

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

Le mensuel qui vous informe à Lac-Beauport, Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Delage

Défi Mise en forme Canac 2016



UN DÉBUT DE SAISON EN ACTION!

PAGE 13

GREGOIRE CÔTE

Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau

**Nouvelle aide à l'emploi
pour nos jeunes !**



PAGE 4

AMÉLIE LÉGARÉ

MARCHÉ PUBLIC DES CANTONS

**LANCEMENT
LE 16 JUIN !**

PAGE 19

COURTOISE

Front commun des municipalités

**Poursuite
judiciaire
contre le RCI**

PAGES 2-3

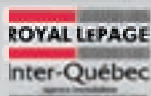
FRANÇOIS AUDET



André Dussault
courtier immobilier

418 849-0555

www.andredussault.com



JE RECHERCHE

**Cottage récent avec garage
entre 350 000 \$ et 500 000 \$:**

LAC BEAUPORT
NOTRE-DAME-DES LAURENTIDES
STONEHAM & TEWKESBURY

JE RECHERCHE

**Propriétés récentes
ou pour projet en bord de lac :**

LAC BEAUPORT
LAC ST-CHARLES
LAC DELAGE

JE RECHERCHE

**Maison à rénover
entre 180 000 \$ et 250 000 \$
dans les secteurs suivants :**

LAC BEAUPORT
NOTRE-DAME-DES LAURENTIDES

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Alliance de Lac-Beauport et Stoneham

Poursuite contre le RCI

Malgré les nombreuses préoccupations des élus et des citoyens, le ministre des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, M. Martin Coiteux, a donné son aval au Règlement de contrôle intérimaire le 15 mai dernier. Quelques jours avant, les membres du conseil municipal de Lac-Beauport annonçaient de façon unanime leur intention de déposer un projet de procédure légale si le RCI était adopté tel quel, mais la mairesse Brunet s'est finalement prononcée contre cette démarche.

Le 11 mai dernier, les membres du conseil municipal de Lac-Beauport ont uni leur voix, pour une rare fois, afin d'annoncer publiquement qu'ils envisageaient « sérieusement un recours judiciaire pour faire déclarer inopérants le RCI 2016-74 et le Règlement N° 2016-75 adoptés par la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) le 15 mars dernier ». La mairesse Louise Brunet a précisé que cette décision était unanime: « Je l'admets, ce dossier a fait l'objet de débat au sein de notre conseil municipal. Aujourd'hui, d'une voix plus forte et unie, nous capitalisons sur nos points de convergence et mettons de côté nos éléments de divergence ». Quels sont les arguments qui justifient une telle décision?

Leurs procureurs ont constaté que ces deux règlements viennent « désavouer la réglementation provinciale, plus particulièrement le Règlement sur le prélèvement des eaux et leur protection et le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées ». En effet, le quatrième alinéa de l'article 124 de la Loi sur la qualité de l'environnement indique « qu'un règlement provincial adopté en vertu de cette Loi prévaut sur tout règlement municipal portant sur le même objet, rendant ce dernier inopérant ».

APPUI DE STONEHAM

C'est connu de tous, le maire de Stoneham-et-Tewkesbury dénonce le RCI et l'ap-



La mairesse Louise Brunet a changé d'avis concernant la poursuite judiciaire intentée par la Municipalité.

proche de la CMQ depuis le début. Dans un communiqué émis après la sortie publique des élus de Lac-Beauport, la Municipalité dit se réjouir d'avoir un allié dans ce dossier. « Nous allons appuyer Lac-Beauport dans ses démarches juridiques contre la CMQ. [...] Il est clair pour nous que la CMQ s'accorde des pouvoirs qui ne sont pas les siens et qui briment nos résidents et nos futurs résidents. C'est inacceptable et ça ne peut être toléré », a déclaré M. Robert Miller. Stoneham entend partager les frais juridiques avec les autres municipalités qui contesteront également

le RCI et invite « les membres de la CMQ à reprendre du début le débat sur la protection du lac Saint-Charles en incluant toutes les municipalités et tous les joueurs interpellés par la cause ».

JOUER SUR DEUX TABLEAUX

Lorsque questionnée à savoir si elle joint le camp des opposants après l'annonce de l'intention de Lac-Beauport d'envisager un recours judiciaire, la mairesse Brunet a répondu que c'était « une bonne question ». Toutefois, elle confirmait douter que le véhicule choisi était



Notre équipe d'experts de Lac-Beauport : des créateurs de valeur

VOUS PLANIFIEZ
VOS VACANCES
D'ÉTÉ?



PLANIFIEZ AUSSI LE RESTE
DE VOTRE VIE GRÂCE À
L'ÉQUIPE DU NOUVEAU
CENTRE DE SERVICES DE
LAC-BEAUPORT QUI VOUS
AIDERA À CRÉER VOTRE
PROPRE PLAN FINANCIER.

418 626-1146 • 1 866 626-1006

MA CAISSE
Créatrice
de valeur



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

le plus approprié pour atteindre un objectif partagé par plusieurs. « Peut-on poursuivre l'exercice actuellement en cours et réfléchir à des avenues plus rassembleuses qui ne s'appliqueraient pas seulement à une source d'eau, mais à toutes les sources d'eau de la CMQ et du Québec, et de façon plus équitable ? », a-t-elle mentionné en point de presse. Même si elle se rangeait derrière ses collègues et de nombreux citoyens, Mme Brunet était et demeure pourtant contre l'idée d'engager des frais juridiques. Elle souhaite également continuer à collaborer avec les représentants de la Ville de Québec. « Les préoccupations de la Communauté métropolitaine et de M. Labeaume sont toujours aussi louables et je les partage. D'un autre côté, je partage aussi les préoccupations de nos citoyens aujourd'hui, malgré le sursis de 6 mois qui a décrété par la Communauté métropolitaine de Québec », précise-t-elle.

VOLTE-FACE DE LA MAIRESSE

Le lendemain de l'annonce du conseil municipal, Louise Brunet réitérait son appui au Règlement et dénonçait le recours judiciaire envisagé par ses pairs. « Il est dommage que le conseil municipal de Lac-Beauport, sur lequel je suis minoritaire, utilise ses prérogatives pour envisager un recours judiciaire nuisible et à l'encontre de nos intérêts. J'appelle à la population de Lac-Beauport de m'appuyer afin que la science, la santé publique et un

certain gros bon sens quant à la préservation de l'environnement prévalent sur la politiciaille au conseil municipal. Pour ma part, c'est une question de conviction et je souhaite que mes adversaires comprennent qu'on ne fait pas de la politique sur le dos de la préservation des sources d'eau potable », a-t-elle écrit sur sa page Facebook la même journée.

DES FRAIS CONTESTÉS

Le 30 mai dernier, une séance extraordinaire a permis aux conseillers de voter. « Une résolution a été adoptée hier soir à 5 contre 2 pour entreprendre, en collaboration avec la municipalité de Stoneham, les procédures en justice contre la CMQ », a précisé Marc Bertrand, conseiller municipal de Lac-Beauport. Le soir même, la mairesse commentait à nouveau à propos des coûts associés à cette démarche. « On parle de plus de 100 000 \$ de l'argent des citoyens de ma ville, uniquement pour les étapes préliminaires visant à contester un règlement qui n'est même pas final. La CMQ travaille toujours aux assouplissements du RCI. Je trouve que c'est pas mal d'argent pour des avocats qui entament des procédures. Je me demande pour les intérêts de qui seront gaspillées nos taxes. Qui va s'enrichir grâce à ces démarches. Certains tenteront de vous faire croire que la MRC entreprend des démarches similaires. Ce n'est pas le cas. Un vote s'est tenu à la MRC la semaine dernière



FRANÇOIS AUDET

La protection de l'eau potable fait encore beaucoup réagir dans la couronne nord.

et il a été décidé de ne pas aller de l'avant avec de telles procédures judiciaires. Je pense que la bonne manière de faire les choses, c'est d'être partie prenante des discussions entourant le plan de protection des sources d'eau potable. Je pense aussi que de travailler à trouver des solutions, au lieu de se chicaner serait davantage dans l'intérêt des citoyens plutôt que d'engager des frais juridiques possiblement exorbitants. »

La mairesse Brunet a souligné vouloir utiliser son droit de veto donc le conseil s'est rencontré une deuxième fois en séance extraordinaire le 2 juin dernier « pour adopter à nouveau cette résolution », qui est aujourd'hui en vigueur. La Municipalité de Lac-Beauport est donc présentement en train de coordonner sa « poursuite en inopérabilité contre le RCI », en collaboration avec Stoneham.



POLYCLINIQUE DU LAC

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Acupuncture
Orthèses
Psychologie
Psychoéducation /
Sexologie
Soins podologiques
Naturopathie



Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

1020-F, boul. du Lac
Lac-Beauport
Tél. : 418 849-9566
polycliniquedulac.com



Partenaire :



Journée de filles

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

UN MASSAGE TRADITIONNEL — 60 minutes —	+	UN REPAS LÉGER — 3 services —	+	UN VERRE DE VIN — blanc ou rouge —
---	---	----------------------------------	---	---------------------------------------

+ accès PISCINE
SPA ET SAUNA INTÉRIEURS
SALLE D'EXERCICE ET SALLE DE REPOS
BAINS EXTÉRIEURS
BASSIN FROID ET SAUNA

105\$* par personne plus taxes

*Ajoutez un 2^e soin de votre choix et obtenez 10\$ de rabais!

SUR RÉSERVATIONS : 418 848-0691 — 1 866 848-0691 www.lacdelage.com

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca



De gauche à droite: M. Rober Miller, maire de Stoneham, M. François Blais, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Mme Véronique Tremblay, députée de Chauveau, et M. Serge Duclos, directeur général du Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau.

Carrefour jeunesse-emploi
Charlesbourg-Chauveau

Des services d'aide à l'emploi pour les jeunes de Stoneham et Lac-Delage !

Le 13 mai dernier, le Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau annonçait l'ouverture d'une antenne de services pour les jeunes de 16 à 35 ans de Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Delage. C'est en présence du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, monsieur François Blais, de la députée Véronique Tremblay et du maire Robert Miller que le directeur de l'organisation, M. Serge Duclos, a présenté les motivations derrière cette décision.

L'entente conclue entre le ministre François Blais et le Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec démontre la volonté de rendre les services aux jeunes plus accessibles sur certains territoires. Selon le directeur M. Duclos, c'est également dans le cadre du 20^e anniversaire de fondation du Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau que le projet a vu le jour. « Ce qu'on voulait, c'était bien entendu souligner les dernières années d'action et d'intervention du Carrefour jeunesse-emploi dans son milieu, mais également jeter les bases pour les 20 prochaines [années]. » Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Delage sont les premières municipalités de la couronne nord avec qui l'organisation établit un partenariat local « pour la mise en place d'une antenne de services qui va permettre d'offrir l'ensemble des services à un bassin approximatif de 1800 jeunes sur le territoire », ajoute-t-il.

UN PROJET BIEN REÇU

Le maire de Stoneham-et-Tewkesbury, qui a œuvré pendant 20 ans dans les centres jeunesse, encourage cette initiative profitable pour les jeunes du territoire. La Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury fournit le local où seront offerts les services du Carrefour et contribue également financièrement à hauteur de 2000 \$, en collaboration avec la Municipalité de Lac-Delage. La députée de Chauveau, Véronique Tremblay, se réjouit de cette nouvelle vu le besoin de main-d'œuvre

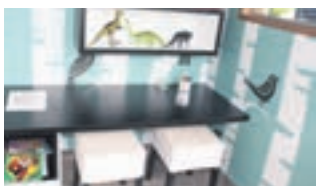
manifesté par les entreprises. « Je suis convaincue que c'est un nouveau service qui va permettre de rejoindre un grand nombre de jeunes de la région, leur donner un petit coup de pouce pour les aider à progresser vers l'emploi. [...] Les carrefours jeunesse-emploi offrent un ensemble de mesures qui peuvent aider les jeunes à répondre à leurs questions, à préparer leur avenir. Ce sont vraiment des acteurs essentiels du développement de leur communauté, alors c'est vraiment une bonne chose cette ouverture d'antenne à Stoneham-et-Tewkesbury. »

MAINTENANT ACCESSIBLE !

Le Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau a déjà pignon sur rue dans l'ancien presbytère de Stoneham, dans les locaux du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 117, 1^e avenue. Des services d'aide à l'emploi, de persévérance scolaire, d'entrepreneuriat, de psychothérapie et d'éducation financière sont désormais disponibles une journée par semaine, selon un calendrier préétabli. « Nous aurons même l'occasion de conclure certaines autres collaborations locales pour offrir des activités spécifiques pour les jeunes au cours de la période estivale », indique M. Duclos. La formule actuelle sera expérimentée au cours des 12 prochains mois, mais l'organisation évalue déjà la possibilité d'implanter d'autres antennes de services à Lac-Bauport et Lac-Saint-Charles.

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE CLINIQUE

- Plus spacieuse
- 6 salles de traitement



dentisterie générale et esthétique • orthodontie • endodontie
chirurgie dentaire • couronnes • ponts • urgences



PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

418 849-2820 info@ledentiste.net
1020, boulevard du Lac | www.ledentiste.net



Clinique Dentaire
LAC - BEAUPORT

LIBRE-SERVICE OUVERT EN TOUT TEMPS

- Eau sous pression, savon, brosse-moussante, cire et aspirateur
- Échangeur de billet sans frais
- Machine distributrice de produits de nettoyage

Nouvelle administration :

Lave-Auto-Esthétique-Stoneham
 418-554-2495

2692 Boul. Talbot, Suite 102, Stoneham-et-Tewkesbury

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec) G3B 0X1
info@leseditionsplatine.com
418 845-5515

PUBLICITÉ :
JEAN-SIMON
JALBERT
581 985-5087

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com

DIRECTRICE ARTISTIQUE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsplatine.com

ADJOINTE DE DIRECTION :
Luce Vadeboncoeur
Luce@leseditionsplatine.com

JOURNALISTE EN CHEF :
Amélie Légaré

JOURNALISTES :
Méissa Côté, Édouard Dufour
et Malory Lepage.

COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry, Nadine
Heppell, Andréanne Martin,
Danielle Gauthier de
Varenes et Lucie Ricard.

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

IMPRESSION :
Transcontinental
TIRAGE :
10 500 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

*Veuillez noter que
pour être publiée, l'opinion
du lecteur doit être signée.

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Inauguration du nouveau centre de services Desjardins à Lac-Beauport

Nouveaux locaux et équipe bonifiée !

Le 12 mai dernier, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg inaugurait son nouveau centre de services à Lac-Beauport, suite à d'importantes rénovations. Grâce à la réalisation de ces travaux, l'équipe peut désormais offrir tous les services financiers sur place pour mieux répondre aux besoins de ses membres.

Les locaux du centre de services ont été modernisés selon un nouveau modèle qui bonifie l'accueil réservé aux membres. « Quand quelqu'un se présente, il n'a pas à aller dans une file, mais il est répondu par un humain tout de suite en entrant et il est dirigé dans un endroit où il peut s'asseoir pour patienter le temps que quelqu'un s'occupe de lui, peu importe ses besoins », précise Francine Gagnon, directrice générale. Désormais, un service d'accompagnement est également offert pour aider les membres à s'informer davantage, que ce soit au guichet ou sur AccèsD. Ainsi, l'équipe s'est agrandie pour mieux répondre aux besoins des Lac-Beauportois. « On a maintenant des gens sur place qui peuvent donner tous les services et vendre tous les produits de Desjardins comparativement à avant, où notre équipe était plutôt réduite », ajoute Mme Gagnon.

CÉLÉBRER LE CHANGEMENT

Pour souligner cette nouvelle approche « plus conviviale », l'ensemble du personnel était sur place lors de l'inauguration officielle. « La journée s'est très bien passée, on a eu plus de 200 personnes qui se sont présentées », précise Mme Gagnon. Les curieux pouvaient visiter les lieux ou essayer ce « nouveau parcours d'accueil du membre ». Plusieurs surprises étaient au rendez-vous, telles qu'un bar à bonbons, de l'animation et des prix. D'ailleurs, un concours a permis à M. Jacques Dubé de remporter une valeur de 1000 \$ en produits et services.

En soirée, un 5 à 7 protocolaire en présence du conseiller municipal Andy Groskaufmanis et de gens d'affaires a permis à l'équipe de poursuivre les festivités. Monsieur Raymond Gouge, président de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, a profité de cette occasion pour rappeler que Desjardins est la seule institution financière présente à Lac-Beauport et qu'ils en sont très fiers. « En utilisant régulièrement les produits et les services de votre coopérative de services financiers, vous contribuerez à sa bonne santé financière. Vous lui donnez les moyens de réaliser son plein potentiel et de déployer à votre avantage une offre de service dont tous les membres et la collectivité pourront bénéficier et qui vous permettra de vous enrichir, dans tous les sens du terme. Votre Caisse de Charlesbourg est véritablement créatrice de valeur! »

IMPLICATION LOCALE

Selon M. Gouge, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg contribue également à la valorisation du patrimoine de ses membres et de la communauté de Lac-Beauport. Depuis

2013, la Caisse « a versé plus d'un demi-million de dollars uniquement dans cette municipalité



JEAN RODIER PHOTOGRAPHE

L'équipe du centre de services Desjardins de Lac-Beauport s'est agrandie pour mieux desservir les membres.

pour différents projets, pour les jeunes, pour les aînés, dans les domaines sportif, culturel ou éducatif. C'est grâce à ses membres et à leur

implication dans leur coopérative financière, que la Caisse peut remettre ainsi à sa communauté », a-t-il précisé dans un communiqué.



L'ALTITUDE
NATURELLEMENT CHIC

VOUS OUVRE SES PORTES

**LE SAMEDI 18 ET
DIMANCHE 19 JUIN**
DE 10H À 17H

Soyez les premiers
à découvrir l'environnement
naturellement chic
de L'ALTITUDE et ses
spacieux condos locatifs.



Sur place :

- Service de valet à titre gracieux • Rafrâichissements • Visite des condos modèles
- Et l'expérience se poursuit en altitude dans l'un des magnifiques penthouses !

Pour information : **418-955-4862** ou info@laltitude.ca
4960, rue Lionel-Groulx, Saint-Augustin-de-Desmaures, Qc G3A 0R2

Conseil municipal de Lac-Beauport

Absences remarquées

Caractérisée par l'absence de la mairesse, Louise Brunet, et du conseiller Marc Bertrand, la séance du conseil municipal du 6 juin dernier a été plutôt calme. En plus des inquiétudes des citoyens concernant le RCI et les fertilisants, les conseillers ont présenté des esquisses pour le réaménagement du chemin du Tour-du-Lac à la hauteur de l'école Montagnac.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

« Les avocats sont en train de préparer une demande pour contrer le RCI. Ils vont la déposer à la Cour supérieure bientôt », explique le maire suppléant, François-Bernard Saillant, concernant l'avancement du dossier. Il a d'ailleurs avoué que la Municipalité n'avait pas de plan B dans l'éventualité que le recours légal s'étire dans le temps. Le maire suppléant semblait plutôt optimiste face à la situation. L'absence de la mairesse Brunet n'a toutefois pas aidé les citoyens à obtenir des réponses. « Ce n'est pas pour rien qu'elle n'est pas là », a lancé M. Saillant avec un clin d'œil à la foule en guise de réponse aux questions des citoyens.

Dans l'optique de donner un peu plus de liberté aux résidents, le conseil a adopté une augmentation des délais pour les permis de construction. Ainsi, ils auront, entre autres, 24 mois pour compléter la construction de leur maison au lieu de 12. Le délai pour terminer

les rénovations ou l'agrandissement double lui aussi, passant de 6 à 12 mois. La conseillère responsable de l'urbanisme et du développement durable, Sylvie Chartier, a tenu à rappeler aux citoyens que pour être conformes avec le RCI, les demandes de permis devront avoir été déposées et analysées avant le 20 octobre prochain.

GUERRE POUR LES FERTILISANTS

Le conseiller stratégique pour la Fédération interdisciplinaire de l'horticulture ornementale du Québec, Paul Poisson, est revenu à la charge en demandant aux conseillers quand ils prévoyaient agir concernant le règlement interdisant les fertilisants sur le territoire. « On se donne un an pour [l']ajuster », affirme Mme Chartier. Une chose est certaine, il sera appliqué cette année. « On n'est pas capable de donner l'heure juste à nos clients », déplore le propriétaire de Fertisol Plus, Martin Roberge, pendant la séance. Mme Chartier a toutefois précisé que les citoyens pouvaient toujours avoir recours aux services nécessaires en cas de



L'absence de Marc Bertrand et de la mairesse Brunet s'est fait remarquer lors de la séance.

problème. MM. Roberge et Poisson n'étaient toutefois pas convaincus des réponses obtenues du conseil municipal. « Comme résident, je suis inquiet et comme professionnel, je suis frustré », conclut M. Roberge.

RAFRÂCHIR LE CHEMIN DU TOUR-DU-LAC

En ce qui concerne le réaménagement du secteur communautaire, situé autour de l'école Mon-

tagnac, un comité citoyen a proposé un plan pour l'aménagement des voies. Les esquisses de ce dernier ont d'ailleurs été présentées à titre d'exemple. « On va se baser dessus pour les plans et devis du projet », précise le directeur général, Richard Labrecque. Le but du réaménagement est de réparer la chaussée, mais aussi de séparer les voies automobiles, piétonnes et cyclables pour en améliorer la sécurité.

BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

Agrémentez votre saison du BBQ... avec notre célèbre bavette de bœuf grecque et notre bavette de veau asiatique

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com

418 849-4481

5 PLACES DISPONIBLES

montessori, un cadeau pour la vie!

Prématriernelle Bilingue
Un monde de découvertes

- Approche éducative favorisant l'AUTONOMIE des enfants de 3 à 5 ans
- Groupe MULTI-ÂGES
- Milieu de vie favorisant la LIBERTÉ de choix, la SPONTANÉITÉ et le RESPECT de l'environnement
- Prématriernelle PRIVÉE SUBVENTIONNÉE pour les enfants de 3-5 ans (ministère de la famille, 7.55 \$ par jour)
- Aire de jeux EXTÉRIEURE et SENTIERS PÉDESTRES
- Sorties éducatives TOUS LES MOIS de l'année
- Programme offert en FRANÇAIS et en ANGLAIS

Heures d'ouvertures de 7h00 à 18h00

ÉCOLE PRÉMATERNELLE MONTESSORI DE LAC-BEAUPORT INC.
Place St-Dunstan, 1020 E, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) 418 841-0788

Communauté Affaires et Tourisme Stoneham

Zoom sur La CATS

En 2010, l'idée de créer un regroupement des gens d'affaires découlait d'une volonté politique du Parti Évolution Stoneham, dirigé par le maire de la municipalité de Stoneham, M. Miller. L'objectif était de promouvoir les attraits touristiques, les commerces et les entrepreneurs de la grande région de Stoneham, Tewkesbury, Saint-Adolphe et de Lac-Delage. C'est en 2011, lors de la première assemblée générale annuelle, que la Communauté Affaires et Tourisme Stoneham (CATS) voit le jour.

Par Sophie Ragot, secrétaire

info@stonehaminc.com

La CATS s'est donné pour mission d'être le parfait vecteur pour ses membres afin de réseauter, échanger, partager des compétences, développer des services et unir leurs efforts pour exercer un rôle d'influence et créer une image de marque forte, distinctive et unificatrice. Une formule efficace qui séduit de plus en plus d'entreprises locales! Depuis 2011, le nombre des membres est passé de 30 entreprises à une centaine en 2016.

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE : ACCESSIBILITÉ ET DIVERSITÉ

Avec un principe de cotisation annuelle unique et fixée à 100 \$, la CATS se veut accessible pour tous, du travailleur autonome à la grande entreprise. Pour devenir membre, il faut être un entrepreneur de la région, un représentant d'entreprise habitant dans la région ou encore un citoyen local intéressé au développement de sa communauté. La force de la CATS réside en la diversité et la complémentarité de ses membres : on retrouve des entreprises en tourisme, affaires, services personnels, santé, immobilier, construction, alimentaire, graphisme, arts, soins esthétiques... Tout le monde peut y trouver son compte!

CONSOMMER LOCAL, C'EST GÉNIAL!

L'objectif de la CATS est de favoriser le développement de la région en insistant sur le fait que « Consommer LOCAL, c'est génial! ».

Le conseil d'administration de la CATS redouble d'efforts pour proposer à ses membres des activités de réseautage, des vitrines pour accroître leur visibilité auprès de la population locale, et enfin des événements qui contribuent à leur développement professionnel.

RÉSEAUTAGE

Pour développer les liens intermembres, la CATS propose des activités diversifiées aux horaires et formules variables pour rejoindre un maximum de membres en fonction de leur disponibilité et de leurs intérêts : 5 à 7, déjeuners-réseautage, party de Noël, tournoi de golf, « speed meeting ».

VISIBILITÉ

Pour accroître la visibilité des gens d'affaires de la région, la CATS offre différentes plateformes : le site Web stonehaminc.com, la page Facebook, le bottin des membres distribué annuellement dans chaque foyer et entreprise de la région, une pleine page mensuelle dans la publication « le Petit Rapporteur », des publiereportages aux tarifs très avantageux, et la présentation des outils promotionnels des membres (brochures, cartes d'affaires...) lors d'événements publics où la CATS dispose d'un kiosque.

DÉVELOPPEMENT

Pour contribuer au développement professionnel des membres, la CATS organise des déjeuners-conférences, des conférences de motivation, ainsi que des ateliers de formation.



COMMUNAUTÉ AFFAIRES ET TOURISME
STONEHAM



Toute la programmation est disponible au stonehaminc.com. Les membres sont tenus informés par l'intermédiaire d'infolettres.

Les prochains rendez-vous de la CATS sont ouverts à tous! Venez rencontrer vos gens d'affaires!

Jeudi 16 juin : 5@7 – Bienvenue l'été! Sur la terrasse du Bistro Boutique Camp de Base.

Jeudi 25 août : 6^e Classique de Golf « Réseautage sur le vert! » Sous la présidence d'honneur de Mme Véronique Tremblay, députée de Chauveau. Réservez votre place au stonehaminc.com/golf.



COURTOISE

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



**SPÉCIAL
PROMO
MARDI Tartare
25%
DE RABAIS**



Chansonnier sur place
Du mercredi au samedi dès 20 h

DIMANCHE 25% dames • LUNDI Fajitas 2 pour 29,95\$
MERCREDI 0,49\$ / aile de poulet



Les FRÈRES TOC

différent...

20815, boul. Henri-Bourassa
418 849-6211
www.lesfrerestoc.com



David Renault, propriétaire de l'entreprise Go.20, est un passionné du domaine automobile.

Automobiles Go-20

Jeune entrepreneur motivé !

C'est à l'âge de 31 ans que David Renault a décidé de se lancer dans « l'aventure » du domaine entrepreneurial. Le résident de Stoneham, natif de Saint-Émile, a été directeur de garages chez plusieurs concessionnaires de la région de Québec. Il souhaite, par son acquisition, faire prendre un virage jeunesse à l'entreprise Automobiles Go-20.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

« C'était le bon moment. Tu fais ça quand tu es jeune. » Il y a maintenant deux ans que David Renault et sa

conjointe sont à la barre de l'entreprise de vente Automobiles Go-20 dans le secteur de Stoneham. Pour monsieur Renault, il faut impérativement croire en la qualité de son produit. L'élaboration de son plan d'affaires a d'ailleurs été une étape déterminante de sa réussite professionnelle. Plus de 300 personnes font annuellement confiance à son entreprise pour l'achat d'un véhicule d'occasion. Selon lui, le financement est le plus grand défi pour un jeune qui veut devenir propriétaire d'une entreprise. « Les banques sont le plus grand obstacle. Elles veulent la richesse d'un gars de soixante ans, mais la jeunesse et l'énergie d'un gars dans la début trentaine. »

CHANGEMENT DE PHILOSOPHIE

Le nouveau propriétaire d'Automobiles Go-20 se dit être dans « la génération jeune » pour qui les concessionnaires doivent absolument collaborer entre eux afin d'offrir au consommateur le produit qui lui convient.

La mise en place d'un site Web à la fois facile d'accès et efficace est également un impératif pour le jeune entrepreneur. David Renault est d'ailleurs catégorique sur l'importance de son site Internet : « Ma philosophie est d'être, sur Internet, toujours le moins cher pour un produit comparable ».

En effet, le propriétaire de Go-20 préfère offrir des prix très concurrentiels, donner un bon service aux clients et ultimement profiter d'un bouche à oreille favorable. C'est avec le sourire qu'il affirme que des clients viennent d'aussi loin que Baie-Saint-Paul et Montréal afin de profiter de ses meilleures offres.

SOUCI DU DÉTAIL

La totalité de la gamme de voitures offertes par l'entreprise Go-20 est inspectée par des spécialistes du domaine automobile. David Renault prend toutes les précautions nécessaires afin que les voitures soient entièrement prêtes à partir, et ce, dès la première visite des clients. La garantie offerte aux clients est également conforme aux normes de l'Office de la protection du consommateur (OPC). C'est avec une fierté dans le regard que monsieur Renault parle du certificat de qualité obtenu par le biais de la compagnie d'assurance qui honore la garantie offerte à ses clients. Selon lui, le faible nombre de réclamations concernant ses produits est un signe du souci du détail de son équipe.

David Renault désire faire fleurir son entreprise au cours des prochaines années. Son équipe et lui vont donc travailler avec acharnement afin de « continuer à mériter la confiance des clients ».

LES RESTAURANTS **BATIFOL** PRÉSENTENT

Jazz BULLES et FEMMES

LES VENDREDIS
À PARTIR DE 17H

20%

SUR TOUT
POUR LES FEMMES

995, boul. du Lac
Lac-Beauport
418 841-0414

Batifol
Restaurant

Batifol
BAR & GRILL

Dans l'hôtel Ambassadeur
3401, boul. Ste-Anne
Québec (Beauport)
418 666-5141

PUBLIREPORTAGE

Livraison à l'été 2017

Le Kaméléon DES « CONDOS CRÉATIFS » !

Un projet de condos d'envergure verra le jour en plein cœur du centre-ville, à l'été 2017. Le Kaméléon, dont la construction s'amorcera à l'automne 2016, sera situé au 20, boulevard Charest ouest. Conçu par l'architecte renommé Yvan Blouin, le bâtiment comptera un rez-de-chaussée commercial et cinq étages résidentiels. À deux pas de tous les services, le projet permettra aux propriétaires de bénéficier d'une vie de quartier. Il est présentement possible de créer son unité sur mesure, avec les dimensions et les divisions souhaitées.

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

Situé à une intersection où 34 000 autos circulent quotidiennement, Le Kaméléon ne passera pas inaperçu dans le secteur. « Nous avons conçu une architecture dynamique, dont la couleur des balcons varie selon l'endroit où l'on arrive », explique la vice-présidente de Synchro Immobilier Anne Julie Nadeau. Ainsi, selon l'orientation géographique, les balcons apparaîtront verts ou bleus, et ceux-ci seront différents d'un étage à l'autre. D'où le nom du projet ! Il est d'ailleurs possible pour les acquéreurs de concevoir leurs unités : « Nous offrons beaucoup de flexibilité. Ils peuvent choisir la superficie, l'orientation et l'aménagement de leur condo ». Les unités offrent la vue sur les Laurentides et/ou sur la ville.

AVANTAGES POUR LES PROPRIOS

Avec ses plafonds de 9 pieds, la construction inclut la climatisation dans chaque unité et chaque étage bénéficie de sa propre chute à déchets et à recyclage. Des aires communes seront aménagées pour les propriétaires, notamment une salle d'exercices et une terrasse sur le toit, où l'on retrouve un BBQ et un mobilier de patio.

D'ailleurs les chauffe-eau individuels seront choses du passé pour les propriétaires. Ceux-ci sont substitués par une bouilloire commune, située au niveau souterrain. On récupère donc cet espace, tout en économisant et en réduisant les risques de dégâts d'eau. De plus, « l'eau chaude est toujours disponible et arrive instantanément », précise Mme Nadeau.

Soucieux « d'innover constamment », le constructeur a conçu une structure hybride : la structure verticale sera en bois massif, tandis que la structure horizontale sera en acier recouvert de béton. Une première au Canada : « Cela apporte une meilleure isolation thermique. De plus, la structure de bois permet une régulation de l'humidité ». Un mur de bois massif sera ainsi visible dans chaque unité, apportant un élément design intéressant. De plus, les matériaux choisis pour isoler le bâtiment lui conféreront une « insonorisation supérieure » vis-à-vis l'extérieur.



La structure de bois massif unique se reflète à l'intérieur des unités, tout en style.



Une architecture dynamique caractérise le projet.

Prix des unités à partir de 141 600 \$ + taxes.
Renseignements supplémentaires :
condokameleon.com
info@synchroimmobilier.com
Anne Julie Nadeau : 418 670-2020



Christine
LEGARE
Courtier immobilier
www.christinelegare.com



37, du Rocher, P.D. 359 000\$



1845, du Fleuve, P.D. 750 000\$



Domaine de la Faune, P.D. 315 000\$



28, des Fougères, P.D. 289 000\$



97, du Brûlé, P.D. 334 000\$



19, de la Source, P.D. 674 000\$

RÉPUTATION

**CHANTAL
FLEURANT**
Courtier immobilier
www.chantalfleurant.com



YVAN BLOUIN, ARCHITECTE INNOVATEUR

M. Yvan Blouin œuvre dans le domaine de l'architecture et de la construction depuis plus de 35 ans. Son travail a récolté plusieurs honneurs au fil des ans, dont le plus récent fut pour son projet le Soixante-dix7, situé dans le secteur Montcalm, Lauréat du prix Nobilis 2015, catégorie « Habitation neuve multifamiliale – condo ». De plus, Synchro Immobilier, l'entreprise dans laquelle il est actionnaire, a réalisé plusieurs projets d'envergure dans la région. Elle est d'ailleurs partenaire dans le projet Origine, le plus haut bâtiment au monde fait de bois massif à 100 %.

1030, boulevard du Lac
Face à la Halte de Lac-Beauport

418 948-1000



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca



COURTOISE

L'équipe de l'émission Parlons-en!

Dans le cadre de la campagne Le Canada Branché LA CCAP 5 FOIS EN NOMINATION

La CCAP est très fière d'annoncer ses nominations dans le cadre de la campagne « Le Canada Branché » qui vise à souligner l'excellence dans le domaine de la câblodistribution, de l'esprit communautaire et de la programmation locale. La CCAP et sa chaîne CCAP.Tv se sont taillés une place sur le tableau des finalistes dans 5 catégories : meilleure expérience de service à la clientèle, meilleure programmation d'actualités (Parlons-en!), meilleure programmation de sports (Freeski), meilleure programmation divertissement (Vent de mémoire) et meilleur animateur (Louis-Antoine Gagné).

Stéphane Arseneau, directeur général de la CCAP, ne cache pas sa grande fierté des nominations reçues. « C'est vraiment un honneur que l'industrie nous permette encore une fois cette année de nous retrouver parmi les projets finalistes aux côtés de grandes compagnies de câblodistribution situées partout au Canada. »

Au final de la période de votes se terminant le 17 juin, les lauréats de chaque catégorie recevront une bourse de 1 000 \$ à redonner à un organisme local de leur choix. La CCAP demande votre support afin d'amasser le plus de votes possible. D'ici au 17 juin, vous pouvez voter une fois par jour au www.lecanadabranche.com/voter (compte Facebook nécessaire). Pour ceux qui n'ont pas de compte Facebook, il est aussi possible de le faire en complétant un bulletin de vote papier disponible sur le site Internet du Canada Branché ou aux bureaux de la CCAP.



COURTOISE

Au profit de l'Équipe Ascension Randonnée cycliste à Stoneham !

La deuxième édition de la Randonnée cycliste de l'Équipe Ascension se déroule le 11 juin dès 7 h 30 à la Station touristique de Stoneham. Deux parcours sont offerts : 48 km et 103 km. L'Équipe Ascension est constituée de jeunes athlètes de ski acrobatique prometteurs du niveau provincial des régions de Québec, dont trois de Lac-Beauport, et de la Mauricie, visant à améliorer leurs chances d'accéder au niveau national et même international.

Véronique Tremblay compte répéter l'expérience cet automne

Premier déjeuner de la députée réussi !

Le 24 mai dernier, Véronique Tremblay conviait la population à son premier déjeuner de députée à Loretteville. L'invité de cette activité non partisane était nul autre que le député de La Pinière et ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Gaétan Barrette. Ce dernier a entretenu les participants au sujet de l'implantation du guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) et sur les dossiers qui concernent la province en matière de santé. La députée se dit très satisfaite de la réussite de ce premier déjeuner : « Il a été très généreux avec les citoyens qui lui ont posé plusieurs questions notamment sur le manque de médecins de famille », a-t-elle mentionné sur Facebook. Véronique Tremblay prévoit organiser d'autres déjeuners-conférences de cette nature cet automne.



COURTOISE

En ondes dès le **16 juin!**

Pour consulter l'horaire, rendez-vous au www.ccap.tv



GY (GERBO ET YVES SIMON)

Photographie de GY (Gerbo et Yves Simon)

Spécial photographie à la Galerie Zen !

En juin, la Galerie Zen de Lac-Beauport présente des œuvres de neuf photographes : Roland de Québec, France Bouchard, Claude Grondin, François Boutet, Liette Gilbert, GY (Gerbo et Yves Simon), Julie Genest, Chistyna Mérette. Ces photographes se joignent aux artistes peintres et sculpteurs qui sont également en galerie tout le mois. La peinture, la sculpture, la photographie d'art, le mobilier d'art, l'objet d'art, l'art numérique, les vêtements peints à la main sont les principales formes d'art que vous pouvez admirer à la Galerie. Bonne découverte !

Une présentation de

létourn
la référence en alimentation animale

DÉCOUVREZ

CCAP GO

www.ccap.tv |

5^e ÉDITION DE LA KERMESSE-BÉNÉFICE DESJARDINS

C'est le 11 juin que le Centre de plein air Le Saisonnier tiendra la 5^e édition de sa kermesse-bénéfice Desjardins au profit du Programme Tournesol. De 8 h à 17 h, vous êtes invités à venir vous amuser en famille avec des animateurs bénévoles dynamiques, en échange d'un montant de 5 \$ pour l'entrée sur le site. Au programme cette année : spectacle de magie avec Jean Deshaies, zone d'animation Proludik avec jeux gonflables, activités pour les jeunes, telles que escalade, chaloupe, centre d'interprétation de la nature et fermette, cantine IGA-Famille Rousseau, performances musicales avec Thomas Bélaïr-Ferland alias Chapeau, et bien d'autres surprises ! La Trail « La Clinique du coureur » aura lieu sur place et attend plus de 5000 coureurs. Détails sur le site www.lacliniqueducoureur.com/trail.



PATRICE GENEST

Marc-André Perron se distingue au niveau provincial

CERTIFICAT D'HONNEUR POUR UN ENSEIGNANT DE LAC-BEAUPORT !

Les Prix du Premier ministre pour l'excellence dans l'enseignement sont les plus hautes distinctions pouvant être attribuées à des enseignants au Canada. Marc-André Perron, enseignant de 5^e année à l'école Montagnac, s'est vu décerner un Certificat d'honneur pour son travail et ses initiatives. Cette reconnaissance majeure est remise à seulement quelques enseignants et éducateurs au Québec. Il s'est démarqué en combinant ses passions pour l'enseignement et le théâtre, qu'il transmet également à ses élèves. « Dès la première journée d'école, je pense que c'est important de mettre la barre, que les jeunes s'associent à un visage et un modèle », a-t-il indiqué en entrevue à la radio. Selon lui, il faut se sentir « nourri » pour être en mesure d'inspirer les gens autour de soi, et son implication active auprès de différents groupes de jeunes est sa principale source d'inspiration. « C'est pour ça que j'ai le goût de continuer, mais je pense que chacun a besoin d'aller chercher ce qui est important pour lui en tant qu'enseignant pour le faire rayonner aux élèves », ajoute-t-il. L'enseignant espère être un modèle pour ses collègues, qui en sont également un pour lui. Marc-André est un fidèle collaborateur de l'Écho du Lac. Nous lui offrons toutes nos félicitations et nous sommes heureux de continuer à faire briller son travail et ses élèves au sein de la communauté !



VALÉRIE GRENIER

Marc-André Perron, enseignant de 5^e année à Montagnac



DENIS CHALFOUR

Les porte-paroles David Arsenault et Julie Provost, propriétaires du Dépanneur Arsenault, et Annick Dumont, citoyenne engagée.

« Bâtissons ensemble le nouveau parc des Fondateurs » Objectif atteint !

Dans le cadre de la campagne de mobilisation corporative et citoyenne « Bâtissons ensemble le nouveau parc des Fondateurs », la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury annonçait récemment que son objectif de 100 000 \$ était dépassé, pour atteindre 107 146 \$. Les réponses demeurent « positives pour ce projet mobilisateur » selon la Municipalité. « Nous remercions les entrepreneurs de croire au projet. Leur investissement est important pour la communauté. Nous cumulons à ce jour des matériaux, prêts d'équipements ou de main-d'œuvre », mentionnent les porte-paroles de la mobilisation corporative, David Arsenault et Julie Provost, propriétaires du Dépanneur Arsenault.

Pour continuer de participer à la construction du nouveau parc en fournissant matériau, prêt d'équipements, de main-d'œuvre ou en contribution financière, vous pouvez transmettre vos intentions à rmiller@villestoneham.com.

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort



D^r Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste
D^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes
D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie
D^{re} Hélène Engel, orthodontiste

NOUS SOUHAITONS LA BIENVENUE
À LA NOUVELLE CLINIQUE MÉDICALE DE STONEHAM (D^{re} JULIE ET CIE)

LOCAUX À LOUER POUR PROFESSIONNELS : 418 907-1671

www.cliniquedentairestoneham.ca
2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

418-848-8000

Prise de rendez-vous
EN LIGNE





Babillard Jeunesse

Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE

Le tableau d'honneur de Marc-André Perron Les « deux préférés » du mois !

XAVIER WELMAN

Unique, expressif, original et spontané, Xavier est un être fascinant. C'est un garçon à l'aise qui sait captiver. Il aime quand ça bouge, quand il est en action. Dès qu'il prend la parole, il a un public bien à lui qu'il n'hésite pas à faire sourire, à animer. C'est un orateur né. Une fois conquis, il nous transporte, nous charme. Et que dire de sa plume, elle fait envier. Il écrit avec tant d'assurance, de rythme et de fluidité. Pas étonnant qu'on ait le goût de le lire, de s'abandonner dans ses folles aventures. Il a cette facilité à créer, à



Xavier Welman

imager, à interpréter. C'est une espèce rare, un être tellement attachant que l'on doit prendre le temps d'apprivoiser pour réellement comprendre ce qui l'anime, ce qu'il ressent. C'est

un guerrier qui se cache bien souvent sous sa capuche, mais qui a une sensibilité qui vaut la peine d'être exposée. Il a une façon bien à lui de voir le monde, de le comprendre, ce qui fait en sorte que chacune de ses discussions est agréable et remplie de surprises. Il nous surprend par sa franchise, il nous impressionne quand il s'active. Merci d'être qui tu es : un jeune si authentique, un des mes 26 élèves préférés... Me laisser une si belle place dans ton univers est un privilège.

ÉMILIE LÉVESQUE

Pétillante, énergique et allumée, Émilie est une élève qui transpire la joie de vivre. Tantôt une petite brise, tantôt un ouragan, elle déplace de l'air et s'adapte à tout ce qui l'attend. Toujours le grand sourire aux lèvres, elle



Émilie Lévesque

est positive, lumineuse et optimiste. C'est une fondeuse, rien de moins. Une fille qui n'a pas peur de se retrousser les manches pour livrer la marchandise. Une consigne est lancée et la voilà en pleine action, prête à se mobiliser, prête à faire tel qui lui a été demandé. Elle est perfectionniste et structurée. Elle fait preuve de rigueur, elle veut exceller. En fait, tout ce qu'elle touche brille. Elle est hypnotique, vivante et possède un charisme débordant. On ne la manque pas et, à son tour, elle ne veut rien manquer. Curieuse et avec plus d'un tour dans son sac, elle réussit toujours à mettre la main sur ce qu'elle veut. Passionnée des arts, cet univers lui permet de s'évader, de s'envoler. Elle a un petit « je ne sais quoi » qui fait en sorte qu'on l'apprécie sur-le-champ. Continue d'être travaillante et de tant t'impliquer... c'est motivant de te voir si motivée. Merci d'être qui tu es, une de mes 26 élèves préférés.

Des champions au Studios Unis NDL/ Lac-Saint-Charles !

Du 20 au 22 mai dernier quatre athlètes de l'équipe d'élite Team Cerio NDL et du Studios Unis NDL/Lac-St-Charles ont participé aux Championnats canadiens du circuit WKC (World Karate & Kickboxing Commission) à Ottawa. La victoire était au rendez-vous pour trois des karatékas qui reviennent avec le titre de Champion canadien WKC. Une fierté pour leur entraîneur, David Bossinotte, qui les a accompagnés lors de ce prestigieux tournoi. Les athlètes terminant aux quatre premiers rangs de leur division se méritaient une place sur l'équipe canadienne WKC.



L'entraîneur David Bossinotte et les médaillés.

TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

FORFAIT 3 SERVICES

89^{,89\$} / mois

Internet + Télévision + Téléphonie + Terminal G8 en location

◆ Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.

◆ **COMBO MÉGA** (plus de 280 chaînes) au **MÊME PRIX QUE LE FRANCO** pour les 3 premiers mois.



418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP
Votre TV locale

CCAP GO

*L'offre est sujette à changements et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : une ligne téléphonique (par câble ou par Internet), la télévision numérique avec un combo Franco, Internet plan Lite et un terminal G8 en location. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.

Félicitations à Alicia Gagnon, championne canadienne en combat continu et 4^e en combat par points dans sa catégorie, Anthony Gagnon, 4^e en combat par points chez les garçons, Océane Côté, championne canadienne en combat par points dans sa catégorie, et Roxanne LaRose-Carignan, championne canadienne en Kata classique, vice-championne canadienne en Kata hard style et championne canadienne en combat par points. Le quatuor représentera le Canada lors des Championnats mondiaux WKC en Irlande à l'automne prochain! Félicitations à tous!



GRÉGOIRE CÔTÉ

Défi Mise en Forme Canac Trois journées remplies et réussies!

C'est du 20 au 22 mai dernier, que le Défi Mise en Forme Canac 2016 s'est déroulé sur les terrains de soccer de Lac-Beauport et de Sainte-Brigitte-de-Laval. La 8^e édition de ce festival non compétitif destiné aux jeunes de 8 à 12 ans (U9 à U12) se voulait une préparation et un lancement de la saison estivale extérieure. L'événement a été tout un succès et sera mémorable, avec une foule estimée à près de 5 000 personnes!

Au total, 73 équipes de toute la région et du reste de la province nous ont visités et ont participé à près de 300 matchs disputés amicalement sur 3 journées très animées! Jeux gonflables, jeux d'habileté, cantine BBQ et kiosque à bonbons ont aussi permis aux joueurs, à leurs familles et aux visiteurs de se divertir dans une ambiance des plus sympathique! Les parents bénévoles et les joueuses de l'équipe U15 féminine ont organisé le festival pour le compte de l'ASLB (Association de soccer de Lac-Beauport).



COURTOISE

LE MARCHÉ AUX PUCES DE LA MDJ L'ATÔME EST DE RETOUR!

La Maison des jeunes l'Atôme de Stoneham tiendra la 15^e édition de son marché aux puces annuel samedi le 11 juin entre 9 h et 16 h dans le stationnement de l'hôtel de ville de Stoneham-et-Tewkesbury (325, Chemin du Hibou). En cas de mauvais temps, l'événement se tiendra au gymnase de l'école primaire Harfang-des-Neiges. Les tables sont en location au coût de 20\$. Pour information ou réservation : 418-848-3457 / mdjlatome@ccapcable.com.

Petits et grands célèbrent la créativité!

Le 30 mai dernier, l'organisme L'Association Féminine d'Activités Multiples (L'A.F.A.M.) de Notre-Dame-des-Laurentides lançait les festivités de son 40^e anniversaire en inaugurant sa première oeuvre d'art fabriquée à partir de bouteilles recyclées. Cette réalisation a été offerte gracieusement à la garderie Les Petits Mosquitos, située sur le boulevard du Lac.

L'A.F.A.M. regroupe des femmes qui se rencontrent hebdomadairement pour partager leurs expériences, leurs passions, leurs connaissances, leur savoir par des ateliers, des travaux manuels et des conférences qui touchent plusieurs secteurs d'activités. Elles oeuvrent dans le secteur nord de Charlesbourg. « Cette année, notre projet avait pour but d'enjoliver le milieu de vie des jeunes et peut-être provoquer chez eux la créativité », précise la chargée de projet Jocelyne Frenette.



BRUNO CARPENTIER

Un mot de
VÉRONIQUE TREMBLAY
Députée de Chauveau

« Je souhaite une bonne Fête nationale à tous les Québécois et Québécoises! »



COLLECTIF DE MOSAÏQUES

Je suis fière de contribuer au projet collectif de mosaïques réalisé par des jeunes de 4^e et 5^e année de l'école primaire Montagnac. L'œuvre, pilotée par l'artiste Sylvie Langevin, sera dévoilée le 12 juin en face du Club nautique de Lac-Beauport.

DÉJEUNER DE LA DÉPUTÉE

Le 26 mai dernier, j'ai organisé un déjeuner public avec le ministre de la santé, Gaétan Barrette, qui a répondu aux questions des citoyens présents. Un beau succès! Je vais répéter l'expérience l'automne prochain avec d'autres ministres.



CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI

Le Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau a annoncé le 13 mai dernier, l'ouverture d'une antenne de services pour les jeunes de 16-35 ans de Stoneham et Lac-Delage.

DÉFI MISE EN FORME CANAC

J'ai appuyé financièrement le défi Mise en forme Canac de Lac Beauport qui a attiré des jeunes joueurs de soccer de partout au Québec. Un beau succès et un bel exemple de saines habitudes de vie.



BRUNCH RECONNAISSANCE

Le 5 juin dernier, j'ai participé au Brunch Reconnaissance des Bénévoles de la Ville de Stoneham au Manoir du Lac Delage. Plus d'une centaine de bénévoles présents pour l'occasion. Félicitations pour votre belle implication!




ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Place aux citoyens

 Veronique Tremblay
 @Vero_Tremblay

Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires, bureau RC.120
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 263-0681 | Téléc. : 418 643-7142

Bureau de circonscription

359, rue Racine, Québec (Québec) G2B 1E9
Tél. : 418 842-3330 | Téléc. : 418 842-6444
veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca



Veronique Tremblay
Députée de Chauveau

DANS MA COUR

Par Nadine Heppell, Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Un design contemporain pour vous, pour moi ?

En aménagement du paysage, le design contemporain évoque la sobriété, la référence aux lignes droites ainsi qu'au dépouillement de l'espace. Ce style à l'affût des nouveautés met en scène ce qui se fait aujourd'hui et repousse les frontières du jamais-vu et de l'avant-garde.

Le dicton « less is more » de l'architecte Mies van der Rohe, instigateur du mouvement moderne des années 1920 à 1960, trouve écho encore aujourd'hui à travers le style contemporain. Concevant des maisons de verre minimalistes, il les entourait d'espaces « très jardiniers » et savamment minimalistes. Des végétaux, des pierres de la mousse... ce langage ne doit pas être étranger au design contemporain.

Les résidences neuves aux lignes modernes et épurées ont la cote. Leurs propriétaires souhaitent aussi reproduire sur le terrain cet épurement. À bas l'entretien! Vive les graminées ornementales! Les plates-bandes réduites au plus simple choix de végétaux et bien délimitées dans leurs lignes droites avec des bordures en aluminium. Les surfaces de pierres de rivière sont réparties afin de régler les espaces

à l'ombre. On choisit des surfaces lisses, on exploite la renaturalisation aux abords des boisés et restaurons la nature pour qu'elle reprenne sa place. Des solutions imaginatives sont pensées afin d'intégrer des bâtiments imposants à la nature environnante.

LES MATÉRIAUX

Les produits d'aménagement ont évolué au fil du temps afin de répondre aux exigences des designs épurés. Par exemple, les dalles Cité sont maintenant mises en marché par Permacon pour le plus grand plaisir des amateurs de contemporain. La forme des piscines est rectangulaire plus que jamais. D'ailleurs, les fabricants de produits de béton ont emboîté le pas; plusieurs lignes de produits aux textures unies, couleurs pâles, soit chamois ou ivoire ainsi que noire, ont vu le jour ces dernières



LA GESTION DES DÉNIVELÉS À LA CONTEMPORAINE

Parfois, lorsque l'on fait face à un dénivelé et que l'espace est restreint, on prévoit un ouvrage de béton avec armature afin de produire un bac qui recevra autant terreau et escalier avec mur intégré. Des experts du béton travaillent en collaboration avec des designers pour élaborer des solutions sur mesure.

L'AMÉNAGEMENT VÉGÉTAL

Les nouveaux amateurs de contemporains souhaitent limiter les végétaux au maximum à quelques graminées et de vastes surfaces de couvre-sol. Le pachysandre du Japon (pachysandra terminalis) à feuillage persistant est un exemple que je recommande fortement et il va au soleil autant qu'à l'ombre. Un sol riche lui permet de mieux s'épanouir.

Des insertions de bois Ipé complètent l'ensemble par leur ressemblance aux produits intérieurs et permettent ainsi de refléter à l'extérieur ce que nous retrouvons à l'intérieur. C'est aussi ce mixte intérieur /extérieur qui caractérise le plus les maisons contemporaines.

Attention, une petite mise en garde s'impose! Plusieurs personnes se plaignent de la froideur qu'ils éprouvent à l'intérieur d'espaces jugés trop minimalistes... Mies van der Rohe a rapproché la nature si près des maisons que le design contemporain s'en trouve encore davantage mis en valeur. Pensez-y!

UN NOUVEAU CONCEPT DE RESTO EN PLEIN COEUR DE STONEHAM

BISTRO BOUTIQUE



CAMP DE BASE

TERRASSE 40 PLACES

MENU-MIDI

MENU DU SOIR SUR PLANCHE

CUISINE SUR CHARBON

DE BOIS AVEC MIXOLOGUE

TOUS LES JEUDIS DÈS 17H

BOÎTES REPAS

PRODUITS LOCAUX

VINS D'IMPORTATION PRIVÉE

336, Chemin du Hibou, Stoneham
(en face du IGA)N'oubliez pas de réserver : 418 848-4777
info@bistrocampdebase.comSuivez-nous sur facebook  pour
connaître nos événements à venir

60^e Anniversaire
monpaysagiste.com



PRO MO TI ON
ÉCLAIRAGE
EXTÉRIEUR



| Réalisations de travaux d'aménagements paysagers | Conception de plans | Éclairage extérieur |

| stationnement | terrasse | sentier | éclairage | bassin | muret | plantation | escalier |

Les espaces extérieurs, notre passion !

418.849.3405



DANS MA COUR

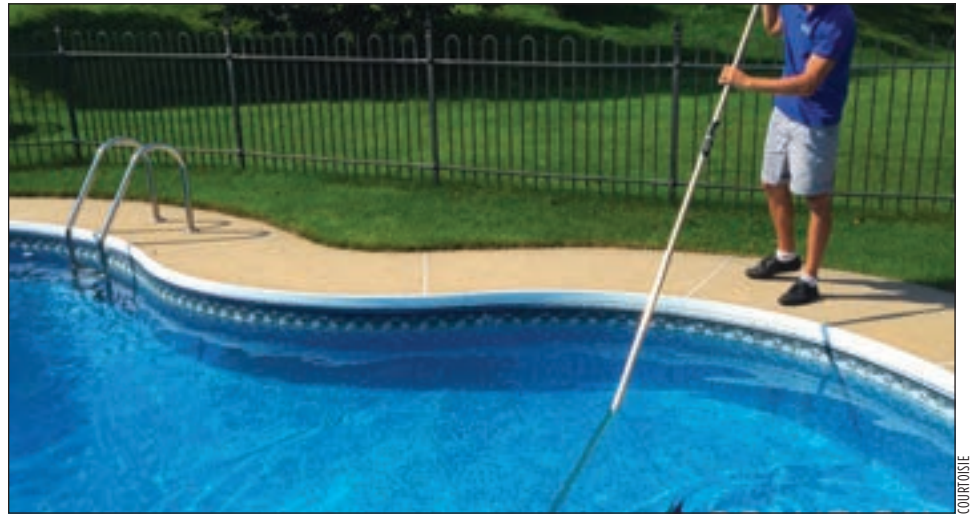
Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Conseils pour bien démarrer la saison

Une piscine en santé cet été !

Connaissez-vous toutes les étapes pour nettoyer adéquatement votre piscine en début de saison ? Savez-vous comment ajuster les produits nécessaires pour bien l'entretenir ? Félix Lanseigne-Moreau, directeur de Solution Piscines, nous donne quelques trucs pour une eau cristalline qui fera rougir d'envie !



ÉTAPE 1 : NETTOYAGE

L'ouverture officielle d'une piscine consiste à brancher la tuyauterie, mettre en fonction l'équipement et s'assurer que tout est fon-

ctionnel. « À partir du moment où la piscine est ouverte, la première étape est de retirer le plus de feuilles et matières organiques qui pourraient [être] dans le fond », conseille Félix Lanseigne-Moreau.

ÉTAPE 2 : ÉCLAIRCIR L'EAU

Ensuite, il suggère de vérifier le niveau d'acidité de l'eau. « Quand le pH est trop élevé ou si l'eau est trop acide, le chlore est moins efficace. » Habituellement, le pH doit se situer entre 7,2 et 7,6, mais il précise que 7 ou 7,2 est idéal en début de saison. Ensuite, un traitement choc de chlore à dissolution rapide viendra désinfecter l'eau. « Ça va venir détruire les bactéries en suspension dans l'eau et, dans la majorité des cas, éclaircir l'eau. Par contre, cela peut prendre un peu plus comme un clarifiant ou un algicide », ajoute-t-il.

ÉTAPE 3 : PASSER L'ASPIRATEUR

Même si on voit le fond de l'eau, il faut ensuite bien nettoyer la toile avec un aspirateur. Cette étape doit être effectuée en mode « drain » afin d'évacuer la saleté dans la rue ou les égouts. « Je vois souvent ça. Les gens passent à filtration et toute la saleté qu'ils absorbent avec l'aspirateur revient dans la piscine », indique M. Lanseigne-Moreau.

DERNIÈRES VÉRIFICATIONS

À partir du moment où l'eau est translucide, il faut également ajuster les autres paramètres, tels que l'alcalinité, le calcium ou le stabilisant. Ce dernier « réduit l'action du chlore dans l'eau. S'il n'y a pas de stabilisant, le chlore est actif, mais il va agir super rapidement. Après un certain moment, il n'y en aura plus », précise le spécialiste. Les pastilles de chlore contiennent du stabilisant, mais ce dernier s'accumule au cours de la saison. Ainsi, il déclare constater souvent qu'il y en a trop dans l'eau des piscines de ses clients, ce qui signifie que « le chlore est trop lent donc cela ralentit son action » et que des algues peuvent se former.

DES RÉSULTATS À LONG TERME !

La filtration (50%), la circulation de l'eau (25 %) et les produits chimiques (25 %) sont les trois éléments qui jouent sur la qualité de l'eau. Ainsi, M. Lanseigne-Moreau suggère de laisser fonctionner la pompe 24 heures sur 24 et de changer le sable de filtration aux 4 à 5 ans. Au niveau de l'entretien, passer l'aspirateur une fois par semaine et vérifier le chlore et le pH deux à trois par semaine sont les actions à privilégier. Les autres produits peuvent être évalués par un piscinier une fois en début de saison, une fois au milieu et une fois à la fin. Les spécialistes peuvent également vous aider à ouvrir, nettoyer et/ou entretenir votre piscine au besoin !

C'est le printemps, vive l'été,
on sort nos orteils!

Retour de la carte pédicure

Concept Beauté Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

99\$ CARTE PRIVILÈGE PÉDICURE ROYALE

2 PÉDICURES ROYALES
POUR 99\$

199\$ CARTE PRIVILÈGE PÉDICURE ROYALE

5 PÉDICURES ROYALES
POUR 199\$

Procurez-vous votre carte privilège
pédicure royale et faites des économies

Concept Beauté Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

CHARLESBOURG
8500, boul. Henri-Bourassa
Porte #1
418 622-7299

LAC-BEAUPORT
870, boul. du Lac
418 316-5299

QUÉBEC
106, Boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier) Québec
581 742-6299

RÉNOVATION TOITURES

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

QUÉBEC

Bardeaux d'asphalte

Tôle

De tout genre

Membrane élastomère

LES ENTREPRISES
MASTERKING
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

réno-maître
APCHQ 10 ans

Master Shingle
APPLICATOR
Certified III



Couvreurs
Certifiés

Possibilité de payer
en 4 versements

Consulter notre site web pour les détails

418.847.7007

renovationtoituresquebec.com

CONSTRUCTION RÉNOVATION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

QUÉBEC

EXCAVATION DRAINAGE

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

QUÉBEC

418.847.7007

Faites vite! Rabais de 10%
pour les 20 premiers clients

Consulter notre site web pour les détails

Intérieur

Extérieur

Agrandissement

Excavation

Imperméabilisation

Drainage

Mur de soutènement

LES ENTREPRISES
MASTERKING
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

réno-maître
APCHQ 10 ans

constructionrenovationquebec.com

excavationdrainagequebec.com

Conseil municipal de Stoneham

Le compte de dépenses fait réagir les élus

Certains conseillers ont émis d'importantes réserves en ce qui concerne le compte mensuel des dépenses de la Municipalité, lors de la séance du 9 mai dernier. Le peu de précisions en lien avec des dépenses d'enquête et la tenue d'un vote pour autoriser le paiement d'un montant figurant déjà au bilan des dépenses du mois ont causé des dissensions majeures entre les élus.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Le conseiller Paul Beaulieu a été le premier à questionner le maire de Stoneham, Robert Miller, concernant « la somme de 9 991,45 \$ allouée à une compagnie à numéro ». Ce montant, puisé à même les deniers publics, vise à offrir des services de sécurité et d'enquête à la Municipalité.

Le maire de Stoneham a expliqué à ses collègues et aux citoyens présents lors de la séance du conseil que l'administration municipale « n'est pas tenue de dévoiler la nature des contrats d'honoraires professionnels ».

Insatisfait de cette réponse, le conseiller Claude Lebel a tenu à rappeler qu'une dépense similaire figurait au compte des dépenses du mois de février. Il souligne que madame Sonia

Bertrand, responsable du greffe pour la Municipalité, lui avait répondu, suite à une demande d'accès à l'information, que l'investigation pourrait se conclure par « des poursuites au pénal et au criminel ».

Le conseiller Lebel a alors demandé au maire de Stoneham des précisions sur ces possibles poursuites. Il affirme que « c'est l'argent des contribuables » qui est dépensé dans ce qu'il considère comme de « l'espionnage des employés ou peut-être même des conseillers municipaux ».

Le maire Robert Miller conclut qu'il s'agit d'un dossier confidentiel, mais qu'une rencontre d'information sur le sujet est prévue pour les membres du conseil.

UN VOTE INUTILE ?

Au programme de la séance figurait la tenue d'un vote pour l'autorisation d'un paiement



ÉDOUARD DUFOUR

Les citoyens ont, une fois de plus, été nombreux à se prononcer lors de la séance du conseil.

au parc national de la Jacques-Cartier. Cependant, la somme à autoriser, soit près de 45 000 \$, figurerait déjà au compte des dépenses effectuées au cours du mois de mai. Cette situation a soulevé l'ire du conseiller Claude Lebel : « Même si tous les élus décidaient de voter contre ce paiement, le chèque est déjà encaissé! Au niveau administratif, ça ne ferait aucun sens. Avec tout le respect que je vous dois M. le maire, voyez-vous la grossièreté et l'odieux de la manœuvre ? ».

Robert Miller explique que ce paiement est réalisé dans le cadre d'une entente signée

sur trois ans avec le parc national de la Jacques-Cartier. « On permet aux citoyens d'avoir un accès au parc et on assume l'inscription. On parle de mille adultes et de familles composées d'un ou de deux enfants. »

Il ajoute que « le montant qu'on va investir pendant cette période va être multiplié par deux par le parc. Celui-ci va ensuite réaliser un investissement au nom des gens de la communauté de Stoneham. Cet investissement va permettre au parc de se développer. C'est quand même chez nous ! ».



PIERRE ROY

UN OPTICIEN DE CHOIX

Verres de contact

Examen de la vue par un optométriste

Service - Qualité - Fiabilité

Nous acceptons les prescriptions
de l'extérieur

Commandez maintenant
vos renouvellements de
lentilles cornéennes en ligne

www.pierreroyopticien.ca



RENOUVELLEMENT
DE LENTILLES
COMMANDER



75\$ de rabais
à l'achat d'une lunette,
verres et monture
avec prescription

Valide jusqu'au 30 juin 2016.
Ne peut être jumelé à toute
autre promotion.

Centre Neufchâtel, 2250, boul. Bastien, Québec

pierreropticien.ca

418 842-9595

Section
Stoneham-et-
Tewkesbury

Lancement de la saison
le 16 juin prochain

Saveurs et plaisir au Marché public des Cantons

Le jeudi 16 juin prochain, ce sera la fête sur le site du Presbytère de Stoneham. Vous êtes invités au lancement de la saison 2016 du Marché public des Cantons, qui se tiendra de 15 h à 19 h. Pour l'occasion, animation, dégustations et autres surprises vous attendent. Venez goûter à la formule 2.0 du Marché, réunissant davantage de producteurs, ainsi qu'une plus grande variété de produits!



En plus de sa programmation régulière, le Marché public des Cantons sera présent au Marché aux puces de la Mdj L'Atôme, le 11 juin de 9 h à 16 h, sur le terrain extérieur de l'hôtel de ville de Stoneham.

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

« Nous sommes très enthousiastes! », lance la présidente Isabelle Matte. « Tous les jeudis, Xavier Goupil-Lapointe [le chef du Bistro Boutique Camp de base] cuisinera un BBQ avec les produits de nos producteurs. » Du côté de Tewkesbury, la Petite école du rang sera sur place, lors des quatre samedis thématiques. « Les potiers et céramistes montreront l'utilité de leurs pièces en cuisine », énonce Mme Matte. Le marché se fait un devoir de fournir une « offre de proximité », afin de « rapprocher les producteurs des consommateurs ». « On veut des produits qu'on ne retrouve pas dans les épiceries », souligne Mme Matte.

NOUVEAUX PRODUCTEURS

Plusieurs nouveautés sont à prévoir cette année. Forêt vive, de Tewkesbury, sera de la partie, proposant des produits boréaux, notamment « le chaga, qui est un champignon générant beaucoup d'intérêt en raison des ses vertus, et le thé du labrador ». La tomate sera également au menu, avec la Ferme Gaudreau, qui en cultive une grande variété, en plus de proposer des produits dérivés, alors que PM-Ö Terroir offrira « épices boréales, rillettes de pintade et de lapin, dulce de leche à



base de lait de chèvre », entre autres. La P'tite Ferme du Sous-bois comblera les amateurs de terrines, saucisses, rillettes et viandes de découpe, notamment, et Pascal le Boulanger fait son retour dans le marché avec ses produits distinctifs.

Notons également que plusieurs producteurs habitués du marché seront de la partie, comme la Ferme des Cantons, entre autres. Au moment d'écrire ces lignes, l'organisation attend des confirmations de quelques producteurs pour du miel, du fromage et quelques autres produits pour une diversité des plus intéressantes. D'autres noms se sont donc probablement ajoutés, à l'heure actuelle.

La programmation complète de l'été sera dévoilée lors du lancement. « Chaque jeudi de marché, il y aura soit un produit vedette, soit une activité autour de l'alimentation. » Des jeux et des animations pour les enfants seront également au menu. « On veut qu'ils trouvent leur compte avec les activités. » Il ne fait aucun doute, l'été s'annonce des plus savoureux!

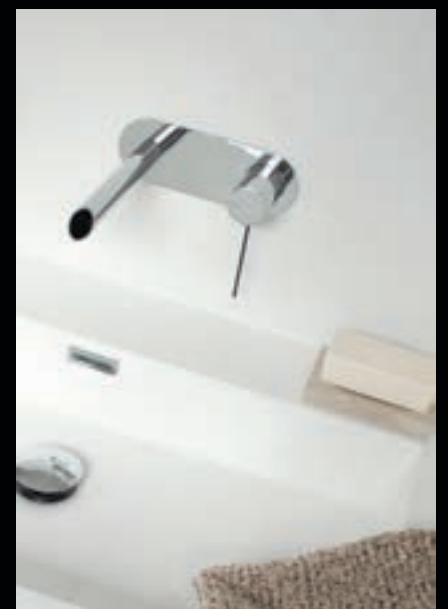
Pour en savoir plus : facebook.com/marche-publicdescantons.

ERRATUM

Le mois dernier, une coquille s'est malheureusement glissée dans l'article « Le Marché public des Cantons en expansion ». Nous aurions dû lire que « l'organisation vise 18 producteurs », et non 118. Toutes nos excuses pour les inconvénients!

CÉRAMIQUE
D É C O R

CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue ouest,
Québec, Qc. Ca G1H 6T1
T 418.627.0123



Centre de ressourcement Mieux vivre

Trésor caché à Tewkesbury !

Un pur moment de sérénité dans un décor enchanteur : voilà ce qui vous attend au centre de santé Mieux vivre à Stoneham-et-Tewkesbury. Le bâtiment qui s'harmonise parfaitement avec la nature environnante a été construit avec des matériaux nobles sur le terrain de la propriétaire France Sirois. Portrait d'une entrepreneure qui n'a pas eu peur de changer de carrière pour vivre mieux et en santé !



Location PRO

20660, boulevard Henri-Bourassa,
Québec (Québec) G2M 1L5

Heures d'ouverture:
Lundi au vendredi
7 h à 17 h 30
Samedi
8 h à 17 h

**Le coup de pouce
à vos travaux**



Téléphone : 418 849-7394 Fax : 418 849-0656
Courriel : info@locationpro.ca | www.locationpro.ca

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

France Sirois a travaillé dans le milieu de la construction pendant plus de 20 ans. « J'adorais ça, j'en mangeais nuit et jour, mais j'étais excessive, je travaillais trop. » Un jour, elle a eu une vision et a décidé d'ouvrir un centre de santé. « C'est comme une mission de vie je pense qu'il m'est arrivé. Neuf mois après avoir eu le message, j'ouvrais. C'est quasiment comme une grossesse », confie-t-elle. Son conjoint a donc repris les rênes de son entreprise et depuis 12 ans, elle se concentre sur son centre Mieux vivre. « J'ai eu une belle carrière et j'ai fait des choix. Je n'ai pas eu peur de les faire, je les assume et ça va super bien. Il y a un message de vie aussi ! »

SECRET BIEN GARDÉ

Depuis ce temps, elle préconise la même recette gagnante : prendre son temps et écouter les clients. « Il n'y a pas de place au stress. C'est mieux vivre, il faut qu'on représente notre nom. On n'est pas une usine à massages. Le but, ce n'est pas la quantité, c'est la qualité, ce qui fait que depuis 12 ans, j'ai les mêmes clients qui reviennent. J'ai une grosse clientèle à Montréal et c'est vraiment le bouche à oreille qui est une excellente publicité pour nous », précise France Sirois. Même si de plus en plus de résidents de Stoneham adoptent le centre, la propriétaire admet que la majorité de la clientèle provient de l'extérieur du territoire.

UN SOIN DISTINCTIF

France Sirois collabore avec deux autres massothérapeutes qui offrent différents



France Sirois a échangé une carrière florissante dans le milieu de la construction pour un mode de vie plus sain.

types de soins. Des cours de yoga et de tai chi en petits groupes sont également disponibles au centre. Malgré son changement de carrière, l'entrepreneure a plus d'une corde à son arc. En plus d'être massothérapeute, elle est naturopathe, homéopathe, maître Reiki et a pris des cours d'osthéoopathie et d'orthothérapie. Ces formations et sa compréhension de la structure du corps lui ont permis de se spécialiser dans le traitement Dorn, une thérapie douce pour les vertèbres. « On travaille sur la structure, on remet les jambes de la même longueur, le bassin droit et la colonne droite, et après on ajuste, donc on est capable d'enlever tout le déséquilibre musculaire qui cause la douleur. » Selon Mme Sirois, le fait de remettre le corps droit avec ce traitement « extraordinaire » permet à l'énergie de mieux circuler. Étant la seule à pratiquer cette technique dans la région de Québec, elle connaît un vif succès avec ce soin. « Je fais une personne et à l'intérieur de 6 mois, j'ai 5 clients référés par [elle] », dit-elle avec fierté.

Pour plus de détails, visitez le <http://mieux-vivre.qc.ca>.



STONEHAM DOMAINE DE LA FABLE

JUMELÉS EN COPROPRIÉTÉ

- ✦ AIRE COMMUNE AVEC PISCINE ET JEUX POUR ENFANTS
- ✦ COUR ARRIÈRE PRIVÉE AVEC TERRASSE COUVERTE
- ✦ ÉCOLES PRIMAIRE ET SECONDAIRE À PROXIMITÉ
- ✦ À 20 MINUTES DU CENTRE-VILLE

VOTRE RÊVE SUR MESURE



**CONSTRUCTION
McKINLEY**

RBQ : 8279-7267-29

418 844-3334
constructionmckinley.com

Changements à l'horizon pour la Ferme des Cantons Vers une certification biologique !

La Ferme des Cantons est implantée dans le secteur Saint-Adolphe à Stoneham-et-Tewkesbury depuis 2010. Après une année d'exploitation difficile, une association profitable et une diversification de son offre, l'entreprise est à un point tournant de son développement. Le copropriétaire Louis-Antoine Gagné veut offrir davantage de produits de qualité à sa clientèle et ainsi devenir un véritable fermier de famille !

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Au départ, le premier usage conditionnel obtenu par Louis-Antoine Gagné autorisait seulement l'élevage de 400 canards, mais il souhaitait élever d'autres petits animaux. « Le nouvel usage qui m'est accordé, c'est en terme d'unités animales », précise-t-il. Ainsi, l'entrepreneur a demandé à la Municipalité de lui permettre 20 unités animales pour se diversifier, puisqu'il préfère « vendre plusieurs produits à un client que de vendre le même produit à plusieurs clients ». C'est le principe de l'agriculture de proximité et Louis-Antoine souhaite devenir un acteur majeur dans ce créneau. « J'aimerais vraiment faire des formations pour le milieu scolaire, peut-être pour des gens qui veulent en apprendre plus », précise-t-il.

DES PRODUITS DIVERSIFIÉS

L'année 2012 a été plus difficile à la Ferme. La production a diminué, mais Louis-Antoine Gagné et sa conjointe Myriam Renaud se sont ensuite associés avec des amis qui ont beaucoup aidé le couple à mieux « standardiser les processus de l'entreprise ». C'est à cette même période que Louis-Antoine a décidé de se tourner vers la production de légumes et le bouche à oreille s'est occupé du reste. « Il y a une grosse demande pour ça. J'en faisais pour le [plaisir], mais on s'est mis à faire de l'auto-cueillette. » Aujourd'hui, 40 à 45 familles s'approvisionnent dans leur jardin, mais ce nombre constitue leur limite actuelle pour « conserver une belle qualité d'auto-cueillette ». Toutefois, les gens intéressés à se procurer des légumes pourront le faire au Marché public des Cantons cet été. L'équipe développe également une division de charcuteries. Certains produits sont disponibles ponctuellement chez Pascal le Boulanger et les autres, à la ferme, sur rendez-vous.

CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE

Selon Louis-Antoine, la Ferme des Cantons est de plus en plus intégrée. « Toutes les productions sont en relation les unes avec les autres. Le fumier nous sert à faire pousser les légumes. Toutes les mauvaises herbes qu'on prend au jardin et les restants de légumes sont donnés aux animaux. On se sert des animaux pour défricher. On les met dans des pâturages très bruts. Après 2 ou 3 années de pâturage, on peut établir des jardins parce que le sol est enrichi et cela a enlevé certains types de plantes », explique-t-il. Cet été, les propriétaires prévoient entamer une transition biologique pour la production maraîchère, les poules et les poulets. Cela implique le respect d'un cahier de charge et une année à faire leurs preuves avant d'être certifié officiellement. Pourquoi entreprendre ce virage ?

Louis-Antoine admet se préoccuper de plus en plus de l'environnement et se dit conscient des enjeux actuels sur le territoire. « La qualité de l'eau, c'est

important pour nous. On s'alimente dans un puits donc le premier touché, ça va être moi si je pollue mon environnement. »

Louis-Antoine Gagné souhaite que sa ferme devienne la plus complémentaire possible.



AMÉLIE LÉGARÉ

©2016 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps.



Porsche recommends **MOBIL 1** and **MICHELIN**

www.porsche.ca

Un jour peut être aujourd'hui.

Ce qui vous a paru inaccessible pendant si longtemps est soudainement à votre portée. Un véhicule d'occasion certifié Porsche Approved est votre chance de réaliser le rêve que vous pensiez irréalisable. Rassurez-vous, votre rêve est offert avec une garantie complète, sans aucune franchise et l'assistance routière 24 heures de Porsche. Et la certitude que le personnel des ventes dévoué de Porsche vous a aidé à trouver la meilleure Porsche, celle qui vous convient. Visitez votre Centre Porsche pour découvrir à quel point le rêve peut être accessible. Porsche. Il n'y a pas d'équivalent.

Le rêve commence à porsche.ca/fr/approved

Centre Porsche Quebec
2240, RUE CYRILLE-DUQUET
QUEBEC QC G1N 2G3
(418) 767-7243
www.porschequebec.com



PORSCHE

Réaction allergique grave

Sauver une vie

Deux jeunes femmes de Stoneham-et-Tewkesbury aux réflexes aiguisés ont sauvé la vie d'une collègue. Pendant une marche à l'extérieur, le 6 avril dernier, Julie Bouchard a été victime d'une réaction allergique grave.

Par Méliissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

Valérie Delaunais, Catherine Fortin et Julie Bouchard font partie d'un groupe de marche et de course se préparant pour l'événement de la Fondation Jeunesse Stoneham du 18 juin prochain. Pendant que le groupe s'en allait près du restaurant Saint-Peter, Mme Bouchard a commencé à ne pas bien se sentir. Doigts engourdis et langue enflée, quelque chose ne tournait pas rond. « On a vérifié la langue de Valérie qu'elle était bien enflée et quand elle nous a dit qu'elle avait de la misère à respirer, on a tout de suite réagi », explique l'intervenante de la maison des jeunes L'Atôme et éducatrice du service de garde de l'école Harfang-des-Neiges, Valérie Delaunais. Rapidement, les dames ont rebroussé chemin vers la maison des jeunes, le temps pressait. « On a utilisé l'Epi-Pen d'un jeune du service de garde », précise Mme Delaunais. Pendant ce temps, une autre personne s'est chargée d'appeler l'ambulance. Il aura fallu près d'une demi-heure pour que

les secours arrivent à Stoneham-et-Tewkesbury. « Ça a été les 25 minutes les plus longues de ma vie », avoue Mme Delaunais. Julie Bouchard a ensuite été transportée à l'hôpital pour être libérée durant la nuit. Le grand coupable de cette mésaventure? Une légère allergie au soya. « Elle n'avait jamais eu de réaction allergique grave, mais quand elle mangeait du soya, ça lui picotait dans la gorge », explique Mme Delaunais. C'est donc deux heures après le souper que s'est déclenchée la réaction soudaine.

QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Une réaction allergique grave nécessite d'agir rapidement. Dans une telle situation, « la meilleure chose à faire, c'est d'administrer de l'épinéphrine (EpiPen) et d'appeler le plus rapidement les secours », explique le directeur à la formation d'Ambulance Saint-Jean, Sébastien Rhéaume. « Il n'y a

« La meilleure chose à faire, c'est d'administrer de l'épinéphrine (EpiPen) et d'appeler le plus rapidement les secours »

aucune action qui peut remplacer [l'épinéphrine] », précise-t-il. Heureusement, on retrouve dans de plus en plus de lieux publics ces auto-injecteurs. Ils sont souvent situés dans les boîtes murales contenant des défibrillateurs.

Voici quelques signes pour repérer une réaction allergique sévère :

- Difficulté à parler et/ou avaler
- Enflure des voies respiratoires et/ou du visage
- Difficulté à respirer comme lors d'une



Valérie Delaunais et Catherine Fortin ont sauvé leur collègue pendant une sortie à l'extérieur.

crise d'asthme

- Des problèmes de circulation

Lorsque ces signes sont combinés à un agent causal comme manger un aliment allergène, il y a de fortes chances que la personne soit victime d'une réaction allergique grave. Restez calme et utilisez l'épinéphrine. « Il est très peu probable qu'il y ait un effet délétère ou néfaste si on utilise de l'épinéphrine sur une personne qui ne fait pas de réaction allergique sévère », affirme M. Rhéaume.

Bar Laitier

Un régal à découvrir!

Venez savourer votre délicieux cornet de crème glacée enrobée du chocolat de votre choix:

- Chocolat au LAIT
- Chocolat NOIR 70%
- ou de notre fameux Chocolat à l'ÉRABLE

chocolat Harmonie

124, 1ère avenue Suite 200 - Stoneham (en face de l'église)

www.chocolatharmonie.com 418-849-8733

Uniquement en juin

Courez la chance de gagner chaque semaine un BALLON DE SOCCER en chocolat au lait Harmonie de 700g*

*Sur tirage au sort après inscription - Voir détails au bar laitier

Enrobage 2 pour 1

(chocolat au lait ou noir 70%)

Cette offre est non-jumelable avec une autre promotion. L'offre prend fin le 30 juin 2016

Exposition du peintre Robert Bertrand

Paysages naturels à couper le souffle !

L'Écho a rencontré l'artiste Robert Bertrand dans le cadre de son exposition qui présente les œuvres marquantes de sa collection. Cette exposition est présentement en cours à la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham. L'artiste d'expérience est impatient de pouvoir partager son univers créatif avec le public.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

M. Bertrand ne s'en cache pas : il souhaite faire vivre des émotions aux gens qui observent ses créations afin que ceux-ci « entrent dans ses toiles ». Pour ce faire, il déploie une gamme impressionnante de techniques artistiques. En effet, M. Bertrand est, entre autres, passé maître dans l'utilisation des ombres et de la lumière. Les années de pratique lui permettent maintenant de juxtaposer ces deux éléments, et ce, avec une habileté remarquable.

Les couleurs, les lignes ainsi que les effets de profondeur sont tous des procédés utilisés par M. Bertrand afin de donner vie aux paysages naturels qui surgissent de son esprit. Il affirme que, plus souvent qu'autrement, les lieux qu'il peint ne sont pas la réplique de ceux qu'il a déjà vus ou visités, mais bien le fruit de son imaginaire.

La collection de M. Bertrand est composée de près de 200 toiles. Les œuvres présentées lors de l'exposition sont triées sur le volet afin de réaliser le concept imaginé par l'artiste. En effet, les visiteurs verront d'abord des paysages naturels caractérisés par une lutte entre la lumière et l'obscurité pour ensuite conclure leur visite avec l'observation de toiles marquées par les couleurs vives et apaisantes que seule la nature peut offrir.

La thématique récurrente de la nature et de la sérénité qu'elle dégage est également une façon pour l'artiste d'exercer un contrepoids au dogme envahissant de la surconsommation et d'un capitalisme exacerbé. L'exposition de M. Bertrand sera l'occasion pour plusieurs de reconnecter avec la nature. La démarche artistique de celui-ci est aussi directement liée à sa foi et revêt donc un caractère spirituel important. L'artiste s'est d'ailleurs grandement inspiré du peintre du XVII^e siècle Rembrandt, véritable monument du monde de la peinture.



Robert Bertrand peint depuis maintenant une vingtaine d'années.

VIE BIEN REMPLIE

M. Bertrand a fait des études universitaires doctorales en esthétique de l'art religieux. Il a été concepteur de matériel didactique audiovisuel et est allé travailler aussi loin qu'en Algérie. Ces expériences de vie ont fait de lui une personne ouverte sur le monde qui laisse une grande place à la réflexion lorsque vient le moment de créer. Dessinateur amateur dès son

enfance, c'est toutefois en 1996 qu'il entame sa carrière d'artiste peintre.

Le septuagénaire affirme avec conviction qu'il n'arrêtera jamais de peindre puisque sa passion est pour lui une « véritable thérapie » qui lui permet de traverser plus facilement les petits et grands problèmes de la vie quotidienne. L'exposition des toiles de M. Bertrand se déroule jusqu'au 24 juillet prochain.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



examen de la vue • vision sportive • santé oculaire • forfait enfants
lunettes et lentilles cornéennes • urgence • grande variété de lunettes solaires



Prenez rendez-vous dès maintenant !

418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

Droit de jeu à partir de 17 \$
Terrains en excellente condition

Cours d'initiation au golf

pour Femmes seulement

Dès le 20 juin, durant 4 lundis consécutifs

Formule clé en main

2 groupes : 18 h 00 et 19 h 15

Durée : 75 minutes

Coûts : 60 \$

En plus, 5 droits de jeu de 9 trous pour 60 \$

Réservez maintenant!

Inscriptions limitées

www.golfstoneham.com

Information et réservation : 418-848-2414

56, Première Avenue, Stoneham (Québec)

CULTUREL

Par Mélissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

Éric Goulet à la Grange du Presbytère

Fin de saison éclatante

Pour le dernier spectacle de la saison, Cantons Culture accueillait à la Grange du Presbytère, le 14 mai dernier, Éric Goulet et ses musiciens. Rythmes enjoués et solos incroyables, l'auteur-compositeur-interprète-réalisateur a divertifié la foule avec ses chansons country-folk.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

Le groupe a offert à la vingtaine de spectateurs présents une combinaison de chansons originales provenant des albums Vol.1 et Vol.2 ainsi que quelques reprises. M. Goulet a entre autres interprété *Lucille* de Kenny Rodgers en version française. Il en a aussi profité pour faire des chansons de Monsieur Mono et du groupe Les Chiens, deux autres projets du chanteur. Au retour de l'entracte, M. Goulet a surpris les spectateurs en invitant la chanteuse québécoise Pascale Picard à se joindre à lui pour une série de chansons en duo. Pour M. Goulet, le country est l'expression du plaisir. « J'avais envie de jouer de la musique juste pour le pur plaisir de chanter ensemble, d'écrire des chansons simples, d'avoir quelque chose près de mes racines », explique-t-il.

SPECTATEURS COMBLÉS

Même si la foule n'était pas nombreuse, les spectateurs ont su se faire entendre entre les chansons en encourageant les musiciens. « Excellent, c'est vraiment excellent », s'exclame une spectatrice durant l'entracte. « C'est très emballant, très excitant. On découvre [Éric Goulet] ce soir et on en est très content », mentionne un autre spectateur. Il n'y a pas que la foule qui a apprécié la soirée, le chanteur était bien content d'être présent. « Merci aux gens de Stoneham de nous avoir accueillis dans une vraie grange pour jouer du country », a affirmé le chanteur à la fin du spectacle. Le charme de la Grange a d'ailleurs conquis M. Goulet. « C'est tellement magnifique et chaleureux. C'est le genre d'endroit qu'il faudrait dans toutes les villes du Québec », précise-t-il. De



Pascale Picard est venue interpréter quelques chansons en duo avec Éric Goulet.

son côté, la fondatrice de Cantons Culture, Julie Marie Bourgeois, était enjouée du déroulement de la soirée. « Le spectacle de ce soir était tellement formidable. Tant pis pour ceux qui ne sont pas venus », affirme-t-elle.

UNE SAISON INCROYABLE

La saison 2015-2016 en était une de records pour l'organisation. En effet, Cantons Culture a enregistré ses plus grosses assistances à ce jour, entre autres avec le spectacle de Bears of Legend, complet deux soirs de suite. « C'était vraiment une saison de feu ! », s'exclame Julie Marie Bourgeois. « On

a eu beaucoup de monde cette année, on est super content », ajoute-t-elle. Cette popularité s'explique par les nouveaux partenariats de l'organisation. « On travaille maintenant avec PointCom pour les relations de presse et avec la Commune Web pour les réseaux sociaux », explique Mme Bourgeois. La directrice a aussi annoncé en primeur que c'est le groupe Fireworks qui ouvrira la saison 2016-2017 de Cantons Culture le 10 septembre prochain. En attendant les prochains spectacles, l'organisation revient avec un spectacle en l'honneur des Perséides au parc national de la Jacques-Cartier le 13 août prochain.



CLINIQUE DE

Physiothérapie

UNE DISCIPLINE TOUJOURS D'ACTUALITÉ

L'ostéopathie est une discipline de la santé qui est pratiquée à travers le monde depuis plus de 140 ans.

L'ostéopathe utilise des techniques manuelles (traitement par ses mains) pour exécuter avec précision des étirements et des mobilisations de plusieurs structures du corps (articulations, muscles et leurs fascias, nerfs, os du crâne, organes de l'abdomen et du thorax).

L'ostéopathe peut vous aider pour différents problèmes de santé (douleurs aux dos et aux articulations, maux de tête, mais aussi : troubles de la fonction digestive et gynécologique, fatigue chronique, otites).

Quand vous consultez un ostéopathe, sachez que la durée et la rigueur de sa formation peut varier. La clinique de physiothérapie du Lac St-Charles, dans un souci constant d'offrir à la population des soins de qualité, vous offre des services d'ostéopathie aux critères d'excellence les plus élevés. Leurs cliniciens en ostéopathie complètent une formation de plus de 7 ans. C'est donc dire que votre prise en charge en ostéopathie sera efficace, sécuritaire et compétente.

Au plaisir de vous voir pour une consultation!



PRENEZ RENDEZ-VOUS, PRENEZ SOIN DE VOUS!

Clinique de physiothérapie de Lac St-Charles
1522, rue Jacques-Bédard, Lac St-Charles

Clinique de physiothérapie de Stoneham
345A, chemin du Hibou, Stoneham-et-Tewkesbury

418 849-0009

www.physiotherapie-lac-saint-charles.com

PAS DE STRESSE, PENSEZ TOYO TIRES®



TOYO TIRES®

EXTENSA A/S

- PNEU POUR VÉHICULES DE TOURISME ET MINI-FOURGONNETTES
- BANDE DE ROULEMENT SYMÉTRIQUE SYMÉTRIQUE AMÉLIORANT LA TRACTION ET LA DURÉE DE VIE
- DISPOSITION OPTIMISÉE DE LA BARRETTE CENTRALE ASSURANT UN BON CONTACT AVEC LA CHAUSSÉE ET UN CONFORT DE ROULEMENT ACCRU
- NERVURES D'ÉPAULEMENT AMÉLIORANT LA STABILITÉ



point-s.ca

GONFLAGE À L'AZOTE DISPONIBLE

PICARD SERVICE DE PNEUS

590, Max-Gros-Louis
Wendake
418 842-7685

CULTUREL

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Nouvel album jeunesse pour une auteure de Stoneham

Francine Martineau s'amuse avec les mots !

Éducatrice familiale depuis sa jeunesse, Francine Martineau adore les enfants. C'est grâce à eux qu'elle a découvert une passion tardive pour l'écriture, ce qui l'a amenée à créer une série de contes jeunesse présentant chacun une belle leçon de vie. Le premier tome s'intitule « Les aventures du Prince Azur » et porte sur la prise de conscience de ses propres gestes.

Adolescente, Francine Martineau a quitté le nid familial par choix pour garder des enfants. « J'ai fait ça toute ma vie ! », s'exclame-t-elle. C'est d'ailleurs un petit garçon qu'elle a côtoyé au cours de sa carrière qui a inspiré la rédaction du premier tome de sa série. « À tous les soirs, à chaque fois que son père revenait du travail, il piquait une crise de colère. » Ainsi, l'auteure se demandait comment elle pouvait faire pour qu'il comprenne davantage son père. « Je me suis réveillée plein de nuits et j'ai pondu les 5 [tomes], mais il me restait à figurer », ajoute-t-elle. Dans l'histoire, le petit garçon rencontre le personnage Spiranou, qui « devient sa conscience pour l'orienter dans ses aventures, mais aussi pour lui montrer comment voir les choses parce que c'est un petit prince très colérique. [...] La petite visite mystérieuse va l'amener à faire un voyage dans l'espace-temps où les

rôles vont être inversés, où il va ressentir la douleur de son père donc cela va lui permettre une prise de conscience ».

UN AMOUR PUR

Avant le lancement de cette série, Francine Martineau a rédigé le conte « Le Noël magique de Mamie Elda », également publié aux éditions de l'Apothéose. Même si les autres tomes relatant les péripéties du Prince Azur sont complétés, la vente du premier permettra de financer le prochain. « Les Aventures du Prince Azur » est disponible dans certaines petites librairies, mais l'auteure vend la majorité des copies directement en personne. Elle offre même un petit cadeau symbolique pour accompagner le livre. Mme Martineau se dit émerveillée par les enfants parce que ces derniers ont occupé une grande place dans sa vie. « Je me servais souvent d'eux pour voir mes faiblesses. Je me disais tout le temps : les

enfants, c'est mon petit coffre à outils pour me voir à l'intérieur, ce qui ne va pas, ce qui me peine. » Puisqu'ils lui ont apporté beaucoup, elle voit maintenant ses livres comme une opportunité de leur redonner. « Autant que je m'amusais avec les enfants à quatre pattes par terre, les mots je les redécouvre. Je les utilise un peu comme je fais avec les enfants, avec les jeux », confie l'auteure.

Le conte « Les Aventures du Prince Azur » a été illustré par Elaine Bélanger, copropriétaire de la Maison Orphée, et révisé par Alain Chamay. Rachel Blouin a aussi supporté son amie auteure en vue de la publication. Suite à cette première expérience jeunesse concluante, Francine Martineau aimerait publier un roman adulte inspiré de sa vie. Pour entrer en contact avec elle et se procurer un livre, rendez-vous sur sa page Facebook **Francine Martineau – Auteure**.



L'auteure Francine Martineau était au Salon du livre de Québec pour rencontrer petits et grands !



**NOUVELLE ADMINISTRATION
DEPUIS DÉJÀ 2 ANS!**

OUVERT 6 JOURS

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H à 21H
ET LE SAMEDI DE 10H À 14H

J'ME GÂTE, JE CHANGE!

1,2,3^e chance au crédit. AUCUN CAS REFUSÉ.

Détails en concession. Voitures inspectées sécuritairement. Le véhicule toujours le moins cher comparable du marché.

KIA FORTE 2010

6 850 \$



NISSAN ROGUE 2008

9 450 \$



SUBARU LEGACY 2012

11 950 \$



2399, boul. Talbot, Québec, QC G2N 0B8 | **David Renaud : 418 849-3261** | www.go-20.net

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricardcomm@gmail.com

Je crois bien que je vous ai tout dit

Ce n'est qu'un au revoir

Depuis plus de trois ans, à chaque mois, je m'ouvre à vous comme si nous étions de vieux amis. Je partage avec vous mes joies, mes peines et mes frustrations. Après plus de 40 mois et 21 000 mots, je crois bien vous avoir tout dit.

Donc, avant de commencer à rader, à me répéter ou à bêtement vous ennuyer, j'ai décidé de tirer ma révérence et de laisser l'espace occupé par cette chronique à du sang nouveau. Mais avant de partir, il était important pour moi de bien clore notre relation et de vous remercier de m'avoir suivie au fil de ces années, de m'avoir saluée, félicitée, critiquée ou remerciée lors de rencontres fortuites ou via vos courriels que j'aimais tant recevoir et lire. J'ai apprécié partager avec vous mes états d'âme, mon quotidien, mes ados, mon mari, mes animaux de compagnie, mes rêves, mes projets, mes échecs, ma ménopause, mes inquiétudes et tout le reste.

Avant de partir, j'aimerais boucler la boucle. En rafale : fiston a choisi d'abandonner la musique et continuera son cheminement en arts plastiques. Là, j'aurais certainement eu des choses à dire

et surtout à montrer ici, considérant son talent, à date, pour le dessin et le bricolage. Poupoule, elle, a pratiquement terminé son cours de conduite et sait maintenant qu'une verte peut être verte dans les deux directions en même temps, elle ne met donc plus ma vie en jeu. Elle prépare son voyage au Vietnam et ça aussi, ça m'aurait sûrement donné matière à placotage, elle qui remplit trois valises pour un weekend de deux jours chez ses grands-parents. Oh ! que j'ai hâte de lui voir le barda pour trois semaines en Asie! Ma dépression semble bien guérie sauf pour les stupides crises d'anxiété qui me prennent par surprise encore quelquefois. Ça et le fait qu'on dirait que je braille facilement, mais je mets ça sur le dos de ma ménopause qui, elle, n'est pas finie du tout et qui, si elle ne calme pas ses chaleurs nocturnes, sera fort probablement la cause d'une éventuelle séparation

de chambre entre moi et mon beau François-qui-ne-dort-pas-la-fenêtre-ouverte-ni-avec-un-fan! Enfin, Duke, le chien que j'ai voulu (moi et pas mon mari), ce chien qui prend toute la place dans la maison et dans notre vie, qui occupe nos temps libres et nos temps occupés, qui nous fait rager et nous attendrit au possible. Duke est revenu de son « camp de réforme » et écoute beaucoup mieux, est plus tranquille, obéissant, drôle. Il ne reste qu'à trouver une façon de lui faire comprendre que le chien contre qui il se met tant en colère, et jappe à en faire décrocher les tableaux sur nos murs, n'est nul autre que lui-même dans le miroir...

Je ne vous dis pas adieu, je vous dis au revoir, puisque la vie nous réserve parfois



des surprises. En attendant, soyons heureux, profitons de la vie pendant qu'elle passe, qu'elle soit parfaite ou pas. Profitons de notre conjoint, de nos enfants, de nos animaux. Soyons bons. Soyons Carrier.

LUCIE

Note : un grand merci à la direction de l'Écho du Lac qui m'a fait une si belle place toutes ces années dans le journal. Merci de votre confiance.

PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER



REDÉCOUVREZ VOTRE PARC NATIONAL EN FAMILLE !

Le parc national de la Jacques-Cartier offre une gamme d'activités diversifiées pour petits et grands : randonnée, canot, kayak, mini-raft, activité de découverte, pique-nique, pêche et bien plus... L'accès au parc est GRATUIT pour les enfants.

Venez vous amuser avec nous !



FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

Le sport canin en été — Conseils pratiques

Fait-il trop chaud pour pitou ?

La mode est actuellement aux nouveaux sports canins : cani-cross, ski joëring, bike joëring, VTT joëring, freestyle frisbee, parcours urbain, vélo urbain, etc. Si les sports de tous horizons connaissent une grande croissance en popularité au Québec, il en est de même pour l'inclusion de nos chiens dans les sports que nous faisons. Ceux-ci sont effectivement de plus en plus pratiqués.

Si l'été est notre saison préférée pour pratiquer les sports canins, cette saison peut s'avérer problématique pour nos pitous. En effet, la chaleur et le taux d'humidité dans l'air pourraient rendre la pratique des sports canins périlleuse.

La première chose à savoir est que le chien ne sue pas sur l'ensemble de son corps, mais seulement sous les pattes. Il se ventile uniquement par la gueule, ce qui signifie qu'il peut rapidement faire un coup de chaleur et avoir de la difficulté à se refroidir rapidement. Voici donc quelques conseils qui pourront rendre la vie plus facile aux chiens sportifs, en période estivale :

- Faites votre sport le matin ou en soirée, car la température risque d'être moins élevée ;
- Vérifiez la température de l'asphalte, si vous êtes en milieu urbain : mettez votre pied nu pour en prendre une mesure sensorielle. Si elle est brûlante, il serait avisé de faire porter des bottes de course à votre compagnon ;
- Ayez les équipements appropriés pour le sport que vous choisirez de pratiquer, voilà une excellente façon de limiter les blessures qui pourraient survenir (luxation, entorse, brûlures, etc.). De nombreuses boutiques offrent maintenant les équipements canins requis pour chaque sport à la mode ;
- Apportez de l'eau et donnez-en régulièrement à votre chien en évitant de le gaver, car il pourrait faire une torsion d'estomac et en mourir. Même chose en revenant de l'entraînement : évitez les trop grandes quantités d'eau. Allez-y graduellement. Et ne donnez pas de repas au moins 2 h avant le départ et après l'heure du retour ;
- Surveillez votre chien et s'il vous paraît trop essoufflé ou qu'il tire de la patte, laissez-le se reposer régulièrement. Cherchez une zone d'ombre durant les pauses.

Il est facile de savoir si le temps permet une activité intense : prenez la température en degrés Celsius et multipliez-la par le taux d'humidité dans l'air. Si le chiffre est en dessous de 1000, c'est que l'activité peut être faite par votre chien. Par exemple : $18^{\circ}\text{C} \times 50\% \text{ facteur humidex} = 900$: l'entraînement est possible. Mais attention, ceci n'est pas une règle absolue ! Fiez-vous à votre bon jugement et s'il fait trop chaud, ne faites pas d'entraînement avec votre animal (source : Christiane Tremblay, Conseil Canin).

De plus, tout sport canin devrait être pratiqué graduellement. Ne commencez

pas à faire courir votre chien 20 km s'il n'a jamais couru ! Tout comme vous, votre chien a besoin d'y aller progressivement.

Un dernier conseil : la plupart des chiens adorent la baignade. Si vous ne pouvez bénéficier d'un point d'eau près de chez vous, procurez-vous une piscine pour

enfant en plastique résistant. Faites baigner votre pitou avant de partir pour l'entraînement et en revenant, ceci pour faire baisser sa température corporelle rapidement.

Voilà, vous êtes prêts pour la grande aventure !



Le frisbee canin.

CONDOS HAUT DE GAMME MAINTENANT OFFERTS EN LOCATION

LE MILLE UN
CONDOMINIUMS
LAC-BEAUPORT

En pleine nature à Lac-Beauport à partir de **1500 \$ / mois**

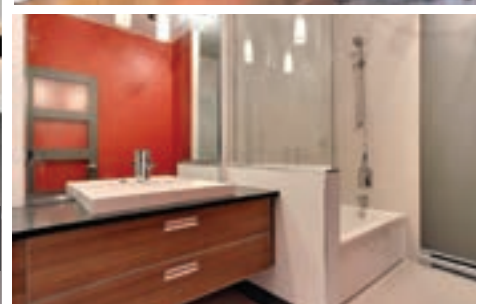
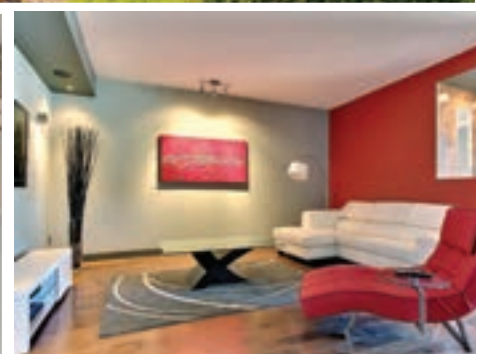
- » 4 1/2 et 5 1/2 neufs à louer disponibles
- » Bail longue durée
- » Climatisés



Spacieux | Plafond de 9 pieds | Insonorisation supérieure
2 stationnements intérieurs | Piscine intérieure | Salle d'entraînement



UNITÉS DISPONIBLES : 107, 203, 206, 207



Pour information et réservation : **Guillaume Chabot** : 418 564-7027 | **Kathy Hart** : 418 572-9742
1001, boulevard du Lac | www.lemilleun.com



NUTRITION

Andréanne Martin • diététiste-nutritionniste

andreanne.martin@live.ca

Les breuvages de l'été : pièges et astuces !

Les nombreux avantages d'une hydratation adéquate ne sont plus à discuter : prévention de la constipation, aide à la perte de poids ou au maintien de ce dernier, meilleure énergie au quotidien, etc. Avec la saison chaude, il est encore plus important d'y accorder une attention particulière. Quels sont les meilleurs choix à faire et les pièges à éviter ?

CAP SUR LES SMOOTHIES

Il n'y a rien de mieux que de les faire maison. Un peu de yogourt grec nature ou du

tofu soyeux nature en guise de protéines, des fruits congelés ou frais et un liquide, tel que le lait ou la boisson de soya à ajouter

selon la consistance désirée. Vous pouvez même en faire de délicieux pops ! Attention aux smoothies commerciaux, ceux que vous

retrouverez dans les grandes chaînes ou au petit café du coin. Ils contiennent énormément de glucides, soit près de 6 sachets de sucre pour un petit format ! Sans parler du fait qu'ils ne contiennent que très peu de protéines, vous assurant une panne d'énergie en cours de journée.

UN COCKTAIL SANS ALCOOL, POURQUOI PAS ?

Les cocktails pré-préparés sont souvent très riches en sucre et en alcool, et fournissent une quantité non négligeable de calories. Concoctez-les vous-mêmes en vous servant d'ingrédients rafraîchissants (eau pétillante avec ou sans saveur, tranches d'agrumes, feuilles de menthe ou de basilic, fruits congelés, etc.). Non seulement cela sera bénéfique pour votre santé, mais vous limiterez ainsi votre apport en calories vides, sans vous priver du plaisir d'accompagner vos convives en ayant un verre à la main !

JUS DE FRUITS, UN BON CHOIX ?

Les jus de fruits purs à 100% sont certes plus intéressants que ceux qui contiennent les appellations « cocktail », « punch » ou « boisson » aux fruits. Malgré tout, ils sont tout de même comparables aux boissons gazeuses quant à leur teneur en sucre ! Et oui, il est bien vrai de dire qu'un verre de boisson gazeuse contient autant de sucre qu'un verre de jus d'orange pur à 100% ! Il est aussi vrai de dire que le jus contient malgré tout plus d'éléments nutritifs que la boisson gazeuse ! Rien ne vaut la satisfaction de croquer dans une pomme ou de se laisser tenter par quelques raisins juteux. La satiété que procure la mastication des fruits, comparativement à leur jus, ne fait que s'ajouter à leurs nombreux bienfaits !

THÉ GLACÉ, CAPPUCCINO GLACÉ, SONT-ILS SI NÉFASTES ?

C'est bien connu, les thés et les cappuccinos glacés commerciaux ne donnent pas leur place lorsqu'il est question de sucres ajoutés...et de gras. Une alternative intéressante serait de tronquer le tout par les thés glacés infusés des populaires vendeurs de thé québécois. L'inventaire de saveurs est incroyable !

Rappelez-vous que les calories liquides ne procurent pas le même effet de satiété que les calories que l'on prend le temps de déguster, de mastiquer. Privilégiez l'énergie des aliments et visez environ 1-1,5 litre d'eau minimum par jour.



PHOTO: UNE

DONNE VIE À TES RÊVES

50 000\$

REMIS EN BOURSES D'ENCOURAGEMENT JEUNESSE

« La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, créatrice de valeur pour les jeunes ! »

GAGNANTS

CATÉGORIE ARTS ET CULTURE

Andréanne Cloutier

CATÉGORIE LOISIRS ET SPORTS

Philippe Renaud, Sophianne Samson, Jennie Perron, Sarah Cauchon, Mia Desautels, Mats Desautels, Arianne Ayotte, Charlie Jourdain, Thomas Desautels, Guillaume Larose-Gingras, Mireille Larose-Gingras, Juliette Larose-Gingras, Yannick Song, Kimberly Roy, Camille Desautels, Alexandre Lavoie, Samuelle Baillargeon, Marianne Auclair, Érika Baillargeon, Laurence Pineault, Emmanuel Mercier, Caroline Brochu, Juliane Nadeau, Gabrielle Rousseau, Gabriel de Varennes, Morris Garon, David Trudeau, Charlotte Gauthier et Magali Champagne

FÉLICITATIONS aux BOURSIERS

CATÉGORIE ÉDUCATION

Laurie Caron, Maxim Daniel Poulin, Gabrielle Morissette et Laurence Champagne

CATÉGORIE ŒUVRES HUMANITAIRES

Claudie Couture-Michaud, Émile Jacques, Camille Fortin-Fabbro, Franceska Leboeuf, Justine Grenier et Joanie Leblanc-Tremblay

CATÉGORIE ENTREPRENEURIAT

Marie-Laure et Chloé Filion

MA CAISSE
Créatrice
de valeur
POUR NOS JEUNES



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



SANTÉ

Par Dr^e Marie-Claude Déry • chiropraticienne

mcdery@polycliniquedulac.com

Les bons côtés d'un trampoline

Régulièrement, lors d'une consultation avec un enfant ou un adolescent, le parent me demande d'expliquer pourquoi il ne faut plus faire de trampoline. À chaque fois je suis embêtée. Je comprends les risques et je constate les blessures. Par contre, bien encadré, ce sport présente de bons avantages. En voici quelques-uns.

POURQUOI GARDER VOTRE TRAMPOLINE ?

Je sais que mon opinion peut être controversée, mais vu la popularité de ce sport, je préfère en voir les bons côtés et favoriser un bon encadrement pour en retirer le maximum de bénéfices. De toute façon, ce n'est pas demain que vous arrêterez d'en acheter. Je prône plutôt la responsabilisation. Partons du principe que chaque activité comporte des risques. Qu'il s'agisse de la planche à neige ou de la course à pied, votre enfant peut se blesser à tout moment. Il ne faut pas s'empêcher de bouger pour ça. Le trampoline permet d'optimiser plusieurs structures du corps :

- En sautant, tous les muscles sont sollicités, entre autres les muscles profonds s'attachant à la colonne vertébrale. Pour rester droit et en équilibre, votre enfant recrute énormément sa ceinture abdominale et les muscles de son dos. Peu de sports, en font autant. Lorsque votre enfant passe de la position assise à debout, une multitude de muscles lui permettent cet exploit.
- C'est un sport qui favorise la proprioception, qui désigne la capacité du cerveau humain de connaître à tout instant la position du corps dans l'espace. Les propriocepteurs sont des récepteurs microscopiques situés entre autres dans les muscles, les tendons, les ligaments et la peau et ils sont grandement stimulés lors d'exercices de déséquilibre.
- C'est une activité hautement cardiovasculaire. Elle permet d'atteindre de hautes fréquences cardiaques sans avoir les désavantages de l'impact au sol pour les articulations. Si votre enfant n'est pas un grand sportif et qu'il démontre un peu d'embonpoint, le trampoline peut être un bon départ pour lui. Il s'amusera et ses articulations souffriront moins.
- Lorsqu'effectuée pieds nus, les muscles de la voûte plantaire sont particulièrement recrutés et cela permet de renforcer l'arche et de contrer les pieds plats. Le trampoline est aussi régulièrement utilisé lors de la rééducation après une blessure à la cheville, alors il s'avère un excellent exercice préventif.

MISE EN GARDE

L'utilisation d'un trampoline nécessite un encadrement sévère et strict. Les risques de blessures sont grands et les conséquences peuvent être considérables. Les statistiques démontrent que l'utilisation à deux est l'élément qui augmente le plus les risques de blessures, donc exigez l'utilisation à un seul enfant. Demandez-lui de sauter au milieu et limitez la hauteur des élan, favorisez de petits bonds rapides et la pratique de différentes postures. L'exercice de sauts plus techniques,

de vrilles ou de « back flip » devrait être réservé aux enfants/athlètes ayant reçu un entraînement adéquat. Ne jamais utiliser le trampoline comme



tremplin ou y sauter à partir d'une autre structure. Ne diminuez pas votre vigilance puisque c'est lorsque vous ne regarderez plus que votre enfant

essaiera de pousser ses limites. Peu importe l'activité, la prévention et l'éducation sont la clé vers une approche responsabilisante. Bon été!

CCAP
CABLE . COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

CCAP
.TV
Votre Tv locale

C'EST LE TEMPS DE VOTER POUR VOTRE COOPÉRATIVE!

Dans le cadre de la campagne Le Canada branché, la CCAP et CCAP.Tv sont en nomination dans 5 catégories :

1
MEILLEURE PROGRAMMATION DE SPORTS
FREESKI



2
MEILLEURE PROGRAMMATION D'ACTUALITÉS
PARLONS-EN!



3 MEILLEURE EXPÉRIENCE SERVICE À LA CLIENTÈLE



4 MEILLEUR ANIMATEUR
LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

5 MEILLEURE PROGRAMMATION DIVERTISSEMENT
VENT DE MÉMOIRE



Les projets gagnants recevront **1000\$** à remettre à un organisme de leur collectivité.

Jusqu'au 17 juin 2016, vous pouvez voter une fois par jour au www.lecanadabranche.com ou encore aux bureaux de la CCAP.

SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Le coureur parcourra une distance de 160 km en 24 heures

Double défi pour Christian Bouchard !

Le Lac-Beauportois Christian Bouchard a décidé de mettre à profit sa passion pour la course en amassant des fonds pour venir en aide aux enfants handicapés. Ses deux prochains défis seront d'une distance de 160 km, une première pour cet athlète qui mord dans la vie à pleines dents !

Christian Bouchard a commencé à courir il y a cinq ans et admet avoir « redécouvert la nature par la course ». Depuis deux ans, il participe à des ultra-marathons. « Ma plus longue distance à vie jusqu'à maintenant est de 125 km, à l'Ultra-Trail Harricana de Charlevoix. » Même si son objectif premier n'est pas la performance, le coureur admet avoir une bonne endurance et condition physique. « J'ai progressé assez rapidement, j'ai sauté des étapes en fait. J'ai été chanceux, le corps a bien répondu », précise-t-il. Selon lui, l'ultra-trail est « accessible à plus de monde qu'on pense » et il se donne plutôt du mérite pour sa rigueur d'entraînement. « Des fois, je vais partir la nuit pour aller faire mon entraînement. Je vais porter une lampe frontale et partir pendant 5 heures. »

DÉPASSEMENT DE SOI

Le coureur ne sait pas combien de temps son corps lui permettra de réaliser cet exploit, mais il en profite pleinement. Cet été, il réalisera deux courses de 160 km : Bryce Canyon en Utah, le 17 juin, et Gaspesia100, en août. « Tant qu'à faire une course, pourquoi ne pas la faire dans un endroit qui va me parler énormément et qui va me dépayser aussi ? », ajoute Christian. La course s'échelonnait sur une période de 24 heures et les pauses de ravitaillement seront brèves et peu nombreuses. « Je commence à cinq heures du matin et je vais avoir la chance de voir le lever du soleil. Il y a 6000 m de dénivelé positif en montée totale. » Pour réussir un exercice aussi difficile physiquement, il effectue des week-ends « choc » de 120 à 140 km en deux



Christian Bouchard est reconnu pour son sourire et son positivisme.

jours. « Après tu laisses ton corps récupérer pendant trois ou quatre semaines et tu recommences à prendre ces stress-là, donc ton corps s'habitue à récupérer adéquatement », explique l'athlète.

COURIR POUR LES ENFANTS

En plus de voir ce défi comme une réalisation personnelle, Christian Bouchard a décidé d'effectuer une collecte de fonds au profit de l'organisme Laura Lémerveil, qui soutient les enfants polyhandicapés et leurs familles. Avec un objectif de 10 000 \$, la campagne s'effectue

en collaboration avec la Fondation des familles Gérard Bouchard. « Je me sens tellement chanceux de pouvoir courir, de pouvoir bouger et d'être en santé. On prend tellement pour acquis notre aisance à faire des activités ou juste à se déplacer. Pour certains, c'est un défi au quotidien. [...] Je vais courir pour eux, pour les motiver, avancer et aider la cause », conclut le père de trois jeunes filles.

Pour suivre Christian et contribuer à la levée de fonds, visitez la page Facebook **Défi Monts et merveilles - Christian Bouchard**.

Sécurité routière provinciale

Québec élabore de nouvelles mesures afin de protéger les cyclistes

La dynamique entre cyclistes et automobilistes risque de se modifier suite au dépôt du projet de loi 100 par le ministre des Transports libéral Jacques Daoust, le 12 mai dernier. En effet, ce projet de loi instaure désormais le principe de « distance raisonnable » lorsque des automobilistes entreprennent le dépassement de cyclistes.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Les automobilistes ne pourront maintenant plus, sauf dans certaines circonstances, dépasser les cyclistes dans la même voie de circulation. En effet, ils seront dans l'obligation de s'assurer, avant le dépassement, de ralentir et de respecter un corridor de 1 mètre sur les routes où la limite est de 50 km/h et de 1,5 mètre sur celles ayant une limite plus élevée.

Le projet de loi prévoit également de sévir contre les automobilistes dont le véhicule n'est pas en mouvement et qui ouvrent leur portière dans la trajectoire d'un cycliste. Les constats d'infraction pour un tel comportement, autrefois limités à 60 \$, pourront atteindre un maximum de 300 \$.

OPINION DES CITOYENS

Pour William Plamondon, cycliste originaire de la municipalité de Stoneham,

le respect d'autrui sur la route « est une responsabilité qui doit impérativement s'appliquer autant aux cyclistes qu'aux automobilistes ». M. Plamondon croit que la grande majorité des gens sont généralement très respectueux et conscients des règlements de la route, mais que certains irréductibles « se bornent encore à ne pas comprendre l'importance d'agir prudemment sur nos routes ». Selon ce jeune cycliste âgé dans la vingtaine, le projet de loi 100 est une bonne solution pour encadrer ce type de personne. Il conclut « qu'on ne devrait jamais jouer avec la sécurité des gens ».

William Gagnon, résident de Lac-Beauport, croit que les cyclistes doivent eux aussi prendre conscience des dangers que peut engendrer leur attitude sur la route. Selon lui, « certains cyclistes ne respectent pas les arrêts obligatoires et ne préviennent pas lorsqu'ils veulent

dépasser une autre bicyclette ». Il affirme cependant que les gens sont habituellement très courtois sur les routes. Pour M. Gagnon, le projet de loi tire son importance du fait que « même si un cycliste prend toutes les précautions nécessaires afin de rouler prudemment, une perte de contrôle subite est toujours possible ». Le corridor de sécurité pourrait donc pallier aux imprévus, tels que les crevaisons et les nids-de-poule, qui pourraient faire subitement dévier les cyclistes de leur trajectoire.

Le bilan de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) fait état, pour l'année 2014, de 11 décès chez les cyclistes, soit 9 de moins qu'en 2013. Le nombre de décès pour cette catégorie d'usagers a varié de 11 à 21 depuis 2009. Toujours selon ce bilan routier de 2014, 1628 cyclistes se seraient blessés légèrement au cours de cette même année.



Les automobilistes seront contraints par la loi de garder une distance considérable envers les cyclistes, lors des dépassements.

SPORTS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

En préparation pour le Triathlon Lac-Beauport

Plaisir et dépassement de soi

Dans la dernière édition, nous avons dressé une liste des événements sportifs qui auront lieu sur le territoire, cet été. Derrière ces rassemblements, où discipline et dépassement se côtoient, se trouvent des gens passionnés d'activité physique. Caroline Paradis — figure connue à la Boutique du Lac — fait partie de ceux-ci. Cette maman de quatre enfants s'entraîne présentement en vue du Triathlon Lac-Beauport, qui se tiendra le 16 juillet prochain. Elle partage avec nous les dessous de sa préparation.

Lorsqu'on lui demande ce qui l'amène à prendre part à ce type de compétition, « le dépassement de soi » est sans contredit le facteur premier. « Accomplir quelque chose qui me paraissait très difficile au départ, c'est un beau défi personnel », affirme-t-elle. Au tout début, il y a cinq ans, elle a commencé avec la seule idée de « finir le triathlon, ne pas se blesser et avoir du plaisir ». Puis, peu à peu, se sont ajoutés les objectifs de temps et de performance. « Présentement, je fais plus de volume et de distance, dans l'optique d'aller au bout de mes capacités. »

Si elle prend l'entraînement à cœur, elle souligne humblement ne pas se considérer comme

une « grande triathlonienne ». Son but ultime étant de battre ses propres performances — et non d'atteindre le podium — elle consacre environ cinq heures par semaine à son sport. Sa partie préférée est sans contredit la course, tandis que le vélo consiste en son point à travailler. L'entraînement est donc proportionnel aux objectifs que l'on se fixe, et au temps qu'on désire y investir.

TROUVER SON ÉQUILIBRE

Pour Caroline, « l'équilibre » entre sa petite famille, son travail et son sport représente sa priorité. L'entraînement est un beau moyen de passer un moment seule, pour elle-même, dans



Caroline Paradis se motive en se fixant des objectifs personnels en vue de ses compétitions sportives.

le tourbillon du quotidien. Dans son cas, il faut une « bonne gestion du temps », surtout avec des enfants en bas âge. « On se lève tôt, et on se couche tôt. Je ne m'assois que rarement sur le divan, et je mets certains loisirs de côté. » Cette discipline en vaut toutefois la chandelle : « Ça évacue tout le stress, et ça me donne de l'énergie ». Elle ajoute également que le sport l'incite à bien manger, puisque « ça va ensemble ». Sans compter la gratification qu'apporte le fait de se dépasser et de relever de nouveaux défis !

Passionnée, la motivation manque rarement à cette sportive, qui court en solo à l'extérieur, hiver comme été. « J'adore également sortir en trail, en groupe, c'est du gros fun ! » Revenant tout juste de faire un demi-marathon à Longueuil, elle participera au Triathlon Lac-Beauport et au Marathon SSQ Lévis-Québec, épreuve demi-marathon, en août. Éventuellement, elle vise à accomplir un ultra-trail, course longue distance en sentier. « C'est mon défi pour l'été suivant... et possiblement un autre triathlon ! »

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



André Drolet

ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS

cell. : 418 849-3520

www.andredrolet.com



ANDRÉ DROLET BUR. : 418 652-2000

CELL. : 418 953-7003 DOMINIQUE BILODEAU

LAC-BEAUPORT

VENDU



**528 ch T. du Lac
P.D. 309 000 \$**

LAC-BEAUPORT

VUE LAC



63, mtée du Golf. Voisin club de golf. Remarquable et chaleureuse maison de concept design à l'intérieur et extérieur champêtre. Parfait pour couple ou avec un enfant. Foyer propane, vue lac et montagnes. **419 000 \$**

LAC-BEAUPORT

BORD RIVIÈRE



20, ch. des Mélézes. Fenestration neuve, toiture et revêtement récents. Air climatisé, terrain intime de 30 000 pi². avec piscine chauffée. Aires de vie agréables et lumineuses. 3 ch., bois franc, 2 foyers. Nouveau prix! **409 000 \$**

LAC-BEAUPORT

VUE RELAIS



6, ch. de la Randonnée. Offrez-vous la nature ! Chaleureuse maison avec piscine creusée et chauffée. Patio. Cuisine actuelle comptoir granite. Bois franc pièces principales. 2 s. bain. Secteur recherché. **334 000 \$**

LAC-BEAUPORT

AVEC GARAGE



2, ch. du Canton. Planchers de bois franc, 4 ch. poss. de 5. Chambre principale au 2e étage avec SDB. Plafond cathédrale avec poutres au salon et SAM. Vaste aire de vie, Terrain boisé + de 49000p.c. Garage double. **479 000 \$**

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU



43, Chemin de la Traverse de Laval. Superficie de près de 380,000p.c plat ou avec légère pente pour implanter votre future maison. Petit abri for-estier dans le haut du terrain. Intimité garantie. **229,000\$**

LAC-BEAUPORT

ACCÈS LAC



170, ch. Tour-du-Lac. Chalet 3 saisons face au lac Beauport et accès au lac. Terrain très bien orienté avec services municipaux. **234 900 \$**

CHARLESBOURG

CLÉ EN MAIN



25, rue de l'Apiculteur, Grand Terrain : Construction 2010, 3cc, aire ouverte, plancher bois franc. Impeccable. **269 000 \$**

VAL BÉLAIR

AVEC GARAGE



1267, rue Emerson. Parfait pour jeune famille. Avec garage. Cour orienté sud avec terrain clôturé. 3 chambres et beaucoup de rangement. Secteur en demande. **339 000\$**

LOTBINIÈRE

ANCESTRALE



7661, route Marie-Victorin. Magnifique maison ancestrale ; classée historique. Toute rénover. Piscine creusée. Immense terrain. **399 000\$**

VAL BÉLAIR

TERRAINS



7 Terrains de dimensions à partir de 45,000p.c. jusqu'à 114,000p.c. Constructibles et hors de la zone du bassin versant. Bordés par la Rivière Bonhomme qui abrite de la truite. Superbe potentiel pour y construire votre maison de rêve avec de l'espace.

LAC ST-CHARLES

JUMELÉ



1434, rue Thibodeau. Libre immédiatement ! Luxueux, comptoir de granite dans la cuisine, grand îlot central, foyer à l'éthanol, bois franc sur les 2 étages, sous-sol entièrement aménagé, terrain gazonné, grand patio et cabanon. Prix fixe sans taxes : **298,000 \$**



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

L'expert du



**Pour des idées BBQ
et de cocktails
visitez le
IGA.net**



IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R
795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond
1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
Saint-Nicolas
600, route 116, suite 200
Saint-Nicolas
418 831-5400

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282



Heures d'ouverture
Lundi au vendredi
9 h à 21 h
Samedi
9 h à 18 h
Dimanche
10 h à 18 h

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN



La santé, c'est tout ce qui compte

**Bonne fête
des pères!**



Offrez-vous un maquillage pour votre bal

DATES DISPONIBLES AU COMPTOIR DES COSMÉTIQUES

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836