

L'Echo du Lac

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

Le nouveau Manoir Saint-Castin

Enfin dévoilé!

EXCLUSIF

PAGES 2-3



PIERRE MARTIN ARCHITECTE



Une belle nouvelle pour nos petits!

PAGE 15

PHILIPPE BRASSARD



Christian Lemelin, honoré!

PAGE 4

CAROLE ROY



Les Chercheurs d'or en février à Stoneham

PAGE 21

DYLANPAGEPHOTO.COM

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

LAC-BEAUPORT

CONSTRUCTIBLE

Terrain avec immense terre boisée de + de 900 000 pieds carrés. 180 000 \$

BORD DU LAC BEAUPORT

CONSTRUCTIBLE

+ de 50 000 pi²

Terrain de 58 000 pc, 180 pieds de façade. 1 300 000 \$

CHARLESBOURG

CONSTRUCTIBLE

Immense terrain plat de 833 000 pieds carrés, sillonné par un ruisseau et plusieurs sentiers. 389 000 \$

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Séance d'information par les promoteurs du condo-hôtel

Entourage sur-le-lac,



L'État major de Kevlar Immobilier, promoteur du projet.

MUNICIPALITÉ LAC-BEAUPORT

C'est à l'occasion d'une séance d'information, tenue au Club nautique de Lac-Beauport le 9 décembre dernier, que les citoyens présents auront pu bénéficier d'une présentation de la nouvelle construction qui prendra place sur les terrains de l'ancien Manoir St-Castin. Le grand projet de condo-hôtel, *Entourage sur-le-lac*, est sans aucun doute l'investissement le plus important de l'histoire de la Municipalité de Lac-Beauport.

C'est en juin 2014 que l'acquisition par la société immobilière Kevlar et la famille Tanguay se concrétisait pour une somme de 4,5 millions de dollars. Depuis, les premiers travaux visibles auront été ceux de la démolition de l'ancien établissement proprement dit, et ce, afin de préparer à accueillir le nouveau bâtiment. Au final, l'implantation du nouveau

bâtiment se fera majoritairement sur l'ancien périmètre, les aires de stationnement seront conservées et tous les arbres récupérables ont été minutieusement protégés ou déplacés. C'est tout un travail de moine qui aura été fait pour que la nouvelle implantation respecte l'ensemble de la réglementation en vigueur, mais aussi l'environnement naturel, l'architecture de Lac-Beauport et le

voisinage. Rien n'aura été laissé au hasard et tout le travail des architectes aura été fait en tenant compte de l'impact visuel à la fois, historique et futur.

Le projet de condo-hôtel offrira un peu plus de 130 unités de condominium qui seront obligatoirement mises en location. Les acheteurs pourront certes bénéficier de leur propriété, mais ne pourront pas l'habi-



Trépanier

REER—CELI:

POUR VOUS SENTIR LIBRE
ET PROFITER PLEINEMENT
DE VOTRE RETRAITE

2 MARS 2015

Date limite pour cotiser au REER.
Rencontrez votre conseiller.

418 626-1146

desjardins.com/ReerCeli

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PRIME INC.

940, boulevard du Lac,
Québec (Québec)
G2M 0C9
info@leseditionsprime.ca

PUBLICITÉ :
JEAN
PLAISANCE
418 687-1471

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com
CONCEPTRICE INFOGRAPHISTE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsprime.ca

**COORDONNATRICE AUX
OPÉRATIONS ET
ADJOINTE DE DIRECTION :**
Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTE EN CHEF :
Sébastien Couture
sebastien@leseditionsprime.ca

JOURNALISTES :
Philippe Brassard, Sébastien
Couture, Malory Lepage et
Carole Roy

COLLABORATEURS :
Joël Beaulieu, Marie-Claude
Déry, Andréanne Martin
et Lucie Ricard

IMPRESSION :
Transcontinental
TIRAGE :
10 360 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

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

de toute beauté !

ter à l'année. L'ensemble des détails de cette formule reste à être connu, mais il s'agit d'abord d'un produit d'investissement où les propriétaires recueillent, entre autres, des bénéfices à la location de leur propriété. Du côté de l'hôtel, nous avons pu apprendre que la gestion sera attribuée à l'équipe du Château Bonne Entente et qu'elle

y sera responsable de l'ensemble des opérations hôtelières. C'est donc toute une équipe chevronnée qui prendra les rênes de l'ensemble des services qu'offrira l'hôtel à ses clients et propriétaires. L'échéancier

des travaux avancé par les promoteurs est de l'ordre de 16 à 18 mois et ainsi, projette l'ouverture de l'établissement à l'hiver 2016.

Cette présentation, qui avait comme objectif d'informer et de recueillir les com-

mentaires des citoyens de Lac-Beauport sur ce projet majeur, aura aussi permis aux promoteurs de répondre à certaines préoccupations citoyennes. « On a tenté de répondre à toutes les demandes et les besoins que les élus et vos

administrateurs nous ont exprimés [...] On veut vraiment amener l'investissement le plus important et le plus structurant que la Municipalité aura probablement connu et on en est très fier », affirmait Messieurs René Belleville et Jocelyn Trottier de Kevlar. La question de l'accès au lac, la gestion des embarcations et le type d'embarcation que proposera l'hôtel aura fait l'objet de plusieurs questions. À ce titre, les citoyens auront aussi pu être rassurés quant à l'importance qu'accordent les promoteurs à tout ce qui touche aux activités et aux impacts sur le lac. L'accès au lac sera exclusivement réservé aux clients de l'hôtel et ceux-ci ne pourront utiliser que les embarcations qui y seront disponibles. De plus, les embarcations motorisées permises au zonage, au nombre de 5, seront sous la gestion de l'hôtel et respectueuse de la qualité du lac et des usagers.



PIERRE MARTIN ARCHITECTE

Polyclinique du Lac

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Orthèses
Soins podologiques
Naturopathie



Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

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



Partenaire :





→ LE MANOIR DU LAC DELAGE VOIT LA VIE ←

en rose!

TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS
DE FÉVRIER!

Notre forfait gourmand

TABLE D'HÔTE
4 SERVICES À PARTAGER
UNE BOUTEILLE
DE VIN SÉLECTIONNÉE

99 \$*

*Pour
2 personnes*

* Plus service et taxes.

RÉSERVATIONS : 418-848-2551 www.lacdelage.com




ACTUALITÉ

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Le proprio du Pur Sang sous les projecteurs

Christian Lemelin, chef de l'année

Véritable tape sur l'épaule que recevait Christian Lemelin en décembre dernier ! Quand vos pairs vous consacrent chef cuisinier de l'année, il y a de quoi ressentir un petit flottement ! Un rayonnement extraordinaire pour la trilogie du chef-propriétaire !

C'est en effet une trilogie que les trois restaurants Toast !, SSS et Pur Sang, qui depuis leur ouverture ne récoltent que des éloges. Travaillant en cuisine depuis l'âge de 17 ans, Christian Lemelin poursuit son art à l'École Hôtelière de la Capitale et se perfectionne avec les meilleurs, dont Jean-Luc Boulay au Saint-Amour et Daniel Vézina du Laurier-Raphaël. C'est sans parler de son escapade sur le Vieux Continent d'où il revient avec une expertise culinaire sans pareil.

JAMAIS DEUX SANS TROIS

Ayant en tête d'ouvrir un jour son propre établissement, c'est en 2003 que le rêve du chef se réalise. Avec son associé Stéphane D'Anjou, il devient à l'âge de 25 ans chef propriétaire du Toast ! Situé sur la rue Saut-au-Matelot dans le vieux-port de Québec le Toast ! se démarque par l'utilisation des aliments du terroir qué-

bécois qui occupent une grande place dans la cuisine du jeune chef. Deux autres bijoux sont nés de l'association Lemelin-D'Anjou : le Bistro SSS (Simple Snack Sympathique) sur la rue Saint-Paul et Le Pur Sang, ici à Lac-Beauport.

Quiconque est passé par l'un des trois restos comprend aisément pourquoi la Société des chefs, cuisiniers et pâtisseries de la région de Québec a élu Christian Lemelin meilleur chef cuisinier pour 2014. Une reconnaissance qui réjouit d'ailleurs toute son équipe qui voit là un encouragement à persévérer vers l'excellence en cuisine.

Histoire de nous en mettre encore plein la vue et les papilles en 2015, l'équipe du Pur Sang fait une pause bien méritée en ce début d'année. Elle reviendra gonflée à bloc dès le 30 janvier à 17 h. Notez toutefois que les services traiteurs, eux, ne font pas relâche durant cette période.



Le chef lauréat, Christian Lemelin, en compagnie de Mario Gagnon et de Frédéric Laplante.

VALÉRIE FILION ND.A.
NATUROPATHE AGRÉÉE



www.merettephotographe.com
Défi têtes rasées Leucan 2014

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

Partenaire
de votre bien-être

Prêt à prendre
soin de vous ?

Vous recherchez
des solutions naturelles et
de l'accompagnement pour:

Troubles digestifs	Manque d'énergie
Côlon irritable	Insomnie
Constipation, gaz	Anxiété, déprime
SPM, ménopause	Perte de poids
Cure de foie, detox	Faible immunité, etc.

N'attendez plus.
Contactez-moi
dès maintenant !



ME HÉLÈNE BERGERON, NOTAIRE

580, Grande Allée Est, bureau 440
Québec (Québec) G1R 2K2
Tél. : 418 522-4580 | Téléc. : 418 529-9590

19, chemin des Mélézes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
Tél. : 418 849-3182 (sur rendez-vous seulement)

helene.bergeron@clcw.ca



CAIN LAMARRE CASGRAIN WELLS
S.E.N.C.R.L. / AVOCATS
LÀ OÙ VOUS ÊTES.^{MD}

clcw.ca

Du nouveau à notre clinique!

Depuis déjà près de 11 ans, nous sommes au service des citoyens de Lac-Beauport. Cette année, grâce à vous et à votre appui, notre équipe s'agrandit.

Nous sommes fiers d'annoncer l'arrivée de la docteure Julie Linteau, qui partage notre philosophie des soins de santé, dans le souci constant du confort des patients.



Les docteurs Serge-Alexandre Bellavance et Julie Linteau vous attendent !

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

- Aucun frais d'ouverture de dossier.
- Aucun frais pour le transfert de dossier.
- Ouvert du lundi au jeudi.

418 849-2820 / Info@ledentiste.net

1020-D, boul. du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Retour à la normale à la Station touristique Stoneham

La saison de glisse bat son plein

C'est après un conflit de travail de quelques semaines, qui aura occasionné des sueurs froides à toute une région, que les opérations en montagne auront pu recommencer à plein régime. La période de lockout aura certes laissé des traces, mais tous les employés auront retroussé leurs manches afin de rattraper le temps perdu. C'est maintenant le temps pour beaucoup d'entres-nous de dévaler la montagne, mais aussi de ramener l'importance de rester dans les pistes balisées.

Il n'est pas rare que l'appel de l'adrénaline et de la soif de la poudreuse emportent les plus téméraires à quitter les pistes balisées. Et bien que des sanctions sérieuses soient données à ceux qui se font prendre en défaut, on oublie souvent qu'il s'agit davantage d'une attitude dangereuse qui pourrait avoir des conséquences bien plus dramatiques que de perdre son billet pour la journée ou pour la saison.

Suivant, entre autres, la vague et la demande grandissante des dernières années dans la pratique du sport de glisse, la Station touristique Stoneham offre maintenant un éventail intéressant. « De plus en plus d'efforts sont faits afin de proposer un terrain varié et amusant en montagne, autant sur les pistes qu'en sous-bois, pour justement encadrer certains besoins plus extrêmes. D'ailleurs, six nouveaux sous-bois ont fait l'apparition sur le réseau de pistes de la station au courant des quatre dernières années, sans compter les parcs à neige (modules, sauts, demi-lune) et les pistes à bosses qui donnent également un bon défi aux amateurs de ce type de terrain», souligne Lisa Marie Lacasse, Chef de service des communications.

Il est important, bien que l'envie soit peut-être grande de quitter les balises, de rester dans celles-ci. Sachez que tous les

sous-bois balisés sont patrouillés au minimum deux fois par jour et que les autres terrains ne le sont pas, qu'il pourrait être facile de se perdre dans le vaste territoire de cette montagne et que la neige qui s'accumule tout

l'hiver empêche de bien voir certains pièges qui pourraient être fatals : une roche, un trou, un ruisseau, etc. Bien des choses pourraient survenir et n'oubliez pas que même un petit terrain entre deux pistes pourrait vous

piéger et vous exposer à un délai évidemment plus long avant de recevoir les services de la patrouille. Ne risquez pas l'irréparable; conscientisez vos jeunes à ces dangers et amusez-vous en toute sécurité !



OLIVIER CROTEAU

Les sous-bois balisés offrent déjà tout ce qu'il faut pour s'amuser!

NOUVELLE ÉCOLE DE CONDUITE À LAC-BEAUPORT



CENTRE D'APPRENTISSAGE EN CONDUITE DU QUÉBEC

Formations en conduite

- Cours de base pour auto, moto et cyclomoteur
- Perfectionnement conduite hivernale
- Perfectionnement conduite motocyclette

Formations à la carte adaptées à vos besoins

- Formation pour aînés
- Conduite de véhicules récréatifs
- Services aux entreprises
(évaluation, formation, gestion,
des accidents routiers)

**Offrez des cartes-cadeaux
pour des cours de conduite**

1020-C, boul. du Lac | 418 316-2790



Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Une reconnaissance bien méritée !

En ce début d'année où nous reprenons le Babillard Jeunesse, coup de chapeau à un enseignant qui fait la différence chez nos jeunes, nul autre que celui qui fait briller ses élèves, Marc-André Perron.

Cher Marc-André! Lorsqu'on m'a demandé d'écrire un petit mot pour toi, c'est avec un immense plaisir que j'ai tout de suite accepté! Ton dévouement, ton dynamisme et ta bonne humeur contagieuse font de toi un enseignant exceptionnel pour tes élèves! Sous une approche ludique se cache une méthode d'enseignement rigoureuse et efficace qui favorise le développement de tes préférés année après année. Avec tout le support que tu leur offres, que ce soit à l'école, au théâtre ou après les heures de classe, tu as vraiment trouvé ta voie dans l'enseignement! Merci pour tout ce que tu fais pour eux. Je ter-

mine en te remerciant de ta «bonté» et de ta grande «générosité» qui fait de toi un ami de grande valeur à mes yeux :)

Ton amie Valérie xxx

Marc-André Perron n'est pas quelqu'un d'ordinaire, et je peux très bien, en tant qu'ancienne élève, en témoigner. M. Perron, Marc comme on l'appelle, m'a fait briller, grandir et m'épanouir sur la scène pendant sept années consécutives. Il a fait du théâtre ma plus grande passion. Grâce à son dynamisme électrisant, il sait interpréter tous les personnages de la pièce,



VALÉRIE GRENIER PHOTOGRAPHE

Marc-André Perron, un enseignant apprécié non seulement des élèves, mais aussi des parents. Et, ô, combien nombreux ils sont ses anciens à rester en contact avec lui !

ajoute une petite touche humoristique et personnelle à chacun; c'est un de ses grands talents. Marc sait comment gagner la confiance des jeunes, avec sa patience et son aide renversantes. Chaque personne est importante à ses yeux, personne n'est mis à part. Il est fier de nous, de ce que nous accomplissons, au fil des nombreuses répétitions tout au long de l'année. Marc a toujours eu un côté optimiste; il voit la pièce passer de bonne à grandiose, et comme il dit toujours : rien n'est impossible. Perfectionniste de nature, il cherche à gagner la perfection, ce qui fait de nos pièces des réussites et d'émotifs souvenirs. Lorsqu'on croise le chemin de Marc-André, impossible de l'oublier; c'est un homme qui laisse sa marque partout où il passe. Je te remercie infiniment pour tout ce que tu m'as fait vivre au cours de ces longues années de primaire et de secondaire. Au plaisir de te recotoyer éventuellement.

Sarah-Jade Larivière



Poli, fier et dynamique, c'est un immense plaisir de le retrouver chaque matin. Avec Zachary dans les parages, c'est un sourire qui se dessine sur nos visages, assurément. Ses salutations matinales, énergiques et ressenties, sont des doses de vitamines que peu arrivent à transmettre.



VALÉRIE GRENIER PHOTOGRAPHE

Zachary Cliche

C'est une personne motivée, prête à s'attaquer au menu de la journée. En classe, ses yeux pétillent. Il y rayonne par sa participation active et son positivisme. On lui fait une remarque constructive et le voilà sur une nouvelle lancée pour accomplir ses travaux. C'est un élève conscient, travaillant et tellement motivant. Avec sa voix portante, chacune de ses interventions me fait rire et réaliser à quel point j'aime mon métier. Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés !



Discipliné, vaillant et stimulant, Louis-Charles a un œil de lynx. Il s'amuse à trouver toutes les erreurs glissées par l'enseignant et s'en donne à cœur joie lorsqu'il y arrive. Chaque moment est bon pour lui de réinvestir ses connaissances. Sa curiosité intellectuelle est contagieuse, sa rigueur au travail est incomparable. Il est travaillant et entêté. Son désir d'apprendre est si fort qu'il n'hésite pas à sortir de sa zone de confort pour grandir. C'est un garçon tellement attachant avec le cœur sur la main qui sait nous envouter par sa touche d'humour au quotidien. Il sait mettre en parfaite symbiose «apprentissage» et «plaisir» et arrive à illuminer ma classe par son sourire et son regard qui brille. Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés !



VALÉRIE GRENIER PHOTOGRAPHE

Louis-Charles Morin

Pour votre santé

CLINQUES MÉDICALES
LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE



Médecine familiale - Soins infirmiers - Apnée du sommeil - Vaccination
Clinique santé voyage - TDAH - Suivi hypertension - Suivi diabète
Médecine industrielle - Arrêt tabagique - Et beaucoup plus !

Premier réseau de cliniques privées au Québec

Cap-Rouge
810, Jean-Gauvin suite 203

Lac-Beauport
795, boul. du Lac suite 300

Grande région de Québec:
418 871-1911
De partout, sans frais:
1 855 841-1911

cliniqueslacroix.ca

Sillery
1761, rue Sheppard
St-Jean-Chrysostome
880, rue Commerciale suite 210
Ste-Marie-de-Beauce
1116, Boul. Vachon Nord

Réaliser ses rêves, c'est possible!

Dès le 26 janvier sur les ondes de

12 émissions
12 invités
12 ingrédients
pour réaliser
ses rêves

DES INVITÉS DÉLICIEUX :
Martin Larocque
Marcel Leboeuf
Daniel Gauvin
Caroline Jacques
Et bien plus!!!!

et si la vie était une
Recette

CCAP
TV
Votre TV locale
01 & 601

www.ccap.tv | f



Ajouté par Eric Snopci



Partenaires : **4 éléments**



CCAP
CABLE • COM
TELEVISION • TELEPHONE • INTERNET



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

La 12^e édition du Pond Hockey Desjardins Lac-Beauport le 31 janvier prochain !

Le championnat québécois Pond Hockey Desjardins Lac-Beauport aura lieu sur le lac Beauport et s'adresse à tous les amateurs de hockey et aux joueurs expérimentés de 18 ans et plus! Ce ne sera pas moins de 35 patinoires et 80 équipes qui prendront place sur le lac afin de s'affronter dans la catégorie compétitive ou participative. Spectateurs et partisans sont invités à envahir le lac et encourager les équipes! L'entrée est gratuite et un service de bar est en place afin de couronner l'ambiance amicale et festive de la compétition.

Réservez dès maintenant votre place pour la 12^e édition et formez votre propre équipe de 4 à 6 joueurs (sans gardien) et soyez

assuré de jouer 2 parties. De plus, ayez la chance de remporter une bourse ou un prix de présence! Pour consulter les règlements ou pour de plus amples informations : www.pondhockeylacbeauport.com



Pond Hockey Desjardins Lac-Beauport

COURTOISE

Félicitation à Catherine Dubois et toute son équipe !

La Lac-Beauportoise et étudiante du Cégep Limoilou en Sciences humaines revient avec une médaille d'or d'une participation à la Coupe des Nations 2015 en Allemagne qui avait lieu du 3 au 6 janvier dernier. Considérée comme un espoir olympique pour 2018, en Corée du Sud, elle a récemment reçu deux bourses : la bourse Pétro-Canada (5 000\$) et la bourse de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (4 000\$).

« J'ai adoré mon expérience avec Hockey Canada et je me considère vraiment chanceuse! Merci à vous tous pour le support », indiquait Catherine sur sa page Facebook en direct de l'aéroport de Munich.



Catherine Dubois

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



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



Les FRÈRES TOC
différent...

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



PROFESSION

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Simona Scurtu, professeur d'anglais et d'espagnol

« Apprendre une langue, c'est faire un beau voyage »

Pour Simona Scurtu, les langues sont des trésors qui ne demandent qu'à être découverts. C'est cette mission qui, chaque jour, l'amène à accompagner ses élèves dans l'apprentissage de l'anglais et l'espagnol. Québécoise depuis une dizaine d'années, cette enseignante d'origine roumaine nous dévoile les dessous de sa profession.

Titulaire d'un baccalauréat en enseignement des langues, cette passion remonte à sa tendre enfance : « Quand j'étais petite, je jouais à la maîtresse d'école. J'avais un tableau et j'enseignais à mes élèves imaginaires. » Elle affirme que sa mère lui a transmis cet amour pour les langues. Dans les petits pays d'Europe, les gens communiquent par la langue locale et la plupart apprennent l'anglais en bas âge. C'est le cas de Mme Scurtu, qui parle le roumain et l'anglais, mais aussi le français et de l'espagnol.

À son arrivée à Québec, Mme Scurtu a fait de la suppléance dans les écoles avant de développer sa propre formule d'enseignement. Aujourd'hui, par le biais de son entreprise Simona School,

elle enseigne l'anglais et l'espagnol à une clientèle « de 0 à 99 ans ». S'inspirant de l'approche européenne, elle mise d'abord sur la structure linguistique pour ensuite attaquer les autres dimensions de la langue. Elle effectue également des corrections en temps réel avec ses élèves, facilitant ainsi la compréhension. Les besoins varient de l'initiation au perfectionnement, en passant par une gamme de domaines spécialisés. Au départ, l'enseignement aux adultes était une première pour elle, puisqu'elle avait travaillé exclusivement avec les jeunes durant ses années en Europe. De plus, si elle connaissait toute la structure du français, utiliser cette langue pour enseigner était tout nouveau pour elle.

Toutefois, l'immersion francophone a vite eu son effet sur Mme Scurtu et elle a pu s'adonner à sa profession, tout en relevant de nouveaux défis. Ambitieuse et déterminée, elle désire agrandir son entreprise dans le futur, afin d'étendre sa gamme de services offerts.

L'horaire de Mme Scurtu est tout sauf routinier. Le matin, elle enseigne aux enfants dans les garderies. Durant la journée, elle travaille majoritairement avec une clientèle de personnes retraitées, tandis que le soir, elle voit des écoliers et des travailleurs désireux d'augmenter leurs compétences en anglais ou en espagnol. « L'amour pour les langues et la transmission du savoir » alimentent la vocation



Originnaire de la Roumanie, Simona Scurtu maîtrise quatre langues : le roumain, l'espagnol, l'anglais et le français.

de l'enseignante. Pour elle, c'est un apprentissage à double sens : si elle inculque effectivement des connaissances à ses élèves, elle affirme en recevoir autant en retour. « L'apprentissage est partagé et l'enrichissement est mutuel. » Et cela ne se limite pas qu'à la communication d'informations : « L'enseignement, c'est une relation humaine, un échange social. Dans l'enseignement comme dans la vie, l'amour y est un élément fondamental. » Voilà l'essence même de cette passion qui caractérise l'enseignante.

Pour plus d'informations sur les services offerts par Simona School, rendez-vous au simonaschool.com. Vous pouvez également joindre Mme Scurtu par courriel à simona@simonaschool.com, ou par téléphone au 418 948-3553.

Maintenant distributeur des vins Julia Wine et Vins & cie

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

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

Délicieux BOUILLON MAISON concocté sur place!

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

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

Vic Verret & Fils
 Tout près de chez vous!

Une passion partagée...
Votre sourire!

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une bonne année 2015

clinique dentaire Posan Valois

Dentisterie générale et esthétique
 Service d'implantologie

Ouvert jour et soir du lundi au jeudi Service d'urgences disponible

1, chemin du Godendard
 Lac-Beauport (Québec)
 418 849-7101

www.posanvalois.com



RE/MAX @ccès inc.
agence immobilière

*Les vraies couleurs de
l'immobilier, **depuis 1988***

Le Leader de l'immobilier de retour près de chez vous pour vous!

RE/MAX ACCÈS, Les vraies couleurs de l'immobilier pour un service de proximité à la hauteur de vos attentes. Notre expertise alliée au savoir-faire des gens de notre équipe constitue un gage d'excellence.

La distinction fait partie de notre héritage et nos clients méritent ce qu'il y a de mieux. C'est dans cet esprit que nous avons l'immense privilège de vous annoncer que Mesdames **Christine Legaré** et **Anne Perron** sont de retour au sein de notre équipe avec Madame Guylaine Gagnon, leur adjointe.



Christine
LEGARÉ
Courtier immobilier
Christine Legaré inc



Anne
PERRON
Courtier
immobilier



Guylaine
GAGNON
Adjointe

Osez la Différence!

**Contactez-les au
418.948.1000**

ou en vous rendant au 360, boulevard du Lac suite 201
(voisin de l'École Vision)



RE/MAX @ccès inc.



CÉRAMIQUE
D É C O R



CÉRAMIQUES
PIERRES
MOSAÏQUES
ROBINETTERIES
SALLES D'EAU
OBJETS



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

Assemblée publique de consultation
et présentation du budget 2015

Des changements proposés pour l'ancien projet Silva et une augmentation de 3 % du budget prévu pour 2015

C'est en décembre dernier que les citoyens de Lac-Beauport auront été invités à une consultation publique portant sur des changements à la réglementation municipale concernant l'encadrement du développement de l'ancien projet Silva. Les nouveaux promoteurs, G-12 Investissements, ont demandé des modifications afin de poursuivre ce développement qui se nomme maintenant plutôt, Exalt. Cette Assemblée publique a été suivie d'une présentation du budget 2015.



Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Bien de l'eau a coulé sous les ponts depuis le tout début de ce développement et force est de constater que certains engagements, qui avaient été initialement pris par le premier promoteur, ne tiennent plus la route aujourd'hui. Il apparaît, pour plusieurs citoyens, que certains changements proposent un recul important dans ce développement et qu'à priori trop d'assouplissement aurait été accordé aux présents promoteurs. Soulignons ici que les élus semblent pris avec un projet qui est débuté et qui doit, pour permettre à la nouvelle école de s'installer, continuer et se rendre au bout des phases prévues. Le conseil actuel semble toutefois travailler sérieusement à faire aboutir ce projet et tenter par certains compromis de permettre l'achèvement dans l'intérêt général de la municipalité.

À titre d'exemple de changements proposés qui sèment certains mécontentements, il a donc été suggéré d'éliminer certains espaces verts initialement prévus à un intervalle régulier entre les terrains pour les regrouper dans d'autres zones qui deviennent toutefois plus grandes, et d'entériner la décision de l'ancien promoteur de ne plus enfouir les fils

compte tenu des frais exorbitants. Ce sont ces derniers changements qui amènent un impact important en ce qui a trait à la conservation des boisés sur les terrains et dans le développement en général. À ce titre, la conseillère municipale, Mme Sylvie Chartier, a tenu à souligner sa déception et celui du comité consultatif d'urbanisme de voir accepter cette perte non négligeable. Le conseiller municipal, M. Marc Bertrand, a tenu à préciser que l'objectif était de faire pour le mieux compte tenu de la situation : « ce n'est pas l'idéal pour les gens du secteur et on en est conscient, mais nous devons réfléchir pour l'ensemble de la communauté, et c'est ce qu'on a fait. ».

BUDGET 2015

L'année 2015 comportera une augmentation des revenus à peu près équivalente à l'augmentation des dépenses. Au final, c'est une augmentation du taux de la taxe foncière de 0,3877\$ à 0,4157 du 100 \$ d'évaluation qui se retrouvera aux comptes de taxes des citoyens. Le programme triennal d'immobilisations, quant à lui, propose des investissements de 6 millions de dollars pour 2015, où l'achat d'un camion à échelle, l'achat d'un terrain pour un futur garage et la réfection de chemins seront les principales grandes dépenses prévues.

DÉCOUVREZ VOTRE NOUVEL ESPACE CLIENT

Plus design et convivial,
l'Espace client est un accès
en ligne qui vous permet de
gérer votre compte à la CCAP.

NOUVEAU

Modifier vos services de
télévision numérique en
seulement quelques clics!



- ✦ Gérer votre consommation Internet
- ✦ Visualiser et payer vos factures en ligne
- ✦ Connaître le montant de vos ristournes

Pour vous connecter à votre Espace client, rendez-vous sur www.ccapcable.com

Du 5 janvier
au 15 février,
connectez-vous à
votre Espace client et
courez la chance de
**GAGNER
UN IPAD
MINI! ****

418.849.7125 | www.ccapcable.com



20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Qc) G2N 1P7

** Certaines conditions s'appliquent. Règlements du concours disponibles à www.ccapcable.com

Programme Metro Croque Santé

Deux profs boursiers

Les saines habitudes alimentaires s'apprennent à la maison, c'est un fait ! Et quand l'école vient renforcer le concept en ajoutant son grain de sel via différentes thématiques, nous voilà sur la bonne voie pour développer une jeune population en santé.

Grâce au Programme Metro Croque Santé qui a vu le jour en 2012, Marc-André Perron et Ève Martin, deux enseignants de Montagnac, remportent chacun une bourse de 1000 \$ pour mettre de l'avant de vrais bons projets santé.

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Enseignant en 5e année, Marc-André Perron a toujours mis au premier plan les saines habitudes alimentaires et les règles d'hygiène en classe, de même que le travail d'équipe. C'est il y a trois ans, alors qu'il y fait ses emplettes, qu'il découvre le Programme Metro Croque Santé. L'année suivante, avec une collègue, il mettait sur pied « Recyclez l'Halloween ! », un projet où les élèves décou-
vraient la citrouille et ses particularités. On se doute bien que la journée du 31 octobre, remplie de bouchées sucrées, fut parsemée de collations « santé » !

« Ce projet avait fait naître dans ma classe un

superbe partenariat avec la communauté et surtout avec les parents de mes élèves. Je tenais à renouveler l'expérience avec une autre collègue cette année et faire vivre, à certains frères et sœurs de mes anciens élèves qui se trouvent dans ma classe, ce projet stimulant. Ils ont déjà très hâte d'y prendre part », lance Marc-André Perron avec son dynamisme habituel. En vedette cette année : la limette !

LIME OU CITRON ?

C'est tel que décrit dans les prochaines lignes que M. Perron a suscité l'intérêt de l'épicier Metro.

Souvent délaissée au détriment du citron, la lime s'avère un excellent ingrédient pour relever certains plats ou collations santé. Nous ferons l'analyse de ces deux fruits; provenance, propriétés,

et en profiterons pour faire un tableau comparatif. Par la suite, certains élèves cuisineront la lime. D'autres utiliseront son jumeau de saveur comme base des mêmes recettes. À partir des recettes-collations du quotidien, ils verront que ce fruit peut être apprêté de diverses façons au même titre que son meilleur ami le citron. Ils feront de brèves capsules télévisuelles (émissions culinaires) qui seront présentées dans les classes de 2^e année du 2^e cycle (5 classes). « Fais ton cinéma ! », c'est notre thématique annuelle après tout ! Ces dernières feront un clin d'oeil aux saines habitudes alimentaires et aux règles de sécurité à suivre en cuisine. Chaque élève pourra déguster deux recettes, soit avec le citron ou la lime, et devra découvrir le fruit utilisé dans chacune d'elles. En complément, ils découvriront, à l'aide d'expériences, à quel point ces deux fruits

ont des propriétés intéressantes qu'ils pourront transposer dans leur quotidien (alimentaires, médicinales, scientifiques). Enfin, les élèves pourront identifier le fruit, entre la lime et le citron, qui les stimule davantage et ainsi s'en faire leur propre opinion. Est-ce que le citron peut se faire détrôner ?

Zut, pourquoi ai-je voulu grandir si vite ? Que j'aurais aimé être dans la classe de Monsieur Marc-André !

LES ROIS DE LA PUB !

La classe d'Ève Martin doit quant à elle créer une campagne publicitaire afin de promouvoir des recettes de collations santé. « Chaque équipe devra fabriquer une affiche selon une situation mathématique et présenter son projet dans une classe de l'école. Nous inviterons ensuite toutes ces classes à visiter nos kiosques et en profiter pour



nouveau
À LAC-BEAUPORT



- Nourriture pour chien & chat
- Nourriture crue Faim Museau
- Équipement de sport canin
- Canicross & Skijoring

**Obtenez
GRATUITEMENT**

1 CONSERVE (400g)
à l'achat d'un format 4kg
de nourriture pour chiens

2 CONSERVES (400g)
à l'achat d'un sac sans grains format
11,36kg



Jusqu'au 31 janvier 2015

1015, boul. du Lac (voisin du Couche-Tard)

418 473-2411 • info@labellebete.ca

Suivez-nous sur Facebook



MAINTENANT OUVERT

nouveau



LAC-BEAUPORT

(Édifice Halte de Lac-Beauport)

NOUS EMBAUCHONS

POSTES À TEMPS PLEIN

- **Commis au comptoir de jour**
- **Commis au comptoir de soir**

Le commis au comptoir a pour principale fonction de s'assurer de la satisfaction de la clientèle en fournissant un service exceptionnel et un produit qui répond aux plus hautes normes en matière de qualité selon les standards de SUBWAY.

**Veillez faire parvenir votre curriculum vitae
à roberto.folgueras@videotron.ca**

Pour informations :

418 657-9223 / 418 624-1643

de Metro

déguster la collation proposée », commente l'enseignante de 4^e année. Depuis octobre, ses élèves mènent un sondage dans l'école afin de connaître les collations les plus populaires dans les boîtes à lunch. « À la fin de notre projet en mars, nous ferons un second sondage afin de voir les changements dans les boîtes à lunch », poursuit-elle.

INSTAURER DE SAINES HABITUDES

Après la dégustation des recettes, les capsules télévisuelles seront présentées dans les classes de 2^e cycle et sur la télévision d'accueil du secrétariat. « De ces écoutes actives, les élèves et leurs parents mettront la main sur des recettes "santé" de choix et pourront faire ressortir les règles à suivre lorsque vient le temps de travailler en cuisine. De plus, les enseignants, avec leurs élèves, devront faire l'exercice physique relié au nombre de calories ingérées », affirme M. Perron. « Il sera aussi intéressant de comparer les calories se rattachant à leurs collations quotidiennes et les nouvelles proposées. De beaux changements de comportements et de choix de collations sont à prévoir. Les enseignants des classes de 2^e cycle pourront se prêter au jeu en créant

avec leurs élèves de petites capsules à la couleur santé. » Apprendre tout en s'amusant et en mangeant, succès assuré ! Avec le thème de l'année, le projet fera inévitablement boule de neige dans l'école !

2000 \$ BIEN INVESTIS

Dans la classe de Mme Martin, la bourse de 1000 \$ servira à l'achat de matériel pour concevoir les affiches, les kiosques et les collations santé pour plusieurs centaines d'élèves. Un autre 1000 \$ bien investi chez les 5e de Marc-André. On se procurera le matériel nécessaire à la production des chroniques sans oublier les ingrédients pour les recettes retenues. Et il en faudra des limes et des citrons pour nourrir tout ce beau monde ! Une partie du montant sera aussi allouée à l'achat d'une caméra vidéo ou d'un iPad (avec applications pédagogiques) afin d'immortaliser toutes les étapes du projet. Tiens ! en plus de cuisiner, les jeunes travailleront aussi les technologies. Ah ! ce Marc-André !



Marc-André Perron, Alain Dubuc de Metro Notre-Dame-des-Laurentides et Ève Martin. Bon an, mal an, pour différents projets, le Metro de NDL distribue pas moins de 10 000 \$ aux écoles primaires et secondaires de notre territoire.

Quel beau projet que de promouvoir et proposer des collations santé avec des recettes simples et rapides à réaliser ! Allez hop !

Faites provisions de limettes et de citrons, car vos petits marmitons voudront certainement reproduire ces collations à la maison !

CONSTRUCTION DÉBUTÉE

VIVEZ
LAC-BEAUPORT !

Accès privé au lac Beauport
Unités indépendantes
Site exceptionnel
Vue imprenable sur le lac Beauport
Construction et finition de qualité supérieure

LIVRAISON
OCTOBRE 2015

UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

Équipe de vente, **Christine Legaré** | Tél. : (418) 849-0001

WWW.LEQUATRETEMPS.COM

LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS



Association intelligente chez Vidéoasis

Cinéma et cordonnerie

Déjà six ans que Raymond et Sébastien Noël sont propriétaires du club Vidéoasis aux Galeries du Lac ! Depuis deux ans le commerce subit le contrecoup des facilités proposées par les fournisseurs de télé numérique, comme la télé à la carte et les enregistreurs. Leur voisin immédiat, la cordonnerie Au Pas, vit de son côté une baisse d'achalandage due à cette tendance de jeter plutôt que réparer en raison des prix extrêmement bas des chaussures sur le marché. L'entreprise s'en tire plutôt bien en offrant le service de nettoyeur à sec et en proposant une grande variété de produits de qualité pour les chaussures... mais...

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Il est plutôt rare de voir des commerces s'unir pour prospérer et l'amalgame de ces deux entités a de quoi surprendre. « Il fallait que je trouve quelque chose pour dynamiser et sécuriser le club vidéo sinon j'étais condamné à mourir à petit feu. Quand Mario Landry (cordonnerie) a décidé de vendre, j'ai vu là une opportunité intéressante. Les heures d'ouverture de son commerce étaient selon moi moins intéressantes pour les gens. La boutique fermait à 17 h 30 en semaine et était fermée le dimanche. En prenant la cordonnerie et le service de nettoyage dans le même local que Vidéoasis, j'assouplis les heures d'ouverture et je réponds mieux aux besoins des gens d'affaires qui arrivent souvent à Lac-Beauport vers 17 h 30-18 h et qui n'avaient pas le temps de passer porter ou reprendre leurs vêtements. Mario nous a formés très adéquatement et assurera comme d'habitude le service de cor-

donnerie », fait valoir Sébastien Noël qui du même souffle nous apprend que sa mère, Nicole Tremblay, devient la couturière principale de cette nouvelle association cordonnerie/club vidéo. Mme Tremblay sera sur place les jeudis et vendredis soirs entre 17 h et 21 h. Vidéoasis, une belle histoire de famille !

Les 200 pieds carrés de superficie utilisés par la Cordonnerie Au Pas ont habilement été transférés chez Vidéoasis sans bouleverser outre mesure l'agencement des lieux. Le club offre toujours le même immense choix de films, soit 5000 titres.

FACTEUR HUMAIN

L'aspect conseil est vraiment apprécié des clients. Le club vidéo est encore l'alternative où le cinéophile retrouve tous les choix



Une nouvelle association qui fait des heureux ! De gauche à droite, Mario Landry, Sébastien Noël, Nicole Tremblay et Raymond Noël

possibles sur le marché. « Illico (télé à la carte) offre 7 ou 8 films. Si la nouveauté d'il y a deux mois vous a échappé, elle n'est plus à l'affiche, ils

sont passés à autre chose. iTunes et Netflix sont en chicane. Netflix n'a aucune télé-série de Fox. Netflix et Disney ne se sont pas entendus, ce dernier veut lancer sa propre plateforme... ça va devenir compliqué ! Si tu veux que tes enfants regardent des films de Disney, il faudra s'abonner au canal de Disney où il ne passera que des films Disney. Les clubs vidéo existent encore parce qu'il n'y a pas d'uniformisation dans un modèle spécifique. Le club vidéo propose les films qui plaisent sans se soucier de la bannière. Le grand gagnant est et reste le client », a conclu Sébastien Noël.

PSSST...

L'ancien local de la cordonnerie dont le bail se renouvellera en novembre 2016 est donc à louer. Pour plus de détails, contactez Sébastien Noël ou Raymond Noël au club vidéo pendant les heures d'ouverture.

LOCAUX À LOUER

Commerces et bureaux
500 à 2500 pi²

MAINTENANT
OUVERT

La Halte de Lac-Beauport 

1025, boulevard du Lac

Pour informations : Éric Taillefer

418 951-8044 • eric.taillefer@drconsolutions.ca

 ARCHITECTES

Étape par étape

La petite école Vision Lac-Beauport deviendra une école primaire

La petite école Vision Lac-Beauport deviendra une école primaire dès l'automne prochain, avec l'ajout de deux nouvelles classes de 1^{re} et 2^e année. Il s'agit d'un premier pas vers l'ouverture d'une nouvelle école primaire encore plus ambitieuse, prévue pour 2017.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Installée à l'entrée de Lac-Beauport depuis maintenant quatre ans, La petite école Vision Lac-Beauport est un établissement privé de niveau préscolaire pour les enfants de 6 mois jusqu'à la maternelle. Misant sur l'apprentissage des langues dans un contexte d'immersion, cette petite école accueille aujourd'hui plus de 130 élèves et compte une quinzaine de classes.

Afin de répondre à la demande grandissante des familles qui fréquentent l'établissement, deux classes de 1^{re} et de 2^e année seront ajoutées en septembre 2015, se réjouit la directrice et propriétaire, Kim Marchessault.

Cette dernière souhaitait offrir l'enseignement primaire à sa clientèle depuis un bon moment déjà. Pour l'instant, aucun déménagement ne sera nécessaire, puisque deux classes de niveau préscolaire seront transformées en classes de niveau primaire.

« Il est difficile d'ouvrir une école primaire du jour au lendemain, indique Mme Marchessault à l'Écho. Il est plutôt rare que des parents décident un beau matin de changer leurs enfants d'école en 6^e année. La façon pour moi d'avoir une nouvelle école dans quelques années, c'est d'y aller graduellement avec les enfants qui sont déjà avec nous. »

À plus long terme, Mme Marchessault annonce qu'elle projette de construire une nouvelle bâtisse pour pouvoir desservir les jeunes de niveau préscolaire à la 6^e année. Ce projet ambitieux est prévu pour 2017.

Considérant que deux autres écoles primaires Vision sont déjà établies à Sillery et à Lévis, Kim Marchessault souhaite que sa future école soit érigée dans la couronne nord de Québec. « Présentement, il n'y a qu'une seule école primaire privée dans la couronne nord de Québec. Il y a de la place pour une nouvelle », note Mme Marchessault.

En plus de miser sur l'apprentissage des langues, la future école Vision mettra un accent particulier sur l'activité physique et le sport. « On a le désir d'innover. On s'inspirera beaucoup de

ce qui se fait dans les pays scandinaves », mentionne la propriétaire, très confiante de voir son projet se réaliser.

IMMERSION ANGLAISE, ESPAGNOL ET SPORT

Comme toutes les écoles du réseau Vision, La petite école Vision Lac-Beauport se distingue par l'apprentissage de l'anglais dans un contexte d'immersion. La langue de Shakespeare est utilisée dans l'ensemble des activités scolaires quotidiennes. « Chez nous, les enfants vivent une immersion complète. Vous seriez impressionnés de voir le niveau d'anglais de nos petits loups de quatre ans et demi ! », raconte Mme Marchessault.

« Plus les enfants sont jeunes lorsqu'ils baignent dans un environnement en anglais, mieux c'est », souligne aussi la directrice. « S'ils étudient toute leur jeunesse en anglais, ça les aide quand ils arrivent sur le marché du travail. Ils partent avec une longueur d'avance. [...] Ils n'ont pas d'accent, c'est de toute beauté ! »



C'est l'heure de manger !

À partir de trois ans, les enfants apprennent même une troisième langue : l'espagnol. « L'espagnol est enseigné à titre de langue seconde. Nos élèves acquièrent une bonne base », précise-t-elle.

Également, les élèves y pratiquent au moins trois heures de sport par semaine de cinq jours, ce qui est supérieur à la norme provinciale.

Parce qu'elles offrent l'immersion anglaise, les écoles Vision ne sont toutefois pas admissibles à une subvention gouvernementale. La facture est donc assumée entièrement par les parents.

Les familles intéressées par l'école Vision Lac-Beauport sont invitées à la visiter lors d'une journée « portes ouvertes » qui aura lieu le 17 janvier prochain, de 9 h à 12 h.

Cette année,
je pense à moi !

OFFREZ-VOUS

le plan annuel de rajeunissement

à partir de **99\$/mois**

Faites disparaître vos signes de vieillissement
afin de vous sentir belles et rajeunies.

Concept Beauté
Médico-esthétique *Signature*

Maintenant ouvert le lundi, de 9 h à 17 h



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



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



www.conceptbeaute.net

Le maire de Stoneham dresse son bilan

Rapport sur la situation financière 2014

À l'aube du prochain budget, le maire de Stoneham-et-Tewkesbury a brossé un bilan positif de la situation financière de la municipalité, lors de la séance régulière du conseil du 8 décembre.

Par PHILIPPE BRASSARD

philippe@leseditionsprime.ca

En présentant son Rapport du maire sur la situation financière 2014, Robert Miller a dit prévoir que Stoneham terminerait l'année financière 2013-2014 en « équilibre budgétaire ».

Du côté des dépenses d'immobilisations, le maire a précisé que la municipalité avait investi près de 3 M \$ en 2014 pour divers projets. Cette somme est moins élevée que prévu, puisque le dernier PTI planchait sur des dépenses de 4,68 M \$. Les projets réalisés cette année incluent entre autres le réaménagement des bureaux du complexe municipal, la réfection du chemin des Trois-Lacs, l'achat d'un camion autopompe pour le secteur de Stoneham, l'achat d'une génératrice et la correction d'installations septiques.

Également, le maire a parlé d'une « année remplie de bonnes nouvelles » pour les citoyens de Stoneham. Ainsi, il a félicité la population pour sa mobilisation lors du Grand Défi Pierre-Lavoie et du tournage de La Petite Séduction.

Il s'est aussi réjoui d'avoir obtenu près de 4,5 M \$ en aide financière du gouvernement



Conseil municipal du 8 décembre dernier.

pour des projets tels que le développement de la collection de la Bibliothèque Jean-Luc Grondin, la construction d'une nouvelle caserne, le projet de réseau d'égouts communautaires et l'aménagement d'une piste cyclable et piétonnière sur le chemin Crawford et la 1^{re} avenue.

BUDGET 2015

Par ailleurs, le maire Miller a mentionné que la préparation du budget 2015 serait difficile

en raison du nouveau pacte fiscal avec le gouvernement provincial, qui entraîne des coupures de 300 M \$ aux municipalités. « Pour Stoneham, on nous annonce une diminution qui représenterait 1,2 % de nos revenus », a-t-il dit.

Selon lui, le transfert du tronçon de 14,2 kilomètres de l'ancienne route 175 contribuera à augmenter la facture pour l'entretien des chemins de 123 000 \$, soit 1,2 % du budget.

« Toute l'équipe de la direction est sensibilisée à ces nouvelles exigences » en vue du prochain budget, a affirmé le maire, ajoutant que les directeurs ont le mandat de « revoir nos tarifications » et de « faire preuve de créativité ».

BÉMOL DE L'OPPOSITION

De son côté, l'opposition ne voyait pas la situation financière de Stoneham d'un œil « aussi rose » que le maire. Le conseiller Claude Lebel a en effet brandi plusieurs statistiques tirées du Palmarès des municipalités du Québec 2014, produit par HEC Montréal, soulignant que le coût moyen des services municipaux est 6,26 % plus cher à Stoneham que dans les autres municipalités de même

taille. Stoneham se situe au 445^e rang sur 766 municipalités à cet égard.

Il a aussi signalé que le coût du déneigement était de 6 598 \$ par kilomètre de route, alors que la moyenne provinciale est de 4 122 \$. Pour sa part, le coût du réseau d'égout est de 9855 \$ par kilomètre de conduite, par rapport à une moyenne de 9030 \$.

ENTENTE AVEC LES POMPIERS

Toujours dans son rapport, le maire a félicité son administration pour avoir renouvelé les ententes de travail avec les employés syndiqués, les cadres et les pompiers de la municipalité jusqu'en 2017.

Les nouvelles ententes avec les pompiers ont été adoptées par le conseil le 8 décembre. Ces dernières prévoient des augmentations salariales équivalentes aux autres employés, soit de 2 % par année de 2013 à 2015 et de 2,5 % pour 2016 et 2017. Même chose pour les salaires de nuit.

La municipalité a également revu les politiques de fonctionnement du service incendie, afin de distinguer les pompiers à temps plein de ceux à temps partiel. Un statut de « lieutenant éligible » a notamment été ajouté chez les pompiers à temps partiel.

AVIS PUBLIC

Avis public est par la présente donné :

QUE le Conseil de Ville de Lac-Delage tiendra une séance extraordinaire, le lundi 26 janvier 2015 à 19 h 30 au Bureau municipal, afin d'adopter le budget 2015 ainsi que le programme triennal d'immobilisations.

Donné ce 6^e jour de janvier 2015.

Guyline Thibault

Directrice générale et secrétaire-trésorière



Bonne année!

Santé, joie et bonheur

Éline Michaud

Députée de Portneuf—Jacques-Cartier
86, rue du Collège, bureau F, Pont-Rouge, QC G3H 3A8
elaine.michaud@parl.gc.ca
1 888 285-0018

Clinique dentaire

Stoneham

Tout pour votre confort

**NOUS VOUS SOUHAITONS
UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2015!**

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

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Dr Stéphane Coulombe
Chirurgien-Dentiste



SANTÉ

Par Joël Beaulieu • Ph. D. (c), Consultant en motricité, A+ Action

jb@aplusaction.com

Santé et activité physique des enfants

Mise à jour internationale

En octobre dernier, j'ai participé au 1^{er} Congrès international de l'activité physique et du sport chez l'enfant (3 à 9 ans) tenu à Liège en Belgique. Voici un aperçu des principaux résultats de la recherche et des tendances mondiales en matière de pratiques favorisant l'activité physique des enfants et leur adhésion future au sport.

Un des enjeux du congrès était porté sur le développement global de l'enfant à travers l'activité physique de nature éducative, récréative et compétitive. Toutes les principales sommités mondiales sont unanimes, peu importe le type d'activité physique que l'enfant pratique; il faut s'assurer que celle-ci soit plaisante et développe le goût de poursuivre dans une approche adaptée à ses capacités. À cet égard, plusieurs experts ont souligné l'importance de valoriser les intentions pédagogiques qui sous-tendent une activité physique afin de changer la perception des gens qui limitent souvent le sérieux du domaine en raison de son caractère ludique.

Les modèles de développement à long terme du participant/athlète ont aussi fait l'objet d'une attention particulière. Entre autres, le risque de la spécialisation précoce, que j'avais abordé dans une autre chronique, est une problématique mondiale qui doit changer. De plus, les modèles internes de compétition des fédérations sportives doivent être mieux adaptés. Règle générale, il y a trop de parties, de tournois ou de compétitions par rapport aux entraînements. Par exemple, la Fédération Belge de soccer a décidé de transformer radicalement son modèle en créant le concept du Festi-Foot à 2 contre 2 jusqu'en U7 en raison de l'abandon de plusieurs jeunes.

Ainsi, la porte d'entrée du développement à long terme du participant/athlète repose actuellement sur l'approche innovatrice de la littératie physique. Elle représente l'ensemble des capacités et valeurs fondamentales (motivation, confiance, compétence motrice, connaissances et responsabilités) que devraient posséder l'être humain afin qu'il s'engage dans un mode de vie physiquement actif. Cette approche est révolutionnaire et elle doit être implantée graduellement par tous les organismes d'éducation, de loisirs et de sports (ex. : garderies, écoles primaires, fédérations sportives, municipalités, etc.). D'ailleurs, j'ai eu la chance de présenter le programme Apprenti-Moteur que j'ai expérimenté à l'école Montagnac au cours des deux dernières années. Ce programme de littératie physique est adapté aux enfants de 4 à 6 ans et il est présentement disponible en version francophone. Somme toute, j'ai été très heureux de l'accueil réservé à ce programme unique, mais surtout fier d'être à jour sur les tendances mondiales en matière d'activité physique et du sport chez l'enfant.

Pour compléter, voici une synthèse des principales conférences de ce congrès :

- L'environnement, la formation et le profil des intervenants influencent la qualité de l'activité physique offerte;
- Les compétences motrices des enfants sont en déclin plus on avance en âge;

- Les pauses actives en classe ont des bienfaits à tous les niveaux;
- Les activités physiques en plein air apportent plus de retombées;
- Les parents ne sont pas vraiment conscients des besoins moteurs de leur enfant;

- Il faut augmenter la sensibilisation (journal, radio, télévision, conférence) des parents et la formation des intervenants;
- La télévision est le pire problème pour limiter l'activité physique;
- Les milieux de la petite enfance, scolaire et

communautaire sont la pierre angulaire pour initier les enfants à l'activité physique;

- Les centres privés doivent continuer leur développement;
- Il faut plus de décisions politiques pour faire évoluer l'activité physique.

L'ÉQUIPE MARC BONENFANT

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

418 653.0488

Claudia Lemelin-Marsan
 Marc Bonenfant
 Sylvie Thériault

Stoneham NOUVEAU PRIX Prix : 649 000 \$ - Garage double visitezmoi.ca - 10824687	Lac-Beauport BORD DE LAC Prix : 1 695 000 \$ - 268 pieds de façade visitezmoi.ca - 19665992	Lac-Beauport NOUVEAU! 13 CONDOS À VENDRE, PRIX RÉVISÉS 1001 Boul. du Lac, Lac-Beauport Stationnement intérieur, piscine et gym
Lac-Beauport Prix : 800 000 \$ + taxes visitezmoi.ca - 23834890	Stoneham L'AUBAINE DU SECTEUR! Prix : 159 000 \$ visitezmoi.ca - 9878788	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier Prix : 375 000 \$ visitezmoi.ca - 22745642
Stoneham VUE PANORAMIQUE SUR LE CENTRE DE SKI Prix : 348 000 \$ visitezmoi.ca - 26494996	Stoneham VENDU 127, Ch. de la Tourterelle - P.D 799 000 \$ visitezmoi.ca - 14776867	Stoneham VENDU 112, Ch. de la Chouette - P.D 749 000 \$ visitezmoi.ca - 28683222

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

www.marcbonenfant.com



SANTÉ

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

mcdery@polycliniquedulac.com

Le gros bon sens en résolution

Rien de bien sorcier

En ce début 2015, voici la « To do list » de votre chiropraticienne. Rien de bien sorcier, il s'agit de trucs simples que vous connaissez, mais que vous n'appliquez probablement pas. Quelques petits changements qui ont de grands effets !

CORRIGEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL UNE FOIS POUR TOUTES !

Pensez-y : vous passez combien d'heures assis à votre poste de travail ? Il devrait être parfait !

Je traite jour après jour des conditions qui sont liées au mauvais positionnement et cela pourrait être évité. Engager un ergonomiste, c'est un investissement assurément gagnant.

PRÉVENEZ LE SYNDROME DU TEXTO

Douleurs cervicales chroniques, céphalées, douleurs dorsales et lombaires, sans oublier l'épaule et la main... Regardez quelqu'un qui utilise un

téléphone intelligent et constatez les dégâts par vous-mêmes. Plus la tête est penchée vers l'avant, plus le poids exercé sur la colonne vertébrale est important. Essayez de garder les oreilles au-dessus des épaules et de placer vos bras de façon à être supportés (table, coussin...).

CHANGEZ DE MATELAS

Ce conseil est de loin le plus simple à corriger. Votre lit est l'endroit où votre corps se soigne et se régénère. Si vous passez de mauvaises nuits, non seulement vous aurez mal partout, mais toute votre santé s'en trouvera affectée. Vérifiez aussi votre oreiller.

FAITES DE LA PRÉVENTION POUR VOTRE ENFANT

Avant la fin de la croissance, plusieurs choses peuvent être vérifiées et prévenues chez votre enfant, de la tête aux pieds ! Ne négligez pas leurs plaintes : mal au dos, aux genoux, à la tête, aux pieds... On croit souvent qu'ils « chialent » pour rien, mais il y a des conditions sous-jacentes pouvant être à l'origine de ces douleurs. Pieds plats, scoliose, anomalie posturale, trouble vertébral... Dans le cas de votre enfant, la prévention est de mise.

VÉRIFIEZ VOTRE DIVAN

Ce conseil semble étrange, puisque tous les professionnels vous conseilleront de bouger à la place de rester assis dans votre divan. J'en conviens, mais soyons réalistes. Admettons que vous passez seulement 30 minutes par jour assis devant votre téléviseur, si votre divan est mou et que votre dos est affaissé et que vous avez mal au cou à chaque fois que vous voulez « relaxer », je vous conseille fortement d'investir dans un fauteuil approprié qui supporte votre colonne vertébrale.

VOUS AI-JE DIT DE BOUGER ?

Vous ne bougez jamais ? Lisez ce conseil : 5 minutes, c'est mieux que rien ! Ne voyez pas l'activité physique comme un fardeau, commencez par de petits gestes. Trouvez un seul petit exercice qui vous plaise et que vous pouvez faire chaque jour. C'est sérieusement le conseil que je donne le plus souvent dans une journée. Un corps plus fort a assurément moins de petits bobos.

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

En 2015, il n'y a plus de raison d'être désinformé par rapport à la santé. Avec tous les outils disponibles, devenez autonome, lisez, apprenez et faites votre propre idée de ce qui est bon pour vous. Trouvez un professionnel de la santé en qui vous avez confiance et osez discuter et poser vos questions. Bonne année 2015 !

Le Relais

PROMOTION

SORTIE DE GANG!

Les **jeudis soirs**, amène ta gang!

OBTENEZ → **4 billets pour 49⁹⁹\$**

50% de rabais sur la location d'équipement

À compter du 8 janvier 2015.* POUR TOUS.

* Non valide le 5 mars 2015.

Venez profiter de l'ambiance au **BISTRO JACK RABBIT**
Des soirées à ne pas manquer!

Taxes en sus.
Certaines conditions s'appliquent.



FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

Pour profiter de l'hiver avec vos poilus !

Quelques conseils pratiques

Je ne sais pas pour vous, mais moi, mes chiens changent leur rythme de vie l'hiver. Border collie et golden retriever préfèrent faire du cocooning que de passer plus de temps dehors ! Cela ne veut pas dire qu'ils n'aiment pas les sorties, au contraire ! Mais la logique nous dit que de simples adaptations sont nécessaires.

Voici quelques informations qui rendront vos sorties hivernales canines encore plus agréables :

Bien qu'il y ait de la neige, votre chien devrait pouvoir bénéficier d'eau fraîche en sortie hivernale ou dans la cour. La neige en milieu urbain peut contenir des agents de déglacage des routes. Attention ! Cette neige n'est pas bonne pour votre chien. La neige en campagne ou dans les bois, si elle ne contient généralement pas de sel, demande lors de l'ingestion, une grande dépense d'énergie. Elle pourrait aussi contenir du sable. Cela pourrait également occasionner un inconfort gastrique à votre chien.

Le sel des routes peut aussi endommager le dessous de ses pattes. Le port de bottes est suggéré en sortie sur les routes déglacées au sel.

Le poil abondant aux pattes peut occasionner l'accumulation de neige en boules entre les orteils. Veillez à couper le poil entre les orteils pour faciliter la marche dans la grosse neige.

Les petits chiens et les chiens à poil court pourraient avoir froid en sortie l'hiver. Procurez-lui un manteau. Cela augmentera grandement son confort.

Un chien laissé trop longtemps au froid pourra avoir des engelures aux pattes, aux oreilles, au nez. Surveillez donc les extrémités par grand froid.

Les chiens maigres seront plus fragiles au froid que les chiens plus gras. Il faudra en tenir compte l'hiver.

Un chien qui a l'estomac vide aura tendance à geler plus rapidement qu'un chien qui n'a pas faim. Cela ne veut pas dire de faire manger votre

chien avant une sortie de course en hiver. Mais il faudra le faire manger deux heures après une sortie afin de favoriser son bien-être.

Si vous donnez un bain à votre chien, il ne devrait pas sortir dehors par temps froid au moins 12 heures après un bain, à moins d'avoir procédé à un séchage au séchoir.

Bien sûr, si vous vivez avec un chien nordique (husky, samoyed, malamute), l'hiver sera sa saison préférée. Il aura préparé lentement son poil d'hiver. Il est adapté au grand froid. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut toujours le laisser dehors. Car tous les chiens sont des êtres hautement sociaux. Ils aiment la compagnie des autres chiens et des humains.



Profitez de l'hiver !

Soyez donc à l'écoute de votre animal : il demande la porte pour aller dehors, il a peut-être chaud. Il veut entrer, il a peut-être froid ou s'ennuie tout seul dehors.

S'il faut être à l'écoute et en mode surveillance de son chien au quotidien, il faut l'être encore plus au cours de la saison hivernale. Tout cela pour profiter au maximum de cette saison en compagnie de notre toutou !



**Nouvelle
école primaire
privée**

Bilingue au primaire

**Dès septembre 2015,
une classe de 1^{ère} et de 2^e année
seront disponibles à La petite
école Vision Lac-Beauport**

Le nouvel établissement accueillant les élèves du préscolaire à la 6^e année sera inauguré en 2017.

2015 1 + 2^e année ▶ 2016 3^e année ▶ 2017 4^e + 5^e + 6^e année



**Portes ouvertes 17 janvier 9h - 12h
à 5 minutes de chez vous**

CULTUREL

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Une initiative citoyenne

Pleins feux dans le ciel de Stoneham

Ce qui allait devenir une tradition à la Station Touristique Stoneham fut instauré il y a 6 ans par une poignée de familles qui souhaitent illuminer le ciel pour célébrer la Saint-Sylvestre. La fin de l'année 2014 n'a pas fait exception et Stoneham n'avait rien à envier à la Grande-Allée, foi d'une fille de l'arrière-pays!

Ce n'était certainement pas le frileux -17 °C du 31 décembre qui allait freiner l'enthousiasme des organisateurs. Une réelle atmosphère de fête régnait au bas de la piste numéro 1 sur le coup de 21 h alors que près de 700 personnes y étaient réunies. « O Bar



C'est « O Bar d'la piste » que l'on pouvait se procurer des breuvages à l'érable, alcoolisés ou non. Une gracieuseté de l'érablière de M. André St-Martin.

d'la Piste », on avait pensé à tout pour réchauffer enfants et adultes avec breuvages chauds à l'érable additionnés d'un p'tit fort pour les plus matures. Quelques minutes avant 22 h on pouvait observer 200 à 300 spectateurs qui, du Feu Follet (bar de la Station Touristique Stoneham) s'apprêtaient à regarder le ciel s'illuminer sans compter les 400 à 500 résidents des chalets qui jouxtent les pentes, qui eux, préféraient rester au chaud pour jouir du spectacle son et lumière orchestré par l'artificier Tomy Émond et par Louis Saulnier à la musique.

Pour le coordonnateur Charles Mompain, l'un des piliers de l'organisation bénévole, c'est un véritable succès que cette sixième édition qui revêtait cette année une signification un peu particulière. « Après le conflit de la Station, c'était notre manière à nous de dire que nous aimons notre centre de ski, de remercier tous les employés qui y travaillent en les invitant à



Pas moins de 35 familles ont contribué à la hauteur de 100 \$ chacune, pour les feux, sans parler de la collaboration exceptionnelle de la Station Touristique Stoneham qui commanditait la grande finale en plus de la boutique Genetik, du dépanneur Arsenault et de Skibec Alpin.

notre soirée », soutient-il en appuyant sur le fait que ce succès repose également sur d'autres bénévoles : Marc Durand à l'animation, Christian Bouchard à la sécurité et David Simoneau au matériel et à l'équipement. N'oublions pas de mentionner la quinzaine de jeunes qui après la fête ont ramassé tous les débris afin que le 1^{er} janvier les pistes soient d'un blanc imma-

culé. Et enfin, des milliers de mercis aux commanditaires qu'il est important de nommer : la Station Touristique Stoneham, Genetik, dépanneur Arsenault et Skibec Alpin. Grâce à votre contribution, des milliers de lumières ont explosé dans le ciel de Stoneham. Souhaitons maintenant que d'autres gens d'affaires de la région s'impliquent dans l'édition 2015!

Partez l'Année
du **BON**
pied
à bon
PRIX
6 mois/
199\$ +tx

Offre valable jusqu'au 31 janvier 2015

T. 418.841.3440

SANTÉ

Suivez
nous sur

X-TREM

Gym

876 Rue Jacques Bédard, Québec (Lac St-Charles) Qc. G2N 1E3

LES STUDIOS UNIS
Vous offrent

3 cours pour 19⁹⁵\$*
KARATÉ ou BOXE/KICK-BOXING

Pour le mois de janvier seulement. Pour nouveaux membres.
*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.



KARATÉ

• Avec cette promotion, obtenez un kimono gratuitement sur abonnement de 3 mois et plus (12 sem.)

• Pour nouveaux membres seulement.

Kimono gratuit!

Nous formons des athlètes de haut niveau
mais surtout DE BONNES PERSONNES!



**BOXE/
KICK-BOXING**

• Avec cette promotion, obtenez des gants de sac gratuitement sur abonnement de 3 mois et plus (12 sem.)
• Pour nouveaux membres seulement.

Gants de sac gratuits!



Studios Unis d'autodéfense et Unis boxe N.D.L.

876, rue Jacques-Bédard

418 841-0213 / ndl@studiosunis.com / www.studiounis.com

CULTUREL

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Quatre événements déjà annoncés en 2015 pour Cantons Culture

Nouvelle série de spectacles à la Grange du presbytère de Stoneham

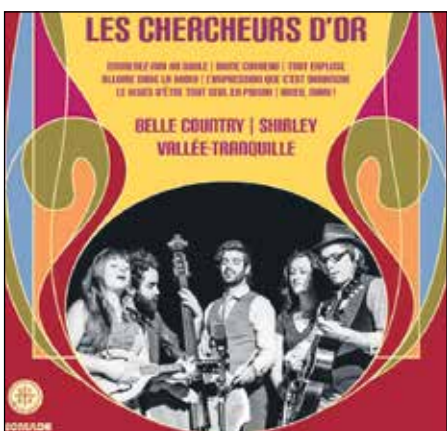
L'organisme Cantons Culture, en collaboration avec la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury, affiche actuellement quatre spectacles en ce début d'année 2015. C'est à l'occasion d'un samedi par mois, en février, mars, avril et mai, que seront présentés les groupes et artistes suivants : Les Chercheurs d'or, Geneviève Toupin, East Road et Mathieu Lippé. Regard biographique sur les deux premières prestations à venir !

LES CHERCHEURS D'OR : 7 février 2015, 20 h.

Le country-folk vigoureux des débuts se teinte peu à peu des autres musiques qui accompagnent les milliers de kilomètres passés sur la route : bluegrass, rock fm, jazz, psychédéisme, pop grandiose. C'est avec le ton franc d'un joual dégéné que les textes se déploient, traçant un voyage incessant au cœur du quotidien. Ce sont des airs appliqués, cousus à la main dirait-on, chantés avec force pour tout surprendre, tout changer, tout trouver. Une musique intemporelle, à cheval sur les frontières.

Ce groupe est formé de Luke Dawson à la contrebasse et voix, de François Gagnon à la guitare, voix et harmonica, de Marie-Andrée Gaudet au violon, à la mandoline et voix, de Simon Pelletier-Gilbert aux percussions, voix et harmonica et d'Isabeau Valois à la mandoline, au banjo et voix.

Sites web: <http://www.leschercheursdor.com>



Les Chercheurs d'or.

GENEVIÈVE TOUPIN : 28 mars 2015, 20 h.

Née au Manitoba, dans le petit village de Saint-Claude au sud-ouest de la province, Geneviève Toupin apporte depuis son arrivée au Québec un vent de fraîcheur aux couleurs de la musique folk actuelle. Passionnée par l'écriture et musicienne depuis son plus jeune âge, la chanteuse et pianiste crée des chansons authentiques qui évoquent le souffle des Prairies. Elle prend plaisir à les peaufiner et à les partager avec sa voix enveloppante, ses yeux qui hypnotisent et son doux accent.

Geneviève Toupin fait voyager ses chansons folk lumineuses au Canada, aux États-Unis et en Europe depuis son premier album paru en 2009. Que ce soit en français ou en anglais, elle crée une œuvre authentique. Ses chansons rappellent les

grands espaces avec des mélodies aériennes et une voix qui vous bouleverse en douceur.
<http://www.willowsmusique.com>

Pour toutes informations supplémentaires ou réservations, communiquez avec Cantons Culture au 418-802-5312.



Geneviève Toupin

UN
COMPLICE
qui nous simplifie la vie

SERVICES OFFERTS AUX FAMILLES :

Soins à domicile
HARFANG SANTÉ

Service d'éducateur spécialisé :

- Accompagnement, encadrement stimulation et motivation (enfant, adulte, aîné, handicap physique et intellectuel, TSA, santé mentale)
- Gestion des troubles du comportement
- Aide au suivi en orthophonie

Service d'enseignant :

- Cohésion familiale
- Soutien aux nouveaux parents
- Aide aux devoirs
- Cours privés (français, anglais, mathématiques)

Certains de nos services peuvent être remboursés par la SAAQ, la CSST ou vos assurances et peuvent même vous faire bénéficier de crédits d'impôts

Informez-vous sur nos services! **Nous avons des dames de compagnie, préposés aux bénéficiaires, infirmières et infirmières auxiliaires qualifiés et très compétents.**

Appelez-nous pour un rendez-vous d'évaluation gratuite de vos besoins!

418 692. 0992
Sans frais: 1-855-227-3264

harfangsante.com
info@harfangsante.com

815, boulevard Lebourgneuf, bureau 203
Québec, Qc G2J 0C1
[facebook.com/harfangsante](https://www.facebook.com/harfangsante)



NUTRITION

Andréanne Martin, Dt.P.

Nutritionniste en chef chez NutriSimple et aux Cliniques médicales Lacroix • Chroniqueuse à V télé, radio FM 93 et conférencière pour orateur.ca - nutrisimple.com

Retour du temps des fêtes

Le sucre...une drogue ?

Selon ce qu'on peut faire ressortir des récentes études à propos des impacts du sucre sur le cerveau, nous serions tous actuellement en train de vivre un sevrage, plus ou moins intense, relié à notre consommation de sucre au cours de la période des fêtes.

Des clichés d'imagerie cérébrale pris après la consommation d'une boisson riche en sucre ont permis d'observer un phénomène intéressant et à la fois perturbant : les zones cérébrales activées lors de la consommation de la cocaïne sont les mêmes que lors de la consommation de sucre. En plus de cet effet, l'un des sucres les plus consommés depuis l'utilisation exponentielle des produits transformés, le fructose, active les zones du cerveau responsables de l'appétit et de la recherche de récompense. Ce sucre, plutôt que de rassasier, aurait comme impact d'augmenter l'envie d'en consommer. Tous ces effets mènent vers une même conclusion : la science parlera bientôt de dépendance au sucre.

Nous en connaissons déjà les bases, puisque dès l'enfance, le sucre est souvent utilisé en guise de récompense ou est la vedette lors d'événements festifs. On reproduit cette association également à l'âge adulte et donc, en plus d'un phénomène physiologique, on entraîne le cerveau pendant

plusieurs années à faire ce parallèle entre le plaisir et les aliments sucrés.

À ce propos, la consommation de sucre mondiale aurait triplé depuis les 50 dernières années. En effet, les aliments transformés ont la cote, mais regorgent de sucres ajoutés. À titre d'exemple, 3 barres tendres, 1 canette de boisson gazeuse régulière et 1 kg de fraises ont tous les trois la même quantité de sucre, mais les deux premiers aliments cités en renferment beaucoup plus pour une même quantité. Le défaut de ces sucres se trouve au niveau de leur rapidité d'absorption, puisqu'ils sont présents en très grande quantité sans nécessairement être accompagnés de fibres et de protéines pour en ralentir leur absorption.

Le grand coupable parmi tous ces agents sucrants : le glucose-fructose, mieux connu sous le nom de sirop de maïs riche en fructose. Il est omniprésent et beaucoup de gens en ont consommé de grandes quantités au cours de la période des fêtes.

Dans les prochaines semaines, vous serez à même de vivre votre propre sevrage de sucre. Voici quelques conseils pour vous accompagner pendant cette période :

1) Réduire les sucres raffinés et concentrez-vous sur les glucides complexes (fruits, produits laitiers, produits céréaliers de grains entiers, légumineuses). Dès que vous aurez une envie de consommer du sucre, optez pour ces aliments dans lesquels le sucre, présent en moins grande quantité, est toujours accompagné de fibres ou de protéines.

2) Consommer beaucoup de fibres :

- Choisir des produits céréaliers à grains entiers et surtout ne pas dépasser 1/4 de l'assiette aux repas ;
- Consommer au moins 1/2 assiette de légumes aux repas ;
- Choisir des noix, fruits et graines en collation ;

- Intégrer les légumineuses comme protéines aux repas (¾ tasse par portion).

3) Éviter de sauter des repas (Méfiez-vous des fameuses « cures détox »).

4) Boire beaucoup d'eau.

Être déshydraté (souvent sans symptôme de soif) peut s'apparenter à une sensation de faim et peut augmenter les envies d'aliments sucrés. On recommande en moyenne 6 à 8 verres d'eau par jour, incluant les thés, tisanes et eaux aromatisées.

5) Bouger.

Il est démontré que faire de l'activité physique régulièrement (plusieurs fois par semaine) aide à réguler la glycémie et donc à diminuer les envies intenses de sucré. En sentant votre corps plus fort, cela influencera votre mental et vous serez plus motivé et impliqué pour combattre vos envies de sucre.

En conclusion, il ne faut pas sous-estimer la motivation du début d'année pour mettre en place de bien beaux objectifs. Le défi réside d'année en année dans le maintien de ces résolutions. Pour une planification optimale des étapes dans le but d'atteindre et surtout de maintenir vos objectifs, sachez bien vous entourer. Je vous souhaite en mon nom et celui de mon équipe de nutritionnistes-diététistes une belle et heureuse année 2015. Que la motivation soit au rendez-vous pour vous permettre d'atteindre un état de santé optimal !

* ski / snow & ski de fond *

• **2 pour 1** •
sur les billets
de journée

**MARDIS DES
FEMMES**

2, 9, 16 et 23 février

mont-sainte-anne.com



Mont-Sainte-Anne

Offre d'une
durée limitée

80%

sur TOUTES les montures

Détails en magasin



OPTIX

Osez voir la différence!

8335, boul. Henri-Bourassa

Québec • 418 622-5888

www.lunetterieoptix.com

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca



Mignon ce petit Elvis !

Une boule d'amour à la maison

On garde Elvis...

Le 1^{er} janvier, avec la Nouvelle Année, est arrivé Elvis. Il est entré dans nos vies comme une boule de bonheur. Dix livres de poils noirs et blancs, un petit nez noir brulé, des yeux aux cent expressions et une langue qui manifeste son amour en attrapant votre nez si vous vous tenez trop près !

Comme tous les enfants, les nôtres ont toujours voulu un chien. Comme bien des parents, nous avons dit non et non et encore non. Le non le plus tonitruant était sans conteste celui de mon chum qui répétait sans cesse

« On sait bien QUI va être obligé de s'en occuper ».

On a trouvé un compromis en gardant des chiens. Petits et gros, pour une semaine, un mois, ou trois, même si mon chum n'a jamais été chaud à l'idée. À chaque fois les enfants ont démontré joie et intérêt jusqu'à ce que le chien doive sortir sous la pluie ou dans le froid. Chaque fois je me suis dit « voilà des munitions pour la prochaine fois qu'ils demanderont un chien en promettant de s'en occuper »; inutile de vous dire que mon chum, lui, se le disait à lui aussi et, en plus, le disait haut et fort à nos rejets.

Cette année, les enfants sont revenus encore à la charge et ont fait un lobby incessant pour avoir un chien. La chance a voulu qu'Elvis ait besoin d'une maison d'accueil pour une couple de semaines... et c'est comme ça que vers 8h30 le matin du Jour de l'An, la petite boule de bonheur a sauté sur notre lit pour nous faire ses vœux. Première chose qu'il a faite, c'est un bruyant pet, suivi d'une espèce de danse de la joie très contagieuse. Puis, sans plus de manières, Elvis a tourné deux fois sur lui-même et s'est endormi, en demi-cercle, entre François et moi... Il n'en fallait pas plus pour qu'on soit totalement sous son charme !

De toute façon, comment y résister ? Chaque fois que ce chien nous aperçoit, il démontre autant de joie et de bonheur que si moi, je croisais Georges Clooney dans mon hall d'entrée. Elvis fait une fête à chaque membre de la famille qu'il croise. Il nous fait sentir comme les personnes les plus cools de l'heure. On se sent bien en dedans et on a spontanément envie de sourire. Ce tout petit chien (Elvis est un Shih Tzu) rassemble toute la famille autour de lui. On a envie d'être là où il est, on a envie d'être son favori. Il dort quasiment 18 heures par jour, sort seul faire pipi à toute vitesse et revient en courant se coucher entre nous sur le sofa ou sur un lit; il mange ses croquettes, mais apprécie de petits surplus quêtés en silence lors des repas. Il n'aime pas marcher trop longtemps et, puisqu'il est petit, ses numéros deux le sont aussi, facilitant le ramassage ! Il écoute le football et semble comprendre l'action, il nous serre d'encore plus près si on regarde un film triste et il a une façon toute crasse de ramper du pied du lit vers les oreillers, un millimètre à la fois, comme si on n'allait pas s'en rendre compte. On adore Elvis, il donne envie d'avoir un chien à nous, mais c'est lui qu'on voudrait.

Ah ! oui, et mon chum ? On l'a surpris plus d'une fois, déjà, à dire « ben oui, ben oui mon beau chien d'amour, je t'aime, viens voir papa ! » ...J'imagine que c'est la même magie que dégageait le vrai Elvis.

©2012 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps. L'équipement optionnel montré est extra.



Pour plus d'information, visitez www.porsche.ca/touslesjours

L'hiver va filer à toute allure.

Vous n'anticipez sans doute pas la conduite hivernale avec plaisir. À moins que vous ne conduisiez un Cayenne. Testé et conçu en fonction de conditions de conduite parmi les plus extrêmes, un Cayenne muni d'un ensemble de jantes et pneus d'hiver de performance procure un niveau exceptionnel de traction, de contrôle et, le plus important de tous, d'euphorie. Rendez-vous chez votre concessionnaire Porsche afin d'être fin prêt pour l'hiver. Ainsi, lorsque la neige soufflera, vous pourrez filer à toute allure.

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



PORSCHE



14, 21, 28 janvier et 4 février • **MERCREDI AU FÉMININ**

15, 22, 29 janvier et 5 février • **SOIRÉE « SORTIE DE GANG »**
Chaque jeudi, obtenez 4 billets pour 49,99 \$

16 janvier • **JAM SKI NIGHT**
Ski et surf (en soirée)

17 janvier • **L'APRÈS SKI AU BISTRO JACK**
Avec le chansonnier Gaston Giroux

24 janvier • **TOURNÉE NORD-AMÉRICAINE VANS HI STANDARD SERIES**

24 janvier • **LE RETOUR DES COURSES POPULAIRES ADULTES**

24 janvier • **L'APRÈS SKI AU BISTRO JACK**
Avec DJ Ryan

30 janvier et 1^{er} février • **LE DÉFI ALPIN**
Course junior provinciale

31 janvier • **L'APRÈS SKI AU BISTRO JACK**
Avec le chansonnier Steve Labrecque

www.skirelais.com / 418 849.1851



16 janvier • **LES VENDREDIS HOUSE BAND**
Un rendez-vous dès 22 h pour une prestation de 2 h avec Les Karma Kameleon

17 janvier • **LES SAMEDIS CHANSONNIER**
Prestation de 2 heures avec entracte de 30 minutes, dès 16 h.

23 janvier • **LES VENDREDIS HOUSE BAND**
Un rendez-vous dès 22 h pour une prestation de 2 heures avec One Way Band

17 janvier • **LES SAMEDIS CHANSONNIER**
Prestation de 2 heures avec entracte de 30 minutes, dès 16 h, avec Monya Mathieu.

17 et 18 janvier • **SLALOM GÉANTS DU FIS UNIVERSITAIRE**
Les pistes Walter Moisan (1) et Pionniers (2) seront réservées pour des slaloms géants du FIS universitaire. Ne manquez pas l'occasion de voir les spécialistes dévaler les pentes !

25 janvier • **SÉRIE DE COURSES POUR ENFANTS**
C'est l'occasion idéale pour lancer un défi amical et mesurer ses habiletés en ski ! Inscription de 8 h 30 à 11 h à l'École des Sports de Neige TELUS.

30 janvier • **LES VENDREDIS HOUSE BAND**
Un rendez-vous dès 22 h pour une prestation de 2 h avec OnTV

www.ski-stoneham.com / 418 848.2415

Pour nous, le ski c'est



GENETIK

Dépositaire des
lunettes de ski
ELECTRIC



**BOOT FIT
PROFESSIONNEL**

OPTIMISER
LE CONFORT
DE VOS BOTTES
ET ÉLIMINER
ENFIN LES
POINTS
DE DOULEUR



SPORTS

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Activités à pratiquer sur le territoire cette saison

Les joies du plein air en hiver !

Tout comme l'été, l'hiver est synonyme d'activités extérieures sur notre territoire. Il suffit de bien s'emmitoufler pour profiter du grand air et des panoramas époustouflants. Peu importe l'âge, le niveau de forme physique et les goûts, vous trouverez votre compte dans la liste non exhaustive des sorties en plein air à découvrir (ou redécouvrir !) cette saison.



Lac-Beauport

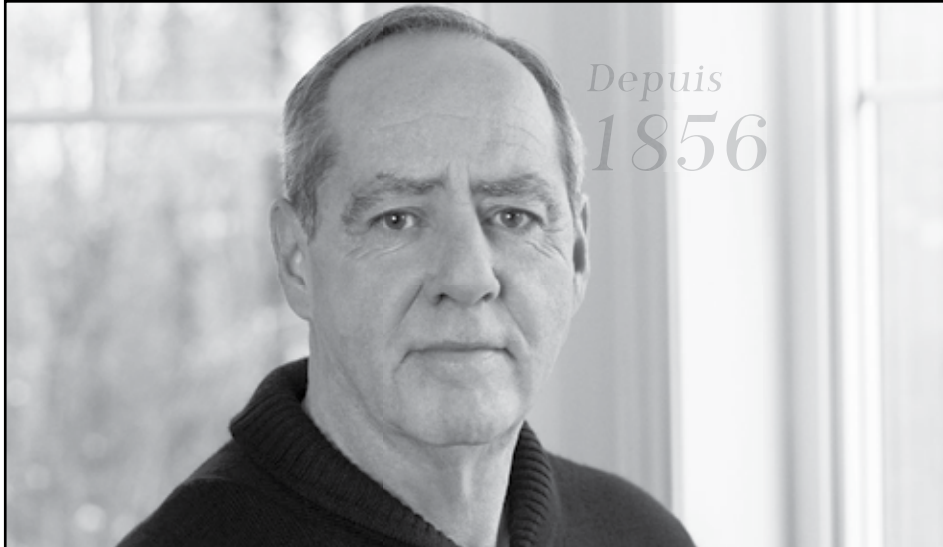
Ce n'est pas un secret : les Lac-Beauportois sont réputés pour être des amateurs de sport. Et ça se reflète dans les activités offertes sur le territoire !

Les Sentiers du Moulin figurent parmi les endroits de choix pour profiter de la saison froide. Trente-huit km de sentiers entretenus et patrouillés attendent les skieurs de fond (pas alternatif) et sont accessibles pour tous les niveaux de sportifs. Six refuges bordent le par-

cours, permettant de se réchauffer et de casser la croûte. Pour les skieurs de fond (pas de patin), 10 km vous sont réservés, avec un refuge chauffé au bois pour un petit répit en cours de route !

Qui a dit que le vélo était réservé à la saison estivale ? Le *fatbike*, avec ses gros pneus de 3,5 à

4,5 pouces, permet de profiter des sentiers toute l'année. Rouler sur la neige, voilà la grande tendance cet hiver ! Vingt km de pistes sont à votre portée afin d'essayer (et adopter, pourquoi pas) ce sport plutôt inusité. Ces mêmes sentiers sont également disponibles pour y pratiquer la



PIERRE CLOUTIER

ON S'OCCUPE DE TOUT POUR VOUS

Les Services commémoratifs Pierre Cloutier vous accompagnent avec respect dans cette expérience qui se doit d'être vécue avec le cœur.

Ce service sur mesure vous permettra de célébrer comme il se doit la vie de ceux qui ont tant compté pour vous, **et ce, au meilleur prix.**

Pierre services
Cloutier commémoratif

servicescommemoratifscoutier.com
418 948-5487

MONT TOURBILLON

GLISSADES

**ABONNEMENT ET DIFFÉRENTS FORFAITS
DISPONIBLES 418.849.4418**

**FONDUE &
GLISSADES**

**FÊTES
D'ENFANTS**
(Glissades et repas)

BRUNCH GRATUIT
En s'inscrivant à la promotion anniversaire à monttourbillon.com

**RÉSERVEZ POUR LES BRUNCHS
TOUS LES DIMANCHES**

Pour plus des détails, rendez-vous au
www.monttourbillon.com

raquette, et comptent quatre refuges au passage.
Pour plus d'informations concernant les activités : <http://pages.ccapcable.com/sentiers/default.htm> ou téléphonez au 418 849-9652.

Hôte de plusieurs événements hivernaux, Le Relais compte parmi les premiers centres de ski de l'est du pays. C'est sans contredit une destination incontournable pour dévaler les pentes ! Pour plus d'informations sur les services, les tarifs et l'horaire : www.skirelais.com ou 418 849-SKIS.

Emblème de la municipalité, le lac Beauport est tout aussi profitable l'été que l'hiver pour les sportifs. Les patineurs peuvent donc se donner rendez-vous au Club nautique au courant de la saison des frimas, afin de pratiquer leur sport dans un décor splendide. Information : www.lac-beauport.ca ou 418 849-7141.

Parce que glisser en chambre à air est un classique indémodable de la saison froide, le Mont Tourbillon dispose de trois remontées mécaniques et 10 pistes de glissade. Au menu : plaisir et moments en famille mémorables ! Information : monttourbillon.com ou 418 849-4418.

Lac-Delage

Dans la quiétude de ses doux paysages, Lac-Delage est le repère de l'amoureux de la nature. Profitez-en vous aussi grâce aux activités offertes durant l'hiver !

Le Manoir du Lac-Delage vous propose de vivre la nature à travers la randonnée, le ski de fond nordique, la raquette ou encore le patinage. Il est possible de louer de l'équipement sur place. Information : www.lacdelage.com/activites/hiver/ ou 418 848-2551.

Pour les plus aventuriers, le *fatbike* et la course en raquettes sont à l'honneur sur le territoire, qui dispose d'un vaste réseau de sentiers réservé à cet effet. Différentes sorties sont organisées par Les Événements Sentiers Actifs. Un groupe Facebook est ouvert pour les intéressés : www.facebook.com/groups/FatbikeRaquetteLacDelage. Information : Alain Déraspe, xterraquebec@gmail.com.

Stoneham-et-Tewkesbury

Stoneham est synonyme de villégiature et de grands espaces. Ses points de vue grandioses en font sans contredit un endroit tout désigné pour pratiquer vos activités hivernales.

De décembre à mars, les Aventures Nord-Bec Stoneham vous propose de découvrir les paysages et l'histoire de la vallée de la Jacques-Cartier à bord d'un traineau à chiens. Une belle façon de découvrir ce « paradis blanc » sous un tout nouvel angle ! Apprenez à guider le traineau, détendez-vous en pleine nature en famille et dégustez un repas du terroir le soir venu. Plusieurs activités sont offertes, allant de la petite excursion à l'exercice de survie. Pour les plus aventuriers, il est même possible de dormir à la belle

étoile dans une yourte boréale. Découvrez les forfaits disponibles au www.trai-neaux-chiens.com, en écrivant à aventuresnordbec@gmail.com, ou encore en téléphonant au 418 848-3732.

Pour les amoureux de plein air, le Parc National de la Jacques-Cartier foisonne d'activités durant la saison hivernale : Sortez vos raquettes ! Quelque 80 km de sentiers vous attendent, divisés en 11 pistes pour débutants, intermédiaires et avancés. Quatre relais sont à votre disposition, afin de vous réchauffer ou pour casser la croute durant votre randonnée. La location d'équipement est également disponible sur place.

Skieurs nordiques, plusieurs sentiers balisés s'offrent à vous : le chemin du Parc-National (entre le km 10 et le km 33), les sentiers du Draveur Sud, de la Rivière Sautauriski,

la Voie du Bûcheron, la Rivière-à-l'Épaulé et l'IncurSION. Les niveaux varient de facile à très difficile.

« Prendre une marche » n'aura plus jamais la même signification, une fois que vous aurez fait de la randonnée pédestre sur neige sur le chemin du Parc-National ! Un chemin de 8 km (aller) vous donnera l'opportunité de faire le plein d'air frais, tout en contemplant les magnifiques paysages, dont la vue sur les montagnes à proximité.

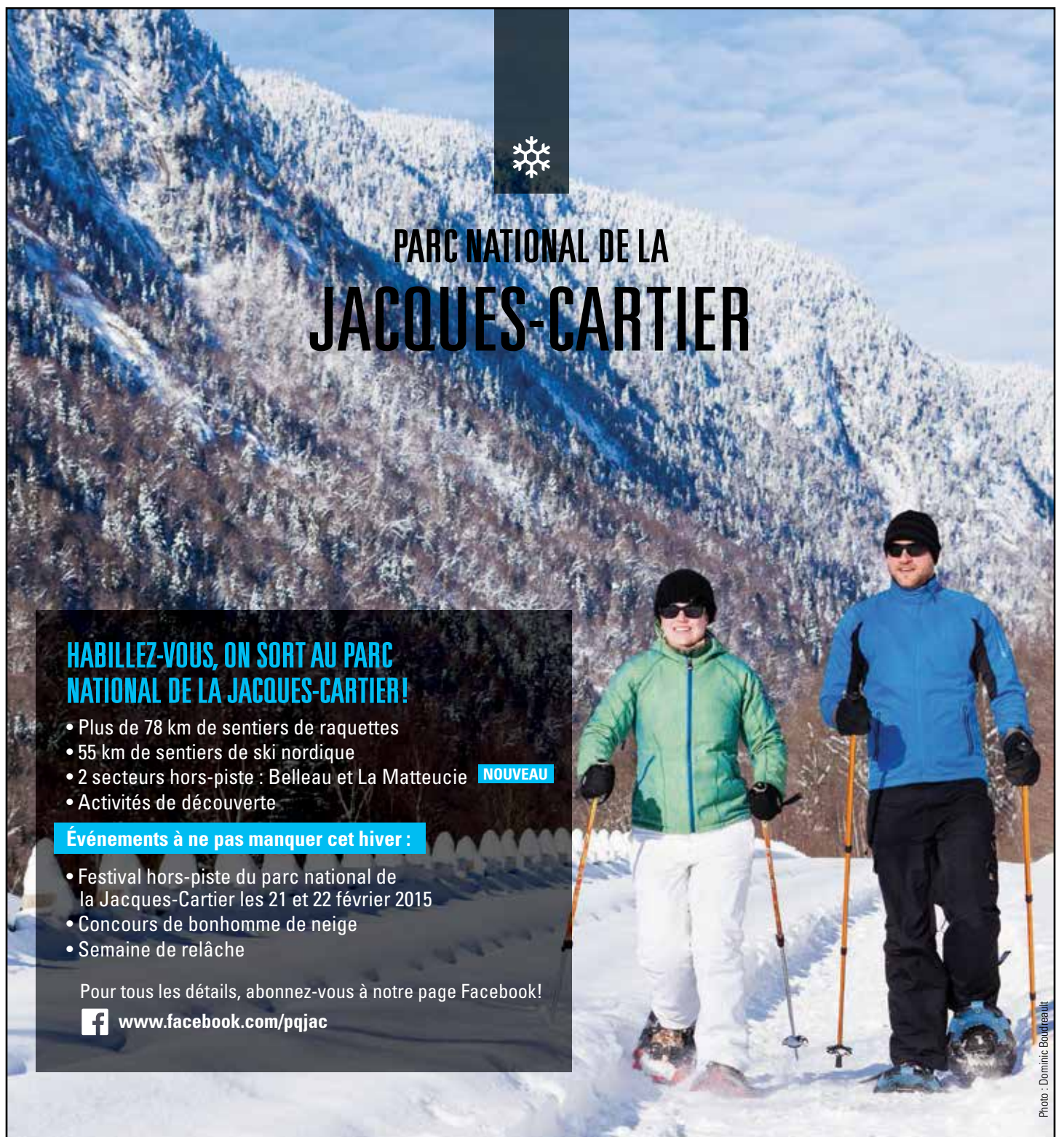
Vous êtes plutôt du type hors-piste ? Pour les initiés, 150 hectares vous sont accessibles, afin de pratiquer randonnée alpine, télémark, surf des neiges et raquette en toute liberté, dans le cœur de l'action. Les secteurs Belleau et Matteucie comptent respectivement 100 et 50 hectares de superficie et des dénivelés de 300 et 330 m pour vos activités.

Pour tous les détails concernant les activités du Parc National de la Jacques-Cartier

et pour consulter la programmation complète : www.sepaq.com/pq/jac. Information : 418 848-3169.

En plein cœur de la vallée de la rivière Jacques-Cartier, Les Glissades Tewkesbury sont les plus longues et les plus hautes de toute la région. Disposant de 13 pistes et de quatre remontées mécaniques, c'est un endroit de choix pour petits et grands ! À noter qu'il n'y a aucune restriction d'âge, ni de taille minimale requise. Information : <http://www.lesglissadestewkesbury.com> ou 418 848-4547.

Bien sûr, il est impossible de passer outre la Station Touristique Stoneham, et ses 42 pistes de pur bonheur. Un rêve pour tout amateur de sports de glisse ! Pour les tarifs, horaires, forfaits et autres informations utiles : ski-stoneham.com ou 1 888 463-6888.



PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER

HABILLEZ-VOUS, ON SORT AU PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER !

- Plus de 78 km de sentiers de raquettes
- 55 km de sentiers de ski nordique
- 2 secteurs hors-piste : Belleau et La Matteucie **NOUVEAU**
- Activités de découverte

Événements à ne pas manquer cet hiver :

- Festival hors-piste du parc national de la Jacques-Cartier les 21 et 22 février 2015
- Concours de bonhomme de neige
- Semaine de relâche

Pour tous les détails, abonnez-vous à notre page Facebook !

 www.facebook.com/pqjac

Photo : Dominic Boudreault



Richard Bédard
directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire

1\$

2\$

5\$

3\$

4\$

**Événement
dollars**

Du 1^{er} au 28 janvier 2015

Des centaines de rabais en magasin



BARRES
LECLERC
GO PURE
140 g

2/ **5\$**



YOGOURT
DANONE
ACTIVIA
650 g

2/ **7\$**



DÎNER SURGÉLÉ
MICHELINA'S
ORIGINAL
142 à 284 g

2/ **3\$**

Relevez le défi 5/30

Inscrivez-vous au
www.defisante.ca
du **21 janvier** au **1^{er} mars 2015**
pour obtenir votre
Passeport Défi Santé IGA.



Offres en vigueur du jeudi 1^{er} janvier au mercredi 28 janvier 2015 aux supermarchés IGA participants seulement. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.
Pas de vente aux revendeurs. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
Saint-Nicolas

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau

339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

www.iga.net



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 18 h

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN



Brunet

La santé, c'est tout ce qui compte

Bonne et heureuse année 2015 !

Meilleurs vœux de santé et de bonheur.

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836