



Le Journal d'information | www.journal-local.ca



La chimie s'est rapidement installée entre la communauté carougeoise et la nouvelle administration du journal L'Écho de Cap-Rouge

Pages 3 à 7



Postes Canada : N° PP4-1870516

DÉCOUVREZ COMMENT UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ PEUT VOUS SIMPLIFIER LA VIE

Parlez-en à votre conseiller dès maintenant.





ÊTRE CONSULTÉ, VOILÀ UN AVANTAGE D'ÊTRE MEMBRE D'UNE COOPÉRATIVE!

TIRAGE D'UNE CARTE PRÉPAYÉE¹ DE 250 \$
PARMI LES 25 PREMIERS RÉPONDANTS

1. La carte prépayée est une Carte prépayée Visa Desjardins et elle est offerte aux résidents du Québec âgés de 16 ans et plus.


**VOUS ÊTES MEMBRES
DE LA CAISSE
POPULAIRE DESJARDINS
DE CAP-ROUGE ET
VOUS UTILISEZ ACCÈS
INTERNET?**

**Participez aux réflexions de
votre caisse dès maintenant!**

Faites-nous connaître votre
opinion avant le 24 février 2017.

418 651-5487

caissedecaprouge.com

 /caissedecaprouge

Accès*D*

 **Desjardins**
Caisse populaire
de Cap-Rouge



La rencontre entre la nouvelle administration du journal L'Écho de Cap-Rouge et les représentants d'une vingtaine d'organismes et de représentants d'entreprises du secteur au restaurant Tuscanos s'est avérée un énorme succès.

La chimie s'est rapidement installée entre la communauté carougeoise et la nouvelle administration du journal L'Écho de Cap-Rouge

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

La rencontre entre la nouvelle administration du journal L'Écho de Cap-Rouge et les représentants d'une vingtaine d'organismes et de représentants d'entreprises du secteur au restaurant Tuscanos s'est avérée un énorme succès. Le moins qu'on puisse dire que c'est que la chimie s'est rapidement installée entre tous ces intervenants et l'équipe du journal.

Toutes les personnes présentes ont eu l'occasion d'échanger et de découvrir la toute nouvelle équipe de L'Écho de Cap-Rouge dans une ambiance décontractée. Les échanges furent fructueux et abondants. Par la suite, MM. Michel Beaulieu, ancien éditeur de L'Écho de Cap-Rouge, Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, et M^{me} Julie Dufresne, commerçante impliquée et porte-parole de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et du boulevard Wilfrid-Hamel, ont pris la parole et apporté leur témoignage (voir page 5).

Le maître de cérémonie et rédacteur des journaux de Journal.ca, M. Yvon Giroux, a rappelé que la même rigueur sera appliquée à L'Écho de Cap-Rouge concernant la publication de nouvelles et photos positives et exclusives. Vous êtes d'ailleurs invités à nous proposer vos nouvelles et photos positives et exclusives à l'adresse redaction@journal-local.ca

Il faut également souligner la contribution des copropriétaires du restaurant Tuscanos qui ont accueilli gracieusement les participants à l'événement, MM. Ali Lariane et Demetre Triantafyllou, des personnes très impliquées dans leur milieu. L'excellent repas offert aux participants a aussi contribué au succès de l'événement. ■



MM. Michel Beaulieu, ancien éditeur de L'Écho de Cap-Rouge, Pierre Cassivi, le nouveau propriétaire de L'Écho de Cap-Rouge et Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.



L'équipe de professionnels de Journal.ca, M^{me} Sylvie Charest, développement des affaires, MM. Yvon Giroux, rédaction, Gilles Robitaille, Hebdo Litho, M^{me} Ginette Demers, développement des affaires, MM. Pierre Cassivi, éditeur-directeur général, André Beauchesne, développement des affaires, M^{me} Julie Lemieux, Viva Design, MM. Jacques Bélanger, rédaction, Ghislain Gaudreau et Alain Lepage, développement des affaires.

Photos Frédéric Lavoie

Pour les amoureux... des sucreries



... mmmmmh !



927, Jean-Gauvin, Québec
418 877.4747
www.chic-alors.com

*Quantité limitée

Les élus réagissent aux changements apportés à L'Écho de Cap-Rouge

(YG) Le malheureux drame qui a touché la mosquée de Québec a fait en sorte que les élus de tous les niveaux politiques n'ont pu participer à cette rencontre entre la nouvelle administration de L'Écho de Cap-Rouge et les représentants des organismes et des entreprises du secteur, et ce, malgré leur désir d'y participer. Les participants présents ont évidemment compris leur absence compte tenu des circonstances. Un moment de recueillement a également été observé.

Nous avons cependant rejoint les élus pour leur offrir de commenter ces nouveaux changements. Nous n'avons pas eu de retour de MM. Sam Hamad, député de Louis-Hébert et de Laurent Proulx, conseiller municipal du district de Cap-Rouge-Laurentien.

« Je suis très heureux. Cela représente une bonne nouvelle pour L'Écho de Cap-Rouge, qui est déjà très respecté dans le milieu. Le journal passe entre les très bonnes mains d'une équipe dynamique. Lire des nouvelles positives du milieu c'est de notament faire partie de la solution et non du problème que vit la région en ce moment. Et Dieu sait qu'il s'en passe des choses positives, du bon et du beau dans le milieu. », déclare M. Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et

secrétaire parlementaire de la ministre de la Santé, M^{me} Jane Philpott.

« Je tiens à féliciter la nouvelle équipe en place et je souhaite un franc succès au journal L'Écho de Cap-Rouge. », déclare M. Joël Godin, député de Portneuf—Jacques-Cartier et porte-parole adjoint de l'Opposition officielle sur l'Environnement et le Changement climatique.

« Je ne peux que souhaiter le plus grand des succès à la nouvelle administration. À l'exemple des autres publications de Journal.ca, qui sont des publications très très populaires auprès des lecteurs. », souligne M. Rémy Normand, conseiller municipal du district du Plateau, membre du comité exécutif, président d'arrondissement et président du RTC.

« Je ne peux que féliciter la nouvelle équipe pour cette acquisition et signifier mes meilleurs vœux de succès. Je n'ai aucun doute que le journal va être accueilli de la même façon que partout dans la région où il existe des publications de Journal.ca Je suis certaine que les lecteurs de L'Écho de Cap-Rouge auront le goût de vous suivre. », assure M^{me} Anne Corriveau, conseillère municipale du district de La-Pointe-de-Sainte-Foy, présidente du Comité de toponymie et présidente du Comité de commémoration. ■



M. Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire de la ministre de la Santé, M^{me} Jane Philpott.



M. Joël Godin, député de Portneuf—Jacques-Cartier et porte-parole adjoint de l'Opposition officielle sur l'Environnement et le Changement climatique.



M. Rémy Normand, conseiller municipal du district du Plateau, membre du comité exécutif, président d'arrondissement et président du RTC.



M^{me} Anne Corriveau, conseillère municipale du district de La-Pointe-de-Sainte-Foy et présidente du Comité de toponymie et présidente du Comité de commémoration.

Le restaurant Tuscanos accueille les participants

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Les copropriétaires du restaurant Tuscanos, MM. Demetre Triantafyllou et Ali Lariane, ont accueilli les participants de cette rencontre historique et ont concocté un menu trois services qu'ils leur ont offert. Un repas fort apprécié de tous. Il faut se rappeler que ces restaurateurs sont très impliqués dans leur milieu et participent à de très nombreux événements organisés par des organismes. ■



M. Demetre Triantafyllou, copropriétaire du restaurant Tuscanos.



M. Ali Lariane, copropriétaire du restaurant Tuscanos.

La nouvelle équipe de L'Écho de Cap-Rouge en photos

(YG) L'événement rencontre a permis également de présenter la nouvelle équipe de L'Écho de Cap-Rouge. Pour le bénéfice de ceux qui n'avaient pu accepter l'invitation, nous vous présentons quelques photos des membres qui constituent l'équipe du journal. N'hésitez pas à leur faire part de vos commentaires si vous les croisez. Il nous fait toujours plaisir de connaître les commentaires et suggestions de nos lecteurs. ■



M. Yvon Giroux, rédacteur; Mme Julie Dufresne, commerçante impliquée et porte-parole de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et du boulevard Wilfrid-Hamel, MM. Ghislain Gaudreau, développement des affaires, Pierre Cassivi, éditeur-directeur général de Journal.ca, Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, Michel Beaulieu, ancien éditeur du journal L'Écho de Cap-Rouge et M. Demetre Triantafyllou, copropriétaire du restaurant Tuscanos.



MM. Yvon Giroux, Pierre Cassivi et Ghislain Gaudreau. MM. Giroux et Gaudreau accompagnent l'éditeur-directeur général, M. Pierre Cassivi, depuis la création en 2007 de Journal.ca



Une partie de l'équipe de Journal.ca, MM. Gilles Robitaille, Hebdo Litho, Yvon Giroux, rédacteur, Pierre Cassivi, éditeur-directeur général, M^{me} Julie Lemieux, propriétaire de Viva Design et M. Ghislain Gaudreau, développement des affaires.



L'équipe des ventes de Journal.ca, M^{me} Sylvie Charest, développement des affaires, MM. Yvon Giroux, rédacteur, André Beauchesne, développement des affaires, Pierre Cassivi, éditeur-directeur général de Journal.ca, Alain Lepage, Ghislain Gaudreau et M^{me} Ginette Demers, développement des affaires. Une équipe à qui vous pouvez faire appel et qui se fera un plaisir d'aller vous rencontrer à votre entreprise pour vous faire part de l'offre publicitaire avantageuse de Journal.ca



M^{me} Ginette Demers et Alain Lepage, tous deux au développement des affaires et spécifiquement attirés au territoire de Cap-Rouge.

Un avenir qui s'avère prometteur pour L'Écho de Cap-Rouge

(YG) Divers intervenants ont pris la parole lors de cette rencontre, notons MM. Michel Beaulieu, le fondateur de L'Écho de Cap-Rouge, Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge et M^{me} Julie Dufresne, commerçante impliquée et porte-parole de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et du boulevard Wilfrid-Hamel.

Pour M. Michel Beaulieu, propriétaire de L'Écho de Cap-Rouge, la création de L'Écho de Cap-Rouge, il y a maintenant sept ans, aura permis de démontrer tout le dynamisme du secteur. Et pour ce dernier, cela a été rendu possible grâce notamment à la collaboration de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, dont les dirigeants se sont impliqués dès le début par le biais d'une participation publicitaire. « Et je veux remercier M. Michel Bédard pour l'aide apportée tout au long de ces années », mentionne M. Beaulieu.

« M. Pierre Cassivi et moi avons une longue histoire de collaboration, en ayant créé le journal Impact Campus de

l'Université Laval et par la suite le Journal Économique. Il était naturel pour moi d'approcher Pierre Cassivi afin de lui offrir de poursuivre la publication de L'Écho de Cap-Rouge. Il est l'un des rares audacieux à encore miser sur l'édition papier des journaux, et je suis très fier que mon ancien journal se retrouve dans son giron », termine M. Beaulieu.

« Il s'agit d'une nouvelle formidable et je ne doute pas que Pierre Cassivi réussisse une excellente transition marquée du dynamisme qu'on lui connaît. M. Beaulieu, vous avez su répondre au besoin du milieu au cours des sept dernières années. L'Écho de Cap-Rouge a su s'implanter et faire sa marque. Cependant, vous ne pouviez faire un meilleur choix pour transmettre le flambeau et poursuivre le travail déjà amorcé. M. Cassivi est devenu une sommité au niveau du contenu positif et exclusif. Nous allons pouvoir continuer d'apprendre des nouvelles positives de notre milieu. Je suis heureux et fier que l'équipe de Pierre Cassivi poursuive le travail qui est fait dans les journaux municipaux ou dans les quartiers voisins, un

travail qui a assuré le succès de cette formule. Les bonnes nouvelles sont mises en évidence de façon exemplaire et abondante. Nul doute que cela se poursuivra dans L'Écho de Cap-Rouge », affirme M. Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.

Pour sa part, M^{me} Julie Dufresne, commerçante impliquée et porte-parole de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et du boulevard Wilfrid-Hamel, a fait part de son expérience notamment à titre d'annonceur dans d'autres publications de Journal.ca et de son titre de porte-parole d'un organisme. « J'ai fait confiance, à titre d'annonceur, à M. Cassivi et à son équipe il y a maintenant un peu plus de dix ans, lors du lancement du Journal de L'Ancienne-Lorette. Depuis, je ne jure que par ce journal qui est littéralement dévoré par ses lecteurs, à l'exemple des autres journaux de Journal.ca. Et ces journaux représentent un formidable outil pour développer l'appartenance et l'achat local. Longue vie à L'Écho de Cap-Rouge! », termine M^{me} Dufresne. ■



M^{me} Julie Dufresne, commerçante impliquée et porte-parole de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et du boulevard Wilfrid-Hamel, lors de son allocution, en compagnie de M. Pierre Cassivi.



Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.



M. Michel Beaulieu, le fondateur de L'Écho de Cap-Rouge.

Photos Frédéric Lavioie

L'Écho de Cap-Rouge accueilli avec fébrilité dans le giron de Journal.ca

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

L'éditeur-directeur général de Journal.ca inc, M. Pierre Cassivi, accueille avec fébrilité l'arrivée de L'Écho de Cap-Rouge dans le giron des huit autres journaux de Journal.ca « Je suis très fier d'avoir réalisé cette transaction et d'ainsi poursuivre le travail accompli par son ancien éditeur, M. Michel Beaulieu », explique M. Cassivi.

Ce dernier assure les lecteurs de L'Écho de Cap-Rouge de la même rigueur que celle placée dans l'ensemble des journaux. « Nous allons aussi mobiliser les organismes du territoire et leur assurer de notre engagement à leur fournir un produit hors norme des standards habituels de l'industrie, au niveau de la qualité du papier et de son impression. Un journal qui se classe facilement parmi les 5 % des plus beaux journaux au Québec. Pour ce faire, Journal.ca peut compter sur M. Gilles Robitaille

d'Hebdo Litho, un partenaire de la première heure et qui fait bénéficier l'entreprise de sa remarquable expertise. Le journal pourra aussi profiter de l'excellent travail de graphisme réalisée par M^{me} Julie Lemieux et son équipe de Viva Design. Et ce, sans compter l'équipe de représentants dédiés et déterminés à offrir un service hors pair à la clientèle du secteur. De plus, la livraison du journal dans les secteurs résidentiel et commercial sera assurée par Postes Canada. Ils pourront bénéficier d'un contenu positif et exclusif lors des dix éditions annuelles, notamment grâce à des ententes publicitaires telle celle de trois ans établie avec M. Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, Mais aussi grâce à la passion de son rédacteur, M. Yvon Giroux, qui compte près de 37 ans d'expérience dans le domaine », souligne M. Cassivi.

L'éditeur rappelle également que les lecteurs pourront consulter une copie du journal sur le site Internet de

Journal.ca soit le www.journal-local.ca Il souligne également qu'un sondage mené auprès des lecteurs par Léger Marketing a révélé que les lecteurs apprécient les journaux dans une proportion de 86 %. Pour M. Cassivi, il ne fait aucun doute que les lecteurs pourront trouver un journal qui sera à la hauteur de leurs attentes et qui sera lui aussi dévoré par ses lecteurs. ■

10 ans D'INFORMATIONS LOCALES

le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

le JOURNAL de Saint-Augustin

le JOURNAL Des Rivières

le JOURNAL de Val-Bélair

le JOURNAL de Sillery-St-Louis-de-France

le JOURNAL de Sainte-Foy

L'Écho de Cap-Rouge

le JOURNAL des Parcs industriels

NOUVELLES ÉCONOMIQUES

Une équipe passionnée, attentive à vos besoins!



Gauthier
Lamoureux

centre dentaire & d'implantologie

Prenez rendez-vous!

418 872-3780 / www.centredentairegl.com

Dentisterie familiale

2240, Jules-Verne, Québec

info@centredentairegl.com



L'Écho de Cap-Rouge

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton
L'Ancienne-Lorette (Québec)
G2E 6E7
Tél. : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journal-local.ca
www.journal-local.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Rédacteur :
Yvon Giroux
redaction@journal-local.ca

COMITÉ AVISEUR DE CORRECTION

Correcteur :
Jacques Bélanger

Collaboratrice :
Suzie Lemay

Photographes :
**Sébastien Dion, Gilles Fréchette,
Frédéric Lavoie**

Collaborateurs jeunesse :
**Alexandra Cassivi
David Cassivi**

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et
éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journal-local.ca

Sylvie Charest
Développement des affaires,
territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâtel Est,
Lebourgneuf et secteur immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journal-local.ca

Ginette Demers
Développement des affaires
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-local.ca

Alain Lepage
Développement des affaires
Cell. : 581 986-4530
alepage@journal-local.ca

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho
Dépôt légal : Bibliothèque nationale
du Québec
Convention de la
Poste-publications
Postes Canada : No 41870516

WEBMESTRE

René Déry

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION

Mars 2017

DATE DE TOMBÉE

22 février 2017

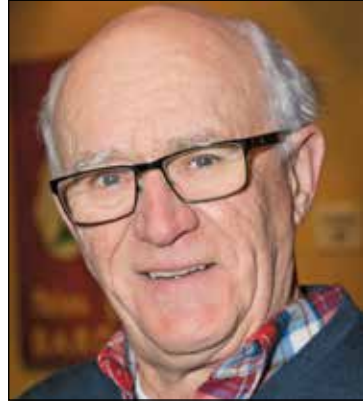
La communauté d'affaires et les organismes se prononcent sur L'Écho de Cap-Rouge

JACQUES BÉLANGER ET YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca



M^{me} Suzette Leblanc, Fondation d'aide aux athlètes carougeois
« Je connaissais le journal, mais j'ai hâte de découvrir la nouvelle équipe et de voir l'évolution de L'Écho de Cap-Rouge. »



M. Michel Bouchard, Les Loriots de Cap-Rouge
« J'appréciais la collaboration que nous avons avec le journal. Mais nous connaissons aussi le Journal de Silley et le Journal de Saint-Augustin-de-Desmaures, avec lesquels nous avons une très belle relation. »



M. Laurent Lebel, Les Loriots de Cap-Rouge
« Cette acquisition démontre une belle vigueur du groupe Journal.ca. Nous allons être très heureux de poursuivre notre collaboration avec eux. Ils font connaître nos activités et les lecteurs sont au rendez-vous. »



M^{me} Suzanne Casgrain, Fondation d'aide aux athlètes carougeois
« Nous sommes très contents d'être appuyés par L'Écho de Cap-Rouge. Nous souhaitons évidemment poursuivre cette belle collaboration. »



M^{me} Anne Boudreault, Club Lions Cap-Rouge-Saint-Augustin
« Je viens d'apprendre le changement de propriétaire. J'ai hâte de découvrir la nouvelle équipe. »



M^{me} Annie Asselin, Fondation Réno-Jouets
« Bravo ! Je suis très heureuse de cette acquisition. C'est dans mon secteur et ça va assurer la pérennité du journal. »



M^{me} Dina Haché, Association de jumelage de Cap-Rouge-Saint-Augustin
« Je suis contente que le journal poursuive ses activités. Nous allons pouvoir encore annoncer nos activités et nous faire connaître. »



M. Benoît Juneau, Club de golf Beaurivage et Centre Horizon
« Je ne connaissais pas le journal. Je vais donc le découvrir. »

Faites parvenir vos nouvelles positives et exclusives à : redaction@journal-local.ca

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention du rédacteur, Yvon Giroux, à l'adresse

redaction@journal-local.ca De plus, vous pouvez également nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, dans le format jpeg et dans une très bonne résolution, d'au moins 250 dpi. Il faut que la photo soit claire et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

TIRAGE :
12000 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE



10 318 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE



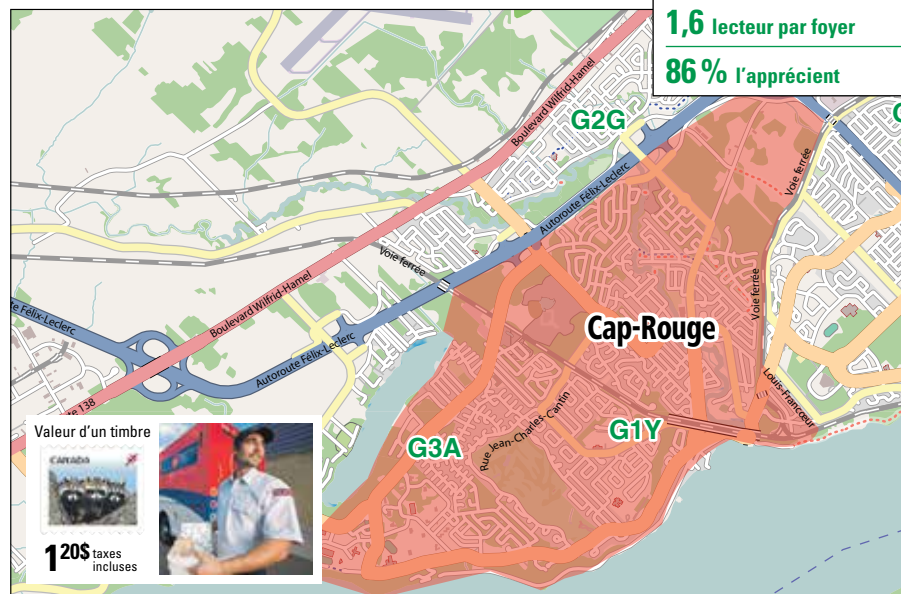
421 exemplaires

PRÉSENTOIRS



1 261 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf
Les Saules – Duberger – Vanier

source **LeGER** www.legermarketing.com

Vous ne recevez pas votre exemplaire du Journal L'Écho de Cap-Rouge?

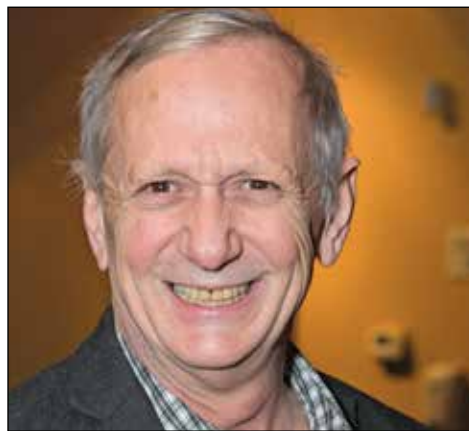
Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du Journal L'Écho de Cap-Rouge livré à votre domicile? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journal-local.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.



M. Pierre Joosten, photographe
« Je le recevais et je le consultais régulièrement. »



M. François Lévesque, Club Lions Cap-Rouge-Saint-Augustin
« Nous avons toujours eu une belle collaboration avec le journal et nous espérons que cela va se poursuivre. »



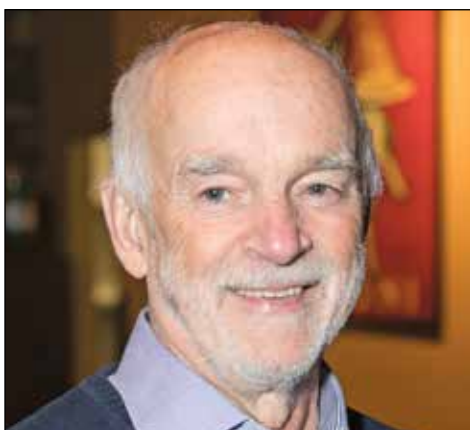
M. Michel Daigle, Jumelage Saint-Félix-San-Marcos
« Je le connaissais déjà. Ça va être intéressant de voir ce que cela va amener comme changement. »



M. Laval Girard, Club Lions Cap-Rouge-Saint-Augustin
« Nous avons toujours eu une excellente collaboration avec le Journal de Saint-Augustin-de-Desmaures, alors j'entrevois ce changement de façon positive. Nous pouvions toujours compter sur une présence d'un représentant de ce journal lors de nos activités. »



M^{me} Huguette Marcoux, Clin d'Oeil esthétique
« Je suis présente depuis le début du Journal de Sainte-Foy. Le marché de Cap-Rouge m'intéressait, et cela représente une excellente opportunité de bien percer ce marché. »



M. André Aude, Club Lions Cap-Rouge-Saint-Augustin
« Si nous bénéficions du même service, ce sera excellent. »



M. Pierre Brisson, Club de natation C.N.Q.
« Cela représente une excellente façon de prendre des nouvelles du quartier. »



M. Grégoire Bissonnette, Jumelage Saint-Félix-San Marcos
« Le journal nous tient au courant de ce qui se passe à Cap-Rouge et je l'apprécie. »



M^{me} Nicole Faucher, Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge
« Vivant dans le secteur depuis quinze ans, je connais L'Écho de Cap-Rouge depuis sa création, il y a sept ans. Ça me permet de prendre connaissance de ce qui se passe dans mon quartier. »



M. André Martin, Association de jumelage de Cap-Rouge
« Le contenu de L'Écho de Cap-Rouge est intéressant. Il nous donne des informations intéressantes sur le quartier. »



M. Charles Mony, Village Monde
« L'Écho, on le reçoit et on le lit. On peut y lire des nouvelles de Cap-Rouge et constater le cachet unique de ce beau secteur de Québec. »



M^{me} Nicole Caron, Société d'horticulture de Sainte-Foy
« Personnellement, je ne connais pas beaucoup L'Écho de Cap-Rouge, mais la Société d'horticulture de Sainte-Foy compte, parmi ses membres, des gens de Cap-Rouge. Ce journal est donc un véhicule pour faire connaître nos activités. »

Photos Frédéric Lavoie

CENTRE DENTAIRE

ANDRÉ CÔTÉ

& associé

418 654-1322

www.dentisteandrecote.ca

La référence en dentisterie esthétique à Québec

POUR UN SOURIRE EN SANTÉ

Dr Jean-François La Rochelle | Dr André Côté

Dentisterie cosmétique • Implants • Orthodontie • Traitement des gencives • Blanchiment à la chaise • Traitement de canal
Plombages blancs • Couronnes et obturations en céramique en 1 rendez-vous • Prothèses et partiels amovibles

4865, de la Promenade-des-Soeurs
Québec (Cap-Rouge) G1Y 2W2



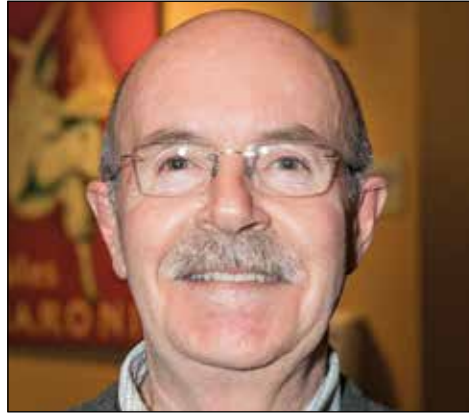
M^{me} Marie Plante, Société artistique et culturelle de Québec

« L'Écho de Cap-Rouge, c'est une publication que je lis de temps en temps. Pour ma part, je réside à Saint-Augustin-de-Desmaures, mais comme je suis situé tout près du secteur de Cap-Rouge, je le reçois. Lorsque nous organisons une activité comme un symposium, par exemple, L'Écho en fait toujours mention. »



M^{me} Johanne Jacob-Tardif

« Je reçois L'Écho et je le lis avec plaisir! Et, je suis très heureuse que cette publication fasse désormais partie de la grande famille de Journal.ca. Vos journaux sont très intéressants et richement illustrés. J'ai hâte de voir le premier numéro. »



M. Charles Nadeau, Galerie d'art Abel Badeau

« Cap-Rouge est un endroit où l'on retrouve plusieurs artistes comme Gérard Bélanger et Pauline Pelletier. Ma galerie d'art est donc en terrain de connaissance. »



M^{me} Stéphanie Dufour, Éducazoo

« Nous sommes établis à Cap-Rouge depuis quelques mois seulement, mais nous sommes conscientes de l'intérêt des gens pour cette publication axée sur les informations locales. Il serait intéressant de lire dans vos pages des articles sur les animaux de compagnie. Je suis sûre que les lecteurs apprécieraient. »

Photos Frédéric Lavioie



M^{me} Kate Denis, Éducazoo

« En arrivant à Cap-Rouge, j'ai vite remarqué que les animaux de compagnie sont nombreux. Comme ma consœur de travail je connais un peu L'Écho de Cap-Rouge et j'ai hâte de lire l'édition que vous êtes en train de préparer. »



M. Éric Charette, Club de natation de Cap-Rouge

« L'Écho de Cap-Rouge est un bon véhicule pour les organismes du secteur. C'est un média qui publie des informations sur notre organisme, un allié pour la promotion de nos activités. »



Une partie des participants à l'événement rencontre avec la communauté.

UNE CLINIQUE DIFFÉRENTE POUR MIEUX VOUS SERVIR!

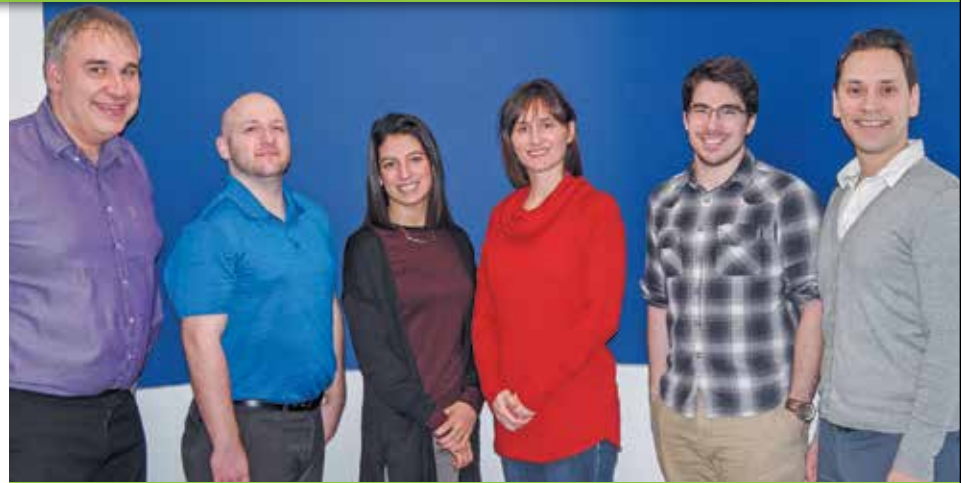
La Clinique Réseau Force-Santé c'est un milieu accessible, une solution sur mesure et un suivi personnalisé.

Depuis octobre dernier, les professionnels de la **Clinique Réseau Force-Santé** au Mail Cap-Rouge travaillent fort pour vous offrir des services de qualité répondant à vos besoins.

La Clinique Réseau Force-Santé prône une approche qui met le client au cœur des priorités.

La Clinique Réseau Force-Santé ce sont des physiothérapeutes, ergothérapeute, chiropraticiens, nutritionniste, massothérapeutes, psychologue, conseillère en orientation et orthésistes qui mettent en commun leur savoir-faire pour vous aider à atteindre votre plein potentiel de santé!

Informez-vous sur la **Clinique Réseau Force-Santé** en nous contactant au **418-353-6590**. Il nous fera plaisir de répondre à vos questions et vous diriger vers les ressources appropriées à votre situation.



DE GAUCHE À DROITE

Dr Denis Lachance, chiropraticien, Maxime Brûlé-Chenel, massothérapeute, Carolanne Primeau, conseillère en orientation, Johanne Bernier, psychologue, Gary Lessard, ergothérapeute, Dr Fadi Ain Melk, chiropraticien.

Voir les autres professionnels sur notre site web.

SPÉCIAL
Saint-Valentin

Moins de stress = Plus d'énergie

de **2** Massages
de **60** minutes **96\$** +tx

Valide jusqu'au 28 février 2017



Clinique
Réseau Force-Santé

Votre santé au cœur de nos priorités

1100, boulevard Chaudière, local 124
Cap-Rouge • Mail Cap-Rouge

418 353-6590

www.cliniquereseauforcesante.com

La maison des jeunes de Cap-Rouge La Symbiose vous propose des activités

(YG) Il reste encore deux places avant que le projet Fabrique ta guitare électrique! débute, dès la première semaine de février! Sous la supervision de Maxime Abesque, luthier, cinq jeunes guitaristes motivés auront la chance de mettre leurs habiletés manuelles ainsi que leur créativité à l'épreuve en fabriquant leur propre guitare électrique, et ce, à leur image! Les « luthiers en herbe » figureront dans un documentaire réalisé par d'autres jeunes, qui couvrira les différentes étapes de la réalisation. Vous pourrez assister à la projection de ce documentaire, ainsi qu'à l'exposition des guitares dès le mois de mai! Vous êtes invités, de plus, à entendre les jeunes guitaristes lors d'un concert qui aura lieu, lui aussi, à la maison des jeunes de Cap-Rouge La Symbiose.

Informe-toi auprès de la maison des jeunes en personne, par téléphone au 418 650-7780 ou visite leur page Facebook www.facebook.com/mdj.symbiose. Ils ont toujours besoin de jeunes cinéastes ayant envie de s'investir dans la conception de leur documentaire.

Le 10 décembre dernier, il y a eu une disco-brunch de Noël, organisée spécialement pour les jeunes de 11 à 12 ans. Vu l'intérêt de ces jeunes à participer à cette soirée, ils ont décidé de poursuivre dans cette lignée. En effet, à partir de maintenant, des soirées animées s'adressant uniquement à cette tranche d'âge auront lieu à raison d'une fois par mois : tous les derniers samedis de chaque mois! Tout comme lors du « Disco-Brunch de Noël », ces soirées seront supervisées par les membres de l'équipe d'animation de la maison des jeunes de Cap-Rouge ainsi que par des étudiants en techniques policières, présents pour assurer la sécurité et le bon déroulement.

Tu as 11 ou 12 ans et tu aimerais passer une soirée en bonne compagnie à la maison des jeunes? Il faut aller chercher une feuille d'autorisation et s'inscrire pour découvrir les soirées 11-12 ans. Karaoké, activités et musique seront au rendez-vous! La capacité d'accueil de la maison des jeunes est de 60 personnes!

Le premier tournoi de hockey « La Coupe MDJ » s'adresse aux jeunes de 11 ans et plus. Cet événement est organisé par un jeune qui adore le hockey, qui le pratique depuis plus de 10 ans déjà. Il veut faire connaître l'organisme aux jeunes du quartier par une activité stimulante et c'est pourquoi les responsables l'accompagnent dans cette initiative.

Il invite tous les jeunes à former une équipe de hockey pour la coupe MDJ qui va se dérouler pendant la période de la relâche. Ils peuvent également s'inscrire seuls et joindre une équipe.

L'activité commence au début du mois de février et se termine à la relâche. Il y a six entraînements de prévu qui se déroulent les mercredis soir de 17 h 15 à 19 h, où les jeunes pratiquent tous ensemble à la maison des jeunes ainsi qu'à la patinoire. Cet événement s'adresse autant aux filles qu'aux garçons. Si vous voulez plus d'informations, vous pouvez contacter la maison des jeunes. La feuille d'inscription est disponible sur leur page Facebook et sur leur site Web. ■

Trois jeunes gagnantes d'un concours exclusif de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

La Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge a récemment fait trois gagnantes parmi ses épargnants ayant adhéré au programme de la caisse scolaire de Desjardins. Du 2 au 22 décembre 2016, la Caisse a tenu un concours exclusif « Une déco de Noël pour ma caisse scolaire » à ses jeunes épargnants. Ce concours consistait à bricoler un père Noël avec le gabarit inséré dans l'envoi de la carte de Noël à tous les épargnants du programme de la caisse scolaire de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.

Celle-ci a ainsi reçu près de 100 pères Noël. Un tirage au sort, pour chacune des écoles, a été effectué afin que les gagnants puissent profiter de leur cadeau, soit trois cartes-cadeaux de 50 \$ au Cineplex Odeon, durant le congé des Fêtes. Les gagnantes sont : - Elsa-Marie Maranda, de l'école L'Arbrisseau; - Vivianne Saint-Cyr, de l'école Les Sources; - Ellie-Rose Tremblay, de l'école Les Bocages.

quotidiennement et versés mensuellement, dépôts effectués à l'école (retrait en caisse uniquement), tirages hebdomadaires de 5 \$, durant l'année scolaire, parmi les déposants et ristourne de 10 \$ pour les déposants assidus ayant fait 20 dépôts hebdomadaires et plus.

Tout au long de l'année scolaire, vous pouvez inscrire votre enfant qui fréquente l'une des écoles participantes en visitant le caissescolaire.com. Ce site vous permet également de découvrir plus de 100 outils éducatifs qui s'intègrent au programme scolaire.

Aujourd'hui, la Caisse dessert plus de 1000 élèves en offrant le programme de la caisse scolaire dans trois écoles soit Les Sources, L'Arbrisseau et Les Bocages. ■



Elsa-Marie Maranda, de l'école L'Arbrisseau.



Vivianne Saint-Cyr, de l'école Les Sources.



Ellie-Rose Tremblay, de l'école Les Bocages.

Ateliers préscolaires les Petits Copains : il est encore temps de s'inscrire!

(YG) Les Ateliers préscolaires les Petits Copains lancent leur saison hivernale sous le thème « Vive l'hiver! ». Les éducatrices, Lise et Élise, se feront un plaisir d'accueillir vos enfants âgés de 3 à 5 ans.

Fondés il y a plus de 35 ans, les Ateliers préscolaires les Petits Copains préparent les enfants de 3 à 5 ans à la maternelle. Ce service est proposé en demi-journées au choix de 8 h à 12 h 30 ou de 12 h 30 à 17 h (18 \$), ou en journées complètes (36 \$) du lundi au vendredi, à temps partiel (maximum de

8 demi-journées). Les ateliers ont lieu dans un environnement stimulant et sont donnés par des éducatrices expérimentées au Centre communautaire de Cap-Rouge (4473, rue Saint-Félix). Notons que les Ateliers des Petits Copains sont également ouverts durant la semaine de relâche.

Il est possible de s'inscrire aux Ateliers des Petits Copains dès maintenant sur le site Web de Ressource Espace Familles ou par courrier auprès de l'organisme. Soulignons qu'un relevé 24 pour frais de garde d'enfants est remis aux parents. ■



C'est un honneur pour mon équipe et moi-même de vous servir dans Louis-Hébert et de vous représenter à Ottawa.

N'hésitez jamais à nous contacter, nous demeurons à votre disposition!

En toute simplicité, Joël

Joël Lightbound
Député fédéral de Louis-Hébert

3700, rue du Campanile, bureau 110
Québec (Québec) G1X 4G6
Téléphone : 418 648-3244
joel.lightbound@parl.gc.ca



Une subvention de 25 000 \$ pour les 20 ans du centre Le Passage

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Depuis 20 ans, Le Passage, un centre d'aide aux proches, a réalisé plus de 23 500 consultations pour venir en aide à l'entourage des personnes qui ont des problèmes de consommation ou d'ordre judiciaire ainsi qu'aux personnes vivant de la dépendance affective ou des relations de codépendance. Le centre Le Passage offre des services professionnels et spécialisés, accessibles à toute la population, en utilisant une grille tarifaire qui tient compte des revenus des familles. L'équipe est composée de cinq employés et de six bénévoles membres du conseil d'administration.

Le président du CA, M. René-Michel Tremblay, a rappelé récemment les origines de l'organisme : « Il est né de personnes dévouées, sensibles et empathiques aux drames que vivent les proches des personnes aux prises avec une dépendance au jeu, drogues diverses, médicaments et alcool. Les personnes vivant une dépendance sont soutenues par divers organismes, publics ou privés, disponibles dans toutes les régions du Québec, tels la Maison Jean Lapointe et Le Portage. Mais qu'en est-il des parents, frères, sœurs, amis et collègues de travail? Ceux-là sont emportés dans la tourmente, mais ne reçoivent malheureusement peu ou pas d'attention ni d'aide. Avec peu de moyens financiers, Le Passage est le seul centre au Québec dévoué à ces personnes dans la détresse ».

Le centre Le Passage peut compter sur le soutien de certains partenaires, dont le Gouvernement du Québec. Le député de Jean-Talon et ministre Sébastien Proulx remettait récemment une subvention de 25 000 \$ à l'organisme au nom de la ministre Lucie Charlebois, ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse, à la Santé publique et aux Saines habitudes de vie.

Pour toute question concernant les services du Passage, n'hésitez pas à téléphoner au 418 527-0916. ■



M^{me} Nathalie Paquet, directrice générale du centre Le Passage, un centre d'aide aux proches, lors de la remise d'un chèque de 25 000 \$ du député de Jean-Talon et ministre Sébastien Proulx, au nom de la ministre Lucie Charlebois, ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse, à la Santé publique et aux Saines habitudes de vie.

Le député Joël Lightbound prend du galon

(YG) Le premier ministre du Canada, M. Justin Trudeau, a annoncé récemment la nomination du député fédéral de Louis-Hébert, M. Joël Lightbound, à titre de secrétaire parlementaire de la ministre de la Santé, M^{me} Jane Philpott. Dans le cadre de ses nouvelles fonctions, M. Lightbound devra notamment épauler la ministre Philpott dans ses négociations avec le Québec en matière de transferts fédéraux en santé.

« C'est un immense honneur et je suis très reconnaissant envers les gens de Louis-Hébert qui m'ont fait confiance, me permettant maintenant de servir à plus grande échelle. Je ne les oublie pas et ils restent ma priorité », a réagi le député.

Par ailleurs, le député Lightbound souligne qu'il va continuer de travailler en étroite collaboration avec le ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social, M. Jean-Yves Duclos afin que la voix de la région de Québec soit entendue à Ottawa. ■



Le jeune député fédéral de Louis-Hébert, M. Joël Lightbound, prend du galon au sein du gouvernement du premier ministre, M. Justin Trudeau.

Super vente



JUSQU'À

70%

DE RABAIS

SUR TOUTES NOS COLLECTIONS
AUTOMNE-HIVER

Jusqu'à épuisement de la marchandise

**NOS COLLECTIONS PRINTEMPS-ÉTÉ
SONT MAINTENANT DISPONIBLES**

BOUTIQUE

Nicole St-Hilaire

PRÊT-À-PORTER

Tribal | Lisette-L | Conrad C | Tricotto | Lulu Love | Artex
Orly | Papa Fashions | Bali | Simon Chang Denim

418-872-8711

811, Route Jean Gauvin | **Voisin de Paillard**

Le Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge (MAACR) demeure très actif dans la communauté carougeoise

(YG) Actif dans la communauté de Cap-Rouge et de ses environs, le Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge (MAACR) offrait autrefois ses cours au Centre d'art Maison Blanchette, une résidence ancestrale où le Cercle de Fermières a aussi été très actif. « Certains sont nostalgiques de cette époque et de cette atmosphère que dégageait un tel endroit rempli d'histoire. Il était si bien situé et si inspirant pour les âmes artistiques! Le Centre communautaire de Cap-Rouge, qui côtoie pourtant le majestueux fleuve Saint-Laurent dans la côte Saint-Félix, à Cap-Rouge, n'a pas encore acquis cette notoriété. En fait, peu de gens savent qu'il a, dans les faits, remplacé la Maison Blanchette et qu'on y retrouve la même offre de services. Mentionnons qu'un autre lieu, soit le Centre de loisirs Saint-Ange, est aussi utilisé pour offrir certains cours, dont ceux destinés aux enfants. Cet endroit est également peu connu », dévoile M^{me} Nicole Faucher, présidente du conseil d'administration du MAACR.

Rappelons que le Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge (MAACR) est un organisme à but non lucratif fondé le 16 octobre 1978. Il est également reconnu comme œuvre de bienfaisance par l'Agence du revenu du Canada puisqu'il a pour mission de promouvoir les arts visuels de manière à susciter l'intérêt et à élargir les connaissances de l'ensemble de la population. Ainsi, en plus d'offrir une panoplie de cours en arts visuels, l'organisme complète son œuvre éducative en faisant rayonner la créativité locale et en jouant un rôle moteur dans le parcours initiatique des jeunes, des adultes et des aînés vers l'art. C'est ainsi qu'ils offrent plusieurs conférences sur l'histoire de l'art, des expositions aux artistes-professeurs, des expositions pour nos élèves artistes et plusieurs places gratuites via le programme Accès-Loisirs de la Ville de Québec. Faire rayonner la créativité locale constitue donc l'essence de la mission du MAACR. ■



Devant, M^{mes} Andrée LeBrun, vice-présidente, Nicole Giguère, administratrice et Nicole Faucher, présidente. Derrière, M^{mes} Louise Fecteau, administratrice, Hélène Talon, trésorière, M. Michel Lemieux, administrateur et M^{me} Sylvie Perron, secrétaire.

L'athlète paralympique Nicolas-Guy Turbide reçoit la médaille de l'Assemblée nationale

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Le député de Louis-Hébert, M. Sam Hamad, a remis récemment la médaille de l'Assemblée nationale à M. Nicolas-Guy Turbide, gagnant de la médaille de bronze au 100 mètres dos S13 lors des Jeux paralympiques de Rio 2016. La remise de la médaille a été effectuée à l'Assemblée nationale.

Avec à son actif de multiples exploits en natation tant au niveau national qu'international, c'est grâce à sa persévérance, sa détermination, ainsi qu'au fruit de ses efforts que Nicolas-Guy Turbide a su se tailler une place sur le podium olympique. Le jeune athlète de 19 ans en était à sa première participation aux Jeux paralympiques.

« Nicolas-Guy, il me fait plaisir de te remettre aujourd'hui cette médaille de l'Assemblée nationale qui souligne tes efforts et reconnaît tes prouesses sportives. Je te souhaite bonne chance tout au long de ta carrière d'athlète et surtout je tiens à te féliciter pour tes performances exceptionnelles. Toutes les Québécoises et tous les Québécois peuvent être fiers de toi, tu es un exemple pour la jeunesse d'aujourd'hui et tu prouves à tous qu'un handicap ne peut arrêter les rêves ou la pratique d'activités sportives de haut niveau », a conclu le député, M. Sam Hamad. ■



Le député de Louis-Hébert, M. Sam Hamad, a remis récemment la médaille de l'Assemblée nationale à M. Nicolas-Guy Turbide, gagnant de la médaille de bronze au 100 mètres dos S13 lors des Jeux paralympiques de Rio 2016.

 le charles-félix
CONDOMINIUMS

TRAVAUX
EN COURS

Près du Parc Nautique de Cap-Rouge · Terrasse sur le toit avec vue sur le fleuve · Livraison juin 2018

Des
condominiums
au cœur
de vos
attentes!

Cuisine modèle sur place. Venez nous visiter !

BUREAU DES VENTES

Mail de Cap-Rouge
1100, boul. de la Chaudière
Québec (Québec) G1Y 0A1

info@lecharlesfelix.com

LUNDI AU JEUDI
de 11 h à 18 h

VENDREDI - SAMEDI - DIMANCHE
de 11 h à 17 h

Ou sur rendez-vous

☎ 418.914.4246



NOVA

Développement
Beaubourg

lecharlesfelix.com

Les athlètes du Club de taekwondo de Cap-Rouge-Saint-Augustin brillent dans des compétitions

(YG) La session d'automne s'est conclue avant les Fêtes au Club de taekwondo de Cap-Rouge Saint-Augustin. Il convient donc de mentionner deux compétitions importantes lors desquelles les athlètes ont brillé par leur performance.



Les athlètes du Club de taekwondo de Cap-Rouge-Saint-Augustin ont brillé récemment.

Le 13 novembre dernier, Étienne Charbonneau, Ludovic Simard et Guillaume Paradis, trois jeunes compétiteurs cadets ceintures noires du club, ont pris part au Toronto Open, une compétition de haut calibre ouverte aux athlètes du Canada et des États-Unis. Ils y ont bien performé, Ludovic montant même sur le podium pour recevoir une médaille de bronze.

La deuxième compétition en vue de former la sélection provinciale s'est déroulée à L'Assomption le 4 décembre. Les athlètes du club ont encore une fois brillé lors de leurs combats : première place pour Emeric Gohou et Guillaume Paradis, deuxième place pour Estelle Duval et troisième place pour Étienne Charbonneau et Ludovic Simard.

Les inscriptions pour la session d'hiver 2017 sont maintenant possibles. Vous êtes invités à visiter leur site www.tkd-crsa.ca pour bénéficier d'un essai gratuit. ■

Rencontre avec Ricardo Trogi au Collège des Compagnons

(YG) Le réalisateur Ricardo Trogi était récemment de retour dans son ancienne école secondaire du Collège des Compagnons pour offrir une conférence passionnante aux élèves de 4^e secondaire du programme PROTIC.

La visite de M. Trogi était organisée par le programme CAMPUS du Festival de cinéma de la ville de Québec (FCVQ). Ce programme donne accès à des ateliers et à des conférences exclusives pour bonifier l'enseignement à l'aide du cinéma. Depuis 17 ans déjà, les élèves de 4^e secondaire du PROTIC réalisent des courts métrages qui sont présentés en compétition à la fin de l'année scolaire. Le programme CAMPUS est donc une excellente opportunité pour les jeunes de recevoir des conseils de la part d'artisans du cinéma.

Les élèves du PROTIC ont donc pu bénéficier de l'expérience cinématographique de Ricardo Trogi, qui a notamment réalisé de nombreux courts métrages ainsi que les films *Québec-Montréal, 1981*, *Horloge biologique*. Il réalise aussi la populaire série *Les Simone*. Les jeunes ont pu en apprendre davantage sur le parcours professionnel de M. Trogi depuis ses débuts et sur la préparation du tournage du film *1987*. Le cinéaste a présenté les multiples facettes du métier de réalisateur. Son humour, ses anecdotes truculentes et son expérience cinématographique variée ont su capter l'attention de l'auditoire.

Ricardo Trogi avait de bonnes recommandations pour les cinéastes amateurs, qui ont à produire cette année deux courts métrages, dont un de sept minutes qui sera présenté lors du Festival du Film PROTIC. Cette soirée, qui se tiendra le 28 avril 2017 à la salle Danielle-Grenier du Collège, est l'occasion de remettre divers prix, dont le meilleur film, la meilleure réalisation et le prix du public.

M. Trogi a souligné aux élèves l'importance de persévérer, d'être fidèles à eux-mêmes et d'écrire des scénarios à partir de sujets qui leur ressemblent. Les propos de Ricardo Trogi rejoignent bien les valeurs entrepreneuriales mises de l'avant au Collège des Compagnons, comme la créativité, le leadership et l'innovation. ■



Le réalisateur Ricardo Trogi était récemment de retour dans son ancienne école secondaire du Collège des Compagnons pour offrir une conférence passionnante aux élèves de 4^e secondaire du programme PROTIC.

Tran + associé
chirurgiens-dentistes

Envie d'un sourire éclatant?

Profitez du blanchiment en 1 heure offert à notre clinique.



Toute notre équipe tient à souhaiter la bienvenue au Dr Vincent Guillemette!



D^{re} N-Thanh Tran

La santé de vos dents dépend de la qualité des soins et de la confiance en celui ou celle qui vous les procure.

418.871.4545

839, route Jean-Gauvin, bur. 200
www.tranassocie.ca

MOLÉCULES D'INTERVENTION-BEAUTÉ

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

VOTRE
CADEAU

COLLECTION INTENSIVE

VOTRE TROUSSE
OFFERTE

DÈS 89\$ D'ACHAT
DANS LA GAMME INTENSIVE *

L'EXPERTISE ESTHÉTIQUE. L'EXIGENCE DERMATOLOGIQUE

PRÉSENTEZ-VOUS SOUS VOTRE MEILLEUR JOUR...



Le procédé **THERMAGE** pour raffermir votre peau et redéfinir vos contours. Redonnez à votre visage un air de jeunesse et retrouvez votre silhouette grâce au traitement **THERMAGE** sans chirurgie ou injections.

AVANTAGES

Une seule séance est nécessaire

- Le procédé THERMAGE s'avère sans faille
- Retour rapide à vos activités
- Aucune restriction quant à l'exposition au soleil
- Efficace pour tous les types et les couleurs de peau



AVANT

APRÈS

THERMAGE vous offre des résultats visibles en quelques jours seulement.

Aisselle ou bikini 129\$ pour 1 an*

Bikini intégral 199\$ pour 1 an*

Demie-jambe 249\$ pour 1 an* *1 an ou 7 traitements



- Traitement des taches pigmentaires
- Traitement de la couperose

- Épilation IPL
- Injection des rides (Botox, Teosyal, Juvederm)
- Photo rajeunissement
- Suivi perte de poids
- Traitement cellulite
- Maquillage permanent
- Facial
- Microdermabrasion

- Extension de cils Misencil
- Électrolyse
- Épilation à la cire
- Traitement des vergetures



Clin D'œil Esthétique Enr.

Place des Quatre-Bourgeois, STE-FOY

418 656-0556 www.clinoeilesthetique.ca



Artisanes au fil du temps, un organisme en plein essor

(YG) « Nous comptons actuellement 82 membres qui partagent leur savoir-faire dans différents domaines tels que le tissage, le tricot, le crochet, les bijoux, la couture et la carterie. Nos membres proviennent de Québec (66 de Cap-Rouge et Sainte-Foy), de Saint-Augustin-de-Desmaures (8), de L'Ancienne-Lorette (3) et une personne de chacune des municipalités suivantes: Lévis, Cap-Santé et Sainte-Marie-de-Beauce », déclare Mme Hélène Simon, présidente des Artisanes au fil du temps, tout en soulignant le dynamisme de l'organisme.

Elle convie toutes les personnes intéressées par l'artisanat, le fait main, à leurs réunions mensuelles, le deuxième mardi du mois, la prochaine étant le 14 février à 19 h au Centre communautaire de Cap-Rouge au 4773, rue Saint-Félix. Elles offrent des ateliers chaque semaine, du dépannage en tricot et crochet.

Vous avez des questions? Visitez leur site Web www.lesartisansaufildutemps.com, leur page facebook [lesartisansaufildutemps](https://www.facebook.com/lesartisansaufildutemps), ou par courriel lesartisansaufildutemps@gmail.com ou au téléphone 418 641-6301 poste 3879. Les frais d'adhésion annuels sont de 20 \$ pour les résidents de Québec et de 30 \$ pour les autres. ■



Des artisanes participant à un atelier de carterie pour la Saint-Valentin.

La Compétition Henriette-Dionne... un succès sur toute la ligne pour le Club de patinage artistique!

(YG) Le Club de patinage artistique de Saint-Augustin a été récemment l'hôte de la Compétition Henriette-Dionne et c'est un bilan extrêmement positif que dresse le comité organisateur, quelques jours après cet événement régional de grande envergure qui a accueilli plusieurs centaines de spectateurs.

En effet, ce sont 447 patineurs et patineuses des régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches qui ont pris part à la compétition et qui ont présenté leur programme devant une foule nombreuse et éblouie par les performances offertes.

Après plus de 30 heures de compétition au Complexe sportif multifonctionnel de Saint-Augustin, des dizaines de rubans et de médailles distribués et des prestations à couper le souffle, c'est avec hâte et enthousiasme que le comité organisateur attend la prochaine édition de cette compétition qui aura lieu du 1^{er} au 3 décembre 2017! ■



Lori Léveillée, Frédérique Roy et Rosalie Doiron ont aussi remporté des médailles.



Dahi Lessard a remporté une médaille de bronze.



Les performances de Justine Pelletier lui ont mérité la médaille d'or.

INFORMEZ-VOUS DES ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS OU POUR DEVENIR BÉNÉVOLE

AU MOUVEMENT DES SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DU CAP-ROUGE



SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

Livraison de repas à domicile : Délicieux « plats maison » emballés sous-vide, sans agent de conservation. Menus variés remplis de saveurs et de couleurs préparés par *Les Repas Desjardins* (Lévis) et *Délicatesse Zaragoza* (Cap-Rouge).

Pour les personnes en convalescence, en perte d'autonomie, à mobilité réduite ou ayant besoin d'un répit-préparation de repas ou les proches aidants.

Transport/accompagnement : rendez-vous médicaux et à l'épicerie au coût de 0,50 \$ du km.

Répit : service gratuit de répit à domicile pour les proches aidants.

Visites d'amitié

Conférences à ne pas manquer (dates à confirmer)

Besoin de bénévoles particulièrement pour les services suivants : mini-puces au tri d'objets ainsi que pour le transport/accompagnement, le répit et les visites d'amitié.

FRIPERIE ET MINI-PUCES

OUVERTS à tous pour l'échange de vêtements ou l'achat d'articles de maison les mardis et jeudis de 13 h 30 à 15 h 30. Fermé en juillet et août.

Coût : 20 \$ pour participer à l'échange de vêtements.

AIDE ALIMENTAIRE et **RAPPORTS D'IMPÔTS** au personne et famille à faible revenu.

CLUB FAMILLES DE CAP-ROUGE

Rencontres & activités parents/enfants

Tous les mardis 9 h 30 à 11 h.

Bienvenue en tout temps.

Programmation : clubfamilles.blogspot.ca

Coût annuel : 20 \$

BAZAR BÉBÉ ET MATERNITÉ

23 avril 2017 de 9 h à 12 h

Réservation de table en personne seulement le samedi 11 mars de 9 h à 10 h.

Coût : 25 \$

BAZAR VÉLO

6 mai 2017 de 9h à 11h.

Acheteurs et vendeurs transigent directement ensemble.

Arrivez tôt!

INFORMATION ET INSCRIPTION :

418 641-6643

www.msccr.com

Toutes les activités se déroulent au Centre communautaire de Cap-Rouge : 4473, rue St-Félix (Qc) G1Y 3A6



Éducazoo, une façon originale de mieux connaître les animaux

(JB) Éducazoo, une entreprise située dans le mail de Cap-Rouge depuis quelques mois, propose des services d'éducation et d'animation avec des animaux domestiques et exotiques.

« Nous pouvons accueillir des visiteurs dans nos locaux, mais nous pouvons également nous déplacer pour différents

événements comme les fêtes d'enfants à domicile et aussi dans les écoles et les garderies », explique M^{me} Kate Denis, infographiste.

nous offrons des activités qui permettent aux gens de démystifier certains préjugés concernant le règne animal », poursuit M^{me} Denis.

« Avant d'emménager dans le mail de Cap-Rouge, nous étions situés dans les locaux du Centre Jardin Hamel. Mais, à la suite de l'incendie, où nous avons perdu presque tous nos animaux, nous avons dû chercher un autre endroit pour poursuivre nos activités. Nos nouveaux locaux attirent déjà une bonne clientèle grâce au bouche-à-oreille. Nous gardons une cinquantaine d'espèces d'animaux, dont la plupart ont été abandonnés. Nous leur donnons, en quelque sorte, une seconde vie, » affirme M^{me} Stéphanie Dufour.

Outre sa mission éducative, Éducazoo permet au public de faire connaissance avec plusieurs espèces d'animaux domestiques et exotiques. « Le tout se fait dans un contexte sécuritaire. Aussi,

Il est possible d'aller rencontrer les animaux dans les locaux de l'entreprise. Il en coûte 12,99 \$ pour les adultes et 6,99 \$ pour les enfants. « Nous avons également un forfait pour dix personnes qui comprend une heure de visite, 45 minutes dans la salle privée et 30 minutes avec un animal. Pour cette activité, il faut déboursier 209,99 \$, explique M^{me} Dufour.

Selon les deux jeunes femmes, les familles apprécient grandement ces rencontres avec le règne animal. « Les jeunes enfants se retrouvent dans un monde de découverte et les ados posent beaucoup de questions. Il faut parfois plus d'une heure pour les informer. Pour tout dire, c'est l'endroit idéal pour apprendre tout en s'amusant! » ■



Photo Frédéric Lavoie

M^{mes} Kate Denis et Stéphanie Dufour d'Éducazoo.

Le Club de marche a repris ses activités

(YG) Le Club de marche de Saint-Augustin-de-Desmaures, dont l'objectif est d'apprendre à bien marcher, dans un climat amical, et ce, depuis plus de 23 ans, vient de reprendre ses activités.

Ses activités s'adressent à des adultes de tout âge et aux adolescents, débutants, intermédiaires et avancés.

Au nombre de ses activités, mentionnons la marche de santé, rythmée ou rapide, une fois par semaine, de septembre à la mi-mai. Les gens marchent par groupes de différents niveaux, de lent à très rapide, sans formalité, donc accessible à tous. La sociabilité est de mise. Un guide assure la sécurité.

Le rassemblement a lieu le mardi de 19 h 30 à 20 h 30. Rendez-vous à l'intérieur du pavillon de la Salle de l'école Laure-Gaudreault (stationnement de l'église), pour les parcours du secteur village de Saint-Augustin-de-Desmaures. Le dernier mardi du mois, la marche a lieu dans le secteur des Bocages. Un courriel est envoyé aux participants pour leur indiquer le lieu de rendez-vous. À l'occasion, ils ont des sorties spéciales.

Il n'y a aucuns frais de participation, l'activité est gratuite. Vous êtes attendus avec plaisir, et ce, tout au long de l'année. Pour information : M^{me} Rhéa Bourgeois au 418 878-2762. Courriel : clemence.faucher@icloud.com ou fr.dequen@videotron.ca ■

Journée interculturelle pour « un monde en action »

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Dans le cadre de son projet sportif « le monde en action », la maison des jeunes de Cap-Rouge La Symbiose a eu l'opportunité de recevoir plusieurs jeunes de nationalités différentes. Ils avaient organisé cette journée d'accueil pour faire connaître à ces jeunes leurs activités et services ainsi que pour leur faire vivre une journée à la maison des jeunes. Grâce à la grande collaboration de M^{me} Bianca Smith, agente interculturelle en milieu scolaire de l'école secondaire De Rochebelle et à la participation de jeunes fréquentant déjà la maison des jeunes, les jeunes sont venus en grand nombre participer à une journée d'activités autant libres qu'organisées ainsi que de partager un repas autour duquel ils ont tous pu en apprendre les uns sur les autres.

À partir de ce mois, diverses activités sportives seront organisées sous forme de tournoi et/ou de loisir. Tous les jeunes souhaitant bouger avec eux sont invités à se joindre au groupe rapidement! Il suffit de contacter la maison des jeunes de Cap-Rouge en personne, par téléphone au 418 650-7780 ou sur leur page Facebook au facebook.com/mdj.symbiose

Ils sont toujours à la recherche de bénévoles pour entraîner les jeunes dans les pratiques au niveau du basketball, du soccer et du hockey. Ils sont, au moment présent, 25 jeunes d'inscrits et qui ont très hâte! ■

©2017 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps.



Un jour peut être aujourd'hui.

Ce qui vous a paru inaccessible pendant si longtemps est soudainement à votre portée. Un véhicule d'occasion certifié Porsche Approved est votre chance de réaliser le rêve que vous pensiez irréalisable. Rassurez-vous, votre rêve est offert avec une garantie complète, sans aucune franchise et l'assistance routière 24 heures de Porsche. Et la certitude que le personnel des ventes dévoué de Porsche vous a aidé à trouver la meilleure Porsche, celle qui vous convient. Visitez votre Centre Porsche pour découvrir à quel point le rêve peut être accessible. Porsche. Il n'y a pas d'équivalent.

Le rêve commence à porsche.ca/fr/approved

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

Porsche recommande Mobil



PORSCHE

Un nouveau propriétaire aux commandes

Décoration Lamontagne élargit son champ d'activités

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

M. Guy Gravel vient de se porter acquéreur de l'entreprise Décoration Lamontagne, riche de 36 ans d'histoire et d'expérience, une véritable institution dans son milieu. L'entreprise propose une multitude de produits de décoration sous un même toit et toute la gamme des produits Benjamin Moore. Elle offre une équipe de sept designers à sa clientèle, dont plusieurs sont maintenant clients depuis deux générations.

M. Gravel a fait l'acquisition de l'entreprise avec comme objectif d'en élargir le champ d'activités, notamment en ajoutant une nouvelle division commerciale. Celle-ci offre aux entreprises et aux différents organismes gouvernementaux les mêmes produits et services qui ont fait la renommée de Décoration Lamontagne dans le domaine résidentiel.

De plus, le nouveau propriétaire entend développer une approche Web pour intéresser une clientèle âgée entre 20 et 35 ans, puisque la clientèle se situant entre 35 et 65, connaît déjà très bien l'entreprise située au 1570, avenue Jules-Verne. ■



M. Guy Gravel, propriétaire et Mme Chantal Auger, designer principale et directrice de l'entreprise.

Chic Alors! commandite la comédie musicale Flash-back, 20 ans de comédies musicales

(YG) Le restaurant Chic Alors! commandite la comédie musicale du Collège Jésus-Marie (niveau secondaire) Flash-back, 20 ans de comédies musicales. Au collège, les comédies musicales sont d'un niveau si élevé que l'on ne peut plus parler d'un spectacle scolaire. En effet, les comédies musicales du collège sont souvent décrites comme dignes des plus grandes productions. Tout au long de l'année, les élèves ont peaufiné leurs talents sous la supervision d'Yves Bouchard, enseignant en musique et en arts de la scène pour produire un spectacle éblouissant tant par le niveau d'interprétation, du chant et de la danse, mais également par la qualité des costumes, du son et des effets de scène. Visitez la page Facebook « Comédies musicales au Collège Jésus-Marie » pour en avoir un aperçu!

Le spectacle de 2017 est une rétrospective des 20 dernières années de comédies musicales, mettant en vedette 18 tableaux différents reprenant les plus grands classiques tels Le Magicien d'Oz, La Mélodie du Bonheur, Mary Poppins, Annie, La Belle et la Bête, Cendrillon, La Reine des Neiges, Le Livre de la Jungle, Mamma Mia et plusieurs autres!

Il y aura deux représentations, les 17 et 18 février à 19 h à la salle Dina-Bélanger. Les places sont réservées. Billets en vente sur le réseau Billetech au coût de 19 \$ sous le nom Flash-Back 20 ans. ■



Shrek sera l'une des comédies musicales revisitées.



L'incontournable Roi Lion fera aussi partie du programme.

LIQUIDATION

Jusqu'au 18 février 2016

50%

SUR LES FLEURS PERMANENTES,
LES VASES, LA DÉCORATION...



Atelier

Fleur
du Monde

Guylaine Lemay
Fleuriste designer

1437, rue Provancher,
Québec (Vieux-Cap-Rouge)

418 651-0747

www.atelierfleurdumonde.ca

N'oubliez pas la St-Valentin le 14 février.
Je serai là pour vous une dernière fois.

Dès le 19 février, au même numéro, j'offrirai les services suivants:
Conférences, démonstration, formation et réalisation de projet
événementiel d'art floral.

Mille Mercis
- Guylaine



BIGRAS PAGÉ St-CYR
CLINIQUE DENTAIRE

Dre Christine Pagé St-Cyr

Dentisterie générale Couronnes et ponts
Prothèses amovibles Blanchiment
Restaurations Endodontie
sur implants Parodontie

SOIRS/URGENCE 418 653-1040

Un service personnalisé depuis 1974 à Cap-Rouge

200-1404, rue Blanchette, Québec | 418 653-1040
info@dentistescaprouge.com | dentistescaprouge.com

Le Club BMX QSA présente sa soirée d'information annuelle le 17 mars

(YG) Savez-vous qu'une piste de BMX de calibre national se trouve tout près de chez vous? On y tient des événements de haut calibre comme des Coupes Québec et plusieurs compétitions enlevantes! Prenez-y part comme pilote, ou encore offrez à vos enfants de se découvrir une réelle passion pour un sport complet et excitant!

Devenez membre d'un club qui entraîne l'esprit sportif autant que le dépassement, avec des entraîneurs dévoués, dont des champions canadiens, qui nous transmettent leur soif de défis et leur goût de se dépasser! Le Club QSA, fier générateur de petits, comme de grands champions! On vous attend le vendredi 17 mars prochain pour cette rencontre obligatoire pour tous les membres. Informations complètes au www.clubbmqsqa.com. Les inscriptions sont pour un temps limité! En ligne seulement sur le site Web. ■



Savez-vous qu'une piste de BMX de calibre national se trouve tout près de chez vous?

Les Noroits Atome AA finalistes à deux tournois cette saison

(YG) Les Noroits Atome AA ont fait bonne figure aux tournois de Terrebonne (13-15 janvier 2017) et de Pont-Rouge (28 au 4 décembre 2016).

Qui aurait pu prédire que l'équipe des Noroits Atome AA reviendrait avec deux bannières de finalistes en deux tournois? Eux, qui en saison régulière, ont démarré l'année difficilement avec seulement quatre victoires.

L'équipe, sous la direction d'Alain Parenteau, Kevin Labranche, Yves Bertrand, Xavier Parenteau, et Olivier Dessureault, a su travailler en équipe et démontrer de la ténacité. « Nous avons connu deux excellents tournois avec beaucoup d'émotions et nous avons fait preuve de caractère. Pour nous, être finaliste, c'est une très belle réussite,



Les Noroits Atome AA ont fait bonne figure aux tournois de Terrebonne.



Les Noroits Atome AA ont été finalistes au tournoi de Pont-Rouge.

surtout que nous avons battu des équipes qui sont parmi les meilleures au Québec », mentionne avec fierté l'équipe d'entraîneurs. « Ça montre aux jeunes que rien n'est impossible et qu'avec du travail et de la persévérance tout peut arriver », mentionne Alain Parenteau.

L'équipe est composée de Félix Langlois, Raphaël Précourt, Félix-Antoine Parenteau, Ryan Bertrand, Justin Julien, Émile Pelletier, Elliot Guénette, Josh Fleury, Charles-Antoine Dubé, Marty Genest, Jacob Doré, Félix Plamondon, William Labranche, Louis Petitclerc, Francis Tessier, Samuel Gagné et Olivier Rochon. ■

FOURNISSEZ
LES MURS,
ON S'OCCUPE
DU RESTE



CONFIEZ-NOUS VOTRE PROJET

7 DESIGNERS DISPONIBLES POUR CONCEVOIR UN DÉCOR À VOTRE IMAGE.

Benjamin Moore

Décoration
Lamontagne

1570, rue Jules-Verne
Québec G2G 2R5
418.659.3611
decolamontagne.com

PROMOTION
Saint-Valentin

SOTHYS
PARIS



Microdermabrasion
SPÉCIAL
79⁹⁵\$
Valeur 110\$

Cure disponible



Duos hydratants
sérum + crème
ou gel Hydra 3HA
SPÉCIAL
163⁵⁰\$
Valeur 217,90\$

Spéciaux en vigueur jusqu'au 4 mars 2017
ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

PRODUITS DISPONIBLES :

SOTHYS PARIS
VIVESCENCE ESTHEDERM PARIS

Institut
de beauté
des sources

DEMANDEZ
VOTRE CARTE
FIDÉLITÉ



811, Jean-Gauvin, local 104, Cap-Rouge (Voisin Paillard)
418 877-7336

Sur rendez-vous du lundi au samedi
institutdebeautedesources.com

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER,
Nancy Asselin, esthéticienne,
électrolyste et technicienne en laser et
Nicole Poulin, propriétaire,
esthéticienne, électrolyste
et podologue

Atelier Fleur du Monde tire sa révérence

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

L'immeuble situé au 1437, rue Provancher du Vieux-Cap-Rouge étant vendu, Atelier Fleur du Monde annonce une liquidation. Le commerce fermera ses portes le samedi 18 février, ça approche donc à grands pas.

M^{me} Guylaine Lemay, fleuriste-designer a planifié sa dernière Saint-Valentin du 14 février 2017 en se rappelant l'ouverture de sa boutique en février 2010. Elle se promet une journée mémorable avec sa clientèle. Mme Lemay se dit choyée d'avoir côtoyé des gens qui lui ont fait confiance en partageant avec elle leurs besoins et leurs émotions; la reconnaissance était réciproque.

C'est en 2009 qu'elle installe son entreprise au 1437, rue Provancher. Elle y aménage un milieu propice à la pratique de la fleuristerie avec le souci du respect et du style qui prévaut dans le Vieux-Cap-Rouge. Les nouvelles tendances, le modernisme, la mise en valeur des fleurs, des légumes, du bois et du verre y sont au rendez-vous. Son style est orienté par les éléments de la nature, ce sont eux qui l'inspirent. Parfois simples, parfois plus audacieuses, ses créations sont le reflet de sa créativité. À la suite de cette belle expérience, elle poursuivra dorénavant ses opérations en se consacrant uniquement aux volets : conférence, démonstration, formation et réalisation de projets événementiels d'art floral. ■



M^{me} Guylaine Lemay, fleuriste-designer, a planifié sa dernière Saint-Valentin du 14 février 2017.

SOCCKER – Il est temps de s'inscrire à la saison estivale 2017 du soccer

(YG) La période d'inscription pour le soccer du Club de soccer CRSA est en cours et vous pouvez vous inscrire selon les trois modalités suivantes : directement au bureau du club (2^e étage du stade Leclerc), par la poste (C.P. 75045 succursale de Cap-Rouge, Québec (Québec) G1Y 3C6) ou en ligne. En effet, le club offre du soccer pour tous les membres de la famille et propose des programmes pour les joueurs souhaitant évoluer, tant sur le plan récréatif que compétitif (local-A-AA-AAA). Tous les joueurs nés à partir de 2013 jusqu'à l'âge senior et adulte sont les bienvenus.

Camp d'été 2017 : Le Club de soccer CRSA offre trois semaines de camp d'été pour les joueurs nés dès 2011. Lors de ces semaines (semaine du 26 juin, du 3 juillet et du 21 août), les joueurs auront accès à une foule d'activités sur le soccer pour développer leurs aptitudes de jeu.

Pour obtenir plus d'informations sur les inscriptions, les tarifications, les camps de sélection et les programmes de soccer, consultez le site Internet www.soccercrsa.ca, téléphonez au 418 877-5575 ou encore faites parvenir un courriel à l'adresse suivante : info@soccercrsa.ca. ■



La période d'inscription pour le soccer du Club de soccer CRSA est en cours.



QUEL COMPAGNON SERAS-TU ?



PROTIC +
soccer



SCIENCES +
musique



PROTIC +
danse



SCIENCES +
escrime



PROTIC +
hockey



SCIENCES +
arts

POUR UNE 2^E ANNÉE !



Baseball

INSCRIPTIONS 2017-2018

20 AU 27

FÉVRIER 2017

... ET PLUSIEURS AUTRES COMBINAISONS OFFERTES!



ZONE ROUGE

Par Isabelle Morin, Nutritionniste

4 conseils nutritionnels pour partir l'année du bon pied



Le temps des fêtes a été difficile et vous avez fait quelques excès alimentaires durant cette période? Il est maintenant temps de reprendre vos bonnes habitudes et de réintégrer une meilleure routine à votre quotidien. Alors, plutôt que de vous fixer des résolutions inatteignables cette année, fixez-vous plutôt des objectifs dont vous pourrez mesurer facilement les résultats! Voici quelques pistes pour vous aider à reprendre la bonne voie :

1. Mangez plus de fruits et légumes.

Les produits végétaux devraient être à la base de votre alimentation. Un moyen simple d'y parvenir est de vous assurer qu'au moins la moitié de votre assiette est occupée par les légumes à chaque repas. Variez les couleurs et privilégiez les modes de cuisson avec peu ou pas de matières grasses. Intégrez également de 1 à 2 portions de fruits dans votre journée. Pensez au déjeuner ou à la collation pour en ajouter à votre routine. N'oubliez pas de privilégier les fruits et les légumes entiers plutôt que le jus, ainsi vous bénéficierez des fibres contenues dans ces aliments.



2. Intégrez des collations.

Évitez d'arriver affamé à votre prochain repas! Pensez à manger régulièrement et en petite quantité, en ajoutant une source de protéines à chacune de vos collations. Ainsi, votre collation vous permettra de mieux gérer votre niveau d'énergie tout au long de la journée en plus de vous permettre de contrôler plus facilement vos portions aux repas principaux. Voilà un bon moyen d'atteindre vos objectifs de gestion de poids!



3. Diminuez votre consommation de viande et essayez d'intégrer un repas végétarien une fois par semaine.

Les légumineuses et le tofu peuvent vous offrir une belle alternative à la viande. En plus de contenir moins de matières grasses, ces aliments vous apportent plus de fibres, ce qui contribue à améliorer votre santé digestive.



4. Mangez lorsque vous avez faim et évitez de grignoter par habitude.

Beaucoup de personnes sont tentées de manger lorsqu'elles vivent des émotions importantes, lorsque l'ennui se fait sentir ou simplement pour combler un petit vide en fin de soirée. En ce début d'année, tentez d'identifier les habitudes qui nuisent à l'atteinte de vos objectifs. Ainsi, plutôt que de vous tourner vers le garde-manger, pourquoi ne pas chercher une activité qui vous apportera plaisir et réconfort. Essayer le yoga, la lecture, l'activité physique, l'écriture ou simplement un bon bain chaud. Au contraire, lorsque la faim est présente, honorez-la avec des aliments sains et rassasiants. ■



RABAIS de Champion!



ABONNEMENT 3 MOIS + 4 SÉANCES AVEC UN ENTRAÎNEUR PRIVÉ

Incluant carte d'accès magnétique et frais d'administration. *Seulement pour les nouveaux membres.*

RABAIS DE 150 \$

PRIX 299\$

ABONNEMENT 13 MOIS POUR LE PRIX DE 12

Incluant accès illimité aux cours de groupe, carte d'accès magnétique et frais d'administration.

RABAIS DE 100 \$

PRIX 499\$



UNE CARTE DE 5 SÉANCES

Valeur de 75 \$

RABAIS DE 26 \$

PRIX 49\$



UN ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE POUR UNE DURÉE D'UN AN

Valeur de 299 \$

RABAIS DE 50 \$

PRIX 249\$



3 SÉANCES POWERWATTS

Limite de 3 forfaits par client. *Valeur de 165 \$*

RABAIS DE 66 \$

PRIX 99\$

Ces offres sont valides jusqu'au 28 février 2017.



T 418 800-0260 • zonerouge.ca
3679, rue de l'Hétrière, bureau 100
Saint-Augustin-de-Desmaures QC G3A 1X1



**DÉCOUVREZ COMMENT
UN PLAN D'ACTION
PERSONNALISÉ PEUT
VOUS SIMPLIFIER LA VIE**


Parlez-en à votre conseiller
dès maintenant.

1^{er} mars 2017

Date limite pour cotiser au REER.

418 651-5487

caissedecaprouge.com

 /caissedecaprouge

desjardins.com/votreplandaction



Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge



Mercier