GRATUIT

L'Écho du lac

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

LE MANOIR DU LAC DELAGE
31 DÉCEMBRE
AVEC
LES BATINSES!
DÉTAILS PAGE 30

Heureux temps des fêtes à toutes et à tous

~ De l'équipe de l'Écho du Lac

Crédit photo Carole Roy

LA FÉÉRIE DE NOËL
pages 2 et 3

MARYSE CÔTÉ
TÉMOIGNAGE DE COURAGE
pages 8 et 9

LE BÉNÉVOLAT
UNE AFFAIRE DE CŒUR
page 11

LAC-BEAUPORT
VENDU
Terrain chemin des Cascades. P. D. 197 000 $

LAC-BEAUPORT
VENDU
7, chemin des Conifères. P. D. 449 000 $

LAC-BEAUPORT
VENDU
32, chemin du Canton. P. D. 1 800 000$

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

UN NOUVEL ÉVÉNEMENT QUI FERA DES PETITS

LA FÉÉRIE DE NOËL, TOUT

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Un mois avant la tenue de la Féérie de Noël, Robert Fournier nous promettait une fête familiale où petits et grands seraient à coup sûr replongés dans la magie de Noël. Le 26 novembre dernier, ce fut effectivement le cas quand le maire Michel Beaulieu a donné le coup d'envoi aux trois jours de festivité en procédant à l'illumination du sapin de la Féérie.

Illuminant le sapin de la Féérie, Michel Beaulieu entouré de Robert Fournier et Louise Delâge

Mission accomplie pour Robert Fournier, conseiller à la culture, idem pour Pierre Desjardins et Mélanie Morneau, tous deux des loisirs et de la vie communautaire à Lac-Beauport. Sieur Fournier l'a promis, il entend bien redonner à la culture lac-beauportoise ses lettres de noblesse et ce nouvel événement qui s'inscrit à l'agenda en est la preuve.

Ce sont des citoyens conquis que nous avons croisés tout au long des festivités.

Louise Delâge, Linda Banville et Luce Tremblay de la Guilde

Le retour du Salon des artisans est une réussite même si certains déplorent que les exposants ne proviennent pas tous de notre territoire. Sachez que les organisateurs en prennent bonne note et que nos artisans seront plus nombreux l'année prochaine. Quoi qu'il en soit, l'offre était diversifiée et aux dires de tous de très grande qualité. Sans avancer de chiffres, artistes et artisans ont fait de bonnes affaires lors de cette première de La Féérie de Noël à laquelle ont participé outre la vingtaine d'exposants, la Saint-Vincent-de-Paul, le Centre plein air le Saisonnier, le Club Optimiste, l'Âge d'or et la Maison des jeunes Le Cabanon. Au deuxième étage du Centre communautaire, on pouvait admirer les miniatures réalisée par les artistes de la Guilde artistique de Lac-Beauport. Que de minutie dans toutes ces toiles ! Vous êtes épatants chers artistes ! L'exposition Petits Formats se poursuit jusqu'au 17 décembre aux heures d'ouverture de la bibliothèque l'Écrin.

Les oeuvres de Manon Bureau, le coup de coeur du président d'honneur

Il ne faudrait pas passer sous silence la précieuse collaboration des pompiers de Lac-Beauport qui ont fait de l'arrivée du Père Noël un événement en soi. Il fallait voir la tête des enfants quand ils ont vu arriver au loin le camion rouge sur lequel était grimpé le personnage de la fête !

Mais qui est donc ce personnage à côté de M.Deltell ?

BRUNCH FAMILIAL

Une première également, ce brunch familial que l'on tenait au Saisonnier le dimanche 28 novembre. Au-delà de 200 déjeuners furent servis à la population qui encore une fois est tombée sous le charme de la fête. Ce brunch de Noël était aussi

Le Regroupement des gens d'affaires et tourisme du Lac-Beauport vous souhaite à tous de

Joyeuses Fêtes !

REGROUPEMENT DES GENS D'AFFAIRES ET DE TOURISME LAC-BEAUPORT

CLD DE LA JACQUES-CARTIER
Desjardins Caisse populaire de Charlesbourg
CRÉ Conférence régionale des élus de la Capitale-Nationale

www.lacbeauport.com

Branché sur le monde à la puissance 3

Forfait 3 SUPERS SERVICES

INTERNET HAUTE VITESSE
Plan internet ALPHA
TÉLÉVISION NUMÉRIQUE
TÉLÉPHONIE PAR CÂBLE

disponible à partir de 80,35 $ /mois
taxes en sus

CCAP Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays

Un seul contact - Une seule installation - Une seule facture
418 849-7125
www.ccapcable.com

SIMPLEMENT MAGIQUE

La famille De Grâce- Aumond

prétexte à faire le lancement officiel du petit livre Regénération, recettes & anecdotes, un projet conjoint de la Maison des jeunes et du Club de l'âge d'or de Lac-Beauport. L'ouvrage se veut le couronnement d'une quinzaine d'ateliers-cuisine où jeunes et moins jeunes ont participé. Mme Nicole Fortin, présidente de l'âge d'or, a d'ailleurs commenté le projet. «Je pense qu'aujourd'hui nous vivons une expérience intergénérationnelle très enrichissante et unique. Le contact avec les jeunes nous donne une énergie nouvelle, une qualité de vie. J'apprivoise les jeunes

Fiers, les jeunes de la MDJ de servir les nombreux convives

Nicole Fortin, Gérard Deltell, Robert Fournier, Marie-Andrée Villeneuve, Michel Beaulieu et Simon Larouche

et la beauté de la jeunesse. Je fais un petit peu comme le Petit Prince de Saint-Exupéry. C'est le temps que je consacre à ma fleur qui la rend si belle, c'est aussi le temps que je consacre aux jeunes qui me les rend si beaux. Ce petit livre de recettes n'est qu'un aperçu de ce que nous avons fait. C'est comme une petite fleur dans le jardin de Lac-Beauport. Vous savez M. le Maire on commence un petit jardin, mais ce n'est pas fini ce sera un grand parc intergénérationnel que nous aurons», a-t-elle affirmé.

Simon Larouche, coordonnateur à la Maison des jeunes tenu à remercier jeunes et aînés pour la réalisation de ce livret ainsi que Mme Marie-Andrée Villeneuve de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg et M. Gérard Deltell pour leur appui financier. On peut se le procurer pour la modique somme de 5$ à la MDJ.

AIDONS NOS ORGANISMES À AIDER

La dernière année a eu son lot de catastrophes, et ce, à l'échelle planétaire. Les citoyens du monde entier ont entendu les cris du cœur de leurs frères et sœurs. Chez nous aussi des drames se vivent au quotidien et c'est pourquoi il est de notre devoir d'aider à soulager tristesse et détresse chez notre prochain. Bien sûr plusieurs donnent à Centraide, mais nous pouvons aussi aider les organismes communautaires de notre milieu à aider.

La **Saint-Vincent-de-Paul** offre de l'aide directe, des vêtements, une banque de nourriture. Elle organise aussi différentes activités de financement, guignolée, etc. Le Vestiaire Notre-Dame des Laurentides de la Saint-Vincent-de-Paul est situé 45, Moïse-Verret. On peut joindre les bénévoles au 418-841-0680

Les Chevaliers de Colomb, conseil 10999 ont pour principal but de promouvoir et diriger des oeuvres éducatives, charitables, religieuses et sociales. Ils sont très actifs à Notre-Dame-des-Laurentides et dans notre secteur. Pour plus d'informations 418-948-9526

Moisson Québec pour la Distribution de denrées alimentaires pour le secteur de Stoneham & Tewkesbury. Responsables: Huguette Légaré et Normand Pelletier. On peut les joindre au (418) 849-4436.

Une autre référence dans notre milieu, **La Ressourcerie de Lac-St-Charles** située au 1530, av. du Lac-St-Charles. Un numéro à retenir: 418-849-7160

Soins podologiques du Lac
Vos pieds sont entre bonnes mains!
Spécialement pour : vous De : vous
Offrez-vous un soin podologique pour maintenir et/ou rétablir la santé de vos pieds!
Nathalie Lehoux
• Infirmière en podologie
• Membre de l'O.I.I.Q.
• Membre de l'A.I.I.S.P.Q
418.907.2584 | 57, ch.de la Brunante, Lac-Beauport | www.spdl.ca

Yvan Drouin courtier immobilier agréé
et son équipe
Le succès d'une équipe !
Pourquoi faire affaire avec nous ?
20 ans d'expérience !
Encore équipe n° 1 à Québec pour l'année 2009
Sept experts pour achats et ventes en immobilier avec une expérience multidisciplinaire dans les domaines : résidences et condominiums, aussi division haut de gamme, terrains, chalets, maisons neuves, immeubles à revenus et commerciaux.
Notre équipe expérimentée saura faire pour vous la différence.
www.yvandrouin.com
RE/MAX 1er CHOIX Y.D. AGENCE IMMOBILIÈRE
418 687-3211

LES NOTAIRES
Paul Pouliot
Élise Villeneuve
Nancy Lavoie
Brigitte Caplette
Christine Lavoie
vous souhaitent un
JOYEUX TEMPS DES FÊTES
926, rue Jacques-Bédard, bur. 100, Québec 418-849-4421

CONSTRUCTION DES HABITATIONS ST-DUNSTAN

JOYEUX NOËL À NOS AÎNÉS

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Photo courtoisie

Enfin, le projet de construction des Habitations St-Dunstan est à la phase de sa réalisation. Quel beau cadeau de Noël pour nos aînés!

Le 5 novembre dernier, les Habitations St-Dunstan devenaient le propriétaire officiel du terrain projeté grâce à la participation de la Municipalité de Lac-Beauport. Ce terrain d'une grandeur de plus de 112 000 p², est situé dans la zone communautaire, au 25, chemin du Village, à proximité de la bibliothèque, de la rivière Jaune, et avec vue sur les pentes de ski. Déjà, on a envie d'y vivre !

Le 16 novembre 2010, Escaléra Entrepreneur Général Inc. dont le président, Pierre Huard, résident de Lac-Beauport, présentait la plus basse soumission conforme pour la construction d'un immeuble de 33 logements locatifs pour les aînés. Ce projet d'une valeur de plus de 4 millions de dollars est financé à 100% par le Centre financier aux entreprises de la Caisse populaire de Charlesbourg, subventionné à 50% par la Société d'Habitation du Québec et à 15% par la Municipalité de Lac-Beauport.

QUELQUES CHIFFRES

Les locataires en assumeront donc 35% des coûts d'immobilisation et 100% des coûts d'exploitation. Il en coûtera 700 $/mois pour un logement 3½ et 850 $/mois pour un logement 4½. Bien entendu, si l'on est admissible à certaines subventions pour aînés, le coût du loyer sera moindre. La Municipalité récoltera plus de 60 000 $/année en taxes. Un investissement rentable pour la population de Lac Beauport en plus d'avoir un effet de rétention de la population. En effet, depuis quelques années, trop de personnes aînées quittent à regret Lac-Beauport par manque de logements à prix abordable.

Le Club de l'Âge d'Or de Lac-Beauport a été l'instigateur de ce projet. Ce projet chemine depuis plus de 5 ans dans le cadre du programme Accès-Logis de la Société d'Habitation du Québec grâce au travail soutenu d'un organisme à but non lucratif formé de 10 bénévoles sous la présidence de Lucien Roy, un résident de Lac-Beauport, et de la firme d'architectes St-Gelais Montminy dont le président est également Lac-Beauportois.

Les travaux de construction débuteront très bientôt. L'entrée des locataires est prévue pour le 30 juin 2011.

Nous pouvons être fiers de ce projet, planifié et réalisé par des gens de Lac-Beauport, pour les aînés de Lac- Beauport.

N'est-ce pas là le cadeau que tous attendent depuis longtemps ? Un très JOYEUX NOËL à nos aînés !

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE !

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

Le docteur Serge Alexandre Bellavance et toute son équipe de la clinique dentaire Lac-Beauport vous souhaite de joyeuses fêtes et une année 2011 remplie de bonheur et de santé.
Nous tenons aussi à souligner le départ à la retraite de Gaétane Morin qui a servi de pilier au bon fonctionnement de la clinique depuis plus de 8 ans. Bonne retraite et bonne chance dans tes nouveaux défis.

Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

1020, BOUL. DU LAC, LAC-BEAUPORT, QC G3B 0W8
418 849-2820 / WWW.LEDENTISTE.NET

bébé boomerang
Boutique pour bébés et enfants (0 à 16 ans)

Pour Noël,
offrez Bébé Boomerang.
Petits ou grands budgets,
pour grands et petits

info@bebeboomerang.com
www.bebeboomerang.com
(derrière la caisse populaire) 418 907-8347
1020 B, boul. du Lac, Lac-Beauport

Le journal *L'Écho du Lac* est publié et édité par
Les Éditions Prime inc.
940 boulevard du Lac, Lac-Beauport, qc, G2M 0C9

PUBLICITÉ : MYRIAM GUAY AU 418.841.3073 POSTE 226
INFORMATION : 418 580-0537

ÉDITEUR : Alain Têtu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Jean-Nicolas Blanchet et Philippe Brassard
COLLABORATEURS : Dominic Lachance, Sarah Drouin
Sébastien Noël, Guy Falardeau, Éric Gagnon,
Danielle Roberge, Marie-Claude Déry et Helder Duarte
PUBLICITÉ : Myriam Guay et Nathalie Christiaens
PRODUCTION GRAPHIQUE : Jolyane Abel
IMPRESSION : Transcontinental
TIRAGE : 10 000 exemplaires
DISTRIBUTION : Postes Canada
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec
*Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée.

La magie des fêtes est de retour!

Encore cette année, laissez-vous choyer par les beautés de ce moment tout spécial.

Exceptionnellement pendant cette période, nous serons **ouverts jusqu'à 13 h le 24 et le 31 décembre**.

Nous serons fermés les 27 et 28 décembre ainsi que les 3 et 4 janvier.

Nous vous offrons nos meilleurs voeux de bonheur, de prospérité et de santé.

418 626-1146

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

UNE **FORCE** QUI NOUS **RASSEMBLE**,
UNE CAISSE QUI NOUS **RESSEMBLE**

CUISINE ABC

LE FRANCHISÉ, FRANCHISEUR…

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Vadim Delvaux et Line Lafond n'entendent pas s'endormir sur leurs lauriers. Après une seule année à opérer leur double commerce YUZU et cuisine ABC, voilà que les deux Lac-Beauportois deviennent à leur tour des franchiseurs, ou presque, avec le segment ABC qui ouvrira bientôt ses portes à Québec sur la rue St-Jean. L'Écho du Lac s'est entretenu avec les sympathiques proprios afin d'en savoir plus sur cette Arrière-Boutique-Culinaire qui fait de plus en plus d'adeptes.

Dans les faits, le nouveau ABC de Québec est un projet pilote. Il s'agit de la même recette, si on peut dire, qu'au 360 boulevard du Lac, à l'entrée de Lac-Beauport. Le nouveau franchisé YUZU désire compléter son offre de service par les produits de l'ABC. Histoire de tester le marché, Vadim et Line offriront sous licence toute la gamme de leurs produits cuisinés ici même à Lac-Beauport. L'ouverture est prévue pour le 17 décembre. Beaucoup de pain sur la planche pour la chef Kim Malloney !

Du Yuzu et de l'ABC, Line Lafond et Vadim Delvaux

MA PETITE ENTREPRISE…

Une année à peine après son ouverture, l'ABC a le vent dans les voiles. « Nous n'avions aucune attente en ce qui concerne l'ABC, c'est un succès-surprise , ont confié les jeunes propriétaires. L'idée de proposer des plats cuisinés sur place et emballés sous vide était une façon d'élargir l'éventail de choix pour les clients désirant un repas rapide et santé. « De plus, les clients peuvent nous visiter deux fois plus souvent que si nous n'avions que des sushis à offrir », de préciser Mme Lafond. Pour mieux comprendre, la boutique écoule plus de 50 kilos par semaine de son très apprécié poulet du général Tao. Et ce n'est qu'un item.

AUDACE ET TRADITION

Sauce à spaghetti, confit de canard, foie gras et repas complets emballés sous vide ont trouvé preneurs dans notre coin de pays par un usage original. « Pouvoir manger gastronomique en camping est le succès de l'été dernier, un peu d'eau chaude et le tour est joué. Pâtes, sautés de poulet, etc. Pour les excursions en montagne, les gens achètent des produits sous vide congelés. Ils décongèlent la première journée et le lendemain ils peuvent se régaler, à des kilomètres de la civilisation, de petits plats raffinés avec des sauces aux champignons et Madère. Après deux jours de marche en montagne, c'est pas mal », lance Line en riant.

SUCCULENT FARNIENTE…

Ne pas avoir le goût de cuisiner et bien manger quand même est à la portée de tous à coût modique. La section plats faits pour recevoir est inventive, goûteuse et, selon Line et Vadim, pas plus onéreuse que si vous aviez acheté les ingrédients pour tout préparer.

Prenant la vie du bon côté, Line Lafond et Vadim Delvaux sont sereins face au défi que représente un autre ABC. « On va prendre ça comme ça vient, sans s'énerver et prendre le temps de sentir le pouls de la clientèle », a affirmé monsieur Delvaux.

FUTÉ…

Une nouvelle offre à l'ABC pour laquelle nous serons nombreux à faire la file, c'est le tartare clé en main. Dans la section sous-vide, on achète viande et ingrédients dans un même emballage et ne reste qu'à couper au couteau le filet de bœuf et y ajouter selon la recette proposée par la chef Kim Malloney (2ou 3 variations sur le même thème), les câpres, l'échalote grise, le persil…. En deux temps trois mouvements, vous dégustez un tartare parfaitement dosé. Risquez un coup de cœur et mettez-vous l'eau à la bouche en passant chez ABC.

JEUNES PERSONNALITÉS

WILLIAM ET KASSANDRA DEFOY

DE JEUNES MODÈLES À IMITER

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Les campagnes de sensibilisation pour promouvoir l'activité physique et la saine alimentation sont peut-être nombreuses, ce n'est pourtant pas un signe que la population en est préoccupée davantage. Au contraire, c'est signe que l'indifférence d'adopter de saines habitudes de vie s'accentue et que le message doit continuer d'être bombardé à outrance. William et Kassandra Defoy (12 et 15 ans) ont toutefois décidé qu'ils en avaient assez, qu'il était possible de se prendre en main. Un réflexe que plusieurs adultes n'auront jamais.

Kassandra, René Perreault et William

Depuis le 6 juillet, les deux adolescents s'entraînent trois fois par semaine avec René Perreault à Uni gym à Lac-Saint-Charles. En quelques mois, les deux ont réussi à perdre plus de 50 livres chacun. S'ils s'estiment chanceux de compter sur un tel entraîneur, les deux jeunes sont toutefois les uniques responsables de cette démarche. « Je les ai aidés un peu au début, je les ai guidés, mais tout, ça vient d'eux. C'est fantastique de voir des jeunes avec autant de caractère qui ont réalisé qu'ils avaient le pouvoir de se prendre en main pour être mieux dans leur peau. Ce n'est pas tout le monde qui a ce courage. En réalisant qu'ils ont le pouvoir de réaliser tout ça, ils savent qu'ils pourront réussir tous ce qu'ils voudront entreprendre dans la vie », a expliqué le sympathique entraîneur.

« On ne voulait pas essayer de régimes miracles. Ça peut être néfaste pour la santé et on peut reprendre rapidement le poids que nous avons perdu. On voulait seulement changer nos habitudes alimentaires et commencer à s'entraîner », a indiqué Kassandra Defoy qui a d'abord décidé de s'entraîner en vue de se préparer pour sa future carrière de policière.

Si à l'école, les moqueries et les regards du quotidien devenaient difficiles à supporter, les deux jeunes sont maintenant remarqués pour cet accomplissement exceptionnel et le sérieux de leurs efforts. « Je me sentais mal dans ma peau. Avant les gens me regardaient, ils riaient un peu de moi, ils me jugeaient. J'avais des bons amis pour m'aider, mais je voulais me sentir mieux, être plus fier de moi. On pensait que ça allait être plus difficile, ça l'a été au début, mais maintenant, je veux continuer à m'entraîner toute ma vie, j'adore ça », a souligné William, qui n'a plus besoin d'utiliser ses pompes pour l'asthme depuis qu'il a commencé sa mise en forme.

« Ils sont des exemples à suivre. J'ai vu la différence dès le deuxième entrainement. On partait de très loin et là, ils boxent, courent, ils font tout. En quelques semaines, ils étaient en mesure de faire des exercices que j'aurais pensé leur présenter six mois plus tard. Ça prend une grande discipline,

mais on a la preuve parfaite que ça se fait », a ajouté René Perreault qui a accepté de nous donner quelques conseils à l'approche des fêtes. « C'est une question d'équilibre, on peut l'échapper un soir, mais il faut reprendre les rênes le lendemain. Si on veut se prendre en main, il faut l'essayer. Plusieurs se le donnent comme résolution du jour de l'an. Je ne comprends pas, c'est aujourd'hui que ça se passe. » Une bûche au sucre d'érable, la tourtière de ma grand-mère, le punch de Noël de mes amis, je vous souhaite et je me souhaite de limiter les remords à la fin des fêtes.

ENTREVUE DU MOIS

« J'AI ÉTÉ AU SEUIL DE LA MORT, MAIS J'AI TOUJOURS CRU EN LA VIE » -MARYSE CÔTÉ

SON COMBAT CONTRE LE CANCER,

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Dix-sept mois après avoir appris qu'elle était atteinte d'un cancer, la Lac-Beauportoise Maryse Côté peut enfin dire qu'elle a remporté son combat contre la maladie. L'Écho l'a rencontrée au lendemain de son retour au travail pour vous présenter la force d'esprit de celle qui a dû traverser des traitements particulièrement agressifs dans une lutte contre un cancer virulent.

Femme d'affaires et grande sportive, sa vie a complètement basculé lorsqu'elle a appris au début de l'été 2009 qu'elle était atteinte d'un cancer avec danger de mort. « Ç'a été mon cadeau de 50 ans ! J'avais une bosse au sein gauche depuis longtemps, mais je la faisais vérifier aux 6 mois et il n'y avait jamais de problème. Je ne sentais rien d'anormal. Quand j'ai vu le visage du radiologue, j'ai compris que ça n'allait pas bien. »

Son médecin la rappelle ensuite pour lui conseiller de se faire opérer au plus vite. « Je lui ai dit merci beaucoup et bonne journée. J'ai demandé à ma patronne de continuer à travailler jusqu'à ma chirurgie. Je ne voulais pas devenir folle en ruminant seule chez moi devant une situation incontrôlable. Personne ne le savait au bureau. Quand j'ai quitté je ne savais pas quand et si j'allais revenir un jour. » Le 22 juillet, on lui enlève sa masse au sein gauche. Première complication, paralysie du bras gauche. On lui apprend alors que des métastases ont été trouvées dans son bras et qu'elle devra subir une seconde chirurgie pour y retirer les ganglions. D'importantes enflures au bras (Lymphœdème) la forceront également à porter un gant compressif, probablement toute sa vie.

« Ensuite on commence la fameuse chimiothérapie, mon agent purificateur », explique-t-elle. Son premier des six traitements consistera à plus de 7 heures d'injection par intraveineuse. Dès sa sortie de l'hôpital, elle sera malade durant plus de deux semaines en subissant tous les effets secondaires imaginables. « J'avais des ulcères partout dans la bouche, c'était impossible de manger, ni de me brosser les dents. Je n'arrivais pas à dormir puisque j'étais toujours sous les effets des médicaments. Je vomissais sans arrêt. Tout mon quotidien devenait épuisant. Et là, ce qui devait arriver arriva. Du jour au lendemain, j'ai perdu tous mes poils, mes sourcils, mes ongles et mes cils. Un bon matin, je n'avais plus rien », indique celle qui, un mois avant d'apprendre qu'elle avait un cancer, avait décidé de couper une bonne partie de ses longs cheveux pour aider une copine, qui

Qu'elles étaient salutaires les promenades avec le chien tout au long de la convalescence!

BOUCHERIE
VIC VERRET ET FILS
À votre service depuis 1964
et nous sommes heureux de continuer à vous servir

Dinde de grain fraîche pour les fêtes

Fondue de bœuf fraîche le samedi et le dimanche

Aussi disponible : bouillon de fondue *Le Verret*

Cubes de tourtière disponibles :
bœuf, veau, porc, cerf, wapiti, bison, caribou, sanglier

Tél.: (418) 849 4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc) Face au Canac-Marquis rue Bernier

Saviez-vous que...
l'abondance du persillage du *certified Angus Beef* accroît la qualité gustative de la viande, la rendant plus juteuse et plus savoureuse.

UN TÉMOIGNAGE DE COURAGE

avait besoin d'une perruque.

SEULE AVEC SON ÂME

À son deuxième traitement, la situation se complexifie encore plus. Son poignet droit brûle au 4e degré et ses vaisseaux sanguins sont perforés. Son bras droit, tout noir, paralysera et trois phlébites se formeront. Pour le troisième traitement, les médecins jugent que sa situation est trop problématique. Puisqu'il devient impossible de l'injecter dans un de ses deux bras, on décide de lui installer un cathéter dans l'artère principale, une intervention qu'elle devra subir éveillée afin qu'elle puisse retenir son souffle le plus longtemps possible pour permettre la perforation l'artère. Elle développe par la suite plusieurs problèmes cardiaques. Ne produisant plus de globule blanc, sa vie est constamment en danger. « C'est Noël, je ne peux plus être en contact avec mon entourage. Quand mon chum entre à la maison, nous devons tous les deux porter un masque. »

Le quatrième traitement n'est guère plus évident. « Je ne peux plus aller aux toilettes, ni me laver seule. Quand je monte une marche, je m'évanouis. J'ai dit à mon chum, j'en ai assez. Je ne voulais pas mourir, je voulais arrêter les traitements et trouver d'autres méthodes pour m'en sortir. Mais, je ne pouvais pas faire ça, c'était déconseillé, et les gens me supportaient tellement, je devais continuer. » Elle subira donc ses cinquième et sixième traitements. « Je ne voyais plus la vie comme avant. Quand mon copain revenait du travail, je ne m'en rendais plus compte, j'étais au seuil de la mort. Je n'en pouvais plus, je me promenais en fauteuil roulant et je n'avais encore aucune idée si j'avais des chances de survivre. Je me regardais dans le miroir, et tout ce qui me restait, c'était mon âme. Je puais la chimio, j'étais laide, maigre, sans cheveu, les gens ne me reconnaissaient plus », explique-t-elle en tenant à saluer particulièrement le grand soutien de sa tante, son ange gardien, qui l'a accompagnée du début à la fin de ses traitements.

ET COMME SI CE N'ÉTAIT PAS ASSEZ… UN AUTRE COCKTAIL !

Un mois de repos et c'était la radiothérapie qui commençait. Dix-sept traitements, une chirurgie d'urgence pour retirer le cathéter qui s'infecte, plusieurs examens cardiaques, de la physiothérapie, de la méditation, de l'acupuncture, du yoga, de la psychologie… « Être malade c'est un travail à temps plein », résume-t-elle.

Si elle a craint la mort par moment, elle dit ne jamais avoir arrêté de s'accrocher à la vie. « On se voit dans sa tombe, c'est sûr, mais la mort n'a jamais été une option. Quand j'ai commencé à comprendre que j'avais un pouvoir sur moi-même, je savais que j'allais passer au travers. J'ai cru en moi et à la science. Il y a de l'espoir », affirme-t-elle. Et cette épreuve a changé sa façon de voir la vie. « J'ai toujours vécu dans le futur, dans les projets. Là c'est l'urgence de vivre. Tous les dérangements quotidiens n'ont plus d'importance. Je détestais faire la vaisselle, maintenant, je remercie chaque assiette que je nettoie. Je me suis mis à me demander pourquoi on roule à 300 milles à l'heure, qu'est-ce qui nous presse dans la vie ? Si la rémission suit son cours normal, en avril 2011, Maryse Côté retrouvera la vie qu'elle avait deux ans auparavant. Ayant signé trois protocoles de recherche pour le cancer du sein, elle donne aussi beaucoup de son temps pour aider une jeune femme de 33 ans, qui doit actuellement traverser les mêmes traitements qu'elle a connus.

Si vous croisez Maryse, vous aurez peine à croire qu'elle soit passée à travers toutes ces épreuves. Rien dans son visage ne laisse entrevoir ces heures et ces mois de douleur, on ne voit que la femme déterminée. Merci Maryse de nous avoir accordé cet entretien, vous êtes synonyme d'espoir ! Un très joyeux Noël à vous chère dame.

21e GALA D'EXCELLENCE DE L'ASSOCIATION DES CAMPS CERTIFIÉS DU QUÉBEC

DEUX MENTIONS POUR LE CENTRE PLEIN AIR LE SAISONNIER

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Pas une, mais bien deux mentions pour le Centre plein air Le Saisonnier au 21e gala d'excellence de l'Association des camps certifiés du Québec (A.C.Q.). Ça valait la peine d'être à Magog le 3 novembre dernier pour recevoir ces honneurs !

En effet, Le Saisonnier remportait une première mention dans la catégorie Programmation. On souligne ainsi l'originalité et la qualité des approches utilisées et la diversité des programmes d'activités. Le camp a mis en place, en partenariat avec la Fondation du Centre de réadaptation Ubald-Villeneuve, un programme de réadaptation mère-enfant ou père-enfant, visant à faire vivre l'expérience Camp à des familles dont les parents sont en phase finale d'une thérapie contre la dépendance.

Crédit photo Michel Neveu

Du Saisonnier, Jean Olivier Nicolas directeur des programmes et Pierre Langevin directeur général

Le Centre de plein air Le Saisonnier a aussi été récompensé par une mention dans la catégorie Innovation et Développement. Il est ici question de la mise sur pied du Centre d'entraînement cycliste Raphaël Gagné, qui est devenu le premier camp de jour certifié par la Fédération québécoise de sports cyclistes. Doté de plusieurs nouveaux sentiers de vélo de montagne, le Centre a permis de créer une nouvelle clientèle au camp, de développer un réseau dynamique de partenaires et d'organiser des événements régionaux.

GALA VICTORIS DESJARDINS

MICHEL VERREAULT

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

C'était le 1er décembre dernier qu'avait lieu au Hilton Québec la 42e édition du Gala Victoris Desjardins où pas moins de 116 athlètes, entraîneurs, officiels, équipes, événements et bénévoles étaient en nomination dans 17 catégories. Nous l'avons retenu notre souffle puisque parmi les finalistes on retrouvait 10 des nôtres !

D'abord, il est de mise de saluer et féliciter tous nos athlètes et entraineurs même si ceux-ci n'ont pas été nommés gagnants de leur catégorie respective. Le simple fait d'être en nomination dans un gala qui reconnaît l'excellence est tout à leur honneur. Aux Charlotte Brown, Christopher Lliesco, Karine Sergeri, Julie Bureau, Maxim Poulin, Li-Yue Grenier, Andréanne et Marie-Pier Langlois et Frédéric Jobin mille fois bravo!

Michel Verreault

OFFICIEL DE L'ANNÉE

Dans la catégorie « Officiel de l'année », tous étaient heureux d'y voir le nom de Michel Verreault. Heureuse soirée que celle du 1er décembre pour le spécialiste du patinage de vitesse puisque c'est lui qui remporte le Victoris. Impliqué dans son sport depuis plus de 30 ans, Michel Verreault fut l'arbitre en chef en patinage de vitesse courte piste aux Jeux olympiques de Vancouver en février 2010. C'est aussi lui qui a prononcé le serment des officiels lors de la cérémonie d'ouverture. Il était d'ailleurs le premier officiel en chef en patinage courte piste originaire du pays hôte. Il participe et organise également de nombreuses cliniques et stages d'officiels internationaux. Michel Verreault, un homme d'action. Toutes nos félicitations !

Gérard Deltell
Député de Chauveau
Chef du deuxième groupe d'opposition

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Bureau de Gérard Deltell, député de Chauveau
359, rue Racine, Québec, Québec G2B 1E9
Téléphone : **418 842-3330**
Télécopie : 418 842-6444
gdeltell-chau@assnat.qc.ca
www.gerarddeltell.qc.ca

Nous souhaitons à tous un merveilleux temps des Fêtes !
Nos Meilleurs Voeux pour l'année 2011

clinique dentaire
Posan Valois

- Dentisterie générale et esthétique
- Service d'implantologie

Ouvert du lundi au jeudi,
jour – soir
Service d'urgences

1, chemin du Godendard
Lac-Beauport (Québec) G3B 1P4
Tél. : 418.849.7101

PLUS DE 300 CONVIVES À LA SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

LAC-BEAUPORT SALUE L'ENGAGEMENT DE SA COMMUNAUTÉ

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

C'était le 2 décembre que se tenait, au Mont-Tourbillon, l'annuel rendez-vous des divers organismes communautaires de Lac-Beauport. Près de la moitié de tous les bénévoles de la municipalité s'étaient déplacés pour ce rassemblement à l'ambiance des plus conviviale visant à souligner le dévouement de ces citoyens, mais également à créer un lieu de rencontre pour les différents groupes.

«Ils sont tellement importants pour nous. Plus de 10 % de la population s'engage comme bénévole dans diverses organisations, c'est énorme! Ça représente la force de notre vie communautaire, sans eux, elle serait inexistante, a lancé Pierre Desjardins, directeur des loisirs et de la vie communautaire de Lac-Beauport et animateur de la soirée.

«C'est un apport essentiel pour le développement et le dynamisme d'une municipalité. Les retombées économiques sont majeures. Si on n'a pas de bénévole pour solliciter des commandites, l'argent va ailleurs. J'y vois aussi un gros avantage pour nos enfants, ils sont souvent les principaux bénéficiaires de ces organismes», ajoute pour sa part Guy Lafrance, directeur du Centre National d'entraînement National Acrobatique Yves Laroche, qui compte, année après année, sur de fidèles bénévoles pour opérer les diverses activités du centre.

Remise des profits du dernier tournoi de golf municipal, un record (14 250 $) à la Fondation Jeunesse Lac-Beauport, au club de ski de fond Subway du Moulin et au Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche. Dans l'ordre habituel: Robert Bédard (ski de fond), Richard Villeneuve (Fondation Jeunesse), Guy Lafrance (CNEAYL), et le Maire Michel Beaulieu qui remettait le chèque.

La municipalité en a profité pour honorer tout particulièrement 7 bénévoles pour leur grande implication. Des individus qui s'engagent depuis de nombreuses années dans leur collectivité. C'est pourquoi il sera difficile de résumer tous leurs accomplissements en quelques lignes.

Robert Bédard : Engagé fortement dans le milieu sportif, il a marqué et même construit une partie du paysage sportif amateur à Lac-Beauport.

Patrice Boudreau: Président du Club Rotary de Québec, Monsieur Boudreau consacre, depuis dix ans, une bonne partie de son temps pour le bon déroulement des activités de Cité-Joie.

Patrick Brunelle : Celui qui passe ses étés au terrain de soccer comme entraîneur est devenu un rouage important pour l'association de soccer de Lac-Beauport.

Denis Fortin : Sur la Commission des loisirs depuis 17 ans, le sympathique colosse préside aussi le Comité de sélection du gala de l'athlète sur la scène régionale.

Claude Lachance : Un véritable missionnaire qui aura passé sa vie à contribuer au bon développement du ski acrobatique à Lac-Beauport.

Danielle Renaud : Dessinatrice de renom, la directrice artistique de la Guilde artistique de Lac-Beauport contribue grandement à dynamiser la vie communautaire artistique de la municipalité.

Réal Tremblay : L'ex-sous-ministre aux Finances devait peut-être se cloner, mais il a toujours trouvé le temps de donner son temps pour la ville, lui qui a œuvré durant 19 ans sur la Commission des loisirs.

Réal Tremblay, Robert Bédard, Denis Fortin, Claude Lachance, le Maire Michel Beaulieu qui accompagne les lauréats, Danielle Renaud, Patrick Brunelle et Denis Savard qui représentait Patrice Boudreau, Président de Cité Joie (absent)

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

UNE PREMIÈRE DISCOPTIMISTE... UN SUCCÈS !

Le 29 octobre dernier, à l'occasion de l'Halloween, le Centre communautaire du Lac-Beauport accueillait la première DiscOptimiste à laquelle une soixantaine de jeunes de 4e, 5e et 6e année du primaire assistaient. Organisée par le Club Optimiste Lac-Beauport, la soirée a connu un vif succès. La présence de DJ Furn, les prix de présence, les déguisements et le concours de limbo ont contribué à la réussite de la soirée. Quatre DiscOptimistes sont prévues cette année, la prochaine aura lieu à la Saint-Valentin. C'est à suivre…

LES DERNIÈRES HEURES DE 2010

Les Chevaliers de Colomb de Notre-Dame-des-Laurentides conseil 10999 vous attendent en grand nombre à leur soirée de fin d'année. Invitation est donc lancée à vous joindre à eux le 31 décembre 21 h au sous-sol de l'église de Notre-Dame-des-Laurentides. Musique assurée par l'orchestre la Relance et repas chaud en fin de soirée. On réserve son billet au coût de 20 $ en téléphonant au 418-849-2530

CABANON

Petit mot pour rappeler que l'on a repris les activités de financement à la Maison des jeunes. Les collectes de canettes, la vente de produits divers et de billets sont à l'horaire. Les fonds amassés serviront à financer le voyage 2011 des jeunes du Cabanon.

En passant, prenez note que la MDJ sera fermée du 20 décembre au 4 janvier inclusivement. Les activités reprendront le 5 janvier 2011. Les jeunes et toute l'équipe du Cabanon tiennent à souhaiter un très heureux temps des fêtes à tous les Lac-Beauportois. Voilà le message est passé !

LE KARATÉ AU SOMMET

Dans le cadre du tournoi NDL Open, le 14 novembre dernier, 11 élèves de la concentration karaté de l'école secondaire Le Sommet ont remporté 13 trophées et médailles, dont 4 premières places. Les enseignants étaient très fiers de leurs élèves et les parents plus encore! Bravo à vous tous et quel bon programme bien structuré que la concentration karaté!

PARTAGEZ UN CADEAU UNIQUE…

la collecte

Dans le cadre de la campagne des fêtes d'Héma-Québec « Partagez un cadeau unique… Donnez du sang. Donnez la vie », l'Association des bénévoles du don de sang, en collaboration avec la Sûreté du Québec, MRC de la Jacques-Cartier et la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury lance un appel à la mobilisation et invite la population à donner du sang lors de la collecte de sang du 21 décembre qui se déroulera à la salle communautaire, située au 325, chemin du Hibou. Les donneurs sont attendus entre 13 h 30 et 20 h 30 et l'on souhaite accueillir 85 donneurs.

DANS LA MIRE

Comment passer à côté de l'arrivée du Père Noël le 27 novembre dernier lors de la Féérie de Noël? Ils étaient nombreux les enfants à faire la file pour aller confier à l'oreille du personnage légendaire leur liste de cadeaux. Joyeux Noël les amis!

LA TABLE DU Chef Robert Bolduc

Une grande table, dans un petit resto!

Party de la Saint-Sylvestre,
un menu exceptionnel vous attend !

Encore quelques places disponibles
Réservez dès maintenant !

Heureux temps des fêtes
de la part du chef et son équipe

Notre cellier comporte quelque **100 bouteilles différentes**

HEURES D'OUVERTURE : Jeudi, vendredi **MIDI**
Jeudi, vendredi et samedi **SOIR**

Réservez le restaurant et son chef
en dehors des heures d'opération à partir de 12 personnes et plus.

Nombre de places limitées
Pour réservation : **418 841-3232**

Visitez-nous au: **www.restodumanoir.com**

615, rue Jacques-Bédard, Québec (Qc) G2N 1C5
En face de l'église Notre-Dame-des-Laurentides

tohu bohu
gâtez vos pieds

La nouvelle boutique au Québec où l'on trouve les plus grandes marques.

Jerome C. Rousseau, Claudia Ciuti, Viva Bags of California, Twenty, Harrys of London, Jo Ghost, Marc by Marc Jacobs, Michael Michael Kors et bien d'autres.

Gâtez-vous en profitant des soins Tohu Bohu à la mezzanine en toute intimité :
Manucure TOHU et pédicure BOHU (stérilisation haute performance des instruments).

Tohu Bohu 418 522 1118 tohubohu.ca 775, rue St-Joseph Est, Québec (Québec) G1K 3C6

OPINION DU LECTEUR

PROPRIÉTAIRES DE CHIENS : RESPECTEZ LES RÈGLEMENTS ET SURTOUT LES GENS !

Le 31 octobre dernier, en faisant une marche, j'ai eu peur de me faire mordre par un chien, et ce, pour la Xième fois depuis que j'habite le Lac-Beauport. En effet, des propriétaires inconscients laissent leurs chiens libres et ne sont pas assez responsables pour s'assurer que ceux-ci n'iront pas causer une frousse à un passant qui a « potentiellement » une peur bleue des chiens.

Un chien, si petit soit-il, peut vraiment créer un traumatisme à une personne qui a une peur incontrôlable et se retrouve en situation de danger; il faut toujours avoir en tête que la prochaine personne à passer a peut-être déjà été mordue par un chien…

La réplique habituelle : « Vous savez, il n'est pas malin… » est vraiment la pire chose à dire à un marcheur qui vient d'avoir peur parce que votre chien a traversé la rue, s'est mis à japper et à montrer les crocs. Tous les propriétaires ont la même réplique pourtant, comment se fait-il que des milliers de personnes se font mordre chaque année ?

Pour ma part, c'est réglé : la prochaine fois que je serai confrontée à une telle situation, votre petite bête chérie recevra un bon coup de pied ou un jet de poivre de Cayenne sur le museau et je déposerai une plainte officielle auprès de la Sûreté du Québec. ASSEZ c'est ASSEZ ! Propriétaires de chiens, respectez les règlements en attachant votre chien et surtout, respectez les gens qui n'aiment pas les chiens, qui ont choisi de ne pas en côtoyer et/ou qui en ont peur ! C'est une question de LIBERTÉ !

Julie Montigny

VIRAGE TECHNOLOGIQUE À MONTAGNAC

DON DE 16 000 $ DE LA CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DE CHARLESBOURG

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

En cette ère où la technologie est de pointe, l'école Montagnac prend elle aussi le virage en faisant l'acquisition de huit tableaux blancs interactifs.

Si le projet initial prévoyait l'achat de quatre de ces outils à même les budgets de l'école, on a pu doubler la donne grâce à un appui financier de 16 000 $ de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg par le biais de son programme Fonds d'aide au développement du milieu.

Il va sans dire que cet outil pédagogique à la fine pointe et aux multiples possibilités fait le bonheur des enseignants utilisateurs et de leurs élèves.

Serge Bégin, directeur de l'école Montagnac tient souligner l'important support de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg et à remercier l'enseignant Marc Laberge pour son implication dans le développement de ce dossier.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Votre centre de service investit dans la formation continue de ses employés et ce, dans le but de vous garantir l'expertise la plus pointue.

Les pièces installées par l'équipe GILCO sont conformes aux plus hautes normes de qualité sur le marché. Nous vous garantissons un service des plus courtois ainsi qu'une estimation écrite détaillée du résultat de l'inspection.

Sincères remerciements à notre distinguée clientèle.
L'équipe du centre technique Gilco vous souhaite de
Joyeuses Fêtes!

CENTRE TECHNIQUE GILCO | 979 Boul du Lac, Lac Beauport (QC) G3B 0W4 **(418) 841-6391**

GROUPE SSB
NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION

Entreprise établie à Lac-Beauport depuis 1977

Joyeuses Fêtes à tous!

ANTIVOL · PROTECTION INCENDIE · CAMÉRAS · ACCÈS CONTRÔLÉS · INTERCOM · RÉSEAUTIQUE · DOMOTIQUE

www.groupessb.com T.418.849.2675

CONSEIL MUNICIPAL

CONSEIL MUNICIPAL DE LAC-BEAUPORT

FACTURE SALÉE POUR LE DÉNEIGEMENT À LAC-BEAUPORT

PHILIPPE BRASSARD

Les citoyens de Lac-Beauport paieront un demi-million de plus chaque hiver pour le déneigement des chemins, et ce, pour les cinq prochaines années. Une augmentation de 57 %, qui a été dévoilée par le conseil municipal à la séance régulière du 6 décembre.

Résultat du processus d'appel d'offres, le contrat de déneigement augmente à 1 334 000 $ par hiver pendant cinq ans, incluant les abrasifs répandus sur la chaussée. L'an dernier, la même facture s'élevait à 850 000 $ avec les abrasifs. Cette hausse de 484 000 $ représente environ 5 % d'un budget de 10 M$.

Loin de se réjouir de cette situation, le maire Michel Beaulieu a expliqué qu'il n'y avait pas d'alternative : « Nous avons allégé le document d'appel d'offres pour permettre d'attirer d'autres soumissionnaires à Lac-Beauport. Je constate que notre municipalité est difficile à déneiger. Malheureusement pour le prix, nous n'avons eu qu'un seul soumissionnaire conforme et la loi nous oblige à l'accepter. » Il a toutefois précisé que l'entrepreneur sera le même qu'auparavant (Entreprises Lou-Vil), dont les services sont appréciés de la population selon lui.

Se basant sur les chiffres des 10 dernières années de déneigement, le directeur général de Lac-Beauport, Richard Labrecque, a estimé que la municipalité avait probablement bénéficié de bons prix, et qu'il pourrait donc s'agir d'un « rattrapage ».

« On était prêt à un rattrapage, sauf que cette ampleur est plus élevée qu'on pensait, a affirmé M. Beaulieu. Mais on travaille fort : on essaie d'arranger tout cela pour que la pilule ne soit pas trop dure à avaler. »

L'augmentation aura des conséquences sur le prochain budget, qui sera déposé le 20 décembre (19 h) : « Ça aura un impact budgétaire, a prévenu le maire. Pas sur l'impôt foncier, mais sur la tarification. On va être en mesure le 20 décembre de vous en donner davantage à ce sujet. »

Dans ce contexte, la municipalité peut-elle envisager de déneiger un jour en régie ? « D'ici cinq ans, c'est une discussion qu'on aura à faire, a signifié M. Beaulieu. Je pense que ça va devenir un débat d'idées, à savoir si on ne devrait pas dans le futur avoir notre propre garage municipal et nos propres équipements pour nous déneiger. »

SAISONNIER ET SENTIERS DU MOULIN

Par ailleurs, les offres d'achat pour le projet d'acquisition du Saisonnier et des Sentiers du Moulin ont été dévoilées.

Pour acquérir le Saisonnier, la municipalité pose les conditions suivantes : montant maximal de 1,1 M$, inspection satisfaisante des bâtiments. Pour les Sentiers du Moulin, les conditions d'acquisition des terrains et de 100 % des actions sont : montant maximal de 1,2 M$, inspection satisfaisante des bâtiments, production d'une étude environnementale aux conclusions satisfaisantes, régulation des droits de passage pour les activités du centre, installations septiques conformes. Ces deux offres d'achat sont également conditionnelles à l'acceptation par les contribuables du règlement d'emprunt (2,9 M$, incluant les rénovations), qui sera probablement adopté en janvier.

La rentabilité de ces installations de loisirs soulève des inquiétudes chez de nombreux citoyens. Se voulant rassurant, le conseiller Charles Brochu a estimé que les revenus des Sentiers du Moulin paieront une « large part » du règlement d'emprunt. Il a aussi rappelé que les offres d'achat peuvent toujours avorter advenant le non-respect d'une condition.

IMMEUBLE COMMERCIAL
Québec - Rue St Jean, 1223 pc par niveau sur trois étages
Prix demandé : 695 000 $

VUE PANORAMIQUE 180°
Lac-Beauport - Exp. Sud-Sud Ouest. Spacieuse.Piscine creusée. 31000p²
Prix demandé : 375 000 $

EXCEPTIONNEL PLAIN-PIED
Stoneham - 60 X 30 soit 1800 pc par niveaux sur 24 250 pc de terrain. Vue et accès Lac.
Prix demandé 449 000 $

AU CŒUR DE MONTCALM
Montcalm- Appartement rez de jardin, + de 800 p², parking, rangement, commerces.
Prix demandé : 165 000 $

DOMAINE DE 187 841 PC.
Sainte Famille - île d'Orl. Très fenêtré, aires ouvertes, Vue Fleuve et montagne. Oasis de paix.
Prix demandé : 595 000$

NOUVEAU
Lebourgneuf - libre immédiatement. Parking intérieur, rangement, piscine.
Prix demandé : 205 900 $

PROPRIÉTÉ À REVENUS
Montcalm- 3 appartements. Parking et rangements. + de 26500 $ de revenus.
Prix demandé : 390 000 $

PROPRIÉTÉ À REVENUS
Montcalm- 2 appartements. Parking et rangements. + de 16 400 $ de revenus.
Prix demandé : 250 000 $

PARFAITE RÉUSSITE
Stoneham- Plan, réalisation, prestations offertes. 15 000 p2. Très rare !
Prix demandé : 577 000 $

TERRE À BOIS
Stoneham- Rarement disponible à la vente dans notre secteur - 7 407 586 pi²
Prix demandé : 405 000 $

Joyeuses Fêtes de Noël et de Nouvel An !
Une Bonne et Heureuse Année 2011 !

Sutton L'immobilier nous habite

Stéphane Lochot
Courtier immobilier agréé
418 **657.6060**
www.stephanelochot-immobilier.com

Efficacité
Disponibilité
Résultats

ENCORE PLUS GRAND

CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS DE POND HOCKEY

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Il n'y pas si longtemps, en 2004, l'événement accueillait une cinquantaine de patineurs qui évoluaient sur deux patinoires. Le 5 et 6 février prochain, près 600 hockeyeurs répartis sur 112 équipes fouleront la patinoire du Lac.

Victime de la popularité de son événement, Daniel Blouin, l'organisateur, était forcé de refuser plusieurs équipes année après année. Tenir l'activité sur deux jours devenait la suite logique pour l'organisateur qui croit que l'événement pourrait même prendre beaucoup plus d'ampleur. « Au début, on avait un peu l'air d'utopistes, mais en constatant comment tout ça a grandi, je pense qu'on peut avoir plusieurs projets », a expliqué le fondateur, de Mercure Communications.

« Pour l'offre villégiature de Lac-Beauport, c'est le match parfait. Le dynamisme et l'esprit collaborateur des organisateurs nous incitent à continuer de les appuyer dans leurs projets. Notre porte sera toujours ouverte s'ils ont d'autres intentions pour faire grandir le tournoi », a expliqué le maire Michel Beaulieu, qui n'a pas hésité longtemps lorsque Daniel Blouin lui a demandé de tenir l'évènement sur deux jours.

Daniel Blouin entouré de Pierre-Yves Lord porte-parole de l'événement et de Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport.

Le grand air, la compétition assez féroce, les barbecues, la tire sur la neige, l'ambiance festive et rassembleuse, je dois l'avouer, je suis devenu un adepte de l'évènement, surtout parce que je veux racheter ma défaite crève-cœur en demi-finale l'année dernière. Avec la nouvelle formule, le Pond Hockey pourra accueillir 16 équipes de plus. La période d'inscription a débuté, faites vite ! (www.pondhockeylacbeauport.com)

LA CIRCULATION «EN DIRECT» : WWW.RADIO2040.COM

ROULER INTELLIGEMMENT

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Raz le bol des heures de pointe pour vous rendre du point A au point B? Comment s'en sortir avec les congestions du matin et en fin de journée sur les routes, les entraves casse-tête, les conditions routières en ville, en banlieue et en province ? Tout simplement en consultant le www.radio2040.com

Mis en ondes le 1er décembre, le service www.radio2040.com peut être capté directement sur le web ou via le www.circulationquebec.com. Ce service d'information « en direct » est également accessible pour les usagers de la téléphonie mobile, le sans fil, IPod, IPad, et via les réseaux google, twitter, facebook.

Ce guide info-route est un petit trésor d'information sur la circulation, congestions, travaux, conditions climatiques que ce soit en milieu urbain, en banlieue ou dans diverses régions du Québec.

« La circulation en direct à www.radio2040.com, c'est le prolongement des chroniques de circulation qui ont tenu la route durant plus de 25 ans à diverses stations de radio de Québec », de préciser le concepteur Gaby Drolet, un ancien et très apprécié collègue de travail.

BULLETINS AUX 20 MINUTES

Diffusés en semaine de 6h40 à 8h40 et de 15h40 à 17h40, les bulletins de circulation sont diffusés toutes les 20 minutes. Bien sûr, les mots heures de pointe feront toujours partie de notre vocabulaire, mais grâce à ce nouvel outil, nous réussirons certainement à les apprivoiser.

Belle initiative Gaby !

CLINIQUE MÉDICALE LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE

Toute l'équipe
de la Clinique médicale Lacroix
vous souhaite
de très Joyeuses Fêtes
et une année 2011 sous le signe
de la paix, du bonheur
et de la santé.

La Clinique médicale Lacroix
Cabinet de médecine privée
795, boulevard du Lac, Lac-Beauport (Québec) G2M 0E4
T 418 841-1911 • F 418 841-4879 • www.cliniquemedicalelacroix.com

cours de yoga
Santé physique et mentale
Hatha-Yoga, Sport-Yoga, Méditation
HATHA-YOGA ET MAL DE DOS
Ouvert 7 jours sur 7
Initiation
Débutant
Intermédiaire
Pour acquérir force, souplesse et endurance!
Professeure Fernande Faucher • ***30 annnées d'expérience!***

SESSION D'HIVER du 9 janvier au 2 avril 2011

Groupe (pour 8 à 10 personnes) et privé
Adultes - enfants / parents
Milieux scolaire - Entreprises
Résidences pour aînés

Pour information et inscription :
890, rue de Nanteuil, Charlesbourg **418 626-8505**

SANTÉ

NOËL ET SES TENTATIONS

MANGEONS INTELLIGEMMENT

SARAH DROUIN
Diététiste - nutritionniste

Beaucoup d'entre nous appréhendent l'arrivée du temps des Fêtes par peur d'y ressortir avec des kilos en trop. Pourquoi ne pas profiter intelligemment des petits plaisirs de la vie et éviter de focusser sur la prise de poids? Voici quelques règles primordiales à retenir pour la période de Noël.

RESPECTEZ VOS SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Un bébé sait quand il a faim, et quand il est rassasié, il cesse de se nourrir. Cette reconnaissance des signaux de faim et de satiété est acquise dès la naissance. Cependant, ces signaux sont perturbés par les différents produits et régimes amaigrissants, de même que par les pressions de toutes sortes auxquelles nous sommes soumis. À force de se faire dire de manger ceci et de fuir cela, on ne sait plus quand on a faim et quand on n'a plus faim. De plus, plusieurs facteurs externes nous poussent à consommer davantage durant le temps des Fêtes : repas en famille, musique forte, éclairage tamisé, grosses portions, grande variété, etc. Soyez vigilants et conscients de ces incitatifs et tentez de respecter vos signaux internes. Autrement dit, l'appétit est le meilleur allié du poids santé !

ÉVITEZ L'ALCOOL EN GRANDE QUANTITÉ

Nous ne le dirons jamais assez : consommez l'alcool avec modération ! Et avec raison ! L'alcool est probablement le pire coupable du temps des Fêtes. Un gramme fournit 7 calories, soit le double de l'équivalent en glucides et en protéines. Cette énergie qui n'est malheureusement pas très efficace pour les cellules peut facilement entraîner un gain de poids. Il a comme effet de ralentir les neurones, qui eux ne contrôlent plus les signaux de satiété. Ce qui nous amène à consommer davantage de calories que notre corps en a réellement besoin.

Exemples de consommations et l'énergie fournie par chacune :

- Bière légère (341 ml) = 99 calories
- Bière régulière (341 ml) = 140 calories
- 1 verre de vin (rouge ou blanc) (150 ml) = 107 calories
- 1 verre de Porto (60 ml) = 92 calories
- 3 onces d'alcool fort (scotch, vodka) = 98 calories
- Pina colada (135 ml) = 245 calories

Tentez de réduire votre consommation d'alcool en :

1) Diluant un verre de vin avec une eau minérale et quelques petits fruits congelés.

2) Ne buvant pas votre verre trop rapidement; prenez quelques petites gorgées à la fois en les espaçant.

3) Alternant un verre d'alcool et un verre d'eau. Vous éviterez par le fait même la « gueule de bois » due entre autres à une déshydratation par l'alcool...

AYEZ UN HORAIRE DE REPAS RÉGULIER

Vous aurez tout avantage à éviter de sauter des repas et collationner intelligemment durant la période des Fêtes. Si vous avez faim, ne vous empêchez surtout pas de manger, car cela aura comme effet pervers de vous précipiter au buffet de Noël et vous faire consommer davantage.

Composez votre collation d'un aliment source de protéines et d'un fruit ou d'un légume. Les protéines, plus longues à digérer, calmeront votre faim en attente du prochain repas. Les fruits et légumes vous apporteront entre autres des vitamines et minéraux essentiels qui sont parfois négligés durant cette Période.

Exemples de collations équilibrées :

- 1 pomme + 100 g yogourt (moins de 2 % de matières grasses)
- 30 ml d'amandes naturelles + 30 ml de canneberges séchées
- 125 ml fromage cottage + 10 raisins frais
- 125 ml crudités + 30 ml purée de pois chiches (hummus)
- 100 g yogourt nature + 30 ml granola + ¼ tasse framboises

BOUGEZ !

Outre le plaisir de manger, prenez plaisir à bouger davantage durant les Fêtes. Patinage, raquette, ski de fond, glissade sont des activités amusantes à pratiquer avec amis et famille et qui vous feront dépenser de l'énergie. Pensez toujours à équilibrer votre balance énergétique en dépensant autant qu'en consommant. Ainsi, vous évitez de cumuler un surplus d'énergie.

Sarah Drouin, Dt.P., M.Sc.
Diététiste-nutritionniste
418 575-8424 / sarah-drouin@hotmail.com

CONSULTATION À DOMICILE
- Nutrition sportive
- Perte et gain de poids
- Troubles d'alimentation chez les enfants
- Coaching personnalisé
- Visite à l'épicerie
- Planification de menus

Ordre professionnel des diététistes du Québec

Joyeux Noël
et Bonne Année à tous!
Santé et Bonheur en
cette nouvelle année.
Toute l'équipe
de la Polyclinique

polyclinique CHIROPRATIQUE du Lac
Chiropratique / Physiothérapie
Massothérapie / Acupuncture
Orthèses plantaires / Naturopathie
Tél.: 418 849-9566
1020, boul. du Lac, Lac-Beauport

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Tim Albert pht

- Thérapie manuelle et sportive
- Physiothérapie active
- Enseignement • Hygiène posturale
- Contrôle actif de la douleur
- Accès à une équipe multidisciplinaire

PRENEZ RENDEZ- VOUS
418 849-9566
Polyclinique Chiropratique du Lac
1020, boul. du Lac, Lac-Beauport

SANTÉ

POUR UN SUIVI DE GROSSESSE COMPLET

PAR DRE MARIE-CLAUDE DÉRY, CHIROPRATICIENNE

dremcdery@chiropratique.com

Vous êtes enceinte ou vous planifiez le devenir? Bien entendu, le premier choix que vous aurez à faire sera de décider si vous souhaitez un suivi avec un médecin ou avec une sage-femme. Par la suite, d'autres options s'offriront à vous et seront importantes à considérer selon l'évolution de votre grossesse.

L'ACÉTAMINOPHÈNE N'EST PAS LA SEULE SOLUTION À VOS DOULEURS !

En tant que chiropraticienne travaillant dans une clinique multidisciplinaire et en tant que future maman de jumeaux, je suis en mesure de constater les bienfaits que différentes approches peuvent apporter à la femme enceinte. La biomécanique de votre corps sera mise à rude épreuve. En effet, l'augmentation des glandes mammaires ajoutera une tension à votre colonne dorsale et à vos épaules; le développement de votre utérus changera l'emplacement de votre centre de gravité et fera augmenter votre courbure lombaire, en plus d'étirer certains ligaments reliant votre utérus à la paroi pelvienne; l'élargissement de votre bassin exigera une laxité ligamentaire accrue et l'augmentation générale de votre poids soumettra vos articulations à une surcharge, surtout des membres inférieurs.

Voici quelques exemples de professionnels pouvant vous aider à favoriser l'adaptation de votre corps. Le chiropraticien qui fait des suivis de femmes enceintes pourra s'assurer de maintenir une mobilité adéquate à chacune des articulations, en plus de vérifier l'alignement de votre bassin, ce qui influencera positivement le positionnement intra-utérin de votre enfant. Le physiothérapeute sera en mesure d'évaluer les déficits musculaires pouvant entraîner de fortes douleurs dues aux changements anatomiques. Le massothérapeute vous aidera à maintenir une souplesse musculaire généralisée dans les diverses étapes de la grossesse, puisque les tensions diffèreront d'emplacement de semaine en semaine. L'important est de vous assurer que le professionnel a l'habitude de travailler avec des femmes enceintes et un simple coup de fil vous permettra d'en connaître davantage sur les méthodes utilisées.

SANS PARLER DES HORMONES!

Dès la première semaine de fécondation, vos hormones seront chamboulées, et ce, jusqu'à l'accouchement et l'allaitement. Les changements d'humeur, l'envie d'uriner fréquemment, les maux de cœur, la constipation, les variations de pression, les maux de tête, voilà quelques exemples de symptômes incommodants pouvant être atténués. L'acupuncteur est reconnu pour effectuer des suivis de grossesses et les bienfaits seront bénéfiques pour vos différents organes, dont les reins et le foie qui subissent une surcharge importante lors des premières semaines. Le naturopathe pourra vous conseiller des suppléments sûrs et efficaces afin de, par exemple, vous trouver une multivitamine adaptée dans les cas de constipation, de reflux gastriques, de troubles digestifs, etc.

En terminant, mon but n'est pas de publiciser un professionnel plutôt qu'un autre, mais bien de vous sensibiliser à l'importance de faire un suivi multidisciplinaire pendant cette période bien spéciale de votre vie. Tant mieux si vous avez consulté un spécialiste que je n'ai pas mentionné et qui s'est avéré fantastique pour vous. La grossesse n'est pas une maladie, mais une étape de la vie à laquelle il faut s'adapter en douceur. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions au sujet de cet article. Bonne grossesse et joyeuses fêtes !

Concept Beauté
Signé Martine Fiset et Stéphanie Richard

Forfait Paradisius
Lotus ou Hibiscus
(2 h 00)
Exfoliant Sublime
Enveloppement d'argile crémeuse
Lait hydratant
(peau de soie)
Bain velouté
(en cadeau, un effluve d'eau de plaisir au Lotus ou Hibiscus)
Promotion Noël
155$

Forfait Angélus
(2 h 30)
Manucure avec renforcement sur ongles naturels
Soin détente des pieds avec paraffine
Réflexologie
(30 min.)
Promotion Noël
125$

Forfait Divin
(1 h 30)
Soin microdermabrasion à infusion dermique :
lumixyl hyperpigmentation
acide salicylique Acné
acide Hyaluronique
(pour peau assoiffée)
vitamine C
(pour peau fatiguée et terne)
Application d'un voile de collagène
Promotion Noël
175$

Forfait Céleste
(2 h 00)
Massage aux coquillages
(1 h 00)
Bain Célestin
Soin calin du visage
Promotion Noël
95$

À l'achat d'un de nos forfaits signature de Noël, recevez un certificat cadeau de 30 min. de massage GRATUIT.
T 418.622.7299 • www.conceptbeaute.net
8500, Boul. Henri-Bourassa, Carrefour Charlesbourg QC G1G 5X1

LA PUBERTÉ ET LE SPORT CHEZ LES FILLES

GUY FALARDEAU, M.D. PÉDIATRE
Centre médical Henri-Bourassa,
4850 boul. Henri-Bourassa,418-977-8448
gfalar@gmail.com

Le mois dernier, je vous ai entretenu de la puberté chez les garçons et de l'effet important que le développement pubertaire avait sur la pratique des sports. Est-ce que le problème est aussi important chez les filles?

Voyons ce qui se passe chez la jeune fille lors de sa puberté. Tout d'abord, comme chez le garçon, il y a évidemment une importante poussée de croissance. La différence est qu'elle est plus rapide que chez le garçon et débute avant même l'apparition des premiers signes de puberté. Il y a aussi l'apparition de tissu adipeux (graisse) au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et des seins. Il y a peu de changements au niveau de l'ossature sinon un élargissement du bassin. Finalement, la puberté féminine comprend l'apparition des règles. Par contre, elle ne s'accompagne pas d'une meilleure masse musculaire ni d'une plus forte ossature.

La puberté de la fille est aussi plus précoce que celle du garçon. Elle peut commencer aussi tôt que huit ans et aussi tard que treize ans. La menstruation survient deux ans et demi plus tard.

Dans tous ces éléments qui constituent la puberté chez la fille, un seul peut améliorer la performance sportive; c'est la poussée de croissance. Dans la majorité des sports, la grandeur assure un avantage certain. Celle qui grandit plus vite aura donc ce privilège. Par contre, aucun des autres éléments qui composent la puberté féminine ne constitue un avantage au niveau sportif et certains peuvent même être considérés comme étant des inconvénients.

Par exemple, on se souviendra que dans certains sports aux Jeux olympiques comme la gymnastique, des jeunes filles étaient sous-alimentées pour retarder leur puberté et ainsi éviter que la croissance rapide, la prise de poids et la perte de souplesse viennent nuire à leurs performances. Ainsi, si dans un sport la taille n'est pas un avantage, il est possible que l'effet de la puberté soit plus négatif que positif.

Je vois une autre différence importante entre la puberté du garçon et celle de la fille. Alors que, très majoritairement, les garçons apprécient les changements de leur corps, une forte proportion des filles les accueillent mal. Particulièrement, l'apparition de tissu adipeux est généralement mal accueillie. Plusieurs se trouvent grosses alors qu'elles ont un corps «dans la moyenne». Il est certain que toutes les images qu'elles voient de vedettes ou de mannequins anorexiques leur donnent une idée fausse de ce qu'est un corps normal de femme.

Il est très important que les parents informent leur fille de ce qui est normal et soient attentifs à sa perception de son corps. Il serait souhaitable qu'ils l'encouragent à avoir une alimentation saine pendant cette

période si importante de sa vie et surtout d'éviter des privations exagérées.

NB : Les ados sont parfois surpris que leurs parents les amènent chez le pédiatre. N'oublions pas que la pédiatrie s'occupe des personnes en croissance, de la naissance à l'âge adulte. Au Québec, la limite a été fixée à 18 ans.

LA JOURNÉE S'ANNONCE EXCELLENTE
POUR CRÉER DES SOUVENIRS MÉMORABLES
EN FAMILLE OU ENTRES AMIS.

Nos meilleurs voeux en cette période de réjouissances.

Geneviève Blouin
genevieve.blouin@sunlife.com
www.sunlife.ca/genevieve.blouin

Yves Blouin
yves.blouin@sunlife.com
www.sunlife.ca/yves.blouin

Services financiers Blouin et Blouin inc*
418 622-2627
3265, 1ère Avenue, Québec, Qc G1L 3R1
www.sunlife.ca/sfbb

Conseiller(ère) en sécurité financière et conseiller(ère) en assurances et rentes collectives, *cabinet de services financiers - distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc.', cabinet de services financiers - **Représentant(e) en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc.', cabinet de courtage en épargne collective. - 'Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, 2010.

Financière Sun Life

1re ÉQUIPE DE VENTES EN 2009*
* de tout le réseau Royal-Lepage Inter-Québec

ANDRÉDUSSAULT
courtier immobilier

www.andredussault.com 849-0555

LAC-BEAUPORT

5 cc, 2 sb, foyer, solarium avec spa. 439 000 $

LAC-BEAUPORT

4 cc, 2 sb, vue exceptionnelle sur lac. 429 000 $

CHARLESBOURG

Superbe condo,2 sb, 2 cc. 294 000 $

SAINT-ÉMILE

2 cc, poss. 3e au ss, bois franc. 239 000 $

CHARLESBOURG

Piscine int, sauna, 2 foyers, 4 cc, 2 sb. 750 000 $.

CHARLESBOURG

Bureau, salle de jeux, 3 cc, poss. 4e au ss. 295 000 $.

SILLERY

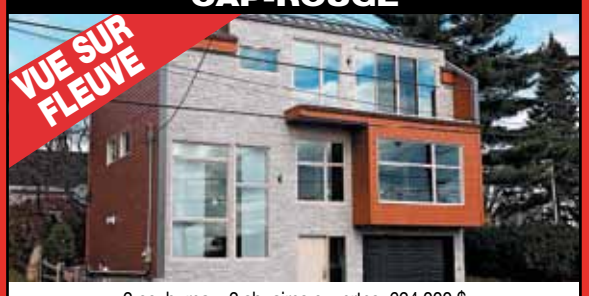
4 cc, bureau, boudoir, 2 sb. 595 000 $

QUÉBEC

4 cc, 2 sb, boudoir, salon. 525 000 $

CHARLESBOURG

218, rue de la Drôme. P. D. 224 000 $.

CAP-ROUGE


2 cc, bureau, 2 sb, aires ouvertes. 624 000 $

SAINTE-FOY

3 cc, sf. Cour intime. 305 000 $

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

2 salons, 3 cc, bois franc. 429 100$

LAC-CLÉMENT

3 cc, 2 sb, 2 mezzanines, serv. mun. 539 000 $

VERTMONT-SUR-LE-LAC

4 cc, toit cath, foyer, garage détaché. 449 000 $

LAC-SAINT-CHARLES

4 cc, foyer, intimité, pisc. creusée, gar. double. 339 000$

LAC-BEAUPORT

2 cc, bureau, serv d'égout/aqueduc. 234 000 $

LAC-BEAUPORT

4 cc, sans voisin arrière et rue sans issue. 869 000 $

LAC-BEAUPORT

5 cc, 3 sb. Garage double. 839 000 $

Venez nous rencontrer à nos bureaux

au 1020-G, boulevard du Lac

LAC-BEAUPORT

87, chemin Tour du Lac. P. D **1 175 000 $.**

SAINTE-FOY

3717, rue Pollack. P. D. 455 000 $.

LAC-BEAUPORT

13, chemin de Sévrier. P.D. 389 000 $

LAC-BEAUPORT

57, chemin de la Vallée. P. D. 269 000 $

LAC-BEAUPORT

4 cc, bur, 2 sb, 2 foyers.Ter. + de 21000 pc. 475 000 $

LAC-BEAUPORT

70, rue Champéry. P. D. 174 000 $.

QUÉBEC

4425, Lemonelier. P. D. 89 000 $.

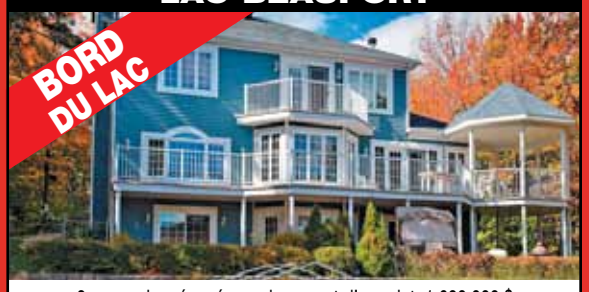
LAC-BEAUPORT

3 c.c. fenestration et toiture récentes. 895 000 $

LAC-BEAUPORT

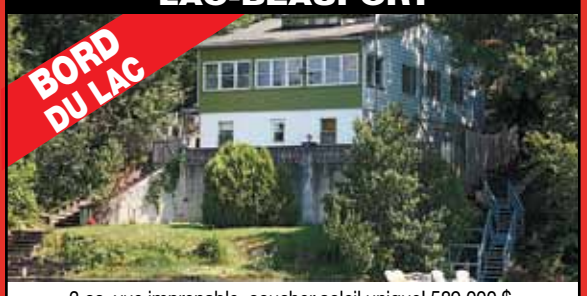
4 cc, bur, foyer, plage de sable avec quai. 1 250 000 $

LAC-BEAUPORT



3cc, s-sol aménagé avec logement d'appoint. 1 680 000 $

LAC-BEAUPORT



3 cc, vue imprenable, coucher soleil unique! 589 000 $

LAC-BEAUPORT

2 salon., 4 cc, 1 bur., foyer, 2 sb, gar. double. 389 000 $

LAC-BEAUPORT

Terrain 38 000 pc, bcp d'intimité. 229 000 $.

LAC-BEAUPORT

3 cc, plaf cath, foyer, bois franc. 379 000 $

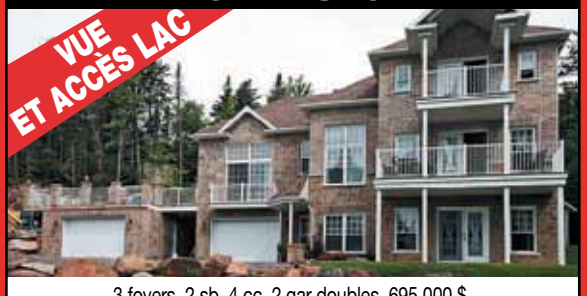
LAC-BEAUPORT

2 cc, bureau, foyer, cuisine récente. 339 000 $.

LAC-BEAUPORT

4 cc, aménagée sur 3 niveaux, foyer. 594 000 $

LAC-BEAUPORT

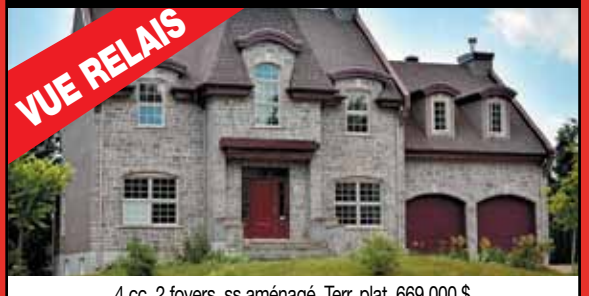


3 foyers, 2 sb, 4 cc, 2 gar doubles. 695 000 $.

LAC-BEAUPORT

4 cc, 2sb, 2 foyers, vue panoramique. 789 000 $.

LAC-BEAUPORT



4 cc, 2 foyers, ss aménagé. Terr. plat. 669 000 $.

CONSEIL STONEHAM

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

L'ÉQUIPE MILLER A SOUFFLÉ SA PREMIÈRE BOUGIE

PHILIPPE BRASSARD

La première bougie est soufflée pour l'équipe Miller, qui a profité de la séance du 8 novembre du conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury pour faire le point sur ses réalisations, tout en donnant un avant-goût de ses orientations pour 2011.

« Je suis content de notre bulletin, de ce qu'on a fait dans notre première année », a affirmé le maire Robert Miller, qui se décrit lui-même comme un bourreau de travail. Pour les trois années de mandat restantes, sa jeune équipe souhaite maintenir le rythme. « On a des rêves, mais on est réaliste », a-t-il toutefois précisé.

En présentant son rapport sur la situation financière pour l'exercice budgétaire 2010, M. Miller a expliqué que les dépenses d'immobilisations en 2010 ont totalisé 2,615 M$, soit près de 300 000 $ de moins qu'initialement prévu au budget.

Parmi ces projets d'immobilisations, dont plusieurs seront complétés en 2011, notons la réfection d'une partie des chemins de la Grande-Ligne et de la 1ère Avenue ainsi que l'aménagement d'un cercle de virage sur le chemin Jacques-Cartier, pour un montant de 1,387 M$. De plus, l'achat et l'entretien de la flotte de véhicules municipaux ont totalisé 333 650 $. L'aménagement d'un bassin de sédimentation à la Station touristique (264 700 $), la rénovation de bâtiments municipaux (218 900 $), de même que l'aménagement de pistes multifonctionnelles sur le chemin du Hibou (210 000 $) ont été d'autres projets importants lancés en 2010.

Au chapitre des dossiers chauds en 2010, le Règlement de contrôle intérimaire adopté par la Communauté métropolitaine de Québec a été l'une des plus grandes préoccupations du nouveau conseil. Une nouvelle réglementation d'urbanisme proposant notamment l'encadrement des maisons de tourisme a aussi été adoptée.

Mais surtout, M. Miller s'est montré particulièrement fier d'avoir signé une première convention collective avec les employés municipaux et une entente avec le personnel-cadre.

ORIENTATIONS 2011

À l'aube de la présentation du budget qui aura lieu le 20 décembre, le conseil a annoncé ses couleurs.

En plus de vouloir s'entendre avec les pompiers, le conseil souhaite réviser les salaires des élus et mettre en place un code d'éthique pour les élus et le personnel.

Côté sécurité publique, une nouvelle caserne incendie avec un nouveau garage pouvant accueillir le camion-échelle demeure dans le radar du conseil pour 2011. Il y a également une volonté de réduire la vitesse sur les routes. « On est déjà en démarches avec la Sûreté du Québec et déjà en action dans ce dossier-là », a laissé savoir M. Miller.

Le maire Robert Miller dresse un bilan des réalisations de son équipe après un an de gouvernance à Stoneham-et-Tewkesbury, en ouverture de la séance du 8 novembre dernier.

Sur le plan des loisirs et de la culture, le conseil entend lancer un chantier d'aménagement de parcs de quartier et du parc des Fondateurs.

Le conseil prévoit également continuer la participation aux Fleurons du Québec, un programme d'embellissement horticole auquel Stoneham-et-Tewkesbury a participé pour une première année, méritant trois fleurons.

Par ailleurs, le maire a indiqué qu'il y aurait des discussions avec les partenaires de l'éducation et des garderies afin de s'assurer de pourvoir aux futurs besoins scolaires et de places en garderie de la municipalité. « On veut être proactifs », a déclaré le maire, conscient qu'avec l'octroi de 120 nouveaux permis de construction en 2010 et l'arrivée de plusieurs jeunes familles, ces besoins iront en augmentant.

MEILLEURS VOEUX!

À quelques jours de Noël et du Nouvel An,
c'est un moment privilégié pour les membres du conseil municipal de transmettre à toute la population des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury,
ses meilleurs vœux.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous ceux et toutes celles qui participent au mieux-être de la collectivité, soit : les employés municipaux, les pompiers à temps partiel ainsi que tous les bénévoles qui imprègnent notre communauté, en offrant leurs services.

Que la féerie de Noël, soit un gage de paix et de bonheur pour vous et votre famille.

Le maire,
Robert Miller

STO-GYM

En décembre, c'est au STO-GYM que je m'inscris!

Promotion abonnement
1an ou 6 mois
sans taxe / aucun frais d'adhésion
programme initial inclus

Situé dans le Complexe Municipal de Stoneham
325, chemin du Hibou, Stoneham (porte 9)
Tél. : 418-848-9648 sto-gym@ccapcable.com

SOCCER U12F-AA

LES HONNEURS POUR LES DIABLES ROUGES DE LA HAUTE SAINT-CHARLES

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Ce n'est pas parce que la neige a commencé à avaler les rues que la pratique du soccer est reléguée aux vestiaires. Non, messieurs-dames, le rond ballon est toujours sur la touche!

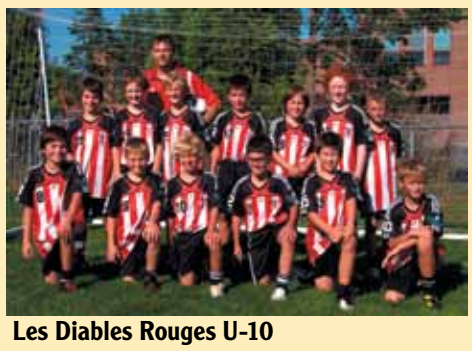
De haut en bas et de gauche à droite: Entraîneur Styve Prevost, Cinthia Guido, Arianne Ayotte, Magalie Cantin, Sandrine Bélanger, Corinne Trudelle, Frédérique Auclair, entraîneur chef Styve Beaupré

Heureuses sont les équipes qui ont participé les 27 et 28 novembre dernier au Défi de la capitale Honco au Complexe Honco à Charny! L'Équipe de soccer Diables Rouges de la Haute St-Charles (U12F-AA) a terminé au 1er rang de son pool avec 2 victoires et 1 match nul en ronde préliminaire. Les filles ont ensuite défait Chelsea (Ontario) en demi-finale pour enfin remporter les grands honneurs contre les Rebelles de l'Est de Trois-Rivières en grande finale. Chapeau à nos joueuses d'autant plus que cinq d'entre elles sont des résidentes de Stoneham et j'ai nommé: Cinthia Guido, Sophie Rivet, Arianne Ayotte, Alexia Beaulieu et Caroline Beaupré.

Bravo les filles!

NOS BRILLANTS PETITS DIABLES

Il est bon de souligner également que chez les garçons, les Diables rouges U-10 évoluant dans la LSQM, ont terminé au premier rang au classement final des épreuves du Défi technique d'équipe pour une deuxième année consécutive. Ces épreuves techniques sont organisées par l'Association régionale de soccer de Québec (ARSQ) pour les équipes de la ligue de développement (U-9 à U-11) de la grande région de Québec-Chaudière Appalaches. Cette année, les épreuves se déroulaient sur deux fins de semaine, la première ronde se tenait en juin, à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, et la deuxième en août, à Saint-Nicolas. Les jeunes protégés de Claude Drapeau et Stéphane Santarelli ont démontré une fois de plus leurs grandes habiletés techniques en remportant 4 des 6 épreuves et en terminant 41 points devant leurs plus proches concurrents, les Caravelles de Sainte-Foy.



Les Diables Rouges U-10

Félicitations les gars!

UNE PREMIÈRE DANS LA JACQUES-CARTIER

L'INCONTOURNABLE MARCHÉ DE NOËL

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Le tout premier Marché de Noël de La Jacques-Cartier est enfin à nos portes! Musique, illuminations de Noël, animation ambulante, spectacles, ateliers créatifs et activités sportives extérieures sont au menu des deux prochaines fins de semaines.

Si l'on se fie au vif succès remporté l'été dernier par le Marché Public de Stoneham Le Marché de Noël risque fort de devenir un incontournable hivernal. Il y en aura de l'action dans le secteur de la Grange du Presbytère à Stoneham au cours des prochains jours!

Plus d'une quinzaine de producteurs, artistes et artisans de la MRC vous accueilleront dans une ambiance teintée de l'esprit des Fêtes! Qu'il sera bon de se délecter des délicieux produits régionaux, de s'émerveiller du talent et de la créativité qui signent la toile de la MRC de La Jacques-Cartier!

Petits et grands prendront plaisir à participer à l'une ou l'autre des activités proposées tout au long de l'événement. Les plus jeunes ne voudront pas manquer l'arrivée de Père Noël le 11 décembre dès 14h. Toujours ce 11 décembre, les majeurs et vaccinés apprécieront particulièrement le tournoi Hockey Bottines sur la patinoire de Stoneham de 18h à 22h. Les demi-finales et la finale seront présentées le dimanche à partir de 13h. Les artistes en herbe seront heureux de participer aux ateliers créatifs organisés par l'école du Mont Saint-Sacrement.

Le Marché de Noël, un rendez-vous à ne pas manquer du 10 au 12 et du 17 au 19 décembre prochains.

Marché de Noël de La Jacques-Cartier
Horaire:
Vendredi 10 décembre : 16h à 20h
Samedi 11 décembre : 13h à 19h
Dimanche 12 décembre : 13h à 17h

Vendredi 17 décembre : 16h à 20h
Samedi 18 décembre : 13h à 19h
Dimanche 19 décembre : 13h à 17h
Information: cperreault@villestoneham.com ou 418-848-2381/poste 238
Site Web : Marché de Noël de La Jacques-Cartier

Note aux lecteurs:

Concernant l'article du mois dernier, «Choisir son dentiste», nous croyons important de mentionner que l'image accompagnant cet article a été tirée d'une banque de photos et ne représente en rien la réalité. Depuis de nombreuses années, les gants d'examen médicaux font partie des normes d'asepsie à respecter.

- Dr. Stéphane Coulombe

4e ÉDITION DU NOVEMBER CHILL

OUVERTURE DE SAISON ÉLECTRISANTE À STONEHAM

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Devenu un rendez-vous incontournable, le Bud Light November Chill, le « party » de préouverture de la saison à la Station touristique de Stoneham a encore attiré beaucoup d'adeptes cette année.

L'évènement présenté le 19 novembre dernier a encore été à la hauteur pour les chanceux ayant pu se procurer des billets qui se sont envolés rapidement. Les organisateurs s'étaient pourtant bien démenés afin de pouvoir accueillir 1100 invités, ce qui en faisait l'édition la plus achalandée. En début de soirée, plusieurs centaines de skieurs et planchistes se sont prêtés à une compétition de « Rail Jam » où 1 500 $ étaient offerts en bourse. Par la suite, DJ Pschology n'a pas déçu son public qui a fêté jusqu'aux petites heures. Si le personnel de sécurité était nombreux compte tenu de

l'ambiance traditionnellement assez festive de l'évènement, la soirée s'est déroulée sans le moindre pépin. Fait intéressant, sans faire mon écologiste déchaîné, chaque invité se voyait remettre un verre réutilisable qu'il devait conserver après chaque consommation. Une initiative « verte » modeste, mais qu'on ne voit pas assez dans de telles fêtes.

Établie depuis 40 ans, Stoneham promet d'en offrir encore beaucoup aux amateurs de glisse. La Station a d'ailleurs vu son nombre d'abonnements grimper de 39 % comparativement à l'année dernière. Une hausse résultant en grande partie de cette nouvelle passe permettant à la clientèle d'aller skier à Stoneham et au Mont Sainte-Anne. « Ce qui fait notre succès, c'est que la montagne a plusieurs réputations en constante compétition. Nos terrains skiables sont adaptés pour tous. Les familles, les plus jeunes, les séniors, les athlètes d'élite, ils sont tous merveilleusement servis », explique

Lisa-Marie Lacasse, chef des communications à la Station. Évidemment, plusieurs affectionnent Stoneham également pour le dynamisme de ses après-skis avec son bar, sa restauration et sa zone détente avec ses

bains tourbillons extérieurs. Par ailleurs, la Station offre toujours gratuitement l'accès à sa pente-école, où un nouveau tapis magique a été installé, pour faciliter l'apprentissage des premières glisses. Tenant à continuer de ravir et servir sa clientèle locale, la Station continue parallèlement d'alimenter une vision d'avenir par de multiples projets dans le but de confirmer sa place parmi les destinations prisées pour les compétitions internationales.

VÉRONIQUE ET NEIL QUITTENT STONEHAM POUR LE PROJET DE LEUR VIE

TOUT LAISSER POUR LE TOUR DU MONDE

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Ils ont vendu leur maison, fermé leur entreprise, offert leur mignon labrador à une nouvelle famille, mais durant 16 mois, Véronique Gravel et Neil Poulin fouleront les plus beaux endroits de plusieurs racoins de la planète.

Globe-trotteurs aguerris, le jeune couple de Stoneham vient tout juste de plier bagage pour un voyage où ils visiteront 20 pays sur 4 continents. Ayant travaillé un an à Euro Disney, plusieurs mois à Jasper, s'étant aventurés à voiture dans les coins les plus mexicains du Mexique, sans vouloir dénigrer l'offre « ressort » plus ou moins dépaysante, les deux sympathiques Beaucerons d'origine savaient dans quoi ils s'embarquaient lorsqu'ils ont décidé de plonger dans ce projet. « Ç'a été un bon 8 mois de préparation. On ne vend pas une maison et on ne ferme pas une entreprise du jour au lendemain. On doit aussi

préparer tout ce qui est visas, assurances et vaccins, c'est tout un casse-tête », a expliqué Neil Poulin.

Comment peut-on bien décider de tout laisser derrière et partir à l'aventure ? « C'est dur de tout rayer ce que l'on a bâti, mais c'est la continuité de notre vie, on devait se l'avouer. On veut avoir des enfants, on s'est dit que si ce n'était pas là qu'on le faisait, c'était quand ? Certains nous disent qu'on va revenir les mains vides. Au contraire, nous allons revenir avec la plus grande des richesses, c'est ça vivre », a indiqué Véronique Gravel.

N'ayant acheté que quelques billets d'avion pour le début du périple, les deux amoureux de 28 ans refusent de préparer un itinéraire précis. « On se laissera transporter par le voyage, c'est lui qui forme le voyageur », a philosophé Véronique. « On veut vivre les pays, les cultures, les coutumes. On ne veut pas aller là en touristes qui prennent 300 photos, qui mangent la même nourriture qu'ici et qui croient avoir vu la planète après être allés aux Cités mayas au Mexique », a poursuivi Neil.

Combien peut coûter une telle aventure ? Il faut savoir qu'ils iront dans des endroits où le coût de la vie est souvent assez dérisoire (Thaïlande, Népal, Vietnam, Pérou). Ils ont prévu devoir débourser 20 000 $ chacun pour les 16 mois, en incluant certaines folies plus excentriques dont quelques croisières et même un séjour sur les îles de Thaïlande, où l'on y trouverait les plus belles plages au monde et les « partys » à ciel

ouvert les plus convoités. Un budget, qui selon certains, pourrait même être coupé de moitié. Les deux voyageurs avouent être un peu inquiets à l'idée de fréquenter plusieurs milieux radicalement islamistes, eux qui seront d'ailleurs dans des pays où l'alcool est interdit durant les fêtes, si cela peut au moins atténuer notre envie d'être à leur place. Toutefois, leur séjour à l'Himalaya et les randonnées à dos d'éléphants sont les moments qu'ils appréhendent avec le plus d'enthousiasme. Vous pourrez suivre quotidiennement et même commenter les aventures des Neil et Véronique sur leur blogue : http://veroneil.blogspot.com/

Santé, bonheur et prospérité en 2011

RÉBECCA RACINE
COURTIER IMMOBILIER

La Capitale Cité maintenant dans votre municipalité !

Propriété du mois

- LAC-BEAUPORT -
Coup de coeur assuré! Charmante propriété complètement rénovée offrant chaleur et confort avec ses grands espaces dont 3 c.c, (balcon/c.p.), bureau, 2 salons dont 1 avec foyer/marbre, garage attenant.
Le tout sur un magnifique terrain aménagé avec bassin d'eau, vue sur le lac & montagnes.
Plage et piscine en copropriété ! 412 000 $

PROTECTION hypothécaire PROTECTION domiciliaire

La Capitale Cité Inc. La Capitale vendu.com

Découvrez et vivez la différence ! | 418.661.8000 | rebeccaracine.com

LE REFUGE DE ST-ADOLPHE

UN PARADIS BLANC À DÉCOUVRIR

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Étrange d'observer combien la protection de l'environnement est au cœur de nos préoccupations, mais qu'en même temps, plusieurs ne profitent de la nature que par quelques promenades pour dégourdir les pattes de Pitou. L'environnement n'a pas qu'une utilité récréative, mais tant qu'à résider dans un secteur comme le nôtre, aussi bien suivre tous ces amoureux de la nature et sortir dehors.

Niché dans les montagnes du domaine St-Adolphe, le Refuge est un de ces lieux où l'on peut « bouffer de l'air » à volonté. Un chalet modeste, une poignée d'employés, peu de publicité, le domaine du Refuge n'a jamais misé sur des moyens flamboyants pour attirer sa clientèle. La qualité et la beauté de leurs sentiers ont été et seront toujours leur principal argument de vente.

Récemment passé sous les commandes d'Yves Vaillancourt, un fidèle client du centre, et de Karl Dobson, le fils du vénérable Bill Dobson qui a opéré la station durant près de 40 ans, le Refuge conservera son authenticité, mais les nouveaux dirigeants souhaitent y donner un second souffle. Réputé pour la qualité de sa neige, le Refuge est d'ailleurs situé dans un des secteurs les plus enneigés du Québec selon les météorologues. Je le concède, si vous recevez l'Écho du Lac, vous êtes probablement aussi des Olympiens du pelletage.

« On travaille avec de la petite machinerie, nous n'avons pas de gros tracteurs. Nos sentiers ressemblent d'avantage à des tunnels d'arbres qu'à des routes », explique Karl Dobson qui précise que les Trois Chûtes avec ses ponts suspendus, la rivière des Hurons, le lac Yoyo et tous les points de vue panoramiques sauront séduire les visiteurs. Un trajet de 50 km reliant le Refuge et les Sentiers du Moulin (Lac-Beauport) est aussi un défi bien prisé pour les moins frileux et plus périlleux. « Que ce soit l'athlète, les jeunes, les familles ou les séniors, tout le monde y prend son pied », souligne Yves Vaillancourt qui croit que l'accueil chaleureux est également une caractéristique du Refuge. Vous ne pourrez partir sans avoir dégusté leur soupe aux pois, la tradition depuis plusieurs décennies.

Des sentiers de ski de fond sur 16 km, 16 pour la raquette, 32 pour les randonneurs, des entraîneurs, de l'équipement pour ceux qui n'ont pas leur « grément », des tarifs agressifs, le Refuge vaut le détour. Assurez-vous toutefois d'enfiler deux… même trois paires de bas de laine. Plus d'info : centrelerefuge.com

AGENDA SOCIAL

St-Adolphe de Stoneham

Couper son sapin en famille
Belle randonnée en forêt sur un site magnifique !
Ferme St-Adolphe au 2032 ch. St-Edmond
Tous les weekends de décembre
Apportez votre sciotte !
418 848-2879

Lac-Beauport

11 décembre

Remise des bourses de La Fondation jeunesse Lac-Beauport
Au Batifol dès 10h

17 décembre

Noël au Cabanon
Musique, danse, breuvage, échange de cadeaux ainsi que plusieurs surprises attendent les jeunes
À 19 h à la Maison des Jeunes

Charlesbourg

L'événement Noël au trait-carré
Moulin des Jésuites
Exposition La brodeuse au point de croix
La Nativité point par point, une cinquantaine d'œuvres réalisées par Lise Villeneuve.

Le village médiéval en pain d'épice
Exposition réalisée par les élèves en pâtisserie du Centre de formation professionnelle Fierbourg,

Horaire des expositions : Les samedis et les dimanches, de 10 à 17 heures, jusqu'au 19 décembre et de 13 à 17 heures, du 26 au 30 décembre ainsi que les 2, 8 et 9 janvier 2011.

Concert familial de Noël
Grenier du Moulin des Jésuites
Les plus belles chansons du répertoire de Noël présentées par la chanteuse Lorraine Gagnon, accompagnée au piano par France Huot et à la contrebasse par Daniel Marcoux.
19 décembre à 11 heures et à 14 heures,
Réservation au 418.624.7720

Pour plus de détails, consultez le www.moulindesjesuites.org.

Messes de Noël

24 décembre

Chapelle Lac-Beauport
18 h - Célébration familiale
20 h Messe de Noël
22 h Messe de Noël

Église N.D.L.
18 h 30 - Célébration familiale
21 h 30 Messe de Noël
24 h Messe de Noël

Chapelle de Tewkesbury
20 h 00 Messe de Noël

Église de Stoneham
18 h - Célébration familiale
20 h Messe de Noël

Centre de ski de Stoneham
22 h Messe de Noël

Église de St-Adolphe
22 h Messe de Noël

Église Lac St-Charles
18 h - Célébration familiale
20 h Messe de Noël
22 h Messe de Noël

25 décembre

Église Lac St-Charles
9 h 30: Messe de Noël

Église de N.D.L.
10 h 30: Messe de Noël

RBC

La gestion de vos finances peut être complexe. Nos conseillers peuvent vous aider à simplifier les choses.

Lorsque vous vous efforcez d'atteindre vos objectifs financiers, les conseillers RBC® sont là pour vous aider. Pour obtenir des conseils judicieux adaptés à vos besoins de financement immobilier† et de placements*, appelez-nous dès aujourd'hui. Nous pouvons vous rencontrer en tout temps, au moment et à l'endroit qui vous conviennent le mieux.

Une banque de conseils pour vous guider.MC

Succursale Lebourgneuf 418 624-1161

Sylvie Couttet
Planificateur financier
Représentante en épargne collective
418 624-1583

Sacha Michaud
Planificateur financier
Représentant en épargne collective
418 570-6366

Caroline Parent
Conseillère en prêts hypothécaires
418 575-7226

Mathieu Pouliot
Premier directeur de compte, Entreprises et Particuliers
418 624-1119

* Les services de planification financière et les conseils en placement sont offerts par Fonds d'investissement Royal Inc., société membre de RBC Gestion de patrimoine. Fonds d'investissement Royal Inc., RBC Gestion d'Actifs Inc., la Banque Royale du Canada, la Société Trust Royal du Canada et la Compagnie Trust Royal sont des entités juridiques distinctes et affiliées. Fonds d'investissement Royal Inc. est inscrit au Québec en tant que cabinet de services financiers.
† Les prêts personnels et les hypothèques résidentielles sont offerts par la Banque Royale du Canada sous réserve de ses critères de prêt habituels. ® Marques déposées de la Banque Royale du Canada.
MC Marque de commerce de la Banque Royale du Canada. 46133 (03/2010)

VENTURES NORD-BEC STONEHAM

TRAÎNEAUX À CHIENS

Petite balade aux flambeaux gratuite*
Pour les enfants jusqu'à 10 ans
avec un adulte à l'achat d'un forfait « **Soirée d'hiver** » comprenant une balade de 1.6 km en traîneau de nuit + un souper 3 services + un objet souvenir pour les enfants

* Limite 1 enfant
traîneau gratuit /1 forfait adulte acheté le même jour

418-848-3732
www.traineaux-chiens.com
Divers forfaits traîneaux disponibles

Réservations obligatoires
au moins 24h à l'avance

EN SOLO, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR LES FÊTES

JEAN–NICOLAS BLANCHET
jn@leseditionsprime.ca

Oui, nous disposons de deux montagnes qui font rêver les amateurs de loisirs alpins, mais l'offre hivernale de notre territoire va beaucoup plus loin puisqu'il est la capitale des terrains de jeux hivernaux. Voici donc une courte liste d'activités (qui aurait assurément pu être beaucoup plus longue) pour vous permettre de profiter du grand air à vos souhaits durant les fêtes.

Patinoire sur le Lac-Beauport : L'anneau de trois kilomètres est devenu un attrait important pour la municipalité. Bien que la mauvaise humeur de dame nature compromette toujours l'ouverture de la patinoire durant les fêtes, les gens de la Municipalité travaillent ardemment pour qu'elle soit disponible. Petit conseil pour vivre quelque chose d'assez particulier, essaye-le une fois en soirée, après la fermeture des chalets. L'accès à la glace est permis en tout temps et de pouvoir vous laisser glisser, discrètement, seul au monde, dans ce décor splendide, est toujours une expérience inoubliable.

Patinoires municipales : Elles seront prêtes pour les fêtes. Méconnues de plusieurs, les deux patinoires situées près du centre communautaire sont pourtant prisées par de nombreux adeptes, en particulier les hockeyeurs. Vous serez surpris de constater comment, chaque dimanche matin, des joueurs de tous âges s'y donnent rendez-vous pour quelques heures de pur plaisir. Ne vous gênez pas, il y a de place pour tout le monde.

Les fameuses glissades : Un classique et de fortes émotions garanties. Pour quelque chose d'un peu plus piquant, Tewkesbury (ouverture 3 janvier) et le Mont-Tourbillon (ouverture 18 décembre) offrent deux des plus beaux sites de glisse de la province.

Traîneaux à chiens : La pourvoirie du Lac-Beauport et Aventure Nord-Bec Stoneham sont devenus au fil des ans les références pour faire découvrir cette activité aux gens de Québec. Une expérience qu'on ne peut décrire tant qu'on ne l'a pas vécue. À noter, la frénésie des chiens prêts à décoller et, surtout, le décor enchanteur tout au long de la ballade. En famille ou en couple, l'activité en vaut le coup !

Location de motoneige : Que ce soit pour vous balader paisiblement quelques heures, partir vous réfugier dans les montagnes ou alimenter votre cœur d'enfant intrépide, les nombreux sentiers qui tapissent le secteur font de la couronne nord de Québec un endroit magnifique pour la motoneige. (Info : Pourvoirie du Lac-Beauport)

Spa et détente : On a bien le droit de relaxer, ce sont des vacances après tout. Le Nordique spa et détente à Stoneham et le Sibéria Spa à Lac-Beauport, n'ont plus besoin de présentation. Ce dernier ouvre même ses portes aux familles accompagnées de leurs enfants, les dimanches matins de 9 h à 12 h. En plein jour ou lors des soirées glaciales, toutes les raisons sont bonnes pour s'accorder une petite escapade dans ces havres de paix.

Raquette, ski de fond et sentiers pédestres : Les Sentiers du Moulin, le Refuge, Cité-Joie, la Forêt Montmorency, le Parc national de la Jacques-Cartier, le parc du Mont-Wright, le Camp Mercier, les Marais du Nord, en voulez-vous, en « v'là », et j'en passe. Le territoire abonde d'endroits exceptionnels pour profiter du grand air. Plusieurs affectionneront particulièrement les mêmes milieux, d'autres profiteront du nombre démesuré de sentiers pour s'offrir de nouveaux défis à chaque sortie.

Igloo : Envie d'une expérience hivernale à fois traditionnelle et hors de l'ordinaire ? La pourvoirie du Lac-Beauport vous accueille dans leurs igloos le temps d'une fondue de gibier ou alors pour une séance de pêche blanche. Année après année, la populaire activité continue d'attirer de nombreux adeptes !

Un très joyeux Noël
et une bonne et heureuse année

A very Merry Christmas
and Happy and Prosperous New Year

DÉPUTÉ / M.P.
PORTNEUF—JACQUES-CARTIER

325, de l'Église, bureau 50
Donnacona (Québec) G3M 2A2

Téléphone: 418 285-0018
Sans frais: 1 888 285-0018

depute@andrearthur.ca

Les petites annonces

Garderie familiale 6 mois et plus.
Repas équilibré, excellents soins, activités de bricolage
Contactez-moi:
Lili au **418-849-5527**

Logement 3-1/2 à louer sur chemin des Passereaux, semi-meublé, pour personne tranquille, non-fumeur et sans animaux. Disponible immédiatement. $675/mois.
Contactez **Philippe au 418-655-6996.**

Diplômée en management et marketing.
Plusieurs années d'expérience.
Disponible pour contrat en gestion ou marketing pour petites entreprises (étude de marché, planification marketing, administration générale etc).
Contacter **Caroline Letarte**
418.849-4691
caroline.letarte@gmail.com

Pré-retraité sérieux et fiable résidant à Lac-Beauport, offre ses services pour menus travaux d'entretien et de rénovation (peinture, moulures, céramique, plancher, flottant et autres). Estimation gratuite.
Contactez: **Jacques Chouinard**
Tél : **418-558-1020**

Maman à la maison aimerait accueillir des enfants d'âges scolaire pour le repas du midi.
Repas équilibrés inclus.
3 places disponibles.
Valérie 948-6709

Les soies Paule Bossé vous offre la possibilité de vous procurer une écharpe de soie peinte et bordée main de grande qualité selon vos goûts et couleurs, pouvant même portée votre identification personnelle ou petit texte. Commandez tôt. Travail professionnel exécuté avec grand soin.
Appelez au 418 651 6483
Un cadeau de Noël particulier. Vaste expérience en cadeaux corporatifs.

Comptabilité et tenue de livres informatisée.
Service de paie. Aucun investissement requis. Idéal pour individu et PME désirant minimiser ses coûts administratifs. Contactez : **Pierre Canac-Marquis**
Téléphone : **418-952-8208**

Parlons étiquette

FESTOYER AVEC CLASSE

DANIELLE ROBERGE

La période des Fêtes est à nos portes, moment magique pour revoir et recevoir parents et amis afin de renouer les liens et d'échanger présents et bons vœux.

Nous avons tous, un jour ou l'autre, lors d'une réception des Fêtes, été témoin du manque de classe ou de savoir-vivre d'un collègue, ami ou parent. Vous trouverez ici quelques conseils en matière d'étiquette qui pourront vous être utiles à l'occasion de votre prochain party des Fêtes !

Êtes-vous de ceux qui reçoivent où êtes reçus ? Si vous répondez les deux, je vous félicite ! Car cela ne devrait pas toujours être à la même personne de recevoir et de payer la note sous prétexte qu'elle a une plus grande maison ou plus d'aisance financière. Si vous ne pouvez pas recevoir chez vous, vous pouvez peut-être prendre en charge l'organisation de la fête chez la personne qui reçoit. Et s'il vous est difficile de recevoir pour des raisons financières, pourquoi ne pas vous offrir pour faire le ménage et la vaisselle ? Par ailleurs, combien de parents me demandent comment faire comprendre à leurs enfants devenus grands qu'ils aimeraient, eux aussi, être reçus…

Véritable casse-tête pour certains, grande occasion pour d'autres, le code vestimentaire est un sujet que je ne peux négliger dans cette chronique ! Je rappellerais que nos vêtements reflètent notre personnalité. Trop souvent, les gens l'oublient au profit de la mode et des tendances… Bien que, pendant la période des Fêtes, les boutiques regorgent de vêtements flamboyants, brillants, décolletés et sexy, voire même provocants, il faut toujours se demander si le vêtement choisi concorde avec notre personnalité et avec l'occasion. En résumé, demandez-vous si la robe de votre party de filles annuel est appropriée pour votre party de bureau !

Les parfums maintenant. Sujet enivrant, vous me direz, mais aussi parfois combien étouffant ! Il n'est pas rare d'entendre des gens parler d'un ou d'une collègue ou amie qui, lors de grandes occasions, se parfume généreusement et se permet même d'en remettre en soirée, et particulièrement lorsqu'il ou elle a fumé… Si vous vous reconnaissez, sachez que le parfum est comme l'alcool : il est à consommer avec modération !

Parlant d'alcool ! Est-ce parce que le bar est ouvert que l'on doit en consommer jusqu'à l'ivresse ? Vous le savez déjà, mais il est toujours bon de se le rappeler : peu importe où la fête se déroule chez un patron, un voisin, un ami, un membre de la famille – la modération est de mise. Je suggère toujours d'alterner eau et vin et de manger une petite collation avant votre arrivée à la fête, afin de ne pas avoir l'estomac vide si le repas est servi plus tard que vous ne l'auriez espéré ! D'ailleurs, comme vous le savez, l'alcool et un estomac vide ne font pas bon ménage.

Quand on pense aux fêtes de Noël, on pense tout de suite aux… cadeaux. Un autre casse-tête me direz-vous ? Pas nécessairement. Si on décide d'offrir avec son cœur et si on prend quelque temps pour faire une bonne planification. Quand donne-t-on et quand ouvre-t-on un cadeau ? Règle générale, on offre en personne et on ouvre aussi le cadeau devant la personne qui nous l'a offert en la remerciant généreusement, que le cadeau nous plaise ou pas.

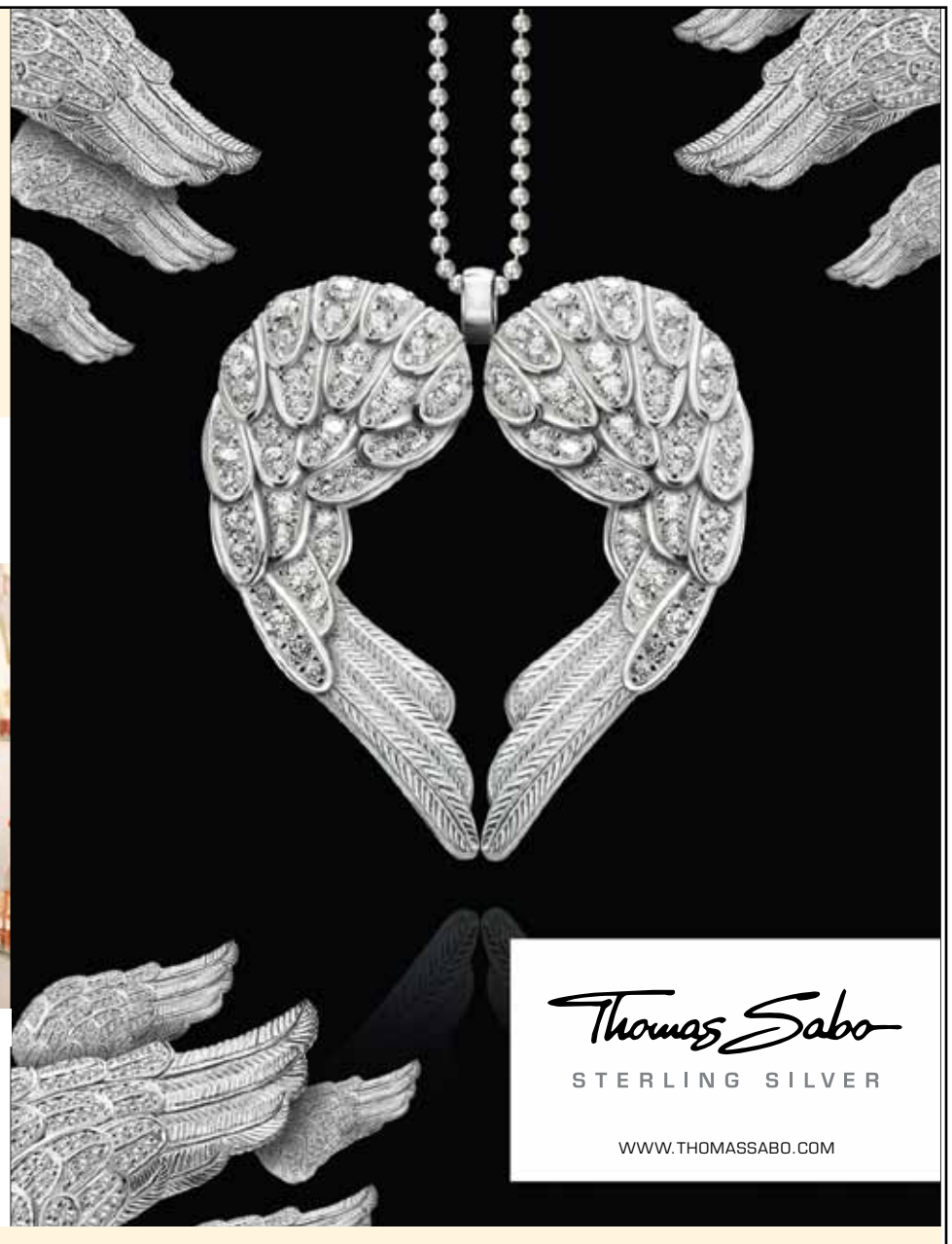
Dernier petit conseil avant de partir : justement, ne soyez surtout pas les derniers à le faire ! À moins d'avoir été attitré pour le ménage de fin de soirée. Donnez à vos invités l'envie de vous revoir et quittez dès que la soirée tire à sa fin. En terminant, je vous souhaite de très joyeuses Fêtes à venir. Retrouvons-nous dès février pour de nouvelles chroniques qui, veuillez prendre note, paraîtront maintenant aux deux mois !

© Tous droits réservés www.parlonsetiquette.com

Santé et Bonheur !
Café Noisette
café thé chocolat
Magasin général

Entrez dans l'univers de Noël
chez Café Noisette

Bijoux Café Castelo Thés
Chocolats Confiseries
et les mille et une trouvailles de Julie



1000, boulevard du lac, Lac-Beauport | 418-841-1777

RECETTES

SUCCULENTES RECETTES DES FÊTES

LES CADEAUX DE NOS RESTAURATEURS

Pour Noël, l'Écho a lancé une invitation aux restaurateurs et hôteliers de la région. Titillez nos papilles avec l'une de vos recettes préférées. *À la table du Chef Robert Bolduc, Le Batifol, l'Osoya, l'Auberge Quatre Temps, Le Portobello* et *l'Archibald* ont accepté cette mission gastronomique. Découvrez toutes les recettes sur notre site www.lechodulac.ca sous l'onglet Écho extra. Bon appétit chers lecteurs !

LE PORTOBELLO TRAITEUR CRÉATIF

VELOUTÉ DE COURGE MUSQUÉE À L'ÉRABLE

Pour 8-10 personnes

1 courge musquée grosseur moyenne

2 pommes de terre Yukon Gold (ou autre)

1 pied de blanc de poireau

2 litres de fond blanc (ou bouillon de légumes)

1/4 de tasse de sirop d'érable ambré

250 ml de crème 35 %

sel et poivre blanc

MÉTHODE

1- Couper la courge musquée en deux sur le long vider ses graines, badigeonner et saler la courge et la déposer sur une plaque. Faire cuire la courge 20 minutes de chaque côté jusqu'a tendreté.

2- Faire suer les blancs de poireau émincés dans le chaudron avec 2 cuillères à soupe de beurre clarifié (ou huile de canola).

P.-S. Ne pas utiliser d'huile d'olive, car elle ne résiste pas assez à la chaleur

3- Mouiller avec le fond blanc (ou bouillon de légumes)

4- Incorporer la courge musquée préalablement vidée de sa pelure et les pommes de terre coupées grossièrement.

5- Laisser frémir jusqu'a tendreté des pommes de terre environ 30 minutes.

6- Passer à la girafe (mixette) et incorporer la crème 35 %, le sirop d'érable.

7- Assaisonnement du sel et du poivre blanc (le poivre blanc c'est seulement pour le visuel sinon le poivre moulu noir fait aussi bien l'affaire)

P.-S. Ne pas bouillir le potage une fois la crème incorporée.

8- Passer le velouté dans un chinois (passoire) et le tout est prêt à consommer.

Suggestion de décoration

- pétales de fleurs séchées

- huile verte aux fines herbes

- crème 35% épaissit

- racine de tarot frit

Chefs: Jean-François Boutin et Dominic Lejeune

LE COUP DE CŒUR DU CHEF ROBERT BOLDUC.

CAILLES AUX AIRELLES

Pour 4 personnes

Les cailles sont rôties et servies avec une délicieuse sauce aux airelles qui

convient tout aussi bien au gibier qu'au canard. On accompagne ce plat d'un gratin de pommes de terre.

VOUS AUREZ BESOIN DE :

4 cailles royales

Sel et poivre

Huile d'olive

1 échalote grise finement hachée

75 gr de beurre

100 gr d'airelles sauvages

300 ml de bouillon de volaille ou de gibier

1 à 2 cuillérées à soupe de gelée d'airelles, de cassis ou de groseilles

LA PRÉPARATION

Assaisonnez les cailles, farcissez-les d'une branche de thym et de quelques airelles et badigeonnez-les d'huile d'olive. Mettez ensuite à rôtir au four réglé à 220 °C jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore légèrement rosées.

Faites revenir l'échalote à feu doux dans un tiers du beurre. Ajoutez les airelles et une branche de thym et cuisez à couvert pendant 5 minutes jusqu'à ce que les baies ramollissent. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à feu régulier pendant 15 minutes, jusqu'à légère réduction de la sauce. Retirez la branche de thym. Mixez la sauce si vous la voulez très veloutée et brillante. Ajoutez le jus de cuisson des cailles (environ une tasse) et laissez réduire suffisamment. Retirez du feu. En fouettant, incorporez le beurre restant (coupé en petits dés) et juste assez de gelée pour balancer l'acidité de la sauce. Vérifiez l'assaisonnement et ajustez au besoin.

Si les airelles ne sont pas disponibles sur le marché, on peut les remplacer par des myrtilles, des canneberges, des cerises de terre ou autres baies.

Bon appétit de la part du chef de passion du sympathique resto ***À la table du Chef Robert Bolduc***

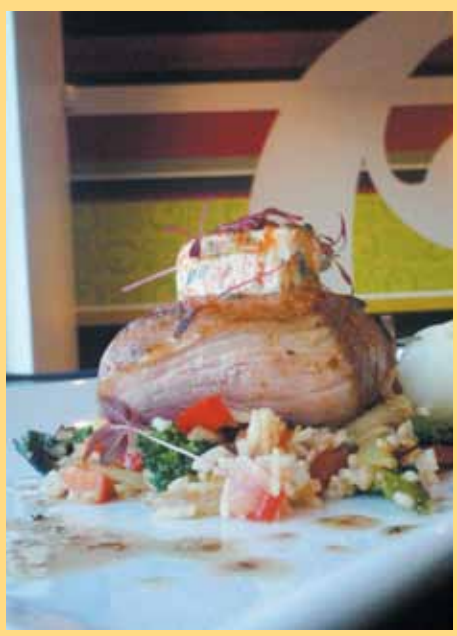
OSOYA

MIGNON DE PORC AU SOYA ET BEURRE COMPOSÉ ASIATIQUE

Pour 4 personnes

600gr filet mignon de porc

500ml soya



Beurre composé asiatique:

150gr beurre pommade (beurre tiédi et travaillé, de manière à lui donner la texture souple d'une pommade

2 bottes basilic thaï

20gr gingembre mariné

20gr œufs poisson volant

20gr ciboulette

Mariner 15 min le porc dans le soya

Beurre composé asiatique:

Mélanger tout les ingrédients et réfrigérer pendant 30 min

Cuire le porc rosé pendant 15 min à 350°F

Servir sur un lit de riz sauté aux légumes

Déposer une rondelle de beurre sur le mignon chaud

Bon appétit!!!

Chef : Mario Matte

LA SUITE SUR LE WEB

LE MANOIR DU LAC DELAGE

«Les Batinses» seront chez nous, à leur meilleur le 31 décembre au soir.
Venez danser sur les airs de musique traditionnelle, jazz, funk et rock.
Ils sortiront notre terroir du tiroir pour défoncer le plancher
et défoncer l'année 2010 !
*Spectacle inclus en forfait Saint-Sylvestre mais également disponible en
Souper-Spectacle et Spectacle à la carte

Réservation: 418-848-2551 | 40 avenue du Lac, Lac-Delage, Québec | www.lacdelage.com

ASTRONOMIE

ÉRIC GAGNON
ericastronomie@yahoo.ca

L'ÉTOILE DE BETHLÉEM

Chaque année, pendant le temps des Fêtes, l'histoire des Rois mages et l'Étoile de Bethléem refait surface. L'Évangile de Mathieu nous raconte qu'une étoile mystérieuse a guidé les Rois mages vers le lieu de la naissance de Jésus. Miracle ou phénomène astronomique expliqué ? Enquête.

Notons tout d'abord que dans le Nouveau Testament, seul Mathieu parmi les quatre évangélistes rapporte l'événement. Il cite les présents : l'or, l'encens et la myrrhe. Il ne précise pas le nom des mages ni leur nombre. C'est à l'époque médiévale que leur nombre est définitivement fixé à trois, chiffre qui correspond à celui des offrandes : l'or, l'encens et la myrrhe.

Ce récit intrigue depuis des siècles les astronomes. Une remarque préliminaire importante est que l'astre dont il est question n'est pas nécessairement une étoile au sens scientifique actuel du mot. À l'époque où le Christ est né, les scientifiques appelaient tous les phénomènes astronomiques étoiles. Une comète, par exemple, était désignée comme une étoile chevelue. Une planète, parce qu'elle voyage dans le ciel, était nommée étoile errante.

LES HYPOTHÈSES SUR L'ÉTOILE DE BETHLÉEM

On peut s'en douter, ce ne sont pas les théories qui manquent sur ce sujet. L'une des difficultés du problème tient à l'incertitude qui subsiste sur l'année et la date de la Nativité :

- Selon une hypothèse très répandue, cette étoile était en réalité la comète de Halley. Or, on sait aujourd'hui que si la comète apparut bien dans le ciel du Moyen-Orient, ce fut en l'an II avant notre ère.

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

- Enfin, bon nombre d'astronomes croient que l'Étoile serait en fait une conjonction ou un alignement de planètes. En l'an 7 avant notre ère, les deux planètes Jupiter et Saturne se sont, en l'espace de quelques mois, fortement rapprochées dans le ciel, dans la constellation des Poissons. Ce phénomène particulier aurait été interprété par les astrologues de l'époque comme un signe particulier.

- Et il reste un autre scénario fort probable : l'Étoile de Bethléem ne serait qu'une simple légende.

QUI SONT LES ROIS MAGES ?

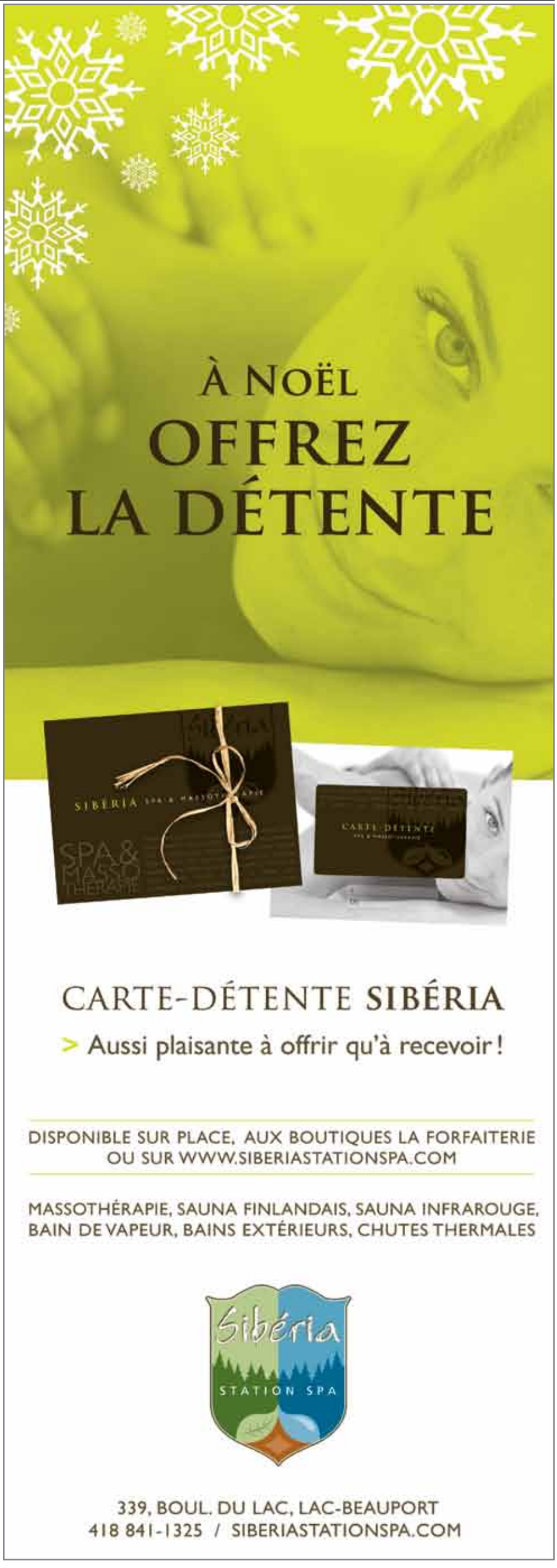
Les Rois mages, dont l'origine est aujourd'hui encore obscure, sont entrés dans le folklore qui entoure les fêtes de Noël. On les dit savants, riches et errants. Le texte évangélique ne donne qu'une indication vague de l'origine des mages. Pour l'Évangile, ils arrivèrent de l'Orient ce qui indique l'Est par rapport à la Terre sainte. Ce qui laisse place à plusieurs possibilités sur leur terre origine. Le mot « mage » vient de l'ancienne langue perse qui signifie « prêtre ». L'historien Bède, mort en 735, cite pour la première fois les noms des rois tels qu'ils ont été fixés par la tradition : Gaspard, Melchior et Balthasar.

ET SI LE PÈRE NOËL ÉTAIT UN ROI MAGE ?

En Finlande et en Russie, selon la tradition folklorique on raconte que le Père Noël est le quatrième roi mage. En Espagne, ce sont les rois mages qui apportent les cadeaux et non pas le Père Noël. Au Québec, on symbolise encore de nos jours l'Étoile de Bethléem en décorant la cime du sapin de Noël avec une étoile lumineuse.

2 000 ans après l'événement, force est d'admettre que le mystère de l'Étoile des mages demeure entier.

En terminant, permettez-moi de vous souhaiter de Joyeuses Fêtes !



FRANÇOIS BERNATCHEZ, NOTRE GUIDE VERS UNE RETRAITE ACTIVE

1001 ACTIVITÉS POUR PROFITER DE SA RETRAITE

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Qu'on se le dise tout de suite, il y a plus de choses à faire lorsque l'on est retraité qu'il n'y parait. François Bernatchez a pris le temps de consigner maintes idées inspirantes et amusantes dans son bouquin intitulé, *1001 activités pour profiter de sa retraite* paru cette année chez Bertrand Dumont. L'ouvrage de 482 pages offre des pistes pour mieux se connaître et mentionne au passage 100 activités à ne pas faire. L'Écho du Lac a osé troubler le repos de ce jeune retraité qui semble ne pas fréquenter l'ennui.

Depuis qu'il est retraité, François Bernatchez a aménagé un studio au sous-sol de sa résidence. Il peut ainsi offrir gratuitement des sessions d'enregistrement à de jeunes formations musicales.

«Ce n'est pas parce que je suis à la retraite que j'ai tout mon temps!» Cette phrase de monsieur Bernatchez qui apparaît à la page 9 du livre en dit long sur son auteur. Retraité d'une carrière dans le monde des médias en 2002 à l'âge de 45 ans, François Bernatchez est un touche-à-tout talentueux, jamais à court d'idées et la tête pleine de projets. Son livre est un outil pertinent qui peut servir de guide à ceux et celles qui, du jour au lendemain, se retrouvent avec trop de temps devant eux. Un livre sans prétention littéraire qui fera renaître tous les talents oubliés et les rêves mis de côté, des anciens enfants.

60…

L'âge moyen de la retraite est de 60 ans. Mais certaines personnes ne veulent absolument pas entendre parler de retraite. Il y a plusieurs définitions au mot retraite. Habituellement il y a une première retraite vers l'âge de 60 ans. On prend une année sabbatique, on fait un voyage, on rénove le chalet, on s'occupe d'un projet particulier qui nous tient à cœur et ensuite on se dit, qu'est-ce que je fais? 50% des gens qui ont pris une première retraite retournent sur le marché du travail après une année ou deux. Le tiers de ces gens le font pour des raisons pécuniaires. D'autres retournent au travail parce qu'ils veulent contribuer ou encore faire une passation de connaissances. «Le plombier retraité qui travaille chez Réno-Dépôt dans le département de plomberie, se sent encore utile à la société en aidant des jeunes à solutionner différents problèmes. Les retraités font de bons mentors», observe monsieur Bernatchez.

Pour beaucoup de gens le «social» se fait au boulot, ce qui explique cette statistique: 40% des retraités en Amérique du nord étaient plus heureux lorsqu'ils travaillaient. Le livre de François Bernatchez comprend une centaine de suggestion d'activités de travail.

LA VIE APRÈS LA VIE PROFESSIONNELLE

Voyages et bénévolat sont les activités les plus prisées des retraités. L'ouvrage de monsieur Bernatchez en propose 999 autres. Je me permets en terminant, de citer ces propos d'une grande sagesse et d'une grande lucidité puisés à même le livre-guide de François Bernatchez, «gardez l'esprit ouvert, peut-être deviendrez-vous un astronome passionné, un orpailleur chanceux ou un fibulanomiste de réputation internationale. À moins que vous ne trouviez que les bénévoles de tel organisme forment un groupe formidable ou que la solidarité vous apporte énormément. Explorez, découvrez, allez de l'avant. Bon, assez de placotage. Place à l'action!»

Pour utiliser la phrase consacrée,*1001 activités pour profiter de sa retraite* est en vente chez tous les bons libraires. Un beau cadeau à offrir ou s'offrir pour Noël.

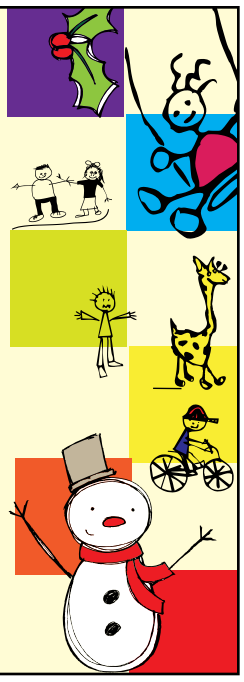
Après 15 années à la tête de ma garderie,
j'ai décidé de prendre une retraite
que je crois bien méritée.

Toutefois, avant de partir je tiens à remercier
très chaleureusement tous les parents qui m'ont
confié leurs enfants au cours de ces années.

Ce fut une très belle aventure
et je me souviendrai toujours avec plaisir
de ces petites frimousses
qui ont fréquenté la garderie Fleury.

Je profite de l'occasion pour vous offrir
mes meilleurs vœux de joie pour Noël
et de bonheur pour la Nouvelle Année.

Aline Fleury de la garderie Fleury



F.G.
Services Sanitaires
418-262-3807

ENTRETIEN GÉNÉRAL
(COMMERCIAL
& INSTITUTIONNEL)

LAVAGE DE TAPIS ET MEUBLES
EXTRACTION ET SHAMPOOING

DÉCAPAGE ET CIRAGE DE PLANCHER
LINOLEUM
TUILE DE TOUT GENRE
POLISSAGE HAUTE VITESSE

www.fastefou.com

DÉJÀ 1 AN!

FASTE FOU
RESTAURANT·BAR

Pizzas à pâte mince
Saucisses européennes
Clubs sandwichs
Burgers californiens
Panini
Frites Belges

Déjeuners week-end dès 9h
Menu midi tous les jours

6, rue George-Muir (coin Henri-Bourassa)
418 849-6777 fastefouchalersbourg@hotmail.com

CHRONIQUE DISQUE

SINATRA, MARTIN ET DAVIS JR. DANS NOS HAUT-PARLEURS

MARTIN DALAIR

ANIMATEUR RADIO

rythme Québec 91.9

Salut amis lecteurs!

Je ne veux pas être trop romantique, mais je commence en vous parlant des premiers flocons. Ils sont semblables, hiver après hiver, ils arrivent approximativement à la même date, ils nous compliquent passablement la vie sur la route, mais ils sont toujours au rendez-vous. Les premiers flocons nous préparent aussi à notre première descente au Relais, notre premier tournoi de pelletage d'entrée et naturellement, l'incontournable rassemblement familial pour la création du sapin de Noël.

Vous me voyez venir? Je suis démasqué. Pour un Noël magnifique, ça prend de la musique magique. Étrangement, je ne suis vraiment pas un grand fan de la musique de Noël. En fait, j'aime la musique de Noël, mais pas les adaptations trop souvent pitoyables des artistes qui décident de massacrer la féérie de Noël, juste pour faire un album et essayer d'en vendre quelques-uns pour payer les cadeaux des fêtes. Pour être parfaitement honnête, il existe un seul album de Noël, un album magique qui vous ramènera en enfance, possiblement jusqu'à votre pyjama à patte, celui qui glissait partout… *Christmas with The Rat Pack* avec Frank Sinatra, Dean Martin et Sammy Davis Jr. Le Rat Pack? Et oui le club des rats! Nous sommes dans les

années 50, à ce moment, ce sont les artistes les plus en demande aux États-Unis. Las Vegas leur appartient, tous les spectacles sont à guichet fermé, ils sont chanteurs, acteurs et démesurément influents sur les hommes de pouvoir aux État-Unis. Le parrain du showbiz c'est Frank Sinatra. Il entretient, en même temps, des liens solides avec John F. Kennedy et Sam Giancana le patron de la mafia. À la fin des années 50, le Rat Pack enregistre un album de Noël. Le résultat est simplement phénoménal. Les plus grands classiques de Noël, *Let it snow*, *Silver bells*, *Jingle bells*, *White Christmas*, tous interprétés par le Rat Pack. C'est tellement bon qu'un ami à moi, Pierre Le Vez Vézina, résident du Lac, écoute l'album l'été!

Sincèrement, je pense qu'il existe un seul album de Noël, mais j'avoue qu'à l'occasion je me laisse tenter par *Let it snow* de Micheal Bubblé. Un album de Noël des plus chaleureux. L'interprétation de *White Christmas* vous plonge directement dans vos plus beaux souvenirs de Noël. J'apprécie aussi l'album *Christmas Songs* de Diana Krall. Toujours les mêmes classiques, mais cette fois-ci avec l'ambiance feutrée d'un cabaret de Jazz. Le résultat est particulièrement efficace, Diana Krall est une chanteuse à la voix chaude et elle rend à merveille les incontournables du temps des fêtes. Étonnamment, je termine avec une découverte. En réalité, c'est ma collègue, Catherine-Emmanuelle qui m'a fait découvrir l'album *Joy to the World* de Pink Martini. Encore une fois, plusieurs classiques connus, mais attention, avec une recherche musicale surprenante! Des versions inspirées à saveur afrobeat, retro kitch et même de samba! Le résultat est surprenant et réussi. Pink Martini, c'est une cure de rafraichissement pour vos réceptions des fêtes.

C'est ma dernière chance de vous souhaiter Joyeux Noël et Bonne année… Santé, amour et succès à vous chers lecteurs ainsi qu'à vos familles. J'espère que vous trouverez une sélection musicale à votre goût pour accompagner vos pâtés et vos pâtisseries.

TOUT UN JEU D'ARCHET QU'ONT NOS JEUNES

LES ATELIERS SUZUKI

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Qu'il était bon d'entendre tous ces jeunes musiciens réunis les 19-20 et 21 novembre dernier au centre communautaire de Lac-Beauport ! Les Ateliers Suzuki ont réellement de quoi ravir tous les violonistes et violoncellistes de la région et d'ailleurs.

Encore cette année, les jeunes de Jeux d'Archets Suzuki (JAS)ont vécu une expérience extraordinaire avec leurs instruments les 19-20-21 novembre, au centre communautaire de Lac Beauport. « C'était une fin de semaine intensive qui a permis à tous de travailler avec des professeurs du Québec, de l'Ontario et des États-Unis, d'expérimenter de nouvelles activités et de parfaire notre répertoire et d'en apprendre du nouveau », nous racontait Mélanie Grenier des JAS. « Les jeunes ont eu des ateliers de chorale, de danse, des cours de groupe selon la méthode Suzuki, des cours de groupes pour perfectionner du répertoire particulier, des ateliers de percussions, de l'acrogym, des ateliers de musique sur ordinateurs, des classes de maître, des ateliers d'art plastique… », a-t-elle poursuivi. Et foi de journaliste les jeunes étaient d'un enthousiasme débordant!

LE POURQUOI DE LA CHOSE

L'objectif premier de cet Atelier était de faire une fin de semaine intensive en préparation au Concert-bénéfice que les JAS donneront au Palais Montcalm le 9 avril prochain. Un concert haut en couleur, en qualité et en variété nous promet-on. En effet, vous pourrez entendre et voir les 65 jeunes de Jeux d'Archets Suzuki (violonistes et violoncellistes âgés entre 3 et 18 ans), mais aussi la Maitrise de Québec, l'École de Danse de Québec, le Trio professionnel « Malice » et nul autre que la fille de Gilles Vigneault, Jessica. La 2e partie du concert sera un hommage au paternel de la dame.

Rappelons que tous les fonds recueillis lors de ce concert iront au Guatemala via le Projet RSP, cet organisme de

Concert du 21 novembre au Grand-Théâtre de Québec en compagnie de l'OSQ

Québec qui achemine des conteneurs et distribue le matériel dans les campagnes éloignées, les orphelinats, les garderies, les hôpitaux…

Puisque l'organisation de tels ateliers demande beaucoup de sous, Mme Grenier tient à remercier les différents commanditaires et en particulier, La Caisse Populaire Desjardins de Charlesbourg pour son généreux don. Merci aussi à la Municipalité de Lac Beauport pour leur collaboration précieuse.

UNE PRATIQUE AVANT LE JOUR J

C'était le dimanche 21 novembre dernier, dans le cadre de la série Concert Famille du Grand-Théâtre, que 37 jeunes violonistes et violoncellistes des Jeux d'Archets Suzuki présentaient deux pièces en solo, tirées de l'œuvre de « Pierre et le Loup » avec l'Orchestre Symphonique de Québec. C'était là un beau moment pour tous les virtuoses de l'archet.

Concert-bénéfice du 9 avril 2011

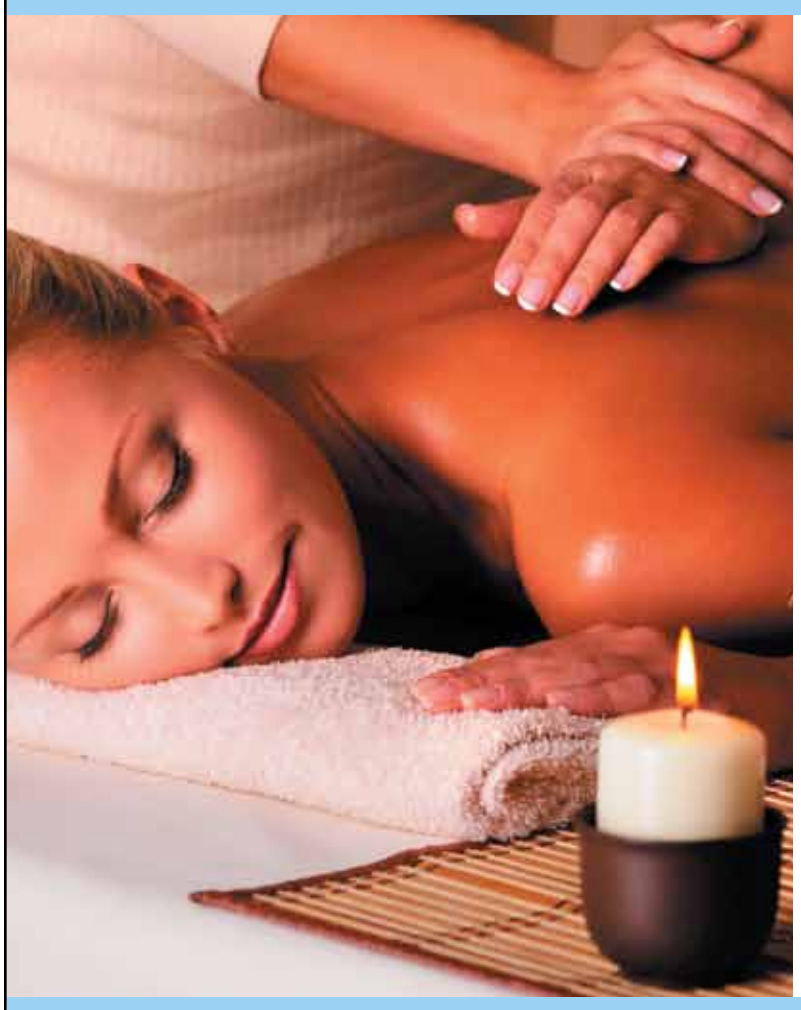
Les billets au coût de 23-26 et 30 $ sont en vente à la billetterie du Palais Montcalm

Pour de plus amples renseignements sur le concert et le projet, consultez les

www.jeuxdarchetssuzuki.com/guatemala

www.projetrsp.com

À Noël, offrez-lui la détente TOTALE !



- Une multitude de certificats cadeaux
- Des forfaits à partir de 89 $
- Un restaurant réputé
- Un décor de rêve en pleine nature
- Accès à notre piscine, jacuzzi et sauna

POUR LA JOURNÉE

AUBERGE QUATRE TEMPS
Là où il fait bon prendre le temps…

HÉBERGEMENT - RESTAURATION - SPA - PISCINES - RÉUNIONS D'AFFAIRES - PLAGE PRIVÉE
161 Ch. du Tour du Lac, Lac-Beauport **www.aubergequatretemps.qc.ca**

LES LAURÉATS SONT DÉVOILÉS

CONCOURS LA CARTE DE NOËL RÉGIONALE 2010

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il y a quelques mois déjà, nous invitions nos lecteurs à participer à la dixième édition du concours de La carte de Noël régionale 2010. Encore une fois cette année, bien des œuvres furent soumises dans les différentes catégories du concours. Pas facile de choisir devant tant de talent !

Pourtant, des choix, il fallut en faire pour dévoiler les noms des lauréats lors de la soirée de remise de prix qui se tenait le 9 novembre dernier au Centre socio-culturel Anne-Hébert de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. La MRC a remis pas moins de six prix parmi les 76 œuvres reçues.

ET LES LAURÉATS SONT…

Dans la catégorie 5-10 ans, le prix a été attribué à la jeune Lac-Beauportoise Mikaella Dussault. Outre un montant de 150 $, Mikaella a également été élue grande gagnante du concours régional et a reçu un montant supplémentaire de 250 $ pour l'acquisition de sa toile. Les membres du jury ont en effet sélectionné son œuvre pour illustrer la carte de Noël de la MRC puisqu'elle représente, selon eux, la qualité de l'environnement, le plein air et la famille; des valeurs et des attraits que la MRC valorise.

Mikaella Dussault, qui est accompagnée par sa mère, reçoit son prix du préfet de la MRC, monsieur Jacques Marcotte.

Parmi les autres lauréats, nous retrouvons Amily Lavoie, de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, qui a obtenu un prix de 200 $ dans la catégorie 11-17 ans, alors que deux participantes des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury se sont partagé les honneurs dans les catégories Adultes-Amateurs et Adultes-Professionnels. Félicitations à Véronique Castonguay et Christianne Gagnon qui ont reçu toutes deux un montant de 250 $. Le prix coup de cœur d'une valeur de 100 $ a quant à lui été attribué à la jeune Lynee Murray, 10ans. D'autre part, un prix de participation déterminé par tirage au sort a été remis à madame Anita DeGrâce, artiste professionnelle de Shannon.

Les lauréats de l'édition 2010. En arrière, de gauche à droite : Véronique Castonguay (catégorie Adultes-Amateurs), Amily Lavoie (catégorie 11-17 ans), Anita DeGrâce (prix de participation), Laynee Murray (prix coup de cœur), Jacques Marcotte, Christianne Gagnon (catégorie Adultes-Professionnels) et à l'avant, la jeune Mikaella Dussault

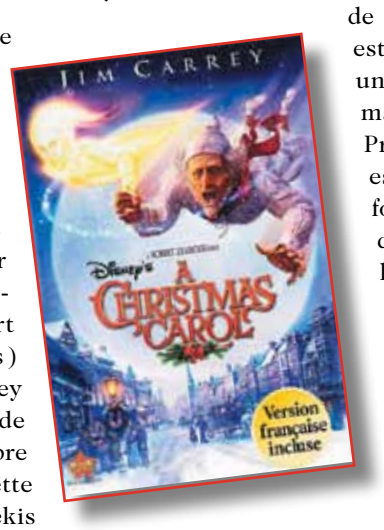
Le temps d'une soirée, plus de 170 résidents de l'ensemble du territoire ont pu admirer les toiles des participants. Quelques-unes seront d'ailleurs exposées à la bibliothèque Anne-Hébert de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier tout le mois de janvier 2011. Les œuvres gagnantes seront quant à elles diffusées en permanence sur le site Culturejacquescartier.com.

SORTIES DVD

SÉBASTIEN NOËL
DE VIDÉOASIS

UN CONTE DE NOËL
(A CHRISTMAS CAROL)

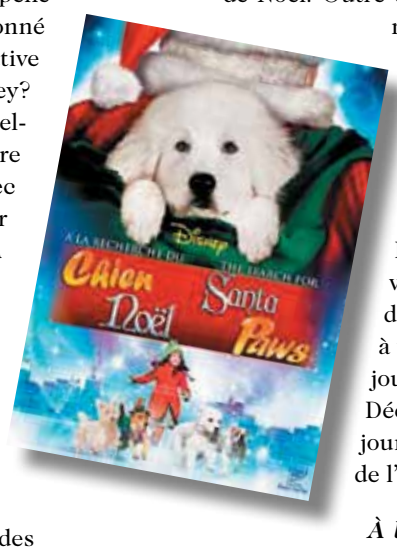
Publié pour la première fois en 1843, la célèbre nouvelle Un Conte de Noël de Charles Dickens fut adaptée plusieurs fois au cinéma sous certaines versions non officielles (dont la récente Hanté par ses Ex). Cette 75e (!) adaptation signée par Robert Zemeckis (Polar Express) met en vedette Jim Carrey qui interprète pas moins de 8 rôles, dont celui du célèbre Scrooge. Pour rendre cette version unique, Zemeckis reprend le procédé de performance-capture utilisé dans l'élaboration des films Beowulf et 300. L'animation est à nouveau rehaussée par sa précision des ombres et la qualité de la photographie. Même si cette histoire, celle d'un vieillard avare qui n'aime pas Noël et qui reçoit la visite de trois esprits durant cette nuit, est devenue un classique c'est dans son ambiance et le traitement que réside sa grande force. Moins mielleuse que bien d'autres et beaucoup plus sombre et mature (Attention aux jeunes de moins de 8 ans!), cette version est sans aucun doute un des plus beaux hommages faits à Dickens. Prenez note que le film est aussi disponible en format 3-D à condition d'avoir le téléviseur, le lecteur et les lunettes 3-D.



Un conte de Noël est disponible depuis le 21 septembre en DVD et Blu-ray. ***** 4.5/5

À LA RECHERCHE DU CHIEN DE NOËL
(GROWN UPS)

Qui n'a jamais craqué pour ces petits chiots/chiens qu'on appelle les Tobby et qui ont donné naissance à une lucrative franchise chez Disney? Sans faire partie officiellement de cette populaire franchise, mais avec laquelle on peut établir quelques similarités, ***À La recherche du Chien de Noël*** raconte l'histoire d'un chien, fidèle complice du Père Noël qui décide d'aller à New York pour relancer l'esprit des Fêtes qui semblent ne plus être la préoccupation des jeunes garçons et filles. Malheureusement, Père Noël perd la mémoire et le chien, aidé entre autres d'une jeune orpheline, devra sauver le vieil homme et ramener la magie de Noël. Outre quelques petites chansonnettes dont on aurait pu se passer, ***À la recherche du chien de Noël*** est un joli conte de Noël familiale qui ramène les valeurs de générosité, d'amour et de complicité. L'animation des chiens est vraiment réussie et attendrira quiconque se risquera à visionner ce film quelques jours avant la veille de Noël. Décidément, Disney a toujours l'esprit de Noël à vous de l'apporter dans votre foyer!



À la recherche du chien de Noël est disponible depuis le 23 novembre en DVD et Blu-ray **** 3.5/5

PROMOTION Vidéoasis
NOUVEL ARRIVAGE DE JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE JOUETS POUR DES CADEAUX DE NOËL.
(JEUX DE TOY STORY, TOC TOC TOC, LES BAGNOLES, ETC...)
GRANDE SÉLECTION (PLUS DE 150 TITRES) DE FILMS DU TEMPS DES FÊTES EN LOCATION.
CERTIFICATS CADEAUX IDÉAL À ÉCHANGER POUR UNE LOCATION, UN DVD / B-RAY NEUF, REVUE OU UN JEU DE SOCIÉTÉ.
Galeries du Lac, Lac-Beauport / Tél.: (418) 849-7677
Joyeuses Fêtes Sébastien et Raymond

LE ZOOM DE DOUM

LES HAUTS ET LES BAS DE NOËL

DOMINIC LACHANCE
dlachance@ccapcable.com

« Quel amateur de café du Lac ne connaît pas Café Noisette ? » Certains Zoomers ont peut-être reconnu là la phrase d'ouverture du tout premier ZOOM. N'ayez crainte, je n'ai pas fait le tour de la ville et ne suis pas encore à court d'idées. Par contre, je dédie à nouveau un ZOOM à Café-Noisette parce qu'à ma dernière visite, j'y ai vu de superbes bas de Noël, traditionnels et aussi tricotés à la main, qui méritent d'être vantés.

J'AI LU QUELQUE PART

La tradition a débuté avec la légende d'un veuf qui vivait seul avec ses trois filles. L'homme avait perdu tout son argent en investissant dans des inventions sans succès. Après une soirée passée à faire du lavage, les filles accrochèrent leurs bas sur la cheminée dans le but évident de les faire sécher. (Vous me voyez venir) St-Nicolas qui passait par là, regarda par la fenêtre et vit les bas suspendus. Il alla sur le toit, sortit trois petits sacs d'or de sa poche et les lança dans les bas (les septiques douteront que les sacs ont atterri directement dedans en arrivant par la cheminé, mais s'il peut donner des cadeaux à tous les enfants de la terre en une seule nuit, il est sûrement capable de viser dans de simples bas).

Maintenant, à défaut de faire une seule longue histoire, j'ai décidé de vous en faire quatre autres courtes pour parler des différences de la tradition dans différents pays (je me suis dit que ça ferait… différent).

LES PAYS BAS DE NOËL

C'est le 5 décembre que les petits Hollandais (volants) remplissent leur sabot de bois de carottes et de paille. Ils les mettent ensuite dehors pour le cheval de Sinter Klass (vous voyez le rapprochement avec Santa Klaus j'espère). Ce dernier se promène de maison en maison avec son assistant Black Pete. Les deux comparses vident les sabots pour nourrir leur cheval avant de les remplir à nouveau de cadeaux.

UN PETIT PORTO… RICO ?

Si vous aimez fêter Noël (et Ricky Martin), rendez-vous à Porto Rico. Là-bas, le temps de fêtes dure de novembre jusqu'à la mi-janvier. Ils ont plusieurs activités que je pourrais décrire, mais je dois me concentrer sur mon équivalent des bas. Les enfants mettent donc de la verdure et même des légumes dans une boîte qu'ils déposent sous leur lit (non, ce n'est pas au cas où ils auraient un petit creux pendant la nuit). L'objectif est de nourrir les chameaux des trois rois mages (ces derniers n'ont rien et cela cause souvent des chicanes avec leurs chameaux qui sont, à mon avis, très égoïstes).

LES SOULIERS HONGROIS

Les enfants cirent leurs chaussures et les mettent sur le rebord de la fenêtre. Et c'est tout (c'est ordinaire, hein ?).

APRÈS LES BAS… LA BOTTE

La légende du Père Noel en Italie a commencé seulement après la Deuxième Guerre mondiale. Par contre, depuis le treizième siècle, les enfants du pays célèbrent la tradition de la Befana qui vole dans le ciel le soir du six janvier. La bonne

sorcière vient mettre dans les bas ou les chaussures des caramels ou des fruits aux gentils petits et du charbon ou de l'ail ou de l'oignon aux petits fripons (incroyable le nombre de mots « ou » dans cette phrase, comme si un hibou chantait pendant la lecture).

LES MOTS DE LA FIN

Sur ce, portez-vous superbement bien, fréquentez Café-Noisette, et continuez de célébrer en encourageant la SAQ raisonnablement.

JOYEUSES FÊTES Zoomers !

ÉCONOMISEZ
10 %
AVEC TOUT ACHAT DE 100 $ ET PLUS
SUR TOUS LES VÊTEMENTS EN MAGASIN
même sur les articles déjà en rabais

Heures d'ouverture
du mois de décembre :
lundi au vendredi • 9 h à 21 h
samedi • 9 h à 17 h
dimanche • 10 h à 17 h

la vie sportive
Acheter moins • Acheter mieux

600, rue Bouvier | 418 623-8368
VIESPORTIVE.COM

SOCCER

MÉLISSANDE GUY, RECRUE DE L'ANNÉE AU QUÉBEC

HELDER DUARTE

L'attaquante Mélissande Guy du Rouge et Or de l'université Laval et résidente deLac-Beauport a été élue Recrue de l'année 2010 en soccer universitaire féminin par le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).

Mélissande Guy (chandail rouge)

Remarquée en raison de ses performances, sa rapidité et son excellente vision du jeu, Mélissande s'est révélée être une pièce maîtresse des succès du Rouge et Or cette saison.

L'étudiante en génie mécanique, n'en est pas à son premier honneur. La numéro 12, produit des Élans du Cégep F.-X. Garneau, avait été nommée recrue par excellence de la ligue collégiale en 2008. En 2006, elle a obtenu le Ballon d'Or (joueuse par excellence) et le Soulier d'Or (meilleure buteuse) dans la Ligue Élite de Soccer du Québec AAA, alors qu'elle évoluait dans la catégorie U16.

Mélissande a grandement contribué à la participation du Rouge et Or au Championnat canadien qui se tenait à Charlottetown en novembre. Elle a marqué le but gagnant au Stade Molson contre l'université McGill, équipe que le Rouge et Or n'avait pas battue en séries à domicile depuis 1997. L'athlète s'est aussi trouvé une place sur l'équipe d'étoiles lors du championnat national.

MIA-LYNN COSSETTE, CHAMPIONNE CANADIENNE

Mia-Lynn Cossette qui évoluait pour l'équipe senior du Lac-Beauport

C'est lors du championnat canadien collégial AAA qui se tenait à Edmonton du 11 au 14 novembre dernier que l'équipe féminine du Cegep FX Garneau réussit l'exploit. FXG remportait ainsi son 5e titre national. Mia-Lynn qui évolue à la position de défenseure a été une joueuse importante pour son équipe durant ce tournoi. Elle a également remporté le championnat canadien à l'automne 2009 avec l'équipe U-16 de Beauport

EN ÉQUIPE OU EN FAMILLE, ON S'INSCRIT MAINTENANT

CHALLENGE RAQUETTE CITÉ JOIE LAC-BEAUPORT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Que le temps file ! Le Challenge raquette Cité-Joie Lac-Beauport en est déjà à sa cinquième édition. Vivement que l'on s'inscrive pour une bonne cause !

Et c'est vrai qu'elles sont toutes bonnes les activités organisées au profit de Cité Joie ! Cette 5e édition du Challenge raquette aura lieu le 5 février prochain. Tiens, deux fois le chiffre 5, c'est probablement un signe ! Fort à parier qu'elles seront nombreuses les inscriptions à cette épreuve sportive qui se déroulera sur le site enchanteur de Cité Joie.

Certains voudront inscrire leur équipe à la portion compétitive de l'événement alors que d'autres préféreront participer en famille à la Joyeuse randonnée. Une randonnée familiale que l'on fait à son rythme dans les sentiers rustiques de Cité Joie. Les départs auront lieu entre 10 h et 15 h et il n'en coûte que 10 $ par adulte et 5 $ par enfant. Tous les profits seront destinés à Cité Joie. On souhaite que vous soyez nombreux à vous inscrire et vous pouvez le faire dès maintenant via le www.challengeraquette.com

Les ENTRETIENS du LAC

UN GROS MERCI...

À notre clientèle fidèle

de nous avoir fait confiance encore cette année.

Nous vous souhaitons à vous et vos proches un très beau

Joyeux Noël et une Bonne Année 2011

rempli d'amour et de santé.

Bon hiver !

418 849-1380

Appelez-nous pour une évaluation gratuite

Nous demeurons au Lac-Beauport depuis plus de 25 ans et avons une très bonne connaissance de Stoneham et du Lac Delage

LAC-BEAUPORT

Impeccable cottage, cour intime
44 Montée Bois-Franc, 399 000$

LAC-BEAUPORT

Luxueuse, vue partielle sur le lac, garage dble.
6 Montée du Golf.

LAC CLÉMENT (N-D-L)

Imposant cottage, terrain 60 000 p.c.
2500 Av. Rivière Jaune, 509 000$

STONEHAM

Terrain de plus de 40 000 p.c, Immense plain-pied, garage double
30 Ch. Plante, 449 000$

LAC-BEAUPORT

Impeccable, grand cottage, style Autrichien
36 Chemin des Lacs, 319 000$

LAC-BEAUPORT

Bord lac Tourbillon, plain-pied hors-terre, magnifique terrain boisé
63 Ch. de l'Anse, 439 000$

STONEHAM

Bord du Lac St-Charles, emplacement de rêve
112 Martin-Pêcheur, 539 000$

MONTCALM

Très beau duplex, 8pces 1/2 avec foyer pour proprio et 41/2 au
sous-sol. 2 Stationnements pour le proprio.

LAC-BEAUPORT

Vue imprenable, terrain intime + 62 000 p.c.,
34, Ch. du Godendard, P. D. 649 000$

LAC-BEAUPORT

Terrain boisé plus de 55 000 p.c
Chemin du Grand-Duc, 175 000$ + taxes

ST-NICOLAS

Superbe cottage, impeccable
285 Gaétane de Montreuil, 339 000$

ST-JEAN-PORT-JOLI

Bord du fleuve St-Laurent, magnifique terrain + de 659 000 p.c.
481 Chemin du Moulin, 249 000$

Les Galeries du Lac

La chronique IGA

LAC BEAUPORT

L'art de recevoir

Yvon Gingras
Directeur

Denis Rousseau
Propriétaire

Merci à notre clientèle de magasiner au Iga Famille Rousseau et passez de Joyeuses Fêtes !

Concours

Du 15 novembre au 22 décembre, courez la chance de gagner un souper à la maison pour 6 personnes préparé par le nouveau chef du Batifol de Lac-Beauport

*Aucun achat requis

Surveillez l'arrivée des pâtisseries Nourcy

En magasin depuis le 9 décembre à votre IGA

Venez réserver votre buffet pour les temps des fêtes

IGA Alimentation A.D.R • 795, boul. du Lac, Québec • 418-849-3674
IGA Alimentation Raymond • 1580, St-Louis, Québec • 418-527-7758
IGA EXTRA Supermarché Famille Rousseau • 600, route 116, suite 200, Saint-Nicolas • 418-831-5400

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

Joyeuses fêtes !

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 2J8

LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836