

# En route vers Noël

**5** Qu'est-ce qu'on fait?

**9** Des idées pour un Noël plus vert

**11** Des cadeaux qui invitent à prendre soin de soi



## LA NOSTALGIE DES NOËLS PAS SI LOINTAINS



On ne peut pas dire que les célébrations de Noël ont été de tout repos au cours des trois dernières années. Après que les rassemblements eurent été interdits en 2020 et grandement limités en 2021, les Québécois espéraient un retour à la normale en 2022. Toutefois, mère nature allait à son tour jouer les trouble-fêtes, alors qu'une tempête majeure s'abattait sur l'ensemble du Québec, le 23 décembre, plongeant plusieurs abonnés d'Hydro-Québec dans le noir pendant plusieurs jours.

Bon nombre de Québécois ont alors découvert, bien malgré eux, comment nos ancêtres célébraient le temps des Fêtes à une époque où il n'y avait ni électricité ni Internet. Ceux qui avaient un appareil de chauffage d'appoint au bois ont ainsi pu déballer leurs cadeaux à la chandelle devant le feu de foyer.

Cette année encore, c'est l'inflation qui donnera à la fête un caractère plus minimaliste. En effet, selon un sondage de la firme comptable Deloitte publié en octobre, les Canadiens prévoient dépenser en moyenne 1347 \$ pendant la période des Fêtes, un budget global qui comprend, outre les cadeaux, la nourriture, l'alcool, les dons de charité et les déplacements pour visiter la famille. Cela représente 400 \$ de moins qu'il y a 5 ans. Or, considérant que la nourriture et l'essence coûtent beaucoup plus cher qu'en 2019, il ne devrait pas en rester beaucoup pour les cadeaux.

### DES VALEURS POST-PANDÉMIQUES

Qu'à cela ne tienne, pourvu que nous puissions nous rencontrer et célébrer dignement avec nos familles et nos amis. La pandémie a fait de nous des êtres plus résilients et capables de faire face à tous les changements, quels qu'ils soient, mais a aussi renforcé notre sentiment de solidarité.

Après avoir pris des précautions pour protéger les plus vulnérables pendant la pandémie, les Québécois se serrent maintenant les coudes pour venir en aide aux plus démunis. Ils n'acceptent plus que les gouvernements fassent des dépenses fastueuses inutiles pendant que les banques alimentaires ont du mal à répondre à la demande grandissante de leurs bénéficiaires, dont certains sont issus de la classe moyenne. Plus

que jamais à l'approche des Fêtes, ils comprennent l'importance de donner à des œuvres de bienfaisance comme la Grande guignolée des médias.

### FÊTER EN GRAND AVEC UN PETIT BUDGET

Ce n'est pas parce que notre budget est plus serré qu'on doit nécessairement se priver de tout ce qui fait la magie de Noël : le sapin illuminé, les décorations, les lutins, la musique et, surtout, le banquet. Après tout, si nos grands-mères pouvaient cuisiner assez de petits plats pour nourrir une armée à une époque où les salaires étaient beaucoup moins élevés qu'aujourd'hui, nous pouvons sûrement concocter de quoi accueillir nos proches pour célébrer la fête de Noël comme il se doit.

D'ailleurs, nous pouvons sans doute nous inspirer de nos grands-mères qui commençaient à cuisiner leurs pâtés, tourtières, tartes, bûches de Noël et autres mets traditionnels jusqu'à un mois d'avance. Le jour venu, il ne restait qu'à décongeler, à mettre au four et à servir. Cette façon de faire vous évitera non seulement de passer la veille de Noël à cuisiner, mais elle vous permettra aussi de réaliser des économies en achetant les ingrédients quand ils sont en rabais.

### MOINS DE CADEAUX, PLUS DE JEUX

Les enfants adorent déballer des cadeaux. Dès qu'ils en ont ouvert un, ils veulent tout de suite savoir ce qui se cache dans l'autre. Pour bien des adultes, cependant, l'échange de cadeaux cause plus de stress que d'agrément. La tradition du dépouillement de l'arbre de Noël est si bien ancrée qu'elle constitue bien souvent le clou de la soirée. Une fois l'activité terminée, on ramasse tout le papier qui jonche le sol, les enfants partent jouer



avec leurs jouets et les adultes ne savent plus trop quoi faire.

Pour éviter de perdre vos convives alors que la soirée est encore jeune, prévoyez un jeu afin de combler ce temps

mort. C'est aussi le moment de réduire la consommation d'alcool en offrant café, eaux pétillantes et, pourquoi pas des mocktails, ces recettes de cocktails sans alcool qui passent souvent inaperçues auprès de vos invités un peu ivres. Si

certains ont dépassé le point de bascule, invitez-les à dormir à la maison ou appelez un service de raccompagnement.

**PLUS ÇA CHANGE,  
PLUS C'EST PAREIL!**



## TEMPS DES FÊTES: SLAQUE LA PÉDALE!

Vous souvenez-vous d'avoir terminé votre congé du temps des Fêtes l'an dernier en vous disant que vous auriez besoin... d'un congé? Les horaires chargés toute l'année nous amènent à vouloir tout faire et tout voir pendant les vacances d'hiver: visiter la famille, glisser avec les enfants, attraper un spectacle, magasiner les cadeaux de dernière minute...

Il n'y a pas que la chanson « All I want for Christmas is you » qui finit par vous taper sur les nerfs. Votre corps vous réclame du repos, mais votre cœur vous pousse à tenter de plaire à tout le monde. Un scoop pour vous: vous n'y arriverez pas. Que cette année soit donc celle du changement!

### BURN-OUT DES FÊTES

Ça existe! Après l'épuisement professionnel, celui qui frappe à l'aube du mois de janvier est généralement causé par les excès de table, les soirées allongées, la consommation pas toujours raisonnable d'alcool, la conduite hivernale et la distance et le stress, évidemment.

Or, après avoir poussé la machine à fond au travail tout l'automne, votre subconscient enregistre le congé des Fêtes comme une période de repos. Dès que le corps sent que la routine du travail est interrompue, il ouvre les écluses de la fatigue. Évidemment, on préfère l'ignorer et faire bonne figure puisque « ça n'arrive qu'une fois par année ». Résultat: vos poches sous les yeux pourraient loger un bébé kangourou.

### À VOTRE... SANTÉ!

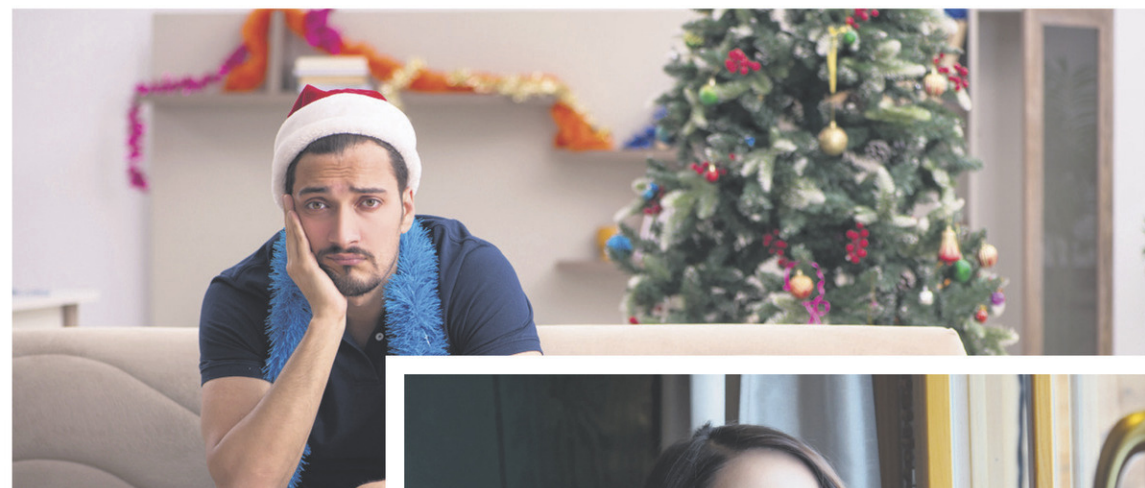
Faut-il donc vous faire moine trappiste dès le 23 décembre? Bien sûr que non! Le mot-clé ici est équilibre.

Vous devez magasiner des cadeaux? Évitez les grandes surfaces bondées et choisissez l'ambiance des marchés de Noël (on a tous besoin d'une tuque en macramé). Déléguez les tâches à la maison et acceptez que certaines ne soient pas faites à la perfection. Lâchez prise sur les choses que vous ne pouvez pas contrôler, comme la météo ou votre beau-frère qui arrive toujours en retard.

Parlant de magasiner, cherchez les occasions de transformer les déplacements en marche, quand c'est possible. Il fait froid? Bien oui, c'est l'hiver. On ne va pas s'encabaner pour ça! Enfilez une pelure de plus et hop, dehors. Le saviez-vous? Il suffit de trois marches de 20 à 30 minutes par semaine pour faire une grande différence sur votre santé!

### LA GRANDE BOUFFE

Un foie chargé ralentit vos fonctions, peut vous donner l'impression d'avoir froid et d'un mal-être général. La nourriture grasse, l'alcool, les sucres (oui, tout ce qui est plaisant) sont plus facilement assimilés s'ils sont contrebalancés par des herbes comme la sauge, le gingembre, le thym, ou encore avec des fruits et légumes comme le radicchio, l'artichaut ou le pamplemousse. Il semble en effet



que les aliments amers stimulent la production de sucres digestifs et facilitent la digestion et l'assimilation des aliments.

Et attention aux intoxications alimentaires. Tenez vos surfaces de cuisine propres, lavez-vous les mains souvent et méfiez-vous de la volaille mal cuite!

### PENSEZ À VOUS!

On dit que charité bien ordonnée commence par soi-même. Pendant les Fêtes, assurez-vous de vous réserver du temps pour vous chaque jour, que ce soit pour lire quelques pages, méditer, écouter de la musique... Ou ne rien faire. Donnez-vous le droit de refuser une invitation si vous sentez que c'est au-dessus de vos forces. Soyez à l'écoute de votre corps!



## POUR NOËL, OFFREZ UNE CARTE-CADEAU!

Montant de votre choix à partir de 25\$

Sans date d'expiration

**DISPONIBLE UNIQUEMENT  
À LA BILLETTERIE DU CINÉMA**



**Horaires des films :  
cinemaletapisrouge.com**

**Ligne info cinéma : 819 840-2540, poste 1**

**LE 26 DÉCEMBRE SEULEMENT**

**25% DE RABAIS**

**SUR UN ABONNEMENT ANNUEL  
EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT**

**PLACES LIMITÉES**

\*Des conditions s'appliquent.  
Visitez le [caps.uqtr.ca](http://caps.uqtr.ca)



LÉOPOLD-GAGNON

# En route vers Noël



CONTENU PROMOTIONNEL

## QU'EST-CE QU'ON FAIT?

Vos enfants entreprennent la troisième heure de leur marathon de jeu vidéo et vous cherchez une activité à faire en famille pour les extraire de leur processus de zombification. Sortez vos talents d'acteur, il vous faudra être convaincants! Mais si vous choisissez bien l'activité et que vous embarquez aussi, vous pourrez en faire une journée mémorable.



### ■ VA JOUER DEHORS!

Budget serré? Improvisez des jeux sur votre terrain en famille! Il suffit de peu pour amuser les enfants: quelques bouteilles de plastique vides, un ballon et voilà! Vous avez un jeu de quilles improvisé. PERSONNE ne peut résister à la tentation de faire tomber les quilles!

Connaissez-vous le jeu de la bombe? À deux joueurs ou plus, il suffit de s'envoyer une balle pendant une durée définie par un minuteur jusqu'à ce que la « bombe » éclate à la sonnerie. Fous-rires garantis!

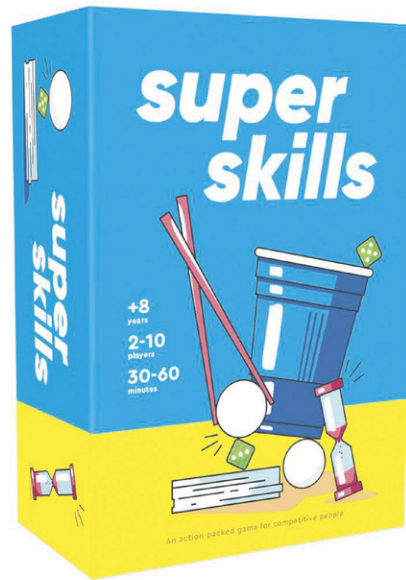
Le volcan: placez au sol des objets sur lesquels on peut marcher sans les briser comme des planches, des petits tapis, etc. Faites-en un parcours et imaginez que le sol est de la lave volcanique! Faites le parcours en marchant uniquement sur les objets, sans jamais toucher au plancher. Celui qui fait le meilleur temps gagne.

### ■ JEUX D'INTÉRIEUR

Si la météo est mauvaise, on peut jouer à la cachette à l'intérieur. Les plus braves le feront au sous-sol en couvrant les fenêtres et en fermant les lumières!

Évidemment, les jeux de société continuent de rassembler les familles, à moins que vous ne soyez mauvais perdant. Allez, dépoussiérez les jeux qui traînent au fond de la garde-robe depuis trop longtemps et amusez-vous, ou procurez-vous ces jeux primés parmi les plus populaires de l'heure au pays!

**Super Skills** propose aux enfants, ados et adultes de terminer 10 défis amusants pour gagner: lancer une balle derrière vous et l'attraper, empiler des tasses en pyramide les yeux bandés, etc.



**Honeycombs**, un jeu éducatif primé et amusant pour les enfants et les familles. Un peu sur le principe des dominos, il faut connecter vos carreaux ensemble en faisant correspondre leurs symboles.

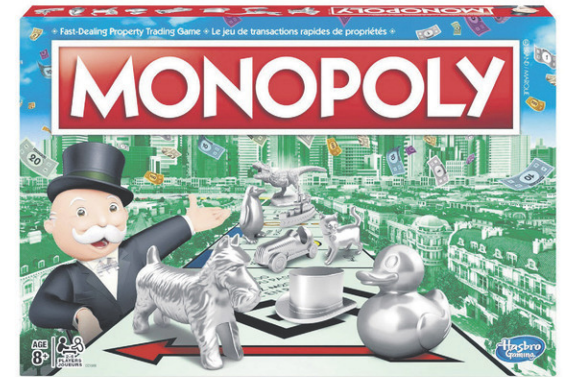
**Le jeu de la vie: Super Mario Edition**. Déplacez-vous à travers le royaume des champignons: les joueurs se déplacent autour du plateau de jeu comme Mario, Luigi, Peach ou Yoshi pour combattre Bowser!



**Jeu Crocodile Dentiste**: Examinez les dents de la bouche du crocodile. Mais attention: touchez la dent sensible et sa bouche se refermera sur vos doigts!



**Monopoly**, le classique indémodable existe en plusieurs versions. Passez Go, réclamez l'argent et évitez la prison!



## APPRENDRE À S'AMUSER



Votre enfant est mauvais perdant? Savoir jouer, ça s'apprend! Voici quelques trucs qui peuvent l'aider.

- Jouez à des jeux de hasard. L'enfant aura l'impression d'avoir des chances égales quand il joue avec les « grands ».
- Favorisez la compétition contre soi, plutôt que contre les autres.
- Montrez l'exemple sur la manière de réagir face à l'échec. Utilisez l'humour de façon théâtrale et rigolez! Ou encore, dites-lui « j'ai beaucoup aimé jouer avec toi, j'ai perdu, mais je me suis bien amusé! »
- Laissez votre enfant gagner de temps en temps. Attention, il ne faut pas que ce soit systématique ni flagrant, sinon cela aura l'effet inverse: l'enfant se dira que vous faites cela, car il n'est pas capable de gagner.

**LA BANDE DESSINERIE**

- BANDE DESSINÉE
- MANGA
- WARHAMMER
- CASSE-TÊTE

**LA RÉFÉRENCE**  
en Bande Dessinée

Jeux de société  
Figurines  
Vinyles usagés  
et plus!

Centre d'achats  
**Normanville**

**La Bande Dessinerie**  
Librairie Le Lecteur

• VENTE • ACHAT • ÉCHANGE

760, boul. des Récollets, Trois-Rivières

**819-371-1000**

*Joyeux temps  
des fêtes à tous!*

**Le Lecteur**

livres d'occasion



SHY  
CREATION

JOAILLERIE FINE

La Perle Rare  
— BIJOUTERIE

[www.bijouterielaperlerare.ca](http://www.bijouterielaperlerare.ca)  
3905, rue Bellefeuille & Galeries du Cap



## QUOI OFFRIR À UN ADO : QUELQUES SUGGESTIONS !

L'adolescence constitue une période d'exploration, de découverte et d'affirmation de soi. Choisir le cadeau parfait pour un ado peut représenter un défi, car ses intérêts et ses goûts évoluent rapidement. En optant pour des cadeaux qui combinent à la fois le divertissement et l'épanouissement personnel, il est tout-à-fait possible d'y arriver !

### ■ UNE EXPÉRIENCE CRÉATIVE

Les adolescents sont très souvent à la recherche d'expériences inédites. Leur offrir un cours de peinture, de musique, de photographie ou encore de cuisine peut s'avérer une occasion intéressante de développer de nouvelles compétences et de nourrir la créativité. Cela leur permet en outre de se découvrir des talents cachés ou d'explorer des passions émergentes.

### ■ UN ACCESSOIRE TECHNOLOGIQUE

Écouteurs sans fil, imprimante photo portable, montre intelligente, caméra d'action suscitent généralement l'enthousiasme des ados. En effet, ceux-ci vouent habituellement un intérêt particulier aux objets technologiques. On doit cependant s'assurer de choisir un article qui correspond aux goûts de la personne à qui il s'adresse dans le but d'éviter toute déception.

### ■ UN ARTICLE DE SPORT OU DE LOISIR

Encourager un mode de vie actif chez les jeunes en misant sur un article de

sport fait partie des pistes à envisager. Qu'il s'agisse d'une planche à roulettes ou à neige, d'une trottinette, d'un vélo, d'un bel accessoire complémentaire ou d'un équipement pour la pratique d'une activité qu'ils souhaitent essayer, cela contribue à favoriser la santé physique... et mentale !

### ■ DES LIVRES INSPIRANTS

Pour les amoureux de lecture, un livre inspirant ou une série littéraire populaire peut être un cadeau apprécié. Ici également, il convient de sélectionner des ouvrages qui s'arriment aux intérêts de l'ado, que ce soit de la science-fiction, des romans contemporains ou une bande dessinée. Il est aussi possible d'opter pour un abonnement à une plateforme de livres audio.

### ■ DES ACCESSOIRES DE MODE

Durant l'adolescence, nombreux sont ceux et celles qui aiment exprimer leur personnalité à travers la mode. Des accessoires au goût du jour tels qu'un sac à dos stylisé, une casquette originale ou un bijou personnalisé constituent des idées-cadeaux tout indiquées. Demeurez toutefois à l'affût des dernières tendances pour être sûr que le présent réponde aux attentes.

### ■ DES BILLETS POUR UN ÉVÉNEMENT

Offrir des billets pour un concert de son artiste préféré ou un match de l'équipe



sportive qu'il adule créera des souvenirs inoubliables chez l'adolescent. Encore une fois, mieux vaut vous assurer de bien connaître ses goûts pour garantir une expérience qui l'emballera. Pourquoi ne pas en profiter pour partager un moment

ensemble et compléter par une sortie au resto?

### ■ UNE AVENTURE EN PLEIN AIR

Un peu dans le même ordre d'idées, pour les amateurs de plein air, songez à proposer une aventure qui sort de l'ordinaire comme une journée de randonnée, une descente en kayak, ou un séjour en camping. Si votre budget le permet, des articles qui donneront à l'ado l'envie de bonifier ou de reproduire l'expérience pourraient faire surgir une toute nouvelle passion.

### ■ UNE CARTE-CADEAU DANS LEUR BOUTIQUE PRÉFÉRÉE

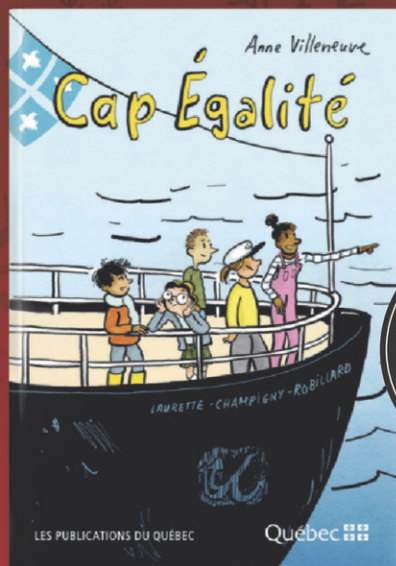
Si vous hésitez au sujet des préférences de la personne à gâter, une carte-cadeau à utiliser dans sa boutique favorite reste une valeur sûre. Cette option lui donne la liberté de choisir ce qu'il désire, tout en montrant que vous avez considéré ses intérêts généraux. Que ce soit pour un vêtement, un jeu ou des produits de beauté, l'avantage réside dans sa polyvalence.

Rédaction : Johanne Martin

La bande dessinée jeunesse *Cap Égalité*

## Éducative et ludique

Avec sensibilité et humour, ce récit original déconstruit de manière habile certains stéréotypes qui constituent toujours un frein à l'égalité entre les femmes et les hommes.



La capitaine, c'est moi!

DISPONIBLE  
EN LIBRAIRIE  
ET EN LIGNE

Une idée-cadeau pour les jeunes de 8 à 10 ans  
[csf.gouv.qc.ca](http://csf.gouv.qc.ca)



LES PUBLICATIONS DU QUÉBEC

Conseil du statut  
de la femme  
Québec





## CINQ RAISONS D'OFFRIR LA CULTURE EN CADEAU

Comment se fait-il que certaines personnes voient le magasinage des Fêtes comme une corvée, alors que, pour d'autres, il s'agit d'une occasion rêvée d'offrir des moments de pur bonheur à ses proches, tout en soutenant l'industrie culturelle, qui a traversé des moments difficiles au cours des dernières années. Voici quelques raisons pourquoi vous devriez prendre l'habitude d'offrir la culture en cadeau.

### ■ ÉLARGIR LES HORIZONS DE SES PROCHES

La culture permet d'apprécier le talent de chez nous, mais aussi de découvrir des auteurs étrangers, des civilisations disparues, des périodes historiques lointaines, des contrées exotiques situées à l'autre bout du monde, des personnages qui ont marqué notre histoire; tout ça bien assis dans notre siège. C'est un cadeau qu'il fait autant plaisir à donner qu'à recevoir. Quand on aime une œuvre, on a naturellement tendance à vouloir la partager avec une personne qui nous est chère, comme un bon livre, afin de pouvoir en discuter avec elle par la suite.

### ■ FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Vous souvenez-vous de ce que vous avez reçu en cadeau à Noël l'an dernier? L'expression *se soucier de quelque chose comme de sa première chemise* témoigne bien de la relation éphémère que nous entretenons avec les objets de notre quotidien. Aussitôt consommés, aussitôt oubliés.

Si vous avez reçu des billets pour une pièce de théâtre ou un concert, parions que vous avez la tête encore remplie de sons et d'images de cette soirée mémorable. En effet, certaines œuvres nous marquent à jamais et resteront gravées dans notre mémoire jusqu'à notre mort.

### ■ RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Si la protection de l'environnement est une préoccupation pour vous, il est probable que vous ressentiez un certain malaise devant la surconsommation de gadgets et de babioles de toutes sortes associée à la fête de Noël. En offrant des billets de spectacle, un abonnement

au musée ou encore un cours de danse, vous contribuez du même coup à réduire votre empreinte écologique. Ce sont des cadeaux immatériels qui, une fois consommés, ne laissent aucune trace, à part des souvenirs impérissables.

### ■ UN CADEAU PERSONNALISÉ

Que peut-on offrir à une personne qui a tout (ou presque)? Une bouteille de vin? Un billet de loterie? Une boîte de chocolats? Pas très recherché comme idée de cadeau! Et pourquoi ne pas offrir un cadeau qui dira à la personne à qui vous l'offrez que vous avez fait un véritable effort pour lui dénicher un cadeau en lien avec ses goûts? Dans l'offre culturelle variée proposée par l'industrie de la culture québécoise, il est pratiquement impossible de ne pas trouver un spectacle ou une attraction qui saura plaire à n'importe quel de vos proches, pour peu que vous soyez moindrement au fait de ses champs d'intérêt : théâtre, danse, opéra, musique de chambre, humour, arts visuels, etc.

### ■ SOUTENIR LES ARTISTES ET ARTISANS DE CHEZ NOUS

Chaque dollar investi dans la culture locale est réinvesti dans notre économie pour d'autres biens et services. Au-delà des artistes que vous voyez sur la scène, il y a une multitude de gens qui travaillent dans l'ombre et qui profitent de votre contribution : metteur.e en scène, régisseur.euse, scénographe, éclairagiste, commis à la billetterie, technicien.ne de son, costumier.ère, maquilleur.euse, musicien.ne et bien d'autres artisans dont le travail est méconnu mais essentiel. Il n'y a pas plus local comme achat!



CULTURE  
SHAWINIGAN

2 pour 1

SUR TOUS  
LES SPECTACLES\*  
présentés entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 30 juin 2024



Du 30 novembre au  
3 décembre 2023

Offre exclusive aux  
membres shaoui.ca



\* Valide à l'achat de deux billets pour un même spectacle. Maximum dix billets par représentation par personne. Aucune limite du nombre de spectacle. Valide du 30 novembre à 9 h jusqu'au 3 décembre à minuit. Valide sur les spectacles présentés entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 30 juin 2024. Ne peut être jumelé à une autre offre. Valide en ligne, au téléphone ou au comptoir de la billetterie. Membres Shaoui seulement.

En route vers Noël



CONTENU PROMOTIONNEL

## DES IDÉES POUR UN NOËL PLUS VERT





**MARCHÉ DE NOËL**  
DE TROIS-RIVIÈRES



**75**  
artisans



**Noël**  
AU  
SANCTUAIRE  
NOTRE-DAME-DU-CAP

**9 DÉCEMBRE DE 11H À 18H**  
&  
**10 DÉCEMBRE DE 10H À 17H**

ENTRÉE PAR LE CENTRE DES SERVICES  
(BOUTIQUE ET RESTAURANT)

EN PARTENARIAT AVEC  
*La Maison des Grands-Parents*  
DE TROIS-RIVIÈRES

Animation extérieure, balade en  
carriole, conteur, spectacles,  
camion de rue et Père-Noël!

**9 DÉCEMBRE DE 11H À 17H**

Activités familiales  
avec CAP-JEUNESSE

**CAP**  
JEUNESSE

**NOTRE BEAU SAPIN!**

Achetez une  
boule et aidez-  
nous à décorer  
le sapin de la  
Basilique!

**9 DÉCEMBRE À 13H30**

*Les Classiques de Noël*

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

 MANUEL BLAIS Baryton	 MARIÈVE BEAUCHESNE Soprano	 ÉRIC PRUD'HOMME Ténor	 JOCELYN LAFOND Organiste
---	---	---	---

**10 DÉCEMBRE À 14H**

Un concert de Noël par le  
choeur Latino americano de  
Trois-Rivières

**NAVIDAD CON**  
*Jesus*



CONTRIBUTION VOLONTAIRE

**L'argent sera réinvesti pour le maintien du sanctuaire  
et de ses activités.**

Boules de Noël en vente à la boutique et sur notre site Web.

La période des Fêtes est souvent signe de dépenses et d'abondance. Pourtant, il est possible de célébrer un magnifique Noël avec ses proches tout en effectuant des choix plus écoresponsables et économiques. Voici quelques trucs et astuces faciles à utiliser pour tous ceux préoccupés par leur empreinte écologique et leur budget plus restreint.

#### ■ SAPIN VERT ET DÉCORATIONS RECYCLÉES

Le sapin de Noël se veut un incontournable des Fêtes dans plusieurs familles. Selon une étude de la firme Ellipso, choisir un sapin naturel serait l'option qui génère le moins de gaz à effet de serre, surtout s'il provient d'une pépinière locale. De plus, il est recyclable grâce à la cueillette effectuée dans plusieurs municipalités qui le transforment en copeaux. Pour les ornements, réutilisez les mêmes d'année en année et si vous désirez un peu de nouveauté, laissez exprimer votre créativité artistique. Avec l'aide de vos enfants, fabriquez une guirlande de maïs soufflé, de canneberges ou des bonshommes en pâte à sel. Vous pouvez également attacher de jolies boucles en tissu au bout des branches. Une autre astuce consiste à joindre l'utile à l'agréable en organisant une soirée d'échange de décorations de Noël entre amis.

#### ■ DES CADEAUX QUI FONT PLAISIR

Il existe plusieurs façons d'offrir des présents écoresponsables qui vous permettront de contribuer à réduire votre empreinte écologique. Dans les marchés de Noël, vous trouverez des produits fabriqués localement, de qualité et durables, en plus d'encourager des artisans de la région. Vous pouvez également donner une sortie culturelle, une activité de plein air, des coupons pour du covoiturage, des services de gardiennage,

d'entretien ménager ou pour pelleter la cour. Et pourquoi ne pas offrir une de vos propres créations? Les petits plats cuisinés auront la cote auprès des personnes de votre entourage toujours pressées ou trop fatiguées pour se préparer un bon repas. Pour celles qui ont la dent sucrée, pensez à faire cadeau de votre recette préférée de biscuits accompagnée d'un pot Masson de 1 litre avec tous les ingrédients mesurés.

#### ■ FINI LA MONTAGNE DE PAPIER NON RECYCLABLE

Bien sûr, lorsque l'on planifie ses cadeaux, on doit penser à l'emballage. Saviez-vous que plusieurs papiers ne sont pas recyclables? Cette année, choisissez un papier recyclable ou de vieux journaux que vous pourrez décorer d'un joli ruban de raphia, d'une tranche d'orange sèche ou d'une branche de sapin. Vous pouvez également offrir un double présent en l'enveloppant dans un linge de vaisselle, un foulard, un sac de tissu ou une boîte métallique. Et n'oubliez pas de conserver les sacs en papier reçus pour les réutiliser l'année suivante.

#### ■ UNE TABLE NATURE

Pour décorer votre table, mettez la nature en vedette. Par exemple, déposez de belles bougies dans des verres à digestif et placez-les dans une assiette rectangulaire avec des branches de conifères, des pommes de pin et quelques canneberges pour effet scintillant. On choisit évidemment une nappe et des serviettes en tissu rouge ou vert qui apporteront une touche d'élégance et pourront être utilisées lors d'autres occasions.

Tous ces petits gestes faciles à poser auront assurément un impact positif sur l'environnement et vos célébrations n'en seront que plus plaisantes





## COMMENT ÉTABLIR UN BUDGET POUR LES FÊTES QUE VOUS RESPECTEREZ



(EN) La période des Fêtes est censée être la plus merveilleuse de l'année. Toutefois, vos soucis financiers peuvent vous mettre des bâtons dans les roues,

particulièrement si vous avez des factures à payer au début de la nouvelle année. Voici six façons simples d'établir un budget pour les Fêtes.

### ■ CRÉEZ DES CALENDRIERS DE DÉPENSES PERSONNELS

Pour respecter efficacement votre budget, il est essentiel dans un premier

temps d'en établir un. Commencez par dresser la liste de toutes les personnes auxquelles vous aimeriez offrir un cadeau. Pensez ensuite aux autres dépenses liées aux Fêtes, comme les cocktails et les voyages. Déterminez le montant que vous pouvez réellement vous permettre de dépenser et réduisez-le si nécessaire.

### ■ FORMEZ DES GROUPES D'ÉCHANGE DE CADEAUX

Plutôt que d'acheter des cadeaux à tous vos proches et collègues, pourquoi ne pas former des groupes d'échange de cadeaux où chaque personne pige le nom d'une autre? De cette façon, vous réduisez le nombre de cadeaux que tout le monde doit acheter et le stress de trouver l'article parfait pour tous ceux qui figurent sur votre liste.

### ■ ORGANISEZ DES SOIRÉES OÙ CHAQUE PERSONNE APORTE UN PLAT À PARTAGER

Le fait d'aller souper ou de prendre un verre avec plusieurs groupes de personnes différents peut rapidement vous ruiner. Réduisez les coûts en organisant une soirée conviviale où chaque personne apportera ses plats et boissons préférés. L'idéal serait d'en faire une tradition chaque année, en confiant les tâches d'accueil à tour de rôle à l'un des membres du groupe.

### ■ PROFITEZ DES SOLDES

Vous n'avez pas à attendre l'Après-Noël pour obtenir les meilleures aubaines. Aujourd'hui, la plupart des détaillants offrent des rabais importants sur des articles bien avant la période des Fêtes. Il y a également deux grands événements de vente qui se sont transformés en mini-célébrations à part entière : le vendredi fou et le Cyberlundi.

### ■ FAITES PREUVE D'IMAGINATION

Que votre passe-temps soit le tricot, la pâtisserie ou l'arrangement floral, un cadeau fait maison est un cadeau qui vient du cœur. Cela peut aussi vous faire économiser de l'argent par rapport aux cadeaux achetés en magasin. Envisagez l'idée de faire des cadeaux en rapport avec la saison, comme des décorations qui peuvent être utilisées année après année, ou de délicieux biscuits de Noël.

### ■ RÉSERVEZ TÔT

Si vous voyagez pour les Fêtes, il est préférable de réserver des vols ou des chambres le plus tôt possible. Non seulement cela vous évitera de passer à côté d'une occasion en or, mais les prix des vols et des hôtels augmentent généralement à l'approche de la date de départ.

Apprenez-en plus sur la façon de créer et de respecter un budget toute l'année en visitant le site [questiondargent.ca](http://questiondargent.ca).

E 3R.COM CULTURE 3R.COM CULTURE 3R.COM CULTURE 3R.COM CULTURE 3R.COM CULTURE 3R.COM CULTURE



# Offrez des moments inspirants



CARTE-CADEAU

En route vers Noël



CONTENU PROMOTIONNEL

## DES SUGGESTIONS DE SORTIES DIVERTISSANTES

Les premiers flocons sont déjà tombés, un signe que le temps des Fêtes approche à grands pas. Pour bien s'imprégner de la magie qui entoure cette période et pour profiter de beaux moments en famille ou entre amis, voici quelques idées d'activités pour tous les budgets.

## ■ EN ATTENDANT NOËL

Pour plusieurs, rien ne vaut l'écoute des airs de Noël pour bien commencer la période de réjouissances et se mettre dans l'ambiance des Fêtes. Les amateurs de musique n'auront que l'embarras du choix en ce mois de festivités. Le Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap propose une série de concerts tout aussi divins les uns que les autres les 9, 10, 16 et 23 décembre. Même chose du côté de la salle J.-Antonio-Thompson où seront présentés cinq spectacles féériques pour petits et grands, dont le classique ballet Casse-Noisette et le Messie de Haendel.

C'est également la saison des marchés de Noël qui se succéderont les trois prochains week-ends de décembre en Mauricie. De Trois-Rivières à Shawinigan, en passant par Saint-Élie-de-Caxton, Saint-Tite et Bécancour, chaque marché possède son ambiance magique et propose une foule de kiosques de produits agroalimentaires et d'artisanat. C'est l'endroit idéal pour dénicher des présents uniques, locaux et confectionnés à la main tels que des bijoux, foulards, savons et délices pour offrir ou compléter votre menu du réveillon. Dans ce décor accueillant, allez à la rencontre de tous ces passionnés, ils se feront un plaisir de vous présenter leurs petits trésors.

Pour faire patienter les enfants en attendant les célébrations, le Musée POP, le centre d'exposition Raymond-Lasnier et le Musée des Ursulines proposent des activités divertissantes. Un conte de Noël, la création d'un instrument de musique, une course aux lutins et du bricolage, les tous-petits seront bien occupés jusqu'à Noël.

La cueillette de sapin se veut aussi une



Photo: Courtoisie

tradition pour plusieurs familles. Quelle joie de déambuler à travers les rangées pour choisir l'arbre parfait pour votre demeure! De retour chez vous, les jeunes se feront une joie de participer à sa décoration.

## ■ S'AMUSER PENDANT LE CONGÉ

Il pleut ou il fait trop froid pour mettre le bout du nez dehors, qu'à cela ne tienne, on organise un après-midi de jeux de société ou une Fiesta dans le salon. Fous rires et sourires seront au rendez-vous! Vous préférez une sortie? Le cinéma, le mini-golf illuminé, les quilles ou une visite à la bibliothèque, toutes ces activités promettent des heures de plaisir!

On profite aussi de ce congé pour prendre l'air et bouger! Les jeunes familles apprécieront marcher dans les sentiers du parc Forestia derrière le Moulin seigneurial à Point-du-Lac. Si la neige est au rendez-vous, au parc Des Ormeaux et ce-



lui des Sarcelles à Trois-Rivières, enfants et parents pourront s'adonner à la glissade. Pour ceux qui souhaitent se retrouver en pleine nature pour faire du ski de fond, de la raquette ou de la marche avec des crampons, filez en direction du parc national de la Mauricie.

Vous préférez le patin? Le domaine enchanteur de Notre-Dame-du-Mont-Carmel avec son labyrinthe glacé de 15 km en forêt se veut un incontournable! Plus près, le parc de l'île Saint-Quentin propose une boucle de 3 km et une patinoire réfrigérée. Ce complexe sportif possède aussi

un sentier de 3 km pour la randonnée et un autre pour rouler en fatbike, un sport de plus en plus populaire.

Avec tant d'activités à faire, vous ne verrez pas le temps passer et conserverez assurément des souvenirs mémorables de ces moments en bonne compagnie!

Desjardins présente

# CASSE-NOISETTE

de BOmontréal  
Ballet Ouest de Montréal

SAMEDI DIMANCHE  
16-17 DÉCEMBRE 2023  
Salle J.-A.-Thompson, Trois-Rivières

Réservez vos places : [cultur3r.com](http://cultur3r.com) / 819 380-9797

PRODUCTIONS DANSEncore®

KERANNA

GOUVERNEUR HOTELS

CULTURE 3R .COM

leNouvelliste

TVA



## DES CADEAUX QUI INVITENT À PRENDRE SOIN DE SOI



Le rythme effréné de la vie quotidienne laisse souvent peu de place aux moments de détente et de bien-être. Période toute désignée pour s'accorder une pause et prendre soin de soi, le temps des Fêtes s'avère aussi l'occasion de rappeler aux êtres chers d'en faire autant ! Voici quelques idées-cadeaux qui procureront plaisir et relaxation.

### ■ UN DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles ont le pouvoir de transformer l'atmosphère d'une pièce. Pourquoi ne pas choisir d'offrir un diffuseur accompagné d'un assortiment d'huiles apaisantes comme la lavande, la menthe poivrée ou l'eucalyptus ? De quoi recréer, à domicile, un havre de paix !

### ■ UN PANIER DE PRODUITS LOCAUX

Confitures maison, douceurs à l'érable, tisanes biologiques : déguster des produits du terroir permet de s'évader tout en découvrant de nouvelles saveurs. Un panier gourmand composé de délices locaux saura ravir les papilles. Une belle façon d'allier plaisir gustatif et originalité.

### ■ UNE SÉANCE DE MASSAGE

Rien ne vaut un bon massage pour assouplir les muscles tendus et calmer l'esprit.

Proposer une séance de massage ou encore un chèque-cadeau dans un spa constitue une excellente manière de choyer un proche en l'incitant à prendre une pause bien méritée pour se dorloter.

### ■ UN JOURNAL DE GRATITUDE

La pratique de la gratitude fait office de puissant antidote au stress du quotidien. Pensez à offrir un journal de gratitude élégant assorti d'un joli crayon pour encourager une personne à consacrer quelques minutes par jour à consigner sur papier ce qui la rend reconnaissante.

### ■ DES PRODUITS POUR LE CORPS

La peau est le plus grand organe du corps, et à ce titre, en prendre soin est essentiel. Optez pour un ensemble de produits pour le corps qui inclut un nettoyant doux, un exfoliant, une crème hydratante et un masque revitalisant afin de permettre une routine de soins complète.

### ■ UN ABBONNEMENT À UNE PLATEFORME DE MÉDITATION EN LIGNE

La méditation procure de nombreux bienfaits pour la santé mentale. En plaçant dans le bas de Noël un abonnement à une plateforme de méditation en ligne, vous

donnez accès à un proche à des séances guidées qui favorisent la détente, la concentration et la paix intérieure.

### ■ UNE LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE

Particulièrement utile pendant les mois sombres de l'année, une lampe de luminothérapie peut aider à atténuer les effets de la dépression saisonnière. L'éclairage produit par la lampe simule la lumière naturelle du soleil, maintenant une humeur positive et l'équilibre hormonal.

### ■ UNE ENCEINTE BLUETOOTH POUR LA SALLE DE BAIN

Un bain chaud fait partie des plaisirs simples et accessibles de la vie. Proposez une enceinte Bluetooth étanche et permettez à un être cher d'écouter sa musique préférée pendant qu'il fait confortablement trempette dans la baignoire ou qu'il entonne des chants sous la douche.

### ■ UN ENSEMBLE DE SOINS DE SPA MAISON

Élaborez une expérience de spa relaxante à la maison avec des bougies et des sels de bain parfumés, un masque facial nourrissant et des lotions hydratantes. Ce cadeau apportera à coup sûr à celui ou celle qui le reçoit un sentiment de bien-être, tout en l'invitant à décrocher.

### ■ DES LIVRES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Outils de thérapie, les livres représentent une fenêtre sur la connaissance et la croissance personnelle. Offrez des ouvrages inspirant la réflexion et la motivation. Des sujets tels que la pleine conscience, la confiance en soi et la gestion du stress aident à l'épanouissement !

### ■ UN COURS DE CUISINE OU UN ATELIER CULINAIRE

Bien manger compte parmi les composantes du bonheur. Un cours de cuisine ou un atelier culinaire facilite la découverte de nouveaux mets. Apprendre à préparer des repas équilibrés contribue non seulement à la santé physique, mais également à la satisfaction personnelle.

Rédaction : Johanne Martin



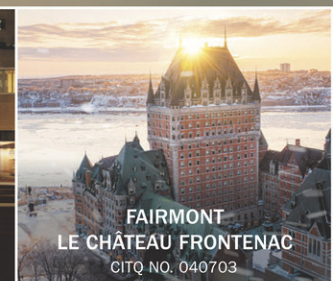
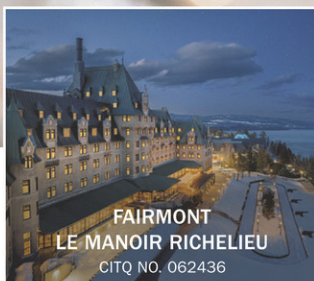
DANS UN JARDIN

Notre collection de Noël est là pour égayer vos fêtes!

DÉCOUVRE NOTRE GUIDE CADEAUX

# Fairmont

HOTELS & RESORTS



Vivez  
**la GRANDEUR**  
*des CÉLÉBRATIONS*

Les certificats-cadeaux des hôtels Fairmont du Québec sont une excellente façon d'offrir des moments inoubliables. D'un séjour de luxe à une expérience culinaire unique ou une journée parfaite sur nos terrains de golf, nos certificats-cadeaux sont toujours une délicate attention pour célébrer une occasion spéciale.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS AU 1 800 441-1414  
OU VISITEZ LE [FAIRMONTENCADEAU.COM](https://www.fairmontcadeau.com)