GRATUIT

L'Écho du lac

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

TOUTE L'ÉQUIPE DE L'ÉCHO VOUS SOUHAITE DE *Joyeuses Fêtes*





VUE SUR LE PROJET QUATRE-TEMPS PAGE 2



RETOUR SUR LA FÉÉRIE DE NOËL PAGE 4



VINCENT ET SOPHIE BEAUCHAMP, PERSONNALITÉS DU MOIS PAGE 6

Coopérer pour créer l'avenir

Horaire des Fêtes
p. 5

Point de mire
p. 12

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg
155, 76e Rue Est, Québec
Tél. : 418 626-1146



André Dussault
courtier immobilier
849-0555
www.andredussault.com
ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

BORD DU LAC BEAUPORT
CONSTRUCTIBLE

Terrain de 58 000 pc, 180 pieds de façade.

LAC-BEAUPORT
TERRAIN PLAT

Prêt à construire ! Terrain boisé de 20 000 pc, zoné résidentiel. 99 000 $

LAC-BEAUPORT
AUBAINE

Terrain de 20 000pc.
Test de sol disponible. 79 000$

LA SUITE DE L'AUBERGE

PROJET LE QUATRE-TEMPS

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

La fermeture de l'Auberge Quatre Temps, le 5 novembre 2012, en a chagriné plus d'un. Pourtant, ceux qui avaient acquis la célèbre auberge le 1er juillet 2010 pensaient bien pouvoir la faire revivre et lui redonner un second souffle. Malheureusement, l'ancienne demeure de la famille Dombroski a dû fermer ses portes laissant les propriétaires actuels, le groupe BMV, avec un beau terrain et plein de projets pour celui-ci.





Maquette des condos.

Plusieurs scénarios furent envisagés par les trois propriétaires. Le terrain de l'auberge est certes impressionnant, mais il demande aussi une réflexion approfondie afin de respecter le milieu et le caractère naturels des lieux. Le groupe BMV à d'abord voulu consulter le conseil de bassin versant du lac Beauport afin d'obtenir ses recommandations sur ce qui serait favorable de faire afin de préserver le milieu. C'est ainsi que le choix de transformer le site de l'auberge en terrain résidentiel est apparu comme le meilleur pour les promoteurs. Faire disparaitre la mer de bitume qui entourait l'auberge et qui était proche du lac semblait le choix écologique à faire.

Ce qui retiendra davantage l'attention des Lac-Beauportois est sans doute le projet de condos qui sera situé de l'autre côté de la rue. Le projet « Le Quatre Temps » se dressera sur l'immense terrain qui hébergeait autrefois le Château Lac-Beauport. Le groupe BMV y fera construire 26 unités de condos dans un immeuble de trois étages, avec une partie à quatre étages.

Sébastien Boucher, l'un des propriétaires du groupe BMV nous informe que la clientèle visée pour les condos est essentiellement une clientèle qui reste déjà à Lac-Beauport, et qui ne désire plus entretenir une maison et un terrain, mais qui souhaite tout de même conserver la qualité de vie propre à la région.

Certaines personnes se sont montrées inquiètes face à un éventuel accès au lac pour des bateaux à moteur. N'ayez crainte, bien que les futurs propriétaires des condos bénéficient d'un accès au lac, cet accès sera aménagé pour accueillir uniquement de petites embarcations comme des kayaks ou des canots. Par ailleurs, mentionnons tout de même que les propriétaires profiteront d'un espace aménagé afin d'entreposer leurs embarcations, à l'abri, dans le stationnement sous-terrain de l'immeuble.

Avec une vue imprenable sur le lac Beauport et un accès privilégié à ce dernier, il est certain que plusieurs de ces condos trouveront preneurs rapidement. C'est Christine Légaré et son équipe, sous la bannière de Nouvelle Demeure, qui sont responsables de vendre les condos du projet Le Quatre Temps. Si vous désirez plus d'informations, vous pouvez consulter le site lequatretemps.com.

Achetez une lunette de
grande marque
et obtenez
une deuxième paire de même prescription* en cadeau !



À l'achat d'une paire de lunettes complète à prix régulier choisie parmi toutes les grandes marques en magasin, recevez une deuxième paire gratuite, de même prescription.

Prenez rendez-vous au
marchandgiguere.com

Dr René Marchand, optométriste
Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur.
Examen de la vue · Lunettes · Verres de contact



LE CHOIX DU CONSOMMATEUR 2013 RECONNAISSANCE D'EXCELLENCE QUÉBEC 8 ANNÉES CONSÉCUTIVES

Galeries Charlesbourg 418 626-7519

*La deuxième paire doit être choisie parmi les montures Tendance. Achat d'une première paire préalable avec traitement antireflet facile à nettoyer. Les deux paires de lunettes doivent être pour la même personne. La deuxième paire doit contenir la même prescription, des verres Envergure, et les mêmes traitements que la première paire. Date limite : 31 décembre 2013.

MARCHAND GIGUÈRE
Les bonnes lunettes

adidas DOLCE & GABBANA GUCCI Ray-Ban MEXX
et plusieurs autres

LES NOUVEAUX CONSEILLERS PRÊTENT SERMENT

PAR CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca



De gauche à droite : Marc Bertrand, Even McHugh, François-Bernard Saillant, Louise Brunet, Sylvie Chartier, Guy Gilbert et Andy Groskaufmanis.

C'est dans une salle bondée au Chalet des loisirs Desjardins qu'avait lieu le 11 novembre dernier l'assermentation des nouveaux conseillers municipaux. Phrases d'usage et courtes allocutions de chaque conseiller étaient au menu de cette cérémonie.

On se serait cru en pleine séance extraordinaire lors de l'assermentation du nouveau conseil municipal tant la salle était pleine. L'assemblée était constituée principalement d'amis, de sympathisants et familles des élus qui tous souhaitaient être témoins de ce moment important pour les leurs.

Ainsi chaque membre du conseil municipal dut-il lire ces quelques mots : Je , déclare sous serment que j'exercerai mes fonctions de mairesse ou conseiller, selon l'élu, avec honnêteté et justice dans le respect de la loi et du code d'éthique et de déontologie pour les élus municipaux de Lac-Beauport et que je m'engage à appliquer les règles de ce code applicables après la fin de mon mandat.

Prenant ensuite la parole après avoir prêté serment, la mairesse Mme Louise Brunet a tenu à remercier les gens présents de même que l'ensemble des citoyens pour l'appui et la confiance témoignés. « Dans notre mandat, nous aurons beaucoup de défis à relever, certains que nous connaissons déjà et d'autres que nous ignorons encore, mais soyez assurés que nous mettrons tout notre savoir et nos compétences à votre service. Mon souhait le plus cher est que nous puissions travailler en harmonie, instaurer une complicité et un respect mutuel entre l'administration, les employés, le conseil municipal et bien sûr tous les citoyens. Je peux vous assurer que j'y travaillerai personnellement. Plusieurs idées sont sur la table pour établir un contact avec la population. Je tiens à remercier et féliciter tous et chacun qui ont permis ce changement et n'ayez aucun doute, nous représenterons tous les citoyens sans exception », a-t-elle terminé sous les applaudissements.



L'assermentation de la mairesse Mme Louise Brunet scellée par la poignée de main officielle avec M. Richard Labrecque, directeur général de la municipalité de Lac-Beaupor.t

«Pour la toute première fois, une femme dirige notre conseil municipal qui du même souffle accueille son plus jeune conseiller»
– Marc Bertrand

Au fil de la cérémonie, tous les conseillers eurent à prendre la parole et le dénominateur commun à chacune des allocutions fut la reprise du slogan de la campagne électorale : Ensemble en toute confiance ! « Nous avons réussi, ensemble en toute confiance, ce que je considère aujourd'hui comme un évènement marquant dans la petite histoire démocratique de notre communauté. Pour la toute première fois, une femme dirige notre conseil municipal qui du même souffle accueille son plus jeune conseiller en la personne de François-Bernard Saillant », a fait observer le conseiller Marc Bertrand qui a conclu ainsi : « mes services à la communauté sont dirigés à l'endroit de tous les citoyens et citoyennes de Lac-Beauport, de tous les résidents de nos lacs et montagnes, quelque soit leur allégeance politique ou leur pouvoir financier. »





UN INCONTOURNABLE DU TEMPS DES FÊTES À LAC-BEAUPORT.

FÉERIE DE NOEL

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

louis-antoine@leseditionsprime.ca

Encore une fois cette année, tous les éléments étaient réunis pour faire de la Féerie de Noël un succès incontournable pour tous les résidents de Lac-Beauport et des environs. Près de 35 exposants se sont réunis au Salon des artisans qui s'est tenu à l'école Montagnac, les 30 novembre et 1er décembre

Les visiteurs ont pu découvrir le talent de nombreux artistes et artisans de la région. Plusieurs ont d'ailleurs profité de l'occasion pour dénicher un cadeau unique : bijoux, peintures, vêtements, savons ou encore pour les gourmands, les délicieux produits de la chocolaterie Rêve de chocolat. Le samedi, la venue du Père-Noel a su faire briller les yeux des enfants qui attendaient impatiemment son arrivée. Les plus grands quant à eux ont bien apprécié les jeux gonflables installés à l'extérieur.





Jean Morin propose des toiles des plus originales.



Le kiosque de Josée Fournier a suscité beaucoup d'intérêt.



Rien de mieux que des airs de circonstances pour la Féerie de Noël.

Dans le gymnase de l'école, aménagé pour l'occasion en salle d'exposition, on a pu rencontrer des artistes qui ont su retenir notre attention. Par exemple, Jean Morin, qui a d'ailleurs remporté le prix coup de cœur du public, exposait des toiles uniques, difficile à catégoriser par leur originalité. L'artiste mélange autant les textures que les matériaux, tout en ayant une préférence pour le bois qu'il récolte lui-même en forêt ou sur la grève. Interrogé sur le sujet, ce propriétaire de boutique de vêtement nous explique que cette passion lui permet d'extérioriser son côté artistique.

Comme par les années passées, la Maison des Jeunes a convié la population de la région à venir déjeuner dans une ambiance de fête en compagnie du Père Noël. Plusieurs ont pu se régaler et ont pris plaisir à partager un repas préparé par les jeunes Lac-Beauportois.

Pour ajouter à l'ambiance féérique, le grand sapin disposé au centre de la salle était orné de nombreuses boules de Noël qui avaient été décorées dans le cadre d'un concours où tous étaient invités à participer. Voilà, la table est mise ! La période des Fêtes peut commencer !







Gagné

LA MAGIE DES FÊTES EST À NOS PORTES

Profitez de tous les moments de joie qu'elle pourra vous apporter.

HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES	
24 décembre	Fermeture à 13 h
25 et 26 décembre	Fermé
31 décembre	Fermeture à 13 h
1er et 2 janvier	Fermé

MON ENTREPRISE COOPÉRATIVE *J'en profite*

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

PERSONNALITÉ DU MOIS

LES GALERIES BEAUCHAMP, UNE ENTREPRISE FAMILIALE D'ICI

DEUX GÉNÉRATIONS DE PASSIONS

PAR MALORY LEPAGE
malorylepage@live.ca

Établies à Québec depuis 30 ans, les galeries Beauchamp ont su gagner le cœur des amateurs d'art d'ici et d'ailleurs. Cette vitrine de choix regroupe quelque 275 créateurs à travers neuf galeries. On en retrouve sept dans la Capitale, une à Baie-Saint-Paul et une à Toronto. De plus, le site internet de l'entreprise constitue lui-même un lieu virtuel d'exposition. Cette histoire est le fruit de plusieurs années efforts d'une famille lac-beauportoise passionnée de l'art. Portrait de Vincent et de Sophie Beauchamp, la deuxième génération qui assure le roulement de l'entreprise familiale.

Les galeries Beauchamp comptent 22 055 clients provenant de partout dans le monde. Pour cette petite entreprise de Québec, c'est un accomplissement considérable. Toutefois, le duo s'entend pour dire qu'il n'aurait jamais cru œuvrer dans ce secteur un jour. « Nous avons avant tout une passion pour le service à la clientèle et la gestion d'entreprise », affirme M. Beauchamp. Le fait que ce soit dans le domaine des arts est une valeur ajoutée pour les deux entrepreneurs, qui ont grandi dans le milieu.

Tout a commencé lorsque leurs parents ont acheté la Galerie d'Art Royale. S'impliquant dans le projet dès le premier jour, les enfants du couple jonglent entre l'université et l'entreprise familiale. « C'était très motivant, car on avait l'occasion d'appliquer concrètement ce qu'on apprenait à l'école », explique Mme Beauchamp. Elle ajoute que leur père leur laissait beaucoup de place dans la gestion du commerce.

Le choix des tableaux est effectué selon les goûts des propriétaires. Tout en gardant des pièces classiques, ils intègrent des œuvres plus modernes en suivant les tendances et en écoutant les préférences des clients. Le travail de galeriste rassemble les qualités d'agent d'artistes, d'entrepreneur, de distributeur et de communicateur. « Nous appuyons nos artistes et nous sommes disponibles pour nos clients, sans toutefois leur mettre de la pression, » déclare Mme Beauchamp. Leur présence dans les galeries et la façon dont ils transmettent naturellement leur passion aux visiteurs rendent ces produits de luxe plus accessibles. Ils proposent d'ailleurs des services particuliers afin d'accommoder leurs clients, comme le financement en plusieurs versements ainsi que la livraison à domicile, à l'échelle internationale.



Sophie et Vincent Beauchamp

« Plus tu amènes de l'eau au moulin, plus ça te revient » : Mme Beauchamp image bien les efforts entrepris et les risques encourus qui ont mené au rayonnement actuel de leurs commerces. La clé de leur succès réside dans la proximité qu'ils entretiennent avec les gens, tant les artistes que la clientèle des galeries. Le choix d'une toile relève des goûts, du vécu de l'individu, du décor de sa maison et d'une foule d'autres facteurs personnels de la sorte. « C'est un domaine où il faut être à l'écoute, car on entre rapidement dans la vie privée des gens », affirme M. Beauchamp.

Ne s'asseyant pas sur son succès, la famille continue à nourrir sa passion et à améliorer ses services. Des projets de transporter leur entreprise à l'international sont dans l'air. Mme Beauchamp fait tramer un suspense en sous-entendant « le continent où l'on retrouve beaucoup de baguettes »… C'est donc une histoire à suivre !

Promotion spéciale sur souffleuse à neige
Inclus frais préparation
Pour un temps limité, à partir de 799$



HONDA Produits Mécaniques
Équipez-vous pour l'hiver
honda.ca/bravoilneige

Centre LOCA-TOUT inc.
Vente - Réparation
Location d'équipement
Propane - Échafaudages
Nous réparons toutes les marques.
Le plus vieux concessionnaire Honda à Québec avec ses 30 années d'expérience ainsi que ses techniciens compétents.
14035, boul. Henri Bourassa, Québec 418-623-3114 centre@locatout.com

Spécial
Mise au point souffleuse à neige
49,95$
incluant l'huile et bougie

St-Sylvestre
31.12.13 18h30
Souper V.I.P. (5 services)
19h30
Incluant 1/2 bouteille de vin
75$/pers
Taxes et service inclus
Dégustation vins & fromages
21h00
Pour deux: 1 bouteille de vin et une assiette de fromages du Québec
35.00$/pers
Taxes et service inclus
Monya et l'elixir band & Dj
Les places sont limitées, réservez tôt! 418 849-4418
RÉSERVEZ POUR LES BUFFETS,
DÈS 17 H, LES 25 DÉCEMBRE ET 1er JANVIER.
INFORMEZ-VOUS SUR NOTRE FORFAIT AVEC LES GLISSADES
Réservez pour les brunchs tous les dimanches
Brunch gratuit en s'inscrivant à la promotion anniversaire à monttourbillon.com
MONT TOURBILLON
418-849-4418
www.monttourbillon.com

JEUNE PERSONNALITÉ

SA CAUSE, LA SCLÉROSE EN PLAQUES

FLORENCE BASTIEN ORGANISE UN ZUMBATHON

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

louis-antoine@leseditionsprime.ca

Florence Bastien était bien nerveuse le 22 novembre dernier et avec raison. En effet, c'est pendant cette soirée que se tenait son évènement, « Le Zumbathon ». Organisée dans le cadre de son projet personnel de 5e secondaire du programme d'études internationales (PEI) à l'école secondaire Mont-Saint-Sacrement, la soirée avait pour but de recueillir des dons pour une cause qui lui est très chère.



C'est donc une soirée de Zumba au Sibéria Spa, animé par Isabelle Gagné de l'organisme Cœur à l'ouvrage, qui a permis à Florence Bastien de réaliser son projet. La cause épaulée par la jeune étudiante en est une bien importante pour elle. Elle a choisi de soutenir financièrement la Société canadienne de la sclérose en plaques parce que sa grand-mère est atteinte de cette maladie et qu'elle voulait amasser des fonds pour faire avancer la recherche et aider à trouver des remèdes pour vaincre cette maladie.

Le choix d'une soirée de Zumba peut paraitre cocasse, mais au contraire c'est plutôt audacieux. Florence a choisi le Zumba parce que c'est une activité populaire et que les participantes ont dansé pour des personnes atteintes de la sclérose en plaques, qui elles, ne peuvent participer à une telle activité. Donc, cette activité était entièrement dédiée aux personnes atteintes de la maladie.

Cet évènement a pu être un franc succès grâce à la précieuse collaboration de plusieurs commanditaires. L'organisatrice en chef de l'évènement tenait absolument à remercier tous les gens qui l'on accompagnée lors de cette soirée. Premièrement, le Sibéria Spa pour la salle, l'organisme Cœur à l'Ouvrage pour l'animation de la soirée et particulièrement Isabelle Gagné qui l'a énormément aidé à organiser le Zumbathon. Ajoutons aussi Exhibe Communication pour l'infographie, le montage et l'impression des billets, le IGA des Sources pour les bouteilles d'eau et les pommes et finalement, le Sushi Shop de Lac-Beauport, le Subway de Charlesbourg, Génétik Sport, Pizz'art, Café Noisette, Yuzu et l'Arrière-Boutique-Culinaire pour les prix de présence. Il ne faudrait pas oublier Nathalie, Sophie, Dannie et Sarah qui ont assisté Isabelle pour l'animation de cette soirée.

Étant un évènement entièrement commandité, Florence a pu remettre la totalité de la somme amassée, soit 607 $ à la Société canadienne de la sclérose en plaques. Sincèrement bravo pour cette soirée Florence, tu peux être fière de toi.



Florence et sa gang au Zumbathon.

Les Frères Toc
Différent...
VENEZ PROFITER DE NOTRE TABLE D'HÔTE DU MIDI
CHOIX DE BIÈRES À 3,25$
SÉLECTION DE VIN AU VERRE DE 6,00$ À 7,50$
À PARTIR DE 11H
DIMANCHE
25 % pour les dames sur tout
LUNDI
Fajitas pour 2 29,95 $
MARDI
Sushi 1,25 $ le morceau
MERCREDI
Ailes de poulet 50 ¢ chacune
JEUDI
2 Corona 6 $ dès 16 h
20815, boul. Henri-Bourassa
418 849-6211
www.lesfrerestoc.com
NOUS VOUS SOUHAITONS UN JOYEUX TEMPS DES FÊTES!

BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

À votre service depuis 1964
et nous sommes heureux de continuer à vous servir



Que vous soyez TRADITIONNEL ou ÉPICURIEN, dégustez votre fondue parmi nos 14 choix de viande

Boeuf | Boeuf Wagyu | Poulet | Porc | Oie | Wapiti | Cerf | Sanglier
Agneau | Canard | Kangourou | Caribou | Autruche | Cheval

Délicieux BOUILLON MAISON concocté sur place!

6 choix de sauces maison
Cognac | Fines herbes | Diable
Poivre | Cari | Chili-Ketchup



Cubes à tourtière coupés à la main ou à la « méthode du Lac-St-Jean ».

Choix de viande sur commande ou demandez sur place!

Réservez dès maintenant votre dinde de grain fraîche

Boeuf | Poulet | Porc | veau | Wapiti
Cerf | Bison | Sanglier | Autruche

418 849-4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com

BOUCHERIE Vic Verret & FILS
Tout près de chez vous!

SUR LES TRACES DE…
JULIE GAGNON DE PIZZ'ART

MARILOU ET PIERRE EMBOITENT LE PAS

PAR MALORY LEPAGE

malorylepage@live.ca

S'il est vrai que partager son bonheur double celui-ci, Julie Gagnon doit être aux anges ! En effet, la copropriétaire de Pizz'art voit ses deux enfants s'épanouir à travers le développement de ce projet familial. L'aventure a commencé officiellement il y a plus d'un an, lors de l'ouverture de sa première succursale à Lac-Beauport. Aujourd'hui la pizzéria compte un second pignon sur rue, situé aux Halles de Sainte-Foy. Ce n'est qu'un début : Marilou et Pierre Morneau ont bien l'intention de nourrir l'entreprise de leurs parents afin d'en exploiter le plein potentiel.



Mme Gagnon en compagnie de ses enfants, Pierre et Marilou

Le duo se complète d'ailleurs à merveille. Pierre, qui étudie la cuisine au Centre de formation professionnelle Fierbourg, possède un côté artistique prononcé. Il participe à la création de nouvelles recettes de pizza et s'intéresse au mariage des saveurs. Marilou, étudiante en sciences humaines au Cégep Garneau, est plutôt intellectuelle. « Je touche un peu à tout, mais j'aime surtout le service à la clientèle », affirme-t-elle.

En tant que cuisinier, Pierre se donne comme mission d'offrir aux clients un produit en tout temps supérieur à ce que l'on peut se faire chez soi. « Les gens n'ont pas toujours le gout de se faire à manger, mais ils recherchent quand même de la qualité », explique-t-il. Afin de développer de nouvelles pizzas, il trouve son inspiration dans ce qu'il y a dans le frigo. C'est ainsi que naissent de nouvelles combinaisons de saveurs. Il prête d'ailleurs son nom à une pizza qu'il a conçue : la Pete's Superbowl. Une vraie « pizza de gars », garnie d'effiloché de porc, de sauce barbecue, de piments forts, d'oignons et de mozzarella, qui saura plaire à n'importe quel palais masculin. On a de bonnes raisons de croire que le cuistot de 17 ans a un brillant avenir dans son domaine !

Même si elle ne s'affaire pas à inventer de nouvelles combinaisons de sauce, de garniture et de fromage, on peut trouver Marilou tant derrière les fourneaux et au comptoir, qu'au bureau. C'est cette polyvalence qui caractérise son désir de toucher à la fois à la publicité, aux relations publiques qu'à l'entrepreneuriat, une fois rendue à l'université. « La gestion de commerce m'a toujours intéressée, surtout en restauration », explique-t-elle. La pizzéria concorde donc parfaitement avec les ambitions de la jeune femme de 19 ans.

Julie Gagnon est fière que ses enfants s'impliquent dans l'entreprise familiale. « Je suis vraiment heureuse de voir que ça les emballe, eux aussi », affirme-t-elle. Si toutes les options étaient possibles, à quel endroit rêveraient-ils d'ouvrir une franchise de leur restaurant ? Pierre répond sans hésiter « Whistler, car j'irais skier en même temps ! » Marilou, amoureuse des grands centres, choisirait plutôt la ville de New York, un rêve que semble partager sa mère.

Pizz'art, c'est sortir la pizza du fast food. Cela se trouve dans le raffinement des saveurs, en commençant par la croûte. C'est cette croûte mystère, nommée parmi les trois meilleures à Québec par la foodie Allison Van Rassel, qui constitue l'essence même du restaurant. On y ajoute des ingrédients frais et de qualité : voilà la recette gagnante !

L'ENSEIGNANTE MÉLANIE JOLIN EN DIRECT D'ATLANTA

LE CINÉMA D'ANIMATION, SON DADA !

PAR MÉLANIE JOLIN

@

Dire d'elle que son cerveau carbure à plein régime, pour qui connait Mélanie Jolin, enseignante à Montagnac, la métaphore lui sied à merveille. Des projets pour ses élèves, elle en a plein la tête. Invitée à présenter l'un d'eux à Atlanta, c'est à chaud, quelques heures après sa conférence qu'elle livre ici le compte-rendu de son expérience.

Ladies and gentleman welcome to my presentation ! Une phrase à tout le moins banale, mais qui a néanmoins débuté ma conférence au *1:1 International Computing Conference* à Atlanta le 1er décembre à 15 h 15. Les évènements qui m'ont propulsée à ce niveau sont cependant, pour ma part, assez simples.

En fait, en 2012, j'avais appliqué sur la bourse Ken Spencer qui fait la promotion de l'intégration des technologies en classe. J'y avais présenté un projet de cinéma d'animation. D'ailleurs, ceux qui sont passés par ma classe s'en souviendront sans doute. Cependant, mon projet n'a pas été remporté la bourse. Il s'est toutefois bien classé. En octobre 2013, l'organisation m'a contactée afin que je le présente lors d'une conférence. Une opportunité unique qui permet de présenter un projet simple et accessible en éducation et qui me fera rencontrer d'autres intervenants dans le milieu pédagogique.

LES GRANDES LIGNES DE MON PROJET

J'introduis les élèves au cinéma d'animation qui consiste à prendre plusieurs photos puis, à l'aide d'un logiciel, les faire défiler. À travers ce projet, ils travailleront l'utilisation de différents logiciels, les arts, le français, les méthodes de travail et la coopération. C'est un apprentissage concret.

En participant à ce congrès, j'ai fait des rencontres de gens très passionnés dans l'intégration de la technologie en milieu scolaire. Parmi ceux-ci, Mme Alicia Buenelos qui a permis à la ville de San Luis d'équiper tous les enfants de la 1re année jusqu'en secondaire 2 d'avoir un portable et le wi-fi gratuit à la maison. M. Michael Gielniak PH. D présente le projet RED : *Revolution education in America* qui personnalise l'enseignement afin d'augmenter la réussite éducative.

Bref, un congrès riche en découvertes qui me permet de les faire rayonner, ici, chez nous.



COURTOISIE



LE JOURNAL *L'ÉCHO DU LAC*
EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR LES ÉDITIONS PRIME INC.
940, boulevard du Lac,
Québec (Québec)
G2M 0C9

PUBLICITÉ :
BRIGITTE LANDRY
418-580-2744
INFORMATION :
CAROLE ROY
418 580-0537

ÉDITEUR : Alain Têtu
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Myriam Guay
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
DIRECTEUR PRODUCTION ET CRÉATION : Éric Monette

COORDONATRICE AUX OPÉRATIONS ET REPRÉSENTANTE JUNIOR AUX VENTES
Julie Boissinot
JOURNALISTES : Carole Roy, Philippe Brassard, Malory Lepage

COLLABORATEURS : Francis Audet, Joël Beaulieu, Danielle Gauthier De Varennes, Christine Michaud, Jocelyne Vien, Nadia Vallée, Lucie Ricard, Clinique de physiothérapie pédiatrique

PRODUCTION GRAPHIQUE : Éric Monette
IMPRESSION : Transcontinental
TIRAGE : 10 300 exemplaires
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

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

DES LUTINS DE NOËL DÉGUISÉS EN CUISTOTS ?

NOËL CHEZ VIC VERRET

PAR CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca



Ghislain et Maxime Verret, la passion du métier de père en fils.

Ça y est, c'est fait, les lutins de Noël se propagent comme une trainée de poudre. Visiblement les pièges pour capturer ces petits êtres sont d'une efficacité redoutable puisque l'on semble en retrouver dans de nombreuses chaumières. Selon la légende, ils demeureraient inertes à la lumière, mais hyperactifs la nuit tombée. Heureusement, tous ne sont pas des oiseaux de nuit comme ceux que nous avons rencontrés à la boucherie Vic Verret.

Plutôt chanceuse la famille Verret de pouvoir compter sur l'appui d'une brigade entière de lutins du Père Noël ! Oui, oui, de vrais lutins qui travaillent sans relâche en cette période des plus achalandée que représente décembre. Notre sympathique rencontre avec Ghislain et Maxime Verret, les lutins en chef, nous fait découvrir la boucherie sous un autre angle, celui d'un véritable atelier de…. Noël !

Ça ressemble à quoi décembre chez Vic Verret ? « C'est deux mois dans une semaine », lance en riant Maxime, fils de Ghislain. Avec toute la fougue de ses 28 ans, son sens de l'organisation et surtout sa passion, il aborde la période des fêtes avec philosophie. Bien qu'il soit d'une autre génération, la troisième en fait, il trouve comme son paternel que les gens n'ont plus de répit, que les horaires atypiques sont légion et que rares sont les moments où l'on peut se réunir. Une chose toutefois demeure immuable, se retrouver autour d'un bon repas. « Les gens aiment bien manger et essayer de nouveaux produits », vient appuyer Ghislain. En effet, les produits moussés par les émissions de télé côtoient les classiques chez Vic Verret. Ainsi y retrouve-t-on le bœuf AA, le VSC et le Wagyu aux côtés de la viande chevaline ou celle de gibier. Les viandes peuvent se décliner en maintes préparations, nature ou marinées, en brochette, en petits cubes prêts à incorporer à votre recette de tourtière ou en plats prêts à cuire. L'amateur de viande est devant le comptoir ce que l'enfant est devant la vitrine de jouets. N'oublions pas les nombreuses variétés de saucisses, la dinde de grain, grande vedette en décembre, les pâtés à la viande, les vraies tourtières du Lac St-Jean et les succulentes tartes au sirop d'érable.

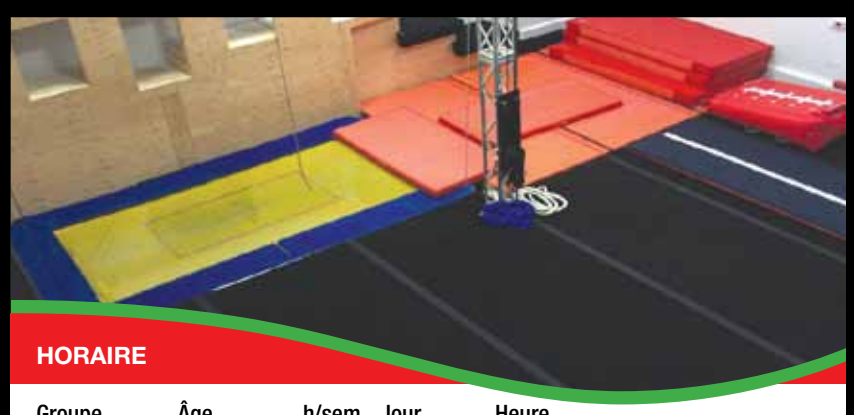
AU TRAVAIL LES LUTINS

Bien qu'elle l'ait vu grandir, Maxime Verret travaille à temps complet au sein de l'entreprise familiale depuis 2006. Pas meilleur que son père Ghislain pour lui enseigner tous les rouages du métier. Comme nous l'avait déjà confier Ghislain, « la boucherie c'est bien plus qu'une profession, c'est une passion. » Cette passion est aussi transmise à la vingtaine d'employés que compte la boucherie. Il faut les voir travailler, mettre la main à la pâte, c'est le cas de le dire, pour constater à quel point la période des Fêtes en est une de fort achalandage. Les produits sont disponibles à l'année, mais en cette période il est vrai que certains sont encore plus en demande nous confirment père et fils. De fait, les lutins s'affairent à tout préparer en double, en triple… On se demande comment ils font pour résister à toutes ces bonnes et merveilleuses odeurs ! Ça sent si bon les plats maison ! Il serait d'ailleurs judicieux de réserver ses pièces de viande, pâtés et tourtières ainsi que la fameuse dinde, histoire de ne pas manquer le bateau. On peut aussi consulter le site Internet de la boucherie pour établir sa liste de provision et consulter la section recettes. *Quelques clics au www.boucherievicverret.com, rien de mieux pour se mettre en mode « j'ai faim ».*



Une partie de la brigade de lutins.

École de sport Acrobatique



HORAIRE

Groupe	Âge	h/sem	Jour	Heure
Parent enfant	3-4 ans	1h	Jeudi	9h-10h30
			Samedi	8h-9h et 9h15-10h15
			imanche	8h45-9h45
Bout chou	5-6 ans	1h	Jeudi	10h30-12h
			Samedi	8h-9h et 9h15-10h15
			Dimanche	8h45-9h45 et 10h-11h
Initiation	7-8 ans	1h30	Vendredi	18h-19h30
			Samedi	10h30-12h
			Dimanche	10h-11h30
Initiation	9 ans et+	2h	Samedi	10h30-12h30
			Dimanche	10h-12h
Initiation 2	10 ans et +	2h30	Samedi	3h-15h30
Intermédiaire	10 ans et +	4h30	Mercredi	18h-20h et
			Samedi	13h-15h30

TARIFS

Groupe	Âge	Heure/sem	Automne 14 sem.	Hiver 12 sem.	Printemps 10 sem.	Annuel ** 36 sem.
Parent enfant	3-4 ans	1h	175$	150$	125$	400$
Bout chou	5-6 ans	1h	175$	150$	125$	400$
Initiation	7-8 ans	1h30	210$	180$	150$	475$
Initiation	9 ans et+	2h	230$	200$	170$	550$
Initiation 2	10 ans et +	2h30	250$	215$	180$	580$
Intermédiaire	10 ans et +	4h30	350$	300$	250$	900$

** L'inscription annuelle est payable en 5 paiements égaux au 2 mois, 10% rabais.

Fête d'enfant	3 ans et +	2h	8 enfants	150$
Entraînement libre	15 ans et +	2h/ séance	expérience requise	6$/h

Saison 2013-2014

Automne 2013:
9 sept. au 15 déc.
INSCRIPTIONS: 15 août au 9 sept.

Hiver 2014:
6 jan. au 30 mars
INSCRIPTIONS: 15 déc. au 6 jan.

Printemps 2014:
31 mars au 8 juin
INSCRIPTIONS: 10 mars au 31 mars

CONTENU DES COURS

Trampoline, Barre russe
Acrobatie au sol, Trampo-mur
Aériens (Trapèze, Cerceau, Corde lisse, Tissus, Bungee) Mains à mains, Banquine, Pyramides de groupe, Équilibres, Cannes d'équilibre, Flexibilité et Renforcement musculaire
Jonglerie, Rola bola, Slack line
Parcours acrobatique

NOUVEAUTÉS hiver 2014
Trampoline adulte 15 ans et plus
Parcours / Yamakasi 12 ans et plus
Trampo-mur 12 ans et plus
Voir le site web pour les horaires

POUR NOUS JOINDRE:
Yves Gagnon
(418) 955-6668
Courriel: ecoleacro@yahoo.ca
www.sportacrobatique.com
2694, boul. Talbot suite 104



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca



COLLECTE DE SANG

Invitation à donner la vie le 17 décembre prochain lors de la Collecte de Sang qui se tiendra à la salle communautaire de l'Hôtel de Ville de Stoneham-et-Tewkesbury. Sous la présidence d'honneur du lieutenant Simon Guay de la Sureté du Québec de la MRC de La Jacques-Cartier, cette collecte est organisée par le regroupement bénévole de Stoneham en collaboration avec la SQ, la MRC et la municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury. On vous attend nombreux le 17 entre 13 h 30 et 20 h au 325 rue du Hibou.



MESSES DE NOËL

Magiques sont les messes de Noël dans notre paroisse de Ste-Marie-des-Lacs ! À vous de choisir le lieu et l'heure qui vous convient. Joyeuses Fêtes à tous !

MARDI 24 DÉCEMBRE

Célébrations familiales

Lac-Beauport et Stoneham : 18 h

Notre-Dame des Laurentides : 18 h 30

Messes de Noël

Lac-Beauport, Stoneham, Tewkesbury : 20 h

Notre-Dame des Laurentides : 21h

Messes de minuit

Lac-Beauport, Station Touristique Stoneham, St-Adolphe : 22 h

Notre-Dame-des-Laurentides : Minuit

MERCREDI 25 DÉCEMBRE

Notre-Dame des Laurentides : 10 h 30

Mardi 1er janvier

Notre-Dame des Laurentides : 10 h 30

LA FIESTA MO SISTA



Le jeudi 21 novembre dernier avait lieu la toute première édition de la Fiesta Mo Sista au Voo Doo Grill. Initié par deux filles d'ici, Isabelle Henry et Charline Gauthier-Tremblay, l'évènement, en collaboration avec Movember Canada, avait pour but d'amasser des fonds pour soutenir les causes de l'organisation (le cancer de la prostate, le cancer testiculaire et la santé mentale masculine), et ce, sous une formule des plus originale : en offrant une soirée exclusive aux dames ! Au programme : joueur de cornemuse, présentation des tendances coiffures automne-hiver, défilé de sous-vêtements masculin en collaboration avec des pompiers volontaires, encan silencieux et prestation musicale de la formation «The Robert's Creek Saloon». Une soirée réussie qui a permis de remettre près de 1000 $ à Movember Canada.

MARCHÉ DE NOËL DE LA JACQUES-CARTIER

Si vous avez manqué la première fin de semaine du Marché de Noël de La Jacques-Cartier, vous pouvez vous reprendre les 13-14 et 15 décembre. Une ambiance féerique dans laquelle il fait bon se plonger au cœur du magnifique secteur de la Grange du presbytère de Stoneham. À ne pas manquer, le samedi 14 décembre dès 19 h 30, le concert intime de Noël de Bruno Pelletier à l'église de Stoneham, présenté par la Caisse Populaire Desjardins Charlesbourg. Les billets au cout unitaire de 43 $ sont disponibles via le 418-848-2381.



NEUF BOUGIES POUR LA CLINIQUE DENTAIRE !



Ayant terminé ses études en médecine dentaire en 2004, le Dr Stéphane Coulombe a rapidement choisi d'établir sa clinique à Stoneham. Originaire de Baie-Comeau, il retrouve chez nous la beauté des grands espaces. Vivant en harmonie avec son milieu, cette philosophie se transpose également dans la pratique de Stéphane Coulombe. Neuf ans déjà qu'avec son équipe il réussit à rendre agréables nos visites à sa clinique. Bon neuvième à toute l'équipe de la Clinique dentaire Stoneham !



DANS LA MIRE



Dans notre mire ce mois-ci, un heureux mélange des genres. Premier arrêt au défilé de mode de la Maison des jeunes le Cabanon. Pour cette 4e édition, tenue cette année au centre de ski Le Relais, les jeunes ont présenté les collections de leurs boutiques préférées, dont Bébé Boomerang et La Boutique du Lac. Et décembre étant le mois du Père Noël, il fallait bien aller l'accueillir nous aussi lors de son passage à la Féerie de Noël le 30 novembre. Place à la mode et au petit papa Noël.





















Ho ! Ho ! Ho !

POINT DE MIRE DESJARDINS

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg est toujours aussi impliquée dans les communautés de Lac-Beauport et de Stoneham. Elle l'a démontré une fois de plus.



La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg désire souhaiter une excellente saison de ski à ses deux partenaires de Lac-Beauport soit le club de ski Le Relais et le club de ski acrobatique Le Relais. Nous espérons que notre contribution financière contribuera à votre succès. Bonne saison et bonne chance à tous!



La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg était fière d'encourager encore une fois cette annexe, la maison des jeunes Le Cabanon du Lac-Beauport dans le cadre de son grand défilé de mode qui s'est tenu le 14 novembre dernier au centre de ski Le Relais. La Caisse est d'ailleurs un partenaire important de la maison des jeunes puisqu'elle croit en la jeunesse et qu'elle souhaite encourager les jeunes dans leurs projets.
Mme Marie-Andrée Villeneuve, conseillère en développement des affaires à la Caisse, était présidente d'honneur de l'événement qui a permis d'amasser plus de 8 000 $ pour l'organisme communautaire.

La Caisse de Charlesbourg invite la population à participer en grand nombre à la Féerie de Noël organisée par la Municipalité et les organismes culturels et communautaires de Lac-Beauport. Une grande fête familiale pour souligner l'arrivée de Noël. Les 30 novembre et 1er décembre se tiendront plusieurs activités, dont un salon des artisans qui réunira plus de 35 exposants. La Caisse est toujours fière de participer à cet événement qui met dans l'ambiance des fêtes!



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

CCAP CABLE COM
TÉLÉVISION ✦ TÉLÉPHONIE ✦ INTERNET

Choisir la CCAP

c'est avoir tous ses services au même endroit!

NOUVEAU! téléphonie mobile

La CCAP propose maintenant à ses membres un comptoir où se procurer un appareil de téléphonie mobile à même ses bureaux!

Passez nous voir à la CCAP pour connaître toutes les offres!

Distributeur autorisé des produits de VIDÉOTRON MOBILE LE RÉSEAU 4G

Krystal Guay, Québec (NDL)

Crédit photo: France Bouchard francebphotos.com

PROMOTION 3 SERVICES

TÉLÉVISION +TÉLÉPHONIE +INTERNET

à partir de 74,95 $

Pour plus de détails : www.ccapcable.com

@ ccap câble
@ icitele.ca

418.849.7125
www.ccapcable.com
20 860, boul. Henri-Bourassa

ICI TÉLÉ.CA la télé des gens d'ici

LE NOUVEAU CONSEIL DE LAC-BEAUPORT ANNONCE SES COULEURS

LE SITE DE LA NOUVELLE ÉCOLE À L'ORDRE DU JOUR

PAR PHILIPPE BRASSARD

C'est devant une salle pleine à craquer que le nouveau conseil municipal de Lac-Beauport fraîchement élu a fait son entrée le 18 novembre. La nouvelle équipe a rapidement annoncé ses couleurs en relançant les démarches visant à choisir un terrain pour construire la nouvelle école primaire.

Après avoir balayé l'Équipe Beaulieu grâce à une victoire surprenante aux urnes le 3 novembre, l'Équipe Avenir Lac-Beauport a tenu sa première séance régulière du conseil devant une masse de citoyens entassés dans la petite salle du chalet des loisirs.

La mairesse entrante Louise Brunet et les six conseillers ont notamment été invités à présenter leur vision sur une foule de dossiers. Celui du terrain destiné à recevoir la nouvelle école a particulièrement retenu l'attention.

Sans détour, le nouveau conseil a annoncé avoir offert un mandat à un consultant qui analysera environ cinq sites potentiels pour l'école. Les sites examinés incluront le terrain de la zone HU-203 choisi par l'équipe précédente, qui a été cédé à la commission scolaire avant les élections, ainsi que d'autres terrains plus centraux.

« On va faire une analyse des sites, comme cela aurait dû être fait au départ. Ensuite, comme citoyens et comme conseil, on va regarder quelle est la recommandation et voir si ça tient la route », a indiqué le conseiller Marc Bertrand, précisant que l'analyse se penchera sur les coûts et les impacts sur la circulation automobile. Une consultation publique sera aussi organisée.

« Le processus en cours ne retarde en rien ce qui se fait actuellement dans la zone HU-203 », a assuré M. Bertrand. « On pourrait même délivrer un terrain avant celui de la zone HU-203, advenant que ce ne soit pas ce site-là qui soit choisi. Jusqu'à présent, il n'y a aucun délai. […] Soyez assurés que notre objectif demeure de livrer l'école à temps » pour la rentrée en 2015, a-t-il dit.

Les terrains du Saisonnier figureront parmi les options analysées, a confirmé le conseil, indiquant qu'un espace de 50 000 pieds carrés est nécessaire pour l'école, alors que le Saisonnier représente 3 000 000 pieds carrés.



Les citoyens étaient nombreux à cette première séance du conseil municipal.

Même l'agrandissement de l'école Montagnac sera sur la table. Selon le conseil, l'architecte de Montagnac croit que cela est faisable. Des mères de famille ont toutefois émis des réserves face à ce scénario, ne souhaitant pas envoyer leurs enfants dans une école de taille comparable à une polyvalente.

Pour leur part, les citoyens de la zone HU-203 ont invité le conseil à respecter la volonté des 400 personnes qui ont voté contre l'implantation d'une école dans leur secteur.

Un autre citoyen a offert une mise en garde au conseil. « Si on change de site, le phénomène "pas dans ma cour" qu'on a observé dans la zone HU-203 pourrait se manifester ailleurs. Il faut s'assurer que le prochain endroit ne soulève pas un nouveau débat », a-t-il souhaité.

« On ne veut pas imposer un terrain, on veut consulter la population », a souligné le conseiller Even McHugh.

DOSSIERS DES CONSEILLERS

En plus de siéger sur différents comités, les conseillers se partagent les dossiers de la manière suivante. Guy Gilbert hérite des dossiers de sports, culture et vie communautaire, du Saisonnier et des Sentiers du Moulin. Even McHugh pilotera les infrastructures, les travaux publics et le Mont Cervin. Andy Groskaufmanis s'occupera des finances, des contrats publics, des ressources humaines et des relations gouvernementales. Sylvie Chartier s'approprie l'urbanisme, le développement durable et l'environnement. François-Bernard Saillant hérite des affaires juridiques, de la vie familiale et de la vie démocratique. Marc Bertrand sera responsable du développement économique et touristique, de l'histoire et du patrimoine.







Christine LEGARE
COURTIER IMMOBILIER



Roxane SAULNIER
COURTIER IMMOBILIER



Anne PERRON
COURTIER IMMOBILIER

www.**christinelegare**.com

LAC-BEAUPORT

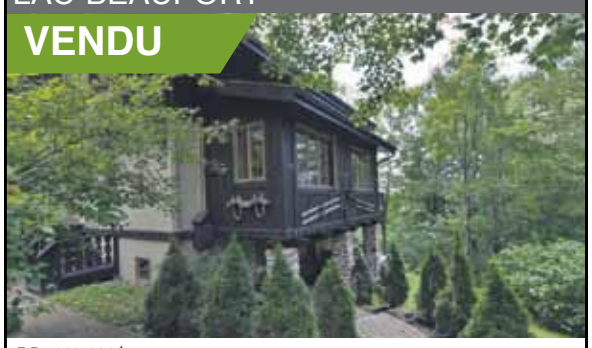
NOUVEAU



LA contemporaine du Lac-Beauport, design, conception et volumes unique, garage intégré, terrain aménagé. 424 900$

LAC-BEAUPORT

VENDU



P.D. 449 900$

LAC-BEAUPORT



Votre havre de paix au cœur des services! Fenestration abondante, lac privé et terrain de 63000 p.c. 329 000$

LAC-BEAUPORT



Une rareté ! Bi-génération clef-en-mains dans secteur Godendard. Impeccable, 3CC à l'étage, terrain plat. 429 000$

LAC-BEAUPORT



Vallée autrichienne. Authentique et entourée de nature! Également offerte en location 1500$/Mois. 339 000$

STONEHAM



Conception Unique, aires ouvertes, plafond 10 pieds. Entourée de nature. Possession flexible. 299 900$

STONEHAM



Voluptueuse propriété souci du détail et qualité des matériaux. Piscine, spa, foyer et fenestration maximale, terrasses et garages. 849 000$

STONEHAM



À quelques pas de la Station Stoneham, condo de 2 CC au goût du jour profitant d'une terrasse intimé avec vue sur le boisé. 269 000$

STONEHAM



Profitez de la chaleur du foyer au bois en admirant le boisé de près de 40 000pc avec sa fenestration importante. 275 000$

CHARLESBOURG



Finition supérieure, tout équipé, grand 2 ch au 4e étage très intime, stationnement intérieur. 359 000$

CHARLESBOURG



Grande terrasse à l'ouest, votre pied à terre sur le Golf! 1 chambre 971 pc avec stat. intérieur et extérieur. 224 900$

CHARLESBOURG



Le plus luxueux! Penthouse env. 1800 pc, plafonds 9 pieds, 3 chambres, électros haut de gamme inclus, possession flexible. 599 000$

www.**christinelegare**.com
clegare@nouvelledemeure.com

ÉQUIPE NOUVELLE DEMEURE inc.
Agence immobilière
670, rue Bouvier, bureau 180,
Québec (Qc) G2J 1A7

418 **849 0001**
418 **780 1414**

Christine LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

Place d'affaires au:
360 boulevard du Lac, suite 201
Québec QC G2M 0C9

signé VALÉRIE HARVEY
homestaging & relooking

Chronique de Home-Staging avec:

Valérie HARVEY

Pour certain, la féérie de Noël fait naître un sentiment de magie, par l'expression de la décoration festive et réconfortante... Comme cette période est propice aux visites d'acheteurs potentiels, je vous suggère donc d'y aller avec sobriété et légèreté afin de ne pas encombrer avec excès, votre décor.

Je vous souhaite une merveilleuse période des fêtes et que la vie vous comble de bonheur!

Signé

Valérie Harvey...







www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
t 418.627.0123 -- **f** 418.781.1381
4220, 3e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

LA MAIRESSE PRONONCE SON PREMIER DISCOURS SUR LA SITUATION FINANCIÈRE

CONSEIL DE VILLE BIEN REMPLI À LAC-BEAUPORT

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

C'est une salle bien remplie qui attendait les conseillers nouvellement élus à Lac-Beauport pour la séance du 2 décembre dernier. Plus de 45 personnes s'entassaient dans la salle qui paraissait bien petite pour l'occasion. Quelques citoyens se tenaient même debout à l'arrière de la salle. Malgré la foule, le nouveau conseil a su livrer l'information s'adaptant ici et là aux technologies et à leurs nouvelles fonctions.



Salle comble au conseil

La soirée a commencé par la période de questions pendant laquelle un citoyen a fait remarquer que les travaux de dynamitage du projet Silva lui semblaient beaucoup moins bruyants depuis l'intervention du conseiller responsable des travaux publics, Even Mc Hugh. Ce dernier a mentionné avoir rencontré les responsables pour leur faire part de ses inquiétudes quant aux inconvénients vécus par la population. Par la suite, la mairesse a prononcé son premier discours sur la situation financière à Lac-Beauport. Bien que les chiffres reflètent plutôt les résultats de l'administration précédente, Louise Brunet a quand même teinté son discours de sa vision en présentant les orientations générales du prochain budget et du prochain plan triennal d'immobilisation. Par exemple, on a pu y apprendre qu'une profonde réflexion était amorcée concernant l'avenir des deux propriétés municipales que sont Le Saisonnier et Les Sentiers du Moulin.

Quelques questions ont par la suite été soulevées par d'anciens membres du conseil à propos de l'acception des plans et devis du prolongement du chemin des Parulines. Questionnée sur le sujet, Sylvie Chartier signifiait que ce projet avait déjà été accepté par l'ancien conseil, résolutions de séances précédentes à l'appui. Par souci de transparence, les élus ont bien mentionné que le terrain où seront construites huit nouvelles résidences appartient à Armand Leblond, chef du parti Avenir Lac-Beauport.

Aucun autre point inscrit à l'ordre du jour n'a particulièrement retenu l'attention de l'assemblée. Le conseil a entre autres choses autorisé une dépense pour des services professionnels pour l'évaluation du site de l'Éperon afin de planifier la construction d'un éventuel garage municipal. Quelques citoyens ont fortement et vivement recommandé au conseil de prioriser la réfection des routes de la municipalité à tout autre projet, décriant le piètre état de certains chemins. Ce à quoi Marc Bertrand a répondu que le conseil voulait se pencher sérieusement sur la question, mais qu'il devait tout de même répondre aux urgences du moment.

La séance du conseil a été ajournée au 16 décembre où elle se poursuivra afin de mandater deux compagnies pour l'étude de différents sites pour la construction de la nouvelle école.

PREMIÈRE SÉANCE D'UN NOUVEAU CONSEIL

L'OPPOSITION SE RENFORCE À STONEHAM

PAR PHILIPPE BRASSARD



Le conseil municipal est constitué de Claude Lebel, Louis-Antoine Gagné, Marie-Ève D'Ascola, Robert Miller, Édith Coulombe, Patrick Murray et Paul Beaulieu.

Finalement, il y aura une opposition forte au conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury. À la suite d'un recomptage officiel des votes, un conseiller de l'Équipe Gaétane G. St-Laurent a ravi un poste à l'Équipe Robert Miller, ce qui porte à trois le nombre d'élus dans l'opposition.

Le recomptage a confirmé la victoire de Patrick Murray d'Équipe Gaétane St-Laurent face à Louise Marcoux d'Équipe Robert Miller par 10 voix, tandis que son collègue Claude Lebel a gagné face à Suzanne Bissonnette par six voix.

Ces nouveaux résultats font en sorte que l'opposition sera formée de Paul Beaulieu, Claude Lebel et Patrick Murray.

Malgré tout, l'Équipe Robert Miller conserve la majorité au conseil municipal en unissant la voix du maire à celles de ses trois conseillers élus, Louis-Antoine Gagné, Marie-Ève D'Ascola et Edith Coulombe.

En entrevue avec l'Écho, Gaétane St-Laurent s'est réjouie de ce revirement de situation. « C'est une victoire énorme, car ça nous fait trois candidats élus. On a maintenant 50 % des conseillers », lance celle qui a vu la mairie lui échapper par 54 voix le 3 novembre.

« Les trois candidats d'Équipe Gaétane St-Laurent ont l'intention de rester dans l'équipe. D'ailleurs, ils m'ont demandé de rester chef de notre parti politique », confirme-t-elle, précisant que leur « ligne de conduite » allait être celle du programme électoral défendu pendant la campagne.

Toutefois, Mme St-Laurent indique que son équipe ne s'opposera pas systématiquement à tous les projets. « On va être contre les projets farfelus de M. Miller, comme son idée de faire de la 1re avenue un axe commercial en prenant une partie du golf. C'est sûr que nous allons être contre ça. On va aussi s'opposer à ses emprunts pour des projets qui n'ont pas nécessairement besoin d'être faits immédiatement », annonce-t-elle. « On souhaite conserver le cachet particulier de Stoneham, le caractère "naturellement différent". […] Ça ne veut pas dire de stopper le développement, mais plutôt qu'on peut faire autrement », précise-t-elle.

Gaétane St-Laurent affirme cependant que le maire « aura toujours l'odieux de trancher avec son droit de veto ». « Je n'aimerais pas être à sa place. Je pense que les citoyens vont trouver ça ordinaire qu'un maire soit toujours à faire valoir son idée à lui. »

De son côté, Robert Miller maintient ce qu'il a déclaré lors de la séance régulière du 11 novembre. « Je suis content d'avoir un conseil majoritaire », souligne-t-il, sans toutefois cacher sa déception d'avoir perdu un conseiller. « On est toujours déçu, c'est sûr. Le résultat a été très serré », mentionne M. Miller, précisant que le recomptage a révélé qu'une dizaine de votes pour Patrick Murray avaient été oubliés.

«C'est certain que j'aurais aimé avoir tous mes candidats élus. Mais la population nous a donné le mandat de faire avancer cette municipalité. On va de l'avant, on regarde la municipalité avec une vision d'avenir », affirme-t-il.

Également, le maire réitère ce qu'il disait au lendemain des élections : il compte tendre la main aux trois conseillers de l'équipe adverse. « Je les ai déjà rencontrés. La main a été tendue. On a le goût de travailler tout le monde ensemble. On est maintenant dans le même bateau pour faire avancer la municipalité », dit-il.

Le maire se montre quand même prêt à faire face à une opposition organisée. « Si on a le gout de s'opposer, je verrai en conséquence. Si on joue cette carte-là, notre équipe est quand même majoritaire », souligne-t-il.



FIDÈLE COMPAGNON



POUR FAIRE BON MÉNAGE AVEC LA VISITE

LES SIGNAUX DE PAIX CANINS

DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES,
ÉDUCATEUR ET COMPORTEMENTALISTE

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

La nature étant bien faite, les animaux tentent le plus possible de ne pas créer de conflits avec leurs congénères, ceci dans le but évident d'éviter les blessures pouvant mettre en péril leur survie. Les chiens ne font pas bande à part. Ils sont les maîtres de la diplomatie !

Cependant, ces signaux ne sont pas ceux auxquels ont pourrait s'attendre. La grande majorité des chiens, lorsqu'ils se rencontrent, émettent des signaux d'apaisement ou des signaux de paix. Ils sont plus subtils que ce que nous, humains, sommes habitués de percevoir chez eux (oreilles couchées, tête baissée, soumission). Les signaux de paix sont au nombre de 35 environ dont voici les plus utilisés :

- tourner la tête de côté
- tourner le corps complètement
- sortir la langue
- bailler
- s'asseoir
- se coucher
- marcher lentement
- avancer selon une courbe
- uriner
- sentir par terre
- séparer d'autres chiens
- inviter au jeu
- branler de la queue

Le chien les utilise pour calmer les autres chiens lorsqu'il entre en contact avec eux et ainsi éviter les conflits. Il les émet également pour faire diminuer son propre stress. Lorsqu'il les produit, il signifie ainsi aux autres qu'il n'est pas à l'aise dans une situation donnée. Presque tous les chiens savent bien les interpréter et en émettront à leur tour afin de communiquer leurs intentions pacifiques. La paix peut ainsi revenir au sein du groupe.



« Il faut aussi pouvoir les lire lorsque notre chien entre en relation avec d'autres chiens, d'autres animaux ou des humains. Ils pourraient vous donner de bons indices sur les émotions ressenties par notre animal. »

Il faut aussi pouvoir les lire lorsque notre chien entre en relation avec d'autres chiens, d'autres animaux ou des humains. Ils pourraient vous donner de bons indices sur les émotions ressenties par notre animal. Ainsi, si vous observez que votre chien bâille, tourne la tête ou sort la langue en présence d'enfants, il est fort probable que votre chien se sent mal à l'aise à les côtoyer. Ceci ne signifie pas nécessairement qu'il deviendra agressif envers eux, mais il serait sage de le retirer d'une situation qui le rend inconfortable, vaut mieux prévenir que guérir !

Dans un parc à chiens, les nombreuses interactions canines feront ressortir toute une gamme de signaux d'apaisement. Amusez-vous à les observer lorsque plusieurs chiens jouent ensemble et remarquez qu'ils en produisent à profusion pour mettre des pauses quand les jeux deviennent trop intenses.

La beauté de l'histoire est que nous autres humains, pouvons également les produire pour informer un chien que nous ne lui voulons aucun mal. Vous pouvez donc bâiller, sortir la langue, tourner le dos afin de faire retrouver le calme à un chien stressé. Bien des éducateurs canins, des toiletteurs, des vétérinaires les utilisent quotidiennement dans leur pratique afin d'améliorer leur communication avec les chiens qu'ils rencontrent. Ils sont très efficaces.

Percevoir les signaux d'apaisement vous permettra de mieux gérer l'environnement dans lequel évolue votre chien et ainsi, le retirer des situations difficiles ou intervenir pour faire baisser son niveau de stress. Visitez le lien http://www.youtube.com/watch?v=2T7b4rAV2dM pour voir quelques exemples de signaux de paix.

Notre prochaine chronique portera sur l'importance du jeu dans la vie sociale du chien.



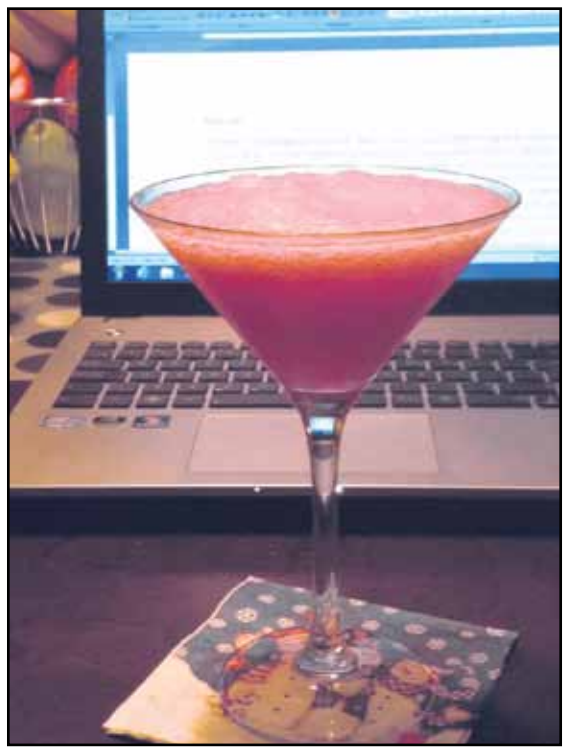
EN DIRECT DE STONEHAM….LE BLOGUE À LUCIE

NOËL ROSE

PAR LUCIE RICARD

ricarreau@ccapcable.com • Blogue : http://deuxpoidsdeuxmesures.wordpress.com/

J'aimerais vous partager pourquoi moi, Noël, je ne le vis pas en vert et rouge et en petit renne. Pour moi, Noël, c'est rose... le même rose que la slush au cosmopolitan que je bois pendant que je vous écris. Rose parce que c'est quand même joyeux et festif, mais une octave (ou deux) en dessous.



Oh je l'ai EU ma dose de rouge épais et solennel ! Je viens d'une famille nombreuse, hyper-pratiquante où le plus que généreux buffet de Noël attendait notre retour de la messe de minuit dans nos plus beaux atours. Je crois que c'est à cause de ça que je déteste les bas nylons... mon Dieu que c'était inconfortable dans nos bottes d'hiver et nos jupes écossaises épaisses et piquantes. Je viens d'une famille où, chaque année, on inventait une nouvelle méthode de remise des cadeaux, où on fêtait le réveillon chez une nouvelle matante, où on trimballait les enfants, à moitié endormis, d'une demeure à l'autre puis de retour à la première. Je viens de ce passé où les excès, alimentaires et liquides se faisaient de pair avec la crèche, où le brillant et le clinquant se retrouvaient sur l'arbre autant que sur les vêtements, où les mots qu'on n'ose pas dire pendant toute l'année finissent par se délier et pas toujours pour un dénouement heureux.

« Je viens de ce passé où on fait les bagages à la course pour aller passer Noël chez la famille, en pleine tempête, à plus de 200 km le 24 en fin de journée, pour en revenir trois jours plus tard fatigués comme jamais, avec deux fois plus de bagages, le ventre rempli de gras et le foie qui hurle pour une salade et des fruits. »

Je viens de ce passé où on fait les bagages à la course pour aller passer Noël chez la famille, en pleine tempête, à plus de 200 km le 24 en fin de journée, pour en revenir trois jours plus tard fatigués comme jamais, avec deux fois plus de bagages, le ventre rempli de gras et le foie qui hurle pour une salade et des fruits. Oui, je viens de ce passé où, pour aller passer, en fait, deux jours pleins chez la famille, il fallait trainer patins, skis, linge chic, souliers habillés, bottes (de ski, de plein air, de messe et de ski doo), pour rapporter le tout, inutilisé, deux jours plus tard et défaire des bagages pendant des heures avant de retourner travailler le lendemain. J'ai eu ça les échanges de cadeaux, pigés et chinois, j'ai fait, chaque année, la connaissance d'un nouveau beau-frère-to-be, j'ai joué des nuits entières à la chasse à l'As ou au 99, j'en ai reçu des choses en verre taillé ou des cadeaux de Avon et de Primes de luxe et oui, j'en ai donné aussi; je l'ai chanté le beau sapin et braillé le Noël au camp. J'ai maintes fois cru avoir THE cadeau parfait pour quelqu'un qui n'a pas manifesté le tiers du plaisir que j'avais espéré, j'ai probablement moi aussi détruit la bulle du cadeau parfait de la part de quelqu'un, notamment l'année du souffleur à feuilles (qui est parfait pour déneiger une voiture, soit dit en passant !), mais qui est toujours mieux que la génératrice que mon amie Nadia a reçue de son chum...

Oh oui je l'ai vu, bu, mangé déballé, prié et chanter, Noël, mais depuis 7 ans, pour moi et heureusement pour mon mari et mes enfants aussi, Noël et le temps des Fêtes sont synonymes de grand air, de pyjama, de jeux en familles, de bonne bouffe AVEC des légumes et des fruits, de grasses matinées, de films, de rires, de fous rires, d'amis, d'amour et, oui, de cosmopolitans glacés ! Ma famille nous traite de sauvages, mais on a trouvé notre bonheur.

Je vous souhaite de TRÈS Joyeuses Fêtes et un Noël heureux à VOTRE façon, parce que pour ça comme pour tout le reste, c'est ce qui nous rend heureux qui est vraiment important.

Concept Beauté
Médico-esthétique Signature

Offrez pour Noël

PLAN ANNUEL
99 $ /mois incluant :

- 2 microdermabrasions avec infusion dermique
- 4 soins de photorajeunissement trifacial (enlève les taches pigmentaires, la couperose et stimule le collagène)
- Une trousse de produits d'une valeur de 300$

Pour un temps limité, profitez d'un rabais de 700$.
Valide jusqu'au 16 décembre 2013.

« Des soins personnalisés de qualité, dont je ne peux plus me passer. Ma devise: je pense à moi ! »
—Nathalie Clark



www.conceptbeaute.net 870, boul. du Lac, Québec 418 316-5299



ANDRÉ DUSSAULT

courtier immobilier

ROYAL LEPAGE Inter-Québec

Visitez notre nouveau site **andredussault.com**

418 849-0555



LAC BEAUPORT Const.2013 ultra résistante. Garage dble vue/accès lac. 769 000 $



LAC BEAUPORT Rénové, 4cc, 2sb, ss aménagé. Garage dble excavé. 429 000 $



MONTCHATEL 3cc. Terrain de 9000pc (Rap. d'évaluateur 2013 310 000$) 298 000 $



LAC BEAUPORT Maison 40 x 50pi, terrain de 40 000pc sans voisin arrière. 519 000 $



QUÉBEC Rénové 3cc, 2sb + 1se. Aménagement paysager extra! 419 000 $



QUÉBEC CONDO LIBRE 560pc, niv. rez-de-chaussée. VUE sur la ville. 147 500 $



QUÉBEC PENTHOUSE, unité de coin, orienté S-O. 3cc, 2sb. 1 stat. Int. 469 000 $



LAC BEAUPORT 1650pc 3cc, 2sb,1se. Entrée indép. ascenseur 2 stat.int. 485 000 $



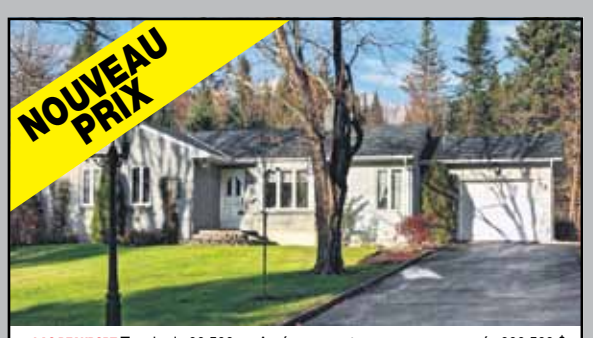
BEAUPRÉ CONDO NEUF sur 2 niv. 1cc en mezzanine. Vendu meublé! 199 000 $



MONTCALM 12e, 1650pc, 2cc, 2w-i, s-lavage, boudoir, 2sb. 1 Stat.Int. 529 000 $



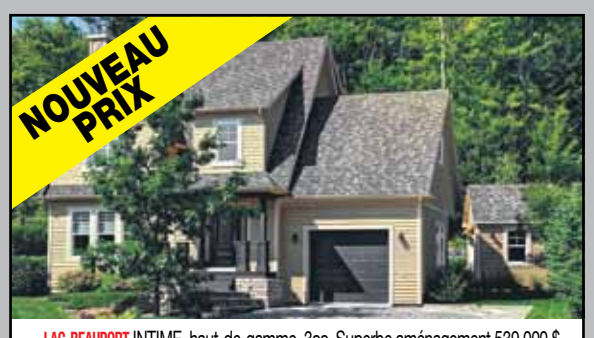
LAC BEAUPORT NEUF et LIBRE, aires ouvertes, plafond cathédrale. 319 000 $



LAC BEAUPORT Terrain de 22 500pc. Aménagement paysager manucuré. 299 500 $



SILLERY Vue partielle sur le fleuve. 3 cc à l'étage IMPECCABLE ! 525 000 $



LAC-BEAUPORT INTIME, haut-de-gamme, 3cc. Superbe aménagement 539 000 $



LAC-BEAUPORT 4 côtés brique, clim. centrale, 4cc. Piscine creusée 549 000 $



LAC-BEAUPORT Superbe terrain plat adossée au golf. Rénové, 3 cc. 349 000 $



LAC-BEAUPORT Aménagé sur 3 niv. Secteur paisible, bcp d'intimité! 367 500 $



LAC-BEAUPORT Terrain de 68 000pc Grandes pièces, plafonds 12pi. 444 000 $

Encore d'excellents résultats !

L'ATTESTATION D'EXCELLENCE — L'ATTESTATION DIAMANT — CLUB DES ÉLITES NATIONAL



Ginette Tremblay
Adjointe



Céline Robitaille
Courtier immobilier



Patricia Morin
Courtier immobilier



Noël Gingras
Courtier immobilier

Bienvenue Lucie Rinfret
25 ans d'expérience





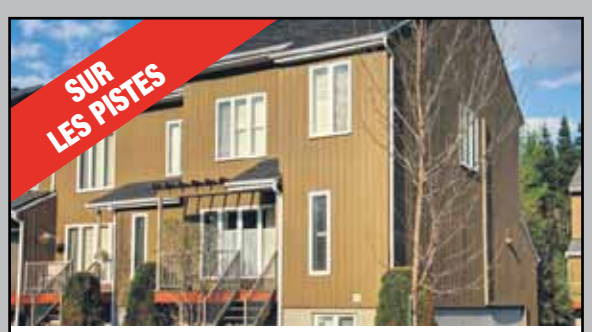
BEAUPRÉ 204, rue de Val-des-Neiges P.D. 205 000 $



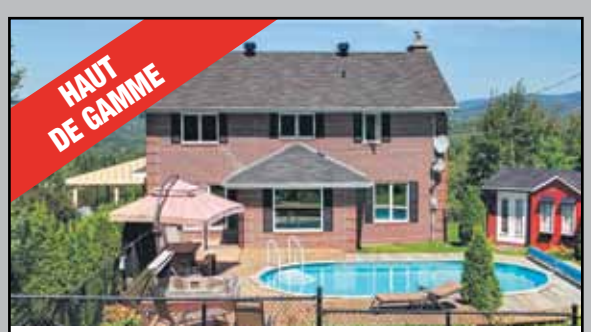
STONEHAM & TEWKESBURY 126, chemin de la Chouette P.D. 369 000 $



LAC-BEAUPORT 19, chemin des Grillons P.D. 449 000 $



LAC-BEAUPORT CONDO Unité de coin sur 3 étages, 2cc, 2sb. 289 000$



LAC-BEAUPORT 4cc, piscine, intimité, accès direct aux pentes de ski. 598 000$



LAC-BEAUPORT Aire ouverte, plafond ± 14pi, cuisine de rêve, 3cc, foyer. 609 000 $



LAC-BEAUPORT Vue des montagnes! 4cc, 2sb. Garage dble chauffé.644 000 $



LAC-BEAUPORT 4cc foyer cuisine actuelle gym garage terrain 18000pc. 649 000 $



LAC-BEAUPORT Chauf.radiant, air pulsé, climatisé. 4cc, 3sb. ss RDJ 869 000 $



LAC-BEAUPORT Résidence écolo en bois rond, const. à la main 3cc. 749 000 $



LAC-BEAUPORT Grand terrain de 18 000pc, vraiment surprenante ! 197 000 $



LAC-BEAUPORT Rénové avec goût, 3cc, 2sb, terrasse 28 X 18pi. 379 000 $



LAC-BEAUPORT 3cc 2 bur 2sb 1se garage dble ss amén. spa. Desservi. 453 000 $



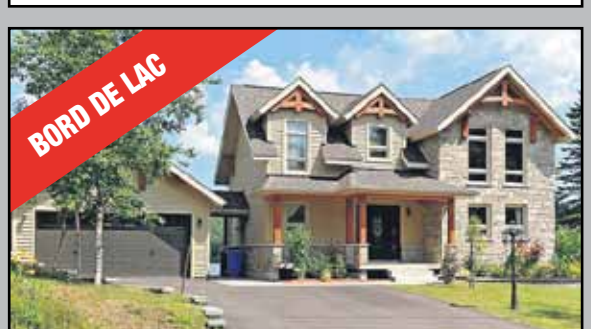
LAC-BEAUPORT 3 niv. Aire ouverte plafond cath. bois-franc, foyer! 429 000 $



LAC BEAUPORT Rénové 3cc+ solarium garage. Quai/Droit de bateau. 599 000 $



LAC-BEAUPORT Lac Morin 3cc + Logement bi-génération sur 2 niv. 659 000 $



LAC-BEAUPORT Lac Morin/Quai. Structure de poutres. Garage dble. 698 000 $



LAC-BEAUPORT Lac Morin Charmante 3cc 1 bur 2sb complètes, foyer. 419 000 $

ON A SORTI LE CANON À NOUVEAUTÉS

Le Relais .COM

Nº 1 — **BISTRO JACK RABBIT**
Nouveau nom, décor repensé,
menu varié et ambiance décontractée.
Votre place pour l'après-ski.

PROMOTION

Nº 2 — **SORTIE EN GANG!**
Les jeudis soirs, skiez en groupe!
Obtenez **4 billets pour 39,99$** et **50% de rabais** sur la location d'équipement.

Le Bistro Jack Rabbit vous attend pour un après-ski entre amis.

PROMOTION

Nº 3 — **LE 4-7 EN CAVALE**
Les mercredis, sortez tôt du bureau.
De 16 h à 19 h, profitez d'un billet à 13,99$.

Nº 4 — **NOUVEAU PARC XL**
Module urbain **audacieux**.
Viens chercher ta « Parc Passe »!

Taxes en sus.



D/STRUCTURE

NOUVELLE BOUTIQUE
NOUVEL EMPLACEMENT

710 RUE BOUVIER, QC (VOISIN CORA)
D-STRUCTURE.COM

Union.
Freeski Club

INSCRIPTION MAINTENANT
WWW.UNIONSKI.CA

OAKLEY · THE NORTH FACE · FULL TILT · LINE · Saga · ARMADA

RESSOURCES HUMAINES

LE TEMPS DES FÊTES, UNE OCCASION DE PENSER À SOI



JULIE FONTAINE ET NADIA VALLÉE

info@rhjuliefontaine.com / info@nadiavallee.com

Le temps des Fêtes n'est pas synonyme de temps de repos ou de temps d'arrêt pour tous les travailleurs. En effet, pour certains, cette période de l'année signifie plutôt être obligé de travailler alors que d'autres sont en vacances pour mieux festoyer. Cette période peut aussi signifier une course effrénée contre la montre, afin d'arriver à Noël en même temps que tout le monde.

La conciliation entre le travail, les partys de bureau, l'achat des cadeaux et la planification des célébrations peut s'avérer un véritable casse-tête et une source de stress importante pour certains travailleurs, ce qui, en raison de diverses frustrations, peut avoir un impact direct amenant une perte d'efficience au travail ou même une perte de motivation, d'où l'importance de s'accorder un moment pour soi lors de cette période, peu importe notre situation.

La gestion efficace de son agenda peut s'avérer une bonne solution afin de mieux gérer son stress en cette période de festivités. Une bonne planification de son temps permet de mieux coordonner ses tâches et autres évènements, permet une meilleure efficacité au travail et offre en prime un plus grand sentiment d'accomplissement. Cela implique principalement de se fixer des objectifs réalistes, mesurables et réalisables sur une période donnée. C'est un excellent moyen à privilégier afin de se planifier du temps pour soi, c'est-à-dire planifier dans son agenda des choses qu'on aime faire et qui nous font du bien afin de retrouver un peu de calme dans le brouhaha du temps des Fêtes et ainsi, recharger ses batteries afin de commencer la nouvelle année sur une belle note.

Le temps de Fêtes n'est heureusement pas seulement une période de course à obstacles, c'est surtout un temps où les gens sont heureux de se côtoyer et de fêter. On peut aussi profiter de cette magie du temps des Fêtes pour manifester sa reconnaissance envers ses collègues de travail en leur rendant un service, ou tout simplement en les remerciant de leur contribution. Des recherches en psychologie confirment que les gestes de bonté que l'on pose sont contagieux et nous stimulent positivement, alors pourquoi s'en priver ! Il est aussi démontré que de donner des marques d'appréciation aux personnes qui nous entourent ou encore que de poser des gestes gratuits sont des ingrédients importants pour être heureux. C'est donc une source de plaisir tant pour soi que pour les autres.

« Le temps de Fêtes n'est heureusement pas seulement une période de course à obstacles, c'est surtout un temps où les gens sont heureux de se côtoyer et de fêter. On peut aussi profiter de cette magie du temps des Fêtes pour manifester sa reconnaissance envers ses collègues de travail (...)»

Le temps des Fêtes marque aussi la fin de l'année. C'est un moment propice pour faire un bilan de l'année, tant au plan personnel que professionnel. Il s'agit de faire la liste de ses bons coups, de ses réalisations et de prendre le temps de décrire l'impact et le résultat de ses actions. C'est aussi le moment de prendre des résolutions positives qu'on peut transposer dans son travail, par exemple prendre le temps de saluer ses collègues le matin avant d'amorcer sa journée afin d'améliorer ses relations de travail.

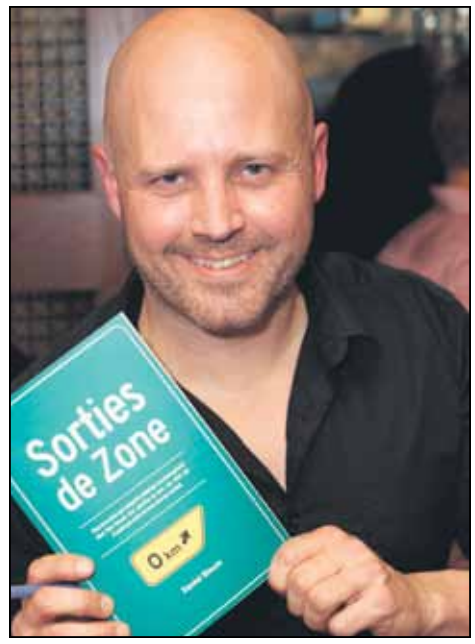
Penser à soi est un des plus beaux cadeaux que l'on peut s'offrir en cette période de Noël. Nous profitons de cette occasion pour vous souhaiter, à vous et aux vôtres, de merveilleux moments et un joyeux temps des Fêtes.



À PEINE SORTI, SON LIVRE CONNAIT DÉJÀ LE SUCCÈS

DANIEL BLOUIN LANCE *SORTIES DE ZONE*

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca



Daniel Blouin au lancement de son livre.

Le mercredi 20 novembre dernier, la Société Cigare de Québec ressemblait à une véritable fourmilière. En effet, dès le début de la soirée, un nombre impressionnant de personnes y entrait et y sortait sans arrêt. C'est Daniel Blouin ou plutôt le lancement de son livre « Sorties de Zone » qui a attiré de toute cette foule venue saluer leur ami.

Daniel Blouin était tout aussi fier que surpris du succès de son activité. À le questionner, on comprend rapidement que toute l'aventure entourant l'écriture de son livre s'est présentée à lui pratiquement par hasard et que celui-ci n'a pas hésité à y prendre part. Daniel Blouin est un personnage à connaitre, il possède un regard brillant et dégage rapidement un sentiment qui fait en sorte que l'on désire être son ami. Ce charisme naturel explique sans aucun doute son succès.

À l'origine de ce projet, le cofondateur du Pond Hockey Lac-Beauport ne se doutait point que cette aventure se terminerait pas la rédaction d'un livre. Il faut savoir que de nombreux changements vinrent, au cours des années, ponctuer la vie de l'auteur. De producteurs de disques

«(...) De producteurs de disques en passant par propriétaire d'une agence de communication, Daniel Blouin n'a jamais hésité à faire le grand saut quand il sentait qu'un changement s'imposait.»

en passant par propriétaire d'une agence de communication, Daniel Blouin n'a jamais hésité à faire le grand saut quand il sentait qu'un changement s'imposait. C'est pourquoi l'idée lui est venue d'aider les gens qui désirent effectuer un tel changement dans leur travail et dans leur vie. Il se fait alors conseiller d'écrire un blogue afin de débuter ce nouveau projet. Bien que son expérience d'écriture se limitait à la rédaction de courriels, ses billets de blogue se rédigeaient assez facilement si bien que rapidement un constat semblait inévitable, il allait en faire un livre. C'est ainsi que le livre « Sorties de Zone » a vu le jour.

Le livre traite donc du changement, de la peur du changement et des différentes étapes et difficultés que l'on rencontre lorsque l'on amorce un virage professionnel important. L'opinion des autres face à notre désir de changement et l'insécurité financière que l'on peut rencontrer lorsque l'on délaisse des emplois stables sont parmi les sujets qui y sont traités. Une phrase de la préface, rédigée par Annie Brocoli, résume bien la teneur du livre : « tu es en train de changer de chaussures, car tu es présentement en train de grandir ! » Pour vous procurer le livre en version papier ou électronique, consultez le www.sorties-dezone.com.



LA CHRONIQUE INSPIRANTE

VOIR LE BEAU, APPRÉCIER LE BON ET FAIRE LE BIEN



PAR CHRISTINE MICHAUD, ANIMATRICE

auteure et conférencière
www.christinemichaud.com

À l'approche des Fêtes et de la nouvelle année, je me suis demandé ce que j'aimerais le plus offrir aux gens que j'aime. Puis, j'ai réalisé que le plus important, ce qui compte le plus pour moi ne s'achète pas… En fait, il se vit !

Dans la dernière année, ce qui m'a fait le plus de bien et m'a permis de véritablement calmer mon esprit tout en donnant un sens à ma vie consiste à être davantage présente aux autres. J'ai grandement développé l'art de servir dans l'amour et la joie. En faisant le choix conscient d'être plus à l'écoute des autres, de m'intéresser à eux et de leur témoigner mon amour, mon respect et mon admiration, j'ai amplifié ma joie de vivre et mon bonheur.

« La bonté fait du bien à celui qui donne et à celui qui reçoit. » – William Shakespeare

Par exemple, j'avais l'habitude de ne pas me souvenir du nom des gens. Pour m'aider à améliorer cette faculté, j'ai commencé à demander le prénom de toutes les personnes que je rencontrais. Que ce soit le commis à l'épicerie, le serveur au restaurant ou toute personne avec qui j'entre en contact, je me fais un devoir d'établir une connexion vraie et sentie avec la personne. Ce faisant, je me suis aperçue que mes expériences relationnelles deviennent de plus en plus agréables, authentiques et remplies d'amour. Cela me fait penser à la chanson L'essentiel de Ginette Reno : « Un des plus beaux cadeaux que nous ait fait la vie, c'est quand notre prénom a l'air d'un mot gentil ».

Tout le monde a besoin de reconnaissance, de savoir qu'il est vu, que son existence n'est pas sans importance. Pour le temps des Fêtes et la prochaine année, nous pourrions nous fixer l'objectif de nourrir encore plus notre entourage en ce sens. Et si nous ouvrions davantage nos cœurs aux autres ? Pourquoi ne pas leur faire cadeau de notre présence ?

C'est dans cette optique que j'ai créé le mouvement des Bontés Divines (www.bontesdivines.ca) en 2004. Depuis, il a pris une formidable expansion et des gens de partout au Québec, et même ailleurs dans le monde, se regroupent chaque mois pour voir le beau, apprécier le bon et faire le bien. Cette devise était celle de Mamie Yvette, ma grand-mère maternelle décédée le 31 décembre 2012. Aujourd'hui, j'ai l'impression que de là où elle se trouve, elle joue le rôle de chef d'orchestre pour nous…



Enfin, dans cet élan de vouloir offrir ce qui fait le plus de bien, mon amie et fidèle collaboratrice Sonia Marois a eu l'idée d'un livret de « billets douceur ». Fabriqué dans le style d'un chéquier, le livret est constitué de billets détachables pouvant être offerts à votre entourage et aux inconnus pour leur témoigner gratitude, admiration, encouragement, etc.

Jusqu'à ce jour, j'ai eu l'occasion d'en distribuer plusieurs et d'en recevoir aussi et je comprends maintenant pourquoi ça fait autant de bien d'offrir et de recevoir ce qui vient du cœur…

Joyeux Noël et bonne année à vous !

Nouveau développement Stoneham

Jumelé split: à partir de 189 900 $
Rabais de 5 000 $ jusqu'au 19 décembre 2013



Domaine des Grands Ducs
Quartier résidentiel paisible, naturel, vue exceptionnelle, à 15 minutes du centre-ville
32 unités, grand terrain intime, possibilité de 2 ou 3 chambres
Plusieurs modèles disponibles

FAUDET CONSTRUCTION INC.

2 étages: à partir de 214 900 $
Rabais de 5 000 $ jusqu'au 19 décembre 2013



www.faudetconstruction.com
418 670-8239

Clinique dentaire Stoneham

Dr Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes
Dr Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie
Dre Hélène Engel, orthodontiste

Toute notre équipe vous souhaite une excellente année 2013!

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Dentiste: 418 848-8000 | Denturologiste: 418-848-7900
www.cliniquedentairestoneham.ca | 2683, boul. Talbot, Stoneham-et-Tewkesbury

QUÉBEC MILLÉSIMES, POUR LE PLAISIR DES SENS

LOUIS LETELLIER, IMPORTATEUR DE VINS

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

louis-antoine@leseditionsprime.ca

L'importation privée de vin demeure encore un mystère pour la plupart d'entre nous. En effet, le monopole exercé par la Société des Alcools du Québec nous a habitués depuis de nombreuses années à nous procurer notre vin à la même enseigne, une seule et unique enseigne. On pourrait qualifier les importateurs privés de gaulois, résistant au monopole. Ce sont en réalité des gens passionnés désirant nous transmettre leur passion et leurs découvertes en nous présentant les plus beaux produits possible. Louis Letellier, propriétaire de Québec Millésimes est l'un d'eux.



Louis Letellier

Ayant plus de 30 ans d'expérience dans le monde du vin, Louis Letellier pèse chaque mot comme l'on savoure chaque gorgée lorsqu'il nous parle de vin. Dans les années 80, sa passion s'est exprimée par le biais de chroniques qu'il écrivait dans un magazine spécialisé dans le domaine. Au début des années 90, il a mis sur pied sa première agence d'importation privée. En 1996, il délaissait son emploi professionnel afin de consacrer à 100 % à son agence. Au fil du temps, il la vend et c'est en 2007 qu'il en fonde une autre, Québec Millésimes, dont il est toujours propriétaire aujourd'hui.

Ce résident de Lac-Delage nous explique que l'importation privée n'est pas une démarche simple pour l'importateur. La SAQ garde



la main mise sur tout le processus physique de l'importation, c'est-à-dire le transport et l'entreposage. Par contre, les produits sélectionnés par l'importateur sont particulièrement recherchés et sont très loin des gros canons commerciaux de la SAQ. Chaque vigneron sélectionné par Louis Letellier est visité par ce dernier. L'objectif de ces visites est justement de dénicher la perle rare, de découvrir l'histoire du vignoble et de vivre le terroir qui s'exprime dans le vin. Malheureusement, le vin d'importation privée n'est pas nécessairement moins cher qu'un vin vendu à la SAQ, cette dernière prenant inévitablement son profit sur chaque bouteille. Par contre, il est unique, recherché et offre la plupart du temps un meilleur rapport qualité-prix.

À l'approche des Fêtes, ce connaisseur de vin nous livre un truc ou plutôt démystifie une croyance populaire. Doit-on « carafer » le vin ? La réponse : oui et non. On doit faire la distinction entre carafer un vin et le laisser décanter. Un vin jeune, disons 10 ans et moins, bénéficiera grandement d'être oxygéné, on doit donc le verser vigoureusement en carafe à fond large avant de servir afin de le raviver un peu. Au contraire, un vin plus âgé pourrait voir ses subtils arômes s'envoler si on lui réserve le même traitement. C'est pourquoi, dans le cas d'un vin de plus de 10 ans, Louis Letellier recommande de le verser doucement dans une carafe plutôt allongée. Cette opération aura pour but de laisser les dépôts, qui se forment dans le vin avec l'âge, au fond de la bouteille et de boire le vin qui nous attend maintenant dans la carafe. Si le vin d'importation privée vous intéresse, vous pouvez communiquer avec Louis Letellier par courriel quebecmillesimes@gmail.com ou par téléphone 1-418-953-0700.

Pour les Fêtes, gâtez-vous avec notre délicieuse bûche

CRÈMERIE COLD STONE

pour un temps limité



Toute l'équipe de Tim Horton's vous souhaite de joyeuses Fêtes!

Vos nouveaux propriétaires, Lyne et Yvan Ouellet

Tim Hortons®

2, route Tewkesbury, Stoneham 418 848-2699

©2013 Crèmerie Cold Stone, Inc. ®Cold Stone est une marque de commerce déposée de Crèmerie Cold Stone, Inc. 25.0015_C

VÉLO REAKTIF

ATELIERS • BOUTIQUE

Unique au Québec POSITIONNEMENT

Merci pour cet accueil si chaleureux.
Grâce à vous, notre 1ère année est couronnée de succès !

De très joyeuses Fêtes et au plaisir de se revoir en 2014 !

Facile et magique, offrez un de nos chèques-cadeaux.



2694, boulevard Talbot, Stoneham (QC) G3C 1J5 418.473.4164 info@reaktif.ca www.reaktif.ca

ERGOMOTION Made-to-measure cycling system

CRÉONS AVEC ADÉ



PETITE SOURIS DE NOËL



PAR ADÉLINE GERMAIN

adelinegermain@hotmail.com
adelinegermain.com

Adéline Germain est une artiste peintre, une professionnelle de l'éducation des arts ainsi qu'une maman créative et passionnée. Son entreprise Créer avec Adé, a pour mission de faire émerger le potentiel créateur de chacun par des activités ludiques et stimulantes. L'ayant découverte lors des récentes Journées de la culture, nous lui avons proposé des chroniques brico ponctuelles, ce que d'emblée elle a accepté. Place à Adé !

Avec les flocons qui se sont déjà pointé le bout du nez et Noël qui bientôt frappera à notre porte, j'ai pensé vous proposer pour cette première chronique un bricolage relativement simple et amusant : un personnage articulé qui saura trouver sa place dans le sapin ou sur une couronne !



Les enfants apprécient la souplesse et la texture du carton mousse qui se découpe, s'assemble et se perce facilement. L'assemblage à l'aide d'attaches parisiennes rend les membres du personnage mobiles pour le plaisir des petits.

Pour ceux et celles dont la créativité a besoin d'un petit coup de pouce, je vous offre le modèle de ma souris dont vous pouvez inspirer.

(NDLR) Adéline participera à l'exposition l'Art en cadeau à la Maison de la culture de l'Ancienne Lorette du 1er au 16 décembre 2013.

LISTE DU MATÉRIEL

❑ Papier, crayons ❑ Ciseaux ❑ Feutres ❑ Feuilles de mousse de différentes couleurs ❑ Attaches parisiennes ❑ Trombone ❑ Colle blanche ❑ Brocheuse ❑ Retailles de tissus, petits boutons (facultatif)

ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Choisir son personnage et le dessiner.

2. Reproduire le corps et les membres séparément sur les feuilles de mousse. (Il faut s'assurer d'allonger les membres pour favoriser l'assemblage à l'aide des attaches parisiennes)



3. Dessiner les éléments du visage au feutre ou le réaliser en collant des petits éléments en mousse.



4. Assembler les membres à l'aide des attaches parisiennes (si vous réalisez la souris assurez-vous de bien fixer la tête sur le corps à l'aide d'une brocheuse)

5. Insérer un trombone afin de pouvoir accrocher le personnage dans le sapin.



6. Coller des boutons sur le manteau, décorer les vêtements de son personnage.

7. Lorsque la colle est sèche, ajouter un petit foulard découpé dans un morceau de tissu. Et voilà !

VARIANTE

Ajouter des petites touches de colle brillante ou des paillettes. Une touche magique que les enfants apprécient !

J'ai choisi de bricoler une souris, mais n'hésitez pas à créer des familles d'oursons, des lutins ou des petites fées animées. Encouragez vos enfants à explorer librement les matériaux et à faire des choix. Ils laisseront ainsi exprimer leur imagination. Il peut être nécessaire de les guider dans leur création lorsque des petites difficultés techniques surgissent, mais en général ils sont de formidables artistes ! Félicitez vos jeunes créateurs et accrochez leurs belles réalisations : une belle façon de les valoriser et de favoriser leur estime personnelle.



SANTÉ



LA RÈGLE, ÉCOUTER NOS SIGNAUX

CONJUGER CALORIES ET FESTIN DES FÊTES

ANDRÉANNE MARTIN, DT.P.

Nutritionniste en chef chez NutriSimple
et aux Cliniques médicales Lacroix

Chroniqueuse à V télé, radio FM 93 et conférencière
pour orateur.ca - nutrisimple.com

Une chronique sur le temps des Fêtes écrite par une nutritionniste n'est pas synonyme de privation et de restriction, mais plutôt de trucs et astuces pour faire face aux buffets copieux, à la routine qui n'existe carrément plus, à l'offre exceptionnelle de desserts et aux verres offerts ici et là sans prendre 10 kilos et tout en ayant de l'énergie pour profiter des vacances en famille ! Bien qu'il reste encore quelques semaines d'ici les Fêtes, vous pourrez déjà appliquer certaines recommandations pour vos partys de bureau et voir à quel point il est possible de se faire plaisir sans tomber dans le côté abusif de la chose !

QUELQUES RÈGLES DE BASE

Écoutez vos signaux de faim et de satiété ! Comment ?

Prenez le temps de jaser avec votre parenté; moins vite les aliments sont avalés, plus vite l'estomac criera qu'il en a assez. Manger lentement vous permettra aussi de faire durer le plaisir aussi longtemps avec une plus petite quantité d'aliments. Si l'assiette servie est trop grosse, ou si vous avez surestimé votre faim, n'hésitez pas à en laisser.

Avant de débuter le repas, informez-vous du menu. Ciblez les aliments qui vous font vraiment plaisir afin d'en inclure une petite quantité dans votre assiette, plutôt que de les consommer lorsque vous aurez déjà assez mangé. Autrement dit, gardez-vous de la place pour le dessert ! Si vous ne ressentez plus la faim pour un dessert auquel vous tenez, respectez-vous. Il est sûrement possible d'en rapporter une portion à déguster, à sa juste valeur, quand vous aurez à nouveau faim !

Il faut être très attentif, car l'alcool ne rassasie pas et brouille le signal de satiété. Plus on boit, plus on mange, car notre signal est plus difficile à détecter.

L'ALCOOL, PARLONS-EN !

Les breuvages alcoolisés peuvent apporter un supplément calorique important (de 60 calories pour la bière légère à 260 calories pour le cooler en passant par différent intermédiaire pour le vin et les spiritueux). Garder un pichet ou une bouteille d'eau sur la table afin d'alterner les boissons alcoolisées avec de l'eau. Il est également assez facile de dire à nos hôtes que nous prendrons le vin en mangeant tout en accompagnant les autres d'un Perrier pour l'apéro. Prendre l'apéritif et dire non au vin au moment du repas est socialement plus difficile.

LA ROUTINE DÉBARQUE !

On se lève plus tard ? Il est normal que les repas soient décalés, mais assurez-vous de manger toutes les 4 ou 5 heures, même si ce n'est qu'une collation. Le système réagit mieux à 3 petits repas plutôt qu'à 1 seul ou 2 gros repas dans la journée. Si vous prévoyez un souper copieux, une collation en après-midi pourrait être bénéfique histoire de ne pas arriver affamé et de délaisser votre signal de satiété.

Continuez de bien vous hydrater; une solution facile à une bonne énergie !

AU BUFFET DE MA TANTE ALICE – 4 POINTS IMPORTANTS !

1. Ouvrez les yeux avant d'ouvrir la bouche ! Faites des choix éclairés ! Vous savez que pour diminuer vos rages de sucres, vous devez avoir une source de protéines et de fibres. Repérez les crudités, les salades (légumineuses, feuillues ou de légumes) pour les fibres ainsi que les viandes et fromages pour les protéines.
2. N'arrivez surtout pas le ventre vide !
3. Profitez des bons repas et desserts des fêtes sans culpabilité, mais en faisant des choix éclairés. Après tout, ces aliments seront encore disponibles l'an prochain !
5. PORTIONNEZ et prenez le temps de savourer chaque bouchée avant le deuxième service !

Profitez de ce temps pour vous remettre en forme en pratiquant un minimum de 4 heures d'exercice par semaine.

Commencez dès maintenant et vous serez de vrais pros pendant la période des Fêtes !



SANTÉ



COMMENT BIEN RECEVOIR AUX FÊTES

LES REPAS COMMUNAUTAIRES



ANDRÉANNE MARTIN, DT.P.

Nutritionniste en chef chez NutriSimple
et aux Cliniques médicales Lacroix

Chroniqueuse à V télé, radio FM 93 et conférencière
pour orateur.ca - nutrisimple.com

La période des Fêtes est perçue par plusieurs comme un temps où manger devient compliqué. Le fait de partager la préparation des repas entre les différentes convives semble une idée intéressante pour plusieurs, mais un casse-tête quand il s'agit de déterminer qui apporte quoi et en quelle quantité. Comment simplifier le tout ?



LES PORTIONS

Assez de tout, mais pas de gaspillage, voilà le défi qui s'impose ! Pour compter les portions, Ricardo suggère de calculer les petites bouchées à 6 par personne s'il s'agit d'une entrée avant le repas. Concernant les mets principaux, 3 plats différents, donnant 4 portions chacun, feront le bonheur de 12 convives qui mangent de tout !

En vue d'éviter des repas constitués d'entrées et de desserts uniquement, il est bon de diviser les différents services entre les invités. Quelques personnes responsables de 2-3 salades variées (verte, au poulet, aux légumineuses, etc.), une autre d'un potage de légumes et/ou crudités, 3 personnes responsables des différents plats principaux, puis 1 ou 2 en charge de 2 choix de desserts. Un festin est assuré !

Faire rimer festivité et santé lors des repas partagés !

Pour des Fêtes plus légères, quelques astuces pour réduire le contenu en gras et en sucre du menu :

Cuisiner maison et être généreux en légumes servis en ayant toujours un plein plateau de crudités et diverses options de salades. Les fibres des légumes combleront votre appétit et vous permettront de réduire votre consommation d'aliments moins nutritifs. Ainsi, les concombres et les verrines substitueront merveilleusement les craquelins riches en gras, sodium et glucides, ou épateront la galerie une fois creusés et garnis de betteraves, oignons confits et fêta !

Pour alléger mayonnaises et trempettes, rien de tel que du yogourt nature ! Le yogourt grec se prête bien à cet usage avec sa texture onctueuse et sa teneur en protéines aidera à rassasier les affamés.

Côté desserts, préparer soi-même ses abaisses constitue une option santé, à condition d'utiliser les bons gras, comme l'huile végétale. Pour remplacer une partie des matières grasses dans les recettes, le tofu soyeux, qui se mêle bien aux mousses et gâteaux fromagés. Saviez-vous que la réduction de jusqu'à la moitié de la quantité du sucre dans une recette n'y apporte sensiblement pas de changement ? Autrement, toujours dans l'idée d'en diminuer la quantité, vous pouvez substituer la totalité du sucre par de la purée de dattes et des purées de légumes, tel que ma collègue Annik De Celles et moi-même l'avons fait dans nos livres Desserts santé pour dents sucrées Tomes 1 et 2.

Attention aux hors-d'œuvre commerciaux qui sont souvent trop gras et trop salés. Optez pour de belles assiettes de fromage à 20% de matières grasses et moins, garnies de fruits frais coupés et limitez les charcuteries dans les petits sandwichs. Un pain multigrains et un bon mélange aux ufs ou au poulet combleront vos invités.

En terminant, voici quelques idées de petites bouchées variées à déposer sur une tranche de concombre, un craquelin ou dans une verrine :

- Mousse d'avocat et crevettes;
- Mousse au saumon et pointes d'asperges;
- Poivrons et chèvre sur épinards;
- Quinoa, grenade et céleri;
- Houmous et éclats de chips kale;
- Lentilles, ciboulettes et poire;
- Betterave, carottes râpées et sésame.

En vous souhaitant santé et bon appétit !

AVIS PUBLICS

Budget 2014

Avis public est, par la présente, donné par la soussignée que le Conseil de Ville de Lac-Delage tiendra une assemblée extraordinaire, le 20 janvier 2014 à 20 heures au Bureau municipal, afin d'adopter le budget 2014 ainsi que le programme triennal d'immobilisations.

Dérogation mineure

Avis public est par la présente donné que le conseil municipal aura à statuer, lors de l'assemblée qui se tiendra le 27 janvier 2014 à 20 heures, au 24, rue Pied-des-Pentes, Lac-Delage, sur la demande de dérogation mineure no. DM2013-07.

Cette demande de dérogation mineure est relative à l'implantation d'une nouvelle habitation dont la marge de recul par rapport à la ligne des hautes eaux du lac serait inférieure à celle prescrite par le règlement de zonage en vigueur. Elle vise un immeuble sis au 82, avenue du Rocher, zone 17-HA.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal lors de cette assemblée.

Donné ce 2e jour de décembre 2013

Guylaine Thibault, directrice générale et secrétaire-trésorière

Ville de Lac-Delage

Pour Noël, épatez avec de l'importation privé!



PRODUITS EXCLUSIFS:

Champagne, Crémant de Bordeaux rosé, Vallée du Rhône, Languedoc-Roussillon, Pomerol, Saint-Émilion QUANTITÉS LIMITÉES

Livraison et payable dans une succursale SAQ désignée.
Achat en caisse de 6 bouteilles seulement

QM Québec Millésimes

La modération a bien meilleur goût.
Éduc'alcool

Louis Letellier
quebecmillesimes@gmail.com
1-418-953-0700

SANTÉ



AH ! LE TEMPS DES FÊTES

SURVIVRE AUX MANQUES ET AUX EXCÈS

PAR Dre MARIE-CLAUDE DÉRY, CHIROPRATICIENNE

mcdery@polycliniquedulac.com

Voici venue la période de l'année où le mot « déséquilibre » prend tout son sens ! Soyons d'abord reconnaissants pour toute cette abondance et corrigeons ensuite les effets indésirables qui se répercutent sur notre santé, en suivant les conseils de nos professionnels.

Commençons par le sport : comment garder le rythme ? Malgré notre difficulté à maintenir notre fréquence d'entraînement, Natacha Gagné, kinésiologue, nous rappelle que « l'absence d'activité physique entre Noël et le Jour de l'An est beaucoup moins inquiétante que celle entre le Jour de l'an et Noël ! Faire une pause n'est pas dramatique, mais assurez-vous de réintégrer l'activité physique le plus tôt possible en janvier ». La solution la plus facile avec vos invités : « Allez jouer dehors ! »

On se demande souvent comment pallier aux lendemains de veille. Valérie Filion, naturopathe, suggère d'« utiliser du gingembre frais, de façon curative ou préventive, en le râpant dans de l'eau pétillante ou de l'eau chaude. Si vous le trouvez trop piquant, vous pouvez y ajouter un peu de sirop d'érable ou de miel. Le gingembre réduit la nausée, soulage les troubles digestifs et la migraine, en plus d'être anti-inflammatoire ». Cela n'est pas négligeable quand les « partys » s'enchaînent ! Elle poursuit en nous rappelant qu'« il ne faut pas hésiter à prendre un supplément d'enzymes digestives avant de débuter un repas copieux ».

Pour sa part, Raymond Hébert, acupuncteur, nous explique que « si vous ressentez des ballonnements, des nausées, des reflux ou des douleurs gastriques vous causant des troubles d'élimination, il est temps de réharmoniser le fonctionnement de votre système digestif au moyen de l'acupuncture ». Aussi, puisque cette période est propice aux rhumes qui dégénèrent en sinusites à répétition, M. Hébert ajoute : « S'il y a prise d'antibiotiques et que les symptômes de congestion se prolongent, l'acupuncture peut aider à les enrayer et à prévenir la récidive des infections. »

Pour ce qui est des calories ingérées, comme le dit à la blague Simon Lemieux, bachelier en nutrition : « Il est difficile d'échanger de belles conversations avec famille et amis si vous avez toujours la bouche pleine ! » Ses conseils principaux, afin d'éviter de trop se remplir le ventre, sont de bien mastiquer chaque bouchée et de manger lentement. « Surtout, prenez une bonne collation équilibrée avant de quitter la maison, afin d'éviter de tout dévorer lorsque le buffet sera servi ! Vous verrez qu'en évitant les excès, vous maintiendrez un bien meilleur niveau d'énergie. »

« Utiliser du gingembre frais, de façon curative ou préventive, en le râpant dans de l'eau pétillante ou de l'eau chaude. Si vous le trouvez trop piquant, vous pouvez y ajouter un peu de sirop d'érable ou de miel. » – Valérie Filion, naturopathe



En ce qui me concerne, voici les 3 raisons pour lesquelles les gens viennent me voir pendant le long congé. Premièrement, ils pratiquent une activité nouvelle sans s'échauffer au préalable. Afin d'éviter une visite d'urgence chez votre chiro, prenez 5 à 10 minutes pour vous activer un peu avant de, par exemple, faire une guerre de balles de neige ! Deuxièmement, si vous prévoyez dormir dans un autre lit que le vôtre, les courbatures risquent d'être au rendez-vous. Apportez au moins votre oreiller : cela diminuera les effets néfastes du changement de matelas sur votre colonne vertébrale. Troisièmement, lorsque vous parlez longtemps assis à la table avec la même personne, tournez un peu votre corps et votre chaise vers l'interlocuteur, cela vous évitera un mal de cou non désiré.

En terminant, j'espère que ces quelques conseils vous aideront à traverser cette tumultueuse période riche en rencontres et en beaux moments. Joyeuses Fêtes et bonne santé !



FESTIFS LES DRINKS

À BOIRE EN CE TEMPS DES FÊTES



PAR MARTIN DAUPHINAIS

martin@aboire.ca • aboire.ca

Noël… qu'y aura-t-il à boire cette année ? C'est bien connu, ce moment de réjouissance est un prétexte à l'achat de quelques bonnes bouteilles et aussi à un peu d'excès. Il faut bien qu'il y ait des histoires croustillantes à raconter après le « party » de bureau, question de bien amorcer la nouvelle année.

Il est toujours mieux de ne pas abuser, mais comme on dit si souvent : « Ça arrive rien qu'une fois par année… » Enfin, c'est ce qu'on prétend ! Le champagne est un incontournable. Choisir un champagne ne nécessite pas de devoir débourser une importante somme. Il existe de très bons champagnes de vignerons indépendants pour 50 $, il faut seulement savoir bien se faire conseiller. Posez-moi la question !



Le champagne est qualifié du « roi des vins ». Je suggère fortement de déguster un champagne de la façon la plus naturelle possible, sans ajout d'artifice extérieur. La température de service sera de 7 à 9°C pour un champagne jeune et entre 11 et 14 °C pour un champagne millésimé ou plus vieux. Une température plus élevée lui laissera la chance de s'ouvrir au maximum et de dégager ses flaveurs. Surtout ne jamais mettre un champagne dans le congélateur pour accélérer son refroidissement. Le choc thermique altère le vin et son gout.

Si vous désirez servir un cocktail à base de champagne, il serait judicieux de choisir un vin mousseux, habituellement moins cher à l'achat. Et pourquoi ne pas servir un produit du Québec ? Pour un Mimosa, la recette est facile, il suffit d'ajouter du jus d'orange au vin mousseux.



CES BULLES QUI NOUS MONTENT À LA TÊTE

Est-il vrai que le champagne enivre plus rapidement que les autres vins ? Des chercheurs britanniques le confirment, les bulles du champagne accélèrent l'absorption de l'alcool. Comment ? Les bulles favoriseraient une accélération de l'absorption de l'alcool au niveau de l'intestin, ce qui nous affecterait donc plus rapidement. Aussi, on dit que l'action des bulles allège les cœurs et favorise les rapprochements amoureux. Il serait donc important d'éviter les petits coins noirs, surtout quand la cuisinière s'y trouve !

ON TERMINE AVEC UN WHISKY

« Mononcle » Raymond vous propose un p'tit « Scotch » avant de partir ? S'il sort une bouteille de Canadian Club, ce n'est pas vraiment un Scotch. C'est juste que « mononcle » Raymond avec son bilinguisme douteux ignore que « Scotch » est relié à l'Écosse. Quelle différence y a-t-il entre un Scotch et un whisky ? Nous devrons en discuter une autre fois… Le whisky se déguste avec une glace ou sec, ce qui permet d'en apprécier toutes les flaveurs. Les Single Malt se prennent normalement purs ou avec un peu d'eau afin de couper l'alcool et dégager les arômes. Si vous préférez les cocktails, un « blend » fera l'affaire. Essayez cette recette de whisky sour :

WHISKY SOUR

1.5 oz de whisky « blend »
¾ oz de jus de citron pressé
1 oz de sirop de canne
De la glace concassée

Mélangez tous les ingrédients au shaker et servir dans un petit verre.

Et n'oubliez pas qu'en tout temps, la modération a bien meilleur gout !

Nos entreprises d'ici
MA fierté locale !

Pour vos réceptions des Fêtes

Écho Responsable J'achète ici !

Café Noisette café thé chocolat magasin général
IGA LAC BEAUPORT
PASCAL LE BOULANGER Boulangerie pâtisserie artisanale
Boucherie Vic Verret & Fils
sushi shop
Pizz'art fusion saveur & fraîcheur
Sushi eXtra

Pensez également à: Boulangerie la Mère Michèle, Pizzeria Stoneham, Subway, Sushi Taxi, Tim Horton, Traiteur des anges, Traiteur Le Portobello, Yuzu Sushi et tous les autres commerçants de votre quartier!

Une gracieuseté de votre Écho !

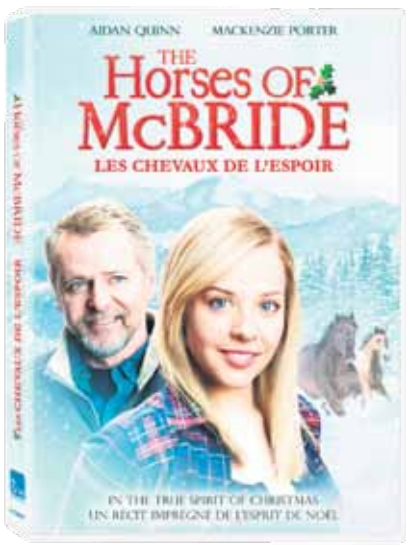
LES FILMS DE NOËL, DU BONBON

PAR SÉBASTIEN NOËL, VIDÉOASIS

Au lendemain du 31 octobre, l'ambiance du temps des fêtes et sa magie de Noël semblent vouloir se pointer en même temps que quelques flocons de neige. Les incontournables films de Noël sont immédiatement mis en évidence (du moins chez Vidéoasis) et remplacent les histoires plutôt sombres et macabres de l'Halloween. Encore cette année, le cinéma nous gâte d'une histoire vraie qui raconte un sauvetage extraordinaire de deux chevaux, d'un nouveau *Maman j'ai raté l'avion* et d'une réédition (enfin !) d'un classique de Disney qui date de 1983.

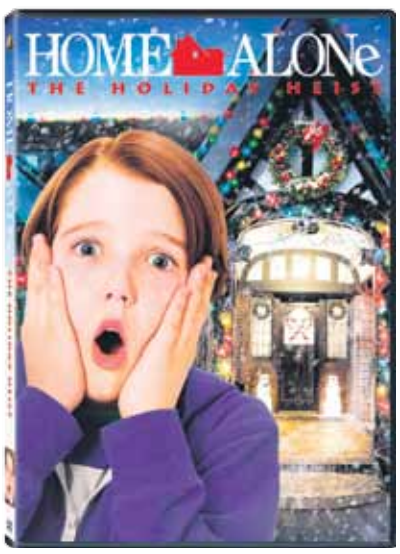
LES CHEVAUX DE L'ESPOIR/ THE HORSES OF MCBRIDE

En 2008, une touchante histoire avait mobilisé le pays en entier quelques jours avant Noël lorsqu'une jeune femme et son père démontraient beaucoup de courage et de ténacité pour sauver deux chevaux qui s'étaient perdus et retenus prisonniers dans les durs sommets des Rocheuses albertaines. Des motoneigistes s'étaient portés volontaire afin de creuser un chemin de plusieurs kilomètres pour permettre aux chevaux de retrouver la route principale et leur éviter ainsi un destin fatal. Présenté en exclusivité lors d'une programmation spéciale de Noël à CTV l'an dernier, ***Les Chevaux de L'espoir*** est un téléfilm d'une grande qualité et qui met en vedette Aidan Quinn (Légendes d'automne) dans le rôle du père de la jeune Nicki (Mackenzie Porter) qui refusa de laisser abattre les chevaux et qui fut à l'origine de ce miracle de Noël. **3.5/5**



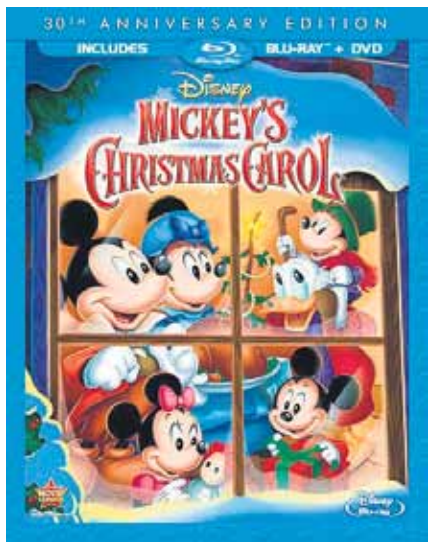
MAMAN, DES FANTÔMES ONT VOLÉ LES CADEAUX/HOME ALONE 5

Franchise née en 1990 et ayant consacré un certain **Macaulay Culkin** comme l'un des plus populaires enfants acteurs de l'histoire du cinéma, ***Maman j'ai raté l'avion*** nous fait cadeau d'un 5e volet qui recycle les idées des précédents en y ajoutant une ambiance surnaturelle avec des supposés fantômes… Finn Baxter (**Christian Martyn**) et sa famille viennent tout juste d'emménager dans une grande maison du Maine où vivrait toujours le fantôme du précédent propriétaire, un dangereux criminel. Persuadé que la maison est hantée lors de la sortie des parents, Finn prépare de nombreux pièges afin de convaincre ses parents de l'existence d'une entité. Il va découvrir rapidement que la menace n'a rien de surnaturel. Avec un **Malcolm Mcdowell** (***Orange Mécanique***) toujours aussi intéressant à voir, mais sans le jeune Culkin, le film ne surprend pas et reste fidèle à l'ambiance de la série qui se déroule une fois de plus durant le temps des Fêtes. **3/5**



LE NOËL DE MICKEY/MICKEY'S CHRISTMAS CAROL

Le classique conte de Charles Dickens réinventé à la sauce Disney avec l'avare Oncle Picsou dans le naturel rôle d'Ebenezer Scrooge est maintenant disponible dans une version restaurée numériquement pour son 30e anniversaire. Même si vous connaissez cette histoire sur le bout de vos doigts, vous ne pourrez que succomber une fois de plus à cette révision du conte avec tous les personnages de l'univers de Mickey dont en autre Jiminy Cricket qui interprète le fantôme des Noëls passés. Dosé à la fois d'humour et de touchants moments, ***Le Noël de Mickey*** a conservé toute sa pertinence et sa ferveur malgré les nombreuses autres versions de ce film qui ont été réalisées depuis 30 ans. Bien que trop court (26 minutes), on y retrouve aussi cinq autres films du temps des fêtes sur le Blu-ray / Dvd dont le fameux ***L'arbre de Noël de Pluto***. **4/5**



Joyeuses Fêtes !

Vidéoasis
Plus de 5000 films et jeux vidéo en location
175 idées de films des Fêtes
Des centaines de coffrets DVD, toutous et films à offrir pour Noël
NOUVEAU Maintenant SLUSH PUPPIE .CA L'ORIGINAL
795, boul du Lac ★ 418 849 7677

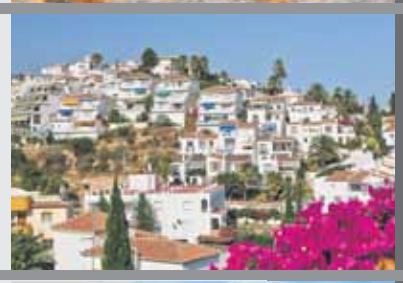


Logements à louer
avec service de salle à manger
25, du Village, Lac-Beauport
418 316-5525
hsd@ccapcable.com
LES HABITATIONS St-Dunstan Lac-Beauport

Départ groupe accompagné
Circuit Trésors de l'Unesco
9 jrs en République Tchèque,
NOUVEAU vols directs de Mtl vers Prague,
12 repas, hôtel 4★, incluant 4 nuits à Prague
et visite de 7 sites classés par l'Unesco.
Départ le 23 sept.
2339 $**



Destination idéale pour les cyclistes
Séjour en Espagne
22 jrs, vols directs de Mtl vers Malaga, transferts.
Départs 3 & 10 fév. Hôtel Melia 4★ avec pet.déj.
2059 $**
Apt-hôtel Stella Polaris en studio avec cuisinette
1699 $**



Circuit au Pérou
Sur les traces des incas
13 jrs, vols de Mtl, hôtels 3★, 29 repas.
Voyez : Lima, Cuzco, Arequipa, le Canyon de Colca,
Machu Picchu, lac Titicaca, etc.
Départs 24 janv, 14 fév, 28 fév, 14 mars & 11 avril
À partir de 3699 $**
200$ de réduction si réservé avant le 15 décembre.



Bordeaux et ses vignobles
9 jrs, vols directs de Mtl, hôtel 4★, 7 pet.déj.,
découverte à pied du Vieux-Bordeaux avec dégustation
de vins, visites de 2 châteaux viticoles dans le Médoc
avec dégustation, dégustation dans les vignobles de
Saint-Émilion.
Départs les jeudis de mai à septembre.
À partir de 1739 $**



Pensez à offrir un chèque-cadeau voyage pour Noël !
CONCOURS
Gagnez un voyage pour 2 au soleil!* inscription en ligne*
voyages Solange Goulet
Réservations en ligne 24h/jour
www.voyagesolangegoulet.com
** prix par personne en occupation double, taxes incluses. Contribution au ficav : 2$/1000$ en sus. Titulaire d'un permis du Québec
5577, boul. Henri Bourassa 418 626-8966
1245, ch. Sainte-Foy 418 681-1456

LA SCIENCE AU QUOTIDIEN

PARTOUT LE NOUVEL AN LE 1er JANVIER ?

PAR ÉRIC GAGNON

ericastronomie2@yahoo.ca

Le début de la nouvelle année commence le 1er janvier : l'affirmation semble évidente, mais cela n'a pas toujours été le cas. Pourquoi ce jour a-t-il été choisi ? Quels ont été les autres premiers jours de l'an ? Remontez le temps et découvrez dans cette chronique l'étonnante histoire du début de l'année.

LE CHOIX DU 1er JANVIER

Selon la croyance, le choix de cette date serait un bon point de départ pour démarrer une nouvelle année, janvier étant le mois suivant la naissance de Jésus (le 25 décembre). C'est le roi de France Charles IX qui décida en 1564 que chaque année débuterait le 1er janvier.

EN 2014, FÊTE-T-ON PARTOUT LE 1er JANVIER ?

Eh bien non, les pays ne fonctionnent pas tous avec notre calendrier. Selon ses croyances, une civilisation ou un pays peut choisir la date du premier jour de l'année. Une année est, à la base, une unité de temps qui correspond à la durée de la révolution de la Terre autour du Soleil. On ne retrouve aucun point de départ sur la trajectoire de la Terre autour du soleil.

En Chine, par exemple, la nouvelle année commence plus tard, elle débutera le 1er février en 2014. En Thaïlande, Laos et bien d'autre pays dans le monde ont choisi une date différente de la nôtre. Le début de l'année a longtemps été le 1er mars pour les Romains. En France, du temps de Charlemagne, l'année commençait à Noël.

TRADITIONS

Voici d'étonnantes traditions pratiquées dans certains pays pour fêter l'arrivée de la nouvelle année. En Russie, l'une d'elles veut qu'on ouvre une porte ou une fenêtre à minuit pour que le Nouvel An entre dans la maison. En Espagne, on déguste un grain de raisin pour chacun des douze coups de minuit.

PHOTOGRAPHIE

LIGNES DIRECTRICES

DYNAMISER LES PAYSAGES

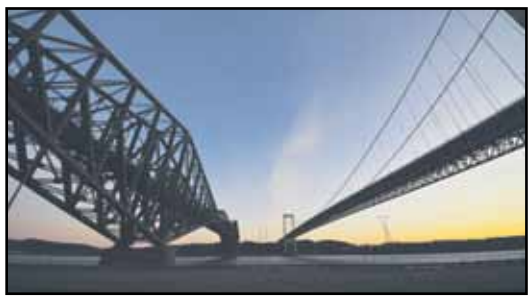
PAR FRANCIS AUDET

www.FrancisAudet.com

Tel que mentionné à quelques reprises dans ces chroniques, pour qu'une image sorte du lot, cela signifie que la personne qui la regarde reste quelques secondes dans l'image, se sente interpeler. Si on ne fait que dire : « c'est joli » et que l'on passe à la prochaine, c'était de la politesse probablement

Il faut interpeler, et même inviter la personne dans l'image. Et il faut guider l'œil, le faire cheminer là où on veut qu'il aille. Cet endroit où l'on guide le regard, c'est soit le point fort de l'image, soit un endroit où l'œil peut se reposer, se sent bien d'y être. Un point focal.

On obtient cela principalement avec des lignes directrices. Ce peut être une seule ligne forte, qui entre dans l'image (par exemple une route, des traces de pas ou de roue, etc.), ou plusieurs lignes dans la mesure où elles convergent vers un même point (cimes d'arbres, gens qui pointent, lumières de rue, etc.). Des murs et allées peuvent aussi fort bien faire le travail; remarquez qu'une lentille grand-angle est très utile dans ces conditions.



FRANCIS AUDET

Les 2 ponts convergent vers l'infini. On s'imagine facilement partir en voyage…

Certaines lignes sont évidentes : passerelles, ponts, clôtures Par contre, d'autres sont imagées, il faut alors ajuster la composition et faire en sorte que ce que nous voyons en tant que « ligne » ressorte bien sur l'image. Un agencement de roches sur une plage, un vieux tronc dans une forêt, ou le mur d'une falaise.

Une fois la ou les lignes identifiées, il faut considérer comment les utiliser dans la composition. Selon votre sujet et votre intention, vous pouvez :

- Créer de la profondeur et de la perspective (mener de l'avant-plan à l'arrière-plan);
- Créer un cheminement visuel d'une partie de la composition à une autre;
- Donner de l'importance à l'élément vers où les lignes pointent;
- Empêcher l'œil de quitter l'image (des lignes qui ne quittent pas le cadrage).

Utilisées pour raconter une histoire, pour mettre de l'emphase ou pour lier deux éléments, les lignes directrices peuvent être un élément clé de votre composition. Utilisez-les avec créativité ! Profitez de la période des Fêtes pour devenir de vrais compositeurs d'images !





UNE RÉALISATION DE COLISEUM CONCEPT

LANCEMENT DU SITE MÉDIÉVAL AU SAISONNIER

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

louis-antoine@leseditionsprime.ca

Un nouveau projet très prometteur à vu le jour à Lac-Beauport au cours de l'été. Imaginez la scène : au milieu de la forêt, sur les terrains du camp le Saisonnier se dresse une forteresse, une immense forteresse prête à accueillir des centaines d'enfants, une véritable construction digne du temps des dragons et des chevaliers. Conçu en partenariat avec Christian Déry de Coliseum Concept, le site médiéval présente quatre sites différents pour la tenue d'activités diverses.



À l'avant plan, Christian Déry de Coliseum Concept

Le concept médiéval ira bien au-delà des sites. En effet, ceux-ci seront animés et équipés afin de faire vivre toute une série d'émotions aux jeunes et moins jeunes venus participer aux activités. Lors de l'inauguration, les invités ont pu assister à quelques combats qui avaient été organisés entre les figurants. N'ayez crainte, ils en sont tous sortis indemnes. Les armes



Le directeur général du Saisonnier, M. Pierre Langevin. Amusons-nous à trouver l'anachronisme dans cette photo…



Le combat auquel les invités ont assisté.

La période des Fêtes est déjà à nos portes.

Cette période marque un temps d'arrêt et de réjouissances bien mérité avec nos familles et nos amis.

Je vous souhaite à toutes et à tous un Joyeux Noël et une très heureuse année 2013.



Gérard Deltell, Député de Chauveau

Bureau de Gérard Deltell,
député de Chauveau
359, rue Racine, Québec
Téléphone : **418 842-3330**
Télécopie : 418 842-6444
gdeltell-chau@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Avec **5 cliniques et 7 médecins** hors RAMQ

pour vous servir, **dont 3 à Lac-Beauport,**

notre réseau est maintenant **le plus important**

réseau de cliniques privées au Québec !

NOUVEAU!

Centre de prélèvements avec analyses de laboratoire publiques ou privées, selon vos préférences

Aussi:

Vaccination complète incluant **Twinrix®** (hépatites A et B) et **Zostavax®** (zona) - Clinique santé voyage
Apnée du sommeil, ECG, MAPA, Holter, etc.

Faites le choix santé de ne plus attendre !

CLINIQUES MÉDICALES
LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE

418 841-1911

Cliniques à **Lac-Beauport**, **Cap-Rouge**, **Sillery**, **St-Jean-Chrysostome**, **Ste-Marie-de-Beauce**
Cliniques affiliées à **Victoriaville, Drummundville, Terrebonne** et **Bromont**
De partout, sans frais: **1 855 841-1911**
Visitez notre site web à **CliniquesLacroix.ca**

Premier réseau de cliniques privées au Québec



Rien n'avait été négligé pour transporter les invités à l'époque médiévale.



Nul besoin d'arriver costumer sur le site, les vêtement sont fournis. L'habit ne fait peut-être pas le moine, mais il aide sans contredit à se plonger dans une autre époque.

qui seront utilisées lors des activités sont toutes fabriquées dans un genre de caoutchouc sécuritaire tout en étant particulièrement réalistes.

UN SITE EN QUATRE TEMPS

Le site médiéval, situé haut, dans le bois du Saisonnier, comporte en fait quatre emplacements stratégiques pour les joueurs dans le monde fantastique de Fort Dérik : la forteresse, le campement Elfiques, le campement Viking et le campement des Orcs. La programmation s'adressera bien sûr aux jeunes avec des camps de jour, des camps de vacances et des classes nature de mai à septembre. Par contre, les initiateurs de ce projet en sont à développer une offre pour des activités de consolidation d'équipe pour adultes.

Le camp le Saisonnier à accueilli plus de 250 jeunes de 8 à 15 ans en thématique médiévale l'été dernier et prévoit en accueillir le double l'été prochain. De plus, une deuxième phase est en réflexion pour doter le site d'un parcours d'épreuves médiévales et pour l'amélioration du réseau de sentier pédestre. Mentionnons que le projet a pu voir le jour grâce à la participation financière de la CRE de la Capitale Nationale, du CLD de la Jacques-Cartier, du centre de formation Fierbourg et de la municipalité de Lac-Beauport.

Lors de la journée d'inauguration du site médiéval, Pierre Langevin, directeur du camp le Saisonnier, était aussi bien fier de nous faire découvrir la nouvelle décoration de la salle Vieille bûche. C'est Christine Vaugeois, décoratrice renommée de Lac-Beauport qui a rendu possible la rénovation et la décoration de la salle grâce aux nombreuses heures bénévoles qu'elle y a consacrées. L'organisme pourra utiliser cette salle pour les opérations de tous ses camps dans une ambiance chic et rustique qui a été créée pour le plus grand bonheur des utilisateurs.





DES BOURSES DE 1000$ DU PROGRAMME CROQUE SANTÉ

CITRON QUE C'EST BON À MONTAGNAC

PAR CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Décidément, l'école Montagnac sait promouvoir les saines habitudes de vie ! Cette année encore, dans le cadre du programme Métro Croque Santé, deux projets retiennent l'attention et remportent une bourse de 1000 $ chacun.

Citron que c'est bon et La germination en action, voilà les deux projets élaborés par les enseignants Marc-André Perron en 5e année, Mélanie Jolin en 3e année ainsi que Natalie Labbé en 4e année.



Nathalie Labbé, Alain Dubuc de Métro, Mélanie Jolin et Marc-André Perron

EN AVANT LES IDÉES !

Dans le projet Citron que c'est bon, les enseignants inviteront leurs élèves à cuisiner ledit agrume. À l'aide d'expériences, ils découvriront ses propriétés alimentaires, médicinales et scientifiques. Ils se transformeront également en cuisiniers d'un jour et devront de plus intégrer une partie éducation physique en lien avec le thème de l'année, En avant les sportifs.

Dans le cadre de La germination en action, les élèves feront germer différentes graines comme la luzerne et le soya dans le but de les introduire dans leur alimentation et ainsi en apprendre davantage sur la valeur nutritive et les avantages de cette culture vivante. En suggérant des recettes, les enseignants souhaitent sensibiliser les familles à de saines habitudes alimentaires. Une exploration, en lien avec l'univers social, amènera les élèves à découvrir que l'alimentation de certains pays repose sur ces précieux grains. N'est-ce pas ce que l'on appelle l'univers des compétences transversales ?

UNE SUBVENTION DE 20 000$ POUR MONTAGNAC

INAUGURATION DE LA NOUVELLE COUR DU PRÉSCOLAIRE

PAR CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

C'est le 7 octobre dernier que la direction et les enseignantes du préscolaire de l'école Montagnac procédaient à l'inauguration de la nouvelle cour située devant l'école. Confort, belles couleurs et grand bonheur !

Grâce à une subvention de 20 000 $ de la Caisse Desjardins de Charlesbourg et au support du ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, de nouveaux revêtements de sol ont été installés pour remplacer les petites roches qui causaient de nombreux problèmes.

L'espace sous les modules de jeux est maintenant recouvert de caoutchouc coloré tandis que l'autre section, là où l'on a aménagé un mini terrain de soccer, l'est de gazon artificiel.

Les élèves et le personnel apprécient grandement ces nouveaux aménagements qui d'ailleurs profitent également au service de garde. Encore une fois, voilà une belle implication de la Caisse qui grâce à son support, contribue à l'amélioration des équipements récréatifs et pédagogiques de l'école Montagnac.



Le directeur Serge Bégin lors de l'inauguration



LE PLEIN AIR CHEZ NOUS

LE PLAISIR DE JOUER DEHORS

PAR NATACHA GAGNÉ, KINÉSIOLOGUE

info@natachagagnekinesiologue.ca •natachagagnekinesiologue.ca



Avec l'approche de la période des Fêtes nait généralement un fort désir de passer du temps en famille et entre amis. Le moment est alors tout indiqué pour profiter du plus grand terrain de jeux au monde… celui dont Dame Nature est propriétaire !

Dans la catégorie « simple, gratuit et efficace », l'activité du plus beau bonhomme de neige sort gagnante. Placez-vous en équipe, roulez la neige en vous assurant d'en faire les plus grosses balles possible, soulevez-les avec vigueur afin de réussir à générer un de ces corps d'athlète blancs, et partez à la chasse aux cailloux enfouis pour former un visage expressif à votre création. Des heures de bonheur qui, en plus, contribueront à un aménagement extérieur original devant votre domicile.

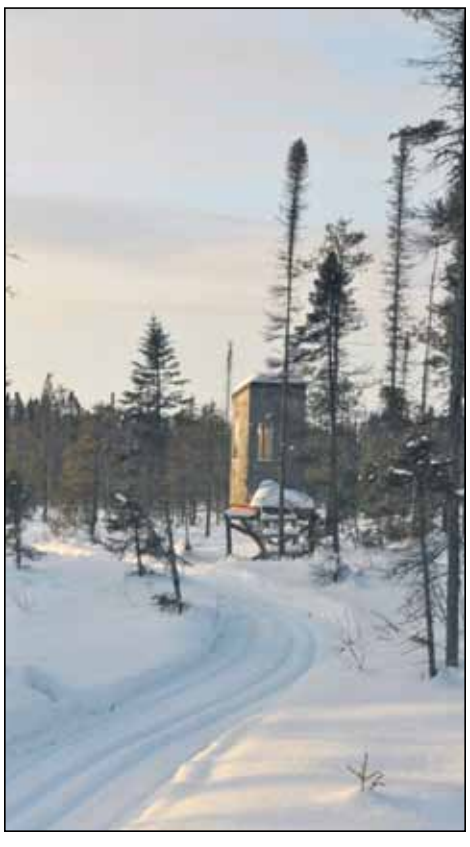
Si vous possédez une paire de raquettes, celle de babiches amenant en bonus un petit look vintage, sortez dans les sentiers. À Lac-Beauport, les sentiers du Moulin, Cité-Joie ou encore le sentier Le Montagnard sont tout à-propos. À Stoneham, la station touristique du nom de la ville, le Parc de la Jacques-Cartier, et le Marais du Nord vous offriront de belles possibilités de randonnées. À Lac-Delage, le Manoir vous permettra de profiter d'un superbe paysage. Et, encore plus accessible, mettez vos raquettes sur le pas de la porte et partez explorer votre terrain ou, avec permission, celui du voisin !

Et quelle bonne idée d'aller glisser ! Même une petite inclinaison permet de le faire. Ne négligez surtout pas la dépense énergétique associée aux multiples remontés. Pour laisser un petit répit à vos fréquences cardiaques, le Mont-Tourbillon à Lac-Beauport et les glissades de Tewkesbury vous offrent de commodes remontées mécaniques.

Avec leurs installations prêtes à rendre votre expérience agréable, des centres de sports de glisse sont aussi prêts à vous accueillir. Le Relais et la Station touristique Stoneham font partie des meilleurs amis de l'hiver. Tant le débutant, l'avancé, le prudent que le téméraire, y trouvera son compte.

D'autres avenues existent pour passer du temps en plein air : balades dans les rues du quartier, patinage extérieur ou activités organisées par des entreprises spécialisées. Aucune raison de ne pas bouger dehors !

En terminant, voici la recette d'un breuvage réconfortant, mais aussi excellent pour récupérer après une activité physique qui vous aura coloré les joues.



CHOCOLAT CHAUD MAISON (4 PORTIONS)



Ingrédients

60 ml	(4 c. à table) de cacao en poudre
20 ml	(4 c. à thé) de sucre
1250 ml	(5 tasses) de lait régulier, d'amandes ou de soya
	Cannelle moulue ou cacao (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, mélanger le cacao et le sucre. Ajouter 1 litre (4 tasses) de lait et chauffer à feu moyen en fouettant régulièrement jusqu'à ce que le lait frémisse. Ne pas porter à ébullition.

Pendant ce temps, verser le reste du lait dans un verre et le faire mousser à l'aide d'un mousseur à lait.

Verser le chocolat chaud dans des tasses, garnir de mousse de lait et saupoudrer de cannelle ou de cacao, au goût.



Chers lecteurs et annonceurs,

J'ai eu un plaisir fou, tout au long de l'année, à être vos yeux et vos oreilles afin de vous tenir informés sur votre actualité locale. La plus belle récompense que vous m'ayez décernée a été votre fidélité chaque mois et je tiens à vous en remercier.

J'en profite pour vous souhaiter de très Joyeuses Fêtes en famille et entre amis. Que 2014 apporte ce qu'il y a de mieux pour chacun d'entre vous!

Votre journal local,

L'Écho du lac

SKI S'PASSE

	DU 10 AU 19 DÉCEMBRE	DU 20 AU 26 DÉCEMBRE	DU 27 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER	DU 3 AU 15 JANVIER
Le Relais www.skirelais.com 418.849.1851	• Location gratuite d'équipement à l'achat d'un billet (14 et 15 décembre) • Les mercredis: les «4 à 7» en cavale à 13,99$ • Les jeudis soir: «Sortie en gang» 4 billets pour 39,99$	• Évènement D-Structure (Snowparc) (21 décembre) • Les mercredis: les «4 à 7» en cavale à 13,99$ • Les jeudis soir: «Sortie en gang» 4 billets pour 39,99$	• Les mercredis : les«4 à 7» en cavale à 13,99$ • Les jeudis soir: «Sortie en gang» 4 billets pour 39,99$	• Jam Night ski battles (Snowparc) (10 janvier) • Empire games (Snowparc) (11 janvier) • Début des cours de groupe à l'École de glisse (11 et 12 janvier) • Les mercredis: les «4 à 7» en cavale à 13,99$ • Les jeudis soir: «Sortie en gang» 4 billets pour 39,99$
LE MASSIF DE CHARLEVOIX www.lemassif.com 1 877 LE MASSIF	• Après-ski DJ (14 décembre) • Journée des Pères Noël 15$ pour les skieurs costumés (15 décembre) • Ski in / ski out à l'européenne avec la navette ferroviaire. Plusieurs départs quotidiens entre la gare de l'Hôtel La Ferme de Baie-Saint-Paul et la base de la Montagne.	• Luge sur 7,5 km, réservez ! (20 au 26 décembre) • Après-ski DJ (21 décembre) • Ski in / ski out à l'européenne avec la navette ferroviaire. Plusieurs départs quotidiens entre la gare de l'Hôtel La Ferme de Baie-Saint-Paul et la base de la Montagne.	• Après-ski DJ (28 décembre) • Ski in / ski out à l'européenne avec la navette ferroviaire. Plusieurs départs quotidiens entre la gare de l'Hôtel La Ferme de Baie-Saint-Paul et la base de la Montagne.	• Après-ski DJ (4 et 11 janvier) • Ski in / ski out à l'européenne avec la navette ferroviaire. Plusieurs départs quotidiens entre la gare de l'Hôtel La Ferme de Baie-Saint-Paul et la base de la Montagne.
Stoneham www.ski-stoneham.com 418.848.2415	• Prévente de la carte Kanon à 72$ + tx (jusqu'au 24 décembre)	• Week-end de l'industrie. Démos de ski (21 décembre) • Visite du Père Noël (22 au 24 décembre) • Prévente de la carte Kanon à 72$ + tx (jusqu'au 24 décembre)	• Course des Bons Vivants (29 décembre) • Soirée Saint-Sylvestre. Souper gastronomique 7 services suivi groupe I Stéréo (31 décembre)	• Lendemain de veille Bud Light. Skiez jusqu'à 23h, suivi d'un party DJ invité (11 janvier) • Journée des membres - spécial 50e (12 janvier)
Mont-Sainte-Anne www.mont-sainte-anne.com 1.888.827.4579		• Arrivée du Père Noël, défis en famille, concours de rails, cabane à sucre et plus encore ! (21 décembre au 5 janvier) • Week-end de l'industrie. Démos de ski (22 décembre) • Sculptura Mont-Sainte-Anne: concours amateur de sculptures sur neige (26 décembre au 5 janvier)	• Sculptura Mont-Sainte-Anne: concours amateur de sculptures sur neige (jusqu'au 5 janvier) • Défis en famille, concours de rails, cabane à sucre et plus encore ! (jusqu'au 5 janvier)	• Sculptura Mont-Sainte-Anne: concours amateur de sculptures sur neige (jusqu'au 5 janvier) • Défis en famille, concours de rails, cabane à sucre et plus encore ! (jusqu'au 5 janvier)

PRÊT POUR L'HIVER ?

NORDICA FISCHER HEAD DYNASTAR BLIZZARD HI-TECH EMOTION

GENETIK

20615 Henri-Bourassa (sortie rue Bernier) 418-849-2323 www.genetiksports.com

QUATRE JEUNES BÉNÉFICIERONT DES RETOMBÉES DE CE SOUPER

SOIRÉE BÉNÉFICE AU PACINI AU PROFIT DE L'ÉQUIPE ASCENSION DE SKI ACROBATIQUE

PAR LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

Le 17 novembre dernier, le Pacini Lebourgneuf était animé par une activité hors du commun. C'est Serge Lavoie, propriétaire des lieux qui avait organisé l'activité afin de venir en aide à quatre athlètes prometteurs en ski acrobatique. Son fils faisant partie de ce peloton, il est évident que l'évènement revêtait la plus haute importance pour lui. L'idée derrière ce type de soirée est de venir supporter financièrement les jeunes à une étape charnière de leur carrière où le financement n'est pas vraiment disponible, mais les dépenses abondantes.

Serge Lavoie nous explique que rendu à un certain niveau, les compétitions et les entrainements ne sont pas toujours dans la région, parcourir les circuits de compétitions canadiens ou nord-américains peut parfois représenter de très sommes. Il ne faudrait pas freiner la carrière de jeunes simplement pour des raisons monétaires. Le concept de la soirée était basé sur la vente de carte au prix de 40 $. Les gens venus encourager les quatre skieurs étaient toutefois récompensés puisque la carte comportait un chèque-cadeau chez Pacini, chez D-structure et Chez Sport Olympe. C'est ainsi que le restaurant s'est littéralement rempli de gens venus manger en agréable compagnie pour supporter cette noble cause.

Au-delà du support financier, les jeunes ont souligné d'une même voix à quel point



Olivier Gingras Gagnon, Mats Desautel, Olivier Guy Tessier, Alexandre Lavoie

ça leur faisait chaud au cœur de voir tous ces gens rassemblés uniquement pour eux. Étienne Lecours, l'entraineur-chef en ski acrobatique au Relais ainsi que Nicolas Fontaine, responsable du programme de développement de ski acrobatique était tous les deux présents afin de soutenir les quatre athlètes. Ils n'avaient que de bons mots pour l'initiative de Serge Lavoie mentionnant du même coup l'importance de l'aide apportée à ces jeunes.

Loin d'ignorer la chance qu'ils ont de voir leurs parents les soutenir de la sorte, les skieurs reconnaissaient l'immense apport de ce support pour leur carrière. Ce n'est certainement pas la dernière fois que l'on entend parler de l'équipe Ascension autant pour les fois que l'on sera sollicité à les encourager que pour les fois où ces athlètes brilleront sur le podium.

Le 20 janvier, Icitélé devient CCAP Tv
Et plus que jamais votre Tv !
Canaux 01 & 601
www.ccap.tv
CCAP CABLE.COM TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT
RE/MAX 1er CHOIX AGENCE IMMOBILIÈRE
ÉQUIPE André Drolet
418 652-2000
www.andredrolet.com
ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com
CELL.: 418 955-1604
Tranquilli-T RE/MAX
DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com
CELL.: 418 953-7003

EXCEPTIONNELLE
LAC-BEAUPORT
19 Ch. De la Source: Tout brique, 5 CC, 2 bur., 3 SDB, 1 s. d'eau, gar. double, ter. boisé et intime de + de 27 000 pc avec pisc. h. terre. Clé en main! 697 000$

LAC-BEAUPORT
17 Ch. De la Corniche: Rue cul-de-sac avec terrain très intime et plage privée. Cachet, aires ouvertes, foyer. S-sol en rez-de-jardin avec s. familiale, SDB et s. lavage + CC. 349 000$

STONEHAM
405 Ch. Du Hibou: Aubaine, 3 CC à l'étage, boudoir ou bur. au RDC, aires ouvertes. Const. 2006, ter. + de 16 000 pc, grande terrasse intime. 318 000$

STONEHAM
1851 Ch. Grande-Ligne: Terrain boisé 64 000 pc, plusieurs rénovations cuisine, salle de bain, bois franc. Clé en main. 298 900$

LAC-BEAUPORT
66 Ch. Godendard: Vue spectaculaire sur les montagnes et le lac. Très lumineuse sur 3 niveaux, 4 CC, 2 SDB, 1 s. d'eau, boudoir avec foyer au RDC. Cuisine et SDB récemment refaites. Impeccable! 589 900$

NOUVEAU
CAP-ROUGE
4113 Rue François-Boulet: Rare à ce prix! Superbe jumelé, rénové, attrayant et pratique. SDB et s. d'eau actuelles, 2 belles ch., poss. de 3. S-sol hors-terre. Maison très lumineuse de par sa fenestration. À ne pas manquer! 289 000$

VENDU
ST-AUGUSTIN
4129 de l'Hêtrière
PD 418 000$

NOUVEAU
L'ANCIENNE-LORETTE
1558 Rue Turmel: Impeccable bungalow 47x26. 4CC dont 3 au RDC. Beau foyer de pierre. Bois franc au RDC avec céramique cuisine et SDB. S-sol aménagé avec sortie ext. Clé en main. 309 000$

BORD DE L'EAU
ST-JEAN-CHRYSOSTOME
904 Des Chenaux: BORD DE LA RIVIÈRE CHAUDIÈRE. Intime, grande pièces, foyer, 4 CC, garage. Un rêve! 525 000$

TERRAIN:
STONEHAM
Route Tewkesbury, 39 000 pi ca, 74 900$.
MONT SAINT-CASTIN
17 000 pi ca, avec services, 189 000$
LAC-BEAUPORT
chemin de la Tournée, 57 000$

ST-ROCH
360 Rue de la Salle: Secteur en demande! Quartier St-Roch. Petite maison bien entretenue, 2 ch., poss. de 3. Cour clôturée et intime. Produit rare dans le secteur. 249 000$

SILLERY
1330, des Gouverneurs: Près de tout, 4 CC/3 RDC, poss. 5, bois franc, foyer, garage, terrain 9300 pc, sur rue cul de sac. Enfin abordable au cœur de Sillery. 499 000$

IGA
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Yvon Gingras
directeur



Denis Rousseau
propriétaire

POUR LES FÊTES, SOYEZ DIFFÉRENT!

Commandez votre filet mignon complet vieilli.



Réservez maintenant!

La Famille Rousseau vous remercie pour votre fidélité et vous souhaite de

Joyeuses Fêtes!

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

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

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

www.iga.net

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

Emballage de cadeaux gratuit

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Joyeuses Fêtes!
Tous les samedis de décembre ainsi que le 24 et 31, offrez-vous un maquillage pour vos partys des Fêtes.*
** Sur rendez-vous*

Brunet
La santé, c'est tout ce qui compte

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac Beauport (Québec)

418 849-2836

GRATUIT

L'Écho du lac

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



TOUTE L'ÉQUIPE DE L'ÉCHO VOUS SOUHAITE DE *Joyeuses Fêtes*

LA TOQUE DU DENTISTE PAGE 7

UNE NOUVELLE INITIATIVE QUI FERA «ÉCHO» PAGE 8

NOS RAMEURS HONORÉS PAGE 35

Coopérer pour créer l'avenir

Horaire des Fêtes
p. 5

Point de mire
p. 12

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg
155, 76e Rue Est, Québec
Tél. : 418 626-1146



André Dussault
courtier immobilier
849-0555
www.andredussault.com
ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

BORD DU LAC BEAUPORT


Terrain de 58 000 pc, 180 pieds de façade.

LAC-BEAUPORT


Prêt à construire ! Terrain boisé de 20 000 pc, zoné résidentiel. 99 000 $

LAC-BEAUPORT


Terrain de 20 000pc.
Test de sol disponible. 79 000$