](http://latulippe.com)

MEILLEUR PRIX GARANTI

MESURES SAINTEAUBERT

Magasinez en toute sécurité

Politique du meilleur prix garanti: si vous trouvez un meilleur prix au Québec, nous l'égalons! Promotion « Noël 2020 Idées cadeaux » valide jusqu'au 24 décembre 2020 ou jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif seulement, le texte prévaut en tout temps. Prix sujets à changements sans préavis. Tous les détails en magasin et au [www.latulippe.com](http://www.latulippe.com). Offre « Prix Chocs » valide en magasin, aujourd'hui seulement ou jusqu'à épuisement des stocks. PAYEZ ET EMPORTEZ seulement. Aucune mise de côté. Aucune commande téléphonique. Inventaire limité. Revente interdite. Photos à titre indicatif, le texte prévaut en tout temps. Commandes internet: des frais supplémentaires s'appliquent sur les produits surdimensionnés.

MAGASINEZ EN LIGNE  LIVRAISON GRATUITE AU CANADA AVEC TOUT ACHAT DE 49\$ OU PLUS! CUEILLETTE EN MAGASIN DISPONIBLE <sup>1</sup>AVANT TAXES. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT.