

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

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

Expérience mémorable à Park City

NOS SKIEURS ACROBATIQUES SE DÉMARQUENT

PAGE 22



COURTOISIE

VISITEZ LE NOUVEAU SITE INTERNET DE L'ÉCHO À LACBEAUPORT.COM

PERMIS DE
CONSTRUCTION SUR
LE TERRITOIRE

LE POINT SUR
LE MORATOIRE

PAGE 2



NOUVEAUX SENTIERS
DANS LA RÉGION

PAGE 14

27 KM
ADDITIONNELS
POUR LES MOTONEIGISTES



Carnaval de
Québec 2016

PAGE 3

VOTRE
DUCHESSÉ
ROSALIE
MERCIER



COURTOISIE

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

URGENT

PLUSIEURS DE NOS
CLIENTS RECHERCHENT

Maisons récentes
avec garage
entre 400 000 \$
et 600 000 \$
LAC BEAUPORT - STONEHAM

URGENT

PLUSIEURS DE NOS
CLIENTS RECHERCHENT

Propriétés en bord de lac :
LAC BEAUPORT
LAC BLEU
LAC MORIN
LAC TOURBILLON

URGENT

JE RECHERCHE

Maison de moins
de 300 000 \$
pour projet
de rénovations :
LAC BEAUPORT - STONEHAM

ACTUALITÉ

Par Mélissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

Construction sur le territoire

Suspension temporaire des permis

La communauté métropolitaine de Québec (CMQ) a adopté, le 17 décembre dernier, un moratoire de 90 jours sur l'émission des permis de construction. Le maire de la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury, Robert Miller, et la mairesse de Lac-Beauport, Louise Brunet, se sont opposés au projet, mais en vain. M. Miller aurait préféré un gel des permis de lotissement uniquement, plutôt qu'une suspension générale des permis.

Le maire de Stoneham-et-Tewkesbury pense surtout aux citoyens affectés par ce gel des permis de construction. « Nous ne devons pas prendre les familles en otage », affirme-t-il. Le moratoire aura ainsi des conséquences fâcheuses pour tous les futurs résidents. En effet, la période du gel est charnière pour de nombreuses familles. « Plusieurs font leur demande durant cette période pour avoir une maison prête pour l'été », affirme le maire de Stoneham. Ainsi, en n'obtenant pas à temps leur permis de construction, les familles devront mettre sur la glace temporairement leur projet, causant plusieurs maux de tête. « Stopper leurs projets maintenant ne fera que leur causer beaucoup d'ennuis et n'ajoutera pratiquement rien pour la préservation du lac et de son bassin versant », affirme M. Miller.

DÉCISION DIFFICILE

La mairesse de Lac-Beauport et préfète de la Jacques-Cartier, Louise Brunet, a voté contre le projet du maire Labeaume pour respecter l'avis de ceux qu'elle représente. « Mon vote doit refléter l'opinion des élus que je représente et, tant au sein du conseil municipal de Lac-Beauport qu'au conseil des élus de la MRC, mes collègues se sont prononcés contre le moratoire », explique-t-elle dans un communiqué de presse. Les conseillers municipaux de Lac-Beauport ont d'ailleurs voté une résolution pour l'exclusion du territoire de la Municipalité dans ce projet, ce qui reflète l'opinion de leurs citoyens. « La population de Lac-Beauport souhaite ralentir le développement depuis le début. Surtout à cause de la qualité de l'eau potable, mais aussi en raison de la circulation », explique Mme Brunet. Malgré

l'imposition du moratoire, Mme Brunet souhaite que Lac-Beauport et la MRC s'allient pour trouver de nouvelles solutions pour protéger le bassin versant du lac Saint-Charles et l'eau potable de la région avant qu'il ne soit trop tard.

PROTÉGER L'EAU POTABLE

La Municipalité de Lac-Beauport travaille activement pour préserver la qualité de l'eau sur son territoire, que ce soit avec des bassins de rétention des sédiments, en contrôlant l'utilisation des pesticides et des fertilisants ou en limitant l'épandage d'abrasifs l'hiver, pour favoriser les couverts de neige. Stoneham-et-Tewkesbury est aussi active dans la préservation de l'environnement. « Chaque année, on travaille pour réparer les défauts du passé, entre autres, en branchant de nouveaux



Le maire de Stoneham, Robert Miller, s'opposait au projet de moratoire du maire Labeaume.

citoyens au système d'égouts », explique le maire Miller sur les moyens pris pour préserver l'environnement.



Trépanier

REER – CELI:

POUR VOUS SENTIR LIBRE ET PROFITER
PLEINEMENT DE VOTRE RETRAITE

29 FÉVRIER 2016

Date limite pour cotiser au REER
Rencontrez votre conseiller!

418 626-1146 | www.desjardins.com/caisse-charlesbourg

Suivez-nous sur

MA CAISSE
*Créatrice
de valeur*
POUR MON PATRIMOINE



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

La duchesse de Charlesbourg choisit de soutenir Cité Joie

Une association gagnante !

Rosalie Mercier, duchesse de Charlesbourg pour l'édition 2016 du Carnaval de Québec, a choisi de soutenir Cité Joie par coup de cœur. Si elle est élue reine, l'organisme pourra bénéficier d'une somme remise par les Jeunes Philanthropes de Québec. Son objectif d'ici l'événement : vendre le plus de bougies possible, afin d'augmenter ses chances de pouvoir aider l'organisme.

Rosalie souhaite devenir duchesse depuis deux ans, mais c'est la première fois qu'elle a l'âge minimum requis pour s'inscrire. « Je viens d'avoir 19 ans, donc je suis la plus jeune des duchesses, cette année. J'ai toujours voulu m'impliquer, je trouvais que cela avait un côté altruiste et près des gens que j'aimais, donc c'est pour ça aussi que je me suis associée avec Cité Joie », précise-t-elle. Rosalie a fait quelques recherches et a eu un coup de cœur pour l'organisme. « Ce qui est bien aussi, c'est que le duché de Charlesbourg est souvent associé à Charlesbourg, mais je cherchais une cause à Lac-Beauport. [...] C'est sûr que mon choix était réfléchi. Oui j'adore Cité Joie, mais aussi je savais qu'il y avait une portion qui pouvait être importante, celle d'aller chercher les gens de Lac-Beauport. »

En plus d'aider une cause qui lui est chère, Rosalie considère cette opportunité comme

une expérience enrichissante, puisque chaque duchesse est encadrée par un mentor et participe à des formations. « C'est vraiment intéressant, parce qu'on a un appui et des gens qui nous aident dans notre cheminement. Moi, étant jeune, je me dis que cela m'ouvre des portes pour plus tard. »

NOUVEAU MANDAT

Cette année, les duchesses ne développent pas nécessairement un projet personnel et doivent plutôt « mousser la vente des bougies ». Plusieurs critères entrent en ligne de compte, mais Rosalie prévoit atteindre cet objectif, afin d'augmenter ses chances d'être élue reine. « L'important, pour moi, c'est d'avoir le maximum de capsules pour donner le maximum de chances à Cité Joie d'avoir l'argent, mais après, cela reste un tirage au sort », ajoute-t-elle. « Je mise beaucoup sur la campagne en allant près des gens; c'est quelque chose d'im-



La duchesse Rosalie Mercier, accompagnée du directeur de Cité Joie, Denis Savard.

portant pour moi. » Elle a d'ailleurs récemment participé au Marché de Noël de La Jacques-Cartier et à la Féerie de Noël à Lac-Beauport, sur notre territoire.

UNE COLLABORATION APPRÉCIÉE

Le directeur de Cité Joie Denis Savard se dit ravi de cette association entre les deux parties. « Cité Joie et le Carnaval de Québec, c'est comme un mélange qui est normal. Chacun

apporte la joie de vivre à sa façon. D'être sélectionné et choisi comme étant la cause dans notre duché, pour nous, c'est très bon aussi. Quelque part, ça nous permet de rehausser notre visibilité, notre action, notre mission auprès des gens qu'on représente, donc il n'y a que du positif là-dedans », précise-t-il.

Pour plus d'informations sur Rosalie et sa campagne de promotion avant le Carnaval, vous pouvez visiter le site rosaliemercier.com.



polyclinique
du lac

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Acupuncture
Orthèses
Psychologie
Psychoéducation /
Sexologie
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
★ depuis 1964 ★

*Journée
de filles*

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

UN MASSAGE TRADITIONNEL — 60 minutes —	+	UN REPAS LÉGER — 3 services —	+	UN VERRE DE VIN — blanc ou rouge —
--	---	-------------------------------------	---	--

+ accès

PISCINE
SPA ET SAUNA INTÉRIEURS
SALLE D'EXERCICE ET SALLE DE REPOS
BAINS EXTÉRIEURS
BASSIN FROID ET SAUNA

105\$* par personne
plus taxes

*Ajoutez un 2^e soin de votre choix et obtenez 10\$ de rabais!

SUR RÉSERVATIONS : 418 848-0691 — 1 866 848-0691 www.lacdelage.com



ACTUALITÉ

Par Mélissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

Budget 2016

Équilibré avec une baisse de taxes

Les citoyens étaient vraisemblablement contents lors du dévoilement du budget, le 14 décembre dernier. La présentation s'est conclue par des applaudissements. Malgré une année remplie de défis, les conseillers municipaux ont tout de même réussi à réaliser un budget équilibré, tout en diminuant le taux des taxes foncières générales de 4 %.

« On a diminué le taux de taxation pour contrer l'augmentation importante de l'évaluation foncière », explique le conseiller Andy Groskaufmanis pendant sa présentation du budget. Cette stratégie se traduira par un compte de taxes similaire à celui de l'an dernier, pour les résidents de Lac-Beauport. Le compte de taxes moyen variera donc entre -0,1 et +1,7 %, cette année. Cette baisse de la taxe foncière, combinée avec l'augmentation de l'évaluation municipale, permet à Lac-Beauport de s'en sortir avec peu de variations, pour son compte de taxes moyen. Plus précisément, la taxe foncière générale passe

de 0,417 7 \$ à 0,401 1 \$ par tranche de 100 \$, ce qui place la Ville très avantageusement, par rapport à ses voisines. En ajoutant la taxe foncière sur le déneigement, celle pour la Sûreté du Québec et la taxe de la communauté régionale, le taux combiné de la taxe foncière générale se situe maintenant à 0,651 6 \$ pour l'année 2016. En ce qui concerne le reste du budget, les dépenses ont augmenté légèrement, pour se situer à 12 455 800 \$, contrairement à 12 179 215 \$ pour l'année dernière. Évidemment, les revenus de la Municipalité ont été ajustés en conséquence, pour ne pas créer de déficit. Une nouveauté cette

année, les taxes foncières sur les terrains vacants desservis ont augmenté de 52 %, pour se situer à 13 032 \$ par tranche de 100 \$.

INVESTISSEMENTS

Pour sa part, le programme triennal d'immobilisations prévoit des investissements de 3,7 M \$ pour 2016. Les fonds seront utilisés, entre autres, pour la réfection des portes et des fenêtres de la mairie, la réfection des chemins, la construction d'une piste multifonctionnelle sur le chemin Tour-du-Lac, la réfection de la toiture du Centre communautaire et du Club nautique, ainsi que



Andy Groskaufmanis présentait le budget 2016, lors de la séance du 14 décembre dernier.

la municipalisation des chemins privés. Ce gros projet vise à inciter les propriétaires de chemins privés à les municipaliser. Lac-Beauport fait partie des trois seules Villes au Québec à entretenir les chemins privés. Ce projet permettrait aux propriétaires d'obtenir une aide financière de la Ville pour réaliser les travaux. Ainsi, chaque propriétaire sera contacté pour obtenir son avis sur le projet. Il sera aussi possible de refuser de participer, à condition d'obtenir plus de 50 % de l'appui des résidents du chemin privé.

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE CLINIQUE

- Plus spacieuse
- 6 salles de traitement



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



PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

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

MONT
TOURBILLONRÉSERVEZ
VOTRE
FORFAIT DE
GROUPE !

GRATUIT*

Réservez pour au moins 10 personnes pour le «forfait neige & fondue» ou pour le «buffet oriental et glissades à volonté» et obtenez la **participation gratuite pour 2 personnes additionnelles**. Informez-vous des conditions.

FORFAIT
NEIGE & FONDUE

Valide les vendredis et samedis
de janvier à mars 2016.

RÉSERVEZ VOTRE
SALLE PRIVÉE POUR
GROUPE, RÉUNION,
RÉCEPTION, BANQUETBRUNCH TOUS
LES DIMANCHES

Musiciens sur place, grande variété de
mets au déjeuner et au dîner. Gratuit
pour les enfants de 3 ans et moins.

BUFFET ORIENTAL
& GLISSADES À VOLONTÉ

Valide les samedis
de janvier à mars 2016.

418 849-4418 • www.monttourbillon.com

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec) G3B 0X1
info@leseditionsprime.ca
418 845-5515

PUBLICITÉ :
JEAN-SIMON
JALBERT
581 985-5087

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com

DIRECTRICE ARTISTIQUE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsprime.ca

ADJOINTE DE DIRECTION :
Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTE EN CHEF :
Malory Lepage

JOURNALISTES :
Mélissa Côté et Amélie Légaré

COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry,
Andréanne Martin, Lucie
Ricard et Chantal Fleurant

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

IMPRESSION :
Transcontinental

TIRAGE :
10 500 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

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

Marem Électrique

Une entreprise locale au rayonnement large

Il y a maintenant près de 10 ans que Marc-André Robitaille et Emmanuelle Paquet ont fondé Marem Électrique. Passion, efforts et temps ont contribué à la croissance de leur commerce, dont le quartier général se situe à Lac-Beauport depuis 2010. Au même rythme, le couple a établi sa petite famille, et les quatre jeunes enfants démontrent un intérêt grandissant pour l'entreprise. Déjà, on peut sentir que les parents n'ont rien à craindre concernant la relève !

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

De Beupré à Deschambault et de Montmagny à Ste-Croix, la seule limite de distance pour Marem est celle de leurs clients. Avec une équipe bien soudée de trois employés, l'entreprise est fière d'offrir un service personnalisé : « Lorsqu'un client appelle, il est certain de parler directement à l'un de nous. » M. Robitaille a à cœur de présenter son équipe à ses clients, afin de tisser des liens. « Nos employés font partie de la famille », ajoute Mme Paquet. S'ils exécutent des travaux résidentiels, commerciaux et industriels, il faut savoir qu'ils se spécialisent plus précisément dans les panneaux électriques. Parmi leurs réalisations, ils

mentionnent avoir travaillé dans la Clinique Vision Santé, à Lac-Beauport et dans le pavillon de médecine dentaire de l'Université Laval. Polyvalente, l'entreprise se laisse guider au fil des défis. « On part dans l'optique que tout est possible », affirme M. Robitaille.

UN OBJECTIF COMMUN

Marem, c'est un projet commun d'un couple qui désirait unir ses forces et mettre à profit sa complémentarité. « On voulait être indépendants et fonder une famille », explique M. Robitaille. Électricien de formation, ce projet s'inscrivait bien dans le cheminement de carrière de l'entrepreneur lac-beauportois. Cette réalité peut apporter certains défis, comme le souligne Mme Paquet : « Le plus dur, c'est de séparer la vie professionnelle



Emmanuelle Paquet, Marc-André Robitaille, Nicolas Guillemette, Jean-François Simard et Pier-Olivier Dero forment l'équipe Marem.

de la vie personnelle ». Par contre, c'est également un avantage pour la famille, puisque ce type de structure leur permet de passer plus de temps ensemble. « On met toujours les enfants au premier plan. » Lac-Beauport représentait un lieu de choix, le couple étant issu des environs. L'endroit correspondait également au besoin d'une grande superficie de terrain pour l'entreprise. De plus, « le côté familial et la proximité avec la ville » ont été déterminants dans leur décision de s'y établir.

Les quatre enfants du couple, sont littéralement « tombés dans la soupe » de l'entreprise dès leur plus jeune âge. « Ils nous suivent tout le temps, ils connaissent tous les outils », raconte M. Robitaille. Ils assistent même aux réunions avec les employés, de leur propre chef. « Parfois, je leur demande où ils étaient et ils me répondent qu'ils travaillaient ! », affirme la mère, en riant. Même s'ils ne sont pas encore rendus à l'étape de



Mme Paquet et M. Robitaille avec leurs enfants : Kelly, Alyson, Liam et Molly.

pouvoir travailler, il est certain que l'intérêt est présent. « On ne les force pas, mais je ne suis pas inquiet pour la relève ! », lance M. Robitaille.



**50% DE RABAIS
POUR CÉLÉBRER
• 50 ANS •**

Samedi le 16 janvier

www.mont-sainte-anne.com



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com



Maurice Louis et Esther Garneau.

LES 6 ET 7 FÉVRIER PROCHAINS Exposition spéciale à la Galerie Zen

Les 6 et 7 février prochains à la Galerie Zen de Lac-Beauport se tiendra une exposition spéciale, mettant en vedette les artistes de la Jacques-Cartier et de Charlesbourg. C'est une chance pour les artistes émergents de se faire voir par le grand public et de faire rayonner le talent d'ici. Peintures, photographies et kiosques d'artisans seront sur place. Vous êtes invités à venir découvrir les œuvres des artistes locaux ! Pierre Poulin, Sylvie Langevin, Sonia Poitras, et Yves Simon, entre autres, seront de la partie. Artiste en exposition permanente à la galerie, le réputé LO sera également au rendez-vous. Si vous désirez exposer vos œuvres lors de ces deux journées, des places sont encore disponibles. Information : galeriezen.com ou 418 575-1958



Joanne Ouellet.

GUILDE ARTISTIQUE DE LAC-BEAUPORT « RENCONTRE D'ARTISTE » AVEC JOANNE OUELLET

La Guilde Artistique de Lac-Beauport organise sa « Rencontre d'artiste » avec Joanne Ouellet, auteure et artiste visuelle comme invitée. La conférence portera sur la réalisation de son livre « Carnets des oiseaux de rivages des îles du fleuve Saint-Laurent ». En nous donnant accès à ses croquis et à son journal, l'artiste nous expliquera son processus de création.

Date : Mercredi 3 février 2016, de 19 h à 21 h

Lieu : À la salle d'animation de la Bibliothèque L'Écrin ; 50, ch. du Village, Lac-Beauport

Coût : Membres 5 \$/Non-membres 10 \$

Information et inscription : sonia-art@hotmail.com

Confirmer avant le 25 janvier 2016 (places limitées)

En cas de tempête de neige, l'activité sera remise au mercredi 10 février 2016.

Soirées-rencontre musicales

La Guilde organise de petites rencontres de musique au Club nautique, le dernier vendredi de chaque mois. Que ce soit pour chanter, jouer d'un instrument de musique, danser, raconter une histoire ou un poème ou tout simplement pour être spectateur, vous êtes invités à passer une belle soirée en bonne compagnie. Cette activité est ouverte à tous. Information : M. Guy Morency, 418-670-4677 ou guymorency1@hotmail.com.

Prochaine rencontre : vendredi 29 janvier 2016.



L'artiste Jef Tremblay présente une série d'expositions et s'arrêtera sur notre territoire.



À VENIR EN FÉVRIER ET MARS 2016

Expositions de Jef Tremblay sur le territoire

Artiste-peintre et chanteur depuis plus de 25 ans, les œuvres de Jef Tremblay amènent les gens à voyager dans un univers onirique où une multitude d'apparitions viennent faire connaître leurs couleurs au monde tangible. Les œuvres peintes et sous-titrées en Innu (Montagnais) et en français sont en lien avec la vision animiste des peuples autochtones et la joie de vivre de l'art populaire du Québec.

Son exposition à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport se déroule du 25 janvier au 29 février. Vous êtes invités à venir échanger avec l'artiste le samedi 30 janvier et le dimanche 21 février de 14 h à 16 h, alors qu'il interprétera également quelques-unes de ses compositions. De plus, ses œuvres seront exposées à la bibliothèque de Stoneham du 31 mars au 29 mai prochains.

Information : jeftremblay.com ou 418 841-4065.

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

Du nouveau à la Clinique Dentaire Stoneham !

Dans la dernière année, la Clinique Dentaire Stoneham s'est retrouvée avec un heureux problème : celui d'être contraint de rénover entièrement ses locaux, afin d'atteindre plusieurs objectifs, notamment celui d'aménager une quatrième salle de traitement. Ces améliorations étaient nécessaires afin de répondre à la demande toujours grandissante.

La rapidité d'intervention devant les cas d'urgence et le temps d'attente pour les rendez-vous font partie des défis relevés par l'équipe. D'ailleurs, celle-ci offre désormais des services quatre soirs par semaine, afin

d'accommoder la clientèle. Tout a été repensé lors des rénovations; un nouveau concept de salle d'attente a d'ailleurs été imaginé, afin d'amuser les enfants. La clinique s'est donc unie à deux impressionnantes compagnies locales : Gribouille et Globetrotters Juniors !

Annie Genest et Caroline Jacques s'occuperont désormais d'aménager le coin enfants. Vous pourrez découvrir leurs fabuleux concepts de trousse éducatives et trousse tour du monde. Ces trousse feront aussi partie des cadeaux à gagner lors des tirages pour les enfants.

Pour plus d'information sur ces entreprises d'ici :

gribouille.ca

globetrottersjuniors.com





Babillard Jeunesse

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE

Tournoi invitation du Rouge et Or de l'Université Laval Belle performance du Laser de l'école Des Sentiers !

Le weekend du 13 décembre dernier avait lieu la Classique scolaire du Rouge et Or badminton 2015. Les benjamines et les cadets de l'école Des Sentiers se sont démarqués en remportant la première position dans leurs catégories respectives. Félicitations à tous et à toutes !



Rangée à l'avant : Alex Dussault, Nicolas Cauchon, Maxime-Olivier Simard, Yannick Mainardi, Antoine Gingras et Raphaël Pelletier. Rangée à l'arrière : Marie Boucher, Alexandre Cauchon et Caroline Villeneuve.



Rangée à l'avant : Amélie Audet, Madeleine Lefrançois, Juliette Lavoie, Janelle Verrier, Alicia Cazzolato et Anabelle Alarie (absente sur la photo). Rangée à l'arrière : Charles Godbout, Alexandre Cauchon et Caroline Villeneuve.

Le tableau d'honneur de Marc-André Perron Les « deux préférés » du mois !

ALYSSE LAVERDIÈRE

Remplie d'une soif d'apprendre incomparable, Alysse est sans contredit une élève cultivée et passionnée. Tout l'enchant, tout ! Que ce soit pour écrire, dessiner, lire ou faire des maths une partie de la journée, elle a toujours la main levée pour comprendre et participer. Tout ce qu'elle touche est digne de fierté. Pas étonnant, puisqu'elle est polyvalente, positive, perfectionniste et déterminée. Elle tient toujours à briller,

à se surpasser. Polie, attentive et disciplinée, sa présence dans la classe est à la fois stimulante et apaisante. Elle est un véritable cadeau ! Par son discours réfléchi et rythmé, elle sait gagner notre cœur, nous transporter ailleurs. Par la scène, elle est charmée. Sous les projecteurs, elle démontre tant d'assurance et de prestance. Elle sait nous captiver. C'est une fille articulée, expressive, dégourdie et spontanée qui n'a pas peur de sortir de sa zone de confort, de s'abandonner. Partout, elle est



Alysse Laverdière

reconnue pour sa bonté et sa grande maturité. Continue d'être cette étoile si scintillante, cette étoile qui fait du bien, qui est si merveilleuse, si fascinante. Merci d'être qui tu es, une de mes 26 élèves préférées !

ANTOINE CORRIGAN

Blagueur à ses heures, sérieux à d'autres, en voilà un qui sait bien composer avec ses côtés nutritif et givré. Facile de comprendre pourquoi il est si attachant. Antoine, c'est un sportif, un compétitif... un gars qui aime quand ça bouge, quand il est en action. Brillant et allumé, il carbure aux défis. Lorsqu'il est mordu ou que l'on pique sa curiosité, il plonge à pieds joints dans ce qui lui est proposé. Dès lors, il s'anime, il devient expressif ! Déterminé à se démarquer, il donne tout ce qu'il a. Son enthousiasme prend le dessus. Il fait preuve de rigueur, s'implique et démontre que cela lui tient à cœur. Il a confiance en lui et est rempli d'assurance ! Sociable, il a ce don de convaincre, de rassembler. En classe, c'est un bon vivant. Il aime divertir, faire sourire et montrer qu'il est là ! Son humour bien placé détend et allège notre quotidien. Continue de nous transporter dans ton univers rafraîchissant, tout en restant cet élève agréable et motivant. Merci d'être qui tu es, un de mes 26 élèves préférés !



Antoine Corrigan

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



Bonne et heureuse année
-2016!

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

A+ Action ajoute une corde à son arc

Nouveau service d'ergothérapie pour enfants



Billy Boisvert, directeur des opérations au Saisonnier, Kim Marchessault, directrice de La petite école Vision Lac-Beauport, Joël Beaulieu, consultant en motricité et en pédagogie sportive et Janie Charest-Guérin, ergothérapeute. Absent de la photo : Frédéric Giguère, coordonnateur aux programmes de loisirs à la Municipalité de Lac-Beauport.

L'entreprise A+ Action de Lac-Beauport offre maintenant des services d'ergothérapie aux enfants des environs. Les séances se feront principalement à La petite école Vision, mais grâce à des ententes avec Le Saisonnier et la Municipalité, les jeunes pourront également développer leur motricité en plein air.

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Il y a trois ans, Joël Beaulieu a décidé de mettre l'enseignement de côté, afin de réaliser des « mandats d'intervention et de développement », principalement auprès des enfants de 2 à 12 ans. « A+ Action, c'est une firme de consultants avant tout, mais qui est spécialisée dans deux domaines : la motricité des enfants et la pédagogie sportive. » En plus de ses programmes spé-

cialisés et des conférences, une nouveauté s'ajoute aux services offerts : l'ergothérapie. « Lors des projets d'accompagnement, on voyait qu'il y avait beaucoup d'enfants qui avaient des difficultés », précise Joël. « C'est pour ça que je voulais un service de proximité. Il y a plusieurs parents qui vont pouvoir en bénéficier », dit-il. Le service se distingue des autres par son volet plein air. « On veut sortir du cadre un peu et essayer de donner un aspect de motivation pour les enfants et en même temps stimuler plein d'habiletés », ajoute-t-il.

« Il y a des services qui sont offerts aux enfants dans le public. Par contre, cela ne répond pas aux besoins complètement, que ce soit pour les enfants qui ont des diagnostics ou pas. Des fois, il y a des enfants qui ont de légers retards et qui n'ont pas de services, tant dans les écoles que dans les milieux de garde », indique l'ergothérapeute Janie Charest-Guérin, qui travaille également au Centre de réadaptation en déficience intellectuelle avec une clientèle autiste.

DEUX VOLETS

Les séances seront offertes principalement à La petite école Vision, où les enfants pourront « faire des exercices de motricité globale dans un gymnase et de motricité fine dans un local adapté avec chaise spécialisée ». La directrice Kim Marchessault se dit très contente de cette collaboration et de pouvoir compter sur l'appui de l'ergothérapeute, en cas de besoin. Le volet extérieur se fera dans les infrastructures du Saisonnier et de la Municipalité. « C'est une collaboration, surtout pour prêter le site, du moins pour les pistes d'hébertisme, avec des parcours et des modules en bois. On collabore aussi avec la Municipalité pour le camp de jour et le camp de vacances », indique Billy Boisvert, du Saisonnier. « Il y aura possibilité d'avoir des suivis en petits groupes, mais on se concentre sur les suivis individuels, même en plein air », ajoute Janie.

SERVICE ADAPTÉ

Les services sont offerts aux enfants avec des difficultés motrices, mais aussi avec « des difficultés d'autonomie ou de capacité perceptive ». L'ergothérapeute précise que la motricité globale, la motricité fine, et l'aspect sensoriel seront mis de l'avant. Même si l'attention des enfants est meilleure le jour, le service fera preuve de flexibilité « dans les milieux, que ce soit les domiciles, les écoles et les CPE, pour aller faire des suivis et collaborer avec les intervenants. »

Pour plus d'informations sur A+ Action qui est en plein développement et sur le nouveau service d'ergothérapie, visitez le aplusaction.com.

BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

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 Bison Crocodile

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

BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

Tout près de chez vous!



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



VENDU

LAC-BEAUPORT 71, ch. des Mélézes.
P.D. 284 000 \$



LAC-BEAUPORT

665, boul. du Lac. 229 000 \$



LAC-BEAUPORT

3, ch. du Refuge. 275 000 \$



LAC-BEAUPORT

29, ch. des Fougeroles. 289 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT 82-613, ch. du Tour-du-Lac.
P.D. 244 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT 33, ch. du Barrage.
P.D. 100 000 \$



LAC-BEAUPORT

9, ch. du Barrage. 335 000 \$



LAC-BEAUPORT

10, ch. des Ilots. 409 000 \$



LAC-BEAUPORT

82-611, ch. du Tour-du-Lac. 499 000 \$

RÉPUTATION



VENDU

LAC-DELAGE 118, rue des Grans.
P.D. 149 000 \$



LAC-DELAGE

37, av. du Rocher. 369 000 \$



LAC ST-CHARLES

17501, ch. de la Grande-Ligne. 379 900 \$



STONEHAM

336, ch. du Hibou. 249 900 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT 97, ch. des Mélézes.
P.D. 269 900 \$



LAC-BEAUPORT

COMMERCIAL 1022, boul. du Lac. 349 900 \$



STONEHAM

1, ch. du Noroît. 399 900 \$



CHARLESBOURG

Domaine de la Faune, 7^e étage. 349 900 \$



LAC-BEAUPORT

Le Quatre Temps. À partir de 310 000 \$

418 948-1000
1030, boulevard du Lac
Face à la Halte de Lac-Beauport

Christine
LEGARE
Courtier immobilier
www.christinelegare.com



MOT DU CONSEILLER MARC BERTRAND

Par Marc Bertrand, Urbaniste et conseiller municipal de Lac-Beauport

Lac-Beauport, le samedi 19 décembre 2015

Labeaume se donne les coudées franches pour justifier demain le développement résidentiel sur les terres agricoles de Beauport

La résolution 2015-94 adoptée le 17 décembre dernier par la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ), soit dite pour protéger deux prises d'eau de la Ville de Québec, ne contient aucun objectif, aucune prescription ni aucune donnée liés à des sources de contamination ou à des mesures de qualité de l'eau. Le libellé se limite à une prescription pour interdire la construction dans les bassins versants des rivières Saint-Charles et Montmorency, et ce, exclusivement en amont des prises d'eau de la Ville.

Alors que le maire Labeaume a accusé cette semaine la municipalité de Lac-Beauport d'être à la solde des promoteurs, il est pourtant celui qui chiffre la qualité de l'eau en nombre de chantiers de construction. Lac-Beauport appuyait plutôt son argumentaire pour se voir exclue du moratoire sur les milligrammes de matières polluantes par litre d'eau qu'elle mesure dans la rivière Jaune, à la sortie de son territoire.

Si la CMQ avait été le moins motivée à protéger efficacement la prise d'eau de la rivière Saint-Charles, elle aurait aussi adopté des mesures drastiques pour contrôler les nombreuses sources connues de pollution du lac Saint-Charles et dans le bassin de la rivière Saint-Charles, sur le territoire de Québec. Elle ne l'a pas fait, car il lui aurait alors fallu pointer du doigt les sels de déglacage sur le chemin de la Grande-Ligne, les deux anciens dépotoirs

des avenues Lapierre et Lac-Saint-Charles, les cimetières d'autos, en opération ou récemment fermé, des rues Roussin et Jacques-Bédard, les apports de la base de Valcartier, la canardière de la rue Jacques-Verret, ainsi que les opérations de la Ville de Québec, qui pompe chaque printemps ses fosses septiques inondées dans la rivière Saint-Charles.

La CMQ, en n'adoptant jeudi aucune mesure pour protéger les puits de l'île d'Orléans ni les trois prises d'eau dans le fleuve Saint-Laurent, lesquelles abreuvent 200 000 résidents de la Communauté métropolitaine et dont les sources de contamination sont plus préoccupantes que celles des rivières Saint-Charles et Montmorency, a fait la démonstration qu'elle est au service exclusif de la Ville de Québec. De surcroît, tout un chacun est venu jeudi saluer le courage de la préfète de la MRC de la Jacques-Cartier, la seule à se prononcer contre le projet de moratoire dicté

par le maire Labeaume : quelle démonstration flagrante qu'il faut en effet avoir bien du courage pour oser s'opposer au régime de terreur imposé par Régis! La nouvelle préfète et mairesse de Lac-Beauport Louise Brunet a voté contre le moratoire, en s'excusant à genoux devant le président de la CMQ, sous prétexte qu'il lui fallait respecter, contre son gré, la position ferme de son conseil municipal. La résolution du Conseil contre l'inclusion de Lac-Beauport dans le moratoire a pourtant été adoptée la semaine dernière à l'unanimité, incluant le vote de la mairesse, qui a d'ailleurs elle-même signé le document.

Le maire Labeaume avait bien sûr eu vent de la fragilité, de l'inexpérience et des volte-face de Mme Brunet. Elle n'a pas eu le réflexe d'aller chercher les appuis nécessaires auprès des préfets de la Côte-de-Beaupré et de l'Île d'Orléans, comme elle s'était engagée à faire en séance publique du Conseil, pour l'aider à défendre à la

table de la CMQ son autonomie municipale et les efforts collectifs, depuis quinze ans, des citoyens de Lac-Beauport à l'égard de la protection des berges et des cours d'eau. M. Labeaume, illico presto, a habilement profité de cette faiblesse sur le flanc nord pour lancer haut et fort un discours démagogique sans fondement, mais sous un vertueux prétexte environnemental, dont l'objectif sous-jacent est celui de récupérer chez lui les constructions qu'il aura réussi à bloquer là haut.

Après avoir programmé le saccage du faubourg Saint-Michel de l'arrondissement historique de Sillery, Régis 1er se donne maintenant les coudées franches pour justifier demain le développement résidentiel sur les terres agricoles de Beauport. Les bœni-oui-oui font des courbettes au passage et le gouvernement bienveillant signe les sauf-conduits dont le petit roi du cap Diamant a besoin pour étendre son territoire et pour bâtir sur les terres sacrées.

DÈS FÉVRIER 2016

NOUVELLE PROGRAMMATION



Votre **Tv** locale
01 & 601

**DES NOUVEAUX
REPORTAGES
chaque semaine!**

**Ne manquez pas la
nouvelle saison de
Temps Libre et Vu d'ici!**

Aussi :

- ◆ **Freeski**
- ◆ **Nouvelles locales**
- ◆ **Cliché**
- ◆ **Babillard**

Et en reprise :
Rencontre d'artiste et Vent de Mémoire.

DÉCOUVREZ



**Pour connaître l'horaire ou visionner
nos émissions, consultez nos
différentes plateformes Web et
la page Facebook de CCAP.Tv**

www.ccap.tv |

CCAP
CABLE • COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



**CET HIVER,
PENSEZ À PROTÉGER
VOS YEUX DU SOLEIL !**



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

Prenez rendez-vous dès maintenant!



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac Lac-Beauport

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca

Il y a de ces choses qui, comme le sucre à la crème, si on en veut, on doit s'en faire !

« Il était une fois des gens heureux » (Les Plouffe)



LUCIE RICARD

Il ne faut pas chercher à savoir où s'en va le temps.

Le temps a cette particularité de nous filer entre les doigts pendant qu'on est occupé à faire autre chose ! Moi, en tout cas, ce que je vous souhaite, ce que je NOUS souhaite, c'est du temps. Du vrai temps. Quand on en veut et non pas entre 22 h 45 et 23 h 15 le soir ou entre 5 h 30 et 6 h le matin. Du bon temps, du temps qu'on choisit d'avoir.

Je nous souhaite moins de course, moins de taxi, moins de « ceci à acheter pour cela », moins d'impatience, moins de frustration. Je nous souhaite plus de matins en pyjama avec un café qu'on peut laisser refroidir juste pour le plaisir d'avoir le temps de le faire, avec un journal de la bonne date ou devant une émission de télé qui ne date pas de la première saison de la série. Je nous souhaite plus de soirées à jouer en famille, à discuter, à regarder des photos de « dans l'temps », à prendre une marche avec l'être aimé dans notre quartier pour faire la fouine dans les fenêtres des salons de nos voisins.

Je nous souhaite plus de fous rires, d'instants où l'on voit vraiment le temps passer. Des moments avec lesquels on fabrique des souvenirs qu'on chérira toute notre vie. Des moments où l'on arrête le temps pour prendre une photo avec le cœur, pas une de celles qu'on mettra sur Facebook, mais une qu'on gardera tatouée en nous, pour toujours. Ces moments-là sont précieux et, peu importe la qualité des choses que l'on achète pour soi ou pour ceux qu'on aime, rien, rien au monde ne leur fera jamais autant plaisir que du vrai temps passé avec eux. Du VRAI temps. Sans regarder notre cellulaire, sans regarder l'heure. Du temps où on est vraiment soi-même.

J'ai toujours adoré la chanson de la série Les Plouffe, intitulée « Il était une fois des gens heureux ». Mon bout favori est celui-ci :

Il ne faut pas chercher à savoir.

Où s'en va le temps.

Il s'en va pareil aux glaces

dans le Saint-Laurent

On fait toute la vie Semblant

qu'on va durer toujours

Pareils au fleuve dans son cours

Et c'est peut-être rien que pour ça

Qu'on fait des enfants

Je n'ai pas de conseil à donner à qui que ce soit, mais j'ai fait, moi, le choix il y a un an, de relâcher un peu la pression sur les rennes de ma vie et de me donner du temps, du vrai temps. Oui, j'ai un peu moins de vrai argent et un peu moins de sorties glamour, mais on n'a pas vu la différence. En fait, on en a vu une... On se sent plus heureux, plus connectés les uns aux autres, on se sent un peu privilégié d'avoir du temps. Du temps pour nous, du temps pour les autres. Et maintenant quand je chante « Il était une fois des gens heureux », je vois nos visages se superposer sur les mots.

Bonne année 2016 à vous tous et toutes. Je vous souhaite du vrai bon temps !

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

FORFAIT
3 SERVICES

89,89\$
/mois

Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.

Lors de votre abonnement à la CCAP, profitez du **COMBO MÉGA** (plus de 280 chaînes) au **MÊME PRIX QUE LE FRANCO** pour les 3 premiers mois.



Internet
Lite



Télévision
Combo Franco
(plus de 180
chaînes)



Téléphonie
(incluant toutes
les options
principales)



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



418.849.7125

www.ccapcable.com



CCAP
.TV

Votre Tv locale

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

LE REGROUPEMENT DU LAC VOUS INFORME

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

Le Regroupement du Lac Un rôle-clé dans la communauté



Dans un milieu comme Lac-Beauport, deux aspects ressortent particulièrement : le côté villégiature, et le côté entrepreneurial. On dénote immédiatement un sentiment d'appartenance très fort de la part de ses résidents, très fiers et attachés à leur communauté. Dans cet esprit, le Regroupement du Lac revêt une importance capitale. Sa mission : créer un cercle rassemblant les gens d'affaires et les organismes œuvrant à Lac-Beauport et ses environs.

« Lorsque l'on rencontre des gens, on leur demande s'ils habitent au Lac et, si oui, depuis quand : c'est très propre à notre milieu », illustre la présidente du Regroupement Chantal Fleurant, à propos du sentiment d'appartenance des résidents. « À Lac-Beauport, on connaît plusieurs succès sportifs, mais c'est aussi le cas dans la communauté d'affaires. Il y a des idées brillantes qui font du chemin et qui nous font rayonner à l'extérieur de Lac-Beauport », souligne-t-elle fièrement. « Par exemple, il y a Pizz'Art, qui est né ici et qui commence à ouvrir des succursales ailleurs. Il y a aussi l'école de conduite [Centre d'apprentissage en conduite du Québec], qui est un produit Lac-Beauport, et qui va probablement aussi s'étendre. » Dans d'autres cas, si les commerces ne sont pas situés à même la municipalité, leurs instigateurs en sont toutefois issus.

En ce sens, il est très important d'avoir un regroupement d'affaires, selon la présidente, « non seulement pour encourager sa communauté, mais aussi pour le plaisir de faire des affaires avec des gens qui nous ressemblent ». C'est également un bon moyen de « tisser des liens ». « Nous sommes choyés, nous avons de beaux talents ici », souligne-t-elle, et le regroupement sert entre autres à dynamiser ceux-ci, à son avis.

UN ÉCHANGE GAGNANT

« Faire partie d'un regroupement, c'est avant tout un acte de foi, de solidarité. » Elle ajoute que si le réseautage est un avantage d'être membre, « il est important que tous participent » afin de donner et recevoir en retour. Cet échange est bien sûr issu du parcours de chacun. « Certains sont en position de donner, par leur expérience et leurs idées, et d'en faire bénéficier d'autres personnes. » La mission du Regroupement du Lac est d'ailleurs de « défendre les intérêts de sa communauté », de « créer des opportunités », de « favoriser le réseautage par des échanges constructifs » et, particulièrement dans le cas de Lac-Beauport, « soutenir le commerce de proximité, qui sert les citoyens, mais aussi les touristes ». Et tout cela, dans le respect du « caractère distinct de la signature Lac-Beauport ».

ADMISSION DES MEMBRES

Le Regroupement compte 75 membres dans ses rangs. Il est ouvert aux citoyens de Lac-Beauport et des environs, tant selon l'adresse de commerce que l'adresse civique de ceux-ci. « On est ouverts aux membres en dehors de cette zone, tant que leur activité n'entre pas en conflit avec celle d'un des membres actifs actuels », précise Mme Fleurant. Pour en savoir plus sur les activités et la mission du Regroupement du Lac, rendez-vous à leregroupementdulac.com.

Le Relais

LA PASSE DE JANVIER 2016 À 99\$

JOURS ET SOIRS ILLIMITÉS

LES JEUDIS*
Dès 16 h à compter du 7 janvier

SORTIE DE GANG

* Non valide le 3 mars 2016. Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

OBTENEZ
4 billets pour 49.99\$ + taxes
et 50% de rabais sur la location d'équipement

LES MARDIS*
2 POUR 1

Dès 16 h à compter du 5 janvier.
À l'achat d'un billet de soirée, obtenez le 2^e gratuitement.

* Non valide le 1^{er} mars 2016.

Le Relais

Le CIRTMC rayonne à l'échelle de la province

Un organisme à vocation particulière

Saviez-vous que le siège social d'un centre d'intégration de la recherche et des technologies sur les maladies cognitives (CIRTMC) est situé à Lac-Beauport? Même si les locaux du CIRTMC sont sur notre territoire, l'équipe collabore avec des intervenants partout au Québec. Janvier étant un mois de sensibilisation, nous avons décidé de vous présenter cet organisme unique à Québec.

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Le CIRTMC a vu le jour en 2012 grâce à l'initiative de gens d'affaires de la région de Québec. « L'objectif premier, bien sûr, c'était d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, faciliter l'intégration de la recherche et par conséquent, accélérer de nouvelles méthodes, de nouveaux protocoles, des solutions diverses », précise la directrice générale du CIRTMC Anne-Marie Martel. Après deux ans de préparation, le lancement officiel de l'organisme a eu lieu en 2014.

IMPLICATION CONCRÈTE

Depuis, le CIRTMC réalise sa mission « en offrant aux professionnels des communautés scientifiques, technologiques et médicales, un milieu de vie réel et naturel leur permettant de valider et de mesurer de façon appliquée l'efficacité de leurs recherches, de leurs nouvelles

approches ou technologies. Ces plateformes multidisciplinaires ont pour but ultime de trouver les meilleures pratiques et de définir des environnements encore plus sécuritaires pour agir de façon préventive en outillant mieux les personnes qui les entourent ». La prévention est d'ailleurs un aspect important de la démarche, afin de pouvoir améliorer la qualité de vie des gens. C'est pourquoi le CIRTMC contribue financièrement, depuis janvier 2015, au projet de « Dépistage cognitif Québec » du Dr Robert, de la Clinique interdisciplinaire de mémoire du CHU de Québec. À ce jour, plus de 350 personnes ont accepté de participer volontairement au projet.

UN PREMIER PROJET PROMETTEUR

« L'autonomie des personnes passe également par la validation auprès d'eux de nouveaux produits pour pallier les déclin cognitifs », ajoute Mme Martel. Le CIRTMC a d'ailleurs procédé, en septembre dernier, au déploiement de son premier grand projet au sein de



Le CIRTMC a pour mission d'améliorer la qualité de vie et l'autonomie des personnes atteintes de maladies cognitives.

trois résidences pour personnes âgées autonomes. « Avec la collaboration du Groupe Les Résidences du Patrimoine et des Jardins Lebourgneuf, près de 100 participants ont accepté de participer au projet de validation d'un nouveau produit permettant un meilleur suivi de la prise de médication. »

Le CIRTMC est encore à ses débuts, mais il sera appelé à collaborer à d'autres propositions de projets qui répondent à ses cri-

tères de sélection. Dans un futur rapproché, Mme Martel prévoit que l'organisme s'impliquera davantage au sein de la sensibilisation du grand public. Nous devrions donc entendre parler de plus en plus de ce centre, qui collabore avec différents acteurs du milieu de la santé et des affaires.

Pour plus de détails sur le CIRTMC, visitez le cirtmc.com.

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 pour pratiquer la randonnée alpine, le télémark et le surf des neiges

Événements à ne pas manquer cet hiver :

- Festival hors-piste du parc national de la Jacques-Cartier les 20 et 21 février 2016
- La nouvelle activité de découverte Tire-toi une bûche! Raquettes – Bières et saucisses – Contes et légendes

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

www.facebook.com/pqjac

Photo : Dominic Boudreault

Meilleure offre de service de motoneige

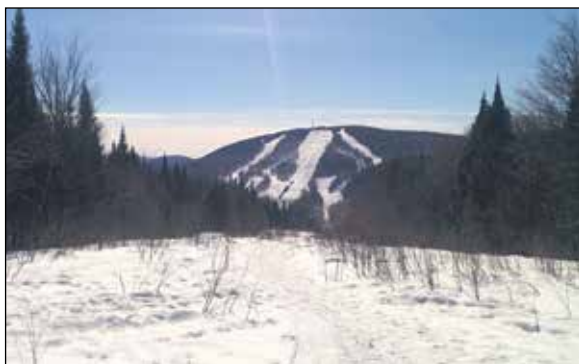
Nouveaux sentiers à Stoneham

L'ajout de 27 nouveaux kilomètres de sentiers de motoneige par l'Association des motoneigistes (AMAP) vise à augmenter l'offre récréotouristique de la région de Québec. Une boucle permettra même de rejoindre la Station touristique de Stoneham afin que les motoneigistes puissent profiter de ses services.

Par **Mélissa Côté**

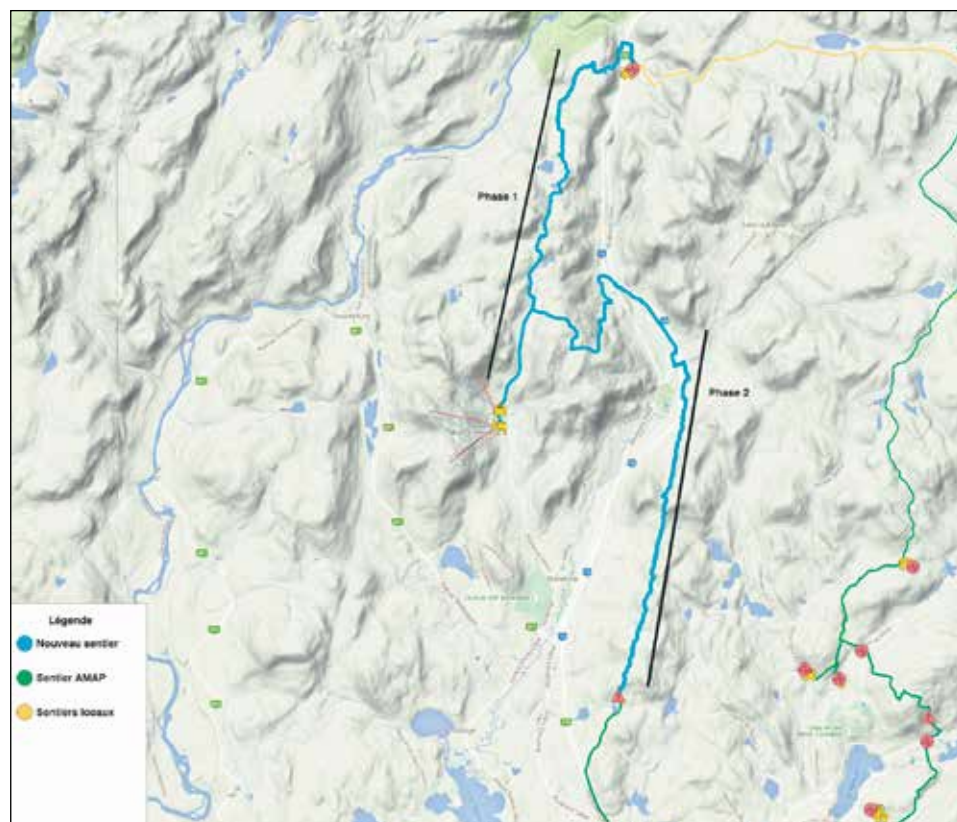
melissa.cote.journaliste@gmail.com

Contrairement à Charlevoix et Saguenay, qui offrent un éventail de services récréotouristiques pour les amateurs de motoneige, la région de Québec n'avait rien de similaire. Grâce au partenariat avec la Station touristique de Stoneham, les motoneigistes pourront ainsi en profiter davantage. « C'est complètement nouveau à Québec », affirme le président de l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays Gabriel Lemieux. Les amateurs de motoneige pourront ainsi utiliser la Station touristique de Stoneham comme port d'attache. Un stationnement et un débarcadère



La Station touristique de Stoneham offrira hébergement et restauration aux motoneigistes.

seront disponibles pour faciliter l'accès aux pistes. Les amateurs pourront aussi obtenir un accès aux services offerts par la station touristique, comme la restauration, l'hébergement et la halte spa.



La carte des sentiers avec le nouvel ajout, en bleu, et la boucle reliant la station touristique.

LOGEMENTS À LOUER pour aînés de 50 ans et plus

À partir de 595 \$ par mois, incluant 15 repas
À partir de 745 \$ par mois, incluant 30 repas

Possibilité de subvention au programme
supplément au loyer pour les personnes
ayant un revenu de moins de 26 500 \$.
Possibilité d'un crédit d'impôt
pour maintien à domicile

Pour visiter et pour information,
contactez Jacques Carmichael
au 418 929-8332
25, du Village, Lac-Beauport



PERDRE POUR LE MIEUX

Ce nouveau projet est né à la suite de la perte de droits de passage dans le secteur de Lac-Beauport. Certains propriétaires ont refusé le retour des pistes sur leur terrain, ce qui a poussé l'AMAP à relocaliser plusieurs kilomètres de sentiers plus au nord grâce à une voie de contournement. Ainsi, c'est un segment de 15 km qui est disparu. « C'est dans l'esprit de faire perdurer le sentier qu'on a décidé de faire la voie de contournement », affirme le président de l'AMAP. Pour ce faire, M. Lemieux et son équipe ont travaillé d'arrache-pied afin de créer ce nouveau projet et de conserver l'offre de pistes dans la région. Les amateurs du secteur de Lac-Beauport n'ont toutefois pas à s'inquiéter quant à l'accès aux sentiers. Malgré la voie de contournement, ils peuvent toujours rejoindre les pistes nationales à l'aide des pistes du secteur de la pourvoirie et de l'érablière.

En ce qui concerne les nouveaux sentiers, ils passent sous les lignes d'Hydro-Québec et sur des terres privées près de Stoneham. Ils rejoindront aussi les anciennes pistes jusqu'à la réserve faunique des Laurentides. « Il s'agit d'un sentier optionnel pour relier d'est en ouest la région », explique M. Lemieux.

TRAVAIL PAR ÉTAPE

Pour l'instant, seulement une section de 10 km est disponible pour la saison 2015-2016. La clémence de l'automne a d'ailleurs facilité les travaux d'aménagement. « C'est beaucoup plus facile de faire des pistes quand il n'y a pas de neige », avoue le président de l'AMAP. Le beau temps a d'ailleurs permis à l'équipe de M. Lemieux de commencer la deuxième phase. « En fonction de la température, il est possible que la deuxième section soit ouverte cette année. Sinon, elle sera accessible l'an prochain. »



STONEHAM DOMAINE DE LA FABLE

JUMELÉS EN COPROPRIÉTÉ

- ✦ AIRE COMMUNE AVEC PISCINE ET JEUX POUR ENFANTS
- ✦ COUR ARRIÈRE PRIVÉE AVEC TERRASSE COUVERTE
- ✦ ÉCOLES PRIMAIRE ET SECONDAIRE À PROXIMITÉ
- ✦ À 20 MINUTES DU CENTRE-VILLE

VOTRE RÊVE SUR MESURE

CONSTRUCTION
McKINLEY

RBO : 8279-7267-29

418 844-3334
constructionmckinley.com

#1 AU QUÉBEC

CAPITALE

CHRYSLER

QUEBEC

★
OUVERT
LE SAMEDI
★

JEEP CHEROKEE 2016

À PARTIR DE

25 995\$* **ou** **144\$** /2 SEMAINES*
À 3,49%

TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS

PENDANT 96 MOIS AVEC COMPTANT INITIAL DE 0 \$

ROULEZ À VIE!*



PNEUS+FREINS+HUILE À VIE!

NE SIGNEZ
RIEN
SANS VENIR
NOUS VOIR !

418 687-2604

WWW.CAPITALECHRYSLER.COM

225, MARAIS

(ANGLE PIERRE-BERTRAND ET DE LA CAPITALE)

VENTES@CAPITALECHRYSLER.COM



Votre seul bon choix



LE ROI DU RAM



LE ROI DU JEEP



MATHIEU LAPLANTE
PDG



*CONCERNE LE JEEP CHEROKEE SPORT 4X2 (KLTL74 + 24A) À 25 995\$, LE TAUX DE FINANCEMENT EST CONDITIONNEL À L'ACCEPTATION AU CRÉDIT. LES PRIX INCLUENT LE TRANSPORT, LA PRÉPARATION, LES FRAIS DE RDPRM, LA TAXE FÉDÉRALE SUR LE CLIMATISEUR AINSI QUE LES DROITS SUR LES PNEUS NEUFS. TAXES EN SUS. LES PRIX PEUVENT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON LES PROGRAMMES DU MANUFACTURIER. PUBLICITÉ PRODUITE ET OU IMPRIMÉ EN JANVIER 2016. AUCUNS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES. POUR UN TEMPS LIMITÉ. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE.



« De la peur à l'éveil » par Sylvie P. Castonguay

Un message de réconfort et de lumière

Dire que Mme Sylvie P. Castonguay a un parcours hors du commun serait un euphémisme. Infirmière en obstétrique de métier, la relation d'aide a toujours été omniprésente dans la vie de cette résidente de Stoneham. Derrière cette dame dévouée se trouve également une communicatrice de talent et une plume ayant des messages à véhiculer. C'est à travers ses expériences de vie qu'est né son tout premier livre « De la peur à l'éveil », lancé le 30 octobre dernier.

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

Bien qu'elle ait toujours aimé la lecture, devenir auteure ne faisait pas partie de ses plans. « Si on recule il y a 20 ans, je n'aurais pas pensé que j'écrirais un livre », affirme-t-elle. « Mais souvent, c'est la peur qui bloque les actions. » Elle souligne que l'appréhension du jugement des autres l'a longtemps retenue de poursuivre ce rêve. C'est d'ailleurs la prise de conscience de cette peur qui l'amena vers un cheminement intérieur profond.

Dans ce qu'elle décrit comme la « première partie » de son existence, elle s'est dédiée à « aider les enfants à naître lors de leur passage terrestre ». « J'étais formée pour la vie. Je m'appelle Sylvie, et la peur faisait que moi,

la mort ne m'intéressait pas », explique-t-elle. À 37 ans, elle a fait un *burn-out*. « Ça faisait 20 ans que je travaillais de nuit. » Elle assure qu'elle n'a pas quitté l'obstétrique, mais bien ses conditions de travail. « Et là, sont arrivées les leçons de la vie. Ce qu'on fuit, quelque part, la vie nous le ramène. » À bout de souffle, elle décida de changer le cours des choses, développant ainsi son côté spirituel. Contre toute attente, elle ouvre donc ses horizons à l'étude de l'énergie, des chakras et de la numérologie.

« IL Y A UN MORT SUR MON PERRON »

Par une journée ordinaire où elle était seule à la maison — elle habite un secteur boisé — on sonna à sa porte. Des bûcherons vinrent appeler des secours et l'un des leurs était étendu, sans vie, sur son perron. « J'avais



À travers le récit de sa vie, Mme P. Castonguay invite les gens à « célébrer la vie ».

tellement peur que, lorsque tout a été fini, j'étais sûre que j'étais en train de mourir. » Prenant conscience de ce « blocage », elle suivit un cours d'approche aux mourants. Progressivement, elle accompagna les personnes en fin de vie et surmonta sa peur.

UNE SECONDE CHANCE

Plusieurs années plus tard, à 65 ans, tomba un diagnostic lourd à porter : une tumeur maligne s'était développée dans l'œsophage

et l'estomac de Mme P. Castonguay. Sous le choc, elle se mit à écrire pour canaliser ses énergies durant cette épreuve. C'était le début de la « deuxième partie » de sa vie. Encouragée par ses proches, elle décida de produire un manuscrit relatant son cheminement spirituel, professionnel et personnel. À travers ses écrits teintés d'émotion, elle souhaite livrer un « message d'espoir et de réconfort » à ceux qui en ont besoin. « Célébrer la vie » : tel est son mantra !

Marie Levasseur est nommée recrue de l'année

Une étoile de Stoneham !

Marie Levasseur a commencé à jouer au soccer à 4 ans. Après avoir gravi les échelons aux niveaux régional et national, elle se démarque aujourd'hui au sein de l'équipe de soccer de l'Université de Memphis. L'Écho a joint l'athlète de 18 ans entre deux vols, avant un voyage d'entraînement au Brésil.

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

« J'ai commencé à jouer avec La Haute-Saint-Charles dans la région de Québec. Ensuite, j'ai été dans l'Équipe du Québec au niveau national et aux Championnats canadiens; il y avait des gens des équipes nationales qui étaient là pour regarder les athlètes », indique-t-elle. C'est à partir de ce moment que son futur s'est dessiné, puisqu'elle a été invitée à rejoindre l'équipe nationale, il y a quelques années, et à jouer « avec les équipes seniors, dernièrement ». Parmi les joueuses de première année, Marie Levasseur a récemment été « nommée recrue de l'année dans le circuit universitaire de la NCAA. » Cela constitue une belle reconnaissance pour ses performances, puisqu'elle « a inscrit un total de six buts et trois mentions d'aide cette saison ».

DES JOURNÉES FORT OCCUPÉES

Comment trouve-t-elle le fait de pratiquer son sport à l'étranger ? « J'ai vraiment aimé ça, c'est vraiment une belle expérience et le niveau de jeu aussi là-bas est très fort. C'est sûr que parfois, le soccer avec l'école, c'est vraiment beaucoup de travail parce qu'on voyage beaucoup, on manque beaucoup de classes, donc il faut beaucoup d'organisation, sinon c'est dur de passer à travers », confie Marie. En saison, la joueuse de soccer s'entraîne deux heures par jour, du lundi au jeudi, et participe à des matchs, du vendredi au dimanche. Elle confie que « le niveau de sommeil est très important » pour y arriver. « Bien s'alimenter est aussi très important pour avoir de l'énergie », ajoute-t-elle.

À DEUX, C'EST MIEUX !

La jeune athlète joue avec d'autres Canadiennes et Québécoises aux États-Unis, dont sa



Marie Levasseur a rejoint l'équipe de l'Université de Memphis l'été dernier.

sœur jumelle Catherine. Même si elles ont des positions et des parcours différents, les deux sont du même niveau. « Souvent, on jouait sur le même côté, cela nous aidait beaucoup parce qu'on se connaît bien, on connaît nos forces, nos faiblesses, donc on pouvait jouer avec ça. On travaille bien ensemble, donc ça a été très positif et c'est bien aussi d'avoir quelqu'un de ta famille avec toi », précise-t-elle.

TOUJOURS PLUS LOIN

Marie prévoit continuer à jouer et à se dépasser aux États-Unis au cours des prochaines années puisqu'elle a reçu une bourse de cinq

ans. « D'ici cinq ans, je prévois encore jouer au soccer et être peut-être sur l'équipe nationale sénior, participer aux [Jeux] olympiques l'année prochaine ou participer à plusieurs [Jeux] olympiques et plusieurs coupes du monde, c'est vraiment mon objectif. » Cette sportive née se considère donc comme étant ambitieuse, mais aussi courageuse. « Il faut que je me débrouille toute seule, loin de la famille, il faut faire des sacrifices », indique-t-elle. « C'est sûr que je m'ennuie de Stoneham, mais en même temps, nos horaires sont tellement chargés que le temps passe vraiment vite. »

PASKIER expose à Stoneham dès le 28 janvier

Perceptions et émotions en images

PASKIER peint en fonction de ses sensations et de ses coups de cœur. Même si elle crée depuis longtemps, elle s'est remise à sa passion plus intensément il y a quelques années. Après sa participation au dernier Circuit des couleurs, elle exposera bientôt ses œuvres pour la première fois devant le public !

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

PASKIER a suivi de nombreux cours et ateliers en arts, mais elle a décidé de poursuivre ses études et sa carrière dans le milieu des communications. Pour elle, peindre c'est aussi « dire quelque chose. » Dès le début de sa retraite, elle s'adonne à cette passion régulièrement. « Je pouvais enfin m'exprimer, je pouvais enfin faire ce que je voulais », indique-t-elle. Sa démarche artistique s'est également définie et aujourd'hui l'écriture « spontanée » occupe une place très importante dans son processus de création. Tout débute « par des mots, d'abord une sensation, une émotion très forte parfois ». Un poème accompagne chacune de ses œuvres « parce qu'il ne peut pas y avoir de toile s'il n'y a pas d'abord cette poésie-là », déclare l'artiste. « Ensuite, le texte s'écrit en un souffle », ajoute-t-elle. « Cela prend la forme d'une image, donc je commence par une petite esquisse et ensuite, je passe à la toile. »

UNE INSPIRATION DIVERSIFIÉE

Certains sujets préoccupent PASKIER, comme la condition des femmes, les relations de couple, la violence et l'anorexie. Elle a créé différentes collections en lien avec ces thématiques et sur la nature qui l'entoure. Même si elle peint également des toiles abstraites, certaines images fortes ressortent de ses toiles figuratives. « Je n'ai pas envie de choquer, j'ai juste envie de mettre sur ma toile ce qui est la réalité pour moi, selon ma perception », indique-t-elle.

OUVERTURE VERS LE PUBLIC

PASKIER aime les toiles de grand format, mais elle s'adapte à la clientèle. « On peut discuter d'un format, discuter d'une chromatique, discuter d'un thème dans une de mes collections et je peux faire une œuvre sur mesure. » Par contre, il faut savoir qu'elle crée par émotions et selon ses propres perceptions. « Pour moi, la couleur, c'est une expression particulière et, dans ma tête à moi, il n'y a aucune couleur qui est associée vraiment à un thème. »

Le 28 janvier à 18 h aura lieu le vernissage de l'exposition « Les univers de PASKIER » à la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham. « Je suis un peu timide dans ça. Au départ, ce n'était pas nécessairement mon but d'exposer. C'est sûr que, pour moi, ce n'était pas nécessaire de le faire, mais finalement je me suis prise au jeu. À discuter avec les gens, ça m'a allumé et j'ai beaucoup aimé ça finalement », confie l'artiste en se référant à son expérience au Circuit des couleurs, l'automne dernier. Son conjoint Claude

Morin, qui a également travaillé dans le milieu des communications, s'occupe aujourd'hui de sa diffusion pour la laisser créer librement. « L'objectif, c'est qu'elle puisse réaliser sa passion », précise-t-il.

Pour découvrir les œuvres de PASKIER avant l'exposition, visitez le paskierartiste.com.



PASKIER présentera une dizaine de ses toiles à la bibliothèque Jean-Luc Grondin.

Cette année,
Je pense à moi

Offrez-vous le plan de rajeunissement.
Faites disparaître vos signes de vieillissement
afin de vous sentir belles et rajeunies.

À PARTIR DE SEULEMENT
105 \$/MOIS

Soirée d'information
« Laser »

Avec votre présence,
obtenez 30 % de rabais
sur la région du corps
de votre choix.
Réservation requise.

29 janvier, 19 h
à Charlesbourg

Maintenant ouvert le lundi, de 9 h à 17 h.

Concept Beauté
Médico-esthétique *Signature*

8500, Boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg | 418 622-7299

870, Boulevard du Lac
Québec | 418 316-5299

106, boul. René-Lévesque
Québec | 581 742-6299

CULTUREL

Par Mélissa Côté

melissa.cote.journaliste@gmail.com

Artiste de Lac-Beauport

L'homme aux multiples talents

Artiste originaire de Lac-Beauport, Richard Cameron Morneau n'a rien d'ordinaire. Il crée et incarne des univers fantastiques grâce à son arc aux multiples cordes. Il est à la fois peintre, sculpteur, dessinateur, metteur en scène, artiste de cirque et acrobate. Il est définitivement tombé dans la marmite à talents lorsqu'il était jeune.

Tout a commencé avec un crayon. Dès son plus jeune âge, Richard a toujours dessiné. Son école prenait la forme de bandes dessinées et de films d'animation qui l'entouraient. Autodidacte, ses talents impressionnaient déjà à la petite école. Cela lui a d'ail-

leurs valu le surnom de « la photocopieuse », puisqu'il copiait tout ce qu'il voyait. Le dessin l'a ensuite mené vers la peinture et la sculpture. Aujourd'hui, il utilise son talent pour réaliser des peintures et des sculptures de style surréaliste fantastique, mais aussi du maquillage.

Richard fait d'ailleurs partie des quelques personnes qui sont capables de peindre sur leur propre corps, à l'échelle mondiale. « J'ai dû apprendre à utiliser mes deux mains et un miroir pour peindre. J'ai commencé par mes bras et ensuite le torse », explique-t-il.



Richard Cameron est le seul au monde qui utilise l'échelle aérienne qu'il a créée.



L'artiste originaire de Lac-Beauport travaille en collaboration avec un restaurant de la région pour y présenter des numéros de cirque.

LES DIMANCHES

NI HAO

2

assiettes

Poulet du

général Tao

25\$
+ tx

995, boul. du Lac
Lac-Beauport (Qc)
418 841-0414

Batifol
Restaurant

Batifol
BAR & GRILL

Dans l'Hôtel Ambassadeur
3401, boul. Ste-Anne
Québec (Qc)
418 666-5141

RÉALISER UN RÊVE

Pour Richard, l'univers du cirque était un monde magique alimenté depuis son enfance par le cirque de Monaco et Mary Poppins. Durant son cégep, l'artiste s'est joint à une troupe de danse. Cette dernière l'a ensuite mené à l'école de cirque de Québec, qui en était à ses premières années. « Ma professeure de danse travaillait aussi à l'école de cirque. C'est elle qui m'a initié », se souvient Richard. Seulement quatre ans de formation plus tard, il était recruté pour devenir artiste professionnel de cirque par l'école. Il y a d'ailleurs créé son propre outil d'acrobatie aérienne. « C'est une échelle aérienne double faite à 100 % de corde. Je suis le seul dans le monde qui en fait », explique le jeune artiste de 34 ans. Son talent lui a entre autres permis de se joindre aux Chemins Invisibles du Cirque du Soleil en 2009 et 2010, de réaliser une tournée de la Suisse avec une troupe et de passer neuf semaines en Allemagne pour un spectacle.

ROULER À « 100 MILES À L'HEURE »

Richard n'a pas le temps de s'ennuyer, puisque les projets s'empilent les uns sur les autres. Il collabore depuis maintenant quatre ans aux spectacles de la Cité de l'Énergie à Shawinigan, mais aussi à la réalisation de la maison hantée du Domaine Maizerets. Comme si ce n'était pas assez, il vient aussi d'être choisi par le Village Vacances Valcartier pour mettre à jour l'animation et en bonifier l'offre de divertissement. Le tout en travaillant sur un gros projet secret pour 2017 à Québec, qui mélangera tous ses talents. Malgré ses nombreux projets, Richard Cameron Morneau n'a pas oublié Lac-Beauport. « Si j'avais la chance de réaliser un projet artistique au Lac, j'aimerais vraiment ça. Il faudrait surtout que je trouve le temps ! », avoue-t-il. Il est toutefois retourné à ses origines à quelques reprises, lorsqu'il entraînait les jeunes dans l'art du cirque au camp Le Saisonnier.

Bilan annuel 2015

Portrait du marché immobilier de Lac-Beauport

Voici un aperçu de ce qui s'est passé sur notre territoire dans le marché immobilier, en 2015.

Par Chantal Fleurant

Courtier Immobilier RE/MAX Accès

66 % DES TRANSACTIONS À MOINS DE 400 000 \$

Vers la fin des années fortes de l'immobilier, entre 2009 et 2012, on disait que pour habiter Lac-Beauport il fallait disposer d'un budget de 400 000 \$ et plus, parce que les maisons disponibles à cette époque, et qui se transigeaient le plus, se situaient dans la gamme de prix de 400 000 \$ à 600 000 \$. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas : cette catégorie ne représente que 21 % des transactions. Depuis les dernières années, les maisons les plus transigées sont à moins de 400 000 \$ (74 % des ventes en 2014 et 66 % en 2015).

Cette année, on dénombre 80 ventes sur notre territoire, soit 10 de moins qu'en 2014. Le marché de Lac-Beauport accuse une baisse de 11 % de ses transactions immobilières, avec des délais de vente moyens de 322 jours, 34 contrats de courtage expirés et non renouvelés, 45 baisses de prix et un inventaire de 124 propriétés attendant de trouver preneur, dont un record de 12 propriétés à vendre, au bord du lac. Vivement une équipe de hockey à Québec ! Les périodes les plus actives pour vendre ont été les deux premiers trimestres de l'année, alors qu'en 2014, les quatre trimestres étaient presque égaux.

TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES À LAC-BEAUPORT, 2015

80 ventes

4	 à moins de 200 000 \$
27	entre 200-300 000 \$
22	entre 300-400 000 \$
10	entre 400-500 000 \$
7	entre 500-600 000 \$
6	entre 600-750 000 \$
1	entre 750-1 million \$
3	à 1 million \$ et plus

Résultats par trimestre :

1 ^{er}	 23 ventes
2 ^e	 30 ventes
3 ^e	 15 ventes
4 ^e	 12 ventes

Types de propriétés transigées :

25	 plain-pied
48	 à étages
7	 copropriétés

Deux agences immobilières dominent à Lac-Beauport et se partagent 95 % du marché : Royal LePage avec 51 % des maisons vendues et RE/MAX avec 44 %, soit des augmentations respectives de 6,5 % et de 20 % des parts de marché par rapport à 2014. L'ouverture récente d'un bureau RE/MAX avec pignon sur rue devrait permettre à cette agence d'augmenter davantage sa part de marché en 2016. Le maigre 5 % restant est partagé entre diverses agences plus ou moins connues. Visiblement, pour atteindre leur objectif de vendre, les vendeurs confient la vente de leur propriété à un courtier agissant au sein d'une agence très connue.

Mais quand on veut vendre, l'important c'est l'acheteur... D'où venait-il ? Les acheteurs ont

choisi d'être conseillés par des courtiers de différentes agences immobilières. Acheteurs et vendeurs choisissent LEUR courtier ; c'est davantage une question de compétences et d'affinités, car dans la majorité des cas, la vente se fait grâce à la collaboration d'un autre courtier. Au chapitre des acheteurs, 46 % provenaient de RE/MAX et 43 % de Royal LePage.

L'ÉVALUATION FONCIÈRE...

L'évaluation foncière, bien qu'elle ne soit pas une évaluation marchande de la valeur d'une propriété, demeure un indicateur pour monsieur Tout-le-monde. Il est vrai que l'évaluation foncière s'est dangereusement rapprochée de la valeur marchande ces dernières années, mais elle ne fait pas foi de la valeur de votre propriété. 21 % des pro-

priétés se sont vendues sous l'évaluation foncière, allant jusqu'à -24 % ! 35 % des propriétés ont été transigées autour de la valeur municipale (plus ou moins 5 %) tandis que 44 % des acheteurs ont payé plus que la valeur foncière, jusqu'à +56 % et même +91 % ! Ce qui démontre bien que la valeur municipale n'est pas fiable quand vient le temps de vendre ou d'acheter. Mais si l'on tient vraiment (à tort) à faire une moyenne de l'écart par rapport à l'évaluation, celle-ci serait de +6 % pour l'ensemble des transactions. Qu'est-ce qui fait qu'on ne peut simplement appliquer une majoration « X » à l'évaluation municipale pour arriver à la valeur marchande ? Les particularités de la propriété, la qualité de l'entretien et des améliorations, le bon goût, le charme, des caractéristiques populaires, et l'homogénéité des matériaux et des styles sont tous des facteurs subjectifs qui peuvent augmenter la valeur aux yeux d'un acheteur, et que l'évaluateur professionnel peut difficilement prendre en compte dans son évaluation technique. De plus, il ne faut pas oublier que l'évaluation foncière, depuis ces dernières années... il faut la mériter ! Elle tient généralement pour acquis qu'en bon propriétaire vous avez bien entretenu votre propriété et l'avez même bonifiée un peu chaque année pour l'actualiser. Les propriétaires qui se sont « assis » sur leur actif ont vu leur valeur descendre sous la valeur foncière à la revente.

*SELON LES DONNÉES DE LA CHAMBRE IMMOBILIÈRE DE QUÉBEC.

BONNE ANNÉE 2016!

Une année se termine,
une autre la remplace : voici
une merveilleuse occasion de
vous adresser tous nos vœux
de bonheur et de réussite.


L'Echo du Lac



NUTRITION

Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste

andreanne.martin@live.ca

Nouvelle année et résolutions

Après le temps des Fêtes

Le mois de janvier amène avec lui la nouvelle année, les nouvelles résolutions et souvent, le désir de faire des changements à ses habitudes de vie. Vous êtes à la recherche de la solution miracle pour obtenir le maximum de résultats en peu de temps et en y mettant le minimum d'efforts ?

C'est assurément cette option qui vous mènera à l'échec !

Parlons de cette volonté récidivante de perte de poids, à la suite du temps des Fêtes. Venant souvent avec son lot de promesses, la plupart des régimes ne sont pas applicables à long terme. De fait, selon les études, 95% des personnes reprennent habituellement le poids perdu à la suite d'un régime, et ce, durant les cinq années qui le suivent. Peut-on opter pour des changements d'habitudes de vie qui permettent de maintenir les acquis à long terme ? Oui !

EFFETS DES RÉGIMES SUR LE CORPS

Lorsqu'on perd du poids trop rapidement, on perd également une partie de notre masse musculaire, principale responsable de l'activité du métabolisme de base. Cela entraîne une diminution des calories brûlées dans la journée.

En plus de cette perte d'efficacité à brûler ce qui est consommé, les régimes drastiques peuvent conduire à plusieurs symptômes, dont les maux de tête, la fatigue, l'irritabilité et les rages pour tous les aliments qui ont été mis de côté. La difficulté de suivre un tel mode de vie à long terme est bien présente et c'est inévitablement le retour aux anciennes habitudes. Un sentiment d'échec et une diminution de l'estime de soi peuvent ensuite se manifester, à la suite de la reprise de poids.

DE SAINES HABITUDES POUR BIEN COMMENCER VOTRE ANNÉE

La notion d'effort et l'importance du support à long terme sont deux concepts difficiles à vendre, mais ils assurent la réussite ! Mon

équipe et moi vous proposons quelques pistes de solution pour démarrer l'année en beauté et commencer graduellement le processus de changement d'habitudes de vie.

- **Bougez !** Il importe de bouger pour le plaisir et non dans le seul but de perdre du poids.

- **Dites non aux restrictions !** Lorsque vous êtes en mode privation et restriction, plusieurs aliments sans attrait particulier peuvent

« 95 % des personnes reprennent habituellement le poids perdu à la suite d'un régime »

devenir fort intéressants soudainement. Leur consommation entraîne de la culpabilité et, graduellement, s'installera un conflit au sein de votre relation à la nourriture. Savourez de petites quantités !

- **Hydratez-vous !** À long terme, le manque d'hydratation peut entraîner un gain de poids, laissant place aux baisses d'énergies fréquentes qui conduisent à la consommation d'aliments plus sucrés. Visez une consommation de 4-6 verres d'eau par jour.

Allez-y un pas à la fois : Vaut mieux perdre du poids graduellement tout en conservant une saine relation avec la nourriture, que de perdre rapidement et de ne pas le maintenir, en plus d'avoir l'impression d'alterner entre la restriction alimentaire et la permission exagérée.

- **Mangez de tout,** sans excès et sans privation : voilà la clé du succès !



CLINIQUE DE Physiothérapie



PHYSIOTHÉRAPIE GÉNÉRALE

SUIVI DE FEMMES ENCEINTES

PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE

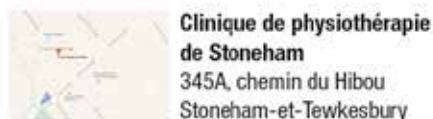
PHYSIOTHÉRAPIE PÉDIATRIQUE
(plagiocéphalie, torticolis)

RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE
À DOMICILE (clientèle neurologique
ou gériatrique, suivi post-
opératoire, condition aigüe)

RÉÉDUCATION POSTURALE GLOBALE

RÉÉDUCATION DE LA MÂCHOIRE

CSST, SAAQ, MILITAIRES, ANCIENS COMBATTANTS ET ASSURANCES
PRIVÉES ACCEPTÉS.

418 849-0009



www.physiotherapie-lac-saint-charles.com

Clinique dentaire

Stoneham

Tout pour votre confort

D^r Stéphane Coulombe, chirurgien-dentisteD^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologieD^{re} Hélène Engel, orthodontiste

LA CLINIQUE DENTAIRE STONEHAM EST TRÈS FIÈRE DE CRÉER UN PARTENARIAT

AVEC **Gribouille** UNE REMARQUABLE ENTREPRISE LOCALE ! Découvrez leurs trousseaux éducatifs pour enfants ici !

www.cliniquedentairestoneham.ca

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

418-848-8000

Prise de rendez-vous
EN LIGNE





SANTÉ

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

mcdery@polycliniquedulac.com

Héritage de votre cadeau de Noël

Le syndrome du cou texto

Encore une fois cette année, les tablettes, les téléphones intelligents et les iPod seront parmi les cadeaux les plus populaires auprès des familles. Bien que ces objets soient très agréables à utiliser, il est important de prendre conscience de l'effet qu'auront ceux-ci sur votre corps.

LE « TEXT NECK SYNDROME »

Ce nouveau syndrome neuro-musculo-squelettique a fait son apparition dans les dernières années, afin de décrire ce qui est maintenant devenu un réel état de souffrance de la colonne vertébrale. Toutes ces heures passées la tête penchée vers l'avant, autant chez l'adulte que chez les jeunes, ont des répercussions majeures sur nos différentes structures corporelles.

La région cervicale doit comporter une courbure, afin de permettre le mouvement de la tête dans tous les plans. Une courbe satisfaisante protège les coussins logés entre les vertèbres, grâce à une distribution correcte du poids. Quand la tête est penchée vers l'avant, le poids est inégalement réparti sur les disques, entraînant une usure précoce à la fois des vertèbres et des disques du cou. Aussi, chaque fois que vous avancez votre cou d'un pouce vers l'avant, ce dernier considère que votre tête pèse 10 lbs de plus.

SYMPTÔMES

Les premiers signes seront des tensions musculaires aux muscles du cou et de vos épaules, ainsi que de la douleur à la partie supérieure de votre dos. Vous pourrez aussi voir apparaître des maux de tête, appelés céphalées de tension. Éventuellement, la pression accrue sur vos disques intervertébraux pourra conduire à de la dégénérescence discale précoce et à de l'arthrose articulaire. Les radiculopathies de tous genres sont aussi très fréquentes, donc des irradiations aux bras, des engourdissements, des tunnels carpiens et autres diagnostics neurologiques. Vos bras pourront aussi développer des épicondylites à force de serrer l'appareil entre vos doigts et de texter. Au-delà de tous ces symptômes désagréables, votre posture est la première qui en souffrira. Regardez votre enfant : il est beaucoup plus beau et mobile lorsqu'il se tient droit. C'est la même chose



pour l'adulte. Les répercussions esthétiques ne sont pas négligeables.

PETITS TRUCS

Il faut bien entendu limiter le temps d'utilisation, surtout chez l'enfant. Votre appareil doit toujours être soutenu assez haut, sur une table ou un coussin et il faut redresser la tête. Tentez d'avoir les coudes appuyés et de garder le dos droit. Si vous utilisez votre appareil couché, gardez une courbe au niveau du cou au lieu d'être appuyé, le crâne sur votre tête de lit. Montez votre téléphone à la hauteur des yeux si vous lisez de façon prolongée. Aussi, quand vous parlez au téléphone, ne tenez pas votre appareil entre l'épaule et l'oreille. Utilisez la fonction mains libres ou des écouteurs afin de déposer votre appareil et de garder une posture droite.

En terminant, ces appareils sont de beaux passe-temps et il ne faut pas s'en priver. Mais nous pouvons prendre quelques précautions afin de diminuer les dégâts permanents qu'une mauvaise posture prolongée peut causer. Contactez-moi si vous avez des questions ! Bonne année 2016 !

CÉRAMIQUE
D É C O R

DÉTAILLANT DES PEINTURES

FARROW & BALL
F&B
DORSET ENGLAND

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue ouest,
Québec, Qc. Ca G1H 6T1
T 418.6270123

SPORTS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsplatine.com

Deux jeunes skieurs acrobatiques Lac-Beauportois

Une belle expérience à Park City !

Du 1^{er} au 20 décembre derniers, les jeunes Lac-Beauportois Victor Laroche et Frédérique Duchaine se trouvaient à Park City, au Utah (États-Unis), afin d'y pratiquer leur sport de prédilection : le ski acrobatique, discipline saut. Les conditions sur les pentes n'ayant pas été optimales chez nous durant cette période, ce voyage leur a permis de bien démarrer la saison, tout en participant à une première compétition pour l'année 2015-2016. Frédérique s'est classée en 4^e position lors de la première journée des affrontements de la Coupe NorAm, le 18 décembre, tandis que Victor a dû se contenter de regarder ses compatriotes, en raison d'une blessure au genou.

« Je suis très contente de ma performance », a affirmé Frédérique, quelques jours après la compétition. Il faut savoir que l'athlète de 14 ans a très bien rendu ses doubles sauts lors de cette journée, frôlant ainsi le podium. Son coéquipier Victor n'a malheureusement pas eu la chance de mettre ses compétences à profit lors de cette Coupe. En effet, une vieille blessure au genou est revenue le hanter lors du camp d'entraînement. Ne se laissant pas abattre pour autant, il affirme que l'expérience a été somme toute bénéfique pour lui. Le skieur de 18 ans a un plan de match bien défini pour cet hiver : « Si je ne me fais pas opérer tout de suite, je ferai le circuit

NorAm ». Puisqu'une telle opération l'obligerait à se reposer durant six mois, il attend de voir l'évolution de sa condition avant de prendre une décision.

Pendant toute la durée du camp d'entraînement, les deux Lac-Beauportois se sont concentrés principalement sur la pratique de leur double saut périlleux arrière. Cette escapade se voulait d'ailleurs être un complément à leur préparation pour cette nouvelle année. « Nous avons fait de la rampe d'eau tout l'été, alors c'était le camp le plus près de notre saison que nous pouvions faire », explique Victor. Si ces trois semaines d'entraînement intensif étaient à l'horaire depuis un bon moment, elles étaient d'autant plus bienvenues, en rai-

son du manque de neige à Québec durant cette période. « Le camp nous a également permis de mieux connaître le site d'entraînement avant la compétition », affirme Victor. Il ajoute qu'étant un ancien parc olympique, l'endroit était très propice à la pratique de leur sport.

Mordus de ski acrobatique, les deux athlètes ont débuté dans cette discipline vers l'âge de huit ans, environ. Depuis, leur intérêt pour ce sport et leur désir de dépassement n'a cessé de croître.



Les deux skieurs posent en compagnie de leurs compatriotes de l'Équipe du Québec : Laurence Proteau, Naomy Boudreau-Guertin, Victor La Roche, Frédérique Duchaine, Catherine Comeau, Taka Nori et Dave Blais.

« L'esprit d'équipe » est l'un des aspects préférés de Frédérique dans son sport. Cet hiver, elle se rendra notamment à Lake Placid (New York, É-U) les 15 et 16 janvier et à Val St-Côme le 23 janvier pour la Coupe du Monde FIS, ainsi qu'à Beaver Valley le 15 mars pour les Championnats canadiens juniors.

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

Partez l'Année
du BON
pié
à bon
PRIX

6 mois/
199\$ +tx

Offre valable jusqu'au 31 janvier 2016

T. 418.841.3440

SANTÉ

X-TREM
Gym

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

Suivez nous sur



Jusqu'au 31 janvier

LA PASSE DE JANVIER 2016 À 99 \$ + tx

Skiez jours et soirs illimités.

5 janvier

PROMOTION MARDIS 2 POUR 1

Dès 16 h, à l'achat d'un billet de soirée, obtenez le 2^e gratuitement.

7 janvier

PROMOTION SORTIES DE GANG

Dès 16 h, obtenez 4 billets en soirée pour 49,99 \$ + tx.

8 janvier

DÉVOILEMENT MODULE « S » RAIL D-STRUCTURE

De 18 h 30 à 20 h 30, ouvert à tous.

9 et 10 janvier

**COMPÉTITION RÉGIONALE DE SKI ACROBATIQUE 12 ANS ET +
DÉBUT DES COURS DE SKI**

23 janvier

COMPÉTITION RÉCRÉATIVE DE SKI EN PARCOURS POUR 18 ANS ET +

En soirée, challenge amateur, intermédiaire et +, après-ski au bistro Jack Rabbit

VANS HI STANDARD SERIES

29 au 31 janvier

DEFI ALPIN

U6-U8-U10-U12

6 février

RÉGIONALE DE SAUT ACROBATIQUE 12 ANS ET +

www.skirelais.com / 418 849.1851



9 janvier

JOURNÉE NATIONALE DU SKI

Suivez les publications de canada alpin pour obtenir toutes les dernières infos sur cette journée d'initiation à la pratique de sports de glisse.

16 et 17 janvier

COURSES UNIVERSITAIRES DE SKI

17 janvier

PREMIÈRE JOURNÉE DES ABONNÉS

De l'animation et des surprises vous attendent toute la journée et pour l'après-ski.

23 et 24 janvier

BURTON MOUNTAIN FESTIVAL

Événement unique en son genre et exceptionnel au Québec !

24 janvier

JOURNÉE SPÉCIALE ABONNÉS LA PASSE DE SOIR

Dès 12 h 30, plusieurs surprises vous attendent !

EMPIRE GAMES

Compétition amicale qui se déroule dans un parcours incliné à obstacles.

www.montsainte-anne.com / 1 888 827.4579



PIERRE ROY

UN OPTICIEN DE CHOIX

Verres de contact

Examen de la vue par un optométriste

Service - Qualité - Fiabilité

Nous acceptons les prescriptions
de l'extérieur

**Commandez maintenant
vos renouvellements de
lentilles cornéennes en ligne**

www.pierreropticien.ca



RENOUVELLEMENT
DE LENTILLES
COMMANDER



75\$ de rabais
à l'achat d'une lunette,
verres et monture
avec prescription

Valide jusqu'au 31 janvier 2016.
Ne peut être jumelé à toute
autre promotion.

*Nous vous
souhaitons nos
vœux les plus sincères
pour cette nouvelle
année 2016 !*

Centre Neufchâtel, 2250, boul. Bastien, Québec

pierreropticien.ca

418 842-9595



Richard Bédard
directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire

PRÊT À COMMENCER L'ANNÉE ?

À GAGNER



4 PRIX DE 1 AN D'ÉPICERIE

CHEZ

VALEUR DE
5 200\$
PAR PRIX

Jusqu'au 3 février 2016.
Détails en épicerie.

Comment participer ?

1. Achetez un produit Activia;
2. Présentez votre carte Air Miles;
3. Vous êtes automatiquement inscrit.

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

Bonne année 2016 !



Brunet

La santé, c'est tout ce qui compte

★ ★ ★
Bonne et heureuse année 2016 !

Nos meilleurs vœux de bonheur, d'amour et de santé

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836