

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

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



ORA, PRISONNIER DU TEMPS

BRAVO À NOS JEUNES!

PAGE 27

**ÉLECTION
PARTIELLE
DANS CHAUVEAU
PRÉSENTATION
DES CANDIDATS**

PAGES 4-5

**ON RÉNOVE
AU CENTRE ACROBATX**

PAGES 13



PAGE 3

**« Je ne
démissionnerai
pas ! »**

- Louise Brunet



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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

JE RECHERCHE

Cottage récent
avec garage :
LAC-BEAUPORT
SECTEUR LÉO-T. JULIEN

JE RECHERCHE

Propriétés récentes ou
pour projet en bord de lac :
LAC-BEAUPORT
LAC ST-CHARLES
LAC ST-CHARLES

JE RECHERCHE

Maison à rénover
entre 180 000 \$ et 250 000 \$
dans les secteurs suivants :
LAC-BEAUPORT
NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES

ACTUALITÉ

Par Stéphane Ledien

stephane@leseditionsprime.ca

Réactions au communiqué des quatre conseillers du Conseil municipal de Lac-Beauport.

Droit de réplique

Louise Brunet : « Un bel avenir pour Lac-Beauport »

Lorsqu'on est venu cogner à ma porte, en août 2013, pour m'inviter à rejoindre les rangs du parti Avenir Lac-Beauport, j'ai longuement réfléchi avant de prendre une décision. Cette réflexion était d'autant importante qu'on me proposait de devenir candidate au poste de mairesse de Lac-Beauport. Étant résidente de la municipalité depuis près de 15 ans, j'ai été rapidement séduite par la possibilité de mettre mes connaissances, mon énergie et ma passion au service de notre collectivité.

Au cours des 35 dernières années, j'ai eu à gérer de nombreuses entreprises et bien que la musique soit ma passion première, j'ai développé un intérêt marqué pour la gestion et l'entrepreneuriat. Mon métier m'a également amenée à côtoyer bon nombre de citoyens de notre municipalité et j'ai échangé à de nombreuses reprises au fil des ans

avec eux sur l'avenir de Lac-Beauport. C'est donc animée du désir d'améliorer la qualité de vie des gens d'ici que j'ai accepté de me présenter dans l'équipe d'Avenir Lac-Beauport.

Je ne vous cacherai pas que j'ai trouvé exigeants les premiers mois à la mairie. Mise à part Mme Sylvie Chartier, aucun des conseillers actuels n'avait déjà siégé comme élu municipal. Mais j'ai rapidement découvert des alliés précieux, soit le personnel de la municipalité de Lac-Beauport. Des gens dévoués, professionnels, efficaces et qui ont tous à cœur le bon fonctionnement de notre ville. Je ne saurais trop les remercier de leur soutien.

Aujourd'hui, 18 mois après mon entrée en fonction, je demeure animée des mêmes valeurs et des mêmes convictions qui m'ont poussée à me présenter

comme mairesse de Lac-Beauport. Plus que jamais, je souhaite contribuer au développement de notre si belle ville. Un développement qui doit se faire de façon ordonnée, dans le respect des valeurs et des préoccupations des habitants d'ici. Nous avons le privilège d'habiter un territoire où la nature occupe encore une place importante et nous devons en tenir compte au quotidien dans l'exercice de nos responsabilités d'élus.

Nous aurons prochainement de beaux projets à présenter à la population. Malgré la dissolution du parti qui m'avait accueillie, je suis plus que jamais déterminée à mener à bon port les projets pour lesquels j'ai été élue mairesse de Lac-Beauport. Depuis mon entrée en fonction, j'ai toujours eu à cœur d'agir dans le meilleur intérêt des citoyens et j'entends bien poursuivre dans cette voie jusqu'à la fin de mon mandat.

Je compte également collaborer avec les conseillers en place afin de faire en sorte que les décisions au Conseil se prennent dans le respect des opinions de chacun. J'en profite pour remercier le conseiller Andy Groskaufmanis qui m'épaule et qui fait un travail colossal pour s'assurer que les finances de la municipalité se portent bien. J'apprécie sa confiance et son grand dévouement dans la réalisation de cette tâche d'importance.

Bien que la mer soit parfois agitée au conseil municipal, je veux assurer les citoyens qu'en aucun moment ces manœuvres ne sauront m'éloigner de mes responsabilités. Ils peuvent être assurés de mon intégrité, de mon engagement le plus complet et de ma détermination à préserver ce qui fait de Lac-Beauport un lieu si unique et envié de plusieurs.

Votre mairesse,
Louise Brunet »

Réaction de la conseillère municipale Sylvie Chartier

« À titre de conseillère municipale engagée à servir et représenter les intérêts de la population, je me dissocie de gestes à saveur partisane. Je déplore cette représentation publique qui est contradictoire à l'engagement que nous avons pris le 3 novembre 2013 et pour lequel la population nous a élus, soit de travailler Ensemble en toute confiance dans un objectif commun de servir les intérêts de nos citoyens.

Ainsi, malgré cette intervention, je compte poursuivre mon mandat selon le serment pour lequel je me suis engagée de servir la population dans le meilleur de mes connaissances, en respect de mes convictions et ma liberté de prendre position ou non dans toutes décisions, et ce, dans l'intérêt des citoyens. Je maintiendrai et je soutiendrai au même titre que tous les conseillers, l'engagement de réaliser les actions de la plateforme électorale de la formation Avenir Lac-Beauport.

Le développement de Lac-Beauport doit se faire tout d'abord par la préservation de son environnement naturel et le respect des citoyens. Ainsi, mon engagement se poursuivra dans les actions qui limiteront et contrôleront le développement résidentiel, de même que dans la protection et la mise en valeur de notre environnement naturel, et ce, en contrôle des dépenses.

Sylvie Chartier

Conseillère municipale Lac-Beauport »



White

LA SOLUTION HYPOTHÉCAIRE ADAPTÉE À VOTRE RÉALITÉ

- Remboursez votre prêt hypothécaire plus rapidement, sans payer d'indemnité.
- Prenez jusqu'à 4 mois de congé de versements hypothécaires en cas d'imprévus financiers.

desjardins.com/maison
418 626-1146



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir



ACTUALITÉ

Par Stéphane Ledien

stephane@leseditionsprime.ca

Dissensions au sein du Conseil municipal

La mairesse réagit

Avec la dissolution d'Avenir Lac-Beauport, la mairesse Louise Brunet a perdu la confiance de la majorité de son équipe. Est-ce à dire qu'elle démissionnera sous peu ? « Non » assure-t-elle. Désormais privés de leurs clés d'accès à l'hôtel de ville, les quatre conseillers « dissidents », dont le maire suppléant François-Bernard Saillant, vont-ils quant à eux agir comme une vraie force d'opposition au sein de l'équipe municipale ? L'Écho fait le point.

L'ambiance était plutôt calme lors de la séance du Conseil municipal du 5 mai dernier. Le conflit qui oppose la mairesse Brunet au maire suppléant François-Bernard Saillant soutenu par les conseillers Marc Bertrand, Guy Gilbert et Even McHugh a, de fait, complètement été occulté par les intervenants. Tout s'est déroulé comme si de rien n'était ! Interrogés par nos soins après la levée de l'assemblée, la mairesse s'est montrée aussi calme que déterminée à poursuivre sa mission. « Je n'ai pas l'intention de démissionner », déclare-t-elle. Quand on évoque un « putsch », Louise Brunet préfère parler de « conseillers qui se sont regroupés ». « Nous continuons de travailler ensemble. Je suis capable de travailler avec eux quand c'est pertinent ! »

AU SERVICE DES CITOYENS

Chose certaine, la tourmente qui agite le Conseil ne semble pas hypothéquer la conduite des affaires

municipales. « Il n'y a aucun problème à ce que je fasse passer les dossiers », explique la mairesse. « Ça prend des bons dossiers. J'ai restructuré les règles et je continue d'être à la barre, au service des citoyens. » L'élue, qui rappelle au passage qu'elle l'a été « démocratiquement », se dit par ailleurs très ouverte, y compris aux discussions sereines. Et d'ajouter qu'elle en fait même une règle de gestion : « j'exige de mes conseillers le respect des individus et des citoyens entre eux. »

CONSEILLERS... OU OPPOSANTS ?

Invités à commenter, François-Bernard Saillant et Marc Bertrand n'ont pas répliqué. Le maire suppléant a tenu par contre à souligner l'idée d'une « intelligence collective » illustrée par l'absence totale de partisanerie lors de la séance du Conseil municipal. « Les citoyens devraient se réjouir de ne pas être dirigés par une ligne de partie. » Lui et M. Bertrand, tout



Lors de la dernière séance du Conseil municipal, la mairesse affichait un air serein.

comme Guy Gilbert et Even McHugh, ont vu malgré tout leur accès à l'hôtel de ville restreint. Une manière de les bâillonner ? « Pas du tout » se défend Louise Brunet. En fait, cette décision s'appuie sur une loi municipale. « Ça se passe comme ça dans toutes les municipalités », précise l'intéressée. « Les conseillers n'ont aucun droit de circulation dans les mairies. Eux se promenaient partout ! » Désormais, pour accéder au bâtiment, les quatre dissidents doivent prendre rendez-vous avec les directeurs, et uniquement s'il s'agit de dossiers qui les concernent. « Ça ne fait pas leur affaire, mais c'est comme ça ! » conclut la mairesse. Ambiance, ambiance.



Le maire suppléant François-Bernard Saillant et les conseillers Marc Bertrand, Guy Gilbert et Even McHugh n'ont désormais plus accès à l'hôtel de ville, sauf sur rendez-vous et pour des dossiers qui les concernent directement.

LE SAVIEZ-VOUS ?
EN PLUS DES SOINS DE MASSOTHÉRAPIE,
LE SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE OFFRE ÉGALEMENT DES

soins esthétiques

JUSQU'AU 30 JUIN
PROFITEZ DE **30%** DE RABAIS
SUR L'ÉPILATION

Venez rencontrer notre nouvelle esthéticienne!

SUR RÉSERVATIONS : 418 848-0691 www.lacdelage.com

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Orthèses
Soins podologiques
Naturopathie

Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

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

Partenaire :

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Présentation de cinq candidats dans la course

Élection partielle dans Chauveau

Le 7 avril dernier, Gérard Deltell laissait son poste de député vacant dans Chauveau pour rejoindre les rangs du Parti conservateur du Canada. Qui prendra sa relève ? Au moment d'écrire ces lignes, voici les cinq candidats qui ont été annoncés afin de défendre vos

intérêts et débattre des enjeux de la circonscription.

JOCELYNE CAZIN – COALITION AVENIR QUÉBEC

Sollicitée par les partis politiques depuis 2008, c'est maintenant que l'ex-journaliste Jocelyne Cazin a décidé d'accepter l'invitation de François Legault. « C'est comme si c'était le cheminement normal de ma vie professionnelle. Pendant mes 35 ans de métier, je me suis appliquée à défendre les citoyens et à combattre les injustices. Dans le fond, c'est le véhicule qui va changer. » Déjà installée à Chauveau, elle rencontre les gens sur le terrain depuis quelques semaines. L'auteur du livre « J'ose déranger » dit vivre totalement en accord avec son choix et les valeurs du programme du parti. « La personne authentique que vous connaissez, qui est rigoureuse, qui est vraie, qui aime le monde et le public, je serai la même comme députée et représentante des gens de Chauveau. »

SÉBASTIEN COUTURE – PARTI QUÉBÉCOIS

Après avoir été délégué de la MRC de La Jacques-Cartier au Forum jeunesse de la région de la Capitale-Nationale, Sébastien Couture a été élu conseiller municipal à Stoneham-et-Tewkesbury à 27 ans. La politique provinciale l'intéresse depuis longtemps, mais le rédacteur en chef de l'Écho du Lac ne savait pas qu'il serait dans la course jusqu'à récemment. L'abolition des Forums jeunesse a été un élément déclencheur de son désir de s'impliquer. « Il y a une autre chose qui a motivé mon choix et c'est d'avoir quelqu'un qui représente bien la région. Chauveau, c'est mon école, ma maison et ça l'est encore », précise le résident de Stoneham-et-Tewkesbury. Il est fier de rejoindre le parti et se dit très confiant de pouvoir bien représenter les intérêts de son comté à l'Assemblée nationale.

STÉPHANIE GRIMARD – OPTION NATIONALE

C'est en discutant avec Jean-Martin Ausant en 2012 que Stéphanie Grimard a eu la piqure pour la politique. Après s'être présentée dans le comté de Portneuf aux dernières élections générales, la résidente

Dès le 11 mai DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE CLINIQUE

- Plus spacieuse
- 6 salles de traitement



SERVICES

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

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



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT



Dr Serge-Alexandre
Bellavance

Dre Julie
Linteau

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec)
G3B 0X1
info@leseditionsprime.ca

PUBLICITÉ :
JEAN
PLAISANCE
418 687-1471

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com

DIRECTRICE ARTISTIQUE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsprime.ca

ADJOINTE DE DIRECTION :
Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTES :
Stéphane Ledien, Amélie Légaré,
Sébastien Couture, Carole Roy,
Malory Lepage, Philippe Brassard
et Robert Cyr

COLLABORATEURS :
Julie Robineau, Hélène Bergeron,
Danielle Gauthier De Varennes,

Alexandre Lemerise,
Philippe Lapeyrie,
Andréanne Martin et Marie-
Claude Déry

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

IMPRESSION :
Transcontinental

TIRAGE :
10 330 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

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



Jocelyne Cazin –
Coalition Avenir Québec



Sébastien Couture –
Parti québécois



Stéphanie Grimard –
Option nationale



Adrien Pouliot –
Parti conservateur du Québec



Véronique Tremblay –
Parti libéral du Québec

de Québec souhaite maintenant représenter les citoyens de Chauveau. En plus de considérer les différents enjeux dans une optique d'indépendance, l'enseignante de philosophie déplore les coupures dans les services aux étudiants. « Pour moi, l'éducation est certainement le fondement d'une société. » Comment voit-elle son implication sur les autres plans ? « On ne devrait pas aller en politique pour chercher un emploi, mais pour faire avancer les idées et travailler pour les gens qui sont là. » Sa candidature vient juste d'être officialisée, mais elle dit avoir hâte de rencontrer les citoyens pour entendre leurs besoins et leurs préoccupations.

ADRIEN POULIOT - PARTI CONSERVATEUR DU QUÉBEC

Adrien Pouliot a cofondé l'Institut économique de Montréal à la fin des années 90. Après avoir occupé plusieurs postes de gestion, il est nommé vice-président de la commission politique de l'Action démocratique du Québec en 2012, avant de s'opposer à la fusion du parti avec la Coalition Avenir Québec. Aujourd'hui, le chef du Parti conservateur du Québec se dit « intéressé à faire avancer les idées de droite économique. » Ayant des racines familiales à Québec, il souhaite s'impliquer dans le comté de Chauveau afin de défendre les intérêts des entrepreneurs et représenter les intérêts des jeunes familles et de la classe moyenne. « On veut vraiment réduire la taille de l'État pour réduire les impôts et les taxes des gens », affirme l'homme d'affaires à la tête du parti.

VÉRONIQUE TREMBLAY - PARTI LIBÉRAL DU QUÉBEC

Travaillant dans les médias depuis 21 ans, Véronique Tremblay a développé un intérêt marqué pour la politique. Elle avoue tout de même avoir beaucoup réfléchi avant d'accepter l'offre du parti. « Dans mon cas, je suis très consciente que je ne pourrai plus retourner journaliste. » Pourquoi renoncer à une carrière bien établie pour se lancer dans ce nouveau défi ? « Si je me présente, c'est que je veux vraiment travailler pour les gens de Chauveau », déclare la résidente de Lac-Beauport qui s'implique déjà dans sa communauté. Elle se dit également satisfaite du travail accompli par le parti pour la réduction de la dette. « Je trouve que le gouvernement Couillard a enfin le

courage de le faire et agit, donc je suis très fière de le représenter. »

L'Écho du Lac a également appris que

Québec solidaire présentera une candidature pour l'élection partielle dans Chauveau. Toutefois, la personne n'était pas encore connue

au moment de rédiger cet article puisque l'assemblée d'investiture se tenait après l'impression du journal.



**BIEN CONDUIRE,
C'EST PERMIS !**



**COURS DE BASE EN
CONDUITE AUTOMOBILE**



**COURS DE CONDUITE
DE MOTOCYCLETTE
(CLASSE 6A)**



**COURS DE CONDUITE
DE CYCLOMOTEUR
(CLASSE 6D)**

CERTIFICAT-CADEAU DISPONIBLE



**CENTRE
D'APPRENTISSAGE EN
CONDUITE DU QUÉBEC**

ÉCOLE DE CONDUITE • FORMATIONS SPÉCIALISÉES

1020-C, BOULEVARD DU LAC / 418 316-2790 / WWW.CACQ-CONDUITE.COM

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Le vent souffle aussi sur Latitude 46

Plusieurs constructions prévues à l'été 2015

Mieux connu sous le nom du développement du mont Écho, Latitude 46 offre des terrains de grandes dimensions en pleine nature. Ce développement qui propose à terme autour de 230 terrains en 9 phases vit actuellement une certaine lancée après quelques années plus tranquilles. Un vent plutôt favorable à la construction à Lac-Beauport semble porter fruit au promoteur et constructeurs de ce secteur.

C'est seize des vingt-quatre terrains disponibles dans la phase 1 et sept des neuf terrains disponibles dans la phase 9 qui ont déjà trouvé preneur. Plusieurs de ces terrains auraient été vendus dans les derniers mois et tout près de dix maisons devraient s'ériger à l'été 2015. C'est deux constructeurs exclusifs qui sont proposés par le promoteur aux acheteurs, soit Constructions Première Classe et Construction McKinley. Pour sa part, Constructions Première Classe devrait lancer cinq chantiers sous peu. « Nous avons vendu plusieurs terrains dans les derniers mois et nous

nous préparons à construire plusieurs maisons pour nos clients dès l'été », confirme M. Jérôme Taylor, Directeur des ventes de l'entreprise. De son côté, c'est tout près du même nombre pour Construction McKinley. « Nous sommes très heureux d'un regain de l'engouement pour ce développement. Lac-Beauport semble profiter du manque de terrains à la ville de Québec et plusieurs chantiers devraient débiter pour nous sous peu », affirme M. Norman McKinley.

Les acheteurs recherchant davantage de tranquillité et de plus grandes superficies se tournent donc vers Latitude 46 qui propose,

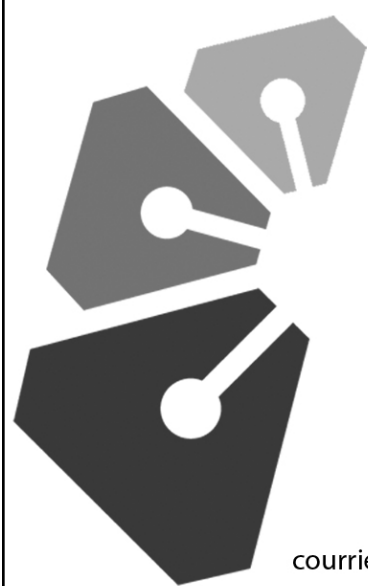


La maison Expo Habitat 2013 construite dans le développement Latitude 46

de par son lotissement unique, des terrains plus grands offrant davantage d'intimité et de nature à quelques minutes de tous les services. Tous les terrains sont desservis par un système d'égout spécialement construit dans le secteur et pouvant accueillir à terme l'ensemble des résidences de toutes les phases prévues.

Au-delà du réajustement récent des prix des terrains pour Latitude 46, il apparaît entre autre que la relance récente et concrète du projet Exalt amènerait aussi un effet

positif sur les ventes du côté du mont Écho. D'une manière générale, on peut aussi constater que Lac-Beauport semble avoir le vent dans les voiles et avoir dépassé ce temps d'incertitudes où plusieurs grands projets semblaient au point mort. L'avancement des grands projets de toute part semble amener une confiance indéniable sur les acheteurs et tous semblent maintenant tirer leur épingle du jeu. Pour plus d'information, consultez le www.latitude46.ca.



Me Hélène Bergeron
Notaire et conseillère juridique

19, chemin des Mélèzes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
tél : (418) 849-3182
fax : (418) 849-8765

courriel : helenebergeron_notaire@ccapcable.com

Nancy

TECHNICIENNE
EN POSE D'ONGLES

PROMOTION

RECEVEZ GRATUITEMENT UNE PÉDICURE

(orteils au gel UV) à l'achat d'une pose d'ongle ou d'une manucure.
Valable jusqu'au 1^{er} juillet 2015.

- Pose d'ongles avec manucure 30 \$
- Manucure au gel UV (française ou couleur) 20 \$
- Manucure à la résine poudre (française, couleur, paillette) 20 \$
- Orteils au gel UV 13 \$
- Shellac de couleur 20 \$



CONTACTEZ-MOI POUR UN RENDEZ-VOUS 418 849-8217

Suivez-moi sur Facebook : [Ongle Nancy](#)

MAINTENANT OUVERT

PROMOTION D'OUVERTURE

29,95 \$ par mois pour un abonnement d'un an

Valable jusqu'au 2 juin 2015



Halte de Lac-Beauport
1025, boulevard du Lac 418 849-6353
www.biooptimal.ca

Séance du conseil municipal du 4 mai

Questions, réponses, cohésion

La tension au sein de l'équipe dirigeante ces dernières semaines présageait une séance de conseil municipal musclée. Fausse alerte ! En dépit des récentes dissensions internes, les résidents ont assisté à un ordre du jour abordé dans le calme et l'unité.

Par Stéphane Ledien

stephane@leseditionsprime.ca

Ceux qui attendaient une séance placée sous le signe du putsch en ont été pour leurs frais. C'est d'ailleurs ce qu'a fait remarquer l'un des membres de l'assistance lors de la deuxième période de questions.

Fait remarquer l'un des membres de l'assistance lors de la deuxième période de questions. Le point 7.3 de l'ordre du jour concernait l'« autorisation de mandat pour l'achat de tenues de combat », ce que l'intéressé relevait, non sans humour, comme un possible signe annonciateur. Il n'en a rien été au final (il s'agissait en fait de vêtements de protection contre le feu) mais l'anecdote illustre bien le climat qui, depuis quelque temps, règne au sein du conseil municipal. Huit points ont été abordés au total. On retiendra notamment, côté chiffres : l'adoption de comptes à payer du mois d'avril 2015 totalisant une somme de 332 363,80 \$; un ajustement de 1000 \$ au budget 2015 ; ainsi qu'une autorisation de mandat pour des travaux de réfection au sein du centre de plein air Le saisonnier, pour un montant maximal de 60 625 \$. Il a aussi beaucoup été question du Chemin du Brûlé, entre situation des panneaux d'arrêt, mise en place d'arbustes et branchement à l'égout sanitaire municipal.

FOSSÉS, PANNEAUX ET LACS

Les seuls « coups de gueule » notables furent ceux des résidents du Chemin de l'Écorce, passablement remontés contre les travaux effectués l'an dernier pour la gestion des eaux pluviales. Les buses installées et les fossés de rétention creusés cristallisent toutes les colères des riverains « découragés par [leurs] terrains ». La mairesse comme le conseiller Even McHugh ont pris acte des doléances exprimées ; le service des travaux publics devrait incessamment « se pencher sur la question ». Un résident s'est aussi plaint de la disparition d'un panneau d'arrêt, au croisement du Chemin des Prêles et de la montée de l'Érablière, qui entraîne des excès de vitesse à plus de 80 km/heure. La mairesse comme Even McHugh vont alerter le comité consultatif et redoubler de sensibilisation à l'égard des automobilistes. Autre point : les embarcations à moteur sur le lac. La mairesse a répété qu'elle tenait à protéger le plan d'eau, ardemment décidée à ce que celui-ci ne finisse pas « comme à Saint-Augustin ». La conseillère Sylvie Chartier a surenchéri sur le sujet, rappelant, études à l'appui, que les bateaux à moteur en eaux peu profondes brassaient les sédiments et favorisaient la prolifération des sanobactéries. Le travail qu'effectuent de concert associations de riverains et conseils de bassin

a d'ailleurs été souligné par l'ensemble des conseillers. Une certaine idée du « consensus démocratique » exprimé tout au long de cette séance...



Malgré la tourmente politique des dernières semaines, la séance s'est déroulée dans le calme et tous les conseillers ont fait preuve de cohésion.

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



Chansonnier sur place
Du mercredi au samedi dès 20 h

DIMANCHE 25% dames • LUNDI Fajitas 2 pour 29,95\$
MARDI 1,25\$ / sushi • MERCREDI 0,49\$ / aile de poulet

 **Les FRÈRES TOC**
différent...

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



Ses étoiles de mai

Deux autres des 23 préférés de Marc-André

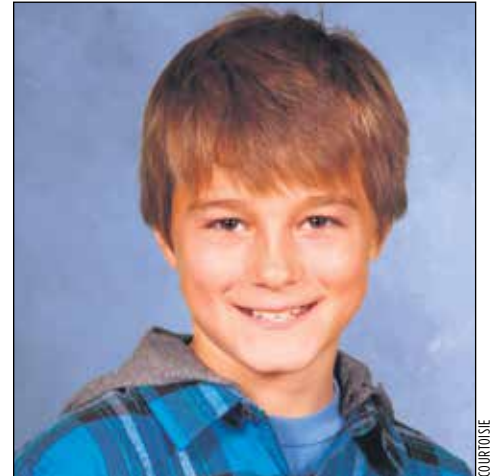
Quand je reçois les textes de M. Marc-André, je ne peux que prendre un temps d'arrêt pour me plonger dans ses mots. Ma plume étant mon gagne-pain, je sais que chaque mot que l'on écrit est pesé, pensé et que mille fois on se questionne sur le sens qu'on leur donne. Que l'on en écrive 100 ou 500, on met du temps pour rendre le tout cohérent. Sincères remerciements à Marc-André Perron, qui, chaque mois, prend le temps de trouver les mots justes pour chacun de ses 23 préférés.

Matys Durand

Extraverti, rusé, bouffon et déterminé, Matys est un jeune qui se laisse guider par les émotions, un élève qui ne cesse de nous impressionner par ses aptitudes naturelles. Au soccer sur un terrain, sur scène lorsque

les projecteurs sont tous allumés, il est un véritable spectacle. Faire rire et pleurer, lorsqu'il se met à jouer, à interpréter... tout s'arrête autour et il y arrive c'est assuré. Ses yeux brillent et il devient un guerrier, un vrai ! C'est un acteur qui captive, fascine et séduit.

Il a une aura indescriptible et une ferveur qui ensorcelle et nous fait découvrir l'être intense, authentique, expressif et tellement attachant qu'il est. Il a une assurance hors du commun. Même chose lorsqu'il griffonne, dessine ou crée. Tous les modes d'expression sont bons



Matys Durand

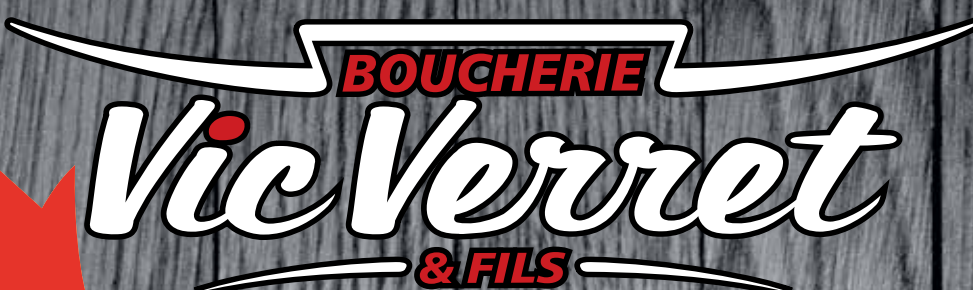
pour qu'il mette son talent sur table. Dès lors, il est concentré, minutieux, perfectionniste et adopte une attitude irréprochable. Il a une capacité d'abandon et d'intériorité unique, une facilité à comprendre ce que l'on attend de lui. Il nous transporte alors dans son univers. Une nouvelle étoile perce le ciel, tu dois seulement alimenter ton potentiel, y croire et cette lumière que tu es deviendra assurément celle que tout le monde suivra ! Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés.

Loïc Bousquet

Curieux, brillant et d'un enthousiasme débordant, Loïc est une tornade qui dynamise tout sur son passage. Rempli d'une belle naïveté, il plonge avec passion et intérêt dans tous les projets qui lui sont proposés. Sa motivation est palpable, son non-verbal parle fort et jallit aussitôt sur ses camarades. C'est un leader positif, rien de moins, un élève démonstratif et souriant qui est source de positivisme au quotidien. Allumé, réfléchi, minutieux et dégourdi, c'est un garçon épanoui et équilibré qui est fier de ce qu'il est. Être en action, il ne demande que ça ! Que ce soit à l'aide d'un bâton de hockey ou d'un crayon, il est de ceux qui mettent effort et énergie pour se démarquer. On sent chez lui cette adrénaline qui le pousse, cette rigueur intellectuelle qui l'anime dans le seul but d'apprendre et de se surpasser. C'est un jeune de confiance qui sait mettre son cœur sur table tout en étant conscient et critique. Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés.



Loïc Bousquet



Commencez votre saison du BBQ...

avec notre célèbre bavette de bœuf grecque et notre bavette de veau asiatique



Prendre note que nous sommes ouverts durant les travaux !

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

418 849-4481





Christine
LEGARÉ

Courtier immobilier
www.christinelegare.com

RE/MAX *@ccès* inc.
agence immobilière

LAC-BEAUPORT



- À construire
- Plein pied contemporain
- Plafond de 12 pi au salon

17A, chemin de la Passerelle. **288 000 \$ + tx**

LAC-BEAUPORT



33, chemin de la Seigneurie. **455 000 \$**

LAC-BEAUPORT



37, des Fougères. **P.D. 279 000 \$**

LAC-BEAUPORT



12, des Fougères. **P.D. 264 900 \$**

LAC-BEAUPORT



8, chemin des Ombres. **324 900 \$**

LAC-BEAUPORT



26, rue du Pied-de-Roi. **524 900 \$**

LAC-BEAUPORT



2, du Godendard. **P.D. 575 000 \$**

LAC-BEAUPORT



303, Tour-du-Lac, 288 pi bord de lac. **1 595 000 \$**

LAC-DELAGE



55, avenue du Rocher. **434 900 \$**

STONEHAM



529, chemin du Hibou. **179 000 \$**

LAC-BEAUPORT



249, de l'Éperon. **375 000 \$**

LAC-BEAUPORT



5, de la Rampe. **285 000 \$**

STONEHAM



23-23A, chemin de la Nyctale. **389 900 \$**

CHARLESBOURG



7890, rue des Santolines. **179 500 \$**

LAC-BEAUPORT



82, du Tour-du-Lac. **249 000 \$**

LAC-BEAUPORT



10, du Buisson. **159 000 \$**

RÉSULTATS

418 948-1000
360. boul. du Lac, suite 201

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





LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Une collaboration de Sébastien Couture et de Carole Roy

sebastien@leseditionsprime.ca | carole@leseditionsprime.ca

De l'optométrie à Lac-Beauport

N'ajustez pas vos lunettes, vous avez bien lu ! La clinique d'optométrie Vision Santé ouvrira ses portes le 1^{er} juin à la Halte de Lac-Beauport, un rêve que caressait depuis longtemps l'optométriste propriétaire Carole Roth. Elle y traitera les urgences oculaires, fera les suivis de chirurgie et le dépistage des maladies de l'œil et pourra également référer en ophtalmologie. Grande sportive elle-même, il n'est pas étonnant d'apprendre que sa pratique sera aussi axée sur la vision sportive. Vision Santé, un lieu que Carole Roth veut accueillant pour toute la famille. Vous pouvez déjà prendre rendez-vous en laissant vos coordonnées au 418-825-0044 ou en visitant le www.cliniquevision.ca.



Carole Roth vous accueillera dès le 1^{er} juin.



L'équipe de course Subway-Sigma

Lancement de la saison de l'équipe de course Subway-Sigma

C'est sur les terrains du Saisonier que l'équipe de course du club Subway-Sigma lancera sa saison les 8,9 et 10 mai prochains. Au total, près de cinquante jeunes participeront à un camp de début de saison dont l'objectif est d'abord et avant tout de développer leur esprit d'équipe et de créer des liens avec leurs coéquipiers et leurs entraîneurs. Il faut se le dire, bien que le vélo de montagne soit un sport individuel, c'est en groupe que les jeunes s'entraînent. Ce n'est pas toujours facile de s'entraîner ensemble, puis de compétitionner les uns contre les autres. Le camp d'entraînement leur permettra de se fixer des objectifs personnels et de se donner des défis. Pour certains, les enjeux sont importants : une place aux Championnats du monde. Pour d'autres, l'objectif sera de faire une première course et de la terminer ou encore d'améliorer leur classement au terme de la saison. Ce sera à chacun de déterminer ses propres objectifs pour la saison.

L'équipe de course regroupe des jeunes de tout âge qui partagent la même passion : le vélo de montagne ! Le 31 mai prochain, la première course régionale de la saison sera organisée par le club Subway-Sigma sur les terrains du domaine Sibéria-des-Bois. C'est une invitation à tous, jeunes et adultes ! Si vous avez envie de vous dépasser en prenant part à une course régionale, ce sera une belle occasion de le faire. Vous ne faites pas de vélo; qu'à cela ne tienne, vous pouvez venir encourager les coureurs dans les sentiers. Pour plus d'informations concernant cette course, vous pouvez consulter l'avis de course sur le site vmqca.qc.ca. Nous sommes également à la recherche de bénévoles pour cet événement. Pour toute information, communiquez par courriel à frederick_langlois@hotmail.com.

BONNE NOUVELLE ! LE MONT TOURBILLON ET LE ROYAL CHARBOURG SONT MAINTENANT OUVERTS.



Il y a du nouveau au Mont Tourbillon cette année.

À l'achat de la carte «Privilège» au coût de 50 \$, jouez 7 jours sur 7, après 15 h, pour seulement 30 \$. Kevin Montplaisir et Carlos Gagnon vous lancent l'invitation à venir profiter de nos terrains panoramiques.

La Boulangerie du Lac

Vous aurez sans doute remarqué une nouvelle enseigne à la Halte de Lac-Beauport, celle de La Boulangerie du Lac. En effet, le boulanger Fabien Mairot et sa conjointe ont repris les rênes de la pâtisserie qui ouvrait ses portes à temps pour Noël. Toujours le même excellent pain, les délicieux croissants et, oui, toujours les cochons desserts fournis par la Pâtisserie à l'européenne du boulevard l'Ormière. Bientôt nous vous présenterons ce couple de passionnés qui assurément parlera de choses sucrées, telles les gélatos... Quoi, des gélatos !



Christian Lachance de La Boutique du Lac.

La Boutique du Lac déménage

C'est à quelques enjambées que La Boutique du Lac inaugurera prochainement ses nouveaux locaux. En effet, toujours sur le Boulevard du Lac, elle occupera le local de la Clinique dentaire, qui elle aussi déménage, au 1020 boulevard du Lac. Une boutique revampée, avec une équipe chevronnée, qui plaira assurément aux sportifs avec le vaste choix de chaussures, vêtements et accessoires pour la course à pied, le vélo, le triathlon. Parlant de cette discipline d'endurance, l'ami Christian vous réserve toute une surprise, chers triathlonsiens. Restez à l'affût, la nouvelle boutique ouvrira ses portes très bientôt !

RANDONNÉE CYCLISTE DE L'ÉQUIPE ASCENSION



Randonnée cycliste de l'Équipe Ascension

Le samedi 27 juin prochain à partir de la Station touristique Stoneham auront lieu deux départs de randonnées au profit de l'Équipe Ascension, constituée de jeunes athlètes prometteurs du niveau provincial des régions de Québec et de la Mauricie visant à améliorer leurs chances d'accéder au niveau national et même international. Deux trajets sont proposés : un de 48 km de niveau débutant/intermédiaire et l'autre de 103 km de niveau intermédiaire/expert. Encouragez la relève et inscrivez-vous en grand nombre ! Tous les détails sur la page Facebook de l'Équipe Ascension.

Au profit du Programme Tournesol

Kermesse-Bénéfice Desjardins

Accrochons les chapelets sur les cordes à linge, l'astre diurne doit briller de mille feux le samedi 6 juin prochain pour la 4e édition de la kermesse-bénéfice Desjardins organisée par le Centre de plein air le Saisonnier au profit du Programme Tournesol.

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

C'est sur le coup de midi que petits et grands sont conviés à cette belle fête familiale que l'on veut prémisses de l'été. Joindre l'utile à l'agréable en participant à la kermesse-bénéfice Desjardins, c'est aussi voisiner ses concitoyens, apprendre à mieux les connaître et du coup faire réaliser à nos jeunes la chance qu'ils ont d'avoir à proximité cet extraordinaire Centre de plein air qu'est le Saisonnier.

DE L'ACTION ET DU PLAISIR !

En plus d'accueillir en matinée la course du Trail de la Clinique Du Coureur qui remettra 5 \$ par inscription au Programme Tournesol, le Saisonnier a préparé une journée de pur plaisir dans laquelle seront mis à profit les dynamiques animateurs.

Au menu, en rafale : spectacle canin, magie, zone d'animation Proludik, cantine IGA, souper spectacle Normandin avec de nombreux artistes de la chanson et bien d'autres surprises nous promet-on. Pour y participer, il n'en coûte que 10 \$ pour la journée et le souper spectacle ou 7 \$ pour la journée seulement; gratuit pour les enfants de 0 à 3 ans. Notez que tous les participants au Trail auront accès à la journée gratuitement.

LE PROGRAMME TOURNESOL

Grâce aux différentes activités de financement, ce programme offre à des enfants de milieux défavorisés la chance de vivre l'expérience du camp de vacances, qui sans aucun doute, contribue à la socialisation, l'estime de soi et l'autonomie du jeune. Il a ainsi la chance de développer des saines habitudes de vie en pratiquant des activités de loisirs stimulantes.

Pour tous les détails sur le Programme Tournesol ou sur la kermesse-bénéfice Desjardins, visiter le www.lesaisonnier.net.



Très courus les spectacles de la kermesse du Saisonnier !



Aucun enfant ne résiste au dynamisme des animateurs du « Saiso ».

Vente et installation de pneus ○
Mécanique générale ○ **Alignement**

20530, boul Henri-Bourassa Québec

Le Quatre-Temps

Un projet sur mesure et unique qui s'impose à Lac-Beauport

Détrompez-vous, Le Quatre-Temps n'est pas un projet de condominiums comme les autres. C'est vrai qu'à première vue, on aurait pu être tenté de le comparer à d'autres, mais au-delà de ce projet soigneusement réfléchi, il y a là quelque chose qu'il ne sera pas possible de créer ailleurs !

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

C'est en plein chantier et à ce stade-ci dans la structure de béton que j'aurai eu la chance de faire la visite des lieux, accompagnés de deux des trois promoteurs du Groupe BMV, Sébastien Boucher et Hugues Michaud. Nos premiers pas nous auront d'abord menés à l'endroit réservé aux propriétaires pour l'accès direct au lac Beauport. Facile d'emprunt et naturel, tous les propriétaires pourront se rendre au lac pour y pratiquer l'activité de leur choix ou même simplement pour y décompresser.

La visite proprement dite du bâtiment, étage par étage, nous aura ensuite permis de bien comprendre en profondeur les grandes lignes de la soigneuse réflexion qui aura mené à cette conception conviviale, pratique et songée dans l'intérêt premier des futurs

occupants et de leur quotidien respectif. Au sous-sol, un grand stationnement tempéré, des espaces de rangement pour chaque unité, une salle d'entraînement fenestrée, un grand bureau pour la gestion administrative de la copropriété et un ascenseur donnant sur les coursives extérieures à l'arrière du bâtiment : « Ici on peut avoir l'impression d'avoir une maison », renchérit M. Michaud. De plus, ils auront évité l'obligation du couloir intérieur majoritairement froid et permis la construction d'unités complètes de l'avant à l'arrière.

Dès l'arrivée au premier étage, un constat final s'impose; on ne peut voir de meilleurs emplacements qui permettent l'acquisition d'un condominium habitable à l'année donnant une telle vue sur le lac Beauport et son environnement. Soulignons ici qu'il sera plus que difficile de trouver un autre terrain qui permette un jour une telle construction autour du lac. Il y aura certes d'autres pro-



La vue du dernier étage.

jets, mais autour du lac ce sera une autre paire de manches ! D'étage en étage et étape par étape, c'est ainsi que tout un projet prend forme à Lac-Beauport et s'achèvera dans les prochains mois par la construction de ces unités modernes. À ce jour, Le Quatre-Temps a trouvé preneur pour 15 de ses 26 unités, et il ne serait pas surprenant qu'elles se soient toutes envolées en novembre 2015, moment où l'ensemble du projet, incluant les aménagements extérieurs, devrait être terminé.



La représentation artistique d'une unité.

Marguerite
donne de
son temps ...



... elle offre
du répit aux
proches aidants



Grâce à votre implication,
vous contribuez au

mieux-être

des personnes âgées
et des proches aidants.

Contactez-nous pour
devenir bénévole au
service de répit aux
proches aidants
418 622-5910

www.caabcharlesbourg.org

CAABC
CENTRE D'AIDE ET D'ACTION
BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG

Grâce à l'aide financière de

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂGÉS
CAPITALE-NATIONALE

Ligne INFO-AIDANT : 1 855 852 7784



SPÉCIALISTES EN REFACING
Cuisines et salles de bain

RBQ 8291 3328-38

NOUVELLE ENTREPRISE FAMILIALE

PLUS DE 10 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LE DOMAINE

Transformation de votre cuisine et salle de bain

Le concept de refacing vous offre une multitude de choix de finition, de classique à contemporain convenant à tous les goûts et toujours à une fraction du coût d'une cuisine neuve.

PROMOTION



10% de rabais
pour tout projet de 3 500 \$ et plus.

ENCORE TEMPS POUR VOTRE
CRÉDIT D'IMPÔT PROGRAMME
LOGIRENOV

**CONTACTER NOTRE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES POUR
UNE SOUMISSION GRATUITE À DOMICILE**

581 986-2213

Des rénovations indispensables pour les athlètes

Le Centre Acrobatx Yves Laroche fait peau neuve !

Le Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche fait présentement l'objet de rénovations majeures. Malgré l'ampleur des travaux, les rampes seront ouvertes à compter du mois de juin pour accueillir les premiers camps d'entraînement de plusieurs athlètes nationaux et internationaux.



Nicolas Fontaine, vice-président du Centre Acrobatx, et Jonathan Martin, coordonnateur.

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Inauguré en 2004, le Centre Acrobatx Yves Laroche a été construit avec des ressources limitées. « Il y a 10 ans, on avait un budget d'environ un million de dollars et cela aurait dû coûter près de deux millions. On a travaillé avec des subventions et c'était difficile d'en trouver les

premières années », précise Nicolas Fontaine, ancien champion du monde en ski acrobatique et vice-président du conseil d'administration. Avec ce budget et le choix des matériaux, l'équipe savait que la structure serait à refaire à ce stade-ci de l'aventure. C'est donc à la fin du mois d'avril que les travaux ont débuté pour améliorer les rampes, le système hydraulique et l'aire des trampolines.

S'ENTRAIDER POUR MIEUX PERFORMER

Le Centre Acrobatx est une référence mondiale pour la qualité de ses rampes. Le sport acrobatique est en constante évolution, mais l'organisme souhaite continuer à innover pour offrir des installations à la fine pointe aux athlètes de bosses, de saut et de slopestyle. Nicolas Fontaine s'implique beaucoup au niveau de la conception des rampes et son expertise est un atout considérable pour les autres centres d'entraînement à l'international. « Il n'y en a pas beaucoup dans le monde et si on veut que le sport prospère et amène de nouveaux jeunes, il faut s'entraider », confie-t-il. Le dirigeant tient également à souligner l'implication des parents bénévoles qui contribuent à faire en sorte que le Centre opère à chaque année. « C'est très familial.



Il y a six médaillés de Sochi qui s'entraînent ici et je sais qu'on fait une grosse différence pour eux, sauf qu'on est un petit organisme familial qui marche beaucoup par contacts. »

DES SOURCES DE FINANCEMENT VARIÉES

Acrobatx a bénéficié du support financier de plusieurs partenaires pour réaliser ses travaux. En plus d'une subvention importante

du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, les rénovations sont aujourd'hui possibles grâce à l'appui de l'Association canadienne du ski acrobatique, du programme B2dix et de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, par l'entremise de son Fonds d'aide au développement du milieu. Au fil des ans, l'équipe a également organisé plusieurs événements de financement.

CONSTRUCTION DÉBUTÉE

VIVEZ LAC-BEAUPORT !

PROJET DE CONDOMINIUMS AVEC VUE IMPRENABLE SUR LE LAC BEAUPORT ET ACCÈS PRIVÉ

À partir de seulement **267 500 \$ + tx** incluant 2 stationnements - 1 intérieur

LIVRAISON NOVEMBRE 2015

LE PROJET PREND FORME

Comme vous pouvez en témoigner, la construction va bon train ! La structure de béton, favorisant une insonorisation supérieure, est quasi complétée.

Avec le temps qui s'adoucit, notre équipe se fera un plaisir de vous accompagner dans une visite exhaustive des lieux et du chantier. Découvrez par vous-même la magnifique vue sur le lac !



LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS

UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

Contactez notre équipe de vente dès maintenant !

CHRISTINE LEGARÉ
info@lequatretemps.com

418 849-0001
www.lequatretemps.com

CONCOURS VIVEZ LAC-BEAUPORT !

Courez la chance de gagner un abonnement au nouveau gym Bioptimal de Lac-Beauport

Visitez notre page Facebook pour plus de détails.

CÉRAMIQUE
D É C O RCÉRAMIQUES
PIERRES
MOSAÏQUES
ROBINETTERIES
SALLES D'EAU

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

t 418.627.0123 -- f 418.781.1381

4220, 3e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca

SVP voir jusqu'au bout

Au mois d'avril...

Il avait chaud. Il ouvrit son châssis, scruta la nuit. Il faisait doux.



COURTOISE

Tôt, au mois d'mai, nous portons nos chandails chauds mais parfois nous portons nos chandails moins chauds. Il fait parfois froid, parfois pas. Nous croyons aux jours chauds quand il fait doux mais un froid glacial nous saisit pour nous sortir du faux. Avril fut mois du gris, du brun, du fondant, du fondu. Mai, mois du sirop, du chocolat, du balai. Qu'on soit un, trois ou six, mai nous dit « ramassons ! Sortons ! Aspirons ! » Pour d'aucuns, mai dit « Tondons ! Arrosons ! » ou aussi, « Travaillons ! Skions ! Profitons » Tout pour tous, mai nous fait plaisir, nous adoucit, nous fournit du gaz pour finir la saison du froid.

Juin sortira. Plus loin suivra août. Chauds, doux. Mois plaisants. Mois pour plans, pour plants. Mois pour BBQ, amis, vino, patio. Mois pour sortir. On sort pots, trucs pour jardin, boyau, motos, long board, maillots, flip flops, sacs à dos. On sort, on part. On va. On dirait qu'on nait. Nous ôtons nos anoraks, nos gros chandails, nous sortons nos t-shirts, nos shorts... nous voilà partis pour la saison du surf...and turf ! Car homard, homard, homard nos plats sont farcis du roi homard !

Canot, kayak, nos lacs sont vivants. Moutons, cochons, coqs, poussins, nos champs sont vivants. Bars, discos, party, nos ados sont vivants. On va au zoo, voir un lion, un loup, un orignal, un capybara, un ara, un lama ou un alpaga, tout un tas d'animaux.

Jusqu'ici, ce texte vous a probablement apparu un peu étrange sans que vous puissiez vraiment comprendre ce qui le rend bizarre. Je vous donne la réponse : les 233 premiers mots ont été écrits sans utiliser la lettre « e ». Pourquoi ? Parce qu'un tel geste littéraire existe, ça s'appelle un lipogramme et c'est un

défi hautement intéressant à qui aime les mots. L'auteur choisit lui-même de bannir la lettre de son choix. J'ai choisi de bannir le « e » à cause de son omniprésence dans notre langue. Mon fils a eu à faire un exercice de ce genre, dans son cours de français, et ça m'a paru intéressant de l'essayer. Mon premier essai fut plus que laborieux et écrit comme l'aurait fait un enfant de 5 ans. Le deuxième tout autant. Le troisième, vous venez de le lire.

On ne parle pas de grande littérature, j'en conviens. Mais sachez que George Pérec, en 1968, a écrit « La disparition », un roman de 319 pages dans lequel n'apparaît jamais la lettre « e ». Je trouve ça complètement fou, juste d'y avoir pensé. Quelle belle folie, par contre, quel plaisir que de se lancer des défis et de s'y donner à fond.

J'ai adoré faire l'exercice même si j'ai mis 5 fois plus de temps à écrire 233 mots qui font peu de sens qu'à écrire une chronique complète de 600 mots. J'ai revisité les synonymes, les accords, les conjugaisons. J'ai plusieurs fois trouvé des « e » qui s'étaient cachés dans mes mots à mon insu alors que j'aurais pourtant juré qu'il n'y en avait pas.

Mes proches me demandaient pourquoi je me donnais ce mal qui « ne sert à rien » et je leur répondais : « Parce que je crois que je peux le faire ». Un peu comme lorsqu'on demandait à George Mallory, un célèbre aventurier, un des premiers à avoir tenté de gravir l'Everest, « pourquoi vouloir gravir l'Everest ? » il répondait « Parce qu'il est là ».

Notre Everest peut prendre toutes les formes qu'on veut bien lui donner, et pour se garder en vie et en forme, on ne doit pas négliger d'exercer aussi notre cerveau de temps en temps.

FORFAIT
3 SERVICES

87^{,20\$}
/mois

Votre prix pour ce mois-ci, le prochain et les suivants.
Et après 3 mois? Ce sera encore ça! Parce que nous
vous offrons le meilleur prix, tout le temps.



Internet



Télévision
Combo Franco
(plus de 183 chaînes)



Téléphonie
(incluant toutes les
options principales)



Terminal G8 qui permet
l'enregistrement de
8 émissions en simultané



418.849.7125

www.ccapcable.com

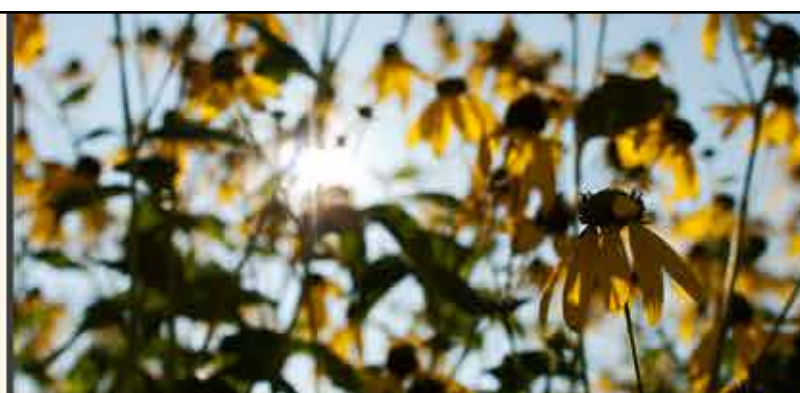


Votre **Tv** locale

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

Depuis 1956

mon**paysagiste**.com



PÉPINIÈRE PROMOTION MOIS DE MAI*

HAIE DE
PHYSOCARPE
VARIÉTÉS NAIN & DART'S GOLD

8\$ TX INCLUSES

* Valide du 1er mai au
31 mai inclusivement

MATÉRIAUX EN VRAC

Réception sur
place ou
sur livraison*

PETITES OU GRANDES
QUANTITÉS

*Tarifs varient selon la distance
et la quantité



| Réalisations de travaux d'aménagements paysagers | Conception de plans |
| Entretien paysager | Vente de matériaux en vrac | Pépinière |


Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE



1er prix - Catégorie Ô
Concours APPQ 2015



Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405

DANS MA COUR

Par Julie Robineau, Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Au jardin, force est de constater que la terre nue se retrouve vite recouverte d'herbes spontanées !

La flore spontanée, comment l'adopter ou prévenir son apparition ?

Avant d'envisager une lutte interminable contre ces herbes dites « mauvaises », je vous invite à porter un autre regard sur ce type de plantes... En effet, certaines sont indésirables au jardin pour des raisons de compétitivité ou d'envahissement. Mais d'autres de ces plantes peuvent s'avérer très utiles pour le jardinier ! Vous pouvez donc envisager à certains endroits de votre jardin, si celui-ci le permet, d'adapter votre degré de tolérance de cette flore spontanée tout en contrôlant sa répartition. Il est nécessaire de veiller à éliminer les essences dites « invasives » qui menacent la biodiversité de la région.

Mais dans vos massifs d'ornement, vous ne souhaitez pas voir l'apparition de ces herbes indésirables ! Alors plutôt que de les éliminer, empêchez-les de se développer. Et dans ce domaine, plusieurs solutions préventives s'offrent à vous...

Pour les platebandes, le paillage minéral (gravier, galets, ardoise, morceaux de tuiles...) ou organique (paillis végétal) présente de nombreux avantages et notamment celui de résorber l'apparition de ces herbes compétitives ! Préférez le paillage organique qui enrichira votre sol et conservera une certaine humidité. Vous pouvez

utiliser le compost, les feuilles et le broyat de taille à l'automne ou tout autre paillis naturel... Il vous faudra veiller à faire un apport régulier pour conserver son efficacité.

Une autre alternative intéressante et très esthétique à mon goût est de choisir des plantes couvre-sols pour vos platebandes. Ces plantes rampantes vont coloniser les espaces aux pieds de vos arbres et arbustes, et en plus d'être efficaces, elles apporteront de nouvelles textures et couleurs à vos massifs.

Pour ceux qui ont un potager, vous pouvez utiliser la technique du faux semis qui est une bonne

alternative : préparez le sol pour un semis, attendez la montée des herbes indésirables et enlevez-les juste avant de semer en travaillant le sol seulement en surface pour veiller à laisser les autres graines présentes dans votre sol en état de dormance.

Pour les surfaces minérales, comme des allées de graviers secondaires de votre jardin, vous pouvez tout à fait choisir de les enherber et d'intégrer des pas japonais si nécessaire. Vous pouvez également créer dans votre jardin des sentiers composés de dalles et de plantes couvre-sols... Pour les patios et allées de pavés existants, le rejointement des interstices peut être une solution, même si

ceux-ci finissent toujours par devenir de bons logis pour les graines !

Et là où le préventif n'est pas suffisant, le moyen le plus respectueux de l'environnement reste le désherbage manuel. Des règles d'or s'appliquent au jardin : connaître votre environnement et votre sol, choisir des plantes adaptées à votre emplacement et votre exposition, apporter de la biodiversité, utiliser le compagnonnage (« plantes amies »), entretenir son sol (milieu vivant) et le nourrir ! Le respect de ces règles d'or peut vraiment vous servir et diminuer le travail au jardin ! Bon jardinage à tous !



La flore spontanée

Nouveau à Lac-Beauport

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

OUVERTURE LE 1^{er} JUIN



- SERVICE PERSONNALISÉ
- DIVERSITÉ DE MONTURES

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

Prenez rendez-vous dès maintenant!

418 825-0044 (message boîte vocale)
caroleroth@cliniquevision.ca | www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

À l'achat de 4 pneus neufs,
OBTENEZ 50% DE RABAIS
sur l'alignement des 4 roues



Réparation,
remplacement
de pare-brise et
accessoires d'auto.



CENTRE TECHNIQUE GILCO
979, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0W4
418 841-6391

DANS MA COUR

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Fillion paysagiste, des professionnels au cœur d'une révolution

Des ambiances et aménagements extérieurs avec de la domotique

Loin derrière nous sont les années où notre plan d'aménagement extérieur se contentait d'une allée d'accès, de gazon, d'une galerie extérieure et de quelques fleurs. Aujourd'hui, les tendances et désirs des consommateurs ne cessent de repousser les limites où l'aménagement extérieur devient un processus aussi réfléchi que le design intérieur. Fillion paysagiste et Domosys travaillent même maintenant à créer des ambiances extérieures n'utilisant rien de moins que la domotique de votre maison ou chalet !

Tout d'abord, la planification de nos aménagements extérieurs devrait aujourd'hui, à tout coup, se faire de concert avec l'implantation et la configuration de nos bâtiments. Ce n'est pas ici qu'elle devrait avoir prédominance sur l'implantation technique ou réglementaire incontournable, mais plutôt simplement qu'il est souvent plus que pratique de prévoir l'ensemble des travaux pour éviter de récupérer certaines erreurs créées en

reportant cette planification à plus tard. Dans tous les cas la bonne planification est essentielle lors de l'aménagement extérieur de notre résidence. Que l'étape de l'implantation soit déjà loin derrière nous ou pas, il est nécessaire de prendre ce temps d'analyse.

L'aménagement extérieur englobe aujourd'hui bien des facettes de notre chez-soi. Au-delà des plates bandes, sans jeux de mots, c'est une vraie révolution qui



Fillion paysagiste confectionne des toiles d'ombrages sur mesure et des ambiances avangardiste.

se dessine depuis quelques années, où la multiplication des produits et leur accessibilité grandissante permettent à tous de

rêver plus et mieux; le métier a changé et les besoins aussi. « Aujourd'hui c'est un métier stimulant qui nous permet de se dépasser

**CONSTRUCTION
ST-LAURENT**

Une entreprise familiale
Une expertise reconnue

COUVREURS CERTIFIÉS

**TOITURES
GARANTIES À VIE ***

* Certaines conditions s'appliquent

**PLANCHERS ET
FINITION INTÉRIEURE**

**REVÊTEMENT
EXTÉRIEUR**

**PORTES ET FENÊTRES,
AGRANDISSEMENT,
RÉNOVATION ET
MENUISERIE**

Une entreprise
du Lac-Beauport!

RBO. 5670-2012-01

418.520.9499
CONSTRUCTIONKSTLAURENT.COM



CertainTeed

GENTEK



Laflamme

Régie
du bâtiment
Québec



Voici un exemple où la domotique aura été utilisée au profit d'un aménagement extérieur.



constamment. Chez-nous, on développe, on invente, on s'informe et on voyage à travers tout ce qui se fait de plus beau », explique fièrement, Sylvain Tardif, de Fillion paysagiste. Tout projet est unique, sensible au milieu et aux besoins spécifiques de la clientèle. Impossible de faire ça sur le coin d'une table; il s'inspire aujourd'hui à tout coup des plus beaux aménagements et produits existants.

Les réflexions et le temps nécessaire aux différents choix et à la planification de ce qu'on retrouve déjà dans le contexte de la construction de notre intérieur se dirigent maintenant à l'extérieur du bâtiment. C'est ainsi qu'une association est née entre Fillion paysagiste et Domosys, spécialisé dans la domotique. C'est en poussant constamment plus loin le développement de confection d'ambiances extérieures particulières que l'idée d'y intégrer la domotique est devenue incontournable. De fait, pourquoi s'en passer; si c'est bon pour l'intérieur, c'est aussi bon pour l'extérieur !



C'est le printemps! On sort nos orteils!



2 PÉDICURES ROYALES
POUR 99 \$



5 PÉDICURES ROYALES
POUR 199 \$



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



Concept Beauté Signature MÉDICO-ESTHÉTIQUE

8500, Boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg
Tél.: 418 622-7299

870, Boulevard du Lac, Québec
Tél.: 418 316-5299

DANS MA COUR

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Profitez pleinement de l'été sans tracas

AquaPro Piscine, un service complet à votre portée

Le printemps est de retour et chaque journée qui passe nous rapproche un peu plus de la chaude saison. Et en été, quoi de mieux pour se rafraîchir qu'une bonne « saucette » dans la piscine ? Si l'idée vous plaît, mais que la gestion et l'entretien de ce type d'installation vous incommode, plusieurs options s'offrent à vous. AquaPro Piscine, une entreprise carougeoise, a accepté de nous partager quelques trucs d'experts.

Fondée il y a quatre ans par Émile D.-Parent et Loïc Paré, AquaPro offre un service complet de gestion en matière de piscine. Pour que ses clients puissent profiter de l'été sans se soucier de l'entretien que cela nécessite, l'entreprise est très attentive aux besoins de chacun. « Nos forfaits sont personnalisables, on s'ajuste selon la demande », explique Émile. Il peut s'agir d'une intervention ponctuelle (comme rétablir la qualité de l'eau) ou d'un suivi hebdomadaire, par exemple. « Nous offrons 10 % de rabais à nos clients qui réservent avant le 15 mai. »

L'avantage, c'est cette possibilité de faire affaire avec une seule entreprise, de

A à Z. « On se concentre sur l'entretien et le service-conseil. Pour les réparations, on va chercher l'expertise de Piscine Soucy. » Pour le client, aucun tracas : c'est AquaPro qui s'occupe de coordonner toutes les opérations. De plus, « le client est servi par le même gestionnaire de piscine durant tout l'été », ce qui facilite le suivi. Si elle est basée à Cap-Rouge, l'entreprise dessert toute la Rive-Nord et même la Rive-Sud de Québec. « Il n'y a pas vraiment de limite de distance maximale pour nos services », indique Émile.

Puisqu'il sera bientôt temps d'effectuer « l'ouverture du printemps », les spécialistes d'AquaPro partagent avec nous quelques

conseils afin d'obtenir une piscine impeccable.

ÉTAPES :

1. S'assurer avant l'ouverture que son sable de filtration ait été changé il y a 4 ans ou moins.
2. Ouvrir la piscine (soi-même, ou avec l'aide d'une entreprise spécialisée).
3. Commencer le nettoyage printanier tout en effectuant au préalable les tests physico-chimiques pour obtenir une efficacité optimale des produits désinfectants.

pH : entre 7,2 et 7,6

Alcalinité : entre 80 et 120 ppm

Dureté calcique : entre 180 et 250 ppm

Chlore libre : entre 1 et 4 ppm

Sel : entre 2800 et 3200 ppm

(pour les systèmes standard)

4. Utiliser un adoucisseur et un clarifiant pour une qualité d'eau accrue.

5. Commencer la chloration et profiter de sa piscine !

AquaPro Piscine

418 575-AQUA (2782)

AquaProPiscine@gmail.com

aquapropiscine.com



Loïc Paré et Émile D.-Parent, propriétaires d'AquaPro Piscine.

COURTOISE

ARCANNE

CONSTRUCTION

SOUSSION GRATUITE
418.476.8677
arcanne.ca

UNE EXPERTISE RECONNUE EN AGRANDISSEMENT DE MAISON

Rénovations majeures
Construction de garage
Ajout d'étage

Extension de maison
Revêtement extérieur
Terrasse & patio

APCHA 3D
L'IMMOBILIER IMMERSIF

réno+maître
APCHA RBQ. 5650-3089-01

Le printemps est aussi arrivé à Stoneham

Le piètre état des routes à Saint-Adolphe dénoncé

Signe que la saison des nids de poule bat son plein : le piètre état des routes à Saint-Adolphe a été fortement décrié par un citoyen lors de la séance du 13 avril du conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Durant la période des questions, Michel Gagnon, citoyen de Saint-Adolphe, a sévèrement critiqué l'administration municipale pour l'état des chemins dans son secteur. D'emblée, il a pointé du doigt la municipalité comme étant « 100 % responsable » des récents dommages subis par sa voiture, qu'il affirme avoir brisée en circulant sur le chemin Saint-Edmond.

« L'asphalte de la rue Saint-Edmond est complètement finie », a-t-il affirmé, décrivant la chaussée comme « pleine de trous et de bosses ». « On dirait que vous attendez qu'il y ait un accident pour comprendre. La route est dangereuse, autant pour les voitures que pour les piétons. Je dois zigzaguer quand je descends la côte en évitant les trous », a raconté le citoyen.

Déplorant « l'image de misère financière » que cette problématique reflète aux touristes qui visitent Saint-Adolphe, M. Gagnon réclame que des travaux de réfection soient effectués au plus vite. « C'est notre unique projet majeur à Saint-Adolphe qu'on attend depuis plus de 10 ans », a déclaré le citoyen, fâché,

accusant même l'administration municipale d'avoir « abandonné » Saint-Adolphe et ses payeurs de taxes.

TRAVAUX EN 2016

En réponse à cette intervention, le maire Robert Miller a d'abord rappelé que certaines parties du chemin Saint-Edmond ont fait l'objet de travaux ces dernières années, avant de souligner « qu'il reste effectivement 1,7 ou 1,8 kilomètre à refaire à partir du pont ». « L'an dernier, nous devions refaire Saint-Edmond et tout le secteur de la rivière, mais il est arrivé des impondérables. On a eu des demandes des gens pour voir à l'implantation d'un réseau d'égout à Saint-Adolphe. On a fait notre travail mais cela amène des échéanciers supplémentaires », a déclaré le maire.

Une analyse pour le réseau d'égout a été confiée à des professionnels, mais le projet a été abandonné en raison des coûts trop élevés. Selon M. Miller, le processus a quand même fait en sorte de « décaler d'une année » les travaux de réfection.

« Le chemin Saint-Edmond sera refait l'an prochain », a assuré le maire, ajoutant que son administration a agi de « bonne foi » considérant la « limite » au nombre de pro-



Conseil municipal du mois d'avril dernier à Stoneham.

jets qui peuvent être pilotés par les services municipaux.

« Jamais on aurait signé la demande pour le réseau d'égout en sachant que cela retarderait la réfection d'un an. On a été mal informé », a laissé tomber M. Gagnon.

AUTRES DOSSIERS

Toujours le 13 avril, le conseil a adopté un règlement d'emprunt de 264 000 \$ pour le prolongement des sentiers piétonniers et de voies cyclables, notamment près de l'école Harfang-des-Neiges et de l'église.

Le conseil a aussi autorisé le dépôt des plans et devis et des demandes de certificats d'autorisation au ministère du Développe-

ment durable et de l'Environnement, pour des prélèvements d'eaux souterraines et des travaux de prolongement du réseau d'égout et d'égout sur le terrain devant accueillir la future caserne incendie.

Par ailleurs, des ajustements ont été effectués au PTI pour les travaux au parc des Fondateurs. Le montant estimé pour le pavillon de services a été abaissé de 450 000 \$ à 400 000 \$, afin de transférer une somme de 50 000 \$ pour l'aménagement du parc (300 000 \$). L'opposition a toutefois tenté de battre la résolution, le conseiller Claude Lebel disant remettre en question « la nécessité de vouloir aller rapidement dans un projet de parc ».

Stoneham planche sur une politique pour les familles et les aînés

Un comité de citoyens encadrera la démarche

Dans le but d'améliorer la qualité de vie des jeunes et des moins jeunes qui animent sa communauté, la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a lancé les démarches visant à pondre sa toute première politique des familles et des aînés.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

« Notre intention première est de s'assurer qu'il y ait une cohérence entre les projets qu'on va développer et les priorités de nos familles et de nos aînés », explique à l'Écho la conseillère municipale en charge du projet, Marie-Ève D'Ascola.

Selon elle, le moment était venu de « penser et d'agir » pour les familles et les aînés puisque cette clientèle occupe une place de plus en plus importante au sein de la municipalité. « La population est grandissante à Stoneham. Avant c'était surtout rural, mais maintenant on assiste au développement des quartiers résidentiels. D'un côté, on retrouve des aînés qui veulent continuer à vivre sur notre territoire; on veut les aider à rester. De l'autre côté, on a une clientèle familiale assez jeune qui est en croissance. Il faut mettre à

jour nos activités pour les adolescents et les jeunes », affirme Mme D'Ascola.

Pour élaborer sa politique, Stoneham s'inspirera de plusieurs villes du Québec qui ont déjà adopté une politique similaire au cours des dernières années, comme c'est le cas notamment à Boucherville et dans Bellegarde.

Les démarches, qui ont été lancées par le conseil municipal lors de la séance du 13 avril, s'échelonneront sur deux ans et seront réalisées grâce à une subvention du ministère de la Famille.

UN COMITÉ FAMILLES ET AÎNÉS

En premier lieu, Stoneham a mis sur pied un comité de citoyens constitué d'une dizaine de personnes choisies pour leur implication dans la vie communautaire. « Le comité regroupe autant des gens de l'organisme Cantons'active qui travaillent davantage

avec les jeunes que des gens qui œuvrent auprès des aînés », mentionne Mme D'Ascola, qui siègera comme présidente du comité.

Les membres de ce comité participeront activement aux démarches afin d'assurer un lien avec la communauté sur toutes les questions touchant les familles et les aînés. Chaque nouveau projet sera examiné avec la « loupe » du comité, qui aura à fournir des recommandations au conseil sur des sujets tels que l'administration municipale, l'aménagement du territoire, l'habitation, la sécurité, l'environnement, les loisirs, la culture, la vie communautaire et le transport.

Également, le mandat du comité sera de veiller au bon développement de la politique et du plan d'action qui en découlera. « Il s'agira d'un travail de concertation. Dans un premier temps, le comité va répertorier ce qui se fait déjà et aider à cibler nos valeurs. À partir de là, on cherchera des façons

d'améliorer notre situation », souligne Mme D'Ascola.

Lorsqu'elle sera dévoilée dans deux ans, la politique des familles et des aînés deviendra « un outil pour les élus, qui nous donnera des orientations et nous éclairera dans nos décisions », indique la conseillère. Quant au plan d'action qui sera déposé au même moment, « il viendra dire concrètement ce qu'on entend faire pour atteindre nos objectifs », soutient-elle, précisant que ce plan sera révisé chaque année.

À plusieurs occasions, les citoyens seront invités à prendre part aux réflexions et échanges qui débiteront à l'automne. La chargée de projet des loisirs et de la culture, Marie-Elaine Boivin, sera responsable de l'animation de cette démarche. Pour toute information supplémentaire, Mme Boivin peut être contactée au 418-848-2381 ou meboivin@villestoneham.com.



Les démarches ont été lancées par le conseil municipal lors de la séance du 13 avril dernier.



CHRONIQUE JURIDIQUE

Hélène Bergeron, notaire et conseillère juridique

helenebergeron_notaire@ccapcable.com

J'me marie, j'me marie pas, j'y pense encore !

Mais que dois-je faire ?

Le printemps ouvre souvent le cœur et les esprits à se poser cette question. Mais furtivement, le romantisme du mariage ouvre aussi la porte à maintes conséquences légales qui en dérivent.

Il est donc prudent avant de préparer la fête, de s'informer sur les diverses Lois qui s'appliqueront à votre couple.

Au Québec, le Code civil du Québec fixe le régime matrimonial qui s'appliquera automatiquement aux époux, advenant le cas où ceux-ci n'auraient pas fait d'autre choix anté-

rieurement au mariage. Il s'agit de la société d'acquêts.

Il existe un second régime matrimonial que l'on qualifie de contractuel, soit la séparation de biens.

Puis, ce petit nuage qui flotte au-dessus de ces régimes, la Loi sur le patrimoine familial,

laquelle est d'ordre public, ce qui signifie qu'elle s'applique obligatoirement aux époux, lesquels ne peuvent y renoncer à l'avance.

Donc la société d'acquêts s'inscrit par défaut et règles générales, détermine que tous les biens acquis par les époux lors du mariage

ainsi que la plus-value des biens qu'ils possédaient avant le mariage leur appartiendront, et ils les administreront de façon autonome tant qu'ils demeureront unis. De la société d'acquêts sont exclus les biens reçus en héritage ou par donation.

Pour la séparation de biens, on la qualifie de contractuelle. Ce qui signifie qu'elle doit être du choix des deux époux et par acte notarié. Disons simplement que malgré le lien qui unit les époux, leurs biens demeurent célibataires. MAIS, car en droit on le sait, il y a toujours un mais... le nuage du patrimoine familial vient s'imposer malgré ce choix des époux.

Si on veut définir ce patrimoine par une règle générale, on qualifiera ainsi les biens qui le composent : la résidence principale du couple, la résidence secondaire, les meubles meublants, les voitures et véhicules à l'usage de la famille et les droits accumulés durant le mariage à titre d'un régime de retraite. S'applique toujours l'exclusion des biens reçus par succession ou donation.

Ainsi, les époux conservent la libre administration de leurs biens pendant le mariage, mais, lorsqu'il y a séparation ou décès de l'un des époux, il y a ouverture du régime. On parle de partage, mais dans le cas de la société d'acquêts, et partage du patrimoine familial cela consiste non pas en une copropriété dans les biens, mais plutôt à une évaluation de ceux-ci et à un partage de leur valeur entre les ex-conjoints.

Souvent mes clients m'interrogent sur le pourquoi de choisir la séparation de biens, lorsqu'on prend en considération le contenu du patrimoine familial. Cela dépend principalement de la nature des actifs des époux et de leurs occupations.

Prenons par exemple certains biens comme : les immeubles à revenus locatifs, des placements qui ne se qualifient pas au niveau des régimes de retraite, si vous opérez une entreprise... ces biens ne seraient pas inclus dans la société d'acquêts et le patrimoine familial, et demeureraient la propriété de l'époux en titre.

Lors d'un mariage, il est important aussi de savoir que le fait d'être marié ne confère pas à l'autre époux plein droit sur les biens de son conjoint en cas de décès; il en est de même pour la personne et les biens de cet époux en cas d'incapacité. C'est par testament et mandat en cas d'incapacité que l'on doit édicter nos volontés sur ce sujet. Cela sera traité lors d'une prochaine chronique.

Ces chroniques se voulant une réflexion sur un sujet de droit, et non une formation académique, je vous invite à consulter votre conseiller(ère) juridique pour approfondir le sujet. Je profite également des présentes pour vous informer de mon retour à temps plein à mon Cabinet de Lac-Beauport.



©2014 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps. L'équipement optionnel montré est extra.



Pour certaines choses, il n'existera jamais d'application.

Voici le Boxster 2013. Conçu pour augmenter la réalité et non pas pour l'imiter. Son empattement plus long et sa voie plus large permettent une meilleure conduite dans les virages et améliorent la stabilité. Sa carrosserie a été allégée et le diamètre de ses freins a été augmenté pour une meilleure conduite et de meilleures performances. À cela s'ajoute un moteur plus puissant et plus économe en carburant. Porsche. Sans compromis.

Le nouveau Boxster. À partir de 56 500 \$.

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

Porsche recommande Mobil



PORSCHE

LE MILLE UN
CONDOMINIUMS
LAC-BEAUPORT

PRIX RÉVISÉS! INFORMEZ-VOUS.

MAINTENANT DISPONIBLE EN LOCATION

LOCATION 24 MOIS:

3 1/2 à partir de 1 500 \$ / mois

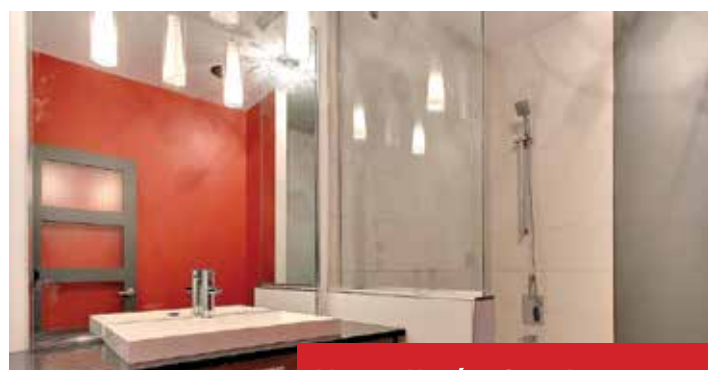
4 1/2 à partir de 2 000 \$ / mois

3 unités vendues

au courant du dernier mois !

VISITES LIBRES - Dimanche le 17 mai 14 h à 16 h

Spacieux | Plafond de 9 pieds | Insonorisation supérieure | Stationnement intérieur | Piscine intérieure | Salle d'entraînement



Nouvelle équipe de ventes



L'ÉQUIPE MARC

BONENFANT

1^{re}
1^{er}

*équipe de vente 2013 à travers tout le réseau
Royal LePage Inter-Québec*

*courtier individuel-équipe 2013 à travers
tout le réseau Royal LePage Inter-Québec*

418 653.0488



Claudia Lemelin-Marsan
COURTIER IMMOBILIER

Marc Bonenfant
COURTIER IMMOBILIER

Sylvie Thériault
COURTIER IMMOBILIER

OUVERT LE SAMEDI!

#1 AU QUÉBEC
CAPITALE
CHRYSLER
QUEBEC

JEEP RENEGADE 2015

À PARTIR DE

21 690 \$*

TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS

UN JEEP
réinventé
À L'IMAGE URBAINE ET ASSEZ
rebelle
POUR LA FORÊT!



FAITES VITE, VENEZ L'ESSAYER IL EST ARRIVÉ!

418 687-2604

WWW.CAPITALECHRYSLER.COM

225, MARAIS

(ANGLE PIERRE-BERTRAND ET DE LA CAPITALE)

VENTES@CAPITALECHRYSLER.COM

MATHIEU LAPLANTE
PDG



LE PRIX PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON LE PROGRAMME DU MANUFACTURIER.
*CONCERNE LE JEEP RENEGADE 2015 4X2 (BUTL74 + 21A) 21 690\$. LE PRIX INCLUT LE TRANSPORT,
LA PRÉPARATION, LES FRAIS DE RDPRM, LA TAXE FÉDÉRALE SUR LE CLIMATISEUR AINSI QUE LES
DROITS SUR LES PNEUS NEUFS. TAXES EN SUS. AUCUNS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES. POUR UN
TEMPS LIMITÉ. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT.
DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE.





FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

Time out !

Une pause en isolement pour casser un comportement

Les chiens sont des spécialistes de l'apprentissage par association. Ils savent facilement prédire ce qu'un comportement amènera s'il a déjà été vécu. Ils sont également champions dans l'enchaînement d'une série de comportements qui peut devenir payante.

Panda, mon border collie, a récemment développé un enchaînement de comportements dont la finale est assez déplaisante. Dans le jeu de balles qui nous implique tous les soirs, Panda a décidé qu'occasionnellement il n'irait pas chercher la balle qu'il venait de m'apporter maladroitement, que j'avais échappée et qui avait roulé par terre. Une fois sur trois environ, il décide de japper après moi pour que je me lève pour aller chercher la balle. Ou bien il va rapporter un frisbee assez loin de moi, ce qui nécessitera de ma part un déplacement vers l'objet. Encore là, il pourrait se mettre à japper pour me solliciter. Son objectif avec ce jappement est clair : il veut que j'aille lui chercher son objet !

J'ai involontairement renforcé le comportement du jappement en allant chercher à quelques reprises la balle et le frisbee. Grave erreur de ma part !

Il y a donc deux façons de modifier ce comportement où la punition négative (la punition

négative vise à enlever un élément agréable pour faire diminuer un comportement) joue un rôle essentiel :

1. Par le renforcement positif et la punition négative reliée à la privation de l'attention : renforcer le comportement où il va chercher la balle et ignorer le jappement ou le mauvais rapport quand il survient. Pour augmenter l'effet de la punition négative, je peux quitter l'endroit où je me trouve. Mais un border collie peut être très tenace dans l'expression d'un comportement tel que le jappement. Aussi, mon chien pourra occasionnellement poursuivre le jeu tout seul, en faisant rebondir la balle le temps que je revienne. La punition négative est alors peu efficace.

2. Par le renforcement positif et la punition négative reliée à l'isolement. On renforcera un bon rapport et on punira négativement en enlevant le chien de l'endroit où se produit le jeu (ex : le mettre dans la salle de

bain la porte fermée ou le rentrer dans la maison pendant que je reste dehors). Il perd ainsi la présence de l'humain et de l'objet à rapporter. Il ne peut poursuivre le jeu en solitaire. Dans le cas de Panda, ce type de punition négative aura un impact beaucoup plus grand sur la suite des choses.

Il a suffi de trois répétitions pour faire cesser le comportement dérangeant de japper pendant la séquence de jeu.

Il faut noter que la punition négative est toujours faite en douceur. Pas de « non-méchant chien ! », pas de regard, pas d'attitude de frustration. On quitte ou on isole le chien en douceur et pour une courte période de temps (10 secondes suffisent souvent). Pour arrêter la punition négative, le comportement que l'on veut éliminer doit avoir cessé pendant au moins cinq secondes.

Voilà un bon exemple où le conditionnement opérant peut

être appliqué selon diverses modalités. À vous de voir comment l'utiliser selon la problématique qui se présente !



Un chien qui cherche de l'attention

VALÉRIE FILION ND.A.
NATUROPATHE AGRÉÉE

www.merettephotographe.com
Défi têtes rasées Leucan 2014

T 418.316.5300
www.votrenaturo.com
870, Boulevard du Lac

Partenaire
de votre bien-être

Vous ne vous sentez pas prêt pour l'été?

- Manque d'énergie
- Douleur aiguë ou chronique limitante
- Surplus de poids
- Besoin d'une cure de nettoyage

N'attendez plus. Contactez-moi dès maintenant!

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

NOTRE ÉQUIPE AUSSI S'AGRANDIT !
Bienvenue à Laurie Hamel, secrétaire dentaire.
Elle nous aidera à vous servir plus rapidement!

418-848-8000
www.cliniquedentairestoneham.ca
2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Dr Stéphane Coulombe
Chirurgien-Dentiste



LE REGROUPEMENT DU LAC VOUS INFORME

Par Alexandre Lemerise, coordonnateur

RGATLB@lacbeauport.com | www.leregroupementdulac.com | www.facebook.com/RGATLB

Nouveau conseil d'administration au Regroupement du Lac

Lors de l'assemblée générale annuelle, mercredi le 22 avril dernier, un nouveau conseil d'administration a été élu au Regroupement du Lac. Madame Chantal Fleurant occupe désormais le poste de présidente suite au départ de Madame Jennifer Bignell. Nous remercions Madame Bignell, pour ses quatre années de dévouement au sein du Regroupement !



Chantal Fleurant, nouvelle présidente.

VOICI LA COMPOSITION DU NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Présidente : Madame Fleurant

(Courtier Immobilier RE/MAX Accès inc.)

Vice-présidente : Madame Isabelle Gagné

(Planificatrice, Caisses Desjardins)

Secrétaire-Trésorier :

Monsieur François-Bernard Saillant

(Conseiller municipal)

Conseillers : Christiane Vaugeois

(Designer), Pierre Langevin (DG Le

Saisonnier), Valéry Monette, (Club de Golf

Mont Tourbillon), Alexandre Bouchard

(Bioptimal Gym et Bien-être).

Deux (2) postes demeurent disponibles au sein du conseil d'administration. Si vous avez à cœur le développement économique et social de votre communauté, il est toujours temps d'intégrer une équipe dynamique et plein de projets !

BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES

Nous ne pouvons passer sous silence l'intégration de cinq nouveaux membres au sein du Regroupement du Lac :

M. Alexandre Bouchard de Bioptimal, Gym et Bien-être.

Madame Claudine Dorval, Voyage Récréatif.

Monsieur Éric Taillefer, La Halte du Lac.

Mme Caroline Tremblay, Caroline Tremblay CPA Inc.

Bienvenue et merci de contribuer à dynamiser l'activité économique et sociale à Lac-Beauport.

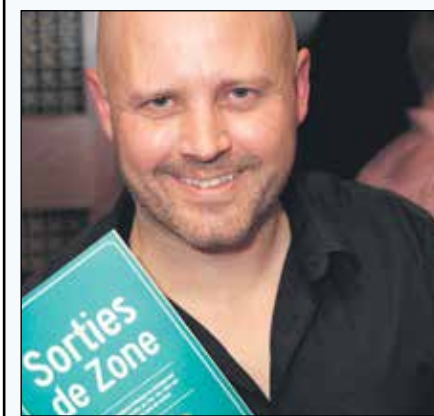
Conférence « Sorties de Zone »

Le Regroupement du Lac vous convie à la conférence « Sorties de Zone » de Daniel Blouin, résident du Lac-Beauport. M. Blouin a obtenu un succès retentissant après la publication de son livre. Cette conférence s'adresse à « tous ceux qui songent à effectuer un changement dans leur travail, leur carrière ou leur vie, mais qui n'osent pas sortir de leur zone de confort ». Très inspirante, la conférence a été acclamée partout dans la province et même à l'international !

L'inscription peut se faire soit par courriel au rgatl@lacbeauport.com ou par téléphone au 418-559-8338.

Nous acceptons les paiements par téléphone avec carte de crédit.

Un rendez-vous à ne pas manquer !



Daniel Blouin

➤ À VENDRE
90 TERRAINS
➤ BIENVENUE AUX
AUTO-CONSTRUCTEURS



LAC-BEAUPORT



ÉCOLE DE QUARTIER

INFORMEZ-VOUS

418.670.1634

WWW.QUARTIEREXALT.COM



EXALT

QUARTIER

NATURE CONTEMPORAINE

CULTUREL

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Quand l'école se fait du théâtre Ora, prisonnier du temps

Le 14 avril dernier, les 23 « préférés » de 5e année de la classe de M. Marc-André ont foulé la scène de l'école secondaire des Sentiers avec la représentation théâtrale « Ora, prisonnier du temps »; un texte signé et mis en scène par l'enseignant lui-même.



Est-ce dans ce grand livre que les prisonniers résoudront l'énigme d'Ora ?

Trois ans déjà que cette œuvre fait partie intégrante du curriculum pédagogique de la classe de Marc-André Perron ! Un projet idéal pour développer de meilleures compétences à l'oral, un aspect des cours de français qui en fait souvent frissonner plus d'un. Ainsi réunis, les élèves se motivent les uns les autres, de belles complicités se développent et s'affirment. Ils jouent pour apprendre, ils jouent pour s'amuser et grandir.

ON SE PRÉPARE

« Depuis novembre dernier, c'est toute une communauté d'élèves et de parents motivés qui a vibré au rythme qu'impose une production de cette envergure. Toutes les répétitions et les rencontres artistiques furent de véritables doses d'énergie positive », raconte l'enseignant. « Rigueur, créativité, estime de soi, entraide et dépassement étaient à la base de ce projet d'enrichissement. »



VALÉRIE GRENIER

Nombreux ils sont, tout comme Ora, à être retenus prisonniers.

ORA, L'HISTOIRE

Et c'est avec toutes ces heures de pratique derrière la cravate que les élèves de Marc-André Perron nous ont livré l'histoire d'Ora, prisonnier du temps. Ora, c'est une âme oubliée dont personne ne connaît l'existence. Elle erre entre les murs de la prison et a pour mission d'aider les nouveaux venus à déchiffrer une énigme permettant ainsi à d'anciens prisonniers de reprendre vie et de retourner sur Terre. En cette soirée du 14 avril, une éclipse emporta avec elle huit nouveaux humains dans ce lieu sombre

et austère. Les détenus découvrirent bien rapidement qu'ils n'étaient pas les seuls à subir le même sort. La dernière fois qu'un tel phénomène céleste s'était produit, huit personnes avaient été portées disparues. Pour s'en sortir, les prisonniers durent se faire confiance et s'entraider pour espérer à leur tour retourner d'où ils venaient. Une aventure qui prône le respect de soi et des autres et qui montre qu'ensemble, tout est possible.

Encore une fois cette année, Ora, prisonnier du temps, a su charmer parents et apprenants. Bravo à cette belle brochette de jeunes comédiens !

AIMEZ LA PAGE FACEBOOK DE
L'Écho du Lac

VALEUR DE
1 349 \$

ET COURREZ LA CHANCE
DE GAGNER UN BARBECUE
KAMADO JOE CLASSIC 18" !

TIRAGE LE 30 JUIN 2015



BBQ
QUÉBEC

RÈGLEMENTS DU CONOURS

Le concours est offert aux lecteurs de L'Écho du Lac et L'Écho de Cap-Rouge. La façon de participer est « d'aimer » la page Facebook de L'Écho du Lac ou de L'Écho de Cap-Rouge. La date limite pour s'inscrire au concours est le 26/06/2015 à 23 h. Pour le tirage du BBQ, nous attribuerons un gagnant pour la totalité des secteurs soit celui de l'Écho du Lac et L'Écho de Cap-Rouge. Le prix est un BBQ au charbon de la compagnie Kamado Joe Classic 18", d'une valeur de 1 349,99 \$ avant taxes. Le tirage aura lieu aux Éditions Platine, situés au 1025, boulevard du Lac, #230, Lac-Beauport G3B 0X1, le 30/06/2015 à 15 h. Nous communiquerons avec le gagnant via Facebook. Le gagnant pourra réclamer son prix chez BBQ Québec Ste-Foy, avant le 31 juillet 2015. Aucun achat n'est requis. Le concours est offert aux résidents de Québec de plus de 18 ans, ayant « aimé » la page Facebook de L'Écho du Lac ou L'Écho de Cap-Rouge.

CULTUREL

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Nadia Bergeron s'inspire de ses jumeaux pour écrire un livre jeunesse

Les deux font la paire !

C'est le 19 avril dernier qu'avait lieu le lancement du premier livre jeunesse de Nadia Bergeron, à la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham-et-Tewkesbury. Au cœur de ses deux histoires intitulées « Maman pète les plombs » et « Papa est dans la lune », des jumeaux identiques de 10 mois

racontent les péripéties de leurs parents en riant !

En présence de ses collaborateurs et de M. Robert Miller, maire de la municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, Nadia Bergeron a dévoilé un projet qu'elle a porté durant plusieurs années. Pendant les premiers mois de vie de ses jumeaux identiques, elle a noté des moments loufoques de sa vie de famille. « L'histoire est inspirée de mon vécu pour illustrer de façon humoristique la fatigue parentale. D'un côté, on a une maman qui pète les plombs de façon exagérée et complètement farfelue. De l'autre, on a le papa qui est dans la lune et qui vit toutes sortes d'aventures rocambolesques », a-t-elle indiqué.

L'HUMOUR SOIGNE TOUS LES MAUX

Après avoir pris un recul qu'elle jugeait nécessaire, la maman souhaite maintenant dédramatiser le quotidien des parents occupés et épuisés. « Pour quelque chose qui peut être plus grave et moins drôle, on va utiliser l'humour pour désamorcer les bombes. » L'auteure rencontre régulièrement des parents qui se reconnaissent dans son vécu et son imaginaire. Même si elle dit avoir écrit cette histoire pour des raisons personnelles, elle est consciente du bien que cela peut procurer à ceux qui vivent des situations similaires. Une femme a même avoué s'être présentée au Salon international du livre de Québec uniquement pour son livre. « Si je peux toucher cette personne, pour moi c'est mission accomplie. »

UN DÉBUT PROMETTEUR

S'adressant aux jeunes d'environ six ans, l'ouvrage d'une quarantaine de pages est imprimé dans un format tête-bêche, c'est-à-



L'auteure Nadia Bergeron présente son premier livre jeunesse



L'auteure a pu compter sur la présence du maire Robert Miller pour son lancement

dire que les histoires se suivent dans les deux sens. L'auteure est heureuse d'avoir collaboré avec Félix Girard, qui a illustré des situations et des personnages empreints de réalité. « Pour ce projet, tout le monde s'est rapproché et a travaillé de cœur ensemble pour en faire un album unique », précise son éditeur Rodéric Chabot, propriétaire des éditions Espoir en canne.

Aujourd'hui, l'histoire est loin d'être terminée pour cette auteure. Après avoir publié plusieurs nouvelles, dont une qui a été adaptée en court métrage, Nadia a d'autres idées inspirées par ses jumeaux Adam et Damien, qui sont maintenant âgés de 7 ans. En attendant, elle offre un petit conseil aux parents fatigués sur le même ton humoristique que son livre : « si jamais vous avez l'intention de péter un plomb, restez calme et respirez par le nez. Si vous êtes dans la lune, arrangez-vous pour ne pas avoir l'air trop fous ! »

NOUVEAU

**MONT
TOURBILLON**

ABONNEMENT GOLF

Pour 30 \$*

JOUEZ 7 JOURS / 7

après 15 h,

à l'achat de la carte « Privilège » au coût de 50 \$

* Taxes et voiture incluses

Avec la Carte Privilège Mont Tourbillon

JOUEZ EN TOUT TEMPS**

POUR 25 \$*

SEULEMENT

avant le 29 mai et après le 22 septembre 2015

**VOITURE
TOUJOURS
INCLUDE**

* Taxes et voiture incluses

** Excluant les fins de semaine avant 13 h

www.monttourbillon.com

418 849-4418

LES MAÎTRES DU BBQ VOUS INVITENT À APPRENDRE LEURS SECRETS



BBQ



ACCESSOIRES



SAUCES & ÉPICES



COURS DE BBQ



CONSEILS

BBQ

QUÉBEC

STE-FOY

2661, BLVD DU VERSANT-NORD
T. 1844-227-1333

VISITEZ BBQQUEBEC.COM

POUR TROUVER NOS BOUTIQUES 100% BBQ ET DIFFÉRENTS ENDROITS OÙ RETROUVER NOS PRODUITS PARTOUT AU QUÉBEC.

CULTUREL

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Sylvain Malchelosse expose à Stoneham-et-Tewksbury jusqu'au 31 mai

Quand l'art et la nature se rencontrent

Sylvain Malchelosse partage son temps entre l'enseignement de la massothérapie et la création de techniques mixtes. Dans son atelier de Stoneham-et-Tewksbury, ce passionné de la nature collectionne des objets trouvés qu'il intègre dans ses œuvres. Sa plus récente exposition, « Écllosion », est présentée à la bibliothèque Jean-Luc Grondin jusqu'à la fin du mois de mai.

Né en Colombie-Britannique, Sylvain Malchelosse a suivi un parcours plutôt atypique pour un artiste. Après une maîtrise en éducation du plein air, il a étudié les aspects théoriques et pratiques de la créativité à l'Institut Esalen en Californie. La photographie a été son premier champ d'intérêt lorsqu'il était étudiant, mais il a finalement décidé de se tourner vers la peinture et la sculpture. Son approche est de recycler des éléments et des idées provenant de ses randonnées en nature ou en milieu urbain. « Depuis que je suis tout petit, je ramasse des roches, des feuilles et des coquillages. J'ai eu l'idée de faire des montages et des structures avec cela. »



L'artiste a récupéré des plantes qui étaient arrachées près du Relais pour créer cette toile.

à de nombreuses reprises au Québec et aux États-Unis. Quand vient le temps de créer, l'artiste s'inspire de l'écriture et des gens, en plus de laisser parler la nature. « Je conserve les plantes et toutes sortes de choses pendant un certain temps, même pendant plusieurs années. Je les regarde puis cela me parle. Après, je les mets au hasard et je déforme le hasard pour que ce soit esthétique », précise-t-il.

La créativité est omniprésente dans la vie de ce passionné. « Je suis en train de rénover ma maison, j'intègre des choses et je fais une sculpture. Je vais créer un mur pour telle œuvre ou des choses adaptées. » Même si le public n'a pas encore

posé le regard sur plusieurs de ses toiles, il ressent constamment le besoin de peindre. « Un moment donné, je pense qu'il y a une force ou un besoin intérieur qui est difficile à expliquer. Il faut que je le fasse, sinon je ne suis pas heureux ». Récemment, il a également développé le concept d'art mobilier en créant des œuvres sur mesure qu'il intègre sur des îlots de cuisine ou des portes grâce à différentes techniques. « Souvent, les gens aiment les toiles, mais ils n'ont pas l'espace. C'est une avenue que je veux vraiment pousser dans les prochaines années », affirme-t-il. À plus long terme, l'artiste aimerait également réaliser une exposition de grandes toiles, incluant celles qui sont présentement entreposées dans son atelier.

Pour contempler les œuvres de Sylvain Malchelosse, visitez l'exposition « Écllosion » avant le 31 mai ou contactez l'artiste à l'adresse malchelosse59@hotmail.com.

S'EXPRIMER AVEC PASSION

La première exposition de Sylvain Malchelosse s'est déroulée en 1998, dans une petite

galerie d'art d'un salon de coiffure de la rue Cartier. Depuis, l'intérêt du public s'est développé pour ses œuvres qui ont été exposées

PASCAL
LE BOULANGER

Mets cuisinés sur place,
à emporter ou à savourer dans
l'ambiance authentique et
chaleureuse de la boulangerie.

le petit coin
BISTRO
à la boulangerie

Sandwiches sur notre pain
maison frais du jour
Quiches à la crème fraîche
Pizzas à croûte mince
Tartinettes (petite pizza sur pâte à
pain frais)
Croissants Jambon-Fromage
(Croque-monsieur sur croissant
frais)
Soupes, Salades
Desserts (sélection du pâtissier)

Café, Croissants & Terrasse

Pascal Le Boulanger et Café Noisette
partagent la même adresse

Les croissants de Pascal Le Boulanger, le
savoureux café et la terrasse de Café Noisette,
la formule bonheur de votre été.

l'authentique
BOULANGERIE
artisanale française

Faconnés à la main à la manière
traditionnelle, tous nos pains sont faits
de farine non-blanchie, non-enrichie,
sans sucre ajouté et sans agent de
conservation.

Viennoiseries et pâtisseries
typiquement françaises, faites sur
place à chaque jour.

PASCAL
LE BOULANGER

mardi au vendredi 6:00 - 18:30
samedi et dimanche 6:00 - 18:00
fermé le lundi

1000, BOUL. DU LAC, LAC-BEAUPORT 418.316.2826
2, AVENUE TEWKESBURY, STONEHAM 418.912.8501

l'authentique boulangerie artisanale française



CHRONIQUE VIN

Par Philippe Lapeyrie

vinophil@ccapcable.com

VENTOUX 2013
GRANDE RÉSERVE DES CHALLIÈRES - BONPAS
RHÔNE - FRANCE
CODE : 331090
PRIX : 12,95 \$
SERVIR À 15 DEGRÉS
(SOIT 30-35 MINUTES AU FRIGO !)



La couleur est plus ou moins soutenue, mais les saveurs sont au rendez-vous ! Vous y humerez des notes de jujubes, de bonbon anglais, de réglisse rouge et de fruits à noyau. En bouche c'est souple, facile, peu tannique et hyper digeste. Un rouge au profil sudiste et aux accents méditerranéens qui sera à déguster dans les 12 à 18 prochains mois.

Servir avec une grosse tourtière maison ou des brochettes de boeuf bien marinées.

Pour une température adéquate

La toute simple règle du 30/30...

Un vin rouge doit-il être servi à la température ambiante de votre maison (21-22 degrés) et un vin blanc doit-il être dégusté à la température de votre frigo (4 degrés) ? Non pas du tout ! Voici donc quelques conseils de température de dégustation simples, mais combien efficaces qui mettront vos crus en valeur.



RE/MAX Référence 2000
 Agence immobilière



LAC-BEAUPORT

Prestigieuse propriété aux pièces spacieuses, toit cathédrale, mezzanine, 3 chambres, bureau, boudoir, superbe salle familiale, 2 foyers, garage double, grande terrasse couverte, pavillon, piscine creusée, terrain boisé 27,870 p.c., aqueduc. **515 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Au bord du lac Tourbillon, attrayant cottage très éclairé, aires ouvertes, 3 chambres, 2 salles de bains, armoires en chêne, foyer combustion lente, 3 portes-patio, grande terrasse au-dessus du garage, quai, rue sans issue. Site de rêve! **334 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Chaleureux cottage autrichien à aires ouvertes, toit cathédral, foyer, 3 chambres, armoires en pin, grande galerie, logement 2 1/2 pièces au sous-sol non loué, terrain boisé 20,000 p.c., rue sans issue. **289 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Charmante propriété de style suisse près du Relais bien rénovée, très éclairée, 3 chambres, foyer combustion lente au salon, sous-sol bien aménagé avec sortie extérieure, spa, piscine, cabanon 12x28, égout + aqueduc. Près des services. **255 500 \$**



LAC-BEAUPORT

Coquette et lumineuse propriété à aires ouvertes, 2 chambres, foyer au gaz au salon, armoires mélamine, grande terrasse en interbloc, fenêtres pvc, piscine h.t. en bois, 2 cabanons, terrain boisé 17,694 p.c., près du Mont Tourbillon. **225 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Attrayant cottage autrichien bien rénové, beau cachet, superbe foyer combustion lente en pierre, 3 chambres, armoires en pin, toiture et fenestration récentes, galerie en cèdre, terrain intime. **295 000 \$**



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Spacieux bungalow 36x48 entièrement rénové, aires ouvertes, 3 chambres, 2 salles de bains, bureau, 2 salles familiales, grand patio, aucun voisin à l'arrière, près de Beauport, aqueduc. **219 000 \$**



CHARLESBOURG

Secteur des Jésuites près du Patro Charlesbourg, propriété bien entretenue, 4 chambres dont 2 au rez-de-chaussée, bois franc, grande terrasse sur l'abri d'auto, près des services. **278 000 \$**



Josée Fournier
 Courtier immobilier
418 666-5050



En dégustant un vin blanc dès sa sortie de votre réfrigérateur vous ne profitez que très peu de ses arômes. Le produit sera timide ou tout simplement « muet » sur le plan olfactif. De plus vous accentuez son acidité et celle-ci aura une sensation trop marquée en bouche.

Pour ce qui est des rouges, fréquemment nous les versons trop chaud et ceux-ci deviennent lourdauds, encombrants et capiteux au gustatif. Si le vin a été vieilli en fut de chêne, le boisé sera dominant et le vin deviendra imposant et non digeste. Même son de cloche pour l'alcool, elle prendra le dessus sur le fruité.

Donc on fait quoi pour profiter au maximum des saveurs et arômes de nos vins sans trop se compliquer la vie ? Retenez tout simplement la règle du 30/30 !

Je vous recommande de sortir vos blancs 30 minutes du frigo avant de les servir et de mettre vos rouges à l'intérieur du frigo une trentaine de minutes avant de les déguster.

De cette façon vos blancs seront plus bavards et plus détaillés au nez ainsi que moins saissants et plus volumineux en bouche. Vous donnerez de l'éclat, de la fraîcheur et du fruit à vos vins rouges en prenant le temps de les faire rafraîchir quelques instants avant leur dégustation.

Certains diront que je généralise un peu fort, mais c'est toujours mieux que de les servir glacés ou à température pièce. Dans le fond, visez entre 9 et 11 degrés Celsius pour vos blancs secs (et même pour vos vins mousseux !). Pour vos rouges, je vous suggère de les verser entre 15 et 17 degrés Celsius. Pour ce qui est des cidres de glace et des vins liquoreux, il sera important de les servir un peu plus froids que les secs, soit 6-7 degrés.

Alors c'est facile ! 30 minutes au frigo pour rafraîchir vos rouges et les rendre agréables en dégustation ! Puis sortez vos blancs du réfrigérateur 30 minutes avant de les boire et vous les mettrez en valeur !



NUTRITION

Par **Andréanne Martin**, diététiste-nutritionniste

andreeanne.martin@live.ca

Une bonne nutrition aide à compenser bien des maux Modérez le SPM via le contenu de votre assiette !

Le mois de mai célèbre la maman de tout âge. D'un point de vue tout à fait biologique, la femme ayant le potentiel de devenir maman est une fois dans le mois victime de quelques fluctuations hormonales. Le syndrome prémenstruel peut occasionner certains symptômes, notamment la fatigue, des ballonnements, des maux de tête et des changements (parfois drastiques) d'humeur.

Ces désagréments sont en fait reliés aux fluctuations des hormones (progestérone et œstrogènes) observées suite à l'ovulation. Phénomène naturel au sein du corps, il n'est peut-être pas possible de l'éviter, mais on peut du moins en diminuer l'intensité.

TOUT D'ABORD, « LES FAUTEURS DE TROUBLE » !

Le stress, le manque d'exercice, le manque de sommeil, un surplus de poids et une alimentation riche en produits amidonnés (produits céréaliers), sucres ajoutés, caféine et alcool sont parmi les éléments que la science a pu identifier qui ont une incidence sur les symptômes ressentis à cette période du mois.

LES TRUCS ET ASTUCES POUR DÉJOUER LE SPM

Voici donc des trucs simples qui pourraient vous aider à atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel et qui vous rendront la vie beaucoup plus facile durant cette période :

Bougez ! On ne le répète jamais assez, l'activité physique est indispensable. Lors d'un exercice, il y a libération d'endorphines, lesquelles ont un effet relaxant nous rendant même plus positifs. Très intéressant lors d'une période plus propice aux sautes d'humeur ! Autant dans la semaine cruciale où prend place le SPM que tout au long du mois, il est primordial d'intégrer de 3 à 5 fois séances d'activité physique de l'ordre de 30 minutes.

Vaincre l'hypoglycémie ! Lors du SPM, les fluctuations hormonales provoquent une sécrétion plus importante d'insuline, nous mettant régulièrement en situation d'hypoglycémie; d'où le phénomène de rages de sucre souvent rapportées par plusieurs femmes. Il est possible de stabiliser le taux de sucre sanguin et d'éviter ces envies pour les aliments sucrés en s'assurant de prendre trois repas équilibrés par jour, et ce, à heures régulières. Au menu, beaucoup de légumes, une portion adéquate en protéines et des produits céréaliers de grains entiers. Le défi se trouve dans la gestion des portions de ce dernier groupe, puisque dans le

but de maintenir le taux de sucre sanguin dans les normes, il importe de ne consommer que le quart de l'assiette sous forme de produits céréaliers. Soyez alertes !

Un choix judicieux des sucres consommés est un allié essentiel. En effet, plus les glucides ont un contenu élevé en fibres, celles-ci étant responsables de ralentir l'absorption du sucre, plus vous limitez les fluctuations excessives de la glycémie. Privilégiez les légumes, les fruits avec une pelure, les produits céréaliers de grains entiers (visez plus de 3g de fibres par portion à la lecture des étiquettes nutritionnelles), les légumineuses, les noix, l'avocat, les graines de lin moulues et les graines de chia.

Au cours de la semaine dont il est question, assurez-vous de limiter les aliments contenant une forte dose de sucres rapides ou raffinés.

Réduire la rétention d'eau ! Le sodium peut causer des ballonnements, des gonflements et une



Au menu, beaucoup de légumes, une portion adéquate en protéines et des produits céréaliers de grains entiers.

sensibilité des seins. Histoire de limiter ces symptômes, il est possible de réduire sa consommation de sel à commencer par mettre la salière de côté. Vérifiez l'étiquette nutritionnelle des produits qui remplissent vos armoires, réfrigérateur et congélateur. Le sodium indiqué ne devrait pas dépasser les 200 mg par portion. Les sauces, bouillons, plats préparés, céréales à déjeuner, craquelins, croustilles, fromages, charcuteries sont à surveiller.

Inclure des bons gras au menu ! Les aliments contenant des oméga-3 permettent la fabrication de molécules anti-inflammatoires et ont un effet antidépresseur. Il est donc suggéré de consommer 2-3 fois par semaine une source de poisson gras (saumon, truite, hareng, maquereau, sardines, thon, turbot) et d'intégrer au quotidien 1c. à soupe de graines de lin moulues ou de graines de chia.

Pour des recettes qui répondent aux critères mentionnés dans cet article, visitez nutrisimple.com.



DE TOUT POUR TOUS LES GOÛTS !

12 et 13 juin
de 14 h à 19 h

**DÉGUSTATION DE SAUCISSES
« LES COCHONNAILLES »
ET DE BIÈRE FARNHAM**

BBQ sur place



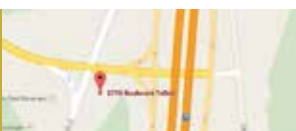




LE PLUS DIFFICILE SERA DE CHOISIR...



2710, boul. Talbot
Stoneham-et-Tewkesbury
418 848-2274



VENTE-DÉBARRAS DELAGEOISE

Le samedi 16 mai 2015 dès 10 h sur le territoire de Lac-Delage, plusieurs citoyens participeront à la grande vente-débarras annuelle (vente de garage).

Des articles de tout genre vous seront offerts.

Nous vous proposons le circuit suivant :

RUE	# CIVIQUE
avenue des Monts	96
avenue des Flancs	6 et 9
rue des Crans	107 et 118
avenue du Verger	109
place des Hauts-Bois	24
avenue des Villas	2, 3
rue du Manoir	19, 21 et 24
avenue du Rocher	5, 34, 51, 58, 64 et 74
avenue du Lac	19, 37 et 45

Vous pouvez consulter la carte des rues municipales au lien Internet suivant :

<http://lacdelaqe.qc.ca/indexFr.asp?numero=43>

Bienvenue à tous !





SANTÉ

Par D^{re} Marie-Claude Déry • chiropraticienne

mcdery@polycliniquedulac.com

Point au thorax

Quand les côtes sont en cause



COURTOISE

Mise en situation : un client dans la quarantaine se présente à la clinique. Il revient de l'urgence parce qu'il croyait faire un infarctus. La douleur au thorax gauche est vive et il a de la difficulté à respirer. Par contre, on l'a rassuré et tous ses organes fonctionnent très bien. Je l'examine et le problème saute aux yeux : il s'agit bel et bien d'une côte déplacée.

Les problèmes costaux sont beaucoup plus fréquents que vous ne le croyez. Pour ma part, j'en diagnostique plusieurs fois par jour et, à chaque fois, le client est surpris. Nous avons 12 paires de côtes, chacune d'elles attachée aux vertèbres thoraciques, donc de T1 à T12. Ces os sont recourbés et contournent nos poumons et notre cœur pour venir s'attacher au sternum, à l'exception des deux paires de côtes du bas qui sont flottantes.

VOICI QUELQUES PRÉSENTATIONS DE DOULEUR COSTALE :

- Subluxation costovertébrale : se traduit par un point dans le dos, près de l'omoplate et une sensation de poignard qui traverse le thorax. Elle sera palpable par votre chiropraticien à l'examen articulaire et un ajustement ou une mobilisation peut soulager assez rapidement votre situation, en plus de travailler la vertèbre au même niveau et la musculature impliquée.
- Irritation des muscles intercostaux : douleur entre les côtes, sous l'omoplate ou sur le côté du thorax, qui se fait ressentir à la respiration et lors d'étirement ou de compression. Ces muscles très courts, servant aux mouvements respiratoires, sont très douloureux lorsqu'ils sont spasmodiques ou inflammés. Il faut à ce moment diminuer la tension musculaire, mettre de la glace et corriger le mouvement costal, au besoin.
- Costochondrite : douleur près du sternum, point aigu facilement identifiable

par le client avec son doigt. On suspecte souvent un organe, tel le cœur, la valve gastro-œsophagienne ou la vésicule biliaire. Le problème est dans l'articulation cartilagineuse entre le sternum et la côte ce qui mène à ce diagnostic. Il faut à ce moment traiter l'inflammation et redonner le mouvement approprié à cette jonction. La costochondrite prend un peu plus de patience à traiter et peut parfois devenir chronique.

· Névralgie intercostale : toutes les causes ci-haut mentionnées peuvent amener une inflammation d'un nerf intercostal. La douleur sera alors ressentie comme une ligne suivant un trajet bien précis le long des côtes et parfois une sensation d'engourdissement accompagne la description.

Peu importe le diagnostic, quand nous sommes certains qu'aucun problème de santé plus sérieux n'est en cause, le chiropraticien peut commencer les traitements visant à retrouver le fonctionnement normal de la structure. Le repos est souvent nécessaire afin de faciliter l'évolution. De toute façon, tous ceux ayant eu un problème costal sont à même de dire que c'est tellement souffrant, que le repos va de soi.

À l'approche des travaux saisonniers, je vous mets en garde quant aux mouvements de rotation répétés du râtelage ou au soulèvement de charges lourdes entreposées sous la galerie. Ils sont bien souvent la cause de problèmes costaux. N'hésitez pas à me contacter si je peux vous être utile. Bon mois !

LA BOUTIQUE DU LAC

DÉMÉNAGE
au 1020, boulevard du Lac

Une plus
GRANDE
SUPERFICIE
pour **PLUS**
DE CHOIX

Surveillez
notre ouverture
prochainement.

La place pour l'entraînement, la natation et la course à pied.

La boutique
du Lac

418 554-6425

www.laboutiquedulac.com



NOUS EMBAUCHONS

LAC-BEAUPORT

POSTES À TEMPS PLEIN

1 gérant(e)

1 maki rouleuse

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

AVANTAGES

Horaires de travail flexibles • Très bon salaire • Uniforme fourni
Milieu de travail stimulant • Programme de perfectionnement
qui pourrait vous conduire à un poste de gestionnaire
Grande possibilité d'avancement



SERVICE DES RESSOURCES HUMAINES

3500, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 2620, Québec (Québec) G1W 2L2

Postulez au: rh@gestionbeginplus.com

ou par télécopieur au: 418 657-7453 ou par téléphone: 418 657-5962 poste 204

SPORTS

Michel Beaulieu accepte la présidence d'honneur

L'an dernier, près de 200 personnes ont pris part à l'événement

Pour une troisième année consécutive, le Centre National d'Entraînement Acrobatique Yves Laroche invite la population à participer à son Omnium de golf le 5 juin prochain, au Club de golf Alpin à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le centre Acrobatix poursuit l'objectif d'accroître un environnement qui aidera les athlètes acrobatiques à atteindre les niveaux les plus élevés de performance sportive, en tenant compte de leur développement personnel, de leur éducation, de leur santé physique et morale.

L'an dernier, plus de 22 000 \$ ont été amassés et près de 200 personnes ont pris part aux activités de cette journée mémorable. Le comité organisateur sollicite donc votre participation à venir vivre une journée inoubliable, ou encore, en vous offrant différents forfaits

de commandites. Votre générosité permettra à cette activité de prendre tout son sens et vous permettra, par la même occasion, de profiter pleinement d'un tournoi de golf mémorable.

Le propriétaire de l'Écho du Lac et ancien maire de Lac-Beauport, Michel

Beaulieu, a accepté avec fierté la présidence d'honneur de cet événement. « J'encourage la population à venir jouer au golf en bonne compagnie tout en appuyant un organisme qui permet à notre municipalité de rayonner à l'international ! »

Pour informations: Caroline Clément
(caroline@gestionc.ca) ou visitez
le www.acrobatix.com

OMNIUM DE GOLF ACROBATIX
Quand: 5 juin 2015

Où: Club de Golf Alpin,
Ste-Brigitte-de-Laval

HORAIRE DE LA JOURNÉE
Inscriptions: 10 h
Départ formule « shot gun » : 12 h 00
Cocktail & musicien: 17h30
Souper: 19 h
Band: 21 h



L'ÉQUIPE MARC BONENFANT

1^{re} équipe de vente 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec
1^{er} courtier individuel-équipe 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec

418 653.0488

Claudia Lemelin-Marsan
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE

Marc Bonenfant
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE

Sylvie Thériault
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE

Stoneham

Prix : 499 000 \$
visitezmoi.ca - 19052473

Stoneham

Prix : 374 900 \$
visitezmoi.ca - 19598279

Stoneham

Prix : 429 900 \$
visitezmoi.ca - 15677461

Lac-Beauport

1001 Boul. du Lac,
3^{1/2} à partir de 289 000 \$+tx - 4^{1/2} à partir de 369 000 \$+tx
milleun.com

Stoneham

Prix : 648 000 \$
visitezmoi.ca - 10824687

Lac-Delage

Prix : 573 000 \$
visitezmoi.ca - 12084624

Lac-Beauport

Prix : 599 900 \$
visitezmoi.ca - 19558888

Lac-Beauport

Prix : 1 595 000 \$
visitezmoi.ca - 19665992

Lac-Beauport

Prix : 800 000 \$ + taxes
visitezmoi.ca - 23834890

Deux bureaux pour mieux vous servir : **Ste-Foy et Stoneham**
Visitez notre site internet afin de voir l'ensemble de nos propriétés :

www.marcbonenfant.com

SPORTS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

L'Académie de tennis Hérisset Bordeleau à Lac-Beauport

Vent de fraîcheur au programme !



Jacques Hérisset et Jacques Bordeleau sont fiers de contribuer à l'expansion du Club de tennis Lac-Beauport.

Pilier du tennis à Québec, Jacques Hérisset réalise « un vieux rêve » : la municipalité de Lac-Beauport confie la gestion de son club de tennis à l'Académie de tennis Hérisset Bordeleau. C'est donc un service « haut de gamme », mais accessible à tous, qui sera disponible pour la première fois sur le territoire. Le club invite donc toute la population à sa « méga ouverture officielle », qui se tiendra le 6 juin prochain, de 8 h 30 à 16 h.

une réponse positive de la Ville vis-à-vis de la demande déposée par lui et son partenaire de toujours, Jacques Bordeleau. Leur académie, basée au Club Avantage Multi-Sports, est déjà

active dans différents parcs de la région. Par contre, c'est la première fois que celle-ci prendra un club en entier sous son aile.

VENT DE NOUVEAUTÉ

Dans un premier temps, le site sera réaménagé « de façon attrayante ». « On va faire un petit pro-shop, où il y aura une personne

pour recevoir les gens », explique-t-il. On y vendra également des articles de tennis, comme des raquettes et des balles. Parasols et tables borderont les terrains, de façon à ce que les spectateurs puissent profiter des matchs confortablement. De plus, il sera possible de réserver la veille, par téléphone. « Ce service, assuré par le préposé à l'accueil, n'existait pas avant », mentionne M. Hérisset.

Dans un deuxième temps, le club augmentera le nombre d'activités à son horaire. L'Académie y dispensait déjà plusieurs cours, mais compte bien bonifier l'offre dès ce printemps. Elle invite d'ailleurs tous les amateurs de tennis – petits et grands – à participer à sa « méga ouverture officielle »

gratuite, le 6 juin prochain de 8 h 30 à 16 h (remis au 7 juin en cas de pluie). « Jusqu'à 10 h, nous offrirons des cliniques pour les enfants. Ensuite, il y aura un grand cardio tennis pour les adultes. » Athlètes en exécution et « jitney » seront également au programme, pour une journée bien remplie.

INFORMATION ET INSCRIPTION

La séance d'inscription pour les abonnements, les activités et les cours du Club de tennis Lac-Beauport a lieu le 7 mai prochain de 19 h à 21 h, à la bibliothèque de Lac-Beauport, 50 ch. du Village. Pour toute information, vous pouvez contacter le service des loisirs de la ville au 418 841-7141.

50%

sur

TOUTES LES MONTURES

Détails en magasin.



Osez voir la différence!

8335, boul. Henri-Bourassa, Québec

418 622-5888

www.lunetterieoptix.ca



SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Michel Noël revient du Tournoi des maîtres de la PGA

Du rêve à la réalité !

Du 7 au 12 avril dernier, Michel Noël a eu la chance d'assister au prestigieux Tournoi des maîtres 2015 à Augusta, en Géorgie. Ravi d'avoir vécu cette expérience unique, il nous décrit l'envers du décor de cet événement prisé qui ouvre ses portes au public sur invitation seulement!

Le golf est une véritable passion pour cet homme d'affaires et propriétaire du Mont Tourbillon. Même s'il a réalisé de nombreux voyages à l'étranger pour pratiquer son sport préféré, son passage au Augusta National Golf Club semble encore irréel. Pourtant, il a déjà joué sur des terrains privés haut de gamme et même sur le Pinehurst No. 2, qui a accueilli le US Open 2014. « Ce sont des terrains exceptionnels, mais le Masters et le décorum qu'il y a autour, il n'y a rien qui ressemble à ça dans ce que j'ai vu un peu partout à travers le monde », affirme-t-il.

UNE EXPÉRIENCE DE PRESTIGE

En plus d'être le premier événement de la saison de golf, le Tournoi des maîtres correspondait également au retour officiel de Tiger Woods. Depuis 1934, l'événement gagne en popularité et seules les personnes conviées peuvent y assister. « Molson Coors Canada invite un certain nombre de personnes et j'ai été choisi pour la région de Québec », confie M. Noël. En plus d'être logé dans une résidence luxueuse, louée à proximité du terrain, il a eu le privilège d'assister à l'ensemble du tournoi. Ce passionné de golf est enchanté d'être arrivé plus tôt pour assister à la compétition du parcours à normales 3 et de voir de très près les joueurs accompagnés de leurs familles. « Je

trouve que cela ajoute un élément humain parce qu'on est capable d'être à côté et de les côtoyer, tandis qu'en compétition, tu ne peux rien faire. »

UN TERRAIN EXCEPTIONNEL

Malgré les protocoles du tournoi et une sécurité accrue, le propriétaire de terrains de golf a eu l'occasion de se promener pour contempler la beauté du site. Des spécialistes en aménagement semblent planter les fleurs et les arbres à des moments et à des endroits stratégiques pour favoriser la floraison. « On pense que le gazon n'est pas vrai tellement il est parfait. Les allées sont asséchées artificiellement, on voit un système de ventilation », précise-t-il. Même s'ils sont très nombreux et dispersés à différents endroits sur le terrain dénivélé, les spectateurs regardent les joueurs en silence. « C'est comme une religion, les gens ont beaucoup de respect. » « Quand tu regardes le US Open qui est un tournoi très important en Caroline, on voit qu'il y a beaucoup de similarités, mais le Masters, ils ont réussi à l'amener à un autre niveau et ils continuent d'entretenir un mythe. Je ne pensais pas que cela pouvait exister de développer et sentir autant la tradition on parle du golf comme étant une institution », conclut-il.



RONALD BEUSLE



RONALD BEUSLE

Jordan Spieth, gagnant du Masters 2015.



Michel Noël assiste au tournois des maîtres.



RONALD BEUSLE

SPORTS

Une collaboration de Carole Roy et Robert Cyr

carole@leseditionsprime.ca

Une retraite annoncée

Qu'est-ce qui fait courir Jean-René ?

Tous les Lac-Beauportois l'ont déjà vu; son visage est plus connu que celui de nos politiciens ou vedettes locales. Il vous a sûrement envoyé la main en souriant et vous lui avez sans doute répondu. Si le bonheur de la course à pied devait se choisir une mascotte, c'est à Jean-René Ferrier qu'on penserait en premier.

Jean-René Ferrier a 32 ans et il court sur le terre-plein entre les deux voies du boulevard du lac, depuis ses 20 ans. Déjà 12 ans qu'il arpente en toute saison ce parcours qu'il appelle son champ de bataille. Souriant comme un politicien donné gagnant au terme d'une campagne électorale sans rival, il doit sa notoriété à sa gentillesse et son sourire. À une époque où ces qualités sont presque oubliées, Jean-René nous prouve par sa persévérance que les petites choses peuvent souvent faire une grosse différence.

PORTAGE

Bien des sportifs vous le diront, une santé de fer et une discipline spartiate n'empêchent pas de trébucher. Ainsi, avons-nous été privés de son sourire et de son enthousiasme contagieux entre le 2 juin et le 26 septembre dernier pour lui laisser le temps de régler un problème de consommation. C'est à Portage, centre de

réadaptation offrant des programmes de traitements de la toxicomanie, qu'il a repris goût à la vie. « C'a été une révélation pour moi; j'avais un sérieux problème et là-bas j'ai pu rencontrer de bons amis qui m'ont beaucoup aidé », avoue-t-il.

L'ART DES RENCONTRES

Le vieil adage qui dit que le courage se mesure davantage dans la force de se relever que dans la chance de ne pas tomber est vrai pour Jean-René Ferrier. C'est à Portage que sa vie est revenue sur les rails et qu'il a pu retrouver le goût de faire à nouveau des projets. De fait, il part à la fin août étudier au Cégep de Rivière-du-Loup en technique d'intervention loisir. C'est avec son enthousiasme habituel qu'il envisage la formation d'une durée de trois ans. « Je veux aider les gens et avec ce diplôme y'a toujours moyen de travailler dans le communautaire », déclare-t-il.

UN DÉFI DANS L'AIR

Portage a aussi donné à Jean-René un ami avec qui il échafaude un défi de taille. Danny Dubuc et Jean-René sont en train de mettre sur pied une course aller/retour entre Québec et Montréal afin d'amasser des fonds pour les plus démunis. « C'est pour les jeunes de la rue; j'ai une influence positive sur le monde alors je vais en profiter pour aider ces gens », nous confiait-il. Dans la logistique du projet, Jean-René devra courir 7 heures par jour accompagné de son complice à vélo, qui transportera dans une remorque légère les biens et effets utiles à une telle entreprise. Le départ est prévu pour le début août et l'aventure devrait durer deux semaines.

LE DERNIER ÉTÉ

C'est donc l'annonce de la retraite du souriant coureur du terre-plein au chandail identifié Lac-Beauport no 02. Et c'est sur ces



Jean-René arborant fièrement le numéro 2, son chiffre chanceux, sur son chandail.

mots qu'il a conclu notre entretien : « Quand je filais pas, quand j'étais triste, j'allais là, ça m'a beaucoup aidé... je suis fier d'être d'ici, d'être Lac-Beauportois ! Merci d'avoir cru en moi, alors que même moi je n'y croyais plus... ». Vous souhaitez le soutenir financièrement et en savoir davantage sur son magnifique projet ? Consultez sa page Facebook, Main sur le coeur, qui sera alimentée régulièrement.

**CE PRINTEMPS,
REDÉCOUVREZ VOTRE PARC NATIONAL!**

LE PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER
offre une gamme diversifiée d'activités : randonnée pédestre, canot, kayak, mini-raft, activités de découverte, pique-nique, pêche et bien plus... Planifiez votre visite

parcsquebec.com/jacquescartier

Photo : Jean-Pierre Huard

SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Nouveau centre d'entraînement et de bien-être à Lac-Beauport

Bioptimal : bien plus qu'un gym !

Alexandre Bouchard et Raphaël Gonthier sont passionnés par l'entraînement physique depuis plusieurs années. Le 2 mai dernier, les deux jeunes entrepreneurs ont réalisé un rêve en ouvrant leur propre gym à Lac-Beauport. Au programme : entraînement, cours de groupe, massothérapie et plusieurs autres services à venir !

Pour donner vie à son entreprise, Alexandre a entamé ses premières démarches en décembre dernier. Comme ils avaient la même passion, l'étudiant en gestion de commerce a offert à son ami Raphaël de devenir son associé. Malgré des cheminements différents, ces jeunes visionnaires se reconnaissent cependant dans leur projet d'affaires.

Adeptes des arts martiaux, Alexandre était souvent au gym avant un combat. Les gens semblaient le prendre en pitié parce qu'il était toujours en train de s'entraîner. « J'y ai pensé et j'ai réalisé que j'aimais être là, et que c'était ce que je voulais faire dans ma vie. C'est en train de se réaliser. » De son côté, Raphaël a suivi des cours particuliers pour devenir entraîneur, avant de savoir qu'il aurait la chance d'opérer un gym. « J'ai essayé plein de domaines, j'ai même essayé de travailler dans une banque. Ce n'était pas du tout ma vocation. Je m'entraîne depuis que j'ai 14 ans. J'ai fait deux compétitions de culturisme et j'étais encore mineur quand j'ai commencé à l'envisager. C'est à ce moment que tout a déclenché. »

UN BIEN-ÊTRE OPTIMAL

Ensemble, ils ont imaginé le concept de Bioptimal Gym & Bien-Être, qu'ils souhaitent exploiter au maximum. « Cela ne s'arrête pas juste aux machines. Avec un centre d'entraînement, tu rends service à la communauté et tu t'impliques. On veut vraiment créer un mode de vie », affirme Raphaël. C'est dans cette ligne de pensée que les propriétaires ont décidé de faire appel à un massothérapeute et ils évaluent également la possibilité de recourir aux services d'un naturopathe. Question de sortir davantage des sentiers battus, ces jeunes entrepreneurs prévoient offrir la location d'équipement et tenir des cours de groupe à l'extérieur. « Ce qu'on veut faire, et il n'y a aucun gym qui fait cela dans la Capitale-Nationale, c'est d'exploiter l'environnement qui est à proximité », dit-il avec fierté.

Ils sont peut-être jeunes, mais ils ont de l'ambition et bénéficient de l'appui de nombreux partenaires. « On est vraiment bien entourés. Ma mère a un bureau de comptable ici et ça fait 25 ans qu'elle est dans le monde des affaires », précise Alexandre. Les deux associés remercient également leurs fournisseurs d'équipements et de suppléments, qui ont permis de combler les 6500 pieds carrés.

Même s'ils ont décidé d'ouvrir dans une période tranquille pour l'entraînement intérieur, ils envisagent l'avenir avec optimisme. « On est très confiant que cela va marcher. Je pense que c'est

quelque chose qui manquait à Lac-Beauport », confie Alexandre.

Pour plus d'information, visitez la page Facebook de Bioptimal Gym & Bien-Être, Lac-Beauport, ou rendez-vous au 1025, avenue du Lac !



Alexandre Bouchard et Raphaël Gonthier, propriétaires de Bioptimal Gym et Bien-Être.

proludik.com
CONFLE À BLOC!

louez un jeu gonflable dans votre cour !

À partir de 50\$ + tx pour tout le week-end !

www.proludik.com (418) 845-1245

SPORTS

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Un évènement sportif d'envergure à Lac-Beauport

Le Trail La Clinique Du Coureur

Grosse journée prévue le 6 juin à Lac-Beauport. En effet, pour son édition 2015, le Trail La Clinique Du Coureur met la barre encore plus haut cette année. Les adeptes de la course à pied se mesureront dans plusieurs épreuves et les plus déterminés pourront prendre part à la nouveauté de l'année, le 30 km de La Jacques-Cartier.

Le parcours empruntera les sentiers forestiers qui font le tour du lac Beauport. La divulgation précise du tracé devra attendre pour des raisons de droits de passage qui sont en cours de négociations. Pour vous donner un aperçu, le mont Écho, les Sentiers du Moulin, l'Érablière du Lac et le Centre de ski Le Relais feront partie du circuit. « Le 30 km est un

parcours exigeant techniquement au niveau du dénivelé », estime l'organisateur Blaise Dubois de La Clinique Du Coureur.

PETITS ET GRANDS

Pour s'initier aux « Trails » en ayant beaucoup de plaisir, il y a le 5 km. Ce sera un parcours nettoyé sans trop de dénivelés. Accessible à tous les cou-

reurs de route, cette course se déroulera entièrement sur les terrains du Saisonnier. Le 10 km se tiendra au même endroit, en ajoutant une boucle sur le mont Écho pour revenir par le tour du lac Neigette. Enfin, le 1 km sera une boucle sinueuse située entièrement sur les terrains du Saisonnier. Il y aura 4 courses de jeunes par catégories de groupe d'âge soit, 5 ans et moins, 6 et 7 ans, 8 et



LA CLINIQUE DU COUREUR

Ils seront assurément nombreux les coureurs qui entreprendront le parcours du 30 km !

9 ans puis 10 et 12 ans. « On tient vraiment beaucoup à faire la promotion de l'activité physique », soutient Blaise Dubois.

LE SAISONNIER

Le centre névralgique de cette ruche sportive sera encore une fois cette année Le Saisonnier. En plus d'un lieu vaste et champêtre, le centre offrira un service d'animation, un mur d'escalade délire, en plus d'une dizaine de jeux gonflables de Proludik. Pour 5 \$, on pourra faire garder les enfants toute la journée. L'endroit hébergera pour l'occasion, le « village » des exposants où plus de 30 boutiques et services exhiberont leurs produits sous les chapiteaux et les tentes dressés à cet effet. Histoire d'encourager « local », vous irez saluer mon ami Christian Lachance de La Boutique du Lac !

ENCOURAGEMENTS ET... GÉNÉROSITÉ

Plus de 10 000 \$ seront remis en prix de présence sous forme de cadeau ou de carte-cadeau variant de 50 \$ à 400 \$. De plus, les deux principaux commanditaires de l'évènement, soit Sibéria Spa et Opticité, distribueront près de 3000 \$ en bourses aux vainqueurs des diverses épreuves au terme de cette journée. Enfin, 5000 \$ provenant du revenu engendré par le « Trail La Clinique Du Coureur » seront remis au programme « Tournesol ». Ce programme, créé par le Saisonnier en 2003, est un complément à ses camps de vacances. Il permet l'intégration, dans des groupes réguliers, de jeunes vivant des difficultés.

Ce sont donc plus de 2000 athlètes que les organisateurs attendent de pied ferme. L'évènement, qui a été nommé « organisation de compétition par excellence cross/montagne 2014 », au Québec, par la Fédération québécoise d'athlétisme recrute, tout près de 150 bénévoles que les promoteurs tiennent à remercier de tout cœur.

Il est encore temps de s'inscrire sur le site : www.lacliniqueducoureur.com/trail/



© Yves Longpré

Michel Brochu, Vice-Président du CA de la Fédération Québécoise d'Athlétisme remettant leur trophée du gala Athlétas à Isabelle Dumais et Blaise Dubois.

La saison estivale arrive à grands pas...

Réservez dès maintenant votre place pour le nettoyage printanier !

Renouvellement de contrat de tonte.
Date de tombée le 25 Mai 2015.

- Mini-excavation
- Transport
- Matériaux en vrac (sable, terre, gravier, etc)
- Tonte de pelouse

www.lesentretiensbignell.com
418 849-1380

SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

L'activité physique à l'honneur à l'école Montagnac !

Un grand défi pour les petits

Depuis quelques années, l'école Montagnac s'implique dans le Grand défi Pierre Lavoie en faisant bouger ses élèves au maximum avant l'évènement. Au mois de mai, ils accumulent les cubes d'énergie pour courir la chance de gagner la grande récompense et encourager l'équipe de cyclistes qui les parraine.

Le défi des cubes d'énergie est le volet du Grand défi Pierre Lavoie pour les jeunes. Pendant un mois, ils sont encouragés à s'activer à l'école et en famille pour courir la chance de gagner une fin de semaine à Montréal. Le directeur de l'école Montagnac, Serge Bégin, aimerait que les élèves remportent le prix, mais il souhaite surtout que l'établissement obtienne un bon classement. « Cette année, on aimerait encourager les parents à donner un petit effort supplémentaire pour que l'école Montagnac finisse assez haut. Les parents, les grands-parents, les frères et les sœurs peuvent accumuler des cubes d'énergie dans le carnet de l'enfant, donc l'idée est qu'on en ramasse le plus possible. » Pour augmenter leurs chances, tous les élèves participeront à l'évènement annuel de cross-country de l'école. En partenariat avec Hype Vélo, trois vélos stationnaires seront

également installés dans le hall d'entrée pendant la période du concours. « C'est une façon de leur faire prendre conscience à quel point c'est un défi de rouler 1000 kilomètres », affirme le directeur.

Cette année, l'école Montagnac est parrainée par une équipe qui participe au Grand défi. « Il y a plusieurs écoles dans la province qui n'ont pas d'équipe associée, donc c'est un privilège parce qu'ils viennent faire un petit tour et cela rend plus significatif l'accumulation des cubes », précise M. Bégin. C'est Philippe Carrier, résident du Lac-Beauport et père de deux enfants qui fréquentent l'école Montagnac, qui a suggéré de parrainer l'école. Toutefois, le cycliste encadre Pierre Lavoie pendant le 1000 kilomètres, donc il cède à nouveau sa place au sein de l'équipe à une personne sédentaire qui veut se prendre en main. Le mois dernier, il a quand même



Les membres de l'équipe qui parraine l'école Montagnac et des élèves pendant la conférence

pris le temps de venir rencontrer les jeunes à l'école avec ses coéquipiers. « On est allé présenter notre équipe, nos rôles, comment ça se passe pendant le 1000 kilomètres et le fonctionnement des cubes d'énergie pour les inciter à en faire le plus possible », indique M. Carrier.

Avant le grand départ, l'équipe tient à revoir les élèves le 11 juin au matin. Ce moment complètera la boucle de la participation de

l'école, mais ceux qui le souhaitent pourront venir accueillir les cyclistes à leur retour. Le 1000 km du Grand défi Pierre Lavoie s'arrêtera à Lac-Beauport pour la première fois dans la nuit du 11 au 12 juin, à 3 heures du matin. La Municipalité invite la population à venir profiter des feux de camp et de l'animation qui seront offerts pour les jeunes familles dans le stationnement du Centre de ski Le Relais. C'est un rendez-vous !

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



ÉQUIPE *André Drolet*

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com



DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU



2, ch. du Canton. Impeccable! Planchers de bois franc, 4 ch. poss. de 5. Chambre principale au 2e étage avec SDB. Plafond cathédrale avec poutres au salon et SAM. Vaste aire de vie. Terrain boisée de + de 49000 p². Sauna au s.sol avec SDB. 559 000 \$

LAC-BEAUPORT

VUE SUR LE LAC



14, ch. des Glacis. Percher dans la montagne, vue sur le lac et accès plage privée. Offre 4cc poss. de 5. 2 SDB à l'étage. Pas de voisin arrière. Garage triple, pisc. creusée, spa nature. 974 000 \$

LAC-BEAUPORT

VUE MONTAGNES



64, ch. de la Savanne. Site incomparable, grand terrain boisé, cottage luxueux, pièces à aire ouverte au rdc, offre 5 cc, bois franc. Pas de voisin arrière, décor majestueux! 679 000 \$

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU DÉCOR



36, ch. des Lacs. Unique! Aire ouverte et toit cathédrale au 1er étage. 5 chambres à coucher. Sous-sol hors terre avec porte patio. Logement et/ou bi-génération au sous-sol. Terrain de plus de 35, 000p.c. Intime sans voisin arrière. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT

LE SITE



7, ch. du Canton. Site intime, cottage parfait pour votre famille. Offre 4 chambres à coucher, foyer au salon, plancher de bois franc aux pièces principales. Beaucoup d'espace de vie et rangement. 309 000 \$

LAC-BEAUPORT

VUE MONTAGNES



71, mtée du Cervin. Intérieur refait à neuf : Plomberie, électricité, plinthes électrique, planchers, salle d'eau, salle de lavage, porte d'entrée, porte intérieure, fenêtres PVC, portes patio (2), cuisine, moulures, etc. 329 000 \$

LAC-BEAUPORT (NDL)

NOUVEAU



50, rue des Cantons. Impeccable plein pied. Plusieurs rénovations dont cuisine, S. de bain, bois franc, fenêtres, toitures, ajout d'un abri d'auto, fournaise et entrée électrique. Rallonge pour CC. Terrain + de 8000 p², 2 cabanons. Sans voisin arrière. 259 000 \$

LAC-BEAUPORT (NDL)

SECTEUR FAMILIAL



120, rue des Cantons. Vue sur les pentes de ski, intime et lumineuse, aucun voisin arrière, 2 grandes CC. avec possibilité d'une 3e, 2 salles de bain, foyer au bois au salon, air climatisé, très grande salle familiale au s-sol. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT

RARE À CE PRIX



22, ch. de la Source. Secteur familial avec services. RDC et cuisine refaite à neuf, 3 chambres à l'étage. Combustion lente au sous-sol avec bureau et possibilité d'une 4e chambre. Très bon rapport qualité/prix. 319 000 \$

CHARLESBOURG

HAUT DE GAMME



1139, rue Anne-Pivain. Construction de qualité et finition haut de gamme. Foyer au salon. Fenestration abondante. Plafond cathédrale dans S.A.M et boudoir. Terrain de 10 000 p², patio couvert, piscine hors terre et spa. 814 000 \$

CAP-ROUGE

VENDU



1012, rue d'Armentières
P.D. 489 000 \$

SILLERY

VENDU



2216, rue Dickson
P.D. 479 000 \$



Richard Bédard
directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire

BONNE FÊTE DES MÈRES

...
Des fleurs au gâteau, trouvez tout
ce qu'il vous faut pour gâter
votre maman
le 10 mai prochain.



**Le spécialiste
du Homard**



 **Vaste choix
de homard**
(petit, moyen ou gros)

 **Service
de cuisson
en magasin**

 **Fendu ou
sectionné**

 **Trucs gourmets
et recettes**

**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

www.iga.net



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

**NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN**

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

*Bonne fête à toutes
les mamans!*

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836