



# Un Noël magique

VOTRE GUIDE DES FÊTES



L'ÉVÉNEMENT

**MAÎTRISEZ**

**L'HIVER**

de Honda

**PROFILMOTO**  
DÉTAILLANT de LIBERTÉ

**GÉNÉRATRICES**

à partir de

**849\$**



**SOUFFLEUSES  
À NEIGE**

à partir de

**879\$**

**HONDA**

1607, rue de l'Industrie, Beloeil • 450 864-6686 • [www.profilmoto.ca](http://www.profilmoto.ca) • Sortie 109 de l'autoroute



# À la recherche du *cadeau* parfait pour Noël ?



## *Offrez* un certificat cadeau tout inclus aux Résidences Soleil :

- ◆ période d'essai
- ◆ répit (proche aidant)
- ◆ convalescence
- ◆ ou pour le plaisir

### *Ce certificat inclut:*

3 repas/jour et l'accès à toutes les activités, les commodités, une clinique médicale 24h/24 et une réceptionniste 24h/24.

**Prêt en moins de 48h:**

**residencessoleil.ca • 1 800 363-0663**



**Les Résidences Soleil : familiales, sécuritaires, évolutives, abordables et épanouissantes.**

Valide dans toutes *Les Résidences Soleil*. Les soins et services sont disponibles à la carte. \*Veuillez noter que nos forfaits Soleil sont exclusifs aux Résidences Soleil, qu'ils sont sujets à des changements sans préavis et que certaines restrictions s'appliquent.

Temps des Fêtes

# 12 RAISONS BRILLANTES D'ACHETER LOCALEMENT

## 1. Aider à la création d'emploi

En achetant tout ce qu'il vous faut pour les Fêtes chez vos marchands locaux, vous contribuez à augmenter leurs besoins en main-d'œuvre. Et comme il est relativement simple d'être qualifié pour un emploi dans le commerce de détail, cela améliore les chances de certaines personnes d'arriver à trouver du travail et de pouvoir compter sur un revenu stable pour Noël, voire toute l'année.

## 2. Goûter aux traditions locales

Où que vous viviez, il y a fort à parier que les membres de votre communauté participent à une tradition particulière, qu'il s'agisse de concocter un plat spécial ou de privilégier un certain type de décorations de Noël, par exemple. Quoi qu'il en soit, c'est l'occasion parfaite pour partager avec vos proches quelque chose d'unique à votre coin de pays!

## 3. Soutenir les OBNL

Les entreprises ont tendance à redonner à leur communauté par le biais d'organismes à but non lucratif qui viennent en aide aux gens moins fortunés ou vivant des situations difficiles, notamment. En magasinant dans votre région, vous faites en sorte qu'elles puissent être généreuses à l'approche des Fêtes.

## 4. Profiter d'un meilleur service

Les propriétaires d'entreprises locales sont de véritables passionnés. Ainsi, en vous approvisionnant chez eux pour les Fêtes, vous vous assurez de bénéficier des meilleurs conseils. En fait, un service personnalisé est un moyen quasi infaillible de dénicher les présents parfaits pour vos êtres chers. Et si jamais vous vous trompez, retourner vos achats sera un jeu d'enfant!

## 5. Rester informé

Visiter les commerces de votre région durant la période des Fêtes est une façon efficace de vous tenir au courant de ce qui se passe dans votre communauté. Vous saurez quels événements s'y déroulent,

obtiendrez des conseils d'initiés à propos des meilleurs produits et renforcerez votre sentiment d'appartenance.

## 6. Réduire votre empreinte écologique

L'achat local est une option écoresponsable, en particulier si vous vous déplacez à pied. Moins utiliser votre voiture réduit non seulement votre consommation d'essence, mais aussi votre empreinte carbone en général. De plus, les produits locaux n'ont pas voyagé sur de longues distances pour arriver jusqu'à vous. Autrement dit, en faisant vos courses dans votre région pour les Fêtes, vous contribuez à protéger la planète!

## 7. Rencontrer le père Noël

Emmenez les enfants avec vous et transformez votre tournée des magasins en sortie familiale. Les plus jeunes seront heureux de rencontrer le père Noël, vous pourrez faire du repérage pour vos cadeaux et tout le monde sera content de finir la journée en beauté avec un chocolat chaud.

## 8. Dénicher des présents uniques

Il est beaucoup plus facile de trouver des cadeaux véritablement uniques en achetant localement. Bien que vous puissiez commander des produits artisanaux sur Internet, miser sur les créations d'artistes ou d'artisans de votre région vous assure des présents aussi spéciaux que les gens à qui vous les offrez. Certains pourront même être personnalisés!

## 9. Savourer des produits frais

Visiter les boucheries, les microbrasseries, les boulangeries et les épicerie fines de votre région vous assure un menu des Fêtes délectable. En fait, l'achat local est la meilleure méthode pour faire le plein d'aliments exceptionnellement frais, des pâtisseries aux viandes, en passant par les produits laitiers. En outre, vos marchands locaux peuvent vous donner des conseils sur la façon d'apprêter leurs produits.



## 10. Être moins stressé

L'achat local est tout indiqué pour limiter le stress engendré par la frénésie des Fêtes, entre autres parce que vous n'avez pas à craindre que les cadeaux n'arrivent pas à temps. Qui plus est, les échanges et les retours, le cas échéant, s'effectueront en un tournemain, puisque les produits auront été achetés à deux pas de chez vous!

## 11. Faire rouler l'économie locale

Saviez-vous que les petites entreprises enregistrent près du tiers de leur revenu annuel durant les deux derniers mois de l'année? Novembre et décembre sont en

effet cruciaux, et plusieurs commerçants comptent sur les ventes des Fêtes pour rester à flot. Cette année, assurez-vous de faire vos achats de Noël dans votre région afin de soutenir directement l'économie locale.

## 12. Dynamiser votre communauté

Les cafés, les boutiques d'artisanat et les librairies, par exemple, sont des endroits privilégiés pour accueillir des événements qui enrichissent votre communauté. Les encourager leur permet d'organiser des cours, des ateliers, des concerts, etc., lesquels animent la période des Fêtes et stimulent l'économie locale.

1673833

BIJOUTERIE  
**Almanzor**

POUR PASSER  
du rêve À LA RÉALITÉ

- Réparation de bijoux
- Production corporative sur mesure
- Distributeur des montres Michel Herbelin
- Fabrication sur mesure de bijoux (bagues, pendentifs, boucles d'oreilles)

MONTRE CORPORATIVE DUMONT AVEC MÉCANISME SUISSE **exclusif**

370, boul. sir-Wilfrid-laurier #114, Mont-saint-Hilaire • 450 464-2512

310, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier • 450 339-3888 • Belœil

**BAR À SAVON**  
ÉCOLOGIQUE D'ICI

**NOUVEAUTÉ!**

Produits **D'ÉPICERIE**  
fine

- Savons artisanaux
- Produits naturels et bio
- Vrac
- Kombucha en fût

BOUTIQUE ZÉRO-DÉCHET

BOUTIQUE ZÉRO-DÉCHET

BOUTIQUE ZÉRO-DÉCHET

168743

Rue

# DUVERNAY

## UN ENDROIT UNIQUE POUR VOTRE MAGASINAGE DES FÊTES!

### VENEZ DÉCOUVRIR LES COMMERCES QUI VOUS OFFRENT PRODUITS ET SERVICES AU MÊME ENDROIT ET À DE SUPER PRIX!



style confort qualité

## Idées cadeaux!

**Sélection incroyable**  
de portefeuilles  
et porte-cartes  
fabriqués en Italie

**Superbe**  
collection  
de sacs à  
main  
italiens

**GRAND CHOIX**  
de pantoufles  
Garneau en mouton  
véritable fabriquées  
au Québec

**SUPER  
BAS**  
en  
alpaga  
fabriqués  
au Québec

**Collection**  
de  
porte-documents  
fabriqués  
en Italie



*\*Tous les produits sont disponibles pour hommes et femmes*

**250, Duvernay, Belœil • 450.446.4175**

Club Santé **ATMOSPHÈRE** 24H

DU 22 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE 2019

# BLACK

## FRIDAY + LUNDI FOU



**OBTENEZ**  
**33%**  
**DE RABAIS**

**SUR L'ABONNEMENT  
D'UN AN  
QUI INCLUT 2 OPTIONS\***

\*Détails en succursale



295, rue Duvernay  
Belœil | 450 464-1881  
[clubsanteatmosphere.com](http://clubsanteatmosphere.com)

168814

**PN**  
**PLANETENUTRITION.CA**  
SPORTS | HEALTH | VITAMINS

# 30% à 70%

sur **TOUT** en magasin

\*excluant l'épicerie athlétique

281 RUE DUVERNAY #102, BELOEIL

450 339-4669




**LÉO VIGOR**  
L'homme urbain

VÊTEMENTS  
ET  
ACCESSOIRES  
POUR  
HOMMES

276 rue Duvernay, Beloeil, J3G-2M2  
Tél. : 450 467 1927

[leovigor.com](http://leovigor.com)

**TROUVEZ  
LE CADEAU  
PARFAIT !**

**À table, c'est prêt!** *Chez vous, chez nous, partout.*

**MAINTENANT OUVERT !**

**Café • Resto • Gâteaux**

*Spécialiste des repas à emporter!*

**271, rue Duvernay Beloeil 450-281-0809**



*Ce que femme veut...*

**BIJOUX • ACCESSOIRES  
VÊTEMENTS • SACS À MAIN**

*Ce que femme veut...  
Bijoux et accessoires  
Vêtements coup de coeur*

- NOUVEAUTÉS chaque semaine
- CERTIFICATS CADEAUX

265 Duvernay - Beloeil - 450.813.7265  
[cequefemmeveutboutique.ca](http://cequefemmeveutboutique.ca)




**BIEAUSPHÈRE**

**À L'ACHAT DE 2 SACS DE THÉ  
OBTENEZ 1 SAC GRATUIT !!**

Libre-service  
Livraison d'eau  
Filtration d'eau  
Ventes et entretien  
Café Keurig®  
Boutique thé  
Boutique idées cadeaux

**286, Duvernay, Beloeil • 450.714.1414**



**UN GRAND CHOIX  
DE REPAS RÉCONFORTANTS  
PRÉPARÉS POUR VOUS**

Des produits de qualité, sans agent de conservation à prix abordables, faciles à réchauffer

**Qu'est-ce qu'on mange ?**

*Idéal pour vos réceptions du temps des Fêtes!*

**DATE LIMITE POUR LES COMMANDES  
DES FÊTES - 12 DÉCEMBRE**

- Tous nos mets sont cuisinés sur place
- Format individuel et familial

**450 467-7297**



# AIDE-MÉMOIRE DES TÂCHES ESSENTIELLES À RÉALISER EN PRÉVISION DES FÊTES

Magiques à souhait, les Fêtes peuvent néanmoins s'avérer stressantes, surtout si l'on n'est pas convenablement organisé. Ainsi, pour profiter pleinement de cette période de réjouissances, commencez tôt à vous y préparer. Afin de ne rien oublier, consultez cet aide-mémoire des nombreuses tâches à accomplir pour être fin prêt à célébrer!

## Pour recevoir vos proches

- Déterminer le thème de votre réception, s'il y a lieu;
- Faire vos réservations (salle, traiteur, restaurant, équipe d'animation, service d'entretien ménager, père Noël, etc.);
- Envoyer les invitations;
- Sélectionner le menu et les boissons — pensez aux allergies et aux habitudes alimentaires de chacun;
- Acheter le nécessaire pour préparer les plats ainsi que les grignotines;
- Établir un calendrier pour la cuisine (préparez à l'avance ce qui peut être congelé, notamment);
- Faire le plan de table et choisir l'habillage de la table ainsi que les accessoires indispensables (serviettes en papier ou en tissu, vaisselle, chaises supplémentaires, etc.);
- Prévoir des jeux et de la musique pour animer le party;
- Aménager un espace pour ceux qui resteront à dormir (en raison de la météo, par exemple);
- Faire le ménage de fond en comble;
- Déneiger et déglacer l'allée avant l'arrivée des invités.

## Pour gâter votre monde

- Dresser la liste des cadeaux à vous procurer — et magasiner avant la cohue de la fin de décembre;
- Organiser l'échange de cadeaux (thème, pige, budget, etc.);
- Confectionner, rédiger et envoyer les cartes de vœux;
- Aider les enfants à écrire au père Noël et expédier leurs lettres;
- Acheter le nécessaire pour l'emballage des présents (papier, choux, rubans, etc.);
- Emballer les cadeaux et les cacher jusqu'à Noël;
- Prévoir les nombreux tours de votre lutin malin.

## Pour enjoliver votre décor

- Trier les décorations, jeter celles qui sont brisées et en acheter de nouvelles au besoin;
- Poser les décorations extérieures avant les grands froids, quitte à ne pas les allumer aussitôt;
- Décorer l'intérieur — si vous optez pour un sapin naturel, ne l'installez pas

trop tôt, sans quoi il sera sec à Noël, ce qui augmentera les risques d'incendie.

## Pour sublimer votre beauté

- Prendre vos rendez-vous beauté (manucure, coiffure, esthétique, etc.) longtemps à l'avance;
- Magasiner vos tenues des Fêtes et les faire retoucher si nécessaire.

Au moment d'établir votre budget des Fêtes, tenez compte de tous les achats à effectuer : cadeaux, papier d'emballage, nourriture, boissons, serviettes de table, décorations, vêtements chics, activités, etc.




ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**SIMON JOLIN-BARRETTE**  
Député de Borduas  
Ministre de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration  
Leader parlementaire du gouvernement  
888, rue Laurier, Beloeil, J3G 4K7, 450 464-5505

## Pour les Fêtes, pensez local

Qu'il s'agisse d'entrepreneurs, d'artistes ou d'artisans, notre belle région regorge de talents. À l'approche de la période des Fêtes, je vous invite à aller à leur rencontre et à les encourager. En privilégiant l'achat local, vous stimulerez non seulement l'économie d'ici, mais contribuerez du même coup à la vitalité de notre région et à renforcer encore davantage le tissu social de notre Vallée.

En plus des boutiques et des entreprises d'ici, découvrez aussi les marchés de Noël. En voici deux qui se tiennent prochainement:

Du 27 novembre au 1er décembre  
Salon des artisans de Beloeil  
Centre culturel de Beloeil, 600, rue Richelieu  
Pour infos: 450 464 1372

30 novembre et 1er décembre  
Petit marché de Noël de Saint-Marc-sur-Richelieu  
Salle municipale, 102, rue de la Fabrique  
Pour infos: 450 584-2682



**ANIMALERIE Albert et Moi**  
Animaux • Nourritures  
Accessoires • Cages

Je vous prépare un **VENDREDI FOU**  
le 29 et 30 novembre prochain!  
Plusieurs rabais en magasin!  
Passez nous voir!

Heure d'ouverture :  
Lundi au mercredi de 10 h à 18 h  
Jeudi et vendredi de 10 h à 21 h  
Samedi de 9 h 30 à 17 h  
Dimanche de 11 h à 17 h

450 464-2851  
409, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil, QC

# Célébrez la saison

ÉCONOMISEZ  
100 \$\*

à l'achat d'une  
monture sélectionnée  
de 199 \$ et plus

ÉCONOMISEZ  
125 \$\*\*

sur chaque paire de  
lunettes prescrites  
additionnelle



LUNETTERIE • EXAMEN DE LA VUE

CHIRURGIE AU LASER†

**Mont-Saint-Hilaire**  
370, boul. Sir-Wilfrid-Laurier  
450 464-6565

Opticiennes : Lyne Charpentier, Isabelle Manny

Gérante : Roxane Trudeau

Optométristes : Odile Therriault

**Beloeil**  
515, boul. Sir-Wilfrid-Laurier  
450 464-0000

Opticiennes : Julie Comeau, propriétaire,  
Carole Lachapelle, Karine Brunet

Optométristes : Dre Lorraine Bois, od,  
Dre Marie-Claude Danis, od

\*À l'achat d'une monture mode sélectionnée de 199 \$ et plus et de lentilles de prescription traitées antireflet. \*\*Le premier achat doit être une paire de lunettes de prescription (avec des lentilles traitées antireflet d'une valeur de 250 \$ ou plus) ou un forfait annuel de lentilles cornéennes. Les lentilles optiques de la deuxième paire doivent être des lentilles de prescription traitées antireflet d'une valeur de 250 \$ ou plus la paire. L'achat doit être fait le même jour, pour le même client, basé sur la même prescription. Ne s'applique pas aux lunettes solaires Maui Jim, lunettes de sécurité, lunettes de protection pour le sport et aux Forfaits COOL pour enfants. Offres valides du 25 novembre au 24 décembre 2019. Ne peuvent être jumelées à aucune autre offre, promotion ou avantages IRIS. Informez-vous pour plus de détails.

†Chirurgies faites par un ophtalmologiste à notre clinique d'ophtalmologie IRIS de Laval, QC

## IDÉES-CADEAUX POUR REMERCIER LES GENS QUI VOUS SIMPLIFIENT LA VIE

Par leurs actions, une foule de personnes contribuent à rendre votre vie plus facile ou plus agréable au quotidien. Vous aimeriez profiter des Fêtes pour remercier votre coiffeuse aux doigts de fée, le sympathique caissier qui vous sert votre précieux café tous les matins, le chauffeur d'autobus ou le brigadier de vos enfants, ou encore l'étudiante qui les garde à l'occasion? Jetez un œil à ces quelques suggestions!

La plupart des gens sont heureux de recevoir des cadeaux qui ajoutent une petite touche de « luxe » à leur maison et qu'ils ne s'offriraient pas eux-mêmes. Ainsi, du savon à main de qualité, du joli linge de table ou de cuisine et des chandelles parfumées, par exemple, sont d'excellents choix qui plaisent généralement à tous.

Pour des présents plus personnalisés, pensez à une belle écharpe ou à un châle élégant, à une couverture chaude ou à un sac fourre-tout. Si vous connaissez un peu leurs goûts, vous pouvez également miser sur du café ou du thé de qualité, un bon vin, une huile végétale bio ou n'importe quel aliment qui leur fera plaisir.

Enfin, n'oubliez pas d'ajouter une carte de remerciements — après tout, c'est pour exprimer votre reconnaissance que vous leur donnez un cadeau!





**POULET DE GRAIN ET PINTADE**

Entier ou en découpe - Produits à la ferme



**Réservez votre dinde pour Noël**

Tourtière, tourtière du lac - Pâté au poulet  
Rillette, terrine, mousse de foie blond.

**Paniers cadeaux**

Plus de 200 produits en boutique

POINTS DE CHUTE : SAINT-BASILE, SAINTE-JULIE, BOUCHERVILLE.

À LA FRUITERIE LA LÉGUMIÈRE, MARCHÉ URBAIN PIERRE-DE SAUREL  
[www.ecomarchedesolidarite.org](http://www.ecomarchedesolidarite.org)

**Les produits d'Antoine**  
2015, chemin du Rivage, Saint-Antoine-sur-Richelieu

**450 787-2988**  
[www.lesproduitsdantoine.com](http://www.lesproduitsdantoine.com)

## QUOI OFFRIR EN CADEAU À LA PERSONNE QUI NOUS REÇOIT?

En général, lorsqu'on est invité chez quelqu'un, il est préférable de ne pas arriver les mains vides. Or, il peut être difficile de savoir quoi acheter, surtout si on ne connaît pas très bien notre hôte. Voici quelques pistes de réflexion pour éviter les faux pas.

Idéalement, misez sur un article à usage unique ou périssable : de la nourriture, du vin, du chocolat chaud, du savon à mains ou des chandelles parfumées, par exemple. Vous éviterez ainsi d'encombrer votre hôte ou de l'embarrasser en lui offrant un

présent qu'il se sentira obligé d'utiliser ou d'exposer quelque part même s'il ne lui plaît pas.

Par ailleurs, veillez à ne pas en faire trop. En effet, un cadeau dont la valeur est élevée pourrait mettre mal à l'aise la personne qui le reçoit. À vous de juger en fonction de votre degré de familiarité avec votre hôte et du type d'évènement auquel vous participez!





**Petit marché de Noël de Saint-Marc-sur-Richelieu**

Salle municipale  
102, rue de la Fabrique

**Samedi 30 novembre - Dimanche 1<sup>er</sup> décembre**  
**9 h 30 à 16 h 30**

*Près d'une vingtaine d'artisans aux mains agiles...*

**C'est un rendez-vous!**

Produits du terroir

Verger-Vignoble

Arts textiles

Épicerie

Savonnerie artisanale

Bijoux • Bougies

Confections Zéro Déchet

Vitrail

Bar à bonbons de la MDJ La Traversée

**N'oubliez pas vos sacs !**

**Marché de Noël de Saint-Marc**

514-688-7889



Animation musicale, violon et musique traditionnelle

**Samedi**  
30 novembre de 12 h à 15 h

**Visite du Père Noël**

**Dimanche**  
1<sup>er</sup> décembre de 11 h à 15 h 30

**Gantine sur place • Prix de présence et tirage**

## Mode masculine des Fêtes UNE TENUE REMARQUÉE POUR TOUS VOS PARTYS

Besoin d'inspiration pour trouver le style vestimentaire qui vous vaudra des compliments au party de bureau et au réveillon chez « mononcle » Léon? Voici un aperçu des tendances qui se démarquent dans l'univers de la mode masculine pour l'hiver 2019-2020.

**Le monochrome** : les dégradés de teintes neutres (noir, crème, gris, marine, sable) se présentent dans des vêtements aux textures, aux coupes et aux longueurs variées. Pour donner un peu de pep à votre ensemble pour les Fêtes, portez des accessoires colorés ou aux reflets métallisés, par exemple.

**La peau de mouton** : en cette saison, les blousons, les manteaux et les vestes en peau de mouton retournée (surtout au niveau du col) sont omniprésents. Le duo de couleurs « caramel et crème » est incontestablement LE look par excellence.

**Le complet noir** : un réveillon de Noël ultra chic ou un événement prestigieux pour le jour de l'An à l'horizon? Impossible de commettre de faux pas avec le trio gagnant « smoking noir + chemise blanche + nœud papillon ». Pour que votre tenue épouse votre silhouette à la perfection, n'hésitez pas à faire ajuster le pantalon et le veston par un professionnel.

**Les teintes de terre** : les combinaisons et les superpositions de nuances de brun sont en vogue cette année. Une chemise marron clair avec un pantalon espresso? C'est parfait! Une seule restriction : si vous avez le teint foncé, assurez-vous que la couleur de votre chandail ou de votre veston n'est pas trop près de celle de votre carnation.



## Mode féminine DES PIEDS À LA TÊTE, SOYEZ BELLE POUR LES FÊTES!

Jamais à court d'idées pour se réinventer, le monde de la mode propose plusieurs styles sobres ou excentriques pour l'hiver 2019-2020. Pour être dans le coup à Noël et au jour de l'An, laissez-vous charmer par ces quelques tendances.

**La jupe longue** : plissée ou cintrée (coupe crayon ou cigarette), la jupe descend sous les genoux pour un maximum d'élégance. Du côté des couleurs, vous avez l'embarras du choix entre les teintes douces comme l'amande ou le lilas et les nuances vitaminées telles que le fuchsia ou le mangue.

**Le col roulé** : raffiné et indémodable, le col roulé se porte avec un pantalon étroit ou une jupe longue. Si vous avez tendance à frissonner ou que les encolures décollées ne sont pas votre tasse de thé, voilà une solution tout indiquée!

**Le serpent** : les imprimés exotiques comme le zébré et le léopard sont toujours en vogue. Pour vos prochains partys, vous pourriez également arborer des vêtements ou des accessoires avec des motifs de peau de serpent, soit LA tendance animalière de 2019. Mystérieux et sexy!

**Le brillant** : les passerelles des plus grands défilés de mode automne-hiver 2019-2020 ont présenté plusieurs tenues scintillantes qui donnent envie de faire la



fête! Pour être parfaitement dans le ton, enfiler une robe à paillettes ou en tissu lustré de style « années 80 ».

**Les carreaux** : les motifs de tartan ou qui ressemblent aux carreaux d'un jeu d'échec pullulent dans les vitrines des couturiers les plus renommés, et ce, dans une vaste gamme de couleurs. Pour attirer tous les regards lors de vos soirées festives, misez sur les teintes contrastées et les carrés surdimensionnés dignes du populaire style colour block.

## Cadeaux pratiques et prix modiques Seulement chez **MA BALAYEUSE.COM**

**50%**  
de rabais  
SUR PLUSIEURS  
ITEMS EN  
MAGASIN

EMBALLAGE  
**GRATUIT**

### ASPIRATEURS CENTRAUX



### Suggestions de cadeaux (Pratiques pour vous et vos enfants)

- Boyaux
- Housse pour boyaux
- Accessoires
- Cartes-cadeaux

Un  
**cadeau**  
pour vous

sur présentation de ce coupon:  
**TÊTE DE VADROUILLE, BALAI À AIR POUR  
DIVAN OU UN PAQUET DE SACS**  
AVEC TOUT ACHAT DE 75\$ ET PLUS



**MA BALAYEUSE.COM**

200, Boul. Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil  
T. 450 464-1014 - @mabalayeuse@qc.aira.com  
Heures d'ouverture : Lundi au vendredi : 9h à 18h - Samedi: 9h à 16h



# QUELS SONT LES ACCESSOIRES TENDANCE DE 2019?



Vous aimeriez accessoriser vos tenues des Fêtes en suivant les recommandations des influenceurs de la mode? Voici quelques suggestions pour les femmes et les hommes de goût!

## FEMMES

**La ceinture sur les vêtements** : la ceinture qui se faufile sagement dans les ganses du pantalon a officiellement perdu du galon. Pour être dans le ton, attachez-la par-dessus une robe ou une veste pour découper votre silhouette et définir votre taille.

**La cape** : pour avoir l'allure d'une héroïne de film ou de roman, portez fièrement la cape! Que vous aimiez le style bohème, aristocrate ou gothique, vous trouverez assurément la cape parfaite pour enjoliver vos tenues des Fêtes.

**Les collants à motifs** : mettez vos jambes en valeur avec des collants ou des bas de nylon originaux. Effets trompe-l'œil, imprimés géométriques ou psychédéliques... ce n'est pas le choix qui manque!

**Les chaussures-bijoux** : pour Noël et le jour de l'An, arboriez des escarpins

ornés de boucles métalliques, de chaînettes ou d'insertions de cristaux colorés. Psitt! Si le talon est petit et légèrement courbé (*kitten heel*), c'est encore mieux!

## HOMMES

**Les bagues** : même si vous n'êtes ni marié ni ingénieur, rien ne vous interdit de porter un ou deux anneaux pour rehausser vos tenues! Visitez les bijouteries de votre région pour découvrir les plus élégantes collections de bagues pour hommes.

**Les chaussures de style skateboard** : sans prétention, ces souliers confortables sont parfaits pour les Fêtes s'ils sont neufs et qu'ils comportent une semelle compensée unie (blanche de préférence).

**Le sac minuscule** : certes, ce petit accessoire ne peut pas contenir votre ordinateur portable, mais, attaché autour de votre cou ou en bandoulière, il vous donne un style d'enfer!

**Le foulard ultra long** : pour ressembler aux mannequins des défilés de mode internationaux, osez porter un foulard qui frôle le sol. Prenez seulement soin de le soulever en empruntant les escaliers pour ne pas trébucher!



RESTAURANT  
**L'Étoile St-Hilaire**

**Joyeux temps des fêtes!**

- Déjeuner à compter de 5 h 30 du lundi au samedi et à compter de 6 h le dimanche
- Spéciaux du midi
- Table d'hôte du soir

**Fermé à Noël et au Jour de l'An seulement**

**LIVRAISON À PARTIR DE 16 H JUSQU'À LA FERMETURE**

**450 467-1114 • 450 467-0457**

**874, Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire**

tandem emploi

**Offrez-vous la réalisation professionnelle et l'atteinte de votre plein potentiel!**

CV et lettres de présentation  
Exploration des métiers  
Validation professionnelle  
Plan d'action

*Joyeuses Fêtes!*

450 464-5323 | [www.tandem-emploi.org](http://www.tandem-emploi.org)

Avec la participation financière de:

Québec

545, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier, bureau 301, Beloeil QC J3G 4H8  
1005, boulevard Périgny, bureau 204, Chambly QC J3L 1W7

## VISITER LES AÎNÉS DANS LE TEMPS DES FÊTES : 5 SIGNES À SURVEILLER

Rendre visite aux membres de votre famille et à vos amis âgés durant les vacances des Fêtes est une excellente façon de leur démontrer que vous tenez à eux — votre présence sera d'autant plus précieuse s'ils vivent seuls. Par ailleurs, si vous ne les voyez pas souvent, c'est aussi l'occasion de vous informer de leur santé et de leur bien-être en général. Voici donc cinq signes à surveiller.

### 1. Amaigrissement

De nombreuses affections ou maladies peuvent provoquer la perte d'appétit chez les aînés. En outre, plusieurs trouvent difficilement la motivation de cuisiner pour une seule personne. Ainsi, lorsque vous visitez vos proches, vérifiez si le réfrigérateur est rempli d'aliments frais, par exemple. Si ce n'est pas le cas, demandez-leur s'ils ont besoin d'aide pour aller à l'épicerie ou pour préparer des repas. Gardez également en tête que la perte de poids peut indiquer un problème de santé plus sérieux.

### 2. Pertes de mémoire

Il est inutile de vous alarmer pour quelques petits oublis occasionnels. Par contre, certains signes peuvent indiquer une perte de mémoire plus importante

(ex. : ranger des objets dans des endroits inhabituels, répéter sans cesse les mêmes histoires, s'égarer dans des lieux familiers) et nécessitent une consultation chez le médecin.

### 3. Troubles de santé mentale

La dépression chez les aînés est courante, particulièrement chez les individus isolés. Les symptômes inquiétants incluent le retrait de la vie sociale, l'insomnie, les changements d'humeur ou de personnalité ainsi que la perte d'appétit et d'intérêt pour les passe-temps.

### 4. Problèmes de mobilité

Le degré de mobilité d'une personne âgée peut changer radicalement en très peu de temps, ce qui représente parfois un réel danger. Vous devriez donc vous assurer que le logement de vos proches convient à leur niveau d'agilité. Des tâches ménagères inachevées peuvent être un indice révélateur.

### 5. Isolement social

Il est primordial d'aider les aînés à combattre l'isolement, car ils sont ainsi moins susceptibles de souffrir de dépression ou d'autres troubles de santé mentale. De plus, les contacts sociaux contribuent à prévenir ou à atténuer les déficiences



cognitives. Si vos proches sont seuls, établissez avec eux un plan de match pour favoriser la création de nouvelles amitiés. Enfin, si visiter les personnes

âgées à Noël est important, le faire toute l'année l'est tout autant. Des rencontres régulières vous permettront notamment de veiller sur eux et de leur éviter l'isolement.

PRÉPAREZ-  
FOU À  
DE GROS  
RABAIS



VENDREDI 29 NOVEMBRE

RECEVEZ

20\$

en prime à l'achat de 100 \$  
ou plus en carte-cadeau  
Cominar du Mail Montenach.

Jusqu'à épuisement des stocks. Limite de 2 primes par client. Offre valide au Service à la clientèle du Mail Montenach seulement.

MAILMONTENACH.COM

600, BOUL. SIR-WILFRID-LAURIER, BELOEIL | 450 464-1756

MAIL  
MONTENACH

# Caquelon

DU VIEUX BELOEIL

FONDUES - CRÊPES - GRILLADES

**NOUVEAU**

**VASTE CHOIX DE MENUS DU JOUR À PARTIR DE 16 \$ DU MARDI AU SAMEDI**

**Table d'hôte en soirée du mercredi au dimanche**

940 rue Richelieu, Beloeil, Qc, J3G 4P9

— 450.464.1726 —

Caquelonduvieuxbeloeil.com

**Heures d'ouverture**

Mardi au samedi : 11 h 30 à 14 h

Mercredi au dimanche : Dès 17 h

168702




## Faites du QG votre QG!

Café de micro-torréfaction, sandwichs gourmets, déjeuners, bières et vins québécois.

940, RUE LAURIER (VIEUX BELOEIL)

450 281-2500  

Espace familial, spécialités sans gluten, vente à emporter, comptoir-boutique, terrasse de 35 places 

**Bienvenue aux groupes!**

169155

## Ambiance festive et cuisine gourmande

RESTAURANT



Ouvert le 31 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier

Réservation par téléphone au 450-464-8839

bleumoutarde.ca

169197

## Coupon de participation

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Déposez votre coupon avant le vendredi 13 décembre, 13 h au bureau de L'Oeil Régional, 289, boul. Sir-Wilfrid-Laurier à Beloeil. Le tirage aura lieu le vendredi 13 décembre à 14 h.



PAS

le Temps

dar

Vieux-

Tou

de 7 bons d'a dans cha restaurants

Valeur tota

Joyeux temps

SEZ  
 des Fêtes  
 ns le  
 Beloeil  
 age  
 chats de 50 \$  
 acun des  
 participants  
 al de 350 \$  
 des Fêtes!

**C'est le temps des Fêtes  
 Au Trait et au Septembre**  
**Joyeuses Fêtes**  
**À TOUS !**  
 919, rue Laurier, Vieux-Beloeil [www.midi-minuit.ca](http://www.midi-minuit.ca)  
 Septembre : 450 467-3622 • Au Trait : 450 446-5740

**BRASSEURS  
 DU MOULIN**

Un bon repas abordable  
 dans une ambiance  
 chaleureuse et festive  
 accompagné d'une  
 bonne bière locale !  
**Pour réserver  
 450-527-1133**  
**WWW.BRASSEURSDUMOULIN.COM**  
 991 RUE RICHELIEU,  
 VIEUX BELOEIL

La Méditerranée, votre party des fêtes,  
 votre vin, etc... etc... etc...  
**Et cætera...!**  
 RESTAURANT  
 Formule apportez votre vin  
 Menus de groupes pour le Temps des Fêtes  
**Réservez maintenant !**  
 80, Saint-Mathieu, Beloeil | 450 281-2211 | [etcaetera.ca](http://etcaetera.ca)

**Le Jozéphil**  
 Ouvert jusqu'au 31 décembre 2019.  
 Certificats-cadeaux seront honorés jusqu'au 31 décembre 2019.  
 969, Richelieu, Beloeil 450.446.9751 • [www.jozephil.com](http://www.jozephil.com)

Nous serons heureux  
 de vous recevoir  
 jusqu'au 31 décembre 2019.  
 Nous vous remercions  
 pour toutes ces années  
 de fidélité.  
 « Et si on se revoyait une  
 dernière fois au Jozéphil »  
**Joyeux Temps  
 des Fêtes**  
*Philippe et Josée*

## DES SUGGESTIONS DE CADEAUX QUE LES ENSEIGNANTS AIMERONT VRAIMENT

Noël est l'occasion parfaite pour souligner l'excellent travail accompli par l'enseignant de votre enfant. Besoin d'inspiration pour trouver une idée plus originale



qu'une tasse à café portant la mention « Meilleur prof au monde »? Voici quelques suggestions de cadeaux qui le combleront véritablement :

- Des crayons personnalisés;
- Un fourre-tout spacieux pour l'aider à transporter son matériel entre la maison et l'école;
- Une plastifieuse personnelle pour lui permettre d'exposer les travaux des élèves;
- Une carte-cadeau d'un café local pour les séances de corrections;
- Une adhésion à un musée de la région pour l'inspirer dans ses projets de classe;
- Un foulard chaud et réconfortant pour les longs mois d'hiver;
- Un panier-cadeau rempli de matériel utile (marqueurs, stylos rouges, bâtons de colle, etc.);
- Une bouteille de vin pour favoriser la détente pendant le congé des Fêtes;
- Un assortiment de cafés ou de thés accompagné de chocolats fins.

Quel que soit votre choix, personnalisez-le en y ajoutant un mot dans lequel vous exprimez votre reconnaissance pour tout ce qu'il fait pour votre enfant et en demandant à ce dernier d'écrire ce qu'il aime à propos de son enseignant.

## SUGGESTIONS DE JEUX POUR ANIMER L'ÉCHANGE DE CADEAUX

**Vous organisez un échange de cadeaux où chacun apporte un présent susceptible de plaire à tous? Voici quelques idées de jeux pour pimenter la distribution :**

- **Le dé** : les joueurs doivent obtenir un chiffre prédéterminé pour pouvoir ouvrir ou voler un cadeau. Vous pouvez aussi faire correspondre chaque chiffre à une action (ex. : passer au voisin de droite).
- **Les cartes** : distribuez tout un paquet de cartes. Tirez ensuite une à une les cartes d'un deuxième paquet. Celui qui a la carte correspondante peut se choisir ou voler un cadeau.
- **Les défis** : inscrivez sur chaque cadeau un défi à relever, puis tirez au sort l'ordre des participants, qui devront exécuter le défi correspondant au cadeau de leur choix pour se l'approprier.

- **La chasse au trésor** : demandez à vos convives d'aller cacher leur cadeau à leur arrivée. Vous n'aurez qu'à lancer la chasse au moment souhaité.
- **La chanson** : collez les diverses phrases d'une chanson de Noël sur les cadeaux. Les invités doivent ensuite se placer en cercle, choisir leurs cadeaux au hasard, puis les échanger de façon à replacer les paroles dans l'ordre.
- **Le quiz** : chacun écrit sur le cadeau qu'il offre un fait peu connu à son sujet (lieu de naissance, groupe de musique préféré, etc.). À tour de rôle, les participants doivent deviner qui a acheté le cadeau pour pouvoir l'ouvrir.
- **L'histoire** : préparez une histoire comprenant de nombreux « à gauche » et « à droite ». Les participants sont placés en cercle avec leurs cadeaux et se les échangent au fil du récit.



**DUO/Vac**

SEULEMENT du 25 au 29 nov.

# VENDREDI FOU

LA SENSATIONNELLE SENSÀ À PRIX EXCEPTIONNEL

**599<sup>99</sup> NET** l'ens.\*

25 ans garanti sur aspirateur

COMPREND UNE DUOVAC SENSÀ 651 AW, UNE TROUSSE PAK-LV84-35-VF ET UN COUVRE-BOYAU.

Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.

**ACS**

ALARME • CAMÉRA • SURVEILLANCE

949-B Bernard Pilon, Beloeil, Qc, J3G 1V7  
Téléphone - 450.446.6868 Télécopieur - 450.446.2868  
Courriel - info@acstechnologie.com • www.acstechnologie.ca

168860

**AU VIEUX DULUTH®**

267, Boul. Sir-Wilfrid-Laurier, St-Basile-le-Grand (à côté de Maison Éthier)

**450 653-8919**

**OUVERT** 24, 25 ET 31 DÉCEMBRE ET 1<sup>er</sup> JANVIER 2020

Apprenez votre vin

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT

3260, avenue Cusson Saint-Hyacinthe

**450 778-3017**

CERTIFICATS CADEAUX DISPONIBLES

PARTY DES FÊTES EN FAMILLE, ENTRE AMIS OU PARTY DE BUREAU.

168930

## 5 IDÉES POUR DÉCORER VOTRE ESCALIER POUR LES FÊTES

Il existe plusieurs façons de créer un décor de Noël sensationnel. Voici quelques suggestions pour orner votre escalier — parions que ce dernier éblouira vos invités!

- 1. Les trésors de la nature :** combinez des branches de sapin ou de cèdre, par exemple, avec des pommes de pin et des rubans rouges, or ou beiges pour un aspect rustique, frais et chaleureux.
- 2. Les guirlandes lumineuses :** enroulez-les autour des barreaux ou de la rampe pour ajouter une touche magique à votre demeure. Choisissez une couleur dominante ou alternez-en deux ou plus selon l'effet désiré.
- 3. Les objets sur les marches :** si celles-ci sont suffisamment larges, placez à leurs extrémités des lanternes éclairées de lampions à piles. Vous pourriez également opter pour des ornements de bois ou des peluches décoratives aux jambes tombantes.
- 4. La guirlande d'imitation de conifère :** installez-la de manière à ce qu'elle pende un peu et ajoutez-y les fioritures qui vous font envie. Boules, rubans,



boucles, fleurs artificielles et lumières peuvent même s'agencer avec votre sapin!

- 5. Les suspensions :** servez-vous de rubans pour accrocher à la rampe de grosses boules, de larges flocons ou des photographies de vos Noëls passés en famille. Vos enfants ont grandi et les lutins malins ne font plus leur effet? Placez quelques figurines entre les barreaux!

Pour de belles trouvailles, visitez une boutique de matériel de décoration de votre région!

## COMMENT CHOISIR ET ENTREtenir VOTRE SAPIN NATUREL?

Vous êtes de ceux pour qui la douce et enivrante odeur du sapin naturel est un essentiel de l'ambiance des Fêtes? Voici quelques conseils pour vous aider à faire un choix qui vous ravira!

### La sélection

Choisissez un sapin le plus fraîchement coupé possible afin qu'il conserve ses aiguilles longtemps. Prenez-le brillant, de couleur foncée et sans présence d'aiguillons bruns. Soupez-le : un poids élevé signifie qu'il est rempli de sève, et donc plus frais. Tirez légèrement sur ses aiguilles — il ne devrait pas en perdre beaucoup. S'il n'est pas emballé dans un filet, testez aussi la flexibilité et la solidité de ses branches. Enfin, n'oubliez pas de considérer l'emplacement et l'espace disponible dans votre maison au moment de choisir sa taille!

### L'entretien

Après l'achat, il est conseillé d'entreposer le sapin pendant quelques jours (ex. : dans le cabanon ou le garage) pour éviter un trop grand écart de température. Lorsque vous êtes prêt à l'installer dans la maison, placez-le dans son socle, loin de toute source de chaleur (foyer, chauffe-

rette, calorifère, etc.) et remplissez d'eau le réservoir à sa base. Avant de le décorer, laissez à ses branches le temps de reprendre leur place.

Pour dénicher le sapin parfait, visitez un kiosque ou une pépinière de votre région!



Saviez-vous que le simple fait d'allumer les lumières dans un arbre trop sec peut causer un incendie? Pour limiter les risques, utilisez des ampoules qui ne produisent pas de chaleur, arrosez fréquemment votre sapin et vaporisez régulièrement de l'eau sur ses branches.



**Bonne Année 2020**

Conseil 2005

SOIRÉE DU JOUR DE L'AN

**31 DÉCEMBRE 2019**  
À la salle des Chevaliers de Colomb  
250, rue Hubert, Beloeil

**REPAS DES FÊTES**  
SERVI À 18 H 30

**SOIRÉE DANSANTE ET ANIMATION AVEC LYNDA ET DAVID**

*Musique d'hier et d'aujourd'hui*



*Lynda et David*

514 617-2043

PRIX DU BILLET: 50\$ seulement

Réservations  
 VERRE DE MOUSSEUX À MINUIT **450 464-2905**

**MENU**

**ENTRÉE**

- Potage du moment

**SALADES**

- Salade du moment
- Salade de pâtes & brunoise de légumes
- Salade à l'orientale & balsamique

**CONDIMENTS**

- Viandes froides
- Pâtés et craquelins
- Fromages
- Oeufs mimosa

**PLAT PRINCIPAL**

- Tourtière
- Ragoût de pattes de porc
- Blanc de dinde sauce à la crème
- Légumes au beurre, pommes de terre mousseline

**DESSERT**

- Bûche de Noël au chocolat et coulis de fruits rouges

Thé et café



UN PRODUIT EXCEPTIONNEL POUR NOËL

1660, rue des Cascades, Saint-Hyacinthe  
450 250-6423 - lespassionsdemanon.com  
fb + insta @lespassionsdemanon fb + insta@lealbertcafe

## 5 CONSEILS POUR RESPECTER LA ROUTINE DES ENFANTS DANS LE TEMPS DES FÊTES

Avec l'effervescence des Fêtes, la routine des enfants peut facilement « prendre le bord »! Voici quelques conseils pour vous aider à la conserver :

- 1. Priorisez le sommeil :** les enfants qui ne dorment pas suffisamment sont irritables. S'il est pratiquement inévitable qu'ils se couchent tard un ou deux soirs en raison des festivités, essayez de préserver leur horaire habituel la plupart du temps, quitte à apporter le nécessaire pour qu'ils puissent se coucher même en visite.
- 2. Préparez des repas sains :** concoctez des déjeuners et des dîners nutritifs et donnez à vos enfants des collations santé avant de vous rendre aux partys. Ainsi, ils seront moins susceptibles de s'empiffrer de grignotines en tous genres.
- 3. Adaptez vos plans :** certains parents jugent plus simple de recevoir que de sortir avec les enfants, alors que d'autres ne peuvent envisager d'organiser une réception. N'hésitez pas à informer vos proches de vos préférences.
- 4. Prévoyez des activités physiques :** les enfants qui fréquentent la garderie ou l'école ont l'habitude d'avoir du temps pour dépenser leur énergie. Pensez donc à planifier quelques activités qui les feront bouger.
- 5. Ne surchargez pas l'horaire :** évitez de remplir chaque journée de sorties variées. Gardez aussi du temps pour relaxer à la maison.

Enfin, s'il est important de conserver autant que possible la routine des enfants, il est certain que cela peut à l'occasion s'avérer difficile. Accordez-vous une certaine souplesse et ne paniquez pas si tout ne se déroule pas comme prévu.



**Le P'tit Réveil**  
Déjeuner Dîner

**La P'tite Soirée**  
Apportez votre vin

Bien plus que des  
**DÉJEUNERS...**  
...des **DÎNERS**  
et des **SOUPERS**

*Passer le Temps des Fêtes avec nous*  
**Nos promotions**  
Valide jusqu'au 31 décembre 2019

**Spécial déjeuner\*\*  
et menu  
du midi**  
du lundi  
au vendredi

15% **DE RABAIS**  
sur la 2<sup>e</sup> assiette\*

\*Valide pour deux personnes.  
\*\*Ne s'applique pas sur le menu « Lève-tôt »

**La P'tite Soirée : Vendredi et samedi**  
Apportez votre vin

**Spécial  
sur table  
d'hôte du soir**

15% **DE RABAIS**

\*Valide pour deux personnes.

425, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil • 450-813-6930  
[www.leptitreveillaptitsoiree.ca](http://www.leptitreveillaptitsoiree.ca)

**COMPLEXE SPORTIF  
SPORTSCENE**  
Mont-Saint-Hilaire

*Spécial du temps des fêtes*

RÉSERVEZ  
LA PATINOIRE

**DU 23 DÉCEMBRE 2019 AU 3 JANVIER 2020**  
550, rue Jolliet, Mont-Saint-Hilaire

Venez patiner en famille, entre amis ou tout simplement pour votre party de bureau. Renseignez-vous des différentes options offertes au 450 467 2731.

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!

À partir de 125 \$/heure, entre 8 h à 16 h.

## 5 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA FATIGUE DU TEMPS DES FÊTES

La période des Fêtes vous laisse invariablement complètement éreinté? Cette année, mettez toutes les chances de votre côté pour prévenir la fatigue en suivant ces quelques conseils éprouvés :

- 1. Mangez bien (et pas trop!) :** misez entre autres sur un bon déjeuner ainsi que sur les fibres et les glucides complexes pour faire le plein de carburant et prévenir les baisses d'énergie. Pendant les partys, manger lentement vous aidera par ailleurs à limiter les excès de table.
- 2. Buvez beaucoup d'eau :** non seulement l'eau permet à l'organisme de fonctionner de façon optimale (notamment en ce qui concerne la digestion), mais la déshydratation entraîne un état de fatigue.
- 3. Bougez :** en plus de contribuer au sentiment de bien-être, l'activité physique favorise le sommeil. En outre, les sports d'hiver sont parfaits pour passer du temps de qualité avec vos proches.
- 4. Dormez suffisamment :** entre les festivités, assurez-vous de dormir assez et, idéalement, de respecter un horaire de sommeil régulier, et ce, même la fin de semaine. Au besoin, faites de courtes siestes (environ 30 minutes).

- 5. Prenez du temps pour vous :** le stress engendré par les 1001 courses à faire, les plats à cuisiner, les partys à ne pas manquer, etc. augmente la fatigue; essayez donc de réserver chaque jour un moment pour vous détendre.



## QUOI MANGER AVANT UN PARTY POUR ÉVITER LES EXCÈS?

Quand les partys de Noël et du jour de l'An se succèdent à un rythme effarant, on a parfois l'impression de ne rien faire d'autre que manger! Pour éviter autant que possible les regrettables excès de table, suivez ces quelques conseils.

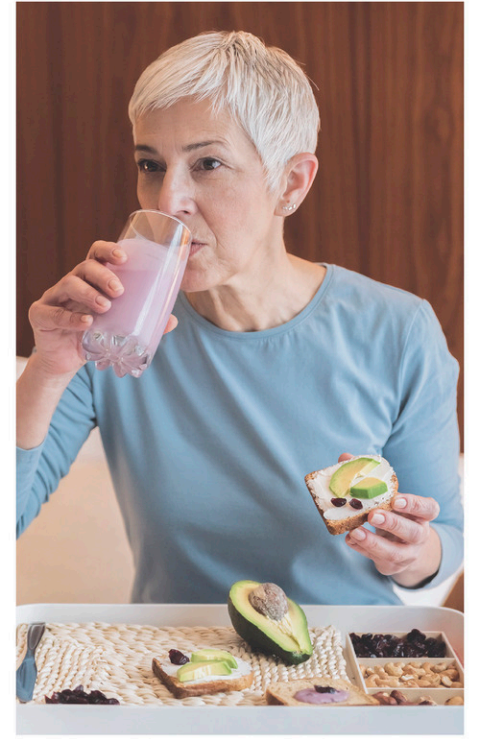
D'abord, veillez à ne pas sauter de repas avant une réception, sans quoi vous serez encore plus porté à vous gaver par la suite. Au déjeuner, consommez des œufs ou tartinez de la purée d'avocat sur vos rôties afin de faire le plein de protéines et de bons gras qui vous soutiendront toute la journée. De même, optez, par exemple, pour une salade au saumon, au poulet grillé ou aux légumes pour le dîner.

Pensez également à prendre une collation avant le party, de façon à ne pas être affamé lors de celui-ci. Misez sur des aliments riches en protéines, comme des noix ou du yogourt nature accompagnés de fruits. Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée et entre les boissons alcoolisées est aussi indispensable pour prévenir la déshydratation et favoriser la sensation de satiété.

Par ailleurs, essayez de faire de l'activité physique le jour de l'événement. Non seulement l'exercice régulier vous aide à métaboliser la nourriture plus rapidement,

mais il vous donne envie de manger sainement. Il est ainsi plus facile de résister aux diverses grignotines.

Enfin, bien vous alimenter entre les festivités vous permettra de vous gâter — raisonnablement! — sans trop culpabiliser. Joyeuses Fêtes!



# IDÉES CADEAUX

pour gâter les vôtres



**VALÉRIE MÉLANÇON  
ET MARIE-EVE LEVESQUE**  
PHARMACIENNES-PROPRIÉTAIRES,  
MEMBRES AFFILIÉES



**SERVICES PERSONNALISÉS**

*Chocolats*



*Bijoux  
bizou*



*Coffrets  
Beauté*



*Magnifiques cartes  
de souhaits*



**Votre pharmacie de quartier**  
365, boul. Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire  
(voisin du Savoy Deli)

[www.familiprix.com/mont-saint-hilaire](http://www.familiprix.com/mont-saint-hilaire)  
**450 446-1112**

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie

Recettes festives

# BLONDIES À LA NOIX DE COCO ET AUX CANNEBERGES

Pour 12 portions

Il y a toujours des brownies au menu de votre réveillon? Ce Noël, brisez la routine en proposant à vos convives ces succulents blondies!

**Ingrédients**

**Pour le gâteau**

- 1 tasse de farine tout usage
- 3/4 tasse de noix de coco sucrée râpée
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 3/4 tasse de canneberges séchées
- 115 g (environ 1 tasse) de pépites de chocolat blanc
- 1/3 tasse de beurre
- 1 œuf
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

**Pour la sauce**

- 1 tasse de pépites de chocolat blanc
- 1 à 2 c. à soupe de lait

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Tapiser le fond d'un moule carré de 8 po de papier parchemin en le laissant dépasser de chaque côté pour faciliter le démoulage.

3. Dans un bol, mélanger la farine, la noix de coco, le sel, la poudre à pâte et les canneberges.
4. Dans un autre bol, faire fondre au four à micro-ondes (environ 30 secondes) les pépites de chocolat blanc et le beurre. Bien mélanger.
5. Dans le bol d'un mélangeur, battre l'œuf, la cassonade et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène et qu'il ait doublé de volume (environ 3 minutes).
6. Incorporer le mélange de chocolat et de beurre au mélangeur. Ajouter ensuite les ingrédients secs à l'aide d'une spatule.
7. Répartir la préparation dans le moule et cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.
8. Laisser refroidir environ 2 heures.
9. Dans un bol, faire fondre au four à micro-ondes (environ 30 secondes) les pépites de chocolat blanc en y ajoutant 1 c. à soupe de lait. Si le mélange est trop épais, ajouter l'autre c. à soupe de lait lorsque le chocolat est fondu.
10. Démouler et couper les blondies en carrés ou en rectangles. Servir avec la sauce au chocolat blanc.



# CIDRE CHAUD AUX ÉPICES

Pour 2 personnes

Besoin d'une pause de l'effervescence du temps des Fêtes? Préparez cette boisson réconfortante et installez-vous dans votre fauteuil préféré pour la déguster en bonne compagnie!

**Ingrédients**

- 2 onces de rhum épicé
- 1 1/2 tasse de cidre
- Le jus d'un demi-citron
- 2 c. à soupe de miel
- 2 bâtons de cannelle
- 2 anis étoilés

**Préparation**

1. Dans une casserole, faire chauffer tous les ingrédients pendant quelques minutes afin que les saveurs se mélangent bien.
2. Verser le tout dans deux verres de type Toddy en s'assurant qu'il y a un bâton de cannelle et un anis étoilé dans chaque verre.

Pour une version sans alcool, remplacer le cidre et le rhum par du jus de pomme non sucré.



## Activités des Fêtes

GALERIES ST-HYACINTHE

**1<sup>er</sup> décembre**

**10h**

**DÉFILÉ DU PÈRE NOËL**

Cinq chars allégoriques, une fanfare, la troupe de danses folkloriques Les Chamaniers, Kiro le Clown, la Fée des étoiles, les princes et princesses des contes pour enfants, une ribambelle de mascottes et plusieurs autres!

Partenaire officiel

**ANGERS TOYOTA**

Partenaire

**CLUB DE GOLF SAINT-HYACINTHE**

Depuis 1929

**HORAIRE DU Père Noël!**

**25 novembre au 8 décembre**

Lundi au mercredi: 13h à 16h30  
Jeudi et vendredi: 13h à 16h30 18h30 à 20h30  
Samedi et dimanche: 10h à 12h 13h à 16h30

**1<sup>er</sup> décembre**

DÉFILÉ: 10h

**9 décembre au 22 décembre**

Lundi au vendredi: 13h à 16h30 18h30 à 20h30  
Samedi et dimanche: 10h à 12h 13h à 16h30

**20 et 23 décembre:** 10h à 12h 13h à 16h30 18h30 à 20h30

**24 décembre:** 10h à 12h 13h à 16h

Photo souvenir avec le Père Noël!

# 4 JOURS SEULEMENT

**15%**  
à **50%**  
de rabais  
sur tout en  
magasin

**29 - 30 nov. - 1<sup>er</sup> - 2 déc.**

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



**HEURES D'OUVERTURE :**

10 h - 18 h lundi au mercredi  
10 h - 20 h jeudi et vendredi

10 h - 17 h samedi  
11 h - 16 h dimanche

 fashion by  
**rieker**  
ANTISTRESS®

 remonte®

**OLANG**®



264, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil • 450 467-1844  
1133, boul. Armand-Frappier, Sainte-Julie • 450 986-1171

## SPECTACLES À NE PAS MANQUER DANS LA RÉGION

### Christmas Caravan – 1<sup>er</sup> décembre

Après avoir conquis le Québec avec son premier disque *Lost in the 80's*, la formation The Lost Fingers est partie à la conquête du Canada et de l'Europe. Elle présente cette fois *Christmas Caravan*, un spectacle de Noël qui est une invitation festive à un périple musical autour du monde! Voyage au cours duquel le quartet jazz revisite des morceaux de Noël, chansons classiques ou jolies trouvailles de styles, d'époques et d'origines divers. Au centre culturel de Beloeil.

### Le « campe » à Pommerlo... bran de scie et menteries – 3 décembre

Revivez l'époque des bûcherons canadiens à travers un spectacle de contes fous comme une égoïne et précis comme un trait de scie. Humour, chansons, souvenirs et rêveries seront au rendez-vous. Avec les conteurs Jean-Sébastien Bernard, Thierry Goulet-Forgues et Patrick Boisclair. Inscription obligatoire à partir du 26 novembre : au comptoir de la bibliothèque | 450 467-7872 | biblio@beloeil.ca.

### Des souris et des hommes – 6 décembre

George et Lennie rêvent de liberté, de prospérité et d'un peu de bon temps.

Inséparables, ils voyagent de ferme en ferme, travaillant dur afin de réunir assez d'argent pour réaliser leur projet : posséder leur propre terre. Dans cette vie de misère, de labeur et de survie, où prime généralement le chacun pour soi, George et Lennie comptent l'un sur l'autre. Mis en scène par Vincent-Guillaume Otis et mettant en vedette Guillaume Cyr, Benoit McGinnis, Nicolas Centeno, Maxim Gaudette, Mathieu Gosselin, Marie-Pier Labrecque, Martin-David Peters, Luc Proulx, et Gabriel Sabourin. Au Centre culturel de Beloeil.

### Exposition des Fêtes – du 5 au 8 décembre

L'Atelier libre de peinture de Beloeil présente une exposition des Fêtes au Centre culturel de Beloeil. Pour l'horaire complet : [alpbeloeil.blogspot.com](http://alpbeloeil.blogspot.com).

### Conte du soleil – du 8 au 12 décembre

Trois magnifiques comédiens, portés par un texte rempli d'humanité et de vérité, incarnent les personnages attachants du *Conte du Soleil*, dernier volet de cette grande trilogie qui se déroule au Québec et en Espagne. Grâce au pouvoir du théâtre, qui semble aujourd'hui éloigner le père et le fils, les quatre générations de cette saga familiale ainsi que les deux continents qui les séparent se trouveront réunis. C'est dans ce lieu de tous les

possibles qu'Étienne trouvera la force et le courage d'ouvrir son cœur à son père. Un spectacle pour les 8 ans et plus présenté par l'Arrière Scène au Centre culturel de Beloeil.

### Opération lutin – 8 décembre

Le Colonel Trouillard est en mission secrète pour le père Noël. Il vient nous expliquer comment réussir notre chasse aux lutins de Noël. Quel est le sport favori des lutins? Jouer des tours! On a besoin de toi pour aider Trouillard. Pour les enfants de 2 à 6 ans. Inscription obligatoire à partir du 26 novembre au comptoir de la bibliothèque | 450 467-7872 | biblio@beloeil.ca.

### À voix haute : Hivers de Jean O'Neil – 13 décembre

Les comédiens Sylvain Massé et Jean-François Porlier, accompagnés de la violoniste Kristin Molnar, feront une lecture « théâtrale » de récits et souvenirs tirés du livre *Hivers* de Jean O'Neil. Inscription obligatoire à partir du 26 novembre au comptoir de la bibliothèque de Beloeil | 450 467-7872 | biblio@beloeil.ca.

### Le Noël de Charlie Brown – 13 décembre

L'ambiance des Fêtes sera à son paroxysme avec cette soirée jazzy de

musiques composées par Vince Guaraldi il y a plus de 50 ans. Le pianiste Taurey Butler et son trio proposent une reconstitution du célèbre album *A Charlie Brown Christmas* vendu à plus de trois millions d'exemplaires. Au Centre culturel de Beloeil.

### Noël chez les Deschamps – 15 décembre

Sur les thèmes du partage, de la fraternité, de l'amour et de la famille, Judi et ses filles racontent et chantent un message d'espoir et de solidarité. Mettant l'accent sur l'évolution des traditions et valeurs du temps des fêtes, le tout sera saupoudré, comme la belle neige, d'un mélange de chansons québécoises et américaines qu'elles adorent. Avec Monique Fauteux au piano et la participation d'Annie Deschamps. Au centre culturel de Beloeil.

### Hommage à Tragically Hip par The Greatest Hip – 21 décembre

Le groupe The Greatest Hip s'est formé en 1999 à Montréal pour rendre hommage au populaire groupe rock canadien *The Tragically Hip* avec l'exceptionnel François Lamontagne à la voix qui rend un hommage senti au défunt chanteur Gord Downie. Présenté au Centre culturel et communautaire de la Pointe-Valaine.



# VENDREDI FOU

GALERIES ST•HYACINTHE

## 29 NOVEMBRE

Tirages, animation et ambiance musicale assurés par

**boom**  
104.1 - 106.5

## PROMOTION EXCLUSIVE

POUR LES 100 PREMIERS CLIENTS!



+

### CADEAU OFFERT

par les restaurants participants





Dès 9 h, avec tout achat de 100\$ et plus en carte-cadeau au kiosque d'information, recevez UNE carte-cadeau de 20\$.

Une transaction par personne. Une carte-cadeau de 20\$ par personne. Cette offre est valide le vendredi 29 novembre seulement jusqu'à épuisement des stocks.

# LABYRINTHE



## Sudoku 6 x 6

	2	4			6
	6			3	4
5			6		
6		1	5		3
2		3			
				1	

COMPLÈTE LA GRILLE AVEC DES CHIFFRES DE 1 À 6, EN TE RAPPELANT QUE :

- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par rangée;
- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par colonne;
- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par boîte de 6 carrés.

2	1	3	6	5	4
5	6	3	1	2	4
3	4	1	5	2	6
1	5	2	6	3	4
1	6	5	2	3	4
3	2	4	1	5	6

## La guignolée des médias

**5 décembre**

Beleil | McMasterville | Mont-Saint-Hilaire

★ Points de collecte



Don en ligne  
[graindesel.ca](http://graindesel.ca)

Boîtes de dons  
À BELEIL, JUSQU'AU 19 DÉCEMBRE

Don par téléphone  
**450 467-5733**

**BUREAU DU GRAIN D'SEL**  
544 Boulevard Sir-Wilfrid-Laurier  
(Mail Montenach)

**BMR BELEIL**  
215, rue Brébeuf

**JEAN COUTU LEMONDE**  
350, boul. Sir-Wilfrid-Laurier

**MAXI BELEIL**  
175, boul. Sir-Wilfrid-Laurier

**DENRÉES PÉRISSABLES**  
Fruits et légumes frais, produits laitiers, viandes surgelées, produits surgelés, etc.

**DENRÉES NON-PÉRISSABLES**  
Conserves (viandes, poissons, légumineuses, lait maternisé, aliments pour bébé...), céréales, pâtes alimentaires, etc.

**PRODUITS HYGIÉNIQUES**  
Savons, dentifrices, shampoings, déodorants, essuie-tout, tampons, couches jetables, papier de toilette, etc.

**REFUSÉS**  
Contenants cassables.

**LE GRAIN D'SEL**  
CENTRE D'ENTRAIDE FAMILIALE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

**L'Oeil RÉGIONAL**

**boom**  
104.1 - 106.5

**TVR-9**  
LA TÉLÉVISION DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

**和み NAGOMI**

APPORTEZ VOTRE VIN

**450 281-1888**

284, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier,  
Beleil

**MENU À VOLONTÉ**  
DANS LA SALLE À MANGER

LUNDI AU VENDREDI : 16,95  
DIMANCHE AU JEUDI : 27,95  
VENDREDI ET SAMEDI : 29,95

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

# CENTRE DES ARTS

Juliette-Lassonde  
SAINT-HYACINTHE

Centre des arts Juliette-Lassonde de Saint-Hyacinthe

**Le meilleur des arts de la scène**



**LA CULTURE EN CADEAU**  
150 spectacles à offrir pour Noël



**Promotions et idées cadeaux au**  
[centredesarts.ca](http://centredesarts.ca)

450 778-3388 | 1 855 778-3388

1705, rue Saint-Antoine, centre-ville de Saint-Hyacinthe

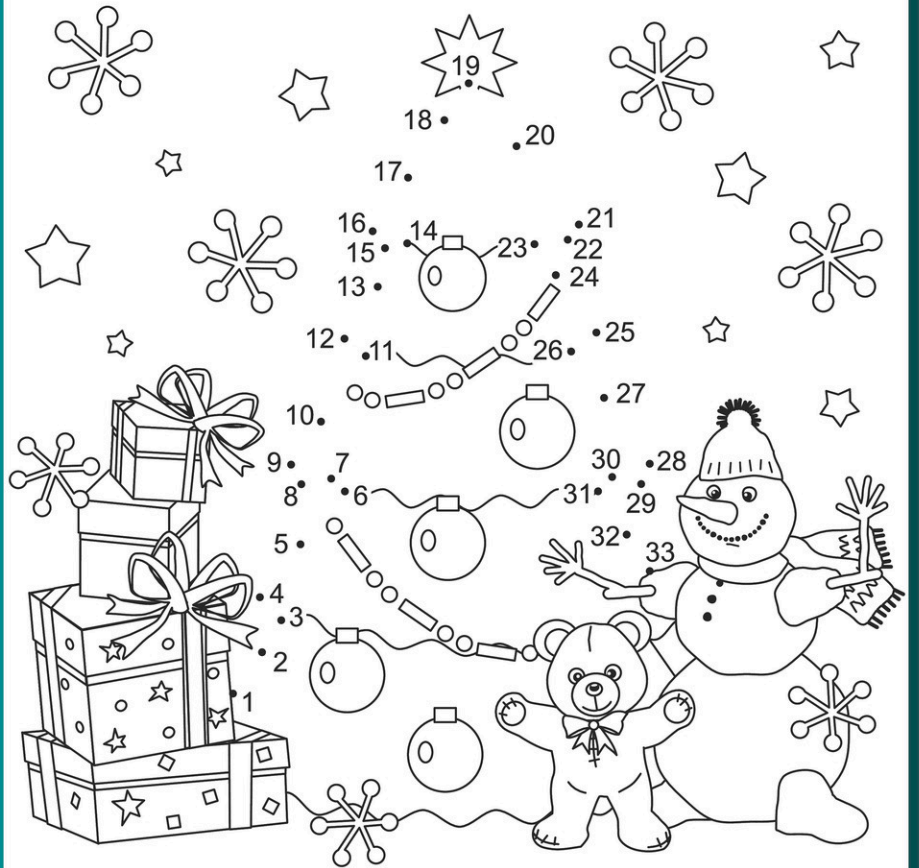


168982

# Un Noël magique

VOTRE GUIDE DES FÊTES

## POINT à POINT



## Œil de lynx

Selon toi, laquelle de ces ombres correspond parfaitement au petit gâteau?



RÉPONSE : 3



# KIA MARIO BLAIN

## MÉGA VENTE DU VENDREDI FOU 27-28-29 NOVEMBRE

FAITES-VOUS  
UN  
CADEAU

KIA

GAGNEZ JUSQU'À  
**10 000 \$**  
EN BONI DES FÊTES<sup>^</sup>  
SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS

AUSSI PEU QUE

**0% + 750 \$**<sup>Ω</sup>

DE FINANCEMENT<sup>Φ</sup>

CRÉDIT MINIMUM DE

**750 \$**<sup>Ω</sup>

SUR NOS MODÈLES LES PLUS POPULAIRES

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR DÉCOUVRIR VOS OFFRES



**SORENTO** LX+ V6 TI 2020

FINANCEMENT  
À PARTIR DE

**0%** PLUS **1 000 \$**

OBTENEZ



**FORTE** LX BM 2020

BIEN ÉQUIPÉE POUR

**19 455 \$**

LOUEZ À  
PARTIR DE

**49 \$** **0,99%** ACOMPTE  
/ SEMAINE POUR 33 MOIS<sup>Ψ</sup> DE **750 \$**

INCLUT

EN BONI DES FÊTES<sup>ΔΔ</sup>



« MEILLEURE VOITURE  
COMPACTE 2019 AU CANADA »



L'OFFRE  
INCLUT :

- INTERFACE MULTIMÉDIA DE 8 PO
- APPLE CARPLAY® ET ANDROID AUTO<sup>MCT</sup>
- GARANTIE 5 ANS / 100 000 KM<sup>Φ</sup>

NOUVELLEMENT REDESSINÉ

**SPORTAGE** LX TI 2020

FINANCEMENT  
À PARTIR DE

**0%** PLUS **1 500 \$**

PLUS UN BONI DE

INCLUANT 1 000 \$ EN BONI DES FÊTES<sup>ΔΔ</sup>



**5 ANS** / GARANTIE 100 000 KM  
/ ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS<sup>°</sup>

GARANTIE COMPLÈTE • GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR • 100 % TRANSFÉRABLE • ASSISTANCE ROUTIÈRE PARTOUT EN AMÉRIQUE DU NORD



Le pouvoir de surprendre

kiamarioblain.ca

Rendez-vous chez votre concessionnaire  
Kia de la grande région de Montréal.



VÉHICULE OFFICIEL  
DE LA LCH



**UNE SEULE  
ADRESSE**

**MCMASTERVILLE**

**450 464-4551**

545, boul. Sir-Wilfrid-Laurier,  
route 116

**Grande  
liquidation  
d'inventaire,**

venez rencontrer Mario  
à McMasterville pour  
un prix d'ami.



**l'eau Vive**  
aliments naturels

## Certificats - Cadeaux DISPONIBLES



Laissez-vous inspirer par nos idées cadeaux gourmands et découvrez notre **boutique** zéro-déchet, beauté, accessoires écolos pour tous les goûts !!



248, rue St-Georges, Mont-Saint-Hilaire (Québec) J3H 2Y1  
tél 450-464-5767 • eau-vive.ca