



Un passage remarqué de Justin Trudeau à Québec

Page 4



Le gouvernement du Canada invite les employeurs à présenter une demande pour accueillir les jeunes

Page 3



Un début d'année bien rempli pour Geneviève Guilbault

Page 4



Le Journal d'information | www.journal-local.ca



Une avalanche d'activités proposées

Page 9

La fondation d'aide à l'athlète carougeois : des bourses positives



Page 5



Alimentation : une collaboration positive

Page 11



Alex Nevsky au Collège des Compagnons

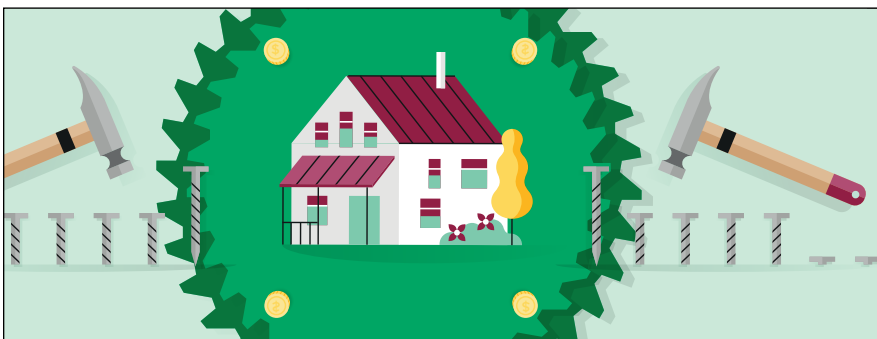
Page 7



Une programmation diversifiée pour l'année 2018

Page 16

Postes Canada : N° PP4-1870516



Passez du rêve à la simplicité

Date limite pour cotiser au REER : 1^{er} mars 2018

418 651-5487 | desjardins.com/simplicite



Desjardins
Caisse populaire de Cap-Rouge

Enfin, des réponses à mes questions

Ateliers d'éducation financière Gratuits pour les 16-25 ans

Mes finances, mes choix^{MD}, pour apprendre à faire un budget, à mieux consommer, à épargner et bien plus!

desjardins.com/mesfinancesmeschoix

Diffusé en partenariat avec



CARREFOUR
JEUNESSE-EMPLOI
CHAUVEAU
(418) 847-0308



(418) 651-6415



Desjardins

Programme Emplois d'été Canada 2018

Le gouvernement du Canada invite les employeurs à présenter une demande pour accueillir les jeunes

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Le député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre des Finances, Joël Lightbound a souligné le 20 décembre dernier le lancement officiel de l'appel de propositions de 2018 pour les employeurs qui désirent participer pour la première fois ou pour une nouvelle année au programme Emplois d'été Canada, et ce, au nom de sa collègue Patty Hajdu, ministre de l'Emploi, du Développement de la main-d'œuvre et du Travail.

Un emploi d'été est une façon importante pour les jeunes Canadiens de perfectionner leurs compétences, d'acquérir une précieuse expérience de travail et de gagner de l'argent pour payer leurs frais de scolarité. Pour aider un plus grand nombre de jeunes Canadiens à travailler l'été prochain, tous les organismes sans but lucratif, les employeurs du secteur public et les petites entreprises comptant jusqu'à 50 employés peuvent maintenant présenter une demande de financement de la part du gouvernement du Canada. Les demandes de la part des entreprises sont acceptées du 19 décembre 2017 au 2 février 2018.

Joël Lightbound invite pour sa part tous les organismes sans but lucratif et les petites entreprises de sa circonscription à soumettre une demande de financement par l'entremise du programme Emplois d'été Canada.

Ce programme crée des possibilités d'emploi d'été qui procurent une précieuse expérience de travail à l'intention d'étudiants à temps plein âgés de 15 à

30 ans qui comptent poursuivre leurs études l'année suivante.

« Les jeunes Canadiens ne sont pas seulement les leaders de demain, ils sont les leaders d'aujourd'hui. C'est pourquoi le gouvernement du Canada a créé plus de possibilités d'emplois que jamais pour plus de jeunes Canadiens », a précisé Patty Hajdu, ministre de l'Emploi, du Développement de la main-d'œuvre et du Travail.

Des initiatives partagées

Les organismes sans but lucratif peuvent recevoir 100 % du salaire horaire minimum établi au Québec en plus des charges sociales. Les employeurs du secteur public et les petites entreprises comptant 50 employés ou moins à temps plein à l'échelle du Canada peuvent recevoir quant à eux jusqu'à 50 % du salaire horaire minimum. En l'occurrence, tous les employeurs peuvent être admissibles à un financement supplémentaire allant jusqu'à 3 000 \$ par étudiant handicapé en vue d'accueillir l'étudiant dans le milieu de travail et mettre à sa disposition les outils personnels et les mesures d'adaptation dont il a besoin pour accomplir les différentes tâches qui lui sont assignées.

Plusieurs autres renseignements sont disponibles sur le site du programme : Canada.ca/Emplois-ete-Canada où les personnes concernées peuvent se rendre à un Centre Service Canada.

Quelques faits intéressants

- Emplois d'été Canada fait partie de la Stratégie emploi jeunesse du gouvernement du Canada. Chaque année, le gouvernement investit plus de



Joël Lightbound invite tous les organismes sans but lucratif et les petites entreprises de Louis-Hébert à soumettre une demande de financement par l'entremise du programme Emplois d'été Canada.

330 millions de dollars par l'entremise de la Stratégie emploi jeunesse pour aider des jeunes Canadiens à obtenir l'information et à acquérir les compétences et l'expérience de travail dont ils ont besoin pour obtenir un bon emploi.

- En 2017, le programme Emplois d'été Canada a presque doublé le nombre d'emplois créés depuis 2015.

- Depuis 2016, le gouvernement du Canada a augmenté considérablement son investissement en faveur du programme Emplois d'été Canada, en accordant

339 millions de dollars supplémentaires, sur une période de trois ans, dans le but de créer plus d'emplois d'été pour les jeunes Canadiens.

- Le budget de 2017 a investi 395,5 millions de dollars de plus sur trois ans dans la Stratégie emploi jeunesse (début 2017-2018). Cela signifie que plus de 33 000 jeunes vulnérables pourront acquérir les compétences dont ils ont besoin pour trouver un emploi ou retourner à l'école. Cela représente la création de plus de 15 000 nouveaux emplois verts pour les jeunes Canadiens dans des secteurs comme l'agriculture et l'énergie renouvelable. ■

Ville de Québec : grand recrutement auprès des étudiants

(MS) La Ville de Québec et ses organismes partenaires sont actuellement en pleine période de recrutement en prévision de la période estivale pour de nombreux secteurs de la ville, dont le district de Cap-Rouge-Laurentien : plusieurs postes sont proposés aux étudiants des niveaux secondaire, collégial et universitaire. Cette année, la période de recrutement s'échelonne du 15 janvier au 16 février prochain pour celles et ceux qui souhaitent obtenir un poste.

La majorité des postes, liés au domaine des loisirs, incluant les terrains de jeux et les parcs, sont offerts par les organismes partenaires de la Ville. Il est nécessaire de postuler directement auprès de ces organismes, dont les coordonnées sont présentées dans la section « Emplois d'été » sur le site Internet de la Ville.

Les arrondissements de la Ville sont également à la recherche de candidats étudiants pour combler différents postes dans le domaine des loisirs (parcs, base de plein air, parc nautique, camping municipal, etc.). La période d'inscription commence dès maintenant et se poursuit jusqu'à ce que tous les postes soient comblés, à partir d'entrevues de sélection.

Emplois dans les domaines d'études

La Ville de Québec offre également des emplois liés aux champs d'étude des étudiants, que ce soit en administration, architecture, biochimie, communication, génie civil, géodésie, informatique, mécanique du bâtiment, secrétariat, etc. La période d'inscription est en cours et se termine le 16 février prochain. L'attribution des postes se fera par tirage au sort à la fin du mois de février et à partir d'entrevues de sélection. ■

COMPLICE DE VOTRE PROJET!

SAINTE-FOY

NOUVEAU

VOUS AIMEZ LES GRANDES PIÈCES?
Aussi grand que bien des 4 1/2, ce condo de 961 pc avec 1 cc est situé dans un secteur de choix, à proximité de tous les services, l'accès au transport en commun ainsi qu'à l'autoroute se fait facilement. Belles grandes pièces, immense balcon, entrée sécurisée, un stationnement.

SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

MAISON PRAXÈDE LARUE
Maison centenaire chargée d'histoire, belle, majestueuse, son escalier central est magnifique. Actuellement, la maison est configurée comme espace à bureaux, mais peut aussi être convertie en résidence familiale.
UNIQUE!

SAINTE-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER

AU COEUR DE STE-CATHERINE
Joli plain-pied. Pièces bien éclairées, 4 chambres dont 3 au rdc. Grand terrain aménagé, la cour orientée sud-ouest. À distance de marche de tous les services. Maison adaptée pour personne à mobilité réduite.
PARFAIT POUR LA FAMILLE!



Anne Boudreault

Courtier immobilier

aboudreault@viacapitale.com



Pour vendre ou acheter! **418 952-7259** via PROTECTIONS



Un passage remarqué de Justin Trudeau à Québec

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Près de 900 citoyens étaient présents le 18 janvier dernier à l'école secondaire De Rochebelle lors d'une assemblée citoyenne, qui a permis à plusieurs de profiter d'un moment privilégié avec le premier ministre du Canada, Justin Trudeau en compagnie notamment de Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre des Finances et Jean-Yves Duclos, ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social.

Lors de cette occasion, les citoyens ont pu faire valoir leurs préoccupations en posant des questions directement au premier ministre du Canada. En effet, au-delà des préoccupations concernant le transport ou la santé, les citoyens ont fait des témoignages personnels très touchants, tout en posant des questions à propos de divers secteurs d'activités. Le premier ministre du Canada a eu l'occasion de répondre à une quinzaine de questions durant la rencontre de la part de jeunes enfants, d'adolescents présents, de femmes et d'hommes. Attentif, il a pris en considération les demandes des citoyens présents en tentant d'apporter des réponses éclairées et justifiées. Il a d'ailleurs mentionné à plusieurs citoyens que son équipe et lui-même allaient analyser leurs différentes demandes dans les prochaines semaines.

Durant l'assemblée citoyenne, trois questions ont été posées par des élèves de



Pendant une heure et demie, le premier ministre du Canada a répondu à plusieurs questions des citoyens pendant son assemblée citoyenne.

l'école De Rochebelle, hôtesse de l'événement. D'ailleurs, plusieurs élèves de l'école, de la première à la cinquième secondaire, étaient présents pour accueillir le premier ministre dans leur école, un événement unique.

Avant l'arrivée de Justin Trudeau, le député fédéral de Louis-Hébert, Joël Lightbound a



Joël Lightbound a pris la parole avant l'arrivée de Justin Trudeau afin de remercier tous ceux qui se sont déplacés.

pris la parole devant l'assemblée pour remercier les personnes présentes d'être là. « Je veux commencer par des remerciements du fond du cœur à tous les élèves et tout le personnel de l'école qui nous accueille aujourd'hui. Il y a 12 ans, je graduais de Rochebelle, c'est ici que j'ai fait aussi mes premières armes en politique. Je suis

particulièrement fier d'être ici », a précisé le principal intéressé.

Les organisateurs ont d'ailleurs tenu à remercier Alain Fortier, président de la Commission scolaire des Découvreurs et Daniel Lemelin, directeur général de l'école De Rochebelle pour leur accueil au sein de l'établissement scolaire. ■

Crédit photo : École De Rochebelle

Un début d'année bien rempli pour Geneviève Guilbault

(MS) La députée provinciale de Louis-Hébert, Geneviève Guilbault a débuté l'année 2018 à grande vitesse, notamment avec la naissance de sa petite fille, Capucine à la fin du mois de décembre. Dès le mois de janvier, la députée a repris ses habitudes en participant à différentes activités.

En effet, au nom de sa formation politique, Geneviève Guilbault s'est rendue le 15 janvier dernier dans le secteur Duberger afin de rencontrer les autorités et quelques citoyens, touchés par des inondations dans l'optique de leur offrir son soutien et tenter de trouver des solutions pour tous. Par la suite, dans le cadre de l'opération orchestrée au profit de la Maison des jeunes de Cap-Rouge La Symbiose, la députée a rencontré plusieurs jeunes présents au IGA des Sources de Cap-Rouge. La députée a d'ailleurs tenu à féliciter l'organisme Consigneco et les jeunes qui



La députée provinciale de Louis-Hébert en compagnie de deux jeunes de la Maison des jeunes de Cap-Rouge lors de leur activité de financement.

se sont mobilisés toute la journée pour la bonne cause. Grâce à la générosité de chacun, la Maison des jeunes de

Cap-Rouge a pu amasser une somme de 431,35 \$ afin de permettre la tenue de projets et d'activités pour les jeunes. ■



Geneviève Guilbault en compagnie de son conjoint et de leur première fille, Capucine.

DESJARDINS PRÉSENTE

LES HIVERNALES DE CAP-ROUGE

ACTIVITÉS FAMILIALES
ACCÈS GRATUITS

ANIMATION - JEUX GONFLABLES
CIRCUIT BÉGIN DE VÉLO SUR NEIGE (FATBIKE)

PARC DES ÉCORES (DERRIÈRE L'ANCIEN MAIL CAP-ROUGE)
DE 11H À 16H



24 FÉVRIER

VILLE DE QUÉBEC

LA MAISON LÉON-PROVANCHER

CONSEIL DE QUARTIER

Cap-Rouge

CBRCR
Conseil de bassin de la rivière du Cap-Rouge

BEGIN

Desjardins
Caisse populaire de Cap-Rouge

La fondation d'aide à l'athlète carougeois : des bourses positives



Crédit photo : Malika Schneider

Le 14 décembre dernier, dix athlètes ont reçu des bourses grâce au travail précieux des bénévoles de la Fondation d'aide à l'athlète carougeois, et ce, en compagnie de plusieurs représentants politiques.

(MS) Dans le cadre de la 61^e remise de bourses de la Fondation d'aide à l'athlète carougeois, dix athlètes ont reçu des bourses grâce à des contributions importantes de la part de généreux commanditaires. L'événement a eu lieu le 14 décembre dernier sous la présidence d'honneur d'Anne-Catherine Tanguay, golfeuse professionnelle.

Lors de l'événement, la présidente d'honneur a pris le temps de donner des conseils précieux qu'elle a elle-même reçu auparavant pour que les jeunes athlètes poursuivent leur rêve sportif. « N'hésitez pas à vous surpasser afin d'améliorer votre niveau de jeu », précise l'athlète qui a déjà reçu elle-même une bourse de la part de la Fondation d'aide à l'athlète carougeois.

Des récipiendaires qui s'illustrent

Les jeunes athlètes qui ont reçu les bourses durant la remise de bourse de l'automne ont eu l'occasion de rencontrer et de discuter avec les généreux commanditaires présents, la présidente d'honneur et les autres athlètes en compagnie de leurs parents.

Dans la catégorie développement, Étienne Lacasse dans la pratique du patinage artistique a reçu une bourse. Dans la même catégorie, Dario-Sebastian Moreno-

Quesada qui pratique le soccer a reçu la reconnaissance Père-Jean-Marc-Boulé. Estelle Duval qui pratique le taekwondo a, quant à elle, reçu une bourse dans cette même catégorie.

Dans la catégorie Relève, Évaelle Fortier qui évolue dans le sport de cyclisme sur route a reçu une bourse significative. Ludovic Simard qui pratique le taekwondo, Félix Pelletier qui s'illustre dans le cyclisme sur route et Geneviève Gagné, qui évolue quotidiennement avec le Rouge et Or dans le milieu de l'athlétisme, notamment l'heptathlon ont tous reçu une bourse dans cette même catégorie.

Dans la catégorie Élite, Antoine Roger, patineur de vitesse longue piste a reçu une bourse majeure. Pour compléter cette 61^e édition, dans la catégorie Excellence, deux athlètes ont été récompensés. Alexandre St-Jean dans le patinage de vitesse et Catherine Savard qui s'illustre dans le milieu de la natation depuis des années ont été choisis dans cette catégorie.

Des commanditaires motivés

La Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge est de nouveau l'un des commanditaires principaux de cette 61^e édition. Le président du conseil d'administration, Gilles Dion était

présent durant la remise de bourse afin de remettre un montant de 2 000 \$ pour cette occasion.

« C'est un grand honneur de représenter la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge. Il est nécessaire de contribuer aux succès de nos jeunes et surtout de remercier les sportifs de cultiver l'excellence et l'effort », a mentionné Gilles Dion. La Caisse a d'ailleurs dans cette foulée augmenté sa contribution à 4 000 \$ pour l'année à venir. En s'adressant aux athlètes présents dans la salle, monsieur Dion a tenu à les féliciter pour leurs performances.

La Ville de Québec a elle aussi contribué à la 61^e édition de la remise de bourses en remettant un montant de 1 000 \$.

« On est très fier de s'associer. Ce soir, je représente Marie-Josée Savard qui est la nouvelle élue de Cap-Rouge-Laurentien. Je tiens en son nom et au nom de la Ville à féliciter l'ensemble des athlètes. Vous vous donnez à 100 % pour votre sport et ce que vous recevez ce soir de la part de la Fondation, c'est le fruit de vos efforts. Je voudrais aussi souligner le travail du conseil d'administration », a précisé Richard Marchand, directeur de la Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire dans l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge. Il a d'ailleurs ajouté l'importance

pour les athlètes de remercier leurs parents pour leur rôle dans leur pratique et leurs compétitions sportives.

D'autres commanditaires ont également participé à cette 61^e édition, notamment le Séminaire Saint-François, la députée provinciale de Louis-Hébert, Geneviève Guilbault, le député fédéral de Louis-Hébert, Joël Lightbound, le Club Lions de Cap-Rouge/Saint-Augustin, la pharmacie Jean Coutu de Cap-Rouge, le Dojo Pierre Marceau, la Clinique de Physiothérapie et d'autres.

Découvrir la Fondation

La Fondation d'aide à l'athlète carougeois a été créée en 1985 par la Ville de Cap-Rouge et le Club Lions de Cap-Rouge. L'objectif premier de la Fondation est d'encourager les jeunes athlètes de Cap-Rouge à persévérer dans la pratique de leur sport préféré. Sous l'égide du Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin, deux remises officielles de bourses aux athlètes ont lieu chaque année. Son mandat est d'administrer les fonds de la Fondation avec la plus grande rigueur et le souci de respecter les buts de la Fondation, faire connaître les lauréats de la Fondation en soulignant leur performance et recueillir annuellement les fonds nécessaires pour que la Fondation atteigne ses objectifs. ■



Le Lion président Yvon Laliberté a remis le don à la présidente de la Fondation, Suzette Leblanc.

Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge : une nouvelle activité à venir

(MS) Le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge (MSCCR) invite la population à une conférence gratuite concernant le sommeil. Nommée « Ouvrons l'œil sur notre sommeil », la conférence gratuite aura lieu le 20 février prochain dès 14 h au centre communautaire de Cap-Rouge. Il est toutefois nécessaire de s'inscrire préalablement au 418 641-6643. ■

Le plus beau sourire... pour la Saint-Valentin!



GL
Gauthier
Lamoureux

centre dentaire & d'implantologie

Prenez rendez-vous!

418 872-3780 / www.centredentairegl.com

Dentisterie familiale
2240, Jules-Verne, Québec
info@centredentairegl.com



L'Écho de Cap-Rouge

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton
L'Ancienne-Lorette
(Québec) G2E 6E7
Tél. : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journal-local.ca
www.journal-local.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Journaliste :
Malika Schneider
redaction@journal-local.ca

COMITÉ DE CORRECTION

Révisseur/Correctrice :
Roxane St-Pierre Rousseau

Collaboratrice :
Suzie Lemay

Photographes :
Sébastien Dion
Gilles Fréchette
Frédéric Lavoie

Collaborateurs jeunesse :
Alexandra Cassivi
David Cassivi

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journal-local.ca

Sylvie Charest

Développement des affaires
Cell. : 418 254-4367
scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

Développement des affaires
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-local.ca

Alain Lepage

Développement des affaires
Cell. : 581 986-4530
alepage@journal-local.ca

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec
Convention de la Poste-publications
Postes Canada : No 41870516

WEBMESTRE

René Déry

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION

Mars 2018

DATE DE TOMBÉE

21 février 2018

Club Lions de Cap-Rouge/Saint-Augustin Une activité positive et une nouvelle membre accueillie



Le premier donateur lors de la première édition de la collecte de sang organisée par le Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin avec le Lion Laval Girard à l'arrière.

(MS) Les citoyens et citoyennes de Cap-Rouge et de Saint-Augustin-de-Desmaures ont été invités à venir faire don de leur sang le 28 décembre dernier au centre communautaire Jean-Marie-Roy, dans le hall d'entrée lors de la toute première collecte de sang du Club Lions de Cap-Rouge/Saint-Augustin.

L'activité a entièrement été organisée par le Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin qui a réussi à faire de ce nouvel événement une pleine réussite, notamment grâce à une animation musicale complète. En effet, la jeune participante de la Voix Junior 2017, Arina-Mireille Petukhov était présente pour l'occasion en plus du trio LCD et



La nouvelle membre, Lion Céline Gignac a récemment intégré le Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin.

de Luc Thomassin avec son accordéon. Compte tenu de la réussite de cet événement, le Club Lions de Cap-Rouge/Saint-Augustin soutient que cette activité sera de retour à la fin de l'année 2018.

Le Club a accueilli officiellement la nouvelle membre Lion Céline Gignac, parrainée par Richard Lebrun, et ce, en présence du Lion gouverneur Jocelyn Vallerand. ■

Faites parvenir vos nouvelles positives et exclusives à : redaction@journal-local.ca

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention de la journaliste, Malika Schneider, à l'adresse

redaction@journal-local.ca. De plus, vous pouvez également nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, dans le format jpeg et dans une très bonne résolution, d'au moins 250 dpi. Il faut que la photo soit claire et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

TIRAGE :
12 000 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE

10 334 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE

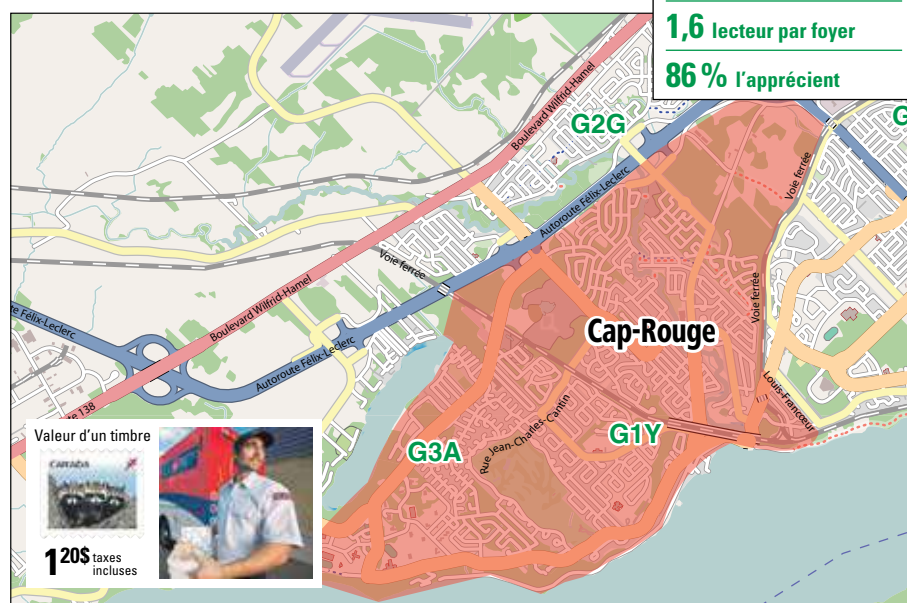
417 exemplaires

PRÉSENTOIRS



1 249 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneur
Les Saules – Duberger – Vanier

source **Léger** www.legermarketing.com

Vous ne recevez pas votre exemplaire du journal L'Écho de Cap-Rouge?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du journal L'Écho de Cap-Rouge livré à votre domicile? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journal-local.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

CENTRE DENTAIRE
ANDRÉ CÔTÉ
& associé

www.dentisteandrecote.ca

POUR UN SOURIRE EN SANTÉ



Dr Jean-François La Rochelle | Dr André Côté

418 654-1322

La référence en dentisterie
esthétique à Québec

Dentisterie cosmétique • Implants • Orthodontie • Traitement des gencives • Blanchiment à la chaise • Traitement de canal
Plombages blancs • Couronnes et obturations en céramique en 1 rendez-vous • Prothèses et partiels amovibles

4865, de la Promenade-des-Soeurs
Québec (Cap-Rouge) G1Y 2W2

Alex Nevsky au Collège des Compagnons

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Lors de la journée du 6 décembre dernier, des élèves du Collège des Compagnons ont eu l'immense surprise de voir débarquer dans leur classe nul autre qu'Alex Nevsky, auteur-compositeur-interprète bien connu au Québec, en plus d'être l'un des coaches de l'émission *La Voix Junior*.

Dans le cadre d'une activité d'écriture nommée *Notre fleuve chante*, des élèves du PROTIC troisième secondaire et l'auteur, Jonathan Harnois avaient le mandat d'écrire une chanson pour l'artiste Alex Nevsky. Lorsque les élèves pensaient terminer l'activité avec l'auteur, celui-ci a invité l'auteur-compositeur-interprète à se joindre aux élèves pour la toute dernière séance d'écriture. Le célèbre chanteur a accepté avec plaisir de rencontrer le groupe de créatifs.



Alex Nevsky en compagnie des élèves du Collège des Compagnons, qui ont écrit les paroles de la chanson *Notre fleuve chante* en décembre dernier.

La visite d'Alex Nevsky a charmé grandement les élèves. En discutant avec le chanteur lui-même, les jeunes paroliers en herbe et l'auteur Jonathan Harnois ont eu l'occasion de terminer l'écriture de la chanson en question.

Il est à noter que cette chanson verra le jour sur le disque *Notre fleuve chante*, qui paraîtra au printemps 2019. Les chansons de ce disque seront toutes consacrées au fleuve Saint-Laurent et les profits réalisés par la vente de

l'album serviront à adopter un béluga en contribuant au financement du Groupe de recherche et d'éducation sur les mammifères marins (GREMM). ■



Crédit photo : Philippe Moussette

Plusieurs jeunes lors des activités du mois de novembre du Club d'astronomie Véga de Cap-Rouge.

Un anniversaire souligné en grand

(MS) Le Club Véga jeunesse fêtera ses 15 ans d'existence le 17 février prochain. En effet, le 15 février 2003, Philippe Moussette et Mathieu Groulx fondaient la section jeunesse du Club Véga. Depuis, plusieurs jeunes sont passés et ont fait des exploits remarquables. Une cérémonie spéciale débutera dès 10 h au centre communautaire de Cap-Rouge pour souligner en grand cet anniversaire.

Philippe Moussette invite grandement les membres jeunesse présents et passés, anciens présidents section jeunesse, anciens gagnants du prix Pléiades, anciens gagnants des mini expos astro et anciens exposants du Club à l'expo science à participer à cette cérémonie spéciale. Il est nécessaire de confirmer sa présence par courriel au : vegacrqc@hotmail.com. La liste des personnes impliquées fortement dans la section jeunesse du Club Véga est disponible sur le Facebook du Club d'astronomie Véga de Cap-Rouge. ■

Nouveau programme hydratant!

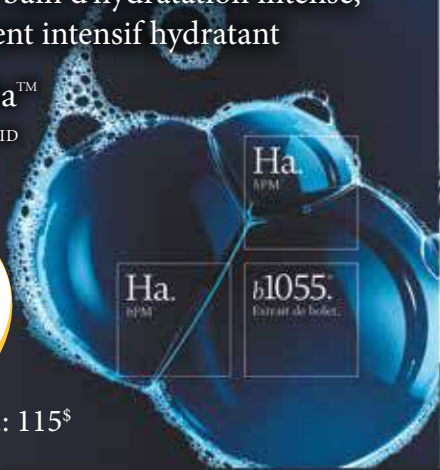
Traitement intensif.

1 h 15 d'hydratation en continu!
Plongez dans un bain d'hydratation intense, grâce au traitement intensif hydratant

Hydra³Ha™
HYALURONIC ACID

SPÉCIAL
95\$

rég.: 115\$



le SOTHYS
PARIS

Spéciaux en vigueur jusqu'au 3 mars 2018 ou jusqu'à épuisement de la marchandise

PRODUITS DISPONIBLES :

SOTHYS VIVESCENCE
PARIS

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

Institut
de beauté
des sources

CERTIFICATS
CADEAUX
CARTE FIDÉLITÉ
DISPONIBLE



AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER,
Nancy Asselin, esthéticienne,
électrolyste et technicienne en laser et
Nicole Poulin, propriétaire,
esthéticienne, électrolyste
et podologue

811, Jean-Gauvin, local 104, Cap-Rouge (Voisin Paillard)
418 877-7336

Sur rendez-vous du lundi au samedi
institutdebeautedesources.com



solutions
sans gluten • sans allergènes

Vivez vos journées OLYMPIQUES

Magasinez aux meilleurs prix vos produits... sans gluten, sans allergènes.

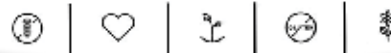


FOURMI-BIONIQUE
Granola Co.

Délicieux granola
SANS GLUTEN
et sans céréales

Prix spécial
3.99\$

Rég.: 5,49\$



Suivez-nous sur Facebook pour connaître le produit vedette Olympique du Jour.
UN SPÉCIAL À CHAQUE JOUR!

En vigueur jusqu'au 25 février 2018 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.



- Des conseillères rigoureusement formées
- Consultation avec une nutritionniste sur rendez-vous

1670, av. Jules-Verne, local 105, Québec G2G 2R1
Autoroute 40, sortie Legendre
418 780-8182

solutionsaveursante.com

Pain frais sans
gluten fait et
cuit sur place
selon l'horaire

Bourses de la Fondation Desjardins

Deux membres de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge reçoivent des bourses



Une bourse d'une valeur de 3 000 \$ a été remise à Judith Lefebvre qui poursuit ses études au HEC Montréal en économie.

(MS) La Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge a récemment annoncé que deux de ses membres sont les récipiendaires de bourses d'études de la Fondation Desjardins totalisant un montant de 4 500 \$.

Deux membres de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, soit Judith Lefebvre, étudiante au deuxième cycle en économie au HEC de Montréal et Gabriel Bastien, étudiant en administration des affaires à l'Université Concordia, ont su se distinguer par leur persévérance et leur engagement. Ils ont reçu respectivement 3 000 \$ et 1 500 \$ en bourses d'études de la part de la Fondation Desjardins.



Gabriel Bastien a reçu une bourse de 1 500 \$ de la part de la Fondation Desjardins à la suite de sa candidature de qualité qui a été retenue.

Les candidatures des deux récipiendaires ont été sélectionnées parmi 6 700 candidatures soumises à la Fondation Desjardins en 2017. Les membres du conseil d'administration se joignent au directeur général et à toute l'équipe de la Caisse pour offrir leurs meilleurs vœux de succès aux jeunes lauréats et pour les féliciter de cette distinction.

Grâce à la force du Mouvement Desjardins, la Fondation Desjardins soutient chaque année des centaines d'étudiants au parcours hors du commun. Ces jeunes, en poursuivant leurs études, se donnent la possibilité de contribuer positivement et concrètement à la société. Qu'ils fassent preuve de persévérance scolaire ou d'implication dans leur communauté, la Fondation Desjardins aide chaque année des jeunes exceptionnels.

Les étudiants du Québec et de l'Ontario, membres de Desjardins, sont invités à poser leur candidature dès maintenant pour les bourses d'études de la Fondation Desjardins. Ces bourses, d'une valeur de 1 000 \$ à 10 000 \$, sont offertes à tous les niveaux postsecondaires, de la formation professionnelle à la formation universitaire de troisième cycle. L'appel de candidatures se termine le 19 février prochain. Pour obtenir plus d'information sur les bourses d'études de la Fondation Desjardins et pour poser sa candidature, il suffit de visiter le site fondationdesjardins.com/bourses.

À propos de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge

Avec un actif de près de 405 M\$, quelque 14 677 membres et conformément à sa mission, la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge contribue au mieux-être économique et social de ses membres et de sa collectivité. Elle redistribue annuellement

quelque 100 000 \$ annuellement à sa communauté par l'entremise de ses différents programmes de subvention.

À propos de la Fondation Desjardins

Fondée en 1970, la Fondation Desjardins est un organisme de bienfaisance qui contribue à la réussite éducative des jeunes, notamment par l'octroi de bourses et de prix ainsi que par ses actions en partenariat avec des organismes reconnus. En 2017, elle a remis près de 2,1 M\$ au Québec et en Ontario, touchant plus de 130 000 jeunes par ses différents programmes. Organisme philanthropique du Mouvement Desjardins, premier groupe financier coopératif au Canada, la Fondation Desjardins contribue à enrichir la vie des personnes et des communautés par ses actions en éducation. ■

Formation sur l'accompagnement en fin de vie



Richard Dugas, coordonnateur, entouré des membres du conseil d'administration.

(MS) Celles et ceux qui souhaitent en apprendre davantage sur l'accompagnement en fin de vie ou qui veulent faire du bénévolat dans ce domaine peuvent profiter d'une formation disponible grâce à Albatros Québec.

Albatros Québec offre une formation de 36 heures, que ce soit pour développer un intérêt personnel ou pour devenir bénévole à l'accompagnement des personnes en fin de vie ou en soins palliatifs. La prochaine formation se tiendra à Québec, tous les mercredis du 7 février au 25 avril, de 18 h 30 à 21 h 30, au coût de 150 \$. Plus de détails sont disponibles via le site web : albatrosquebec.ca. Albatros Québec offre aux personnes gravement malades, en soins palliatifs ou ayant reçu un diagnostic de fin de vie, de les accompagner jusqu'à la fin, peu importe la maladie dont elles souffrent. Ce service est dispensé gratuitement par des bénévoles spécialement formés. Les bénévoles peuvent représenter une source de répit pour les proches aidants. ■

GRAND RETOUR de la tabagie

Coup d'Oeil

Cadeaux - Centre de party - Fêtes - Carte de souhait - Ballons - Papeterie - Photocopies - Impression

Cadeaux originaux et uniques, Ballons hélium, Bonbons, Cartes de souhaits, Revues, Livres, Centre de copies WiFi à la fine pointe,.. etc.

Obtenez¹ **GRATUITEMENT** un paquet de bonbons «Créations Coup d'œil St-Valentin» à la réservation d'un montage de ballons hélium de la St-Valentin!

811 route Jean-Gauvin (voisin de THAI ZONE) 418 871-3322



¹voir détails en magasin

BIGRAS PAGÉ St-CYR
CLINIQUE DENTAIRE

Dre Christine Pagé St-Cyr

Dentisterie générale	Couronnes et ponts
Prothèses amovibles	Blanchiment
Restaurations sur implants	Endodontie
	Parodontie

SOIRS/URGENCE 418 653-1040

Un service personnalisé depuis 1974 à Cap-Rouge

200-1404, rue Blanchette, Québec | 418 653-1040
info@dentistescaprouge.com | dentistescaprouge.com

Les Hivernales de Cap-Rouge Une avalanche d'activités proposées

(MS) Petits et grands sont conviés à célébrer les Hivernales de Cap-Rouge le 24 février prochain entre 10 h et 17 h grâce à un travail de collaboration entre différents organismes du secteur de Cap-Rouge : le Club d'astronomie Véga de Cap-Rouge, la Maison Léon-Provancher et le Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge.

L'événement hivernal du secteur de Cap-Rouge se déroule au parc des Écores, situé juste derrière le Mail Cap-Rouge.

Une foule d'activités gratuites ou peu coûteuses attendent les nombreux citoyens attendus à l'événement. Que ce soit pour essayer les Fat Bikes fournis par Performance Bégin, s'amuser dans un jeu gonflable ou participer au concours de sculpture sur neige organisé par la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, les activités ne manqueront pas durant la journée des Hivernales



Les citoyens de Cap-Rouge sont invités à participer aux Hivernales de Cap-Rouge le 24 février prochain.



Plusieurs activités seront disponibles pour les participants à cette nouvelle édition des Hivernales de Cap-Rouge.

Un nouveau projet interculturel et intergénérationnel

(MS) Un nouveau projet voit le jour à la Maison des jeunes en partenariat avec le Mouvement des services à la communauté de Cap-Rouge (MSCCR), mettant en commun plusieurs groupes de personnes.

Par le biais de la cuisine, les jeunes fréquentant la Maison des jeunes souhaitent rejoindre les personnes âgées et les familles immigrantes des environs afin de leur offrir la chance d'en apprendre plus les uns sur les autres. Tous les mardis, la Maison des jeunes de Cap-Rouge invite dans ses locaux les personnes immigrantes et les personnes âgées afin de cuisiner ensemble des repas qui seront ensuite redistribués entre elles.

Des nutritionnistes seront présentes afin d'accompagner les participants dans la réalisation de repas qui seront bons pour eux tout en diminuant de manière significative le prix du panier d'épicerie. Les familles intéressées à participer à ce projet peuvent encore s'inscrire en communiquant avec la Maison des jeunes de Cap-Rouge au 418 650-7780 ou par courriel au mdj.symbiose@bellnet.ca.

Un projet positif

En appui à ce projet, la brigade engagée rend des visites sociales à diverses occasions aux résidents du Manoir de la Rivière. Le 6 janvier dernier, cette brigade est d'ailleurs allée discuter avec eux du temps des Fêtes à travers le temps. Elle y retournera au courant du mois de février afin d'offrir une activité thématique concernant la Saint-Valentin.

De l'autre côté, le projet « un monde en action » débute le samedi 10 février. Ce projet, en collaboration avec le département de francisation de l'école De Rochebelle, vise à regrouper les jeunes à travers des activités sportives et sociales organisées par la Maison des jeunes. Aux deux semaines, les jeunes pratiqueront des sports tels que le basketball et le soccer au sein d'un gymnase. À travers ces pratiques sportives, d'autres activités seront offertes comme la création de chandails à l'effigie du projet, la possibilité d'aller voir un match des Remparts, une journée plein air dans un centre de glisse et bien d'autres encore. ■

de Cap-Rouge. Un tournoi de mini-hockey, une kermesse et une mini-ferme sauront tenir occupés les plus jeunes comme les plus grands. Les personnes présentes pourront également prendre part au rallye hivernal dans les sentiers de la rivière du Cap Rouge et cuire un pain banique sur un feu de bois. Le kiosque de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge offrira également des breuvages chauds pour celles et ceux qui souhaiteront se réchauffer.

D'ailleurs, les organisateurs des Hivernales de Cap-Rouge se disent très heureux de pouvoir compter sur son partenaire majeur, la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge ainsi que sur le soutien financier et logistique de la Ville de Québec. Forte d'une programmation diversifiée, cette édition permettra sans contredit aux festivaliers de vivre des moments inoubliables en famille. De quoi réchauffer les cœurs en cette période hivernale. En cas de tempête, l'activité sera reportée au 25 février. ■



MIREILLE DOYON
RÉSIDENTIEL

L'équipe Mario Labrecque

Courtier immobilier inc.

418 948-7000 | 418 948-1000

info@mariolabrecque
equipemariolabrecque.com





MARIO LABRECQUE
RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

**VENDRE VOTRE PROPRIÉTÉ
VOUS TRACASSE?**

**RASSUREZ-VOUS
EN NOUS CONTACTANT!**

Vous songez aux avantages de vivre dans un complexe pour retraités? Contactez-nous, on s'occupe de vous!

BOCAGES	CHAMPIGNY	CAP-ROUGE
 <p style="font-size: small;">NOUVEAU PRIX!</p> <p style="font-size: x-small;">Superbe jumelé cottage, rue cul-de-sac, 3 cc à l'étage, possibilité 4^e au s-s, walk-in ccp, entretenue avec soin. Un seul propriétaire. Tous les services à proximité. 272 900 \$</p>	 <p style="font-size: x-small;">A 2 pas de la 40, sortie Legendre, proximité de tous les services. 3 cc, entretenue avec soin, cour intime, jardin d'eau. Toit ciseaux, salle de bains du rdc refaite à neuf. 279 900 \$</p>	 <p style="font-size: small;">SOUS L'ÉVALUATION</p> <p style="font-size: x-small;">Terrain 7400 pc avec arbres matures, 2 cc au rdc, 1 au s-s, garde robe de cèdre, entrée indépendante au s-s, grand Solarium de 10 X 20. Demandez une visite! 299 900 \$</p>
JOUVENCE	RÉSIDENCES	NEUVILLE
 <p style="font-size: x-small;">Sortie Le Gendre, 2 cc à l'étage, très grandes pièces de vie, toiture 2015, foyer de pierre au s-s, terrain 6827 pi², haie de cèdres mature, entrée ind. au s-s, près de tout. 299 000 \$</p>	 <p style="font-size: x-small;">CONDO SERVICES. Réseau Sélection, haut de gamme, accès à tous les services : gym, piscine, salle d'activités, bibliothèque, piano lounge, etc... service d'urgence du personnel infirmier 24/24... et plus encore... À partir de 199 000 \$</p>	 <p style="font-size: x-small;">Produit unique, grande maison centenaire, origine estimée à 1840, terrain 30 000 pc, 4 cc, garage triple, vue partielle sur le fleuve, possibilité d'un kiosque à légumes. Venez vivre votre rêve! 274 900 \$</p>



Profitez des **spécial** de la semaine



La corné d'abondance
alimentation fraîcheur

Visitez notre site Internet POUR TOUS LES SPÉCIAUX cornedabondance.ca



Brochettes de bœuf ou de poulet marinées ou non

Découpez ce coupon et obtenez un rabais additionnel de

3\$

À l'achat d'un paquet de 2 brochettes

1988, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

418 872-7987




Cap-Rouge : un secteur en développement

(MS) Plusieurs installations majeures se sont établies sur le territoire de Cap-Rouge durant les derniers mois, notamment le très attendu commerce suédois IKEA et la rénovation du Mail Cap-Rouge.

L'entreprise Immostar a annoncé en septembre dernier un tout nouveau partenariat avec Bâtimo et Chartwell ainsi qu'un investissement de plus de 100 millions de dollars pour la rénovation du Mail Cap-Rouge. Ce projet immense prévoit la revitalisation du centre commercial et la création d'une nouvelle résidence pour retraités. Cette nouvelle construction va permettre de stimuler l'économie non seulement du Mail Cap-Rouge, mais également de la présence de près de 350 personnes qui travailleront sur le chantier de construction dans les prochains mois. Il est à noter que le complexe immobilier pour retraités à lui seul représente un investissement financier majeur de 78,5 millions de dollars. Les premiers résidents pourront emménager dans leur nouveau chez-eux à compter de l'été 2019. ■



Les travaux ont débuté progressivement alors que tous les commerces du Mail Cap-Rouge restent ouverts durant toute la durée de ceux-ci. État des lieux en date du 30 janvier 2018.

Crédit photo : Mailka Schneider

Concours annuel de recherche de la Fondation IUCPQ

La Fondation IUCPQ remet près de 1 000 000 \$ à des chercheurs de l'institut

(MS) La Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ) est fière d'annoncer qu'elle a remis, en 2017, près de 1 M\$ à 46 chercheurs de l'Institut, dans le cadre du concours annuel de recherche de la Fondation.

Année après année, la Fondation soutient de façon importante le Centre de recherche de l'Institut, un acteur international déterminant dans la lutte contre les maladies chroniques sociétales, afin qu'il puisse demeurer un leader dans ses domaines d'expertise, soit la cardiologie, la pneumologie et la lutte à l'obésité-

métabolisme. « Nous avons un centre de recherche de calibre international unique, ici même à Québec. Grâce à l'arrimage parfait des axes de recherche aux missions cliniques de l'Institut, la synergie entre les professionnels de la santé et les chercheurs est toujours présente, afin d'améliorer continuellement la qualité de vie, et même de donner une deuxième vie et un deuxième souffle, à des milliers de personnes », mentionne Josée Giguère, directrice générale de la Fondation IUCPQ.

Pour sa part, le Dr Denis Richard, directeur du Centre de recherche soutient que la Fondation IUCPQ est un partenaire

primordial pour le centre. « Son important soutien financier sert de levier à de nombreux chercheurs qui travaillent quotidiennement à poursuivre notre mission de découvrir, pour prévenir et pour guérir par la création, la transmission et l'utilisation des connaissances au bénéfice de la population et des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, respiratoires et reliées à l'obésité », a ajouté le directeur.

Un exemple concret

La Fondation IUCPQ est fière d'appuyer des chercheurs de l'Institut parmi les plus influents de la planète dans leur

domaine d'expertise, dont notamment le Dr Josep Cabau-Rodès, cardiologue et hémodynamicien reconnu à l'échelle nationale et internationale. Il est d'ailleurs un pionnier dans le développement de nouvelles technologies dans le domaine des maladies valvulaires. Pour le Dr Rodès-Cabau, le soutien financier de la Fondation est essentiel, car il assure la réalisation de projets de recherche ayant pour but le développement et l'application de nouvelles méthodes d'intervention thérapeutiques innovatrices afin de faire avancer les soins et les traitements aux patients souffrant de cardiopathies structurales. ■

INFORMEZ-VOUS DES ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS OU POUR DEVENIR BÉNÉVOLE

AU MOUVEMENT DES SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DU CAP-ROUGE



SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

Livraison de repas à domicile : Délicieux « plats maison » emballés sous-vide, sans agent de conservation. Menus variés remplis de saveurs et de couleurs préparés par *Les Repas Desjardins* (Lévis) et *Délicatesse Zaragoza* (Cap-Rouge).

Pour les personnes en convalescence, en perte d'autonomie, à mobilité réduite ou ayant besoin d'un répit-préparation de repas ou les proches aidants.

Transport/accompagnement : rendez-vous médicaux et à l'épicerie au coût de 0,50 \$ du km.

Répit : service gratuit de répit à domicile pour les proches aidants.

Visites d'amitié pour briser l'isolement, la solitude.

Conférence à ne pas manquer : « Ouvrons l'oeil sur notre sommeil » mardi 20 février à 14 h. Inscription obligatoire au 418 641-6643. Autres conférences à préciser.

Besoin de bénévoles particulièrement pour les services suivants : mini-puces au tri d'objets ainsi que pour le transport/accompagnement, le répit et les visites d'amitié.

FRIPERIE ET MINI-PUCES

OUVERTS à tous pour l'échange de vêtements ou l'achat d'articles de maison les mardis et jeudis de 13 h 30 à 15 h 30. Fermé en juillet et août.

Coût : 20 \$ pour participer à l'échange de vêtements.

AIDE ALIMENTAIRE et **RAPPORTS D'IMPÔTS** au personne et famille à faible revenu.

CLUB FAMILLES DE CAP-ROUGE

Rencontres & activités parents/enfants

Tous les mardis 9 h 30 à 11 h.

Bienvenue en tout temps.

Programmation : clubfamilles.blogspot.ca

Coût annuel : 20 \$

BAZAR BÉBÉ ET MATERNITÉ

22 avril 2018 - 9 h à 12 h

Réservation de table à compter du 12 mars, 9 h.

Coût : 25 \$

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Début du prochain cours le 4 avril.

Selon les inscriptions reçues, nous donnerons le cours débutant ou intermédiaire.

BAZAR VÉLO

5 mai 2018 - 9 h à 11 h.

Acheteurs et vendeurs transigent directement ensemble.

Arrivez tôt!

INFORMATION ET INSCRIPTION :

418 641-6643

www.msccr.com 

Toutes les activités se déroulent

au Centre communautaire de Cap-Rouge :

4473, rue St-Félix (Qc) G1Y 3A6



Alimentation : une collaboration positive

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Josey Arsenault, animatrice radio à Québec et la D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy se sont lancées à pieds joints dans un projet qui sort de l'ordinaire en créant avec les Éditions Pratico-Pratiques un livre concernant l'alimentation cétogène. Elles en ont fait le lancement officiel le 25 janvier dernier en compagnie d'une soixantaine d'invités.

« Perdre du poids en mangeant du gras avec l'alimentation cétogène et faible en glucides » démystifie un mode d'alimentation qui laisse de nombreuses personnes perplexes, mais qui donne des résultats étonnants. Durant la soirée de lancement, la D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy, qui travaille à la Clinique Reversa, a présenté plusieurs cas parmi ses patients qui l'ont suivi dans cette aventure. Les résultats parlent d'eux-mêmes : perte de poids, renversement des effets néfastes du diabète de type 2, de l'hypertension artérielle et de la maladie d'Alzheimer. Plusieurs de ses patients ont obtenu des résultats très satisfaisants qui leur laissent percevoir un quotidien sans presque aucune médication. De nombreuses études scientifiques ont en effet démontré les bienfaits stupéfiants de ce régime alimentaire sur la santé. De plus, médecins, patients et amis ont témoigné de leur expérience positive durant la soirée.

Démystifier l'alimentation

Crédible, simple et accessible, ce livre a été conçu dans la philosophie des Éditions Pratico-Pratiques. Le livre est à la fois rempli de recettes, mais surtout et également d'informations concernant l'alimentation cétogène et faible en glucides afin que

ceux qui souhaitent découvrir ce type d'alimentation puissent comprendre les dessous de celle-ci.

« J'ai décidé d'utiliser ce mode d'alimentation comme outil thérapeutique et les résultats cliniques ont dépassé mes attentes. Dès les premières semaines, j'ai eu la chance de faire quelque chose de rare en médecine : « déprescrire » des médicaments parce que certains de mes patients allaient mieux! C'est le rêve de tout médecin! », évoque la D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy dans le livre.

Josey Arsenault, pour sa part, a plongé tête première dans l'aventure de l'alimentation cétogène et faible en glucides et a perdu plus de 30 livres depuis le mois de mai dernier. « Ce qui m'a convaincu, oui il y avait des gens qui perdaient du poids, mais plus que ça, c'est au niveau de la santé. Je veux quand même vieillir en santé. Quand j'ai entendu tous les bienfaits, tous les bénéfices, en plus je suis gourmande. Le fait de ne pas me priver et de manger ce qui me tentait, je me suis dit je l'essaie », précise la principale intéressée.

Au sein de l'ouvrage, l'animatrice radio partage ses trucs et conseils, en plus de témoigner de l'efficacité de l'alimentation cétogène dans son processus de perte de poids.

Manger autrement

Après son changement d'alimentation, Josey Arsenault a décidé d'en parler autour d'elle et de faire connaître cette alimentation qui sort de l'ordinaire. Par la suite, elle a décidé en toute humilité de faire découvrir ses recettes coup de cœur cétogène au sein d'un site web afin de rendre le tout accessible à ceux qui souhaitent trouver de l'inspiration.



Josey Arsenault et D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy lors du lancement officiel de leur livre « Perdre du poids en mangeant du gras avec l'alimentation cétogène et faible en glucides » le 25 janvier dernier.

Nommé : vivelebacon.com, le site web a été créé et est actuellement géré par Julien Decam, de Decam solutions créatives. Il a à son actif 18 années d'expérience, qui lui permettent de se positionner parmi les leaders de l'industrie.

Le livre issu de la collaboration entre Josey Arsenault et D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy est disponible chez tous les détaillants et sur le www.pratico-pratiques.com. ■

Un DEC technique au Collège O'Sullivan

AVANT DE TRAVAILLER OU D'ALLER À L'UNIVERSITÉ

BUREAUTIQUE

ANIMATION 3D

INFORMATIQUE

ASSURANCES

ADMINISTRATION
GÉNÉRALECOMPTABILITÉ
DE GESTION

Le Collège O'Sullivan de Québec offre des programmes de formation de niveau collégial en classe et en ligne, en administration, en bureautique, en informatique et en assurance.

IT
WORKS

418 529-3355
600, rue Saint-Jean, Québec
840, rue Saint-Jean, Québec

www.osullivan-quebec.qc.ca
Membre de l'Association des collèges privés
du Québec



Organisme Solidarité familles et sécurité routière : en constante évolution

Un nouveau projet enfin dévoilé



Le conseil d'administration de l'organisme Solidarité familles et sécurité routière a fièrement présenté son tout nouveau projet : des fanions pour traverses de piétons.

(MS) Depuis octobre 2016, l'organisme Solidarité familles et sécurité routière travaille sur un tout nouveau projet : des fanions pour traverses de piétons. La toute première phase est actuellement en implantation sur les terrains privés du Collège Jésus-Marie de Sillery. D'autres développements seront à prévoir dans les prochaines semaines avec d'autres écoles du secteur ou d'autres comme Cap-Rouge, qui souhaitent intégrer ce projet.

Actuellement, le projet a été démarré en tant que projet pilote sur certains terrains privés d'écoles. Plusieurs autres phases suivront à la suite de la réussite de cette toute première phase.

Les commentaires sont très positifs pour l'utilisation des fanions, que ce soit de

la part des élèves, des membres du personnel scolaire et même des parents. Selon Nancy Gilbert, directrice générale et fondatrice de l'organisme Solidarité familles et sécurité routière, les sourires étaient nombreux lors du dévoilement du projet en décembre dernier.

« On a pris comme organisme à but non lucratif, une certaine expertise en développement de l'éducation routière », ajoute la directrice générale. En s'inspirant de différentes manières de conscientiser à travers le monde, l'organisme sans but lucratif tente de travailler avec les municipalités pour non seulement tenter d'améliorer le bilan routier, mais également modifier les mauvaises habitudes en termes de sécurité routière.

Un principe simple et efficace

Le système du fanion permet aux piétons de signifier leur intention de traverser en tendant le fanion pour demander la priorité. Ce projet en préparation depuis longtemps vise à développer la culture de courtoisie, dans un vent de modification de mentalité.

« On vise vraiment un changement de comportement et rien de mieux que de commencer sur des terrains où il y a des grands achalandages de piétons, au sein des écoles », précise Nancy Gilbert. Les élèves sont les futurs utilisateurs de la route et madame Gilbert soutient que ça a encore plus de sens de faire comprendre aux adultes de demain les bonnes valeurs en termes de sécurité routière et de partage de la route.

Même si l'organisme n'est pas encore implanté à Cap-Rouge, il souhaite évoluer à travers différents secteurs afin que le message devienne populaire et clair pour tous les usagers de la route.

D'autres évolutions à prévoir

L'organisme Solidarité familles et sécurité routière va participer à plusieurs événements au cours des prochains mois afin de faire connaître leur savoir-faire et les différents projets qui ont été mis en place depuis les dernières années. De plus, l'organisme souhaite faire également évoluer le dossier au niveau de la politique, en rencontrant notamment les différents élus du secteur de Sillery-Saint-Louis-de-France.

L'organisme est également ouvert à se développer au sein de nouvelles municipalités afin que les routes deviennent de plus en plus sécuritaires, avec des citoyens informés et conscientisés.

D'ailleurs, celles et ceux qui souhaitent s'investir dans le projet peuvent le faire de différentes manières en devenant commanditaires ou tout simplement en prenant contact avec l'organisme pour en apprendre plus sur les différentes initiatives qu'il présente tout au long de l'année pour rendre les routes plus sécuritaires. ■

De la place pour tous

L'organisme Solidarité familles et sécurité routière est toujours à la recherche de commanditaires pour l'encourager dans ses différents projets qui visent à améliorer considérablement le comportement des usagers de la route, mais surtout à les éduquer grâce à des initiatives dynamiques comme l'utilisation des fanions dans divers endroits.

La 34^e campagne de l'Opération Nez rouge se termine en beauté

(MS) L'Opération Nez rouge a effectué son bilan pour sa 34^e campagne de raccapagnement qui s'est conclue sur une excellente note. Rassembleuse, la campagne 2017 aura permis d'effectuer 5 570 raccapagnements sécuritaires à Québec et Lévis, malgré les conditions météorologiques plutôt difficiles cette année.

L'engagement de chacun des bénévoles a permis de rendre les routes plus sécuritaires à Québec et à Lévis durant tout le mois de décembre dernier. Tout au long de cette nouvelle campagne, l'organisation a été entourée de ses deux partenaires de toujours, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) et Desjardins. L'Opération Nez rouge se réjouit d'une réussite aussi parlante dont l'effet est considérable sur le bilan routier.

De retour en 2018

Dès le 30 novembre 2018, l'Opération Nez rouge mènera sa 35^e campagne de raccapagnement. L'Opération

Nez rouge s'inscrit aujourd'hui parmi les grandes traditions du temps des Fêtes et elle ne représenterait pas un tel triomphe si ce n'était de la participation des milliers de personnes qui lui donnent vie depuis maintenant 34 ans. « Même après une 34^e campagne, je trouve toujours aussi inspirant l'engagement des milliers de bénévoles qui permettent à l'Opération Nez rouge d'exister et de prendre la route. La générosité dont ils font preuve envers leur communauté contribue à rendre nos routes plus sécuritaires et je tiens à les remercier sincèrement pour leur engagement exemplaire. Rappelons que la recette du succès de l'Opération Nez rouge repose essentiellement sur trois ingrédients indissociables : la décision d'automobilistes consciencieux, l'appui de partenaires hors pair et, surtout, le dévouement de bénévoles exceptionnels », a tenu à souligner Jean-Marie De Koninck, président-fondateur de l'Opération Nez rouge. ■

Tran + associé
chirurgiens-dentistes

Bienvenue
aux nouveaux résidents....
Dans un environnement accueillant et rassurant!



Bienvenue chez Tran et associé

Possédant une écoute exceptionnelle et un sens inné pour l'esthétique, le but premier pour la Dre Thanh Tran est d'améliorer la santé dentaire et le confort des patients, pour leur rendre un sourire à la hauteur de leurs attentes.

N'hésitez pas à confier votre sourire à notre équipe, des soins de qualité pour toute la famille!



D^{re} N-Thanh Tran

839, route Jean-Gauvin, bur. 200
www.tranassocie.ca



418.871.4545

1001 fondues : apprécier la fondue différemment

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

L'entreprise de Québec 1001 Fondues a lancé récemment une toute nouvelle gamme de fondues sous le nom « Chic! Fondue », un tout nouveau produit voulant populariser l'art de la fondue en suivant les tendances actuelles des consommateurs québécois.

L'entreprise offre une sélection de quatre fondues uniques et prêtes à manger : fondue au vin (sans gluten), au cidre (sans gluten et sans lactose), à la bière (sans lactose), ainsi que le bouillon à fondue chinoise (sans gluten).

En plus de les offrir dans un format dit plus « traditionnel » l'entreprise les a déclinés en portions individuelles, parfaites pour une entrée, un lunch original ou sur des nachos. « On lance les formats portions individuelles, cuisson au micro-ondes. On veut sortir la fondue du samedi en permettant aux personnes qui apprécient la fondue de pouvoir en manger en guise de lunch le midi accompagné de crudités », précise Caroline Lapointe, très heureuse d'avoir vu ce projet se réaliser cette année.

Des produits recherchés

L'équipe de création de 1001 Fondues travaille tout au long de l'année à travers les quatre coins du Québec pour trouver des produits locaux originaux qui amèneront la fondue à un autre niveau. Un produit 100 % québécois, Chic! Fondue est fabriqué à partir de fromages de diverses régions du Québec exclusivement avec des produits frais, de qualité et sans additifs alimentaires.

« On essaie toujours d'apporter la fondue ailleurs avec des fromages d'ici, un produit frais, local et prêt à cuire », soutient Jean-

Yves Lapointe, très fier des produits qu'il a créés grâce à un travail d'équipe précieux.

En ce qui concerne le bouillon à fondue chinoise, il s'agit de la recette originale qui était disponible au Café Suisse il y a plus d'une bonne dizaine d'années.

Lors de la récente édition du marché allemand de Québec, 1001 Fondues était sur place pour faire découvrir aux plus curieux un nouveau produit : le pain hot fondue. Il s'agit d'un mélange de baguette, fromage fondu et saucisse pour ceux qui consomment de la viande. Une option végétarienne est également disponible.

Une future reconnaissance

L'entreprise travaille depuis quelques années sur un projet de reconnaissance nommé : HACCP. En termes de certification, cela ressemble à une ISO. L'entreprise veut obtenir cette certification qui reconnaît des standards internationaux. « C'est rare dans les entreprises artisanales », souligne Caroline Lapointe, qui a hâte de voir le développement de ce projet. Plusieurs projets et travaux majeurs rythment la vie de l'entreprise en plus de rouler à temps plein dans la conception de ses fondues uniques prêtes à manger.

Découvrir les produits

Les personnes qui souhaitent découvrir les produits de l'entreprise de Québec peuvent se rendre directement au sein de la Fabrique de fondues, chaque vendredi à compter de 11 h jusqu'à 17 h. L'entreprise est située au 6655, boulevard Pierre-Bertrand à la porte 114 en arrière de l'édifice. Sur place, tous les produits de la Fabrique de

fondues sont disponibles en passant de la fondue Charlevoisienne jusqu'à leur toute nouvelle gamme et leurs portions individuelles. L'entreprise tente de répondre aux demandes des clients qui apprécient leur éventail de produits.

L'entreprise 1001 Fondues

L'entreprise 1001 Fondues est une organisation familiale de Québec fondée par Jean-Yves et Caroline Lapointe (père et fille) en 2010 après plus de 30 ans en restauration

(Au Café Suisse et La Grolla) qui compte à présent une équipe de dix employés à Québec. L'entreprise offre sur le marché plus de 24 variétés de fondues, toutes uniques et fabriquées à partir de plus de 50 fromages du Québec et d'autres produits en provenance du Québec. La première fondue que l'équipe de 1001 Fondues a créée est la Charlevoisienne, grâce à la laiterie de Charlevoix à Baie-Saint-Paul, qui est faite avec les fromages le Hercule et le 1608, en plus d'une touche de vin blanc. Elle est d'ailleurs devenue une véritable référence dans le domaine de la fondue au Québec. ■



Jean-Yves Lapointe, Jean-François Guay, chef et Caroline Lapointe au cœur de l'entreprise 1001 Fondues.

Crédit photo : Malika Schneider

#TOUTESTENTOI

Sois dans l'action

FONCE



Inscriptions 2018-2019 : 15 février au 1^{er} mars

PROTIC
LESSCIENCES.COM
DESTINATION TRAVAIL
SPORTS
MUSIQUE
ARTS PLASTIQUES

NOUVEAUTÉS

- Athlétisme
- Badminton
- Équitation

Un déjeuner traditionnel pour l'Association de jumelage de Cap-Rouge/Saint-Augustin

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

L'Association de jumelage de Cap-Rouge/Saint-Augustin a tenu le 20 janvier dernier son traditionnel déjeuner de janvier au restaurant. Pour l'occasion, les 42 membres présents ont profité de la présence surprise de Bonhomme Carnaval qui a pris le temps de faire des photographies et des accolades aux personnes présentes.

Dina Haché-Martin, la vice-présidente, était présente dans l'optique de faire le point sur les activités de préparation concernant l'important projet qui aura lieu dès l'automne prochain. En effet, cinq comités sont déjà à l'œuvre. Effectivement, 34 des « jumeaux » Allemands de Langewiesen et Schöffengrund, en plus des amis Français

de Chauray (au moins une douzaine) se sont promis de rendre visite à l'Association de jumelage de Cap-Rouge/Saint-Augustin en septembre prochain, pour participer aux festivités du 25^e anniversaire de cette entente de jumelage, signée entre Chauray et Cap-Rouge, au temps où André Juneau était le maire de Cap-Rouge.

L'Association de jumelage de Cap-Rouge/Saint-Augustin soutient que les billets d'avion sont déjà réservés. Les membres de l'association se disent très impatients d'accueillir tous ces « jumeaux ». Leur arrivée donne beaucoup de travail aux membres de l'Association. En effet, il est nécessaire de trouver du logement pour tous et toutes, aller chercher du financement, réserver des salles, prévoir des activités de plein air, mais aussi des visites intéressantes,



Au total, 42 membres ont participé à ce traditionnel déjeuner afin de parler des projets de la prochaine année.

Un nouveau membre pour le projet d'animation 2D/3D

(MS) La Maison des jeunes de Cap-Rouge a accueilli récemment un nouveau membre au sein de son équipe, qui intègre dès à présent le projet d'animation 2D/3D en vue d'accompagner les jeunes : Nicolas Milot.

Les jeunes travaillent actuellement, avec l'aide de Nicolas, sur quatre nouvelles capsules d'animation préventives qui pourront être présentées dès la fin du mois de mai prochain. Plusieurs sujets jeunesse seront abordés dans ces capsules tels que la jalousie, la consommation d'alcool, la cyberdépendance et les stéréotypes. Les capsules réalisées auparavant sont disponibles via la page Facebook de la Maison des jeunes de Cap-Rouge, La Symbiose.

« Je suis quelqu'un de passionné par les technologies de l'information. Dans la vie, je suis un programmeur web. Je suis également passionné par le traitement des médias et l'animation. Entre la musique, la photographie et les sports extrêmes, j'ai la chance de participer au projet d'animation de la Maison des jeunes de Cap-Rouge. Pour moi, c'est la chance de participer à un projet motivant, et ce, en étant accompagné par une belle « gang » de jeunes. Si je peux vous transmettre mon savoir dans le domaine, où même vous transmettre ma passion, ça serait un plus à tout ça », a précisé d'emblée Nicolas Milot, le nouvel animateur en animation 2D/3D. ■



Lors du déjeuner traditionnel du mois de janvier, les membres présents ont eu la visite de Bonhomme Carnaval.

quelques événements culturels significatifs, de bons restaurants, ainsi que l'échange de petites surprises ou de cadeaux représentant bien le Québec, qui aideront à perpétuer le souvenir de ces « rencontres fraternelles transatlantiques ».


Celles et ceux qui souhaitent participer à cette rencontre spéciale peuvent communiquer directement avec l'association via le site Internet : www.jumelagecaprougestaugustin.org. ■

Maison des jeunes de Cap-Rouge


Découvrir le projet de bande dessinée

(MS) La Maison des jeunes de Cap-Rouge se dit très fière de travailler à la création d'un nouveau projet avec un groupe de jeunes de la cinquième et sixième année de l'école l'Arbrisseau, accompagné par certains jeunes de la Maison des jeunes : la création de leur propre bande dessinée.

La Maison des jeunes de Cap-Rouge a eu récemment le plaisir d'annoncer qu'elle a officiellement trouvé un bédéiste qui travaillera avec elle dans le processus et la réalisation de la bande dessinée une fois par semaine : André Gagnon. Ce dernier a été de la première équipe de dessinateurs à collaborer au lancement du magazine *Safarir* en 1987. Entre 1987 et 1997, il a occupé divers postes, dont ceux de scénariste, illustrateur, rédacteur en chef et directeur artistique adjoint. Il est également membre de l'équipe des Bleus de la LiQIBD (Ligue québécoise d'impro BD). Depuis quelque temps, il travaille en collaboration avec d'autres bédéistes au sein de divers projets. ■




Vivez l'expérience : du 2 au 13 juin 2018
 Séance d'information : 22 février, 19 h
 190, rue Dorchester, Québec (Québec) G1K 5Y9
 Inscription obligatoire : 418 657-5334
compostelleentandem.com



Les multiples visages de la rivière du Cap Rouge

COLLABORATION

Vital Boulé, biologiste, Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge (CBRCR)

En observant la rivière du Cap Rouge qui s'écoule au milieu de notre quartier, on ne peut que remarquer ses multiples visages. Les saisons dictent son écoulement, la qualité de son eau ainsi que les activités de la faune qui l'habite.



La Rivière du Cap Rouge vue depuis le pont-route du Domaine durant la fonte du couvert de glace au mois de mars.

En février, sous le couvert de glace, la rivière s'écoule à peine et la faune aquatique vit au ralenti. Avec les belles journées de mars, le couvert de glace se fragmente. En avril, la fonte des neiges combinée aux pluies printanières augmente grandement le débit de la rivière. La crue donne le signal de la fraie à certains poissons, comme le doré jaune et le meunier rouge. C'est à cette période, et lors de fortes pluies que sont transportées dans la rivière les plus grandes charges de contaminants provenant de diverses sources, dont les abrasifs et les sels de déglacage épanchés pendant l'hiver.

l'étiage estival (niveau d'eau minimal) que la rivière est le plus vulnérable aux apports de contaminants, puisqu'à ce moment, son débit ne représente plus qu'une fraction de son débit de crue. C'est également au cours de cette période que la population pratique des activités nautiques sur la rivière.

En été, la végétation riveraine et aquatique se développe et fournit abris et nourriture à de multiples espèces fauniques. Des canards et des oiseaux d'eau nichent dans cette végétation. L'herpétofaune (amphibiens et reptiles) ainsi que quelques mammifères, comme le rat musqué et le renard, y trouvent aussi abris et nourriture. La végétation aquatique supporte des larves d'insectes, des vers et des mollusques dont se nourrissent les poissons. Certains grands poissons du fleuve Saint-Laurent profitent de la marée haute pour remonter la rivière du Cap Rouge en quête de nourriture. C'est à

À l'automne, avec le refroidissement des températures, la population résidente d'ombles de fontaine se reproduit à la tête du bassin versant de la rivière tandis que d'autres espèces non résidentes retournent au fleuve pour l'hiver. En octobre, lors des crues automnales, les rives de la rivière sont soumises à l'érosion et son eau prend des teintes brunâtres alors qu'elle transporte de grandes quantités de sédiments vers le fleuve. La végétation retombe tranquillement en dormance en attendant le retour du couvert de glace en janvier. Ainsi va le cycle de la rivière. ■

Une nouvelle soirée pour les jeunes de 11-12 ans



Sous différentes thématiques, les jeunes de 11-12 ans peuvent profiter de plusieurs activités lors des soirées qui leur sont réservées.

(MS) Les jeunes de 11-12 ans sont invités à la prochaine soirée karaoké mensuelle qui aura lieu le 24 février prochain à compter de 18 h jusqu'à 20 h 30 au sein de la Maison des jeunes de Cap-Rouge.

Plusieurs activités animées seront offertes aux jeunes participants et des prix de participations seront remis au cours de la soirée. Cette soirée sera l'occasion pour la Maison des jeunes de Cap-Rouge de souligner la fête de la Saint-Valentin avec les personnes présentes. La soirée sera animée par les animatrices de la Maison des jeunes de Cap-Rouge et par deux étudiants en techniques policières du Campus Notre-Dame-de-Foy (CNDF). ■



SPÉCIAL *chez* **Saint Valentin** *Via Beauté*

À L'ACHAT D'UN SOIN HANAKUSAMI

HANAKASUMI

OBTENEZ 2 SÉANCES D'INFRA THÉRAPIE GRATUITEMENT.

- Un gommage à la poudre de riz et à la fleur de cerisier, réalisé avec deux gants exfoliant
- Un modelage des pieds relaxant inspiré de la réflexologie.
- Un modelage du corps nourrissant au beurre de karité chaud aux senteurs d'Asie.

Bienfaits : Apaisement des sens | Évasion | Peau douce et nourrie



PROMOTION IDEAL PROTEIN



KIT DE DÉPART POUR SEULEMENT 164,99 \$ (VALEUR DE PLUS DE 220 \$)

KIT DE DÉPART INCLUT :

- 21 sachets de protéines
- sel marin Ideal Protein
- contenant hermétique pour les « shakes » et 4 vitamines



Ces 2 promotions sont valides jusqu'au 3 mars 2018



Via Beauté
L'expertise en esthétique

PLACE DU FAUBOURG
990, boul. de la Chaudière
Cap-Rouge
418 877-4198

**CONSULTATIONS
GRATUITES**

viabeaute.com



Suivez nos promotions et nos concours



Société historique du Cap-Rouge

Une programmation diversifiée pour l'année 2018

COLLABORATION SPÉCIALE

SHCR

L'année 2018 est l'occasion pour la Société historique du Cap-Rouge de présenter diverses activités en passant par des conférences, des salons de thé, assemblées et dîners. La SHCR remercie la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge pour être son « Partenaire d'histoire » pour les conférences présentées.

- 8 février 2018 à 14 h - Salon de thé - Identification de photographies anciennes
- 22 février 2018 à 19 h 30 - Conférence - *Les curiosités insolites de Québec* – Volet 2 avec Jean-François Caron
- 8 mars 2018 à 14 h - Salon de thé - Les artisanes au fil du temps avec Anne-Marie Poulin
- 22 mars 2018 à 19 h 30 - Assemblée générale annuelle
- 12 avril 2018 à 14 h - Salon de thé - *Des trains y passent encore* (sur le trachel, roman) avec Stéphane Ledien
- 26 avril 2018 à 19 h 30 - Conférence - Cartier-Roberval à Cap-Rouge (1541-1543) : échec ou succès?
- 10 mai 2018 à 14 h - Salon de thé - Une vie carougeoise bien remplie avec André Demers
- 24 mai 2018 - Excursion qui nécessite **une inscription préalable** - Ville de Saguenay : musée et patrimoine
- 13 septembre 2018 à 14 h - Salon de thé - Lancement du registre de la paroisse de Cap-Rouge (1862-1941) avec Yvon Lirette et Florent Robitaille
- 27 septembre 2018 - Excursion qui nécessite **une inscription préalable** - Québec : Forts-et-Châteaux-Saint-Louis et musée des plaines d'Abraham
- 11 octobre 2018 à 14 h - Salon de thé - Le roman historique : *Quand l'Histoire nourrit la passion* avec Diane Lacombe
- 25 octobre 2018 à 19 h 30 - Conférence - Le costume en Nouvelle-France au 17^e siècle avec Emmanuel Nivon
- 8 novembre 2018 à 14 h - Salon de thé - *Nos pierres tombales nous parlent* avec Brigitte Garneau



Le conseil d'administration de la Société historique du Cap-Rouge au cœur des activités proposées durant la nouvelle saison.

- 22 novembre 2018 à 19 h 30 - Conférence - Les voyages de Jacques-Cartier (1534-1542) avec Viateur Lefrançois ■

Passez du rêve à la réalité

REER et CELI, deux régimes fiscalement avantageux

Le régime enregistré d'épargne-retraite (REER) et le compte d'épargne libre d'impôt (CELI) sont deux régimes d'épargne enregistrés très profitables. Ils vous permettent d'accumuler de l'argent à l'abri de l'impôt.

Le REER vous permet d'épargner à l'abri de l'impôt en vue de la retraite tout en diminuant votre revenu imposable au moment de la cotisation. À long terme, il est utile pour bien profiter de la retraite, mais à court ou à moyen terme, ce régime peut vous servir pour l'achat de votre première maison (régime d'accès à la propriété ou RAP) ou pour un retour aux études (régime d'encouragement à l'éducation permanente ou REEP).

Le CELI vous permet d'économiser pour réaliser des projets tout au long de votre vie, tels qu'un voyage, un achat important et même la retraite. Les placements fructifient à l'abri de l'impôt et les retraits ne sont pas imposés.

	REER	CELI
Date limite de cotisation	1 ^{er} mars 2018	Du 1 ^{er} janvier au 31 décembre de l'année en cours
Montant maximal	18 % du revenu gagné de l'année précédente jusqu'à concurrence de 26 010 \$ en 2017 et 26 230 \$ en 2018. La participation à un régime de pension offert par votre employeur réduit le montant de la cotisation annuelle.	Maximum par année : 2009 à 2012: 5 000 \$ 2013 et 2014: 5 500 \$ 2015: 10 000 \$ 2016 et les années subséquentes: 5 500 \$
Les retraits	• Retraits imposables. • Tout montant retiré ne peut être cotisé à nouveau. Il faut un revenu gagné afin d'accumuler de nouveaux droits de cotisation.	• Retraits non imposables. • Tout montant retiré peut être cotisé à nouveau dès l'année suivante.
Droits de cotisation disponibles	Tout montant non cotisé depuis 1991.	• Tout montant non cotisé depuis 2009. • Les montants retirés peuvent être réinvestis.
Déductible d'impôt	Cotisations déductibles du revenu imposable.	Cotisations non déductibles du revenu.
Fin du régime	Au plus tard à la fin de l'année de vos 71 ans, les sommes doivent être retirées ou converties en fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) ou en rente.	• Au décès. • Aucun besoin de convertir le CELI, peu importe l'âge.

Épargner chez Desjardins, c'est simple! Parlez-en à votre conseiller pour profiter de tous les avantages des régimes fiscalement avantageux.

418 651-5487

1111, boul. de la Chaudière
Québec (Québec) G1Y 3T4

desjardins.com/simplicité



Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge

Mystère autour de l'étoile de Bethléem

COLLABORATION SPÉCIALE

Éric Gagnon

Le mystère de l'étoile de Bethléem passionne les scientifiques et les historiens depuis des siècles. Est-il possible que cette étoile ait vraiment existé, et qu'elle corresponde à un événement astronomique. Enquête!

L'Évangile de Mathieu nous raconte qu'une étoile mystérieuse a guidé les Rois Mages vers le lieu de la naissance de Jésus. Notons tout d'abord que dans le Nouveau Testament, seul Mathieu parmi les quatre évangélistes rapporte l'événement. Une remarque préliminaire importante est que l'astre dont il est question n'est pas nécessairement une étoile.

Les hypothèses sur l'origine de l'étoile de Bethléem

Comme on peut s'en douter, ce ne sont pas les théories qui manquent sur ce sujet. L'une des difficultés du problème tient à l'incertitude qui subsiste sur l'année et la date de la naissance de Jésus. Selon une hypothèse très répandue, cette étoile était en réalité la comète de Halley. Or, on sait aujourd'hui que si la comète a été observée dans le ciel du Moyen-Orient, ce fut en l'an II avant notre ère.

On a également soutenu que l'Étoile de Bethléem pouvait être une supernova. Une étoile vers la fin de sa vie qui explose et dont l'éclat lumineux s'accroît sur une courte période de 1 000 fois à un million de fois. Mais un tel phénomène aurait été observé sur l'ensemble de la planète. Ni les Romains, ni les Chinois, fêrus d'astronomie, n'y font allusion.

Enfin, bon nombre d'astronomes croient que l'Étoile serait en fait une conjonction ou un alignement de planètes. En l'an 7 avant notre ère, on

a observé un alignement planétaire de Jupiter et Saturne à trois reprises dans la constellation des Poissons. Pour les astrologues de cette époque, Jupiter représentait un nouveau roi, et Saturne l'ancien, ce qui signifiait qu'un nouveau roi était né. Et il reste un autre scénario fort probable : l'Étoile de Bethléem ne serait qu'une simple légende.

Pour l'instant, le mystère de l'Étoile de Bethléem demeure entier. Il faut toutefois garder l'esprit ouvert! Car de nouvelles découvertes archéologiques pourraient apporter de nouveaux éléments d'information sur ce mystère. Il arrive que la vérité prenne de drôles chemins pour se dévoiler.

L'astronomie vous intéresse?

Un cours d'astronomie pour débutants sera donné ce printemps par un spécialiste qui vous fera part des connaissances de base pour bien débiter en astronomie. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances scientifiques ni d'équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera apportée sur le fonctionnement des appareils et sur la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances!

Début des cours : février 2018
Coût : 150 \$ (120 \$ pour les lecteurs du *Journal*)
Durée : 6 mois

Contenu : Selon vos disponibilités, il vous sera possible de participer à plusieurs soirées d'observation, cours théoriques et conférences. Pour toute information concernant les inscriptions, il est nécessaire d'entrer en contact avec Éric Gagnon au 418 914-1546. ■

Organismes présents sur le secteur de Cap-Rouge

(MS) Les organismes présents dans le milieu jouent un grand rôle sur la vie de la communauté, tant sur le plan social, culturel ou communautaire. Le Journal présente une liste de ceux-ci, présents sur le territoire de Cap-Rouge. Si vous avez des corrections à apporter dans les renseignements ci-dessus, vous pouvez le faire en écrivant à redaction@journal-local.ca. Vous pouvez également joindre Malika Schneider au 819 701-6012. ■

72^e groupe scout de Cap-Rouge Isabelle Martineau groupe_scout_cap-rouge@hotmail.com 418 872-3774	Acef Québec Denis Falardeau acefque@mediom.qc.ca 418 522-1568	Aféas de Saint-Augustin-de-Desmaures Myriam Côté afeas.st-augustin@hotmail.com 418 908-1159	Association canadienne pour la santé mentale Monique Boniewski info@acsmquebec.org 418 529-1979	Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures (ACSAD) Marie-Hélène Roy marie-helene.roy@videotron.ca 418 878-2955	Association de hockey mineur de Cap-Rouge / Saint-Augustin Richard Cayouette richard.cayouette@hockeycrsa.com 418 455-9247	Association de jumelage de Cap-Rouge / Saint-Augustin Hélène C. Bernier ajcrsa@gmail.com 418 914-7125
Atelier d'écriture de Cap-Rouge Yolande Vendette 418 653-7092	Centre Le Passage Nathalie Paquet info@centrelapassage.org 418 527-0916	Centre multiethnique de Québec Dominique Lachance dilachance@centremultiethnique.com 418 687-9771	Cercle de Fermières de Cap-Rouge Lise Lefavre Houle 418 658-5348	Cercle de musique de Cap-Rouge Hélène Bellemare info@cmcaprouge.org 418 650-7796	Chevaliers de Colomb conseil 13420 Mario Fortin mariofortin60@videotron.ca 418 871-9880	Club Aérogym Marie-Ève Rochette clubaerogym_inc@hotmail.com 418 990-1099
Club d'astronomie Vega de Cap-Rouge Philippe Moussette vegacrqc@hotmail.com	Club de badminton de Saint-Augustin Louise Rheault louiserheault@videotron.ca 418 872-6056	Club de marche de Saint-Augustin Rhéa Bourgeois fr.dequen@videotron.ca 418 878-2762	Club de natation C.N.Q. Myriam Desroches administration@cnq.club 418 656-5837	Club Rotary de L'Ancienne-Lorette Christian Rémillard crquebec@gmail.com 418 998-0801	Club de taekwondo de Cap-Rouge et Saint-Augustin Jean-François Simard jeff.simard@videotron.ca	Club de tennis du Tracel Denis Bélanger tennistracel@gmail.com
Club FADOQ Cap-Rouge Huguette Giroux info@fadoq-quebec.qc.ca 418 650-3552	Club Kiwanis Québec info@kiwanisquebec.org	Club Lions Cap-Rouge / Saint-Augustin Laval Girard lis_girard@hotmail.com 418 658-2400	Club Optimiste de Cap-Rouge inc. Réginald Perron reggie.perron@hotmail.com 418 952-7990	Club Rotary Saint-Augustin / Cap-Rouge Louis Barrière louis.barriere@videotron.ca	Club sportif 50 + Cap-Rouge Yvan Gagnon info@clubsportif50cr.org	Club Yoseikan Budo Saint-Augustin Daniel Rivard rivard.daniel@gmail.com 418 575-1446
Comité d'aide aux malades et aux aînés (CAMA) 418 653-5643	Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge Normand Villeneuve info@cbrcr.org 418 641-6413, poste 2969	Corps de cadets de la marine Audrey-Anne Morel-Girard 287marine@cadets.gc.ca 418 476-0287	Courtepointe (La) Paul Drolet info@lacourtepointe.ca 418 657-3836	École de danse Espace Danse Marcelle Turgeon 418 641-6660	Entraide Naturo-Lait 418 663-2711 www.entraidenurolait.com	Fondation Annie-Caron fondationac2000@gmail.com



DÉCOUVERTE
de la
Croatie

ITINÉRAIRE EXCLUSIF & ACCOMPAGNÉ PAR NICOLE ST-HILAIRE *

***Maximum 20 passagers**

- Vols avec correspondances au départ de QUÉBEC avec Lufthansa
- HÉBERGEMENT EN HÔTELS DE CATÉGORIE 4*
- 29 repas compris
- Transport en autocar climatisé avec guide francophone
- Hébergement en occupation double (chambre standard), avec lits simples ou lit double et salle de bain privée
- Visites guidées, visite d'une cave à vin et dégustation, visite d'une ferme d'apiculture, excursions au Montenegro et en Bosnie-Herzégovine
- Tous les transferts, taxes d'aéroport et hôtelières

VOTRE CIRCUIT NE COMPREND PAS

- Les pourboires aux guides et chauffeurs
- Les boissons durant les repas
- Les repas non compris au programme
- Les excursions optionnelles
- La contribution au fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages de 1,00\$/1000\$.

Présentation le 6 mars prochain à 19h00, sur rsvp seulement à 418 948-8488 ou info@voyagesnsh.com

PRIX PAR PERSONNE :

à partir de

5 199\$

en occupation double

Départ le 17 juin, retour le 2 juillet

VOYAGES
Nicole St-Hilaire

1100, boulevard de la Chaudière,
Suite 129, Québec (Qc) G1Y 0A1

418 948-8488

voyagesnsh.com



Les Soirées Opéra de la Scala: une tradition qui se poursuit en 2018!

PROCHAINES SOIRÉES:
les dimanches 28 janvier, 25 février, 25 mars, 22 avril, 13 mai (spécial fêtes des mères) et 17 juin (spécial fêtes des pères)

Les amateurs de musique classique, de fine cuisine italienne et de soirées festives savent que les Soirées Opéra du restaurant Trattoria La Scala sont des rendez-vous incontournables! L'année 2018 ne fera pas exception et propose déjà six dates de soirées spectacles pour lesquelles la clientèle peut réserver dès maintenant! Un dimanche par mois, la tradition enivre le restaurant feutré du boulevard René-Levesque: La Scala se remplit d'une clientèle prête à vivre une soirée extraordinaire aux sons des voix mélodieuses d'artistes venus interpréter des classiques d'opéra pendant un souper italien de sept services.



Les Soirées Opéra à La Scala

Credit: Les Festifs

Les 22^e Jeux de la Communication se tiendront à Québec! Du 7 au 11 mars 2018



Melissa Parent, présidente des 22^e Jeux de la Communication

Pour une 22^e année, 300 étudiants provenant de huit universités de l'Est du Canada se rassembleront pendant la plus grande compétition du domaine des communications: Les Jeux de la Communication. Ce sont 5 jours intenses et 13 épreuves relevées qui attendront les futurs professionnels à Québec du 7 au 11 mars 2018. Chaque année, les Jeux représentent une occasion incomparable pour les étudiants de développer leur talent ainsi que leur réseau de communicateurs pour le futur, mais surtout de se démarquer auprès des grands communicateurs actuels qui prennent part à l'évènement sous forme de juge ou partenaire.

Pat Rétro célébrera ses 35 ans en 2018!

Depuis sa création, Pat Rétro se démarque à Québec par son goût et sa popularité ainsi que son look vintage qui rappelle les belles époques du jukebox. La propriétaire Priscilla Morin est extrêmement fière de souligner cette année les 35 ans du casse-croûte chouchou des québécois! Et avec l'ajout de la crèmerie Crime Puff au printemps 2016, le plaisir est multiplié par les nombreuses sucreries offertes et TELLEMENT délicieuses après une bonne poutine ou un mythique pain à la viande, les préférés du regretté René Angelil et sa belle Céline! Tout en restant fidèle à son essence, Pat Rétro continue de se moderniser et de plaire à petits et grands!



Le Pat Rétro

Credit: Les festifs

L'artiste Kelly Paterson expose à la Galerie Québec Art



L'œuvre « Nice » par Kelly Paterson

La Galerie Québec Art, située à Place-Royale dans le Quartier Petit Champlain, accueille une nouvelle artiste en exposition permanente: Kelly Paterson. Fortement inspirée par la nature, elle peint principalement des fleurs aux couleurs vives et à la texture riche. Ce qui compte avant tout pour elle, c'est la luminosité qui est toujours très présente dans ses œuvres. On peut dire que ses tableaux sont empreints d'une émotion profonde. Fait intéressant sur l'artiste, Kelly Paterson a été sélectionnée en 2011 pour exposer au Carrousel du Louvre à Paris.

Une Soirée Jazz pour souligner l'ouverture officielle du Café Krieghoff Maguire!

L'année 2017 en fut une mémorable pour le Café Krieghoff, véritable institution sur l'avenue Cartier dans le quartier Montcalm. En plus d'avoir fêté les 40 ans du restaurant en août, un deuxième et très attendu Café Krieghoff a ouvert ses portes sur l'avenue Maguire dans le secteur de Sillery en automne. Et pour souligner officiellement l'ouverture de ce 2^e local, une fête VIP des plus mémorables se tiendra à la fin janvier sur Maguire, dans une formule « Soirée Jazz » en présence d'artistes talentueux.



Le Café Krieghoff Maguire

Credit: Luc Villeneuve

10 ans pour le Cosmos Lévis!



Le Cosmos Lévis

2018 est une année de célébrations pour le COSMOS Lévis qui soufflera ses dix bougies en juillet prochain. Le restaurant qui s'est refait une beauté l'an dernier reste un incontournable sur la rive-sud de Québec. Comme chez ses restaurants frères, le COSMOS est reconnu pour son large menu

frais et varié, l'ambiance lounge et décontractée ainsi que son décor avant-gardiste, sans oublier l'attention portée au service à la clientèle à toute heure du jour. Avec maintenant des restaurants aux quatre coins de la ville, de Sainte-Foy, à LB9 en passant par Lévis et Québec, le COSMOS réussit à réunir quotidiennement dans ses salles à manger des centaines de fidèles clients!

Credit: Christian Panquet

Fondation d'aide à l'artiste carougeois Suzette Leblanc s_leblanc@videotron.ca	Fondation d'aide aux athlètes carougeois Suzette Leblanc s_leblanc@videotron.ca	Fondation Élan Annie Gagnon annie.gagnon@irdpq.qc.ca 418 529-9141, poste 4366	Fondation Réno-Jouets Annie Asselin info@fondationrenojouets.ca 418 877-6758
Fondation Village Monde Danièle Valiquette info@villagemonde.com 418 317-6466	Fripe (La) Normand Gilbert gilbert.normand@videotron.ca	Jumelage Saint-Félix / San Marcos 418 871-3142	Laura Lémerville Sandra Lambert sandra.lambert@lauralemerville.ca 418 462-3325
Les Artisanas au Fil du Temps Hélène Simon lesartisanasaufiledutemps@gmail.com 418 641-6413, poste 3879	Loriots (Les) de Cap-Rouge Michel Bouchard 418 955-1039	Maison de la famille Louis-Hébert Caroline Lafrance info@maisonfamilieleouishebert.com 418 681-0141	Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy Rosanne Montminy grandsparents2014@gmail.com 418 658-8484
Maison des jeunes de Cap-Rouge La Symbiose Michel Boissel mdj.symbiose@bellnet.ca 418 650-7780	Maison Hélène-Lacroix Julie Beaulieu info@maisonhelenelacroix.com 418 527-4682	Maison L'Éclaircie Myriame Trudel info@maisonleclaircie.qc.ca 418 650-1076	Maison Léon-Provancher Jean-Sébastien Bouchard info@maisonleonprovancher.com 418 650-7785
Maison Richelieu Hébergement Jeunesse Chantal Larouche info@hebergementjeunesse.org 418 659-1077	Mieux-être des immigrants Serge Thériault info@meiquebec.org 418 527-0177	Moisson Québec info@moissonquebec.com 418 682-5061	Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge Nicole Faucher maacr@outlook.com 418 641-6301, poste 7327
Mouvement des services à la communauté de Cap-Rouge Catherine Giroux mscrc@bellnet.ca 418 641-6643	(Œuvres (Les) Jean Lafrance Jean Lafrance info@lesojl.com 418 681-3883	Option Travail / Carrefour jeunesse emploi Sainte-Foy Lanie Desrochers ldesrochers@optiontravail.com 418 651-6415	Ressource Espace Familles Cindy-Lee McKenzie communication@refamilles.ca 418 681-9740
Soccer CRSA Rubén Moreno r.moreno@soccercrsa.ca 418 877-5575	Société Arts et Culture de Cap-Rouge Festival DécouvrArts festivaldecouvrarts@hotmail.com 418 641-6301, poste 3852	Société artistique et culturelle de Québec Ginette Bourassa sacq_ginette_bourassa@hotmail.com	Société canadienne du cancer Alain Raymond araymond@quebec.cancer.ca 418 683-8666
Société d'horticulture de Sainte-Foy Nicole Caron horticulture.ste-foy@outlook.com 581 981-4441	Société historique du Cap-Rouge Linda Poitras-Even info@shcr.qc.ca 418 641-6380	Société québécoise d'ethnologie Jean-Pierre Pichette societe@ethnologiequebec.org 418 922-8340	Tel-Aide Québec Céline Coutu administration@telaide.qc.ca 418 686-2433
Traic Jeunesse Viviane Gélinau info@traicjeunesse.org 418 651-7070	Verger (Le) Véronique Chabot info@leverger.ca 418 657-2227	YWCA Québec Katia de Pokomandy-Morin info@ywcaquebec.qc.ca 418 683-2155	Si vous avez des corrections à apporter dans les renseignements ci-dessus, vous pouvez le faire en écrivant à redaction@journal-local.ca . Vous pouvez également joindre Malika Schneider au 819 701-6012.

Club de soccer CRSA

La période d'inscription pour l'été 2018 a débuté



Dès à présent, les inscriptions pour la prochaine saison estivale sont disponibles.

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

(MS) La période d'inscription pour le soccer du Club de soccer CRSA est actuellement en cours et il est possible pour les membres et les parents des jeunes membres d'effectuer les inscriptions selon trois modalités différentes.

Les inscriptions peuvent être effectuées au bureau du Club, situé au deuxième étage du Stade Leclerc, par la poste (CP 75045 succursale de Cap-Rouge, Québec, QC, G1Y 3C6) ou en ligne. En effet, le Club offre du soccer pour tous les membres de la famille et propose des programmes pour les joueurs souhaitant évoluer autant sur le plan récréatif que compétitif (Local- A-AA-AAA). Tous les joueurs nés en 2014 jusqu'à l'âge senior et adulte sont les bienvenus.

Découvrir le camp d'été 2018

Le Club de soccer CRSA offre trois semaines de camp d'été pour les joueurs nés dès 2011. Lors de ces semaines (semaine du 25 juin, du 2 juillet et du 20 août), les joueurs auront accès à une foule d'activités sur le soccer pour développer leurs aptitudes de jeu en vue d'une amélioration de stratégies et d'efficacité sur le terrain de jeux.

Pour obtenir plus d'informations sur les inscriptions, les tarifications, les camps de sélections et les programmes de soccer, il est possible de trouver tous les détails sur le site internet www.soccercrsa.ca, par téléphone au 418 877-5575 ou encore en faisant parvenir un courriel à l'adresse suivante : info@soccercrsa.ca. ■

Les Loriots de Cap-Rouge reprennent du service

(MS) Après leurs représentations, les Loriots de Cap-Rouge ont repris leurs activités hebdomadaires depuis le 10 janvier dernier. Les membres du groupe vocal vont participer à la Choralie de La Haute-Saint-Charles le 17 mars prochain à l'Université Laval. Il s'agit d'un regroupement de cinq chorales de la région, qui présenteront

chacune cinq ou six chœurs avant que l'ensemble des choristes se regroupe pour ne former qu'un seul grand chœur.

Le spectacle de fin d'année des Loriots de Cap-Rouge est prévu le 26 mai prochain au Campus Notre-Dame-de-Foy. Plus de détails suivront dans les prochaines éditions de l'Écho de Cap-Rouge. ■

Maison des jeunes de Cap-Rouge : élection du comité jeunes

(MS) La Maison des jeunes de Cap-Rouge a organisé ses premières élections pour la création d'un comité de jeunes au mois de décembre dernier afin de leur permettre de discuter de certains enjeux pour les prochains mois à venir.

Le tout premier comité de jeunes 11-12 ans est formé de Raoul Mondor, responsable des activités de loisirs, Joaquin Person Kalauz, responsable des activités de prévention, Yaël Doran, responsable de la Brigade engagée et Yanis Medjkoune, responsable de la communication. Les jeunes se rencontrent en raison d'une fois par mois pour discuter et prendre les décisions en équipe sur les prochains mois à venir. ■



GYM PREMIUM

MAIL DE CAP-ROUGE

1100, BOUL. DE LA CHAUDIÈRE

418 657-3330



Référez un ami et recevez
UN MOIS GRATUIT
par abonné

Cette promotion est valide jusqu'au 28 février 2018

ABONNEMENT ANNUEL

19,99\$/MOIS

AUCUNS FRAIS D'ADHÉSION

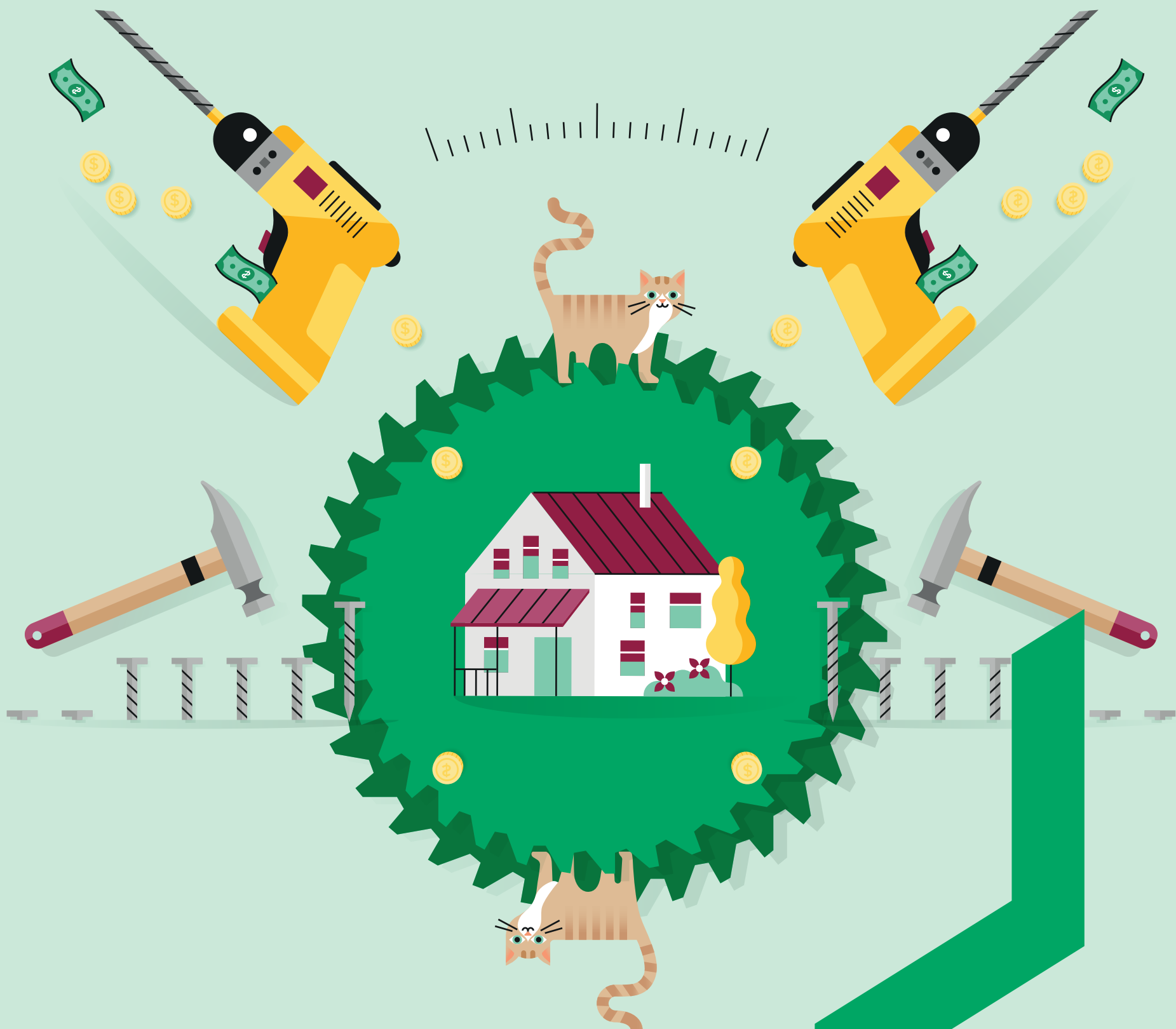
- GYM ENTIÈREMENT RÉNOVÉ ▪
- NOUVEAUX ÉQUIPEMENTS ▪



COMPTOIR SANTÉ

NUTRITION SPORTS EXPRESS

gympremium.ca



Passez du rêve à la simplicité

3 façons simples d'épargner pour concrétiser vos rêves :

- Plan d'action personnalisé en ligne
- Épargne par versements automatiques
- Achat de placements en ligne

Date limite pour cotiser au REER : 1^{er} mars 2018

418 651-5487 | desjardins.com/simplicite



Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge