

L'ÉCHO

DULAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

SA
COMMUNAUTAIRE
PHILIPPE LAROCHE

JOURNÉE DE L'ENVIRONNEMENT FLASHMOB SURPRISE!



PAGE 5

CREDIT PHOTO - COURTOISE

En avant pour le Marché de Stoneham



PAGE 20



Safari artistique 25 ans de carrière Suzanne Longval

PAGE 24

Nos karatékas en route pour l'Irlande



PAGE 25



André Dussault
courtier immobilier
418 849-0555
www.andredussault.com



VIEUX-QUÉBEC

CONDO DE PRESTIGE



LES MAISONS DE BEAUCOURS 649 000\$

ST-SACREMENT

PENTHOUSE



LES ALLÉES DE BELLEVUE 399 000\$

CHARLESBOURG

PENTHOUSE



LES CONDOS DE LA FAUNE 369 000 \$

L'Écho du Lac est vendu

C'était annoncé depuis son élection à la mairie de Lac-Beauport en novembre dernier, par souci de transparence Michel Beaulieu s'engageait à vendre l'Écho du Lac. C'est chose faite, et progressivement il passe les rênes au nouvel acquéreur, M. Pierre Cassivi.

Le lectorat de l'Écho l'avait sans doute remarqué, point d'articles à saveur politique depuis la réélection de Michel Beaulieu à la mairie de Lac-Beauport. M. Beaulieu a tenu parole

et acheteur il a trouvé. Ainsi, c'est depuis le 11 mai dernier que l'Écho a rejoint les rangs des neuf journaux déjà présents dans la famille de Journal.ca.

« Je tiens à remercier le lectorat qui nous suit depuis maintenant 12 ans. Merci aux artisans de l'Écho, aux annonceurs, aux organismes qui nous ont fait confiance depuis le début. Ce fut

pour moi une belle aventure que de fonder ce journal de proximité qui parle des gens d'ici, qui parle de vous », a commenté Michel Beaulieu.

« Nous sommes très heureux de compter un nouveau journal en nos rangs », a précisé d'entrée de jeu Pierre Cassivi, nouvel éditeur-directeur général. Dans la même lignée que ses journaux actuels, il souhaite poursuivre une collaboration avec les organismes communautaires du secteur, qui font la force de la communauté réunissant les municipalités de Lac-Beauport, Stoneham-et-Tewkesbury et Lac Delage.

Selon M. Cassivi, L'Écho du Lac est un journal de très grande qualité qui va poursuivre sa destinée grâce à son équipe en place dans les prochains mois.



De gauche à droite : Ghislain Gaudreau, directeur des ventes à Journal.ca, Gilles Robitaille, imprimeur, Camille Vallée, Mireille Robitaille, Pierre Cassivi, éditeur, Michel Beaulieu, fondateur et éditeur actuel de L'Écho du Lac, Jolyane Abel graphiste et Jean-Simon Jalbert conseiller publicitaire.

DÉCOUVRIR JOURNAL.CA

La mission poursuivie par Pierre Cassivi et les membres de son équipe est de transmettre des informations locales positives et exclusives. Journal.ca inc. représente un regroupement de journaux de quartier de très haute qualité qui, grâce à leur contenu local agrémenté de photos à caractère profondément humain, présentent de l'information locale positive et exclusive véritablement collée à la réalité de son milieu. Leurs qualités graphiques et d'impression vont bien au-delà des normes québécoises généralement utilisées dans l'industrie.

Payez en un tour de main



Essayez le paiement mobile sur votre téléphone intelligent

Cartes admissibles : Visa, Mastercard et carte d'accès Desjardins.

desjardins.com/paiementmobile

 **Desjardins**
Caisse populaire de Charlesbourg

Plenty Humanwear ne cesse de grandir

Une entreprise d'ici !

Le bébé de Greg Desjardins et de Pierre-Nicolas Lessard, *Plenty Humanwear*, a beaucoup grandi depuis sa création, il y a 10 ans. Planchiste professionnel, Desjardins, résident de Lac-Beauport, a puisé dans ses expériences pour se lancer en affaire.



Greg Desjardins, cofondateur de *Plenty Humanwear*.

DÉBUT

« Je suis allé à l'école de la vie. Lorsque j'étais planchiste, je représentais certaines compagnies et j'ai ensuite voulu créer mes propres produits, a mentionné l'homme de 32 ans.

«Pour y arriver, j'ai assisté, entre autres, à plusieurs réunions de vente. En plus, ma mère étant patronne et ayant toujours œuvré dans le monde des vêtements m'a inspiré. On veut que les gens portent nos vêtements de la ville à la nature et de la nature à la campagne. »

En plus d'être associée à bon nombre de sportifs et artistes de la région, *Plenty Humanwear* compte parmi ses ambassadeurs le comédien Marc-André Grondin et le planchiste Philippe Jacques.

Une des fiertés de *Plenty Humanwear* est de créer ses vêtements au Québec. «Depuis le début, contrairement à nos concurrents, nos produits sont fabriqués en Beauce et à Montréal. Sans compter que la maison mère se situe à Québec », insiste-t-il.



Réunion entre amis au Sentier du Moulin qui représente particulièrement bien l'esprit collectif de Plenty et ses racines.

CAFÉ NOISETTE

Si les produits *Plenty Humanwear* sont distribués à travers le Canada, dont dans les magasins Simons, Empire et Séraphin ainsi qu'en Europe, Greg Desjardins vient tout juste d'ajouter le Café Noisette, à Lac-Beauport, comme point de vente.

«Au début, nos vêtements y étaient seulement en consigne. Les ventes ont toutefois pris de l'ampleur. Nos vêtements sont inspirés des modes de Pierre-Nicolas et moi. C'est-à-dire qu'ils sont pensés pour être autant urbains que banlieusards.

«À Lac-Beauport, beaucoup de gens se retrouvent dans nos produits. Depuis que nous sommes arrivés au Café Noisette, nous connaissons un énorme succès.»

Il est aussi possible de se procurer les produits *Plenty Humanwear* en ligne.

PROJETS

Greg Desjardins et Pierre-Nicolas Lessard ont des projets plein la tête pour *Plenty Humanwear*. Leur compagnie s'est d'ailleurs implantée récemment sur le Vieux Continent.

«Nous venons de semer des graines en Europe (en France, en Allemagne et en Autriche) et nous voulons y faire notre chemin tranquillement. Au Canada, nous aimerions avoir une meilleure présence dans l'Ouest et, à court terme, améliorer la qualité de nos produits.»

Une association avec une multinationale comme Billabong n'est pas exclue.

«Une des avenues qu'on entrevoit est de se faire acheter par une plus grande compagnie. Nous sommes conscients que, pour avancer, ça prend des alliés.»



Massothérapie

La massothérapie peut améliorer la gestion du stress chez les enfants. En cette fin d'année scolaire, pourquoi ne pas leur offrir une récompense santé pour tous leurs efforts durant l'année?

CHIROPRATIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE
ACUPUNCTURE | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE
ET PLUS | POLYCLINIQUELAC.COM



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport
418 849-9566
polycliniquedulac.com

OPTEZ POUR NOTRE FORFAIT DÉCOUVERTE

Vivez l'expérience

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

Forfait pour soi

2 SOINS DE 60 MINUTES À VOTRE CHOIX | 155\$ PLUS TAXES

SUR RÉSERVATION : 418-848-0691 | www.lacdelage.com

Le Tournoi et la Soirée reconnaissance du Regroupement du Lac Trois organismes d'ici se partagent près de 4 000 \$

C'est sous la présidence d'honneur de M. François Bergeron, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, qu'avait lieu, le 25 mai dernier, la 41e édition du Tournoi de golf à Lac-Beauport. Retour sur la journée.

Hôte de l'événement, le Regroupement du Lac proposait aussi la première Soirée Reconnaissance Desjardins, présentée par Leclerc Communication. Ces deux activités avaient pour objectifs de valoriser l'entrepreneuriat en récompensant les entreprises d'ici tout en amassant des fonds pour trois organismes de Lac-Beauport. Plus d'une centaine d'entrepreneurs ont participé à la journée, permettant ainsi de leur remettre près de 4 000 \$.

Félicitations aux gagnants des catégories suivantes :

- Engagement social : Cité-Joie
- Rayonnement : Le Trail La Clinique du Coureur
- Entreprise de l'année : Centre de l'Hêtre.

Félicitations également aux autres nominés : Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport, Centre de plein air le Saisonnier et Vision Santé, clinique d'optométrie.

Grâce à la participation généreuse de plus de 100 entrepreneurs de Lac-Beauport au tournoi de golf qui se déroulait au Mont Tourbillon, à la soirée reconnaissance tenue à Entourage sur-le-Lac,



De gauche à droite : Le *foursome* sympathique composé de Simon Chamberland, attaché politique de la députée et ministre déléguée aux Transports Véronique Tremblay; François Bergeron, président d'honneur; Stéphanie Morasse, présidente du Regroupement du Lac et Bruno Levesque, avocat.

à l'encan silencieux et à l'achat de balles de golf, le Regroupement pourra remettre une partie des profits de la soirée, soit 1 250 \$ à chacun des trois organismes bien connus de Lac-Beauport : Centre de plein air Le Saisonnier, Club de Canoë-



Représentant le Centre de plein air le Saisonnier, dans l'ordre habituel : Pierre Langevin, ancien directeur général; Denis Fortin et Simon Jomphe, membres du CA de l'organisme et Billy Boisvert, directeur général par intérim.

Kayak Lac-Beauport et le Projet du Parc-École de Montagnac.

Questionnée sur le bon déroulement de la journée, la présidente du Regroupement du Lac, Mme Stéphanie Morasse, a prêté une oreille attentive aux commentaires. Malgré quelques petits ajustements à prévoir pour la soirée Reconnaissance, comme une meilleure visibilité des entreprises de la région, les commentaires se sont avérés somme toute positifs pour cette première. « Merci à tous nos partenaires, commanditaires,

bénévoles et participants, sans vous cette soirée n'aurait pas été la même ». En effet, n'oublions surtout pas de saluer les bénévoles grâce à qui cette journée a été rendue possible. Un merci tout particulier à la photographe Christyna Mérette pour sa grande générosité. Elle a su immortaliser de nombreuses scènes, parfois comiques, il faut l'avouer.



Visiblement, le député fédéral Joël Godin a semé l'enthousiasme auprès des siens!

CLINIQUE DENTAIRE LAC-BEAUPORT

DENTISTERIE GÉNÉRALE ET ESTHÉTIQUE | ORTHODONTIE | ENDODONTIE
CHIRURGIE DENTAIRE | COURONNES | PONTS | URGENCES

Clinique Dentaire LAC-BEAUPORT

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

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

**TOUTE NOTRE ÉQUIPE VOUS ATTEND !
VENEZ NOUS VISITER**

GES PRO gaz bois électrique
418-933-4938 gespro.quebec

Nous sommes prêt de chez vous, pour mieux vous servir!!

10, Rue des bourgeois, québec, G2N 1W7

L'ÉCHO DU LAC LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR LES ÉDITIONS PLATINE
1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec) G3B 0X1
info@leseditionsplatine.com
418 845-5515

PUBLICITÉ :
MIREILLE ROBITAILLE
581 985-5087 mrobitaille@journal-local.ca

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Christophe Leduc, Simon Cliche

COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry, Helder Duarte, Nancy Ratelle, Maude Desharnais

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

CONCEPTION GRAPHIQUE :
Jolyane Abel

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

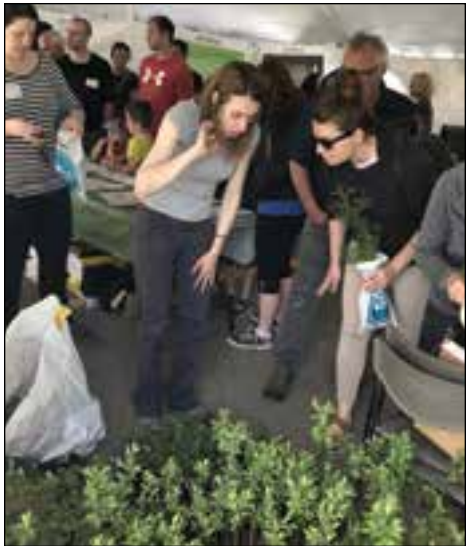
*Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée

IMPRESSION : Transcontinental
TIRAGE : 10 700 exemplaires
DISTRIBUTION : Postes Canada

En simultanément, l'accueil des nouveaux arrivants

Journée de l'environnement à Lac-Beauport

C'est sous un soleil radieux et dans la bonne humeur générale qu'avait lieu le 27 mai dernier la Journée de l'environnement. L'Écho était sur place. Et vous, y étiez-vous?



La distribution d'arbres et d'arbustes est toujours très populaire.

Dès 9 h 30, ce dernier dimanche de mai, les Lac-Beauportois répondaient à l'invitation lancée par la Municipalité. Il faut dire qu'on l'aime

bien ce rendez-vous annuel lors duquel arbres, arbustes, plantes à fleurs et compost sont distribués.

Il y avait aussi cette même journée, toujours sur le site du centre communautaire, la collecte des résidus domestiques dangereux (RDD) et des



Fort appréciée, cette distribution de compost.



Bonne collecte de résidus domestiques dangereux.

technologies de l'information et des communications (TIC). Il est toujours étonnant de constater à quel point nous accumulons une montagne de ce type de matériel!

ACCUEIL DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

La Municipalité a profité de l'occasion, comme elle le fait aussi depuis quelques années lors de la Journée de l'environnement, pour accueillir

les nouveaux résidents. Ainsi, le maire et ses conseillers ont-ils rencontré 14 nouvelles familles réunies sous le chapiteau où quelques douceurs, gracieusetés de La Boulangerie du Lac et de IGA Famille Rousseau, leur étaient offertes.



Beau moment que nous ont donné les jeunes violonistes des Jeux d'archet Suzuki!

À la fin des allocutions, à la sortie de la tente, la quarantaine de nouveaux résidents a été saluée par un *flashmob* musical, qui s'inscrivait dans la tournée des jeunes musiciens des *Jeux d'archets Suzuki*, sous la direction de Mélanie Grenier. Une tournée tout à fait originale subventionnée par la MRC de La Jacques-Cartier.



DOMAINE
des
**GRANDS
DUCS**
STONEHAM

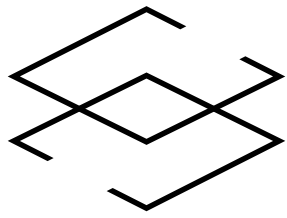
31 ~~37~~ TERRAINS
À VENDRE

- Plusieurs terrains en bordure de cours d'eau
- Plusieurs terrains sans voisin à l'arrière
- Réseaux d'aqueduc et d'égouts
- Auto-construction acceptée

Maintenant
disponibles
pour construction

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

418.848.0122
www.vivrestoneham.com

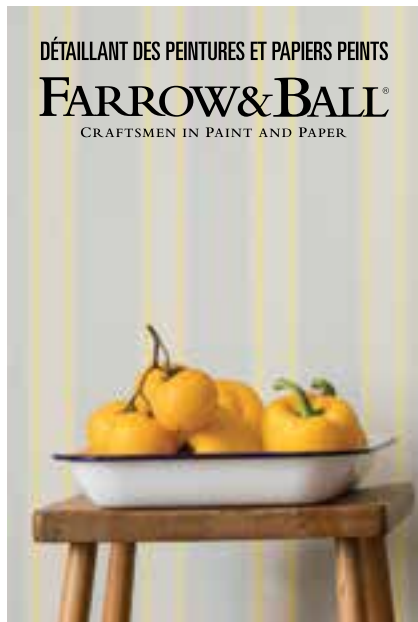


CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS

SÉRIE PLANK



DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS
FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER



SÉRIE AZULEJ

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest, Québec
T 418.627.0123

Un lieu d'apprentissage hors du commun

Hémisphèr-e ouvre ses portes

Après 10 ans d'efforts, Annie-Karina Ouimet, Lincoln Anderson et Simon Rodrigue, de Lac-Beauport, ouvriront leur garderie prématernelle, Hémisphèr-e, en septembre, dans l'arrondissement Charlesbourg.



Par : Simon Cliche

Simon_cliche@hotmail.com

Orthopédagogue de profession, Annie-Karina Ouimet affirme que Hémisphèr-e offre un concept unique. Elle connaît d'ailleurs bien le milieu des garderies pour y avoir œuvré pendant plus de deux décennies. «En 23 ans d'orthopédagogie, j'ai côtoyé des enfants avec des troubles de développement sévères. J'étais consciente des besoins et je me disais qu'on pouvait tellement en faire davantage et autrement», estime-t-elle.

Hémisphèr-e comptera trois volets. C'est-à-dire la garderie (1 à 3 ans), le préscolaire (3 à 6 ans) ainsi que la clinique. Les enfants du volet clinique seront appuyés, entre autres, en neuropsychologie pédiatrique, en nutrition-diététique, en orthophonie, en psychologie et en psychoéducation.

LE CONCEPT

Celui de Hémisphèr-e a été inspiré par la façon de fonctionner de plusieurs pays.

«Pour trouver un concept se rapprochant du nôtre, il faut se tourner vers la Norvège, la Finlande et la Suède. Pour la pédagogie, je suis allée piger en Ontario parce que cette province est assez avancée dans ce domaine. Même si les Ontariens sont nos voisins, nous oublions souvent de nous tourner la tête vers eux », poursuit Mme Ouimet. «C'est aussi une bonne idée de regarder les pays asiatiques afin de connaître leur expertise de la science. Leur façon de faire est assez différente de la nôtre.»

Au sein de Hémisphèr-e, chaque local aura sa propre vocation. «Par exemple, nous en aurons un dédié à l'apprentissage des langues et de la culture du monde, un autre à la logique et aux mathématiques. Nous incluons également la robotique dès l'âge de 3 ans », précise Mme Ouimet. «Benjo, une entreprise d'ici, fournira les jeux. C'est plaisant les pluches et les poupées, mais nous voulons faire les choses autrement.»

INSCRIPTIONS

Au total, 120 enfants seront admis chez Hémisphèr-e. Celle-ci est d'ailleurs en période d'inscription, autant chez les bambins que chez les professionnels. «Au total, nous avons 32 postes à combler. Quelques-uns d'entre eux le sont, mais nous avons encore besoin de personnel », mentionne Mme Ouimet. «Le tarif pour les enfants est de 54 \$ par jour. Ce qui inclut les arrivées tôt, les départs tardifs, les ateliers et les sorties. Avec les crédits d'impôt gouvernementaux, ça revient à environ 20 \$ par jour », tient-elle à préciser.

Même si la première garderie Hémisphèr-e n'a pas encore ouvert ses portes officiellement, ses gestionnaires songent déjà à élargir leurs horizons.



Annie-Karina Ouimet entourée de Lincoln Anderson et Simon Rodrigue.

«Nous sommes une équipe dynamique avec des projets d'expansion. Dans les trois prochaines années, nous visons posséder cinq garderies Hémisphèr-e.»

Pour plus de renseignements, invitation est faite à visiter le www.hemispher-e.com.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



3 ANS, 3 JOURS!

MERCREDI 13 JUIN, JEUDI 14 JUIN

entre 12h et 20h

VENDREDI 15 JUIN

entre 9h et 17h



**PLUSIEURS REPRÉSENTANTS
DE MONTURES DE LUNETTES
ET DE SOLAIRES SUR PLACE,
PROMOTIONS SUR VERRES
ET TIRAGES!**

FYSH

HOYA

Julbo

EVATIK

prodesian : denmark

adidas

Messi Jim

KLIK

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



PRENEZ UN RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca 

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

Publireportage

Eye Am, « Notre clinique de rêve » - Le docteur François Piuze

Installée dans le secteur Lebourgneuf depuis deux ans, la clinique Eye Am Soins Oculaires est en plein développement. Chapeauté par les docteurs François Piuze, Lucie Laurin et Yannick Boutin, Eye Am a comme slogan « voir le monde comme je suis ».

Par : Simon Cliche

Simon_cliche@hotmail.com

Optométriste depuis 24 ans, le docteur Piuze, résident de Lac-Beauport depuis 17 ans, est très fier de son bébé. « Les docteurs Laurin, Boutin et moi-même avons créé notre clinique de rêve. C'est-à-dire qu'avec nos différentes expériences, nous avons créé ce que nous pensions être le meilleur dans notre domaine, a fièrement mentionné le Dr Piuze. D'ailleurs, plusieurs optométristes souhaitant développer une expertise en sécheresse oculaire viennent chez nous afin de nous observer. Je donne moi-même des conférences ainsi que de la formation sur la sécheresse oculaire à travers le Canada depuis plusieurs années. »

DÉVELOPPEMENT

Le développement d'Eye Am passe par trois domaines. Il y a la vision sportive, le diagnostic et prise en charge de sécheresse oculaire ainsi que les lentilles cornéennes spécialisées.

« Le sport est très important pour nous. C'est pourquoi, en plus de supporter des athlètes comme Cendrine Browne en ski de fond et Catherine Dufour en kitesurf, nous sommes partenaires de plusieurs événements, dont le Pentathlon des

neiges, le Vélirium et la Coupe du monde de ski de fond. Avec notre camion-boutique comprenant un inventaire de lunettes sportives sur place lors de ces événements, ça nous permet de faire de la sensibilisation auprès de la clientèle quant à l'importance de la protection solaire », poursuit-il.

Quant à la sécheresse oculaire, elle est en croissance, entre autres, en raison de l'exposition toujours grandissante aux surfaces digitales. Les plus à risque sont les plus jeunes, car ils ont été exposés en bas âge. « On veut donc dépister la condition avant qu'elle ne devienne problématique. En optométrie, nous avons été trop longtemps dans le stade réactif. Chez Eye Am, nous voulons donc faire de la prévention en offrant des examens spécialisés et une prise en charge proactive. »

Eye Am développe aussi des lentilles cornéennes spécialisées. « Plusieurs personnes sont aux prises avec des problèmes de cornées et nous pouvons les aider. Il y a quatre topographes scléraux au Canada, dont deux au Québec. Il y en a un chez nous, ce qui permet d'émettre des diagnostics précis et des lentilles cornéennes parfaitement sur mesure pour chaque œil ajusté.

« Nous tenons à offrir un service personnalisé dans des créneaux qui ne sont pas offerts dans les chaînes commerciales. »



Le docteur François Piuze présentant de Boboptic.

UNIQUE AU MONDE

Eye Am bénéficie d'une application mobile unique au monde. « Celle-ci nous permet de récompenser les clients qui viennent chez nous ou qui nous réfèrent des patients. L'application sera personnalisable et permettra aux indépendants de développer leur modèle d'affaires.

Nous avons déjà été approchés par plusieurs partenaires pour la lancer ailleurs au Canada », a signalé le docteur Piuze.

Eye Am possède aussi le Boboptic, le "lave-lunette sympathique", installé dans plus de 11 endroits dans la région de Québec comme projet pilote à un déploiement à plus grande échelle.

Savourez le paysage

L'îlot Repère gourmand ouvre officiellement sa terrasse, juste à temps pour la belle saison. La plus belle vue de Lac-Beauport, c'est ici.



99, chemin du Tour-du-Lac

418 463-8999

ilotrestaurant.com



l'îlot
REPÈRE GOURMAND

En avant pour les élections provinciales L'investiture de Véronyque Tremblay dans Chauveau

C'est le dimanche 27 mai dernier à la ferme et pisciculture Lac en Ville que l'on procédait à l'investiture de Véronyque Tremblay comme candidate officielle dans le comté de Chauveau aux prochaines élections provinciales.

Par : Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

C'est entourée de plusieurs militants et sympathisants que Véronyque Tremblay a été désignée officiellement comme candidate libérale de notre circonscription, un territoire qu'elle sillonne inlassablement, toujours avec cet enthousiasme qu'on lui connaît.

«Je suis très fière de représenter les citoyennes et les citoyens de Chauveau depuis trois ans déjà.

Je souhaite qu'ils m'accordent de nouveau leur confiance le 1er octobre prochain. J'ai toujours travaillé très fort pour eux et j'ai à cœur leur bien-être. C'est un plaisir pour moi d'aller à leur rencontre et d'être à leur écoute, tout simplement parce que j'adore ce que je fais et que j'aime les gens», a-t-elle déclaré.

Rappelons que le gouvernement libéral a rétabli l'équilibre des finances publiques pour nous donner les moyens d'investir davantage dans nos priorités. Depuis mai 2014, plus de



CREDIT: COURTOISE

De gauche à droite : M. Simon Laboissonnière, candidat libéral dans Côte-du-Sud, M. André Drolet, député de Jean-Lesage, Mme Véronyque Tremblay, députée de Chauveau et ministre déléguée aux Transports, M. François Blais, député de Charlesbourg et ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. Patrick Huot, député de Vanier-Les Rivières et Florent Tanlet, candidat libéral dans Taschereau.

224 800 emplois ont été créés au Québec; le taux de chômage n'a jamais été aussi bas qu'il l'est depuis plusieurs mois; plus de 1 000 000 de Québécoises et Québécois ont trouvé un médecin de famille; il y a eu une baisse des impôts, ainsi que des investissements majeurs en santé et en éducation, notamment.

«Notre gouvernement a réussi de grandes choses, contre vents et marées. Livrer quatre budgets équilibrés consécutifs n'était pas une mince tâche, mais nous avons eu le courage de le faire. Du jamais vu en plus de 40 ans! J'en suis très fière», a conclu Mme Tremblay, députée et ministre déléguée aux Transports.

L'opinion du lecteur

Un havre de paix situé à quelques minutes du centre-ville de Québec

En effet, depuis déjà sept ans est née, dans un site enchanteur, une résidence pour aînés autonomes ou en légère perte d'autonomie. Cet immeuble de 33 logis, à mixité sociale, surplombe un grand terrain où arbres et verdure côtoient une belle rivière.

On se réveille avec le chant des oiseaux, loin du bruit de la circulation et de la pollution. Nous disposons d'aménagements tels que balançoires, terrasse avec tables, chaises et parasols ainsi qu'une grande gloriette. Un foyer extérieur nous invite à relaxer autour d'un feu lorsque la météo nous le permet. Des activités avec animation sont planifiées pour les résidents, et parents et amis sont toujours les bienvenus.



CREDIT: COURTOISE

En salle à manger, nous partageons, selon notre forfait, 15 ou 20 délicieux soupers par

mois, deux choix de plats principaux sont offerts en table d'hôte avec service à notre table. Bien entendu, tous les autres repas peuvent être préparés par nous et consommés à notre appartement.

Ce petit paradis se nomme Les Habitations St-Dunstan, à Lac-Beauport. Merci à tous ceux qui se sont impliqués dans la réalisation de ce projet.

Jacqueline Villeneuve et un groupe de résidents heureux d'y demeurer.
25 chemin du Village, Lac-Beauport



177 Chavannes,

PARFAITE! Construction 2004, 2 chambres à l'étage, poss. de 2 autres au s-sol, 2 s.bain. Luxueuse avec walk-in style boutique, foyer, système de son intégré. S-sol bien aménagé. Garage & cabanon chauffés. Cour ensoleillée et intime. Visite 3D.
499 000\$

Plus de propriétés sur chantalfleurant.com



Un service personnalisé et attentionné qui tient compte de vos impératifs

Chantal Fleurant

Courtier immobilier
www.chantalfleurant.com

418 948-1000

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



RE/MAX @ccès

BABILLARD JEUNESSE

AUTOFINANCEMENT POUR UNE JEUNE SKIEUSE

Dans notre dernière édition, nous vous présentions la jeune skieuse Anne-Catherine Théberge, qui venait de conclure sa saison de ski avec brio. La voilà aujourd'hui femme d'affaires! Oui, oui, cette talentueuse sportive est aussi une jeune fille organisée, disciplinée et entreprenante! En effet, dans le but de pouvoir pousser au maximum ses entraînements de ski, la voici entrepreneure. Elle a décidé de fonder sa petite entreprise afin de s'autofinancer. Pour l'instant, trois produits différents sont disponibles : bombes de bain, baume à lèvres et exfoliant pour les lèvres. Tous ces articles sont faits maison, en petites quantités, et sont livrés dans la semaine lors de la commande! Différentes saveurs et fragrances sont disponibles. Anne-Catherine est même ouverte aux suggestions! N'hésitez surtout pas à communiquer avec elle. Vous pourrez voir les produits disponibles sur sa page Facebook: Anne-Catherine Théberge - Athlète Ski Alpin. Ne vous gênez pas pour communiquer avec elle par courriel à annecathski@outlook.com. Bravo à toi, belle athlète, pour cette initiative!



CAMPS D'ÉTÉ AU PRÉCIEUX TEMPS



Le centre Au Précieux Temps offre des camps de jour sur 3 semaines cet été, pour permettre aux jeunes de 5 à 12 ans de laisser aller leur imagination à travers différentes créations artistiques guidées! Au programme: bricolages, peinture, jeux, animation, ateliers de relaxation (yoga, méditation, danse). Offrez un moment créatif à votre enfant afin qu'il puisse explorer différentes facettes artistiques. L'objectif : créer un sentiment de bien-être émotionnel, réduire le stress et l'anxiété de l'enfant tout en augmentant sa confiance en soi. Inscription à la semaine, à la journée ou demi-journée avec option service de garde.
Semaine 1 (25 au 29 juin)
Semaine 2 (9 au 13 juillet)
Semaine 3 (20 au 24 août)

Pour explorer votre côté artistique dans un espace créatif et relaxant, inscrivez-vous aux ateliers du printemps!

Décoration de biscuits pour la fête des pères le 10 juin de 13h30 à 14h30, et le 16 juin de 9h à 10h et de 11h à 12h

Création de cadeaux pour enseignants-éducateurs le 14 juin de 18h30 à 19h30



Mandala sur rondin de bois pour tous (8 ans et plus) le 12 juin de 19h à 20h30

Ateliers de peinture à la carte pour les enfants de 8 ans et plus. Tous les mercredis de 18h15 à 19h45

Vous êtes à la recherche d'un endroit coloré pour la fête de votre enfant?

Atelier artistique sur objet pour les 4 à 9 ans ou Pinço Rigolo sur toile pour les 9 ans et plus!

Différents ateliers à la carte sont possibles pour tous! Création de bombes effervescentes, mandalas sur rondin de bois, conférence, yoga, danse, et plus!

En famille ou entre amis, pour bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre sur céramique, toile, bois ou verre, inscrivez-vous via le site Internet auprecieuxtemps.com! Trouvez-y aussi tous les détails sur les camps d'été.

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Vos habitudes changent, nos forfaits aussi!

Forfait 3 services **97^{,09\$}*** / mois



Internet illimité



Consommation illimitée
Vitesse 15 Mbits/s

Télévision



Base numérique
+ 10 chaînes à la carte &
location d'un terminal HD G8

Téléphonie



300 minutes d'appels
+ toutes les options incluses

418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP 5 ans déjà!
Votre Tv locale

* L'offre est sujette à changement et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : Internet Alpha + un forfait Grand consommateur (consommation illimitée), la Base numérique et un combo personnalisé à 10 chaînes, la location d'un terminal G8 et une ligne téléphonique l'Essentiel. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.

DES PÊCHEURS EN HERBE À L'ACTION !

L'organisme des bassins versants de la Capitale accueillera les 9 et 10 juin 2018, au 87 chemin du Moulin, Lac-Beauport, Québec, une quarantaine de jeunes filles et garçons pour une journée d'initiation à la pêche dans le cadre d'activités du programme Pêche en herbe.



Souignons que l'activité a été sélectionnée parmi les projets offrant le meilleur encadrement et les meilleures activités de formation auprès des jeunes adeptes de la pêche. Avec l'autorisation du MFFP, chaque jeune recevra un certificat Pêche en herbe qui lui tiendra lieu de permis de pêche jusqu'à ce qu'il atteigne 18 ans. La Fondation de la faune remet également à chaque jeune une brochure éducative « Moi je pêche avec ... Guliver ! » et un ensemble de pêche pour débutant.

POUR UN RASSEMBLEMENT EXTÉRIEUR ÉCOLO

Que ce soit en famille ou entre amis, l'été est synonyme de rassemblements extérieurs. Vu le grand nombre d'invités, il semble à priori beaucoup plus facile d'utiliser des couverts jetables qui se retrouvent pêle-mêle dans les déchets domestiques. Il existe cependant des alternatives intéressantes et facilement applicables pour que vos réunions sociales aient une plus faible empreinte sur votre environnement, et souvent à moindre coût.

Utilisez ce que vous avez sous la main
Achetez pour du long terme
Préférez les grands formats



Apprenez-en davantage au mrc.jacques-cartier.com.

EMPLOI ESTIVAL

Tu as le goût de travailler auprès des jeunes, en plein air et en équipe?
Tu aimerais être le rayon de soleil dans l'été d'un enfant aux besoins particuliers et tu as la formation nécessaire pour le faire?
Nous avons l'emploi d'été qu'il te faut!
MONITEUR À L'INTÉGRATION



Sous la responsabilité du responsable de parc et de son adjoint, le moniteur à l'intégration veille au bien-être d'un ou de plusieurs jeunes qui présentent des besoins particuliers. Il travaille en étroite collaboration avec l'équipe d'animation en place pour s'assurer que le programme d'activités se prête à l'intégration et, au besoin, apporte des modifications à certains jeux. Il intervient auprès de son ou ses jeunes en situation de crise. Études dans un domaine relié à l'emploi un atout! (TES, travail social, adaptation scolaire, psychologie, psychoéducation ou toutes autres formations / expériences en lien avec l'emploi)

Pour postuler, veuillez envoyer votre C.V. et une lettre de présentation à l'adresse suivante : loisirs.ndl2@ccapcable.com

UNE ALARME, C'EST SÉRIEUX!



À l'aube de la période estivale, il est important de porter une attention particulière à notre système d'alarme, nous rappelle la MRC de La Jacques-Cartier. Une alarme non fondée est un signal indiquant le déclenchement d'un système d'alarme relié à un centre de télésurveillance qui cause le déplacement inutile de pompiers ou

de policiers. La Sûreté du Québec et les services d'incendies de la MRC de La Jacques-Cartier ont d'ailleurs perdu plus de 7 000 heures cette année à répondre à des alarmes non fondées.

« Le déplacement inutile des pompiers et policiers peut retarder de réelles interventions d'urgence. J'invite donc les citoyens à vérifier leur système d'alarme et à prendre les précautions nécessaires », précise M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Lac-Beauport.

On peut se rendre au www.cestserieux.com pour vérifier si notre système d'alarme est en bon état et se renseigner sur les précautions à prendre.

Un mot de VÉRONIQUE TREMBLAY ... en action !

Députée de Chauveau
et ministre déléguée aux Transports



Bravo aux bénévoles de l'ASLB/Association de soccer de Lac Beauport pour l'organisation du tournoi de soccer Défi Mise en forme Canac 2018 de la Municipalité de Lac-Beauport! Ce sont 65 équipes de jeunes de 8 à 12 ans qui ont participé à cette compétition amicale. Félicitations à tous les participants(es) de ce bel événement sportif!



C'est avec enthousiasme que l'A.F.A.M. (l'Association Féminine d'Activités Multiples) soulignait la dernière activité de l'année 2017-2018, le 21 mai dernier. Pour l'occasion, une dégustation de vins et fromages a été préparée par quelques femmes du groupe. Même une des filles du Roy était présente pour égayer cette soirée! Merci pour votre bel accueil!

Le 23 mai dernier, on célébrait la persévérance et l'excellence dans le cadre du Gala Méritas de l'École secondaire Le Sommet de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. Bravo aux nommés, particulièrement à Audrey Beaulieu qui s'est vu remettre la prestigieuse médaille du Gouverneur général pour la meilleure moyenne générale sec. 4 et 5.



C'était le souper de fin d'année des membres du Club de l'Âge d'Or de la Municipalité de Lac-Beauport, le 15 mai dernier, au Club Nautique du Lac-Beauport sous un magnifique coucher de soleil! Toujours agréable de vous côtoyer et d'échanger avec vous!

Le 16 mai dernier, j'ai eu le plaisir de participer à la 7^e édition de la soirée-bénéfice « D'un chic fou » au profit de la Fondation CERVO. Ce organisme est soucieux d'offrir aux personnes touchées par une maladie neurologique, une maladie mentale ou une dépendance, un espoir de guérison. Plusieurs entrepreneurs du comté étaient présents pour la cause.



Tél. : 418 842-3330

veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

www.veronyquetremblay.com

VeroniqueTremblay

Veronique Tremblay

@Vero_Tremblay

Place aux citoyens

Activités offertes gratuitement à toute la famille!

La fête nationale à Lac-Beauport

La Fête nationale aura encore cette année fière allure à Lac-Beauport. La programmation étalée sur deux journées aura de quoi plaire aux jeunes et aux plus matures.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

23 JUIN: SOIRÉE QUÉBÉCOISE FESTIVE (PARC DE LA GENTIANE)

20 h 15 : Chansonnier québécois
22 h : Feux d'artifice
22 h 15 : Chansonnier québécois

24 JUIN : JOURNÉE FAMILIALE (CLUB NAUTIQUE)

Dès 10 h : Embarcations nautiques à 5 \$
Dès 11 h : Minigolf, spikeball, initiation au cirque, mini pédalos, maquillage, jeu gonflable, hot-dogs
Dès 12 h : Photobooth
13 h : Spectacle familial « Marimba à la ferme de la bonne entente »
14 h : Course loufoque de pédalos
15 h : Zumba sur la plage
16 h : Fin des activités



N'oubliez pas d'utiliser le service de transport TCJC pour vos déplacements!
www.tcjacquescartier.com

***Vous souhaitez être bénévole pour les festivités? Faites connaître vos disponibilités à Isabelle Provencher au 418 849-7141, poste 249.

On s'active au Cabanon Quand nos jeunes s'impliquent !

Une maison des jeunes en santé se reflète par l'engagement de celles et ceux qui la fréquentent. C'est assurément le dynamisme du Cabanon et de ses intervenants qui fait foi de tout dans l'équation. La preuve, l'enthousiasme de nos jeunes à s'impliquer!



De gauche à droite : Kelly-Ann Tremblay, Roxanne Locas (directrice de la MDJ) et Florence Guay

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Depuis octobre 2017, deux jeunes de Lac-Beauport s'impliquent merveilleusement au sein du Conseil Jeune Régional (CJR), une initiative du Régional des Maisons de jeunes de Québec (RMDJQ). En effet, Kelly-Ann Tremblay et Florence Guay ont fait partie du comité organisateur du CJR 2018, un rassemblement jeunesse des maisons de jeunes de l'ensemble du territoire de la Capitale-Nationale. Pour une deuxième année consécutive, le rassemblement s'est produit aux Éboulements, avec près de 70 jeunes inscrits! Nous sommes fiers de dire que nos jeunes sont dynamiques et actifs dans la région!

VENDREDI INTER-MDJ : UN SUCCÈS

En collaboration avec le Collectif des Maisons de jeunes de Québec-Nord, la Maison des jeunes Le Cabanon participe aux vendredis inter-MDJ. Un vendredi par mois, les cinq MDJ du territoire (Lac-Beauport, Lac-St-Charles, Charlesbourg,

Notre-Dame-des-Laurentides et Stoneham) se rassemblent dans un milieu pour faire une soirée spéciale. En mai, c'est la maison des jeunes de Lac-Beauport qui a reçu la jeunesse d'ici. Au menu, jeux, slush et musique!

PROGRAMMATION ESTIVALE

RAPPEL : il est encore temps d'inscrire vos jeunes pour l'alternative de l'été à la Maison des jeunes. Le Cabanon sera ouvert entre 9 h et 16 h du lundi au jeudi pour la période estivale. L'inscription est au coût de 20 \$.

SWITCH

Le programme d'intervention jeunesse SWITCH est de retour cette année encore! L'équipe du Cabanon en profite d'ailleurs pour souhaiter un très bel été aux deux intervenants, Justine et Jean-Raphaël, qui seront dans la zone communautaire jusqu'au 18 août prochain. Pour en savoir davantage sur ce lieu de rencontre prisé par nos jeunes, consultez le Facebook de la MDJ à www.facebook.com/mdjlecabanon.

PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

Le printemps est arrivé, les nouveautés vous attendent!
Venez nous voir!

Heures d'affaires :

- Lundi-Mardi : 8h15-17h30
- Mercredi : 8h15-20h
- Jeudi : 8h15-21h
- Vendredi : 8h15-17h30
- Samedi : 9h00-12h00
- Dimanche : Fermé

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595

Visitez notre site
pierreropticien.ca

>7414108

Terrassement architectural

Conception	Pose	Installation
Aménagement paysager Platebande	Pelouse Gravier Pavé Pierre	Muret Patio Trottoir
Excavation	Scellant	Entrée en interbloccs

André Blanchet
terrassement@ccapcable.com
www.t-architectural-ae.quebec

Réservez votre paysagiste maintenant en communiquant au 418 571-6535

Activités de l'été 2018

SAMEDI 9 JUIN

Kermesse et Trail de la Clinique du Coureur au Saisonier
trail.lacliniqueducoureur.com



SAMEDI 9 JUIN

Participez à la Fête des voisins dans toute la Municipalité!
fetedesvoisins.qc.ca

SAMEDI 23 JUIN

Soirée festive de la Fête nationale* de 20 h 15 à 23 h 45 : chansonnier et feux d'artifice au parc de la Gentiane

DIMANCHE 24 JUIN

Journée de la Fête nationale* de 10 h à 16 h : activités pour toute la famille au Club nautique

JEUDI 28 JUIN

Cinéma en plein air « Rapides et Dangereux 8 »* dans la zone communautaire vers 21 h 30. Apportez vos grignotines et vos chaises!
*En cas de pluie : salle Philippe-Laroche



SAMEDI 30 JUIN

Festi SUP au Club nautique
laplagequebec.com/sup/

SAMEDI 7 JUILLET

Régate régionale au Club nautique, organisée par le CCKLB
*Club nautique fermé pour cette occasion

SAMEDI 7 JUILLET

Heure du conte en plein air* à 10 h dans la zone communautaire
*Remis au 14 juillet en cas de pluie

facebook.com/MunicipalitedeLacBeauport

*Les activités offertes par la Municipalité sont gratuites!

Kermesse-Bénéfice Desjardins

Un avant-goût de l'été au Saiso

C'est ce samedi 9 juin au Centre de plein air le Saisonier qu'a lieu la 7^e édition de la Kermesse-Bénéfice Desjardins et le Trail La Clinique du Coureur. Plaisirs garantis pour grands et petits!

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Sur le coup de midi, les dynamiques animateurs du Saiso seront prêts à accueillir les familles avec une programmation des plus sympathique. Au menu: jeux gonflables Proludik, maquillage, escalade, centre d'interprétation de la nature et fermette, cantine IGA des Sources sur place, barbe à papa, et la présence de Pinceau le clown. À noter que les activités seront gratuites. Fidèles à leurs habitudes, les organisateurs du Trail, Blaise Dubois et Isabelle Dumais, remettront une

partie des profits de l'événement au Programme Tournesol qui, rappelons-le, permet d'accueillir chaque été une centaine de jeunes provenant de milieux défavorisés ou ayant un besoin particulier en camp de vacances.

CAMP DE JOUR

Il est encore temps d'inscrire ses enfants au camp de jour. Certes, quelques camps affichent complet, mais il reste encore quelques places pour chacune des semaines jusqu'au retour en classe. Encore une fois, la magie s'installera cet été grâce à l'imagination débordante de l'équipe d'animation, qui met tout en œuvre pour élaborer



CRÉDIT : COURTOISE

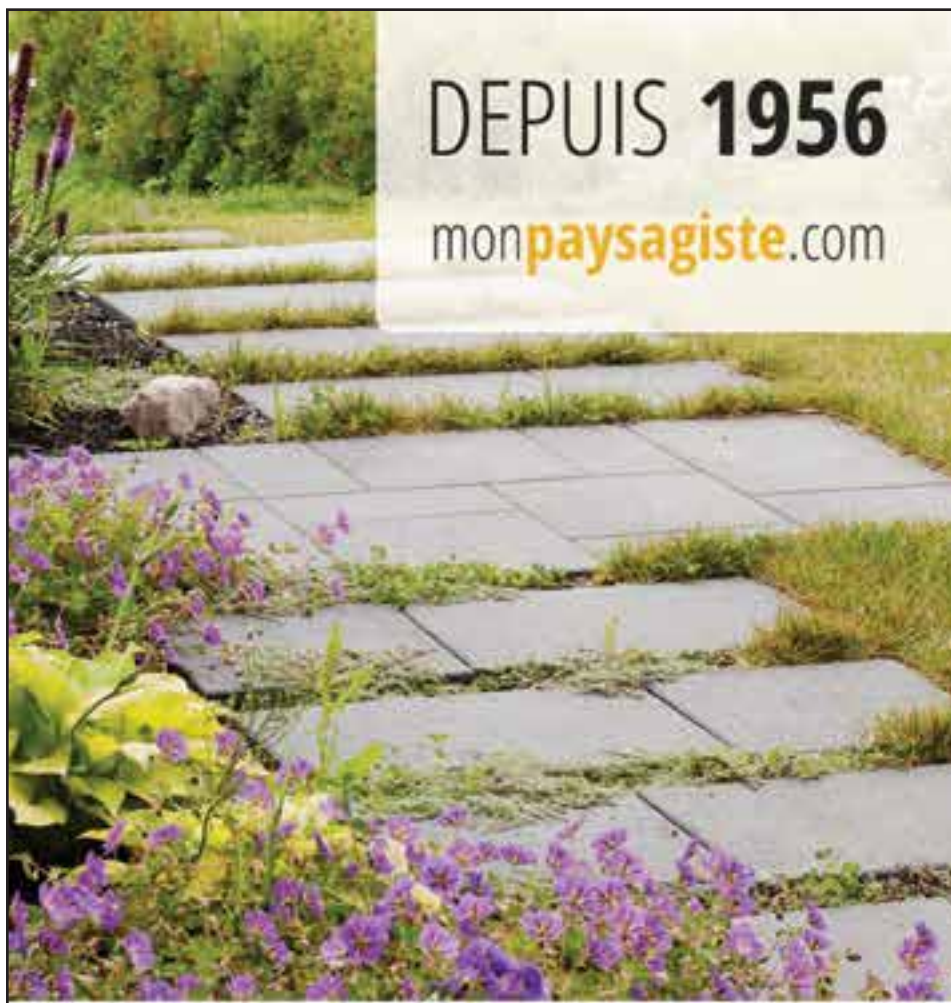
une thématique extraordinaire! Pour plus d'informations, visiter le www.lesaisonier.net prisé par nos jeunes, consultez le Facebook de la MDJ à www.facebook.com/mdjlecabanon.

FABER

ARTISTE EN EXCLUSIVITÉ

GALERIE-PERREAU.COM

205 Rue St-Paul, Québec, Québec G1K 3W2 418.692.4772



| Réalisation de travaux d'aménagement paysager |
| Conception de plan | Éclairage extérieur |

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405



**Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE**

DANS MA COUR

Paysage écologique et comestible : qu'en dites-vous ?

L'aménagement paysager ne se cantonne pas seulement à l'esthétique pure et au végétal ornemental. Aujourd'hui, une passerelle se crée entre horticulture paysagère et culture de la terre. Cela offre la possibilité aux professionnels de la filière de diversifier leur offre de services et produits. Le plus réjouissant, c'est de voir les bénéfices de créer son jardin comme un lieu d'abondance de fruits, de légumes frais, locaux et biologiques !



PHOTO : COURTOISE

Par : Julie Robineau
info@monpaysagiste.com

Concevoir son jardin ornemental et comestible est un atout pour notre santé : avoir accès à des produits sains, cuisiner des produits de saison et manger plus de fruits et légumes. C'est une action pour l'environnement: produire de la nourriture, diminuer notre impact écologique, créer des espaces de résilience et économiser les ressources. Cela contribue à notre bien-être: prendre contact avec la terre et maintenir une approche sans pesticide. Enfin, c'est se faire plaisir ! C'est si gratifiant de créer, de réaliser des choses par soi-même et d'être en partie autonome. Voyez comment c'est agréable de retrouver le goût de cuisiner grâce aux produits de notre jardin.

Avant d'aménager votre jardin comestible, je vous invite à avoir un autre regard sur la nature, à adopter une nouvelle posture qui respecte l'environnement, à faire du jardinage « écologique ». Gilles Clément, jardinier, paysagiste et botaniste français, nous dit : « Jardiner, c'est résister ». Cultiver la terre de manière respectueuse, c'est apprivoiser la flore et la faune « sauvage ». Utiliser des méthodes douces pour les maladies et les ravageurs, c'est une façon de s'engager pour la protection de la nature.

Je me permets de vous livrer quelques idées d'actions de jardinage écologique. Vous pouvez

d'abord composter vos déchets de cuisine qui, lorsque mélangés à des feuilles, vous donneront un excellent amendement remplaçant ainsi vos apports d'engrais.

Aussi, vous avez la possibilité de récupérer vos eaux de pluie et « pailler » votre sol avec de la tonte, des feuilles ou du broyat de branches pour remplacer les apports en eau potable, et ne pas « retourner » votre terre pour bénéficier d'un sol vivant de qualité. Il peut vous être utile de prendre les ressources disponibles et matériaux naturels afin de limiter vos intrants et diminuer vos déchets !

Vous pouvez aussi utiliser une grande variété de plantes, afin de créer des haies d'arbres, d'arbustes et vivaces utiles et comestibles. Celles-ci aideront également à rendre service à l'écologie, en créant un écosystème favorable à votre jardin, et ainsi maintenir la pollinisation.

Concevoir un aménagement comestible, tout comme un projet d'aménagement paysager, mérite d'être réfléchi et planifié. N'hésitez pas à faire appel à des ressources extérieures pour vous aider afin de vous accompagner dans votre projet; que ce soit des professionnels de l'aménagement, de l'agriculture, des personnes ayant l'expérience du jardinage comestible ou encore un savoir-faire traditionnel de maraîchage. Et n'oubliez pas : « Tout seul on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin ! »

L'école Le Sommet célèbre la première cohorte en concentration arts plastiques

Vernissage à la Grange du Presbytère

La Grange du Presbytère accueillait, ce jeudi 31 mai, le vernissage de l'exposition de peinture des élèves d'arts de l'école secondaire Le Sommet. L'occasion de célébrer la première cohorte de secondaire un en concentration arts plastiques pour cet établissement. Une cinquantaine de personnes étaient venues admirer les œuvres produites pendant l'année scolaire par les élèves de secondaire, mais aussi de certaines classes de primaires de tous les secteurs nord.

Par : Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com



Stéphanie Kelly, professeure en arts plastique, et Jean-François Roussel, directeur de l'école secondaire Le Sommet.

que Mme Kelly fait venir régulièrement en classe et avec lesquels elle travaille. « Nous avons des partenariats avec des écoles comme le Harfang-des-Neiges, Montagnac ou Lac-Saint-Charles, pour former des groupes d'intérêts », expliquait Mme Kelly. « Pour pouvoir ouvrir une concentration, ça prend un certain volume. Avant, la réponse était mitigée. Mais on a une professeure



Plus de 150 œuvres produites par les élèves étaient exposées (et en vente).

passionnée, elle a semé les graines en invitant les écoles primaires », soulignait M. Roussel. Un travail qui, l'espère l'équipe enseignante, portera fruit pour plusieurs années.

UNE DOUBLE PREMIÈRE

C'était effectivement la première fois que l'école secondaire Le Sommet venait s'exposer pour quatre jours à la Grange du Presbytère. Le vernissage et l'exposition étaient l'occasion pour l'école de souligner le travail effectué durant l'année scolaire par la première cohorte de la classe concentration en arts plastiques de secondaire un. La cinquantaine de visiteurs, principalement des parents et amis des élèves, ont pu admirer plus de 150 tableaux produits par les jeunes artistes durant l'année.

« Il s'agit d'un nouveau projet qu'on a lancé. On a 28 élèves qui ont répondu à l'invitation dès la rentrée. Ça s'adresse aux élèves qui s'intéressent à l'art », commentait Stéphanie Kelly, la professeure d'arts et responsable du projet. Fière de pouvoir souligner cette nouvelle filière, l'école avait donc choisi de mettre les petits plats dans les grands. « On est heureux de pouvoir faire une place aux arts plastiques. C'est une belle occasion de trouver un horaire pour les jeunes où développer leur passion », expliquait Jean-François Roussel, directeur de l'école Le Sommet.

La concentration arts plastiques consiste en quatre périodes cycle régulier par semaine, auxquelles s'ajoutent treize journées entièrement consacrées à l'art. « On a expérimenté différentes techniques, comme le coulage, l'impression, les aérosols... On est aussi allé au Musée des beaux-arts, on a visité des galeries dans le Vieux-Québec... Ça a été une belle première année, les élèves ont été très impliqués. C'est très agréable de les voir se découvrir et s'épanouir. Ça augure bien pour la suite », détaillait Mme Kelly. Un optimisme partagé par son directeur : « Je ne suis pas inquiet pour la pérennité : on a une professeure passionnée qui est un pilier. Elle a effectué un travail depuis plusieurs années avec les écoles primaires du secteur pour former des groupes d'intérêts ».

UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE

Les élèves du secondaire n'étaient pas les seuls à proposer des œuvres lors de cette exposition : un large espace avait été réservé à ceux du primaire,

1^{ère} ÉQUIPE DE VENTE 2017
de tout le réseau Royal LePage inter-québec

Un choix judicieux
Équipe Marc Bonenfant
418 912-8787
418 653-0488

PRIX DIAMANT ROUGE CLUB DES AGENTS EXPERTS

<p>Lac-Beauport</p> <p>VENDU</p> <p>MLS: 15898086</p>	<p>Lac-Beauport</p> <p>VENDU</p> <p>MLS: 16298479</p>	<p>Lac-Beauport</p> <p>NOUVEAU</p> <p>Prix 2 400 000\$ MLS: 23013475</p>	<p>Lac-Beauport</p> <p>Prix 675 000\$ + taxes MLS: 24156644</p>
<p>Lac-Beauport</p> <p>SOUS L'ÉVALUATION</p> <p>Prix 550 000\$ MLS: 25310262</p>	<p>Stoneham</p> <p>Prix 435 000\$ MLS: 17013596</p>	<p>Stoneham</p> <p>Prix 574 900\$ MLS: 28051681</p>	<p>Charlesbourg</p> <p>Prix 579 000\$ MLS: 17209999</p>
<p>Stoneham</p> <p>VENDU</p> <p>MLS 11366465</p>	<p>Stoneham</p> <p>Prix 749 000\$ MLS: 22387896</p>	<p>Stoneham</p> <p>BORD DE LAC</p> <p>Prix 525 000\$ + taxes MLS: 22146243</p>	<p>Stoneham</p> <p>Prix 699 000\$ MLS: 16604681</p>

Pour voir l'ensemble de nos propriétés visitez le : marcbonenfant.com

DEUX BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR:
STE-FOY ET STONEHAM

STONEHAM-ET-TEWKESBURYPar **Carole Roy**
carole@leseditionsplatine.com

Défi têtes rasées Leucan

L'Échelle-o-thon, un défi de taille

Pour une 6^e et dernière année, la MRC de La Jacques-Cartier, en partenariat avec la Sûreté du Québec et les six services d'incendies du territoire, soutiendront Leucan dans le cadre d'un Défi têtes rasées Leucan, qui aura lieu le 9 juin prochain dès 10 h à la caserne de pompier de Stoneham. Une nouveauté cette année, l'Échelle-o-thon, un défi de taille à relever!

Afin d'amasser encore plus de dons pour le Défi têtes rasées Leucan de la MRC, Patrick Massé, un pompier de Stoneham-et-Tewkesbury, tentera d'obtenir un record Guinness en passant 48 heures dans le haut du camion-échelle de 100 pieds, du 7 juin prochain jusqu'à la fin du défi, le 9 juin à 14 h. Il participera ensuite au Défi têtes rasées Leucan de la MRC en compagnie de ses collègues de la caserne de Stoneham.

Allez l'encourager dans le stationnement du Tim Hortons afin d'amasser des fonds supplémentaires dans le cadre de cette Échelle-o-thon.

Pour contribuer financièrement, visitez le tetesrasees.com, cliquez sur Donner et recherchez Défi



Souhaitons à Patrick Masé d'enregistrer un record Guinness du haut de son échelle!

de la MRC de La Jacques-Cartier sous l'onglet Site de rasage.

**UNE JOURNÉE HAUTE EN COULEUR**

Pour agrémenter cette dernière édition, plusieurs activités familiales sont organisées: visite de la caserne, encaissement silencieux, démonstration d'équipement de la Sûreté du Québec, jeux gonflables, BBQ.

« J'invite les citoyens à se mobiliser pour soutenir les familles d'enfants atteints de cancer et montrer notre solidarité en les encourageant et en amassant des fonds », souligne M. Yvan Petitclerc, président d'honneur de cette 6^e édition et gestionnaire forestier chez Prentiss and Carlisle.

JOËL GODIN DE LA PARTIE!

C'est avec beaucoup de compassion envers les jeunes atteints du cancer, leurs familles et leur entourage que Joël Godin a décidé de s'engager activement dans ce beau défi. Malheureusement, à chaque année, beaucoup trop de jeunes perdent leur combat contre la maladie, malgré l'avancement des traitements et de la recherche. C'est

pourquoi, par ce geste concret, le député veut sensibiliser les gens à cette cause en les invitant à donner généreusement, afin de soutenir financièrement la recherche.

« Cette action est par ailleurs un clin d'oeil à ma mère, décédée en 2015 de cette maladie.



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE

Le député fédéral Joël Godin sera de la partie le 9 juin au Défi têtes rasées Leucan.

Toute participation sera grandement appréciée, la cause étant tellement importante », a voulu partager M. Godin.

À PROPOS DU DÉFI

Le Défi têtes rasées Leucan est une activité de financement majeure qui mobilise la communauté dans un élan de solidarité afin d'offrir des services aux familles d'enfants atteints de cancer. C'est aussi un geste de soutien envers les enfants qui subissent, lors de la chimiothérapie, une modification de leur image corporelle par la perte des cheveux. Les fonds amassés permettent d'offrir des services spécialisés aux familles concernées et d'investir dans la recherche oncologique clinique.

LES JARDINS DE LA NOBLESSE
Complexe évolutif pour aînés actifs

VENEZ RENCONTRER NOTRE ÉQUIPE
418.624-3000
425 boulevard de l'Atrium, arr. Charlesbourg
www.jardinsdelanoblesse.com

UNE RÉSIDENCE QUI OFFRE DES SERVICES QUI ÉVOLUENT AVEC VOTRE QUOTIDIEN.

GROUPE Jacques Nous construisons chaque habitation avec le même soin que nous le ferions pour notre famille.
IMMOBILIER ET SERVICES

Dernier spectacle de la saison pour Cantons Culture

Soirée blues et poésie offensive avec Samuèle

Le 26 mai, dernier Cantons Culture produisait son dernier spectacle de sa saison 2017-2018. Et c'est l'auteure-compositeure-interpète Samuèle qui tenait l'affiche en ce début de printemps. Une inhabituelle petite affluence a accueilli l'artiste, qui a proposé une musique léchée, relevée de textes poétiques et militants. Un nouveau concert dans un style musical encore différent pour l'organisme qui conclut ainsi une saison riche.

Cantons Culture continue de faire découvrir tout un panel d'artistes et de styles musicaux différents aux habitants des Cantons-unis et des environs. La vingtaine de personnes présentes à la Grange du presbytère ce samedi 26 mai a pu découvrir Samuèle, artiste au style fort et marqué. « On vous remercie nous aussi d'être venus. Pour avoir de nouveaux artistes, ça prend des gens prêts à prendre des risques pour aller à la découverte. Sans public qui prend des risques, pas de nouveaux artistes », déclarait la chanteuse en fin de spectacle.

Étoile montante de la scène québécoise, la musicienne a remporté la finale du Grand Prix de la Chanson de Granby en 2016. En ce samedi de mai, elle a proposé de larges extraits de son dernier album « Les filles sages vont au paradis, les autres vont où elles veulent », construit sur des textes poétiques, emprunts de mélancolie, teintés de ses expériences personnelles et souvent militants, parfois déclamés a capella pour y ajouter de la force.

SOLIDE CÔTÉ MUSIQUE

La soirée était placée sous le signe des dernières, puisqu'en plus, c'était également le dernier spectacle de la tournée de Samuèle. « Quelque chose se ferme ce soir », souriait d'emblée la chanteuse.

Accompagnée par un très bon contrebassiste (Alexandre Pépin), Samuèle a offert une musique bien réglée, composée notamment de blues francophone bien gras, mâtiné de folk et soutenu par des lignes de contre-basse efficaces, qui font balancer la tête et taper du pied.

DE L'ART DE LA REVENDICATION

Mais, Samuèle est définitivement une artiste engagée. Ainsi, elle entrecoupait ses chansons de longs monologues sur la liberté sexuelle ou l'ouverture d'esprit face aux différences. Des messages qu'elle a fait passer par un humour parfois grinçant.

Un style en décalage qui n'a pourtant pas laissé le public indifférent. « J'ai vraiment adoré, tout ce qu'elle disait, ça fait changer les mentalités. Et la musique est excellente, la guitare, la contre-basse, c'était vraiment bon! Je ne connaissais pas. J'ai vraiment adoré, c'est une très belle découverte! », nous déclarait Myriam, résidente de Stoneham à la sortie du concert.

BILAN DE SAISON

Le spectacle a clôturé une saison riche en artistes talentueux et en belles découvertes pour le public. Le bel achalandage régulier des concerts montre la solide réputation de la Grange du Presbytère. Les organisateurs se disaient heureux de cette « saison qui a tenu ses promesses ». Ils dévoileront à la fin de l'été la programmation 2018-2019, mais ont

déjà révélé la venue de David Goudreault et un hommage à Léonard Cohen proposé par la comédienne Dominique Quesnel. À suivre donc pour savoir ce que nous réservera la prochaine saison de concerts.



Pour la dernière de la saison, l'organisme Cantons Culture a fait découvrir Samuèle au public de la Grange

CREDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

Arbre EXPERT

21 ANS D'EXPÉRIENCE

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL INDUSTRIEL

DU PLUS DIFFICILE AU PLUS DANGEREUX

PRIX TRÈS COMPÉTITIF 20% DE RABAIS

JUSQU'AU 15 JUIN

**ABATTAGE
ÉLAGAGE
ÉMONDAGE
HAUBANAGE
ESSOUCHEMENT
DÉBOISEMENT**

SPÉCIALISTE DES COUPES SÉLECTIVES

- SERVICES D'ÉVALUATION
DE TOUS VOS ARBRES GRATUITEMENT
- CONTRAT DE SERVICES 3 ANS ET 5 ANS
- ESTIMATION GRATUITE
- ASSURANCE RESPONSABILITÉ
- FINANCEMENT DISPONIBLE

RIVE-NORD // RIVE-SUD
LOCALISÉ À STONEHAM

418-262-3151   

URGENCES 24H / 7jours

581-777-6151

arbreexpert42@gmail.com



www.arbreexpert.com

**Écrivez-nous un
courriel et courez
la chance de
GAGNER un élagage
ou un abattage
GRATUIT.**

Un tirage par mois

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Simon Cliche
Simon_cliche@hotmail.com

La passion d'un olympien

Marc-André Bédard voit grand pour Northman Race

Directeur de courses des événements JustRun, l'olympien Marc-André Bédard voit grand pour le circuit Northman Race, son bébé.



Marc-André Bédard, directeur de courses des événements JustRun, présentant fièrement ses médailles de bois.

Golf Stoneham
Club de Golf Stoneham

Vous organisez une activité?
Droit de jeu, 1 consommation et Souper
(Menu BBQ ou Italien)

Jouer au Golf (9 trous)
ou au Footgolf (18 trous)
40 \$/pers. (+ taxes et service)

45 \$/pers. avec voiturette
(+ taxes et service)

Promotion après 14 h 00
Groupe : minimum de 20 personnes

Terrains en excellente condition
Tarifs spéciaux

Jouez au Footgolf
pour seulement
25 \$, après 14 h

Northman Race compte trois épreuves. Celles du Mont-Sainte-Anne, de Saint-Donat et de Val-Morin. En plus de courir en forêt, les athlètes doivent composer avec diverses épreuves, comme le lancer de la hache, le sciage de billots et même faire de la drave.

« J'ai passé neuf mois à concevoir le circuit Northman Race, a fièrement indiqué l'olympien en biathlon. La partie que j'aime le plus est la création de parcours. Pour un endroit que je ne connais pas, je peux y passer environ 150 heures. J'aime me casser la tête et trouver des paysages photogéniques. Je tente de couvrir chaque pied carré de terrain. Je recherche aussi des obstacles comme les chutes et les grosses roches. Je dois ensuite placer les modules, qui peuvent atteindre 40 pieds par 40 pieds. Ça complique donc les choses. Le concept de Northman Race est donc très complexe. » Toujours actif, l'homme de 32 ans n'a rien perdu de sa condition physique. « J'espère participer à une ou deux courses cette année, mais je ne sais pas si j'aurai le temps. »

MÉDAILLES

Un des nombreux chapeaux que porte le champion du monde Spartan Race, il y a deux ans, est celui de fabricant de médailles en bois. Bédard s'occupe des diverses étapes de la production chez lui, dans son atelier de Stoneham. « Un

ingénieur forestier choisit d'abord le bois afin de ne pas nuire à la forêt. Le bûcheron coupe les billots et les amène chez un marchand de bois de chauffage. Je choisis les billots et une autre personne les coupe, les ponce et les fait sécher.

À mon atelier, je les fais sécher davantage, je les « brande » (marque au fer rouge du logo de Northman Race), je les perce, j'appose l'huile et je les fais sécher à nouveau. Après ces étapes, il reste à poser le ruban. Aujourd'hui, seulement pour « brander », percer et huiler, j'en fais entre 150 et 200 par heure. Pour les trois courses (Mont-Sainte-Anne, Saint-Donat et Val-Morin), je prévois en faire environ 4000. »

SES PROJETS

Même si la présente saison prend à peine son envol, l'homme à tout faire a déjà des idées plein la tête. Il ambitionne d'ailleurs de faire découvrir le circuit Northman Race au-delà de la frontière québécoise. « Avec un ami, nous aimerions développer une série de courses en sentier, avec de nouvelles distances. Nous voudrions tenter des choses qui n'ont jamais été faites en Amérique du Nord. Nous sommes à la phase d'évaluation afin que ce soit faisable et rentable. » En attendant, Bédard sera aussi en charge de la Chococourse, qui aura lieu le 1^{er} septembre, à Stoneham, et de la Prison Break, qui se déroulera le 4 août, à Saint-Sylvestre.

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

D^r Stéphane Coulombe, dentiste généraliste

D^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste, service d'orthodontie

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Bientôt le
4^e épisode!

Disparition au camping Woodshuk!

Le 15 mai dernier, théâtre il y avait à l'école du Harfang-des-Neiges. Dans trois, deux, un... lever du rideau!



Ce fut en cette journée de mai un moment bien spécial pour les jeunes de l'école du Harfang-des-Neiges. En effet, la pièce présentée a été écrite, mise en scène et jouée par les élèves de 6e année de la classe de M. Yoan Villeneuve.

Le projet est né suite à une pièce de théâtre de Noël qui a été vécue en classe par quelques élèves volontaires. Après le succès de cette activité, M. Yoan proposa de bâtir une pièce de théâtre à plus grande échelle dans laquelle tout le groupe pourrait participer. Devant le grand intérêt des élèves et de l'enseignant, restait à trouver un thème qui plairait à tous. Puisque la pièce serait présentée quasi en fin d'année, à l'approche des vacances d'été, la thématique du camping allait de soi.

DE L'INTENTION À LA CRÉATION

Ainsi, trois élèves, Florence Boissoneault, Emylou Gagnon et Yovan Kavanagh, se sont alors mis à l'écriture de la pièce. Après une première lecture du script en classe, les élèves intéressés par les différents personnages se sont manifestés et M. Yoan a attribué un rôle à chacun. Heureux malheur, devant l'enthousiasme créé par ce projet et pour répondre à la demande des aspirants acteurs, deux nouveaux rôles furent créés. De nombreuses heures de pratique et de création de décors ont suivi. Les élèves qui ne désiraient pas être comédiens ont tout de même participé au spectacle en étant figurants, présentateurs ou encore responsables de l'éclairage ou des effets sonores.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Il allait de soi que cette activité rassembleuse devait s'inscrire dans le programme scolaire. M. Yoan en a profité pour faire travailler différentes notions de français et de mathématique à ses élèves. Ceux-ci ont, entre autres, étudié le dialogue, fait des plans de la scène et calculé le nombre de spectateurs. À travers toute cette belle aventure, les jeunes ont également appris à s'entraider, à prendre confiance en eux et à repousser leurs limites. Certains ont même découvert une nouvelle passion.

Bravo à l'enseignant et toutes nos félicitations à ses élèves! Voilà qui prouve encore une fois qu'il fait bon être sur les bancs d'école!

Lauréate au Concours de musique de la Capitale Mia Lessard remporte la Coupe Ville de Québec

L'automne dernier, l'Écho avait fait paraître en ses pages un article sur la jeune Mia Lessard de Stoneham qui participait à l'émission La Voix Junior. Quelle belle énergie dégagée par cette adorable jeune fille qui avait conquis pas seulement Stoneham, mais le Québec tout entier. Voilà qu'elle brille à nouveau!

En effet, Mia ne laisse personne indifférent. Il n'est donc pas surprenant d'apprendre que son talent a conquis les juges, le 12 mai dernier, lors de la finale du 34^e Concours de musique de la Capitale, qui avait lieu à la salle Dina-Bélan-

ger du Collège Jésus-Marie de Sillery. Dans la Catégorie populaire chez les 9 à 15 ans, pour sa performance en chant, en plus d'une bourse Mia a remporté la Coupe Ville de Québec. Vous avez été conquis par son dynamisme? Vous serez heureux



La jeune et talentueuse Mia Lessard en compagnie de Mme Linda Faucher, présidente du conseil d'administration du Concours de musique de la Capitale.

d'apprendre qu'elle chantera au Festival d'été de Québec le 14 juillet prochain à la Place de la famille.



Agrégats Stoneham

À l'achat

de 2 verges et plus
de n'importe quel produit,

obtenez

1/2 verge de terre à gazon gratuite.

À l'achat

de 3 verges et plus
de n'importe quel produit,

obtenez

1 verge de terre à gazon gratuite.

Rabais sur présentation
de cette publicité

Valide jusqu'au
31 juillet 2018

Produits

- 0 - 3/4 recyclé
- Poussière de pierre
- 1/2 net calcaire
- 3/4 net calcaire
- 0 - 3/4 calcaire
- 3/4 net granite
- 1/2 net granite
- 1/4 net granite
- Pierres de rivière
- Roche 4" à 8"
- Roche 4" et moins
- Sable à piscine
- Paillis de cèdre
- Paillis forestier
- Compost végétal
- Terre à jardin
- Terre à gazon
- Sable B
- 0 - 3/4 B
- Paillis forestier B
- Remplissage
- Roche 12" à 20"
- Roche 20" à 36"
- Roche 36" et +

Agrégats Stoneham

2523, boul. Talbot
Stoneham-et-Tewkesbury

418-841-3600

CATS

La CATS fait peau neuve !



Chers membres et amis du public, Depuis l'Assemblée générale annuelle du 29 mars dernier, le conseil d'administration de la CATS s'est déjà réuni à trois reprises. Nous sommes d'ailleurs heureux d'accueillir notre nouveau trésorier et secrétaire, monsieur Bernard Chartier (Bistro Camp de base). Son expertise, notamment en comptabilité et en administration des affaires, permettra à la CATS de revoir entièrement son fonctionnement interne, notamment en redéfinissant chacun des postes du conseil d'administration ainsi que l'organisation du travail. La CATS profitera ainsi de ce remaniement afin de faire peau neuve. Au menu ? Nouvelle dénomination sociale, nouveau site Internet, logo revampé et activités inédites !

JOURNÉE DES PETITS ENTREPRENEURS

Cette année, la CATS a décidé de déplacer la Journée des petits entrepreneurs, qui devait avoir lieu le 16 juin 2018, en date et lieu des festivités de

la Saint-Jean-Baptiste du 23 juin prochain, afin que cette journée soit de plus grande envergure et amène plus de clientèle à nos entrepreneurs âgés de 5 à 12 ans. La CATS est très heureuse de mettre la main à la pâte, en partenariat avec les Municipalités des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury, pour que les festivités entourant la Saint-Jean-Baptiste soient une réussite et marquées par le savoir-faire de nos jeunes d'ici. Pour en savoir plus sur les inscriptions, le fonctionnement de cette journée, les prix à gagner ou les autres détails, la CATS vous invite à suivre attentivement sa page Facebook sur laquelle un dévoilement officiel pour la Journée des petits entrepreneurs sera fait sous peu.

Le Conseil d'administration de la CATS vous attend donc en grand nombre à cette journée festive du 23 juin prochain et vous remercie, au nom de nos petits entrepreneurs, de venir les encourager en achetant leurs produits, qu'ils vous présenteront avec brio !



CLINIQUE DE LA couleur
Établi depuis 1987

Venez rencontrer nos spécialistes !
Service de décoration à domicile

Peinture - Teinture - Habillage de fenêtres
Revêtements muraux et de planchers



RABAIS DE 20%
sur la teinture extérieure
14 au 18 juin 2018



(418) 622-0007

8985, 1^{re} Avenue (angle Henri-Bourassa)

www.cliniquecouleur.ca

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

La nature dans nos assiettes

Le Marché public des Cantons

D'année en année, nous l'attendons avec impatience l'ouverture du Marché public des Cantons. Le lancement officiel de la saison aura lieu le jeudi 14 juin, prochain et l'on fera ça en grand! Suivez le guide!



Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Pour lancer la saison estivale, le site du Presbytère de Stoneham grouillera d'animation entre 15 h et 20 h ce 14 juin. Si pluie il y avait, on se dirigerait vers la Grange du Presbytère.

Au programme, en rafale :

Soirée country

Petite ferme et tours de poney pour les enfants

Les Jardins de la résilience : légumes rares
Les jardins d'Anaël : ail, fleur d'ail, bébé gingembre
Brûlerie Jacques Cartier : café, thé
Cidrerie & Verger à l'Orée du Bois: cidre
Coopérative Leblanchignon : champignons et culture
Hélène Savard : Plants et fleurs
Le Marché public des Cantons, le rendez-vous de l'été, tous les jeudis, du 14 juin au 20 septembre.



Prestation musicale de Cover 2.0 et Stéphane Langlois

Prêt à manger sur place, préparé par les exposants

Feu de camp et Smores pour les enfants

Distribution d'arbres aux citoyens

Et qui dit marché, dit exposants. Vous serez heureux d'en retrouver des réguliers et d'en découvrir de nouveaux.

Parmi les réguliers, notons :

La Ferme des Cantons

Poussin Vert

Herboristerie Fleur Bleue

Pascal Le Boulanger

La Ferme hantée

La Charloise

Forêt Vive

Ferme Benoît et Denise Gaudreau

Et invitation à découvrir les nouveaux :

Krü : aliments crus, craquelins et pains

Le Goût du Miel : Miel Ste-Brigitte-de-Laval



Avez-vous une bursite ?

Qu'est-ce qu'une bursite? C'est un diagnostic que l'on entend relativement souvent, sans toujours bien visualiser de quoi il s'agit exactement. Une chose est certaine : cela est très douloureux! Laissez-moi vous aider à comprendre votre blessure et à agir efficacement.

D'abord, le terme « bursite » est utilisé pour décrire l'état inflammatoire d'une structure anatomique qui se nomme bourse séreuse. Nous en avons à différents endroits sur notre corps, toujours près d'une articulation. Sa fonction est de permettre le glissement et d'éviter la friction entre deux structures, plus particulièrement entre les muscles et les tendons. Lorsqu'il n'y a pas d'inflammation, la bourse est petite et ressemble à un coussin gélatineux. Si, par contre, elle devient inflammée, se gonfle et devient visible à l'œil nu, on parle alors de bursite. Un peu comme une ampoule sur notre peau! C'est souvent l'énormité d'une bursite et la douleur intense qui l'accompagne qui poussent les gens à consulter.

VOICI LES ENDROITS DE BURSITES LES PLUS SOUVENT RENCONTRÉS :

- Directement sous le coude, très visible et facilement identifiable : cette dernière survient habituellement à la suite d'une chute ou d'un choc contre un objet.
- Derrière les talons, près de l'attachement du tendon d'Achille : elle rend difficile le port des chaussures.
- Au niveau du genou, sous le tendon rotulien, bien souvent après s'être beaucoup agenouillé. Aussi, à l'intérieur du genou, sous une structure appelée « la patte d'oie ».
- Dans notre épaule, entre les différentes structures qui composent la coiffe des rotateurs.
- Au niveau de nos muscles fessiers, communément appelée bursite trochantérique, procurant une douleur vive à la hanche.

Bien entendu, cette liste est brève. Vous pouvez souffrir d'une bursite à plusieurs autres endroits sur votre corps, dépendamment de votre occupation et de vos loisirs. Bien souvent, ce diagnostic s'accompagne d'une tendinite chronique. Ce sont habituellement les mouvements répétés et les tensions excessives à vos muscles et à vos tendons qui créeront une compression de la bourse, qui l'entraînera à son tour dans un état inflammatoire.

QUOI FAIRE

Il est important de suspecter rapidement la possibilité d'avoir une bursite. La première chose à faire est de cesser, si possible, le mouvement responsable de la compression de la bourse. Cela peut nécessiter plusieurs semaines de repos. Si cela est impossible, vous devez absolument protéger la région affectée avec une attelle coussinée adaptée à la condition. Ensuite, l'application fréquente de glace permettra de contrôler l'inflammation. Vous devrez aussi consulter votre thérapeute afin de faire traiter la problématique de base, telles une tendinite ou une dysfonction articulaire, puisque ce sont les causes probables de votre bursite. Il faut parfois procéder à une bonne analyse biomécanique, dans le but de rétablir un équilibre musculaire, et des exercices précis seront par conséquent prescrits. Lorsque l'approche conservatrice ne fonctionne pas, votre

médecin pourra vous prescrire des anti-inflammatoires. Dans les cas sévères, cela peut mener à une injection de cortisone, et dans le pire des cas, une ponction du liquide peut être tentée.

Ayez en tête que votre bursite est apparue pour une raison bien précise, par un mouvement inadéquat ou répété et qu'il faut d'abord agir à ce niveau. Il n'y aura pas de recette miracle si vous ne corrigez pas la cause. Consultez le professionnel approprié et retrouvez votre liberté de bouger librement, et ce, sans douleur. Bon mois!



CREDIT: ISTOCK

Concept Beauté
Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

Profitez de notre
promotion estivale

Offrez-vous notre
nouvelle carte
Privilège Pédicures Royales

3 PÉDICURES ROYALES
avec une application de vernis cuit (Shellac)
1 SPA POISSONS EXFOLIANTS
pour 2 personnes

Cette carte est valide pour une année

200\$



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



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



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



BEAUPORT
2150, ave. Deblois
(Quartier du Vieux-Moulin) Beauport
418 666-5558

Par Maude Desharnais, coach d'affaires
www.maudedesharnais.com

Qui assurera la pérennité de mon entreprise à ma retraite ?

Le transfert d'une génération à l'autre est de plus en plus rare dans les entreprises familiales. Alors, que faire pour trouver quelqu'un à la hauteur de ce que ces chefs ont bâti? Qu'arrivera-t-il de l'entreprise, ses valeurs, son nom et ses employés?

Ce n'est pas une cachette, tout le monde sait que la population vieillit. Que plusieurs entreprises fermeront leurs portes faute de relève assurant la pérennité.

LE TRANSFERT D'ENTREPRISE, UN PROCESSUS QUI SE PLANIFIE

Peu importe le domaine, la retraite est un projet que même les chefs d'entreprise se doivent d'avoir. Il suffit de prendre le temps de bien planifier. Il faut prévoir de 2 à 5 ans simplement pour effectuer le processus de transfert, trouver les fonds, réaliser le montage financier, transmettre les connaissances et les valeurs, se familiariser avec les clients et les employés... Selon vous, quel est le meilleur moment pour commencer à planifier sa succession?

D'abord, établir un plan clair. Ce plan doit mentionner les rêves, les projets de retraite ainsi que l'âge où nous planifions commencer à réaliser

ces objectifs. Le compte à rebours débutera à ce moment et nous irons en sens inverse dans le temps. Par exemple, si on prévoit commencer à réaliser ses rêves de retraite à 60 ans, cela veut dire qu'à 55 ans, le processus de transfert commencera. De plus, il faudra prévoir 2-3 ans pour trouver la relève avant d'entamer ce processus. Considérant tout cela, il n'est pas fou de penser qu'à 50 ans, le chef d'entreprise doit commencer à dresser son plan de retraite.

NE PAS NÉGLIGER LE CÔTÉ ÉMOTIF

À ce plan de retraite, il y aura deux volets. L'un contiendra ses rêves et objectifs personnels et l'autre portera sur sa vision du transfert de l'entreprise. En d'autres mots, quel type de successeur potentiel cherche-t-il, quelles valeurs et connaissances importantes veut-il transférer, ainsi que la mission que s'était donnée le fondateur en créant cette entreprise. À cette liste, il est

important d'ajouter les défis personnels et émotifs que le futur retraité pourrait affronter dans cette démarche. Céder une entreprise où il a mis tous ses efforts et à laquelle il a consacré sa vie peut parfois être perçu comme un deuil. En classifiant

des professionnels ressources en qui nous avons confiance. Par exemple, son comptable, en glissant un mot à sa banque ou à un responsable de son association d'affaires.

Dès le début du processus, il est important de



Maude Desharnais
coaching et formation

ses défis en ordre d'importance, le futur cédant devra graduellement travailler sur ces points, et ce, même si la relève ne s'est pas encore pointé le bout du nez!

NE PAS HÉSITER À EN PARLER

Certains propriétaires craignent de mentionner à voix haute qu'ils planifient leur retraite. Que vont penser les employés, les gestionnaires de mon entreprise et surtout les clients? Il y a plusieurs ressources disponibles pour s'identifier comme étant un futur cédant. En premier lieu, parler à

faire appel à des gens externe, tel un coach d'affaires, un mentor ou un autre cédant ayant réalisé le même type d'objectif avec succès. Ces personnes, ayant une vision neutre, pourront aider le futur cédant, le « challenger » et établir des étapes claires pour son processus. Ces personnes seront aussi en mesure de valider et « coacher » le cédant afin de s'assurer que les objectifs soient respectés et que ce dernier est prêt psychologiquement à passer le flambeau!

Maude Desharnais, coach d'affaires

PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER

DU PLEIN AIR À DEUX PAS DE CHEZ VOUS !

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

Nancy et son Blogue à part

Le plus fort, c'pas mon père !

Chaque année, à l'approche de la fête des Pères, je vois défiler des hommages aux meilleurs papas de la planète dans mon entourage et sur les réseaux sociaux, et je trouve ça beau. Je trouve ça beau, mais de mon côté, c'est quelque chose que je n'ai jamais eu l'occasion de faire... Pourquoi?

Par : Nancy Ratelle

blogueapart@hotmail.com

Mon père, je ne le connais pas. Lorsqu'on me pose des questions sur mes parents et que je réponds que je ne connais pas mon père, les gens sont mal à l'aise et s'excusent souvent d'avoir abordé le sujet. Je me précipite presque pour leur dire que ce n'est pas grave. Je leur explique aussi que, pour ma part, je trouve cette situation moins triste que d'avoir eu un père présent / absent ou bien encore le type qui disparaît dans la brume quand tu es enfant. Le mien a choisi de partir, laissant ma mère enceinte, parce qu'il venait de se rappeler qu'il avait déjà une femme et des enfants! Ça arrive dans les meilleures familles il paraît...



UNE MOITIÉ D'ARBRE GÉNÉALOGIQUE

À l'adolescence, j'avais un faible pour la musique québécoise et j'ai eu ma glorieuse «période Lynda Lemay». Quand je chantais à tue-tête : «Comment t'as fait maman, pour savoir que papa, beau temps et mauvais temps, il ne partirait pas (...) T'as de la chance maman, le plus fort c'est mon père!!!» Ma mère, avec toute son ironie (je n'ai pas hérité ça du voisin) m'a déjà dit:

-En tout cas, tu ne dois pas penser à moi quand tu chantes cette chanson-là!

Elle avait sûrement raison, mais j'imagine que c'était une occasion pour moi de dire des mots que je ne dirais jamais autrement.

Soit dit en passant, ça ne m'a pas traumatisée de ne pas avoir de père. Ne vous inquiétez pas pour moi. J'avais un papy que j'adorais et comme figure masculine ça me convenait très bien! Je ne pense pas avoir trop mal tourné et j'ai réussi à défier toutes les théories freudiennes. Quoiqu'il semblerait que j'aie déjà dit, vers 4-5 ans, que j'allais me marier avec ma mère. On vit son Oedipe comme on peut hein!?

Blague à part, je dirais que ce n'est qu'enceinte de mon premier enfant que j'ai pris conscience que je ne connaissais pas les antécédents médicaux du côté paternel. C'est la première fois que j'ai réalisé qu'il y avait des avantages à connaître son géniteur, présent ou pas dans sa vie. Mais peu importe, la moitié de mon arbre généalogique est vide, mais ce manque d'informations ne m'aura pas empêchée de concevoir trois beaux enfants.

LE PLUS FORT C'EST LE PÈRE DE MES ENFANTS

Maintenant que j'ai des enfants, je suis consciente de la chance qu'ils ont d'avoir un papa présent, attentionné et dévoué. Alors, à chaque fête des Pères depuis 9 ans, c'est au père de mes enfants que les hommages reviennent. C'est un papa qui sera toujours là pour ses enfants quoi qu'il

arrive. Il passe beaucoup de temps à jouer avec eux et à bâtir des souvenirs. C'est évident que mes enfants ont la chance d'avoir le meilleur papa du monde.

Comme je sais qu'il y a plein d'autres petits et grands cocos qui ont aussi le meilleur papa de la planète, j'en profite pour vous souhaiter un peu à l'avance une bonne fête des Pères. Ce sera la journée où on vous comblera de beaux dessins et de petites attentions. Des petits gestes qui vous toucheront droit au cœur et qui vous feront oublier tous les petits tracas du quotidien, parce qu'être papa, c'est le plus beau rôle de votre vie.

À tous ces papas présents pour leurs enfants, continuez de prendre soin de votre petite famille



et, contrairement à moi, vos enfants pourront crier avec raison, haut et fort : «Le plus fort c'est mon père».

Vous pouvez suivre Nancy et son Blogue à part sur Facebook: www.facebook.com/blogueapart



BONNES AFFAIRES BATIFOL

LES DIMANCHES

BBQ



BAVETTE DE BOEUF 8 OZ 15\$

FILET MIGNON 8 OZ 26\$

1/2 CÔTE LEVÉE 15\$

HAMBURGER 10\$





RESTAURANTS

995, BOULEVARD DU LAC
LAC-BEAUPORT
418 841-0414

3401, BOULEVARD STE-ANNE
(DANS L'HÔTEL AMBASSADEUR)
BEAUPORT
418 666-5141

LEBATIFOL.COM



Bonne fête des Pères

Safari artistique

Suzanne Longval, 25 ans de carrière artistique

Quelle femme énergique, colorée et attachante que l'artiste-peintre Suzanne Longval! Plusieurs la connaissent grâce à ses Ateliers Toile blanche, mais rares sont ceux qui peuvent faire intrusion dans son univers. Grâce à l'exposition Safari artistique, découvrez ses 25 ans de carrière artistique. Direction Galerie Zen, rue Saint-Jean.



sentent des techniques mixtes où acrylique, peinture en canettes, pierre de silice et verre flirtent avec la peinture métallique d'auto, la peinture à plancher de luxe... Textures, couleurs, ambiances,



Perfectionniste de l'art abstrait, Suzanne Longval ne cesse d'explorer les matières. La collection Safari artistique représentant des colonnes vertébrales, des vertèbres, des poteaux, parfois aussi des silhouettes d'éléphants, mais aussi de femmes, des planches à voile... en fait foi. Véritables tourbillons de couleurs, ses œuvres, Ancre, Plaisir, Safari, Rigolade et Amour pré-



voilà l'instinct de l'artiste à l'état pur. Il n'est pas faux de dire que sur sa toile blanche, elle fait valser ses émotions.

Puisqu'une image vaut mille mots, en voici quelques-unes qui vous donneront envie de découvrir ce talent lac-beauportois avec l'accrochage Safari artistique en cours jusqu'au 30 juin, à la Galerie Zen, au 1139, rue Saint-Jean. Bonne visite!



990 boulevard du Lac G2M 0C9

PLUSIEURS POSTES DISPONIBLES :

- 1 gérant(e)
- 1 maki rouleur

Emploi étudiant aussi disponible

Ces postes s'adressent à tous les groupes d'âge.

TU RECHERCHES UN MILIEU STIMULANT AVEC PLAISIR AU TRAVAIL?

JOINS-TOI À NOTRE ÉQUIPE!

Service des ressources humaines
3500, ch. des Quatre-Bourgeois
Bureau 260
Québec (Qc) G1W 2L2

Par courriel : rh@gestionbeginplus.com
Par téléphone : 418 657-5962 poste 204

AVIS PUBLIC DE NOTIFICATION

(articles 136 et 137 C.p.c.)

SECTION I – AVIS

Avis est donné à Guillaume Bérubé, 3040, boulevard Talbot, Stoneham-et-Tewkesbury QC G3C 1L1 de vous présenter au greffe de la Cour du Québec, Division des petites créances, du district de Shawinigan situé au 212, 6e rue de la Pointe, Shawinigan (QC) G9N 8B6 dans les 30 jours afin de recevoir la demande introductive d'instance en recouvrement d'une petite créance qui y a été laissée à votre attention.

Vous devez répondre à cette demande dans le délai indiqué dans l'avis des options qui l'accompagne, sans quoi un jugement par défaut pourrait être rendu contre vous et vous pourriez devoir payer les frais de justice.

SECTION II – INFORMATIONS RELATIVES À LA PUBLICATION

Le présent avis est publié aux termes d'une ordonnance rendue le 15 mai 2018 par Me Marie-Claude Gauthier, greffière spéciale dans le dossier numéro 410-32-700175-189. Il ne sera pas publié à nouveau, à moins que les circonstances ne l'exigent.

SECTION III – INFORMATIONS FINALES

À Shawinigan, le 15 mai 2018

Louise Boulanger

Greffière de la Cour du Québec

SPORTS

Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

Leur passeport pour l'Irlande

Les athlètes de Team Cerio NDL s'illustrent

Des athlètes de Team Cerio NDL reviennent des Championnats canadiens du circuit WKC (World Karate & Kickboxing Commission) avec leur passeport pour les Championnats mondiaux WKC, qui auront lieu en Irlande en octobre prochain!

Des karatékas de partout au Canada convoitaient une place sur l'équipe nationale WKC lors des qualifications qui avaient lieu à Ottawa du 18 au 20 mai derniers.

S'ils terminaient parmi les quatre premiers de leurs divisions, les athlètes gagnaient le privilège de représenter le Canada lors des mondiaux.

Ainsi, parmi les cinq athlètes du Studio Unis NDL qui étaient de la partie, quatre d'entre eux se rendront à Dublin pour l'ultime tournoi réunissant des karatékas de partout au monde!

Chez les filles de 15-17 ans (-60kg), Alicia Gagnon a remporté la médaille d'argent en combat par points, alors qu'elle a remporté l'or par défaut en kickboxing, n'ayant aucune adversaire à affronter. Elle a également participé en kata synchronisé.

Chez les garçons de moins de 10 ans (-35kg), Anthony Gagnon a décroché l'argent en combat par points et en kickboxing. Également double-médaille, Sandrine Audy a remporté l'argent en combat par points et en kickboxing chez les filles de moins de 10 ans (-30kg).

Lucas Racine a participé en combat par points et a remporté la médaille de bronze en kickboxing chez les garçons de 10 ans et moins (+45kg)!

À sa première présence aux nationaux, Mathias O'Brien a gagné en expérience en participant à trois divisions de katas.

Outre les jeunes athlètes de l'école de karaté de NDL, deux papas ont également décidé de tenter l'expérience. Francis Audy et Daniel Gagnon ont enfilé les gants dans la division de



CREDIT PHOTO: COURTOISE

On craque littéralement pour les jeunes médaillés!

combat par points chez les hommes 35 ans et plus (+85kg). Ayant terminé respectivement 6^{es} et 7^{es} dans cette division « musclée », ces derniers se « contenteront » d'accompagner leurs jeunes aux championnats mondiaux.

Les entraîneurs des Studios Unis NDL, Claire Cocozza et David Bossinotte sont fiers de leurs athlètes et continueront de les préparer pour le défi qui les attend en novembre prochain! Go, gang, go!

SPORTS

Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com33^e Descente Royale de Québec

Karine Lefebvre remporte le 10 km

Conditions météo parfaites le dimanche 3 juin dernier pour la 33^e Descente Royale de Québec présentée par les Promenades Beauport. Une course qui a attiré nulle autre que la Lac-Beauportoise Karine Lefebvre.

C'est sous un soleil éclatant que les quelque 1 700 participants de la Descente Royale de Québec ont pris le départ du 10 km Oasis, du 5 km et du 2 km de la Course des jeunes. Pour une 33^e année, le parcours descendant sur 95% de sa longueur a attiré les coureurs et marcheurs de tous les niveaux souhaitant battre leur record personnel.

En effet, l'élite de la course sur route et les participants amateurs ont partagé les rues de l'arrondissement de Beauport et de la municipalité de Boischatel. Karine Lefebvre, coureuse aguerrie de Lac-Beauport, familière avec la course et gagnante de l'épreuve du 10 km Oasis chez les femmes, aime se mettre au défi sur ce

parcours rapide : « C'est l'occasion de se faire aller les jambes parce qu'on sait que c'est un parcours super avantageux. Ce que j'aime c'est l'ambiance en général, et souvent on a le beau temps de notre côté. C'est un événement vraiment festif et familial, en plus de l'aspect de la performance. Aujourd'hui, les conditions étaient vraiment idéales! » Parions qu'à son retour en classe le lendemain, ses jeunes élèves lui ont fait une haie d'honneur, car faut-il le rappeler, Karine enseigne l'éducation physique à l'école Montagnac. Notez que vous la croiserez peut-être ce samedi 9 juin au Trail La Clinique du Coureur, dans le parc du Boisé face au Saisonnier.



CREDIT: GESTEV

Karine Lefebvre franchissant la ligne d'arrivée.

Plus de 60 équipes de soccer en tournoi!

10^e édition du Défi Mise en Forme de Lac-Beauport

Organisée par le club de soccer de Lac-Beauport par l'entremise de son équipe U-17 féminine, la dixième édition du Festival de soccer Défi Mise en Forme a coïncidé avec l'arrivée des premiers jours de chaleur du printemps.

Ce Festival, destiné aux jeunes de 9 à 12 ans, est un événement rassembleur et festif qui permet aux équipes de la région et d'ailleurs au Québec de se préparer en vue de la prochaine saison. L'objectif est d'y jouer plusieurs matchs hors concours pour peaufiner et régler les derniers ajustements avant le début de la « vraie » saison.

Plus de 60 équipes ont participé au Festival. La grande majorité venait de la région de Québec, mais on en retrouvait aussi une douzaine de Rimouski.

L'équipe féminine des moins de 17 ans était responsable du tournoi. Les fonds amassés serviront en partie à financer un tournoi international auquel elle participera à Göteborg, en Suède, en 2019. L'équipe avait déjà participé

à une tournée à New York en 2014 et à un tournoi international à Lisbonne au Portugal en 2017. « C'est une expérience enrichissante pour nous et c'est cool de jouer contre d'autres pays », souligne Laurencia Côté, capitaine de l'équipe.

L'an dernier, les porte-couleurs de Lac-Beauport ont affronté des équipes de la Suède, du Portugal et de l'Espagne.

« C'est un projet qui mobilise nos jeunes et qui les garde motivés tout comme les parents. C'est l'un des plus grands tournois au monde où il y a plus de 70 équipes uniquement dans notre catégorie », mentionne l'un des entraîneurs de l'équipe, Guillaume Coll.

Le Festival Défi Mise en Forme est une activité très bien organisée qui s'est vu



Le Défi Mise en forme peut compter sur la collaboration de la Municipalité, représentée par son maire Michel Beaulieu, du gouvernement, représenté par la ministre déléguée aux Transports Véronyque Tremblay, et du club de Lac-Beauport représenté par Daniel Voyer.

Situés au coeur de Lac-Beauport
À la Halte de Lac-Beauport



- > 1200 p²
- > 3 bureaux fermés et fenestrés
- > Salle de conférence
- > Cuisine
- > Peut être loué meublé
- > Stationnement
- > Système téléphonique et internet

Pour informations: 418 569-0410

BUREAUX À LOUER





New York en 2015.



Lisbonne en 2017



Aperçu du site du Tournoi. Ce tournoi a permis à différentes équipes de Lac-Beauport d'amasser des fonds afin de participer à des tournois en Europe (France, Angleterre et Portugal).

remettre 1^{er} prix de l'Évènement de l'année en 2017 par l'association Régionale de Soccer. « Nous avons même été mis en nomination au niveau provincial lors du Gala de la Fédération qui s'est déroulé à Montréal, en novembre dernier », explique fièrement le président du club de Lac-Beauport, M. Daniel Voyeur.

PROJET RASSEMBLEUR

À partir de 2020, chaque jeune qui s'inscrit au soccer au club de Lac-Beauport aura la chance de participer à un tournoi international, en tous cas, c'est le vœu du CA.

« Nous voulons à travers notre festival permettre aux équipes de ramasser des fonds afin que les jeunes puissent vivre une expérience à l'extérieur du pays. On ne sait pas encore sous quelle forme ce sera, mais on veut créer quelque chose pour nos jeunes » affirme le vice-président M. Alain Gauthier.

PROBLÈME DE STATIONNEMENT

La grande affluence des parents et amis qu'a engendrée le Festival a par surcroît créé un problème de stationnement aux abords des terrains. Par moment, tous les stationnements disponibles affichaient complet, laissant ainsi peu de place aux résidents de Lac-Beauport pour « ranger » leur voiture à proximité afin de vaquer librement à leurs activités de fin de semaine auxquelles ils étaient inscrits.

« Nous sommes conscients du problème et nous allons tenter de trouver une solution pour l'an prochain. Nous pensons réserver un certain nombre de stationnements pour la population du Lac afin d'éviter les situations désagréables qu'ils ont pu connaître cette année. Notre objectif est de tenir notre évènement dans le respect de nos citoyens et leur éviter le plus de préjudices possibles », affirme Patrick Brunelle l'un des membres de l'organisation du tournoi.

cannondale
TREK
 devinci
 ORBEA
 HAIBIKE

VÉLOS 2018
 JUSQU'À
1000\$
 DE REMISES
 EN CARTE-CADEAUX

la vie sportive
 LA CORDEE

600 Bouvier, Québec | lacordee.com

Réalisée grâce à la participation de
Desjardins
 Caisse populaire de Charlesbourg

CCAP 5 ans déjà!
 TV

Votre Tv locale se met en mode estival **dès le 28 mai**

Vu d'ici

CCAP CABLE.COM
 TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

f y GO
 Chaînes 01 et 601

IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

BONNE FÊTE DES PÈRES !



MAINTENANT DISPONIBLE À NOTRE COMPTOIR DE SUSHIS

YUZU
sushi express

ET HOP, DANS LE PANIER !

TOUJOURS D'UNE FRAÎCHEUR EXCEPTIONNELLE ET
AU GOÛT QUE VOUS AIMEZ TANT, QUOI DEMANDER DE
MIEUX. SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE ET OFFREZ-VOUS UN
REPAS SAVOUREUX À PORTÉE DE MAIN.

Pressés? Faites votre commande en ligne !

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

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

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

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

Brunet

La santé, c'est tout ce qui compte

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec

À L'ACHAT DE 2 PRODUITS
de notre gamme
Pureliving RECEVEZ
en 1 GRATUIT
de même valeur ou moindre.



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi | Samedi | Dimanche
9 h à 21 h | 9 h à 18 h | 10 h à 18 h

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE