

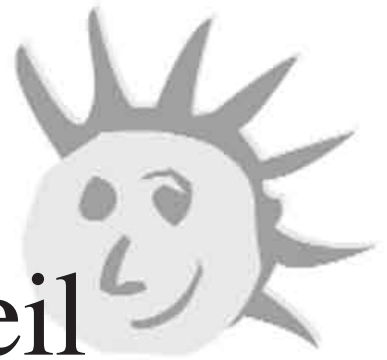
Équipe du journal

Lise Vaillancourt
 Marie Lindsay
 Isabelle Lisée
 Annie Bousquet
 Amélie Gagnon
 Claudia Boutin
 Isabelle Gendron
 Karine Larochelle

**Horaire
 des fêtes**

Les
 activités
 régulières
 terminent
 le vendredi 12
 décembre et vont
 reprendre
 le lundi
 2 janvier.

Le journal Plein d'Soleil



Mot de Marie

Je suis certaine que vous avez constaté que votre journal s'est offert une cure d'engraissement. Plusieurs nouvelles collaboratrices permettent de vous livrer une importante quantité d'informations qui, je crois, sont au cœur de vos priorités et intérêts. Ce journal est toujours ouvert à tous ceux et celles qui veulent partager sur un sujet ou bien pour faire une demande particulière. Un gros merci à cette équipe très motivée.



Noël, Noël, Noël, Noël, Noël, Noël,

Nous allons fêter Noël le 17 décembre. Les détails de la journée sont à venir mais vous pouvez nous rejoindre pour des informations au 418-864-7883.

Je profite de l'occasion au nom de toute l'équipe pour vous souhaiter de passer un merveilleux temps des fêtes avec vos tout petits et tout grands.

Les emballages cadeaux

Voici un beau projet de Noël qui vous permettra d'exercer votre créativité : faire ses propres emballages cadeaux ou rendre ceux déjà existants plus personnalisés. Alors, je vous propose quelques idées afin de rendre vos emballages plus originaux et de leur rajouter une petite touche de fantaisie. Vous pouvez prendre du papier kraft (brun), du papier d'emballage uni ou celui que vous avez déjà et même un sac cadeau et les décorer :

- En y fixant à la colle chaude des petits objets à 1\$ (cocotte, sapin, étoile, cloche, etc.).
- En y créant des pochoirs de Noël.
- En les enrubannant avec de la laine ou de beaux rubans de tissu.
- En y collant des photos du destinataire et faire du scrapbooking.
- En y écrivant un poème et même un petit mot à l'intention du destinataire.
- En y collant des dessins d'enfants ou même les vôtres.

Plusieurs articles que nous avons déjà à la maison peuvent servir de décorations sur les emballages comme les boutons, les images que l'on trouve dans des revues, des bouchons de lièges que l'on coupe et que l'on colle etc.

Laissez aller votre créativité!

Claudia Boutin





Anniversaires

Enfants

Nathan	12 décembre	5 ans
Laurent	21 décembre	2 ans
Adjani	31 décembre	3 ans
Camille	03 janvier	3 ans
Coralie	03 janvier	3 ans
Léanne	10 janvier	1 ans
Yoan	16 janvier	2 ans
Edgar	22 janvier	2 ans
Ryan	02 février	5 ans
Étienne	08 février	5 ans
François-Xavier	14 février	4 ans
Émile	17 février	3 ans
Léanne	22 février	4 ans

Idées de sortie :

Mon beau sapin !

Si vous avez envie de faire une activité plein air avec les enfants, je vous propose celle-ci. Habillez-vous chaudement et rendez vous sur le rang St-Anne, dépassé La souvenance il y a un petit pont et de l'autre côté une petite pancarte « sapin de Noël ». Sur votre droite prenez l'entrée et rendez vous jusqu'au garage. Les gens qui vous y accueilleront sont vraiment sympathiques, ils pourront vous



amener un peu plus haut dans les terres dans un traineau tiré par un ski-doo, ça sent l'air pur et tout à coup la gazoline, mais les enfants adorent. Vous pourrez ensuite en vous promenant dans les sapins choisir le vôtre et le scier avec la scie que les propriétaires vous auront prêtée. Le voulez-vous grand, petit fourni ou non, à vous de choisir mais attention ces jolis conifères ont l'air tout petits et à leur aise dans leur environnement naturel mais dans votre salon, c'est autre chose. Évaluez avant de partir la hauteur, grand comme votre chum ou à la hauteur de son nez. Pour la circonférence faites une ronde, à deux, à trois... tout est prétexte à s'amuser. S'il fait doux et que vous désirez faire durer le plaisir, apportez un thermos de chocolat chaud et une collation et une fois votre sapin choisi, pique-niquez à son pied. Si la neige est déjà arrivée et que vous possédez des raquettes amenez-les. L'activité se fait la fin de semaine avant 16h.

Petits trucs pour conserver votre beau sapin naturel jusqu'aux festivités.

Si vous allez vous-mêmes le couper vous ne pouvez pas vous tromper sur sa fraîcheur. Si vous choisissez de l'acheter, enroulez une branche autour de votre doigt: s'il elle reste souple ça va, si elle craque ou casse bye bye passez à un autre sapin.

Une fois à la maison, enlevez un peu d'écorce à la base du tronc et piquez-le, cela lui permettra de bien s'hydrater, il peut boire jusqu'à 4 litres d'eau dans les premiers jours.

Si vous attendez avant de le faire, assurez-vous que le tronc n'est pas cicatrisé, si tel est le cas coupez le tronc de quelques centimètres pour qu'il puisse boire. Ne surchauffez pas la pièce et tentez de le mettre loin du radiateur.

Amélie Gagnon

Bricolage de Noël

Voici un beau bricolage à faire avec les enfants afin de garnir et d'embellir votre beau sapin : des ornements en pâte de sel.

Recette

- 2 tasses de farine
- 1 tasse de sel
- Un peu moins d'un verre d'eau, pour mouiller sans inonder

Mélanger la farine et le sel, puis verser l'eau peu à peu et pétrissez la pâte pour obtenir une boule souple et ferme. Si la pâte colle aux mains, ajouter farine et sel. Si elle s'effrite ou qu'elle est trop sèche, ajoutez quelques gouttes d'eau. Pour fabriquer les ornements, aplatissez la pâte avec un rouleau à pâte ou vos mains. Ensuite, pour faire les formes, prenez

des emporte-pièces de Noël ou faites vos propres ornements en les découpant avec un petit couteau à beurre. Avant de les faire cuire, s'assurer de percer un trou avec un cure-dent sur chaque ornement afin de pouvoir les suspendre au sapin. Déposer sur une plaque à cuisson et cuire à 100°C pendant 30 minutes puis à 130°C jusqu'à ce que ce soit cuit ou les faire cuire au four à micro-ondes pendant 5 minutes à puissance moyenne. Après le refroidissement, on peut les peindre avec de la peinture, y enfilez de beaux rubans et les accrocher au sapin. (ne pas utiliser de gouache)

Claudia Boutin





La consommation d'alcool pendant l'allaitement

Joyeux Noël et Bonne Année! Avec le temps des Fêtes qui débute bientôt, les occasions de célébrer et de porter un toast avec nos familles et amis sont nombreuses. Si les dangers de la consommation d'alcool pendant la grossesse sont bien connus, qu'en est-il pendant

l'allaitement? N'ya-t-il pas une idée répandue

qui dit que si une mère prend une consommation d'alcool, elle contamine son lait et celui-ci devrait être exprimé (dans le langage courant, tiré) et jeté? Qu'en est-il vraiment?

Selon le *Mieux-Vivre avec son enfant* (édition 2008), une consommation d'alcool occasionnelle et en petite quantité ne semble pas être nuisible pour le bébé allaité. De plus, contrairement au mythe présenté au début du texte, l'alcool n'est pas emmagasiné dans le lait maternel puis passé au bébé. Il s'élimine du lait au même rythme que dans le sang. Alors, nul besoin d'exprimer son lait et de le jeter, à moins d'avoir une soirée spécialement arrosée et de vouloir éviter les engorgements et inconforts. À ce moment, vous pouvez donner du lait au bébé que vous aurez exprimé auparavant.

Mais que signifie: une consommation en petite quantité? 1 verre ou 2 verres ou même 3? Pour vous aider, nous avons joint un tableau créé par Motherisk. Il est utile pour calculer la période de temps entre le début de la consommation jusqu'à son élimination du lait maternel. Ainsi, ce tableau

tient compte du poids de la mère et de la quantité d'alcool consommée.

Même si boire une consommation d'alcool ne semble pas nuire au bébé, il m'apparaît nécessaire de vous mentionner certains risques. Il semble qu'une seule exposition à l'alcool contenu dans le lait maternel peut produire un léger effet sédatif chez le bébé. De plus, l'alcool peut changer le goût ou l'odeur du lait maternel, mais il est de même pour tout autre aliment que la mère consomme. Le bébé pourrait alors refuser le sein. Il vaut aussi mieux éviter une consommation d'alcool régulière.

Un bon moment pour consommer de l'alcool est à la fin d'une tétée, d'autant plus si le bébé boit à des intervalles réguliers, ou même pendant la tétée, puisque à ce moment l'alcool n'a pas le temps de se rendre au lait. En finissant, n'oubliez pas un vieux dicton bien connu: la modération à bien meilleur goût!

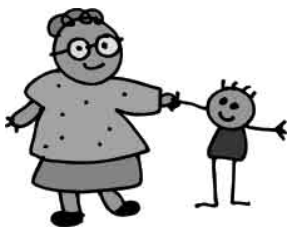
Bibliographie

Newman, J. et T. Pitman. *L'allaitement, comprendre et réussir*. Québec: Jack Newman Communications, 509 p., 2006.

Doré N. et D. Le Hénaff. *Mieux Vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*. Québec: Institut national de santé publique du Québec, 656 p., 2008.

Koren, G., «Drinking alcohol while breastfeeding. Motherisk Update», *Le médecin de famille canadien*. Vol. 48, p.39-41, 2002.

Isabelle Poulin



Mot d'enfant

Ma grande fille jouait que sa Barbie était enceinte. Puis elle me dit : «Maman, il faut que ma Barbie aille à la maison de naissance parce qu'elle est *enceinte d'accoucher*.» C'est sûr que vu de cette façon... *Karine Larochelle*

Eulalie fait semblant de ne plus savoir son mois de naissance. Je lui dit «Toi, tu es née au mois d'a...» Elle complète, toute contente de sa blague «Au mois d'Halloween!» *Annie Bousquet*

Le jeu préféré de Laurent est la cachette. Par contre, sa manière de se cacher laisse parfois à désirer... C'est de le voir rigoler à l'heure des repas en se cachant la tête sous la nappe! Ou encore de cacher ses yeux sous ses mains pendant que je l'allait et que bien sûr je me dois, comme une bonne maman, de sursauter lorsqu'il se dévoile les yeux! *Isabelle Poulin*

Mathis mon fils qui avait alors 4 ans était tout fier de faire de la raquette pour la première fois et a eu du plaisir tout au long de sa journée. Imaginez mon sourire lorsqu'il m'a dit: «Maman j'aime vraiment ça faire de la raquette à pied.» (Il voulait bien sûr les distinguer de ma raquette de badminton) *Amélie Gagnon*

Mon fils de 5 ans a une dent qui **braille**, qu'est-ce que je peux faire? *Amélie Gagnon*

« Bien sûr qu'ils aiment lire ! Il suffit de bien choisir ! »¹



Bour développer le goût de la lecture chez les enfants, il est conseillé de mettre à leur disposition des livres variés, sur toutes sortes de sujets, dans des genres et styles différents, de plusieurs auteurs. (réf.: numéro du mois de septembre). Mais comment choisir ?

D'abord, soyons francs, il y a souvent une part de chance lorsqu'un livre réussit à créer cette petite étincelle magique avec son lecteur. Tomber pile sur le livre qui captivera notre bout de chou est souvent dû au hasard, ou encore, au coup de cœur. C'est peut-être l'illustration de la page couverture qui aura attiré notre attention, ou le titre qui aura suscité notre curiosité. À moins d'avoir reconnu le nom d'un auteur réputé ? Parfois, on rencontre un livre qui tombe « pile » dans ce que vit l'enfant, un livre qui arrive à mettre en mots et en images ses sentiments : rencontre magique assurée !

Puis, il y a les livres choisis selon des critères plus objectifs. On peut chercher une lecture pour aborder un sujet délicat ou complexe (opération, chicane, comportement...). Certaines collections se consacrent d'ailleurs à cet usage (par exemple : « Collection Estime de Soi » Éditions Dominique et Compagnie, « Princesse parfaite » Éditions Fleurus, etc.).

Les livres sont aussi excellents moyens pour bonifier le vocabulaire ; dans un livre, il y aura probablement de nouveaux mots ; ceux-ci étant souvent supportés par des images

évocatrices et des histoires captivantes, ils seront plus faciles à assimiler. Pour atteindre cet objectif, les études tendent à démontrer qu'il faut relire le même livre plusieurs fois ; après trois lectures d'un album, les enfants réemploient les nouveaux mots, même s'ils comprenaient bien ces nouveaux mots après une ou deux lectures.²

Ne vous fiez cependant pas trop aux tranches d'âges qui sont souvent indiquées sur les livres. Elles servent de classement assez général, mais ne tiennent pas compte du bagage de connaissances de l'enfant, du jeune élève... Et puis, on raconte à des enfants de quatre ans des livres plus complexes que ceux qui sont proposés aux lecteurs de la 1^{ère} année : l'adulte qui lit peut s'interrompre pour expliquer quelque chose, ou remplacer un mot difficile par un autre...

Enfin, il faut se mettre un peu dans la peau de l'enfant, considérer ses désirs, ses besoins, ses intérêts, ses goûts... Cela peut vouloir dire offrir un album *Cendrillon* de Walt Disney, alors qu'on pensait plutôt lui faire découvrir les contes classiques de Charles Perrault. Hé oui !

Bref, chaque enfant est différent. Un livre adoré par l'un peut être repoussé par un autre. Comment savoir ? Il faut chercher et lire avec eux ! En pigeant dans une grande variété de livres, vous devinerez si les contes fantastiques le font vibrer davantage que les livres humoristiques ou les récits d'aventures. Pour d'autres (en particuliers les enfants qui disent ne pas aimer lire), débiter avec un documentaire sur un sujet qui les passionne sera un atout important ! Dans tous les cas, l'important est de passer un bon moment avec l'enfant, c'est peut-être ce qui l'incitera le plus à lire encore. Blottis l'un contre l'autre, le plaisir de lire sera contagieux !

En terminant, je vous suggère de consulter *La bibliothèque des enfants*³, un livre où Dominique Demers présente un choix de trois cents albums pour les moins de 10 ans. Il est disponible à la Bibliothèque de Québec.

Annie Bousquet

1. Ce titre est celui d'une publicité pour *Lurelu*, un magazine consacré à la littérature jeunesse : www.lurelu.net

2. Monique Sénéchal, *Stratégies pour bonifier le vocabulaire de jeunes enfants*, Québec français, numéro 150, été 2008.

3. Dominique Demers et coll., *La Bibliothèque des enfants : des trésors pour les 0-9 ans*, 2^e édition, Éditions Québec/Amérique, collection Explorations, 357 p., 1995.

...



Quand repas rime avec combat...

Quand les repas sont synonymes de « guerre alimentaires » et que le simple fait d'y penser nous laisse un goût amer, c'est le moment de passer à l'action et de lire les lignes qui suivent.

Le refus de manger et les caprices alimentaires font partie intégrante de l'évolution de l'enfant. Très tôt, l'enfant comprend le pouvoir qu'il peut exercer sur ses parents en ce qui a trait à son rapport avec la nourriture. Voici quelques suggestions pour vous aider à mieux vivre cette période :

Besoin d'attention

- L'enfant découvre rapidement que certains comportements attirent votre attention. L'heure des repas devient un moment de choix par votre présence et votre disponibilité. Plusieurs comportements difficiles sont tout simplement une recherche d'attention, qu'elle soit positive ou négative, l'enfant saura dévorer cette opportunité.
- En ayant le pouvoir de choisir ou le contrôle sur de petites choses, les enfants développent leur autonomie. Refuser de manger peut être un moyen d'exprimer son désir d'autonomie... Offrez-lui plutôt la possibilité de choisir entre tel ou tel aliment, faites-le participer au service ou à la préparation du repas, etc.
- Votre enfant refuse de manger ? N'en faites pas de cas. Avertissez votre enfant que son assiette sera retirée après 20 minutes (servez-vous d'une minuterie). Ensuite, qu'il ait mangé ou non, retirez l'assiette sans exprimer de reproche (ni par la parole, ni par le regard). L'enfant mangera à l'heure habituelle de la collation et devra attendre au prochain repas.
- Si votre enfant est en crise de « caprice » (par exemple: il veut un autre repas sans raison), restez calme, assurez sa sécurité et passez à autre chose. Expliquez à l'enfant

que la prochaine fois qu'il mangera sera au moment de la collation et qu'elle ne sera pas plus grosse que d'habitude. Prenez le temps de manger vous-même et ensuite montrez-vous disponible pour jouer.

- Établissez des règles à table et faites-les respecter. Par exemple, rester assis pendant 15 minutes (utilisez une minuterie). Donnez de l'attention pour les comportements que vous souhaitez voir se multiplier.

Attention au coupe-faim

- Éviter une trop grande quantité de lait. Au-delà de 30 oz par jour, le lait aura pour effet de couper l'appétit et de priver le corps d'autres éléments nutritifs essentiels.
- Évitez une trop grande quantité de jus. Établissez une règle simple de vie à la maison : le jus seulement au déjeuner. Pour le reste de la journée offrez du lait ou de l'eau.
- Boissons gazeuses et grignotines entre les repas peuvent couper l'appétit et devraient être servies qu'à l'occasion. Pour les enfants qui ont tendance à refuser de manger, il est préférable d'offrir à boire après le repas.
- Les collations devraient être servies environ 2 heures avant le prochain repas.

Trucs et astuces

- Les sucreries, boissons gazeuses, croustilles, etc. peuvent faire partie d'un régime équilibré si elles sont consommées à l'occasion (lors d'une fête ou une activité spéciale).
- Ayez le plus possible un horaire régulier pour les repas et les collations.
- Portez une attention à l'ambiance lors des repas. Créer un environnement calme, sans télévision ou autre distraction, éviter de soulever les conflits à table. Impliquez les enfants dans vos discussions.
- Évitez de récompenser votre enfant à l'aide d'un aliment, il développera une préférence pour cet aliment souvent riche en gras et en sucre.
- Si vous forcez votre enfant à manger ses légumes, cela aura pour effet de diminuer son attirance et son goût pour les légumes, bref la confrontation aggrave le problème.
- Les enfants ne mangent pas un aliment parce qu'il est bon pour la santé, mais parce qu'il est bon au goût... Cuisinez les fruits et les légumes de la manière dont vos enfants les aiment : crus ou cuits, gratinés ou en sauce, en brochettes avec des morceaux de fromage ou en purée, sucrés ou avec un peu de beurre, avec une trempette, etc.

- Si votre enfant à peu ou pas mangé lors du dîner, servez-lui une collation nutritive 2 heures avant le souper, question de lui donner de l'énergie pour continuer à jouer. Par contre, éviter de lui offrir un repas au milieu de l'après-midi, l'appétit de l'enfant risque d'être décalé du reste de la famille et ainsi augmenter les conflits lors des repas. Il apprendra rapidement qu'il peut avoir du contrôle sur certains aspects de son alimentation (la quantité, parfois choisir entre un aliment ou un autre, etc.), mais qu'il existe un cadre à respecter pour toute la famille en ce qui a trait à l'alimentation.
- Offrez des desserts qui font partie d'un des groupes du guide alimentaire canadien : fruits, desserts au lait, yogourt, etc. Éviter de récompenser par le dessert ou de le priver de dessert. Suivez la règle suivante : petit repas = petit dessert.
- Votre enfant vous semble en pleine santé, il est actif et il suit une courbe normale de croissance? Ne vous inquiétez pas outre mesure s'il a tendance à avoir peu d'appétit. Entre 2 à 5 ans, l'intérêt pour la nourriture n'est pas très présent, ce qui l'intéresse c'est le jeu. Dans cette période, son rythme global de croissance se stabilise même si au quotidien son appétit est très fluctuant; une journée votre enfant a très faim alors que le lendemain il ne mange presque rien. **C'est normal.**
- Les goûts ça se développe. Avant l'âge de 4 ans, les enfants sont plus ouverts à la nouveauté. Profitez de ce moment pour partir à la découverte de nouvelles saveurs.
- Les enfants aiment manger les aliments seuls, servez les sauces à part et éviter d'offrir des mets avec trop de mélanges (par exemple les ragoûts).
- Les grosses portions découragent avant même de commencer à manger. Offrez plusieurs aliments en très petites quantités. Offrez à l'enfant la possibilité d'en reprendre s'il le désire.

Patience et persévérance!

- Les enfants ont besoin d'être exposé de 5 à 10 fois (et +) à un nouvel aliment avant de l'accepter. Sans obliger l'enfant à manger, proposer au départ de très petites quantités jusqu'au moment où il en mangera avec goût. Persévérer en présentant souvent le même aliment, même si ce dernier a déjà été refusé.

Vous êtes des modèles:

- Ayez une attitude positive! Nos enfants nous imitent très souvent, montrez-leur le bon exemple à table. Pour votre enfant, vous voir manger des fruits et des légumes aura beaucoup plus d'impact que tous les messages de nutrition! Parlez des couleurs, des textures et des saveurs.
- Les parents ont la responsabilité d'offrir des aliments de **qualité** alors que l'enfant choisit la **quantité** qu'il consomme. Ne jamais forcer un enfant à manger.
- Conserver (ou développer) toujours le **plaisir** de manger! L'alimentation ne se limite pas à goûter, c'est aussi acheter, préparer, servir, sentir, découvrir... Laissez aller votre créativité et faite participer l'enfant à tous ces processus en tenant compte de ses capacités. Voilà une bonne façon de l'intéresser à son alimentation. Ainsi le moment des repas sera un jeu aux yeux de l'enfant: la passion première des tout-petits!

Isabelle Lisée, Dt.P., nutritionniste

Pour d'autres informations sur l'alimentation des enfants, consultez les sites suivants:

www.extenso.org

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index-fra.php

Un divertissement avec ça ?

DISQUE: Le nouvel opus de Mes Aïeux est sorti récemment : **La ligne orange**. Mélodies entraînantes, textes réfléchis, rythmes prenants... Tout y est. En plus, le groupe est en tournée présentement... (Annie)

DVD: Imavision vient de faire paraître un coffret DVD de la somptueuse télé-série produite par la BBC, **Orgueil et Préjugés**. Pour les amatrices du beau Colin Firth et de l'œuvre de Jane Austen. (Isabelle)



LIVRE: Si vous avez envie de vous plonger dans une série historique, **Les Rois Maudits** sont pour vous! Elle débute avec la condamnation du grand maître de l'Ordre des Templiers; sur le bûcher, il maudira les rois de France, jusqu'à la 13^e génération... Ceux-ci meurent tragiquement les uns après les autres... Vous y découvrirez les coulisses du pouvoir : les vengeances, procès, trahisons qui mèneront à la Guerre de Cent Ans. (6 tomes tout de même!). (Annie)

SITE INTERNET: Pour occuper joliment les jours de congé avec les enfants, voici un site qui regorge d'idées de bricolages : www.teteamodeler.com. (Annie)

RECETTES

Ragoût de boulettes traditionnel

1 tasse de lard haché

1 tasse de veau haché

½ tasse de chapelure

1 oignon haché finement (environ 1/3 de tasse)

Sel et poivre au goût

Bien mélanger les ingrédients et former de petites boulettes, sans trop les presser (cela les durcirait). Rouler les boulettes dans de la farine grillée. Les déposer dans un chaudron assez grand et couvrir la 1^{ère} rangée d'eau chaude.

Cuire à feu doux, 15 à 25 minutes.

Attention au débordement ! Et surveiller le manque d'eau (en ajouter seulement au besoin).

La plupart du temps, la sauce est suffisamment épaisse, sinon on peut ajouter ¼ de tasse de farine grillée délayée dans un peu d'eau. Laisser mijoter pour épaissir en surveillant.

Donne environ 36 petites boulettes.



Biscuits à la crème (sans œufs)

1 tasse de crème

1 ½ tasse de farine

¾ tasse de sucre

½ c. à thé de sel

3 c. à thé de poudre à pâte

Mettre le sucre dans la crème, brasser pour le fondre. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble. Mélanger avec le mélange de crème et battre le tout quelques minutes.

Cuire à four chaud (400°F) par cuillerée sur une plaque, 8-9 minutes pour de petits biscuits, plus s'ils sont plus gros. Ne pas trop cuire, ils seront plus tendres.

Dans le livre (*La cuisine raisonnée*, 1959) il est indiqué qu'on peut utiliser de la crème surît: mettre ½ c. à thé de bicarbonate par tasse de crème et retrancher la moitié de la poudre à pâte. Si vous testez cette variante, donnez-m'en des nouvelles !

Annie Bousquet

Pour changer de l'éternelle bouteille de vin

Lorsqu'on reçoit une invitation pour le temps des fêtes, on vérifie la date, on accepte et on note à l'agenda. Puis quelques jours avant l'événement on se demande qu'est-ce qu'on pourrait apporter à l'hôte ou l'hôtesse. Puis le train quotidien nous submerge et on oublie.

Le jour J prise au dépourvu, on arrête à la SAQ et on achète l'éternelle bouteille de vin qui fait plaisir j'en conviens, mais qui manque un peu d'originalité et de personnalité.

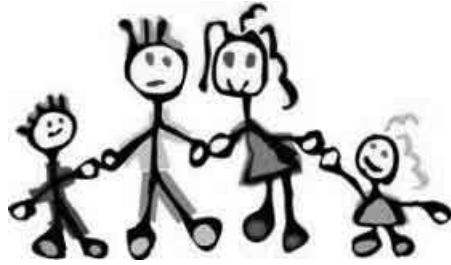
Pour éviter de tomber dans le piège voici quelques idées. Choisissez un thème, en fonction des goûts de la personne qui vous reçoit, cinéma-maison, chocolat, cocooning, caféinomane, artisanat, etc. Ensuite brodez autour du thème, voici quelques exemples :

- Pour le cinéma-maison ou pour une famille: achetez des tasses (en fonction du nombre de personnes dans la famille), ajoutez un sachet de pop corn, un bon sachet de chocolat chaud, un sac de guimauves, et pour compléter un certificat cadeau du club vidéo pour la location d'un film qui est proche de l'endroit où vous êtes invité (ici vous pourriez remplacer le certificat cadeau pour le film par un petit jeu de société et vous auriez un nouveau thème).
- Pour le type café: Achetez deux tasses ou un bocal à café, un bon sachet de café, des grains de café enrobés de chocolat et des biscottis (encore mieux cuisinez-les vous-même).
- Pour l'emballage, pour éviter d'être prise au dépourvu, gardez à la maison des plastiques transparents (comme les fleuristes), des rubans, du raphia et du carton rigide, quelques fleurs ou déco de Noël.
- Pour que le tout soit joli et personnalisé, misez sur la présentation. Coupez un carton rigide, deux épaisseurs de carton de boîte de céréales peuvent faire l'affaire. Étalez sur le comptoir votre plastique transparent, centrez vos cartons, disposez les objets de votre paquet cadeau, ajoutez quelques décors, une cocotte, une branche de gui, remontez le plastique sur les 4 côtés et nouez avec un ruban. Et le tour est joué.

PS. Ha oui ! J'oubliais pour le type à cheval sur les traditions, achetez un bouchon décoratif, un décanteur ou une autre bécote et puis courez à la SAQ pour aller chercher l'éternelle bouteille de vin.

Amélie Gagnon





SORTIES EN FAMILLE !

Le temps de fêtes est presque arrivé et c'est le souvent le moment de l'année où tout le monde profite de quelques journées de congé. C'est donc une période propice pour s'amuser alors, voici quelques idées de sorties familiales :

- **Patinoire de la place d'Youville**
Une patinoire extérieure avec un cachet unique. (Gratuit) (location de patins sur place \$) Du lundi au dimanche. On peut connaître l'horaire en téléphonant au 641-6256. www.telegraphe.com
- **Marché de Noël au Marché du Vieux-Port**
(cadeaux originaux, produits du terroir etc.)
Ouvert du 4 au 31 décembre (gratuit) Du lundi au dimanche. On peut connaître l'horaire en téléphonant au 692-2517. www.marcheduvieuxport.com
- **Lutin 101**
Une pièce de théâtre pour les 3 à 12 ans, présentée à la bibliothèque Les Saules, samedi le 13 décembre à 11h. Avec Rêves en stock. Gratuit avec réservation téléphonique ou sur place. 641-6796
- **L'irrésistible fée des glaces**
Une pièce de théâtre pour les 3 à 12 ans, présentée à la bibliothèque Jean-Baptiste-Duberge, samedi le 20 décembre à 11h. Avec Rêves en stock. Gratuit avec réservation téléphonique ou sur place. 641-6799
- **L'exposition Crèches d'ici et d'ailleurs**
La naissance à travers le monde de la bibliothèque Gabrielle-Roy. Ouvert du 1^{er} décembre au 4 janvier selon les heures d'ouverture de la bibliothèque. (gratuit) Des visites commentées de 30 minutes sont offertes gratuitement du 26 décembre au 4 janvier à 14h. Les groupes de 10 personnes et plus doivent réserver au 641-6789 poste 173. Du lundi au dimanche. On peut connaître l'horaire en téléphonant au 529-0924. www.bibliothequequebec.qc.ca
- **Noël Hamel du Centre Jardin Hamel**
Sur le boulevard Hamel. Le plus grand centre de décorations de Noël au Canada. Ouvert du lundi au dimanche, du début d'octobre au début janvier selon les heures d'ouverture du magasin (gratuit). On peut connaître l'horaire en téléphonant au 872-9705. www.noelhamel.com
- **L'aventure Proludik de Noël.**
Le plus gros parc de jeux gonflables au Québec. 10\$ par personne (adultes et enfants) samedi le 20 et dimanche le 21 décembre de 8h à 17h au Centre de Foires ExpoCité. Informations : 845-1245 poste 234 www.avoirdufun.com
- **Le cirque des fêtes du 400e**
Au Colisée Pepsi du vendredi 26 au dimanche 29 décembre (clowns, animaux, Dora etc.) Les billets sont en vente maintenant. (de 29.50\$ à 39.50\$ par personne) Informations et achat de billets : 643-8131 ou 691-7211 www.cirquedesfetes.com
- **Le Musée de la civilisation** offrira des activités de Noël, mais les détails concernant ces activités seront disponibles à la fin novembre. Informations : 643-2158 www.mcq.org
- **L'aquarium de Québec** offrira également des activités de Noël, mais la programmation n'est pas encore disponible. Informations : 659-5264 www.sepaq.com/aquarium

Claudia Boutin





CADEAUX DE NOËL : prix orange et prix citron!

On a beau se casser la tête pour trouver «LA» super idée cadeau qui plaira à un proche, le mystère demeure entier : on ne sait pas pourquoi certains cadeaux font mouche et d'autres font patate. Dans certains cas, c'est le choix qui est réussi ou non, dans d'autres cas c'est l'objet choisi qui se révèle merveille ou fiasco...

Nous avons réuni ici des anecdotes sur ce thème. À vous de vous en inspirer si ça vous chante!

- Mes filles se sont découvert de vrais talents d'artistes avec un chevalet qu'elles ont reçu Noël dernier. Elles jouent à l'école avec le tableau, préparent du papier d'emballage avec les feuilles... un peu encombrant mais des heures de plaisir assurées. (Karine)
- Les petites filles (et les garçons!) adorent se parfumer comme maman (lorsqu'elle a le temps de se pomponner!). Une eau de parfum pour fillette a donc été un cadeau fort apprécié, et durable : goutte à goutte, elle en a pour des années! (Annie)
- «Chouette, un casse-tête du Père Noël en bois!» C'est ce que je me suis dit en trouvant ce très joli casse-tête

au magasin du dollar... Bon, j'ai vite déchanté lorsque les enfants on eu du mal à rentrer les morceaux au bon endroit tellement c'est serré, et surtout en me rentrant des échardes dans les doigts en voulant les aider. Poubelle. (Annie)

- Un jeu de « faux sable » pour la maison, c'est sympathique, on se croirait presque en vacances à l'année... Oui, sauf que ce n'est pas amusant de ramasser du sable partout après le jeu. Surtout, les enfants ont du mal à sortir le sable du moule pour construire le château. Dommage, surtout pour 25 \$. (Annie)
- Un tableau magnétique... ça c'est évolutif! Quand ma fille l'a reçu, à 3 ans, elle dessinait dessus tout simplement à sa guise. Depuis, elle s'en est servie pour apprendre les formes, à structurer ses personnages, à écrire des mots, à compter et faire des additions, même jouer à la bataille! Elle dessine des cartes à jouer dessus et fait dire à son petit frère quelle carte est la plus forte! (Annie)
- Wow!! Un globe terrestre interactif pour les enfants de 3 ans. C'est ce que je me suis dit lorsque ma grande fille a reçu ce cadeau. Oui mais, c'est bruyant (le volume ne s'ajuste pas), stéréotypé (vous devriez entendre la musique qui représente le Canada ou les États-Unis) et même moi j'ai de la misère à diriger la manette correctement. Le prix n'en vaut pas la peine, à moins que vous cherchiez une belle décoration qui amasse la poussière... (Karine)
- Un tunnel de toile! Quel plaisir de voir les enfants se faufiler là-dedans, se courir après et s'y cacher... On peut s'en servir aussi pour faire des parcours à obstacles en échelonnant divers objets autour... Chez moi, le tunnel a toujours beaucoup de succès, jusqu'à ce que mon cher félin roux (nommé dans ces cas-là le « Sac à puces »!) se glisse dedans et en fasse sa tanière... Donc, ne pas oublier d'enfermer le chat! (Annie)

Brève de vie:

les préparatifs de Noël...

Bon, voilà, c'est dit: Noël sera bientôt là et il faut s'y préparer... Mine de rien, c'est une période particulièrement importante, pour les enfants comme pour les parents. Les petits passent tellement de temps à rêver au Père Noël, à préparer leur liste de cadeaux (et à allonger indéfiniment celle-ci), à prévoir ce qu'ils feront pendant les jours de congé... C'est une part importante de leurs rêveries!

Quant aux parents... Il faut trouver l'idée géniale pour tout ce p'tit monde, se rappeler ce qu'on a déjà offert (à chaque année, je me dis que je devrais noter tout ça dans un calepin, parce que avec les neveux et nièces, ça commence à être dur-dur pour ma p'tite mémoire)...

Il faut aussi éviter les pièges sournois que les publicitaires nous tendent: «Ce jouet est merveilleux, votre enfant aura un plaisir fou»... à jouer avec sa boîte d'emballage, oui! Ou cette autre fois où j'ai offert par inadvertance une bande dessinée «olé-olé» à mon neveu (15 ans, ouf!), parce que je me suis bêtement fiée au petit autocollant «Coup de cœur du libraire»... Paraît qu'il a bien apprécié, le coquin!

Pour bien choisir, il va de soi qu'il faut faire le tour de «tooooo» les magasins de jouets, pour bien voir «tooooo» l'offre de cette année... Et puis internet alors? On pourrait magasiner par internet, les pieds dans nos pantoufles.

Quand on a enfin arrêté notre choix sur un jouet, qu'on va enfin mettre la main sur la dernière boîte du gugusse tant rêvé par notre cher bambin, v'là-t'y pas que la bonne femme du bout du rayon se précipite pour s'emparer de ce précieux objet.... On est donc bon pour refaire les magasins, en espérant trouver à nouveau le cadeau choisi!

Pire encore, bousculé dans la foule ayant la fièvre du magasinage de Noël, notre petit poussin adoré se sent mal et décore toute l'allée avec son repas bien mijoté dans son bedon rond... Oups!

De plus, mes gentils enfants et adorables neveux et nièces raffolent de parler du Père Noël. J'aime bien aussi. Mais



comme leurs questions sont parfois assez précises et que je ne sais pas forcément la version du Père Noël qui prévaut chez eux, j'ai parfois l'impression d'être un politicien en campagne électorale qui veut bien répondre aux questions, mais sans se mettre les pieds dans les plats... Inconfortable!

Et puis, ce n'est pas tout! Il faut aussi préparer la boustifaille! Les ragoûts, les tourtières (je laisse cette partie à ma mère, pour cause de dent cassée par le passé...), les salades, les gâteaux, tartes, biscuits, le sucre à la crème... Ne pas oublier de figoler les tenues de tout un chacun... À chaque année, je promets qu'on ne m'y reprendra pas, que je serai exemplaire et prévoyante... Pff... Vous savez ce qui arrive aux bonnes résolutions du Jour de l'An?

Mais vous savez quoi? J'adore la période de Noël, et même tous ces préparatifs, car je suis bien récompensée pour tous les efforts que j'y mets. Les yeux pétillants des petits et grands, ça vaut bien tout ça!

Joyeux Noël mes amis! Et embrassez vos amours, c'est le plus beau des cadeaux!

Annie Bousquet.