

Contenants,  
emballages,  
imprimés.



bacimpact.ca



Une boucherie locale, généreuse et gourmande  
**JB Allard au Lac :**  
le pari de Philippe Lavoie

Page 13



À l'agenda du député  
**Sylvain Lévesque, député de Chauveau**

Page 5



La brigade verte à vélo  
**Sensibilisation**  
estivale à  
Lac-Beauport

Page 3

# L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
LAC-DELAGE

Le Journal d'information | [www.journal-local.ca](http://www.journal-local.ca)

**M** EQUIPE MARC BONENFANT ROYAL LEPAGE 418 912-8787  
marcbonenfant.com

Stoneham-et-Tewkesbury



Location court terme permise

5, chemin Blanc • MLS: 18364624

910 000 \$



Avec Lucie Trahan,  
l'achat local  
prend tout son sens  
**L'Atelier en Vrac :**  
quand la solidarité  
ravive les flammes

Page 18



À la rencontre des producteurs  
**Un nouveau souffle pour le**  
Marché public des Cantons

Page 17



À Lac-Beauport, la recette gagnante des Gauvin  
fait courir les habitués  
**35 ans de Batifol :**  
toujours aussi savoureux!

Page 9



**Grounded :**  
une idée  
née en voyage  
pour révolutionner  
nos repas  
**La mission**  
écoresponsable  
de Claudia et Maxime

Page 19



Une belle journée au parc Le Saisonnier  
**Succès pour la première**  
Journée des services municipaux

Page 3



Activités nature et sensibilisation  
avec Les Marais du Nord et Agiro  
**Cet été, au rythme**  
du lac Saint-Charles

Page 15

**2025!** SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER



André Dussault  
Courtier immobilier  
résidentiel et commercial

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

418 849-0555

Québec

[andredussault.com](http://andredussault.com)

**URGENT**

**NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE**

## Les Maisons des jeunes de Lac-Beauport et de Stoneham-Tewkesbury

# Un été riche de sens pour les ados de la région

(CR) Avec l'arrivée de l'été, les deux Maisons des jeunes du secteur — celle de Lac-Beauport et celle de Stoneham-et-Tewkesbury — redoublent d'efforts pour offrir aux adolescents un espace à la fois stimulant, inclusif et festif. Que ce soit par des activités estivales variées ou par des constats élogieux issus d'un sondage d'impact, les deux organismes confirment leur rôle central dans la vie des jeunes de 11 à 17 ans.



Des jeunes participant à l'Alternative 2024 en compagnie de Maryon Morgan, intervenante et animatrice bien connue du Cabanon.

### La MDJ de Lac-Beauport passe en mode été

Depuis le 23 juin, la Maison des jeunes de Lac-Beauport a adapté ses horaires pour passer à son programme «L'Alternative d'été». Jusqu'au 22 août, les jeunes sont accueillis du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, pour une panoplie d'activités pensées pour les divertir et les faire grandir dans un environnement chaleureux. Sports, ateliers créatifs, jeux extérieurs et sorties thématiques rythment les journées des participants âgés de 11 à 17 ans.

L'objectif est clair : offrir un lieu où les jeunes peuvent s'exprimer librement, créer des liens et profiter pleinement de leurs vacances. Quelques places sont encore disponibles pour certaines activités, ce qui permet aux retardataires de se joindre à l'aventure. Il suffit de visiter leur site Web pour consulter la programmation.

Dès le 25 août, retour à l'horaire habituel de soir, soit de 17 h à 21 h en semaine. Pour ne rien manquer des activités à venir, les jeunes et leurs

parents sont invités à suivre les médias sociaux de la MDJ.

### L'Atôme : un impact mesuré et inspirant

De son côté, la Maison des jeunes l'Atôme, membre du réseau BGC Canada, peut se réjouir des résultats positifs de son plus récent sondage d'impact. Menée auprès d'un groupe de jeunes âgés de 11 à 16 ans, cette évaluation permet de mieux comprendre les bienfaits concrets de la MDJ sur la vie des adolescents.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- 83 % des jeunes disent avoir plus de personnes avec qui ils aiment passer du temps.
- 83 % se sentent plus à l'aise d'être eux-mêmes.
- 75 % affirment compter davantage pour les autres.
- 67 % estiment mieux atteindre leurs objectifs personnels.



Lors d'une activité culinaire soutenue par BGC Canada.

Autrement dit, l'Atôme n'est pas qu'un lieu de loisirs : c'est un espace où l'on développe sa confiance, sa créativité et sa capacité à collaborer. « Ce sondage met en lumière l'essence même de notre mission », souligne l'équipe de l'Atôme, qui remercie tous ses partenaires pour leur soutien continu.

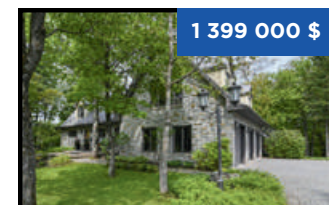
Qu'elles soient situées à Lac-Beauport ou à Stoneham-et-Tewkesbury, les MDJ de la région démontrent qu'elles sont bien plus que des lieux de passage. Elles sont de véritables tremplins pour les jeunes, qui y trouvent des repères, des amitiés et de nouvelles façons de s'épanouir. ■

Crédit photo : Courtoisie

TROUVEZ VOTRE  
PROPRIÉTÉ  
**PRESTIGE**  
PRÈS D'UN LAC



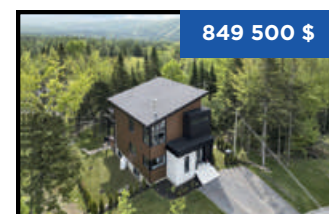
**388 Ch. Thomas-Maher**  
Lac-Saint-Joseph



**1067 Bd du Lac**  
Lac-Beauport



**31 Ch. du Tour-du-Lac**  
Lac-Beauport



**49 Ch. des Épinettes**  
Lac-Beauport



**3 Ch. du Tournesol**  
Lac-Beauport



**26 Mée du Parc**  
Lac-Beauport

**REMAX**  
1<sup>er</sup> Choix

**ÉQUIPE TREMBLAY/PERREULT**  
Courtiers immobiliers résidentiel et commercial  
**581 308-1222 / noemietremblay.ca**

Contactez-nous pour une  
**ÉVALUATION GRATUITE!**



\* La plus grosse vente prestige par un courtier en 5 ans au Lac-Saint-Joseph selon les données sur Centris.

## Lac-Beauport s'anime tout l'été

# Des activités originales et rassembleuses pour tous les goûts

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

À Lac-Beauport, l'été se poursuit en beauté avec une programmation variée où culture, sport et plaisir en plein air se conjuguent à merveille.

Le jeudi 17 juillet, place aux patins et à la musique rétro avec la soirée patinodrome « vintage » au parc Carrier-Chamberland. De 19 h à 22 h, les amateurs de quatre roues pourront profiter d'une ambiance festive, accompagnée du bar laitier mobile *Les Plaisirs Glacés* (\$). Le port du casque est obligatoire, et les résidents seront priorités en cas de forte affluence. Les patins à roues alignées ne sont pas permis.

Du 19 au 31 juillet, la bibliothèque L'Écran vibrera au rythme de la créativité des jeunes du camp de jour *La Feuille verte*. Âgés de 9 à 14 ans, ces artistes en herbe exposeront des œuvres réalisées dans le cadre du programme *Pinço et expo*. Une occasion idéale pour les familles, amis et curieux d'encourager la relève artistique locale.

Le 2 août, c'est au Centre nautique Georges-Delisle qu'on se donne rendez-vous pour la troisième édition du *Défi nage ton lac Beauport*. De la traversée de 50 m à l'épreuve de 2 km, il y en aura pour tous les niveaux. L'activité se veut à la fois sportive, conviviale et sécuritaire, avec des sauveteurs qualifiés présents sur place. Les inscriptions sont encore possibles en ligne via sur [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec).

Puis, le 8 août, la magie du cinéma en plein air opérera au parc Carrier-Chamberland. Dès 18 h 30, petits et grands pourront s'amuser à la Nintendo Switch sur écran géant, avant la projection du film *Sonic 3*, prévue à 19 h 45. Le tout est gratuit et ouvert à tous. Apportez vos chaises, vos collations... et votre bonne humeur!

Les prochaines semaines s'annoncent remplies de moments à savourer en famille ou entre amis, dans un cadre aussi vivant qu'accueillant. ■



Lors de la soirée patinodrome 2024.



Relèverez-vous le défi de nager votre lac Beauport?



Une partie de Nintendo Switch sur écran géant en attendant la projection du film Sonic 3.

## La brigade verte à vélo

# Sensibilisation estivale à Lac-Beauport

(CR) L'été 2025 marque le retour d'une initiative écoresponsable à Lac-Beauport avec la mise en place d'une brigade verte en mission de sensibilisation.

Durant la période estivale, deux jeunes agents, Kallel Papadeas et Félix Harrisson, parcourront la municipalité à vélo électrique pour rencontrer les citoyens à domicile. Leur objectif? Informer sur la bonne gestion des matières résiduelles et distribuer un dépliant expliquant les bénéfices économiques et environnementaux de ces pratiques, tout en présentant les nouveautés de la collecte sélective modernisée.

En plus de leur mission éducative, les agents effectueront une caractérisation des bacs bruns dans certains secteurs. Cette démarche vise à évaluer la proportion de résidus de tonte dans les matières organiques, sans identifier les adresses ni les ménages concernés.



Kallel Papadeas et Félix Harrisson.

La municipalité invite la population à réserver un accueil chaleureux à ces ambassadeurs de l'environnement.

Bon été à tous! ■

## Une belle journée au parc Le Saisonnier

# Succès pour la première Journée des services municipaux

(CR) Le 25 mai dernier, le parc Le Saisonnier a été inauguré en grande pompe lors d'un tout nouvel événement citoyen.

La première édition de la Journée des services municipaux a attiré quelque 700 visiteurs venus découvrir ce magnifique site et rencontrer les équipes municipales. Tous les départements étaient rassemblés pour discuter avec les citoyens, présenter leurs services et répondre aux questions. Distribution d'arbres et de compost, remise des t-shirts du camp de jour La Feuille verte et bibliovente ont ponctué la journée. Petits et grands ont également adoré explorer la machinerie des travaux publics et les camions du Service de protection contre l'incendie. Cette activité conviviale et informative a permis de souligner l'importance du travail des employés municipaux, dans une ambiance chaleureuse et familiale. ■



Lucie LaRoche, conseillère municipale, a pris plaisir à rencontrer les citoyens.



Il n'y avait pas que les petits qui étaient attirés par les camions du Service de protection contre l'incendie.



Lors de cette journée, il y avait distribution d'arbres et de compost.

**WILLIAMSON**  
notaire

Testaments & mandats | Succession | Immobilier  
Corporatif | Procédures non contentieuses

**Service de rendez-vous et de signature à distance**

271, chemin St-Peter's, suite 201  
**Stoneham-et-Tewkesbury**  
Québec G3C 1X6

1030, boulevard du Lac, suite 4  
**Lac-Beauport**  
Québec G3B 0X2

418 264-8131  
[jwilliamson@notarius.net](mailto:jwilliamson@notarius.net)  
[notairewilliamson.com](http://notairewilliamson.com)

## Stoneham-et-Tewkesbury Parlons environnement

(CR) Le samedi 14 juin, la chapelle Saint-Jacques-de-Tewkesbury a vibré au rythme d'une activité communautaire organisée par la Corporation du bassin de la Jacques-Cartier (CBJC), en partenariat avec la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury. L'objectif: raviver le sentiment d'appartenance des citoyens à ce site patrimonial fraîchement réaménagé, dans le cadre d'un projet soutenu par la Communauté métropolitaine de Québec (CMQuébec) grâce au programme d'aide financière de la Trame verte et bleue.



Lors de l'atelier de fabrication d'abris fauniques.

Trois temps forts ont ponctué cette journée placée sous le signe de la nature et de la mobilisation citoyenne. D'abord, deux conférences captivantes ont été offertes dans la quiétude de la chapelle. L'une portait sur la santé de la rivière et la situation du saumon atlantique, l'autre sur le rôle de l'action citoyenne dans la lutte contre les espèces exotiques envahissantes (EEE). Ces échanges, riches en questions et en réflexions, ont contribué à éveiller les consciences.

Puis, une visite guidée du site a permis de découvrir les nouveaux aménagements: sentiers sinueux, zones de biodiversité, et points d'interprétation soigneusement intégrés au paysage. Après un repas partagé dans une ambiance conviviale, les participants

ont mis la main à la pâte lors d'un atelier de fabrication d'abris fauniques. Ce sont ainsi quinze nichoirs pour oiseaux forestiers, deux pour canards arboricoles, deux dortoirs à chauves-souris et un hôtel à insectes qui ont vu le jour — fruits d'une belle collaboration intergénérationnelle.

Une vingtaine de citoyens, de tous âges, ont répondu à l'appel. Tous ont salué la beauté du site, l'accessibilité des installations et la qualité de l'organisation. Cette journée a été rendue possible grâce à l'engagement de la Municipalité, de l'équipe de la CBJC et de l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury (ACCT). ■

## De nouvelles espèces exotiques envahissantes sur notre territoire



Crédit photo: Courtoisie

Les espèces exotiques envahissantes, dont les trois nouvelles: la pétasite, le nerprun et l'impatiante glanduleuse.

(CR) Les espèces exotiques envahissantes (EEE) sont des plantes ou des animaux qui s'installent dans un milieu où ils ne se seraient jamais retrouvés naturellement. Le plus souvent, c'est l'humain qui, volontairement ou non, facilite leur introduction.

- La berce du Caucase
- La renouée du Japon
- Le roseau commun
- Le myriophylle à épis
- La pétasite (nouvelle)
- Le nerprun (nouveau)
- L'impatiante glanduleuse (nouvelle)

Qu'elles soient terrestres ou aquatiques, végétales ou animales — plantes, insectes, poissons — elles viennent perturber l'équilibre des milieux qu'elles colonisent, prenant la place des espèces indigènes, ces espèces locales qui évoluent sans intervention humaine.

Soyez les yeux de la Municipalité sur le terrain. En cas d'observation, vous pouvez signaler l'endroit exact grâce à une épingle prédéfinie sur la carte de la plateforme citoyenne Horizon. L'ajout d'une photo est également recommandé pour permettre à l'équipe municipale de confirmer l'espèce identifiée.

Depuis quelques années, certaines de ces espèces ont fait leur apparition sur le territoire de Stoneham-et-Tewkesbury. Il est donc essentiel que les citoyens sachent les identifier afin de prévenir leur prolifération, tant en nombre qu'en variété.

Toutes les informations utiles à la reconnaissance des EEE sont accessibles en ligne:

- <https://www.villestoneham.com/citoyens/environnement/arbres-et-vegetaux>
- <https://horizon.villestoneham.com/eee> ■

En 2025, trois nouvelles venues s'ajoutent aux quatre espèces déjà recensées:

## Société d'histoire de Stoneham-Tewkesbury La famille Dunn et le Club de golf à l'honneur

(CR) Le 26 mai dernier, l'histoire locale a repris vie à La Grange du Presbytère de Stoneham, alors qu'une trentaine de passionnés se sont réunis pour une conférence animée par la Société d'histoire de Stoneham-Tewkesbury.

C'est au nom de la famille Dunn que la Société d'histoire a présenté une conférence sur les origines du Club de golf de Stoneham, intimement lié au patrimoine local. L'évènement, empreint de nostalgie et d'enthousiasme, a permis de revisiter les débuts de cette institution familiale marquante.

La rencontre s'est conclue dans une ambiance chaleureuse autour d'un café et de gâteau, favorisant les échanges de souvenirs entre anciens et nouveaux membres de la communauté. Un beau moment de transmission et de partage, au cœur du patrimoine vivant de Stoneham-Tewkesbury.

Rappelons que la Société d'histoire loge toujours dans le presbytère de Stoneham, au 117, 1<sup>re</sup> Avenue. Les passionnés d'histoire peuvent s'y rendre les mercredis après-midi, sauf durant l'été, période pendant laquelle les visites se font sur rendez-vous avec Réal Dufour, au 418 848-2860. ■



Crédit photo: Société d'histoire

Une trentaine de personnes ont assisté à la conférence à la Grange du Presbytère.

Demande de rendez-vous EN LIGNE

Clinique dentaire  
**Stoneham**

Dr Stéphane Coulombe, DMD

Nous aimerions capturer 😊 une hygiéniste ainsi qu'une assistante dentaire... vous pouvez nous contacter au 418 848-8000.

Bonne saison estivale!



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

[www.cliniquedentairestoneham.ca](http://www.cliniquedentairestoneham.ca)

# À l'agenda du député Sylvain Lévesque, député de Chauveau

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Au cours des dernières semaines, Sylvain Lévesque, député de Chauveau, a pris part à plusieurs événements marquants dans sa circonscription, témoignant d'un engagement bien ancré sur le terrain.**

Le 11 mai, il a participé avec enthousiasme au Bingo Brunch tenu à Cité Joie, en compagnie du directeur général Olivier Piquer, de membres des Clubs Rotary et de l'équipe sur place. Il en a profité pour remercier sincèrement les participants du Télébongo Rotary, dont la générosité permet de soutenir de nombreux organismes de la région de Chauveau.

Le 24 mai a été bien rempli. D'abord, il a assisté à l'inauguration du nouveau parc de planches à roulettes et de la piste à rouleaux à Stoneham-et-Tewkesbury, dans le cadre de la première édition du StoXtrême. Fier d'avoir contribué à ce projet, il a salué la création d'un lieu sécuritaire et stimulant, pensé avant tout pour les jeunes.

Plus tard ce même jour, il s'est joint aux festivités du 20<sup>e</sup> anniversaire du Club de baseball Haute Saint-Charles. L'évènement, tenu sur le tout nouveau terrain synthétique du parc Réal-Cloutier, rassemblait joueurs,

bénévoles et partenaires, dans une ambiance empreinte de fierté locale.

Le 3 juin, il a rendu visite aux élèves de la classe de monsieur Marc-André, à l'école primaire Montagnac de Lac-Beauport. Ensemble, ils ont échangé sur la politique, le rôle des élus et l'importance de l'engagement citoyen. Il a aussi rencontré les députées de 6<sup>e</sup> année du Parlement écolier, bâtiment de la Montagne, dans le cadre de la 27<sup>e</sup> législature. Il a salué la pertinence de leurs questions et leur intérêt marqué pour les affaires publiques.

Le 9 juin, il était à l'École secondaire Le Sommet pour remettre les bourses de la persévérance scolaire à quatre élèves remarquables. Laurie Roy (culturel), Juliette Dupont (persévérance scolaire), Tommy Larouche (implication communautaire) et Maureen Singhoff (implication personnelle) ont chacun été salués pour leur détermination, leur implication et leur rayonnement positif dans leur milieu.

Enfin, le 14 juin, il a assisté à l'inauguration du tableau *Nidaney (Need an eye)* à la Maison des jeunes L'Atôme BGC de Stoneham-et-Tewkesbury. Ce projet artistique, porteur d'un message fort en prévention du suicide, met en lumière la créativité et la solidarité au service de la santé mentale. ■



En compagnie de Olivier Piquer et Dave Wyers, agent de développement et marketing.



À l'inauguration du nouveau parc de planches à roulettes et de la piste à rouleaux à Stoneham-et-Tewkesbury, dans le cadre de la première édition du StoXtrême.



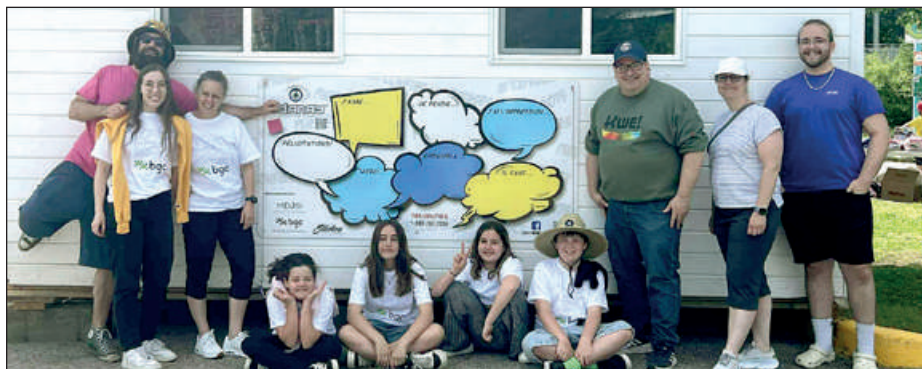
En compagnie de Rémi Ouellet, président, d'Alain Madore, responsable, d'un joueur des Riverains, et de la mascotte Circuit.



En compagnie des députées de 6<sup>e</sup> année du Parlement écolier : Monsieur Marc-André Perron, Charlotte Leblond, Olie Madore, Marylie Bisson, Raphaëlle Thériault et Madame Marie-Marie-Claude Lafortune.



En compagnie de Stéphanie Kelly, responsable, concentration Arts plastiques, Maureen Singhoff, Juliette Dupont, Laurie Roy, Tommy Larouche et Julie Roger, directrice adjointe, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> secondaire et Pré DEP.



C'est lors du marché aux puces de la MDJ de Stoneham que l'on a procédé à l'inauguration du tableau *Nidaney (Need an eye)*.



**Le duo qui s'occupe de tout!  
Le duo présent pour vous!**  
Achat | Vente | Location

En vedette





**nancyetmax.com**  
info@nancyetmax.com  
418-809-5555  
418-455-5355  
795 Boul. du Lac  
Québec, Québec G2M 0E4  
courtiers immobiliers  
résidentiels




Une famille d'ici depuis plus de 30 ans

**86%** DES LECTRICES ET LECTEURS  
**L'APPRECIENT**
**Merci!**
**JOURNAL.CA INC.**

 Casier postal 133  
 Saint-Antoine-de-Tilly, Québec, G0S 2C0  
 Tél. : 418.780.0999  
 info@journal-local.ca  
 www.journal-local.ca

**DIRECTION**

 Éditeur-directeur général :  
**Pierre Cassivi**
**RÉDACTION**

 Journaliste : **Carole Roy**  
 caroleroy@journal-local.ca  
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

 Collaborateurs : **Danielle Gauthier**  
**De Varennes, Romain Rebiffe,**  
**et Donovan Chrétien.**
**PUBLICITÉ**
**Carole Roy**  
 Développement des affaires  
 Cell. : 418.580.0537  
 caroleroy@journal-local.ca

**ADMINISTRATION**
**Suzie Lemay**
**IMPRESSION**
**Québec Média**  
 Dépôt légal :  
 Bibliothèque nationale du Québec  
 Convention de la Poste-publications  
 Postes Canada : N° 41870516

**WEBMESTRE**
**Viva Design**
**PRODUCTION**
**Viva Design**  
 production@journal-local.ca

**QUÉBECOR**  
 Média

 Impression sur du papier  
 provenant de sociétés qui  
 détiennent des certificats  
 appropriés en matière de  
 gestion des forêts.

**PROCHAINE PARUTION :**

AOÛT 2025

**DATE DE TOMBÉE :**

23 juillet 2025

## 10 ans de Vision santé Un rêve devenu réalité pour Carole Roth

(CR) Dix ans déjà pour Vision santé, clinique d'optométrie fondée par Carole Roth. Un cap important qui a été souligné avec éclat du 11 au 13 juin, à l'occasion d'un évènement festif où l'équipe fidèle de M<sup>me</sup> Roth a accueilli la clientèle avec des collections variées de montures et de lunettes solaires présentées par différents représentants.

Cette célébration avait une saveur toute particulière, puisque ce 10<sup>e</sup> anniversaire marque aussi l'aboutissement d'un rêve : celui de Carole Roth. Comme nous le racontions dans notre édition de juin, elle a su bâtir, avec détermination et passion, une clinique à son image. Ce cap franchi est la preuve éloquente que lorsqu'on y croit, tout est possible.

Comme chaque année, la clientèle a répondu présente. Lors de notre passage, l'achalandage témoignait de l'intérêt pour cet évènement devenu une tradition. Félicitations à Carole et à toute son équipe pour cette réussite inspirante! ■



L'équipe de Vision santé, de gauche à droite : Marie-Pierre Dubé, opticienne; Renée Claude Trotter, assistante; Frédéric Julien sympathique et fidèle représentant; Anne Lacroix, opticienne; Jade Lefebvre, opticienne; Carole Roth, optométriste; Ève Marie Maher, assistante et Guillaume Delage, opticien.



Lors de l'évènement anniversaire, c'était l'occasion idéale de découvrir les nouveaux modèles de montures.

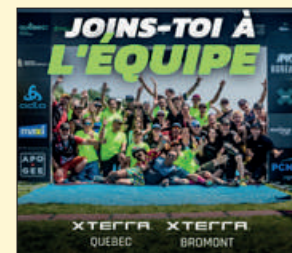
## L'évènement sportif s'installe à Lac-Delage les 11 et 12 juillet XTERRA Québec cherche des bénévoles

(CR) Le XTERRA Québec sera de retour à Lac-Delage les 11 et 12 juillet. Pour assurer le bon déroulement de l'évènement, l'organisation est à la recherche de bénévoles.

Le vendredi 11 juillet, les organisateurs ont besoin d'aide pour le montage des installations, le balisage du parcours et l'accueil des athlètes lors de l'enregistrement. Ce travail préparatoire est essentiel pour lancer les compétitions dans de bonnes conditions.

Le samedi 12 juillet, jour de l'épreuve, les besoins sont encore plus nombreux : encadrement aquatique, vélo et course, gestion du stationnement et des traverses, supervision de la zone de transition et de l'arrivée, ravitaillements et poursuite de l'enregistrement.

L'organisation promet une ambiance chaleureuse et une expérience enrichissante au cœur de l'action. Pour s'inscrire, on écrit à [benevoles.quebec@xterraquebec.com](mailto:benevoles.quebec@xterraquebec.com) ■



Crédit photo : Carole Roy

 ACHAT DE PUBLICITÉ : [ventes@journal-local.ca](mailto:ventes@journal-local.ca)

 TIRAGE :  
**10 500 exemplaires**

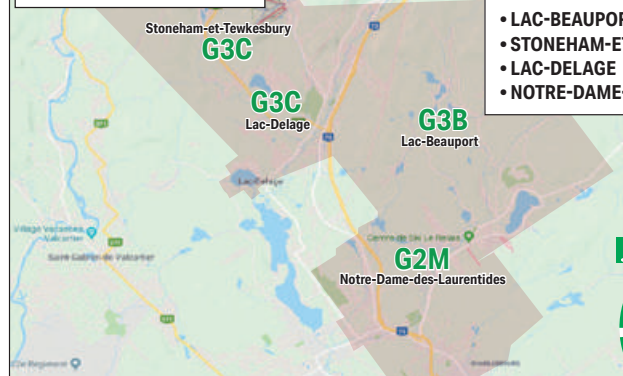
 DISTRIBUTION  
 RÉSIDENTIELLE

 POSTES CANADA  
 CANADA POST  
**9857 exemplaires**

 DISTRIBUTION  
 COMMERCIALE

 POSTES CANADA  
 CANADA POST  
**245 exemplaires**

 PRÉSENTOIRS  
**398 exemplaires**

 IMPRESSION  
**QUEBECOR**  
 Media  
 Territoire  
 de distribution

**73%** de lecteurs assidus

**1,6** lecteur par foyer

**86%** l'apprécie

- LAC-BEAUPORT
- STONEHAM-ET-TEWESBURY
- LAC-DELAGE
- NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES

**JOURNAL**  
**100%**  
**LOCAL**

Distribution par Postes Canada ou, en cas de grève, par points de dépôt.

**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 l'Écho du Lac et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

 source **Léger** [www.legermarketing.com](http://www.legermarketing.com)

 Vivre avec le  
 cancer, c'est  
 toujours  
 vivre...

Chaleureux et accueillant, le **Centre Bonenfant-Dionne** est un centre de jour qui accompagne les proches aidants et les personnes atteintes de cancer pour lequel il n'y a aucune guérison possible, en traitement ou non, et vivant à domicile.

Le Centre offre des **services axés sur le bien-être** des personnes, tels que : dîner en groupe, groupe de soutien, accompagnement par l'art, musicothérapie, ostéopathie, ergothérapie, accompagnement psychosocial ou spirituel, physiothérapie, massothérapie, soins de podologie, bain thérapeutique et acupuncture.

Tous les services et les soins du Centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin **sont offerts gratuitement** aux invités.

**25** ans **MS**  
 Centre  
**Bonenfant-Dionne**

 2101, chemin St-Louis  
 Québec, QC G1T 1P5  
 (porte face au fleuve)  
 418 688-0794

[centrejour@michel-sarrazin.ca](mailto:centrejour@michel-sarrazin.ca)  
**michel-sarrazin.ca**

La chronique canine

# Ton chien réagit aux autres chiens ? Tu peux l'aider

**DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES**  
Éducateur comportementaliste  
canin et félin

Collaboration spéciale

**Un chien qui s'agite, aboie ou tire en laisse à la vue d'un autre chien n'est pas condamné à rester réactif toute sa vie. Avec du temps, de la patience et une méthode adaptée, tu peux lui apprendre à rester calme, et même à se faire des copains.**

Un chien réactif réagit de façon excessive à des stimuli ordinaires, comme la vue d'un congénère. Il peut aboyer, grogner, sauter, tirer sur la laisse, par peur, excitation ou frustration. Ce n'est pas forcément de l'agressivité. Un chien adulte peut apprendre à se sentir mieux dans ces situations, même si on ne parle plus de socialisation au sens strict.

## Étape 1 : Garde ton chien sous son seuil de réactivité

La première règle, c'est d'éviter que ton chien dépasse ce seuil où il perd le contrôle. Pour y parvenir, il faut adapter vos promenades :

- Sors à des heures plus calmes (tôt le matin, tard le soir).
- Choisis des lieux tranquilles, peu fréquentés par d'autres chiens.
- Préfère les grands espaces aux sentiers étroits.

- Reste vigilant : repère les autres chiens à distance, fais demi-tour si besoin, cache-toi derrière une haie ou une voiture.

- Évite les chiens en liberté : un contact non désiré pourrait ruiner vos progrès.

Plus ton chien répète ses réactions (aboyer, tirer, grogner), plus elles deviennent automatiques et chaque fois il sécrète dans son sang de l'adrénaline. Cette hormone restera dans son sang pendant des jours. Ce qui signifie qu'il restera nerveux et plus facilement réactif pendant des jours. Et ça, on ne veut pas ça.

Il faut donc l'empêcher d'avoir ces comportements en gérant le chien AVANT qu'il déclenche, pour créer de nouvelles habitudes plus calmes et ainsi réduire l'adrénaline dans son sang.

Ce qu'il ne faut surtout pas faire

- Ne l'emmène pas dans un parc à chiens. Tu n'as aucun contrôle sur les autres chiens.
- Ne le punis pas. Tirer sur la laisse ou crier ne fait qu'augmenter son stress.
- Ne laisse pas ton propre stress prendre le dessus. Ton chien le ressent. Respire profondément, reste détendu.

## Étape 2 : Associe les chiens à des choses positives

Une fois que ton chien peut voir un autre chien à distance sans réagir, commence à créer des

associations positives. Prépare des friandises très appétissantes comme de la viande cuite. Dès qu'un autre chien entre dans son champ de vision, dis calmement : « Tu as vu le chien ? » et donne une friandise. Continue tant que l'autre chien est visible, puis arrête de le nourrir dès qu'il disparaît.

L'objectif n'est pas de le distraire, mais de lui apprendre qu'un autre chien = bonne chose = calme. À force, il te regardera automatiquement lorsqu'il verra un congénère, en s'attendant à une récompense. C'est exactement ce qu'on veut obtenir.

## Étape 3 : Renforce votre relation

Un bon lien entre toi et ton chien est essentiel. Plus il te fait confiance, plus il se sentira en sécurité. Travaille régulièrement des petits jeux d'éducation :

- Toucher ta main
- Tourner sur lui-même
- Répondre à son nom

Ces exercices simples renforcent la complicité, le focus et la gestion émotionnelle de ton chien.



*Avec une méthode adaptée, on peut apprendre au chien à rester calme, et même à se faire des copains.*

Crédit photo : Courtoisie

## Conclusion

Avoir un chien réactif, ce n'est pas une fatalité. En respectant son seuil de tolérance, en créant des expériences positives avec les autres chiens et en renforçant votre relation, tu peux transformer les promenades en moments sereins, voire joyeux. Avec patience et bienveillance, ton chien peut changer et peut-être même se faire des amis à quatre pattes. Et en cas de difficulté, consulte un éducateur canin comportementaliste. Et fuis tous les dresseurs de chiens qui punissent! ■

# ENGEL & VÖLKERS®

## L'Art de vendre l'exceptionnel !



Marie-Hélène Poulin  
Courtier immobilier résidentiel  
418.930.3313

François Leroux  
Courtier immobilier résidentiel  
418.802.4969



# Ce que vous mettez dans le bac a un impact.

Contenants,  
emballages,  
imprimés.



La nouvelle référence  
en collecte sélective.

[bacimpact.ca](http://bacimpact.ca)

Une initiative de

Éco  
Entreprises  
Québec

# À Lac-Beauport, la recette gagnante des Gauvin fait courir les habitués 35 ans de Batifol : toujours aussi savoureux!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Du boudin maison aux crêpes nappées de beurre d'érable, il s'en est brassé des casseroles au Batifol depuis! Pour souligner les 35 ans du restaurant, le 12 juin dernier, Daniel Gauvin levait son verre à ceux qui ont contribué à cette aventure bien ancrée dans la communauté de Lac-Beauport — à commencer par ses employés, ses associés, son fils Alexandre... et même son tout premier client.**

« Sans vous, il n'y aurait pas de Batifol! » a lancé Daniel avec émotion. Il a tenu à souligner les liens tissés au fil des décennies, et particulièrement la présence de Guy Gagnon, premier client à s'être attablé au bar le 13 février 1990 à 11 h 30. Depuis, il n'a jamais décroché — une fidélité qui en dit long sur la chaleur de l'endroit.

Toujours très actif, Daniel a salué le travail de son associé Christian Drolet, présent depuis 32 ans, que l'on voit surtout au Batifol de Beauport, ainsi que de toute son équipe. « On a vu grandir des jeunes ici... et aujourd'hui, on embauche leurs enfants! » dit-il avec fierté.



Le célébritissime Guy Gagnon!

## Des recettes qui rassemblent

Au Batifol, les souvenirs ont souvent le goût du filet Saint-André, des crêpes au beurre d'érable maison ou encore du boudin, un classique indétronable. « Ces plats ont traversé le temps avec nous. Quand on les sert, c'est un clin d'œil à nos débuts », note Alexandre. Lui aussi a grandi dans cette atmosphère gourmande. Après un détour par l'Allemagne et de brèves études en robotique, il a annoncé lors d'un souper familial son envie de se tourner vers la restauration. Il est aujourd'hui copropriétaire depuis 2021.

## Un duo qui carbure à la confiance

« Mon père m'a fait confiance dès le début. J'ai touché à tout : service, cuisine, gestion. Et maintenant, j'ai une vraie place dans les décisions », dit Alexandre. Le duo fonctionne sur la base du respect mutuel. « On n'est pas toujours d'accord, mais on s'écoute. Et surtout, on avance ensemble », résume Daniel.



La fête entourant les 35 ans du Batifol a donné lieu à de belles retrouvailles.

## Et après?

À 62 ans, Daniel n'envisage pas encore de raccrocher son tablier. Il souhaite ralentir doucement, tout en gardant un pied dans la cuisine et un œil sur la relève. « Tant que j'ai du plaisir, je continue. »

Le Batifol, c'est plus qu'un resto : c'est une institution gourmande, portée par une équipe soudée, une clientèle fidèle... et une passion qui mijote toujours sur le feu. ■



Francois Boily, maire de Lac-Beauport, les trois associés : Alexandre et Daniel Gauvin ainsi que Christian Drolet, le conseiller municipal Lorne Trudel et le député Sylvain Lévesque.

Crédit photo : Les Festifs

Chez nous, c'est en

# duo

Télé & Internet

77 \$/mois\*

+

Internet

Résidentiel 75

Forfait télé

L'initial

Internet

Résidentiel 75

Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

418.849.7125

ccapcable.com

Crédit photo : Carole Roy

Observer, explorer, s'émerveiller...

## Vivre la nature autrement cet été!

DONOVAN CHRÉTIEN

Agent de projets en environnement pour ACTION TRANSITION

Collaboration spéciale

**Les insectes représentent la majorité des espèces animales connues et sont omniprésents dans les écosystèmes terrestres. À eux seuls, ils constituent plus de la moitié de tous les êtres vivants et regroupent environ 85 % de la diversité animale : quatre espèces sur cinq sont des insectes.**

Dotés d'un exosquelette, une structure rigide qui les protège des prédateurs et limite leur déshydratation, ils possèdent aussi une grande fécondité et des cycles de vie courts, leur permettant de s'adapter rapidement à un environnement changeant.



Donovan Chrétien.

### Les insectes, des acteurs essentiels des écosystèmes

Souvent méconnus, les insectes jouent des rôles fondamentaux dans le fonctionnement des écosystèmes :

- **Régulation végétale** : les insectes herbivores influencent la répartition et l'abondance des plantes, et contribuent à l'équilibre des écosystèmes.
- **Pollinisation et dispersion des graines** : en transportant le pollen et, dans certains cas, les graines (phénomène appelé zoochorie), ils participent activement à la reproduction des végétaux.
- **Nettoyage et fertilité des sols** : certains insectes, dits « décomposeurs », se nourrissent de matière organique morte et contribuent à l'enrichissement des sols.
- **Base alimentaire** : ils représentent une source de nourriture indispensable pour de nombreux animaux insectivores qu'ils soient terrestres (oiseaux, chauves-souris) ou aquatiques (poissons).
- **Auxiliaires de lutte biologique** : certains insectes limitent naturellement la prolifération d'autres insectes ravageurs des cultures.

En tant que sentinelles de l'état de santé des écosystèmes, leur déclin est causé notamment par l'usage des pesticides et l'artificialisation de l'espace rural. Les scientifiques estiment

qu'entre 5 et 10 % des espèces d'insectes ont disparu depuis le début de l'ère industrielle.

Heureusement, des initiatives comme l'Atlas des papillons de nuit du Québec permettent aujourd'hui de mieux comprendre et protéger ces espèces. Ce projet de science participative vise à documenter la diversité et la répartition de ces insectes à l'échelle de la province.

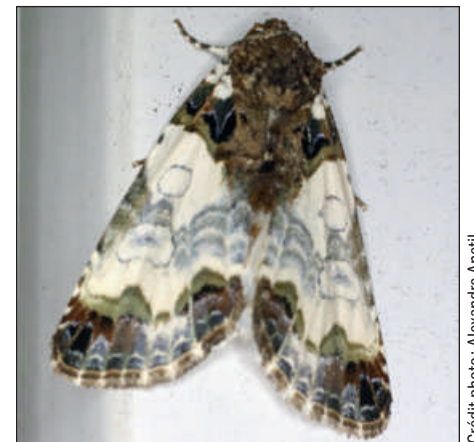
Dans le prolongement de cette sensibilisation, Action transition vous propose, durant l'été, de venir explorer le monde fascinant des insectes au parc de la forêt ancienne du mont Wright, à travers deux activités :

- Observation des papillons de nuit - jeudi 24 juillet
- Chasse aux insectes - jeudi 21 août

L'été au mont Wright ne s'arrête pas là! D'autres activités viendront rythmer la saison :

- Activité sur les reptiles et amphibiens - jeudi 10 juillet
- Soirée cinéma en plein air : jeudi 24 juillet
- Activité sur la flore - jeudi 31 juillet
- Soirée observation des perséides - jeudi 14 août
- Bain de forêt - vendredi 29 août

Les dates sont susceptibles de changer en cas d'imprévu. Pour consulter les détails et vous inscrire à nos activités, rendez-vous sur [actiontransition.ca](http://actiontransition.ca), rubrique « calendrier »



Un papillon de nuit, le cerma cerintha.

Crédit photo : Alexandre Ancill

et suivez-nous sur nos réseaux sociaux (Facebook et Instagram : Action transition).

Enfin, du 5 juillet au 16 août, retrouvez nos kiosques thématiques chaque samedi à l'entrée du Parc. Venez en apprendre davantage sur la faune sauvage, les forêts anciennes, l'histoire du mont Wright et bien d'autres surprises!

#### Sources :

- Livre 50 idées fausses sur les insectes - Christophe Bouget
- [provancher.org](http://provancher.org) : À la découverte des papillons de nuit ■

## VISION SANTÉ

### Clinique d'optométrie

*Vous avez été nombreux à venir nous rencontrer lors de notre évènement anniversaire en juin dernier.*

*Mille fois merci à toute notre clientèle pour cette confiance accordée depuis 10 ans déjà!*

*Chaque jour avec vous, c'est un plaisir renouvelé.*

*Chers clients, merci de nous faire confiance depuis 10 ans!*

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport  
caroleroth@cliniquevision.ca

[www.cliniquevision.ca](http://www.cliniquevision.ca)

418 825-0044 





# André Dussault.com

DE L'INTERMÉDIAIRE À LA PROPRIÉTÉ DE LUXE

418.849.0555



418.956.8605

Sotheby's  
INTERNATIONAL REALTY

Québec

**NOUVEAUTÉ**



1 999 000 \$

71 Chemin du Godendard, Lac-Beauport  
MLS 12679898



1 490 000 \$

14 Chemin de l'Éclaircie, Lac-Beauport  
MLS 21155849

**NOUVEAUTÉ**



889 000 \$

169 1<sup>re</sup> Avenue, Stoneham-et-Tewkesbury  
MLS 13451076

**NOUVEAUTÉ**



975 000 \$

10 Rue Couillard, La Cité  
MLS 28272507

**NOUVEAUTÉ**



1 750 000 \$

7 Rue Marguerite-D'Youville, Desjardins  
MLS 9051372

**NOUVEAUTÉ**



1 675 000 \$

24 Rue des Remparts, Saint-Michel-de-Bellechasse  
MLS 18082794

**NOUVEAUTÉ**



2 800 000 \$

29 Chemin du Domaine-Charlevoix, Baie-Saint-Paul  
MLS 10322757



599 000 \$

25 Chemin de la Rive, Lac-Beauport  
MLS 20047997

**L'ÉQUIPE**



Sabrina Martinez  
Courtier Immobilier Résidentiel

Noël Gingras  
Courtier Immobilier

## LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale  
Depuis 1956



Conception de plan  
Aménagement paysager  
Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405



  
**Candide**  
**VILLENEUVE**  
**PAYSAGISTE**

Pour de beaux bouquets...

## Quelles plantes intégrer au jardin?

COLLABORATION SPÉCIALE :  
ROMAIN REBIFFE  
Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

La pollinisation est indispensable à la reproduction d'un grand nombre de végétaux, dont la majorité des fruits et légumes à fleurs que nous consommons. Naturellement assurée par le vent depuis toujours, elle s'est accentuée avec l'apparition des insectes et une coopération s'est établie entre les insectes et oiseaux qui butinent de fleur en fleur et les plantes qui leur offrent en échange de cette dispersion de pollen sur les fleurs femelles, un délicieux nectar dont se régalaient ces bénévoles volants.

Lorsque l'on aborde le sujet de la pollinisation, nos pensées se tournent souvent vers les abeilles domestiques, celles dont les apiculteurs prennent grand soin en échange du miel excédentaire qu'ils prélèvent à l'automne, mais elles ne représentent en réalité qu'un faible pourcentage des acteurs de cette activité. Ainsi, on estime qu'environ quatre-vingts pour cent de la pollinisation est réalisée par des insectes sauvages, avec parmi les principaux groupes les coléoptères dont les coccinelles, les lépidoptères (papillons), les diptères comme les mouches ou plus spécialement les syrphes et enfin les hyménoptères (abeilles, guêpes...).

Toute cette population qui travaille au brassage des gènes par le transport de pollen attaché à leur corps a toutefois tendance à s'amenuiser avec l'évolution des techniques de traitement des végétaux à l'aide de produits chimiques ainsi que l'urbanisation grandissante, mais ils sont si petits qu'il est difficile de s'en rendre compte. Néanmoins, il existe des moyens simples et à la portée de tous de venir en aide à ces alliés naturels pour le plus grand bonheur de la biodiversité!



Un bel exemple d'un bouquet de table.

Crédit photo : Unsplash - @Nina Mercado

Pour les personnes possédant un jardin ou même un coin de balcon, la plantation peut se planifier en alliant le plaisir des yeux avec celui d'offrir aux habitants ailés de délicieux cocktails de nectar fleuris. Parmi les plus grands végétaux, les arbres fruitiers sont ceux qui offrent une coopération évidente entre l'obtention de beaux fruits pour les gourmands et de nourriture pour ceux qui s'occupent de la pollinisation des fleurs femelles donnant ces fruits! Ainsi, les pommiers, pruniers et, en règle générale, tout arbre fruitier, apportent un vrai plus pour tout le monde. Les arbustes à petits fruits ne sont pas en reste avec la vaste famille qui les compose. Ainsi l'amélanchier du Canada, le cornouiller, le bleuetier, la viorne ou encore le sureau sont quelques pistes intéressantes à explorer pour attirer les gourmands petits et grands, de la floraison à la fructification. Enfin, parmi les plantes vivaces qui égayeront de couleur nos parterres, on pourra intégrer au jardin des capucines, véritable buffet pour nos amis les colibris et dont les fleurs sont comestibles, mais encore l'achillée millefeuille, le rudbeckia, le coréopsis et, dans une idée de mise en communauté des ressources, un large panel de fines herbes telles la sauge, le thym et le romarin pour n'en citer que quelques-unes, régaleront les insectes et les plus grands habitants des lieux.

Concernant les espaces de pelouses, on pourra orienter notre choix vers une pelouse plus écologique de type prairie, laisser en début de saison s'épanouir les pissenlits et finalement, si l'on dispose de l'espace nécessaire, l'idéal est de laisser un coin du jardin se peupler naturellement de fleurs aussi sauvages que locales, qui raviront le peuple des airs par sa diversité. Ajoutez à cela un charmant petit hôtel à insecte et un récipient contenant de l'eau et une petite branche pour éviter les accidents et, avec aussi peu d'énergie, vous participerez à la poursuite de la grande aventure de la vie! ■

Une boucherie locale, généreuse et gourmande

# JB Allard au Lac : le pari de Philippe Lavoie

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Philippe Lavoie n'a jamais oublié ses racines. Originaire de Lac-Beauport, il y a grandi jusqu'à l'âge adulte avant de sillonner le monde en tant que scaphandrier professionnel. Aujourd'hui, c'est dans un tout autre domaine qu'il s'épanouit : celui de la viande, du barbecue et du prêt-à-manger. En ouvrant une deuxième succursale de la boucherie JB Allard l'Épicier gourmand dans son patelin natal, il réalise bien plus qu'un projet d'affaires : un retour aux sources.**

« Je savais que le monde du Lac allait aimer ça, une boucherie, du prêt-à-manger, tout ça. Il y avait un manque à combler, et je voulais être celui qui le ferait », confie-t-il avec conviction.

## Une aventure née d'une passion

Avant d'endosser son tablier de boucher, Philippe Lavoie a mené une carrière peu commune : pendant 14 ans, il a été scaphandrier, œuvrant partout au Québec, au Canada et même à l'international. Un accident l'a contraint à tourner la page, mais lui a aussi permis de prendre un virage décisif.

« J'ai vendu mes blocs, puis je me suis lancé. J'aime la viande, j'aime le barbecue, alors j'ai racheté une institution sur la Rive-Sud. C'est comme ça que tout a commencé », explique-t-il.

À Saint-Nicolas, il a repris les rênes d'une boucherie bien établie depuis près de 20 ans. En quelques années, il l'a transformée, doublant la superficie, étoffant l'offre et bâtissant une équipe fidèle.

## Un commerce ancré dans la communauté

L'ouverture de la succursale de Lac-Beauport est le fruit d'une belle collaboration locale. C'est avec Julie du Café Noisette et Stéphanie, deux figures bien connues de la communauté, que le projet a pris forme. Ensemble, ils ont vu le potentiel de ramener une boucherie de qualité dans ce secteur en pleine croissance.

« On est quatre associés ici : moi, Max, Gabriel et Marc. On est tous passionnés et bien entourés. Ce n'est pas juste une business, c'est une aventure humaine », souligne Philippe.

Et cette passion transparait dans chaque aspect de l'entreprise : du choix rigoureux

des viandes – bavette, onglet, filet mignon, contrefilet – aux plats cuisinés maison comme les lasagnes, les arancini et les bœufs bourguignons.

## Un service personnalisé, 7 jours sur 7

À Saint-Nicolas, la cuisine tourne à plein régime : trois cuisiniers y préparent chaque semaine les plats prêts à manger, livrés quatre fois par semaine à la succursale de Lac-Beauport grâce à un camion réfrigéré. Les clients peuvent donc se procurer des repas maison, frais et savoureux, du mardi au samedi.

« Tout est fait sur place par une équipe qui y met du cœur. C'est de la vraie bouffe, faite avec amour, comme à la maison », assure-t-il.

L'accueil, lui, se veut tout aussi chaleureux. « Je pense qu'on est des bons patrons. Les gens qui travaillent avec nous restent, parce qu'on les écoute et qu'on veut créer une ambiance où tout le monde a du fun », dit Philippe, tout sourire.

## Devenir l'incontournable du secteur

Avec son concept de boucherie prêt-à-manger haut de gamme, JB Allard vise à devenir une destination incontournable pour les résidents de Lac-Beauport. Le bouche-à-oreille fonctionne déjà, et les clients affluent, attirés par la qualité des produits et la proximité du service.

« Je veux que les gens prennent l'habitude de venir ici, qu'ils sachent que c'est chez nous qu'ils trouveront la meilleure viande. Et je pense que c'est en train de se faire », constate Philippe, enthousiaste.



Une clientèle ravie de découvrir cette nouvelle offre que propose JB Allard.



Gabriel Laverdure, Philippe Lavoie et Emanuel Fournier lors de l'ouverture officielle le 24 mai dernier sur l'accueillante galerie de Café Noisette.

Pour l'instant, l'homme d'affaires ne souhaite pas multiplier les ouvertures. Il préfère se concentrer sur la qualité, la stabilité et le plaisir d'être proche de ses clients. Cela ne l'empêche pas de penser à l'avenir : avec son permis CI, il explore déjà la possibilité de vendre ses produits dans des restaurants et casse-croûtes, ou encore de fournir d'autres boucheries avec ses fameux arancini et fondues parmesan.

## Un projet à l'image de son créateur

Derrière le succès grandissant de JB Allard, il y a un homme passionné, curieux et résilient.

Philippe Lavoie a appris le métier sur le tas, en s'entourant de gens compétents, en observant, en expérimentant, mais surtout, en suivant son instinct.

« Je connaissais la viande, mais je ne la travaillais pas. J'ai tout appris de A à Z. C'est un apprentissage constant, et j'adore ça », dit-il avec fierté.

Ce lien fort avec le produit, avec la terre et avec les gens fait toute la différence. JB Allard n'est pas qu'une boucherie : c'est un lieu où l'on sent la passion, la générosité et le goût du partage. À Lac-Beauport, on ne pourrait rêver mieux. ■



Lors de l'ouverture, c'était l'occasion parfaite pour faire découvrir quelques produits.



## PRODUCTION DE VIDÉOS



**PARLEZ-NOUS DE VOTRE PROJET**

Publicité | Portrait d'entreprise | Vidéo RH  
Formation | Podcast | Projet sur mesure



**418 316-2222**

[ccapproductions.com](http://ccapproductions.com)



Les festivités battront leur plein dans une ambiance conviviale, musicale et gourmande.

## Une veille de fête nationale à la française La SFQ vous convie à une soirée festive le 13 juillet

(CR) À la Société Française de Québec, le 13 juillet aura des airs de célébration hexagonale. À la veille de la fête nationale française, les festivités battront leur plein dès 17 h, dans une ambiance conviviale, musicale et gourmande. L'occasion rêvée de vivre un peu de France, ici même, sur le boulevard du Lac.

### Une soirée dansante et gourmande

Sous le chapiteau dressé pour l'occasion, une piste de danse vibrera au son d'un DJ qui mettra à l'honneur les rythmes français. Entre deux pas de danse, les visiteurs pourront participer à un rallye ludique, avec à la clé un panier garni de produits français à



gagner—une belle manière de se plonger dans l'ambiance du pays célébré.

Côté papilles, la fête ne sera pas en reste. Un service de bar et de nourriture sera offert sur place pour permettre aux convives de se sustenter entre deux activités. Mention spéciale à nos amis alsaciens, qui feront cuire sur place leurs fameuses flammekueches, ces tartes flambées aussi savoureuses qu'emblématiques. Un véritable voyage culinaire qui promet de régaler petits et grands.



NOUVEAU MENU,  
MÊME VUE  
SPECTACULAIRE.

Savourez l'été sur la terrasse de  
L'Îlot à Entourage sur-le-Lac.  
Une cuisine locale et créative  
à découvrir dès maintenant.



Suivez-nous sur les  
réseaux sociaux pour  
un aperçu savoureux!

# l'îlot

REPÈRE GOURMAND

RÉSERVATION  
OBLIGATOIRE :  
418.463.8999



f @lilotresto

99, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport

CITQ : 005736



### Le 14 juillet en bref

Le 14 juillet marque la fête nationale de la France, en souvenir de la prise de la Bastille survenue en 1789. Cet événement symbolique, où les Parisiens se sont emparés d'une forteresse-prison représentant l'autorité royale, a marqué le début de la Révolution française. Portée par des idéaux de liberté, d'égalité et de fraternité, cette révolution allait transformer la France et inspirer le monde entier.

C'est un siècle plus tard, en 1880, que cette date deviendra officiellement fête nationale. Depuis, les célébrations du 14 juillet en France sont spectaculaires : défilé militaire sur les Champs-Élysées, feux d'artifice, bals populaires et même fêtes dans les casernes de pompiers. C'est un jour où l'on rend hommage à l'histoire, mais surtout à l'esprit de rassemblement et de démocratie.

Le 13 juillet, dès 17 h, la SFQ vous propose de vivre cette atmosphère festive et chaleureuse à Québec, dans un esprit de partage et de joie. Que vous soyez d'origine française, francophile ou simplement curieux, cette soirée promet d'être un moment inoubliable. Tous les détails sur [sfquebec.org](http://sfquebec.org). ■

# Activités nature et sensibilisation avec Les Marais du Nord et Agiro

## Cet été, au rythme du lac Saint-Charles

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Cet été, deux organismes bien enracinés dans la région de Québec invitent la population à découvrir la richesse du lac Saint-Charles et de ses écosystèmes. Les Marais du Nord et Agiro, dont les missions sont intimement liées, voire complémentaires, proposent des activités éducatives, ludiques et accessibles pour tous. À travers leurs initiatives, ils sensibilisent à la protection de l'eau, de la biodiversité et de notre relation à la nature.**

### Immersion dans un monde ailé

Situés en bordure du lac Saint-Charles, Les Marais du Nord sont bien plus qu'un lieu de promenade. Refuge naturel pour une faune diversifiée, notamment plus de 190 espèces d'oiseaux, le site est aussi un espace d'éducation et de sensibilisation à la biodiversité.

Parmi les activités proposées cet été, l'Initiation à l'ornithologie, prévue le 12 juillet de 9 h à 10 h 30, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans accompagnés d'un adulte. Au programme : observation, identification des espèces et découverte du comportement des oiseaux dans leur habitat naturel. Une inscription est requise via le site Internet des Marais.

Le parc est aussi reconnu pour son programme de nichoirs artificiels, lancé il y a plus de 20 ans pour pallier la disparition des cavités naturelles essentielles à la nidification de certaines espèces comme le garrot à œil d'or ou le harle couronné. Grâce à l'implication de bénévoles, ces nichoirs sont entretenus et suivis chaque année. « Chaque passage nous aide à mieux comprendre les habitudes de ces oiseaux et à ajuster nos pratiques », souligne l'équipe du parc.

Les sentiers aménagés, plateformes d'observation et activités guidées permettent aux visiteurs de vivre une expérience immersive tout en respectant les écosystèmes présents. Que l'on soit amateur de nature, photographe ou curieux, chacun y trouve matière à s'émerveiller.

### Agiro et la Fête du lac : plaisir et sensibilisation

Le 26 juillet, dès 9 h, Agiro vous donne rendez-vous au 433, rue Delage, pour la Fête du lac. Cette journée gratuite et familiale se déroule en bordure du lac Saint-Charles et propose une foule d'activités ludiques et éducatives axées sur la protection de l'eau et des milieux naturels.

Au programme :

- Navigation douce et responsable : le prêt gratuit de kayaks et canots (avec tout l'équipement) permet d'explorer le lac tout en respectant l'environnement. La brigade nautique de la Société de la rivière Saint-Charles sera sur place pour sensibiliser les participants aux bonnes pratiques de navigation.
- Atelier de pêche éducatif (7 à 17 ans) : en partenariat avec le programme Pêche en herbe, les jeunes apprendront les bases de la pêche tout en développant une conscience écologique. Un permis gratuit valable jusqu'à 18 ans est offert à chaque participant (inscription obligatoire sur le site d'Agiro).
- Kiosques d'experts : des professionnels d'Agiro et d'autres organismes aborderont des sujets tels que les cyanobactéries, la biodiversité aquatique, la gestion des eaux pluviales ou la restauration des berges.
- Jeux et art collectif : jeux en plein air (échecs géants, lancer de hache sécuritaire...) et création d'une œuvre participative sur le thème de l'eau attendent petits et grands.
- Nourriture sur place : hot-dogs, friandises et collations seront en vente pour compléter cette journée festive.

Bien plus qu'un événement de loisir, la Fête du lac vise à mobiliser la population autour de la protection de l'eau potable. Elle s'inscrit dans une démarche continue portée par Agiro pour valoriser ce réservoir vital qu'est le lac Saint-Charles.

### Un lien naturel

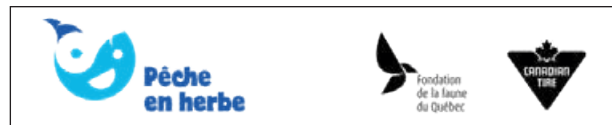
Les Marais du Nord et Agiro ne sont pas que deux acteurs engagés de la région : ils sont liés

par un même territoire, un même bassin versant et une même volonté de protéger ce joyau écologique qu'est le lac Saint-Charles. L'un agit par la conservation active et l'éducation à la nature ; l'autre, par la mobilisation citoyenne, la gestion de projets environnementaux et la sensibilisation à l'eau potable.

En participant aux activités proposées cet été, les citoyens sont invités à vivre des expériences concrètes qui éveillent à la beauté du territoire tout en favorisant une meilleure compréhension des enjeux écologiques. L'eau, la faune et la communauté sont au cœur de leur action conjointe.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire :

- Activités des Marais du Nord : [www.maraisdunord.com](http://www.maraisdunord.com)
- Fête du lac avec Agiro : [www.agiro.org](http://www.agiro.org) ■

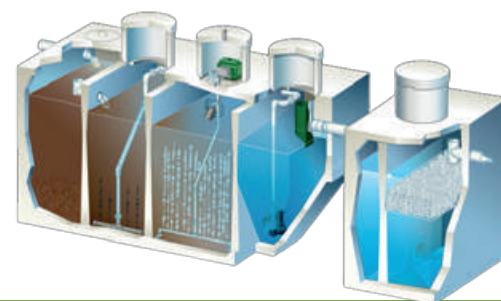


La Fête du lac, un incontournable le 26 juillet prochain.

## HYDRO-KINETIC®

### POUR UNE INSTALLATION SEPTIQUE PERFORMANTE, ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

- ✓ Aucune fosse septique (économies sur la vidange des boues)
- ✓ Installation permanente (ne sera jamais à refaire)
- ✓ Réparabilité élevée avec des composantes en vente libre
- ✓ Requiert peu d'espace
- ✓ Traitement supérieur protégeant votre santé et l'environnement
- ✓ Réduction des gaz à effet de serre
- ✓ Entreprise de Québec à deux pas de chez vous



Le site des Marais du Nord est propice à l'observation des oiseaux que l'on soit dans les sentiers ou sur l'eau.

Simon Larouche lance deux livres pour faire rayonner le coaching professionnel

## Le coaching systémique intérieur

(CR) Avec la sortie de *Le Coaching Systémique Intérieur*, son deuxième livre lancé le 17 juin, Simon Larouche poursuit son œuvre de transmission. Coach certifié et formateur passionné, il y expose les fondements du coaching professionnel, une approche trop souvent mal comprise. Ce nouvel ouvrage, ancré dans son expérience et sa pédagogie, vient éclairer un domaine en pleine effervescence.



Crédit photo : Carole Roy

Avec *Le Coaching Systémique Intérieur*, Simon Larouche propose bien plus qu'un livre sur le coaching. C'est un guide pour apprendre à mieux s'écouter, à mieux accompagner et peut-être, à transformer sa vie.

Le coaching, selon Simon Larouche, n'a rien d'un discours motivant ou d'un conseil bienveillant. « Ce n'est ni du mentorat, ni de la psychologie, ni du conseil. Le coaching, c'est poser les bonnes questions pour que la personne trouve ses propres réponses », explique-t-il. Dans *Le Coaching Systémique Intérieur*, il précise les compétences essentielles qui définissent cette pratique, telles que reconnues par la Fédération internationale de coaching (ICF).

Il y décrit le rôle du coach comme celui d'un partenaire, sur un pied d'égalité avec l'accompagné. « Ce n'est pas une posture d'expert, mais un engagement à accompagner l'autre vers ce qu'il veut, dans l'action et la conscience », ajoute-t-il. Une pratique qui demande écoute, rigueur et bienveillance.

### Une école et une vision globale

À travers son école Syma Coaching, Simon forme des coachs selon une méthode qu'il appelle « coaching systémique intérieur ». Cette approche part du principe que chaque individu est constitué de plusieurs parties internes, parfois en tension. « Quand on écoute vraiment toutes les voix en nous, on découvre une richesse et une cohérence insoupçonnées », dit-il. Quand l'écoute devient boussole...



Crédit photo : Courtoisie

Une centaine de personnes étaient réunies à la Buvette du Moulin pour le lancement de livre. Un succès!

Syma Coaching est hébergée au Centre de l'Être, un lieu de ressourcement situé à Lac-Beauport, qu'il a cofondé avec sa conjointe. On y propose une gamme de services complémentaires — massothérapie, pleine conscience, écopsychologie — dans un même esprit de transformation intérieure. « On y vient pour se reconnecter à soi-même, ralentir et réfléchir », résume Simon.

### Une plume pour éclairer

Ce deuxième ouvrage fait suite à un premier livre, plus personnel, publié quelques mois plus tôt. « Au départ, je voulais écrire un seul livre. Mais le contenu était trop dense, alors j'ai décidé d'en faire deux. » Le premier, *Je ne suis pas seul en moi*, présente son parcours de vie et les événements qui l'ont mené au coaching. Le second sert aussi d'outil de référence pour

les étudiants de son école. Simon y met en lumière la distinction entre le coaching et d'autres formes d'accompagnement. « Le mot est galvaudé. Trop de gens se disent coachs sans en respecter l'essence. Mon objectif, c'est de clarifier ce qu'est le vrai coaching, et pourquoi il est si puissant. »

### Un engagement au long cours

Avec plus de 2 500 heures de pratique, Simon Larouche est en voie d'obtenir sa certification de maître coach, le plus haut niveau décerné par l'ICF. « J'enregistre mes séances, je les réécoute, je me mets en question. C'est exigeant, mais essentiel », confie-t-il. Pour lui, le coaching est un art qui se cultive comme la musique : par la présence, l'attention et la pratique.

### Où se procurer les livres de Simon Larouche?

*Je ne suis pas seul en moi* et *Le Coaching Systémique Intérieur* sont disponibles sur [symacoaching.com](http://symacoaching.com), sur Amazon, et seront bientôt offerts dans plusieurs librairies locales. ■



## Dans votre quartier cet été à Lac-Beauport...

Deux agents circulent sur les chemins lac-beauportois en vélos électriques. Ils s'arrêtent chez vous.

Ils vous parlent de gestion des matières résiduelles et vous remettent un dépliant.



### C'EST LA BRIGADE VERTE !

Écoutez-les. Vous apprendrez peut-être quelque chose.

Ou mieux, posez-leur des questions.

Et merci d'accueillir nos agents de sensibilisation avec courtoisie !



Les agents de sensibilisation Kallel Papadeas et Félix Harrisson

À la rencontre des producteurs

# Un nouveau souffle pour le Marché public des Cantons

**(CR)** C'est sous un ciel gris et pluvieux que s'est amorcée, le 19 juin, la saison du Marché public des Cantons à Stoneham-et-Tewkesbury. Malgré la grisaille, l'ambiance était à la bonne humeur.

« On est là, présents, et on essaie que tout fonctionne pour le mieux pour tout le monde », confiait Jenny Delachauscée, nouvelle présidente de la coopérative qui chapeaute le marché. En effet, cette année, l'équipe s'est renouvelée avec l'arrivée de M<sup>me</sup> Delachauscée, épaulée par Marie-Michelle Parent. Toutes deux sont désormais responsables du bon déroulement de la saison, avec l'aide de Charlotte Bergevin, tout juste embauchée pour la saison estivale.

Le marché, qui se tient chaque jeudi de 15 h à 19 h dans l'enceinte de la patinoire couverte du parc des Fondateurs jusqu'au 18 septembre (avec une pause durant les vacances de la construction), accueille entre 12 et 17 producteurs chaque semaine — un chiffre appelé à croître au fil des semaines. « Les contrats continuent d'entrer, c'est encourageant », notait la présidente en ce jour de première.

La diversité des exposants impressionne cette année, tant par la provenance que par l'originalité des produits. C'est le cas notamment de la ferme Ambroise et de La Belle Louve, qui arrivent tout droit de Charlevoix. « Il y en a qui font deux heures et demie de route et repartent le soir même.



Marie-Michelle Parent, Jenny Delachauscée et Charlotte Bergevin.



Un tiers des kiosques est réservé à des artisans non alimentaires.

Certains viendront de quatre à cinq fois durant la saison », souligne-t-elle.

Parmi les nouvelles têtes cette année, notons la présence de Tony BBQ avec ses fameux smash burgers, Acrament'Bon, la ferme Ambrosia, l'Atelier en Vrac, Bourrask, Mademoiselle Création, Safran Nordique ainsi que les Marins plaisir, qui proposeront notamment des produits de la mer et des pizzas congelées. D'autres fidèles sont aussi de retour, comme Pascal le boulanger, la Ferme des Cantons, la Maison Lapleau et Les Bols à Pat.

La structure du marché favorise les producteurs agroalimentaires, qui occupent environ les deux tiers des kiosques. Le dernier tiers est réservé à des artisans non alimentaires, choisis avec soin pour la qualité et l'originalité de leur offre.

Outre l'ouverture du 19 juin, deux autres rendez-vous ponctueront la saison : la grande fête du 21 août avec l'épluchette de blé d'Inde, et la fermeture du marché le 18 septembre. Peu importe la météo, le Marché public

des Cantons reste un lieu de rencontres et de découvertes où producteurs, artisans et visiteurs partagent le plaisir du local avec passion. ■



Les citoyens ont profité du lancement de la saison du marché pour renouer avec les producteurs.

## Le gouvernement du Québec investit 8,4 M\$ pour nos aînés actuels et futurs!

Quel plaisir de voir les travaux débiter pour ce projet porteur pour la communauté! Je remercie la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, et tout particulièrement, Monsieur Louis Blanchette et son équipe pour leur ténacité.

Je suis fier de travailler avec vous!



**SYLVAIN LÉVESQUE**  
DÉPUTÉ DE CHAUEAU



France-Élaine Duranceau, ministre responsable de l'Habitation, Louis Blanchette, membre du CA provisoire, et Sébastien Couture, maire de Stoneham-et-Tewkesbury.



1680, avenue Lapierre, bureau 201  
Québec (Québec) G3E 0G1  
418-842-3330  
sylvain.levesque.chau@assnat.qc.ca

Avec Lucie Trahan, l'achat local prend tout son sens

# L'Atelier en Vrac : quand la solidarité ravive les flammes

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Depuis huit ans, l'Atelier en Vrac fait bien plus que vendre des produits en vrac à Stoneham. Ce lieu chaleureux, imaginé et porté par Lucie Trahan, est devenu un véritable milieu de vie. Derrière les pots de lessive, les livres et les contenants réutilisables, il y a l'histoire d'une femme résiliente qui, malgré les tempêtes, continue de croire qu'un commerce local peut changer le monde — un contenant à la fois.

## Un retour aux sources devenu mission de vie

Tout a commencé à Sherbrooke. « Je consommait déjà en vrac là-bas. C'était simple, ça avait du sens. J'avais l'impression de revenir à quelque chose d'essentiel », raconte Lucie. De retour dans la région de Québec, elle ne se résout pas à revenir à la consommation suremballée. L'idée d'ouvrir son propre commerce de vrac commence alors à mijoter.

Avec l'aide inattendue, mais déterminante de son amie Jill, Lucie lance l'Atelier en Vrac en avril 2018. Jill lui prête son local et lui offre de rembourser l'investissement initial à même les profits. « Elle m'a propulsée. Elle



Lucie Trahan.

rallumait notre gaz pour se déployer », dit Lucie avec émotion.

## Une croissance portée par les valeurs

De vingt produits au départ, l'Atelier est passé à plus de 600, sans compter les livres. Produits ménagers écologiques, aliments en vrac, objets artisanaux... tout est sélectionné avec soin. « Si c'est dans l'atelier, c'est parce que je l'aime, parce que j'y crois », insiste Lucie.

Avec l'inflation, le vrac devient une solution économique. « Une cliente part avec son 4 litres de lessive et je ne la revois pas avant un an. On libère le bac de recyclage, on économise et on consomme autrement. »

L'Atelier accueille aussi une librairie alimentée par des dons, des ateliers de couture, des lectures de tarot et héberge l'organisme Action Transition, né d'un comité vert auquel Lucie a contribué dès les débuts.

## Des défis, des choix et une mission familiale

La pandémie, l'inflation, et la prise en charge de ses deux nièces ont redéfini les priorités de Lucie. En 2022, elle devient leur tutrice officielle. « Ma mission a changé à 90 degrés. Ma priorité, ce sont mes filles », confie-t-elle.

Pour concilier vie familiale et professionnelle, le commerce réduit ses heures d'ouverture. « Oui, ça a affecté le chiffre d'affaires, mais je n'avais pas le choix. » L'épuisement guette. En février dernier, Lucie écrit une lettre ouverte à sa clientèle, dans un geste de courage et de vulnérabilité : elle n'arrive plus à porter l'atelier seule.

## Un mouvement d'entraide qui redonne espoir

« J'ai reçu des dizaines de réponses. Du soutien moral, des coups de main, des offres de bénévolat, de gestion, de promotion. Ça m'a portée. » Depuis, un nouveau modèle d'affaires émerge, basé sur l'entraide et le partage.

Lucie n'est plus seule. Des clientes deviennent bénévoles, d'autres proposent leur expertise. « Quelqu'un veut s'impliquer? Il peut donner du temps, ses compétences, ou un petit montant. On avance ensemble. » Lucie parle d'un « commerce du cœur », où chacun peut contribuer selon ses forces.



Une visite à l'Atelier en Vrac, c'est se créer une habitude et l'on aime y revenir.

## Le courage d'être vraie

Lucie Trahan ne cache rien : « Oui, c'est précaire. Mais j'ai choisi d'être transparente. Il y a tellement de commerçants qui vont mal et qui n'osent pas le dire. » Pour elle, cette vulnérabilité est aussi un moteur de changement.

« L'atelier, c'est pas juste un commerce. C'est un lieu où on ravive les flammes, où on se reconnecte à ce qui a du sens. On s'encourage. On se choisit. »

Et d'ajouter, la voix vibrante de foi et de fierté :

« J'y crois, j'y crois, j'y crois... et j'ai juste envie de dire : *watch me.* »

## Comment soutenir l'Atelier en Vrac :

### 1. Faites vos achats à l'Atelier

Chaque visite compte! Découvrez ou redécouvrez les produits en vrac, ménagers et alimentaires, locaux et écologiques.

### 2. Apportez vos contenants

Une petite action pour vous, un grand geste pour l'environnement — et un soutien au modèle zéro déchet.

### 3. Parlez-en autour de vous

Le bouche-à-oreille est l'un des moyens les plus puissants de faire rayonner l'atelier. Invitez vos proches à y faire un tour! Un simple partage sur Facebook peut faire la différence.

### 4. Offrez du temps bénévole

Vous avez quelques heures? Lucie cherche des personnes pour l'aider à la caisse, aux commissions, à l'entretien ou aux événements.

### 5. Partagez vos talents

Comptabilité, communication, gestion, graphisme, soutien administratif : chaque compétence est précieuse.

### 6. Investissez dans le projet

Lucie est en train de bâtir un modèle de cogestion. Il est possible d'investir temps ou argent et d'obtenir des parts symboliques ou des avantages.

Faites connaître votre intérêt à Lucie en lui écrivant à [info@atelierenvrac.com](mailto:info@atelierenvrac.com)

Vous trouverez aussi de nombreuses informations sur Facebook : L'Atelier en Vrac (Stoneham). ■



**BIJOUTERIE  
LE SABLIER Inc.**  
Vente et Réparation

**Profitez-en  
pour vous gâter!**



**Vente 35<sup>e</sup> anniversaire**  
**Du 4 juillet au 2 août 2025**

683, rue Jacques-Bédard (près du Brunet NDL)  
**bijouterielesablier.com 418 841.0949**

**Venez tourner  
la roue chanceuse!**

Roue à titre indicatif

*Grounded*: une idée née en voyage pour révolutionner nos repas

## La mission écoresponsable de Claudia et Maxime

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

De retour d'un tour du monde avec leurs deux enfants, les Lac-Beauportois Claudia Breton et Maxime Bouchard n'avaient qu'un seul objectif : créer une entreprise alignée avec leurs valeurs. C'est ainsi qu'est née *Grounded*, une jeune entreprise québécoise qui propose des produits à base de protéine de pois jaune, conçus pour simplifier les repas, favoriser une alimentation végétale et réduire l'impact environnemental.

C'est au fil de leur périple de 300 jours à travers 18 pays que le couple a remis en question ses habitudes alimentaires. En Turquie, une découverte marquante : une protéine végétale assaisonnée, pratique et savoureuse. « On s'est dit que ce serait génial d'avoir quelque chose de similaire ici. C'est là que l'idée de *Grounded* a germé », raconte Claudia Breton.

Conscients de l'impact de la consommation de viande sur les gaz à effet de serre, ils ont vu dans la protéine de pois une solution durable, locale et nutritive.



Crédit photo : Courtoisie

Maxime Bouchard et Claudia Breton, fiers fondateurs de *Grounded Food*.

### Une base locale, polyvalente et nourrissante

Le pois jaune canadien, cultivé dans les Prairies, est au cœur de leur gamme. « C'est une protéine complète, riche en fibres, faible en glucides et sans gras saturés. En plus, il s'imprègne bien des saveurs qu'on lui donne », précise la fondatrice.

Transformée mécaniquement pour obtenir une texture semblable à la viande hachée, la protéine de pois permet de préparer des repas qui plaisent autant aux végés qu'aux flexitariens... et même aux enfants!

### Des recettes peaufinées à la maison

Tous les tests de gout ont eu lieu dans la cuisine familiale. « On a passé des heures à ajuster les épices, à faire goûter, à ajuster encore. On voulait que ce soit vraiment bon et surtout super facile à préparer », explique M<sup>me</sup> Breton.

Aujourd'hui, la gamme comprend cinq produits :

- Deux versions nature : la OG et la mini OG, cette dernière parfaite pour les collations ou desserts protéinés;
- Trois mélanges assaisonnés : Spag, Tex-Mex et Creton, qui nécessitent seulement deux conserves pour former un repas complet.

### Une entreprise pensée pour les familles... et pour la planète

Chez *Grounded*, l'approche est simple : faire mieux, mais sans compliquer la vie. « On veut devenir une solution de rechange aussi simple

que le Kraft Dinner, mais en version végé, saine et protéinée », résume la fondatrice.

Le couple avance prudemment, préférant bâtir une base solide. Maxime, CPA de formation, a quitté son emploi pour se consacrer à temps plein au projet. Claudia continue en parallèle à diriger sa firme de recrutement à temps partiel. « On a mis beaucoup dans cette entreprise. On veut faire les choses une à une, et les faire bien. »

### Où trouver les produits *Grounded*?

En plus du IGA Lac-Beauport, les produits sont disponibles en ligne, et dans certaines épiceries spécialisées qui favorisent les produits québécois, comme Origines en vrac (où la OG est aussi offerte en vrac) et La Carotte joyeuse.

D'autres points de vente sont à venir, notamment au IGA de Stoneham et aux IGA Les Sources, dès que les présentoirs seront en place

### Et après?

D'autres saveurs sont en préparation, avec l'objectif de s'imposer comme une alternative locale à la viande hachée. « L'idée, c'est que *Grounded* devienne un réflexe. Un aliment de dépannage que tout le monde a chez soi, mais bon pour la santé et pour l'environnement. »

De leur voyage autour du monde à leur cuisine de quartier, Claudia Breton et Maxime Bouchard tracent un chemin inspirant, semé... de protéine de pois.

Pour en savoir davantage cette entreprise de chez nous et faire vos commandes en ligne, visitez le <https://grounded.food/> ■

## CÉRAMIQUE DÉCOR

Collection Vaisselle  
par Parva fabrica

Collection Nao  
Robinet de cuisine par Rubi

Collection Carreaux de ciment  
par Soligo



Collection Nativa  
Céramique par Soligo



Collection Terre  
Céramique par Soligo

Collection Nao  
Robinet de cuisine par Rubi

ceramiquedecor.ca  
info@ceramiquedecor.ca

4220 3e Avenue O, Québec  
T: 1-418 627-0123



ÉQUIPE  
**MARC BONENFANT**



**Karine Picher** Adjointe administrative  
**Louis Hudon** Courtier immobilier résidentiel et commercial  
**Cindy Fortier** Courtier immobilier résidentiel  
**Marc Bonenfant** Courtier immobilier  
**Caroline Corbin** Courtier immobilier résidentiel et commercial  
**Nicolas Desharnais** Courtier immobilier résidentiel et commercial  
**Sylvie Fitzback** Courtier immobilier résidentiel et commercial agréé DA

**Stoneham-et-Tewkesbury**  
 11, ch. des Bolets 1 199 000 \$

**Stoneham-et-Tewkesbury**  
 3116, boul. Talbot 349 000 \$

**Stoneham-et-Tewkesbury**  
 7, ch. Alpin 359 900 \$ + txs

**Stoneham-et-Tewkesbury**  
 21, ch. du Bruant 495 000 \$

**Stoneham-et-Tewkesbury**  
 151, ch. des Monts 575 000 \$

**Stoneham-et-Tewkesbury**  
 46, ch. des Skieurs 858 000 \$ + txs

**Lac-Beauport**  
 110, ch. du Boisé

**Lac-Delage**  
 130, av. des Monts

**418 912-8787** marcbonenfant.com

4 bureaux  
 Ste-Foy – Stoneham – Limoilou – Québec

# Notre expertise au service de votre patrimoine



Selon vos objectifs, notre équipe vous offre des conseils de professionnels(-les) et vous accompagne dans la gestion de vos avoirs.

**desjardins.com/gestiondepatrioine**

**Desjardins**  
 Gestion de patrimoine