

GRATUIT

L'Écho du lac

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

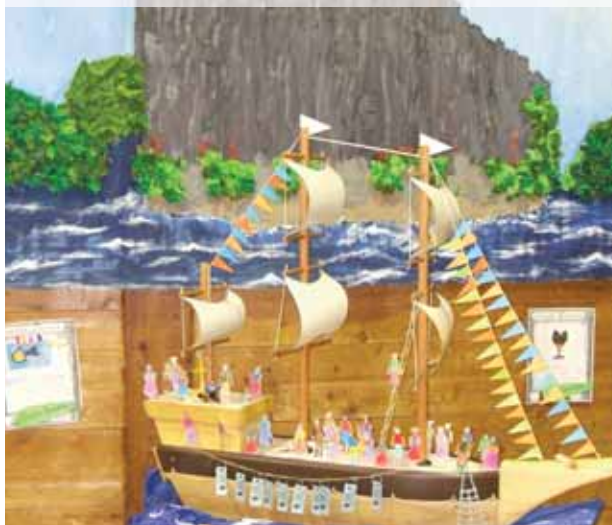
S.S. MÉDECIN

page 3

PARENTS ARBITRES page 30



EXPOSITION AU BOURG DE MONTAGNAC page 10



pages 19 à 22

Toujours premier à Lac-Beauport !

653-0488
www.andredussault.com

André Dussault
agent immobilier affilié
voir autre publicité en page 20-21

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome du Réseau LePage



COLIFORMES FÉCAUX, BAINADE INTERDITE!

L'EAU DE LA RIVIÈRE JAUNE EST CONTAMINÉE

Le 22 avril dernier, on rendait public un rapport d'étape présentant les résultats préliminaires d'une grande étude sur la qualité de l'eau du bassin versant de la prise d'eau de la Ville de Québec. L'Étude limnologique du haut bassin de la rivière Saint-Charles présente entre autres la qualité de l'eau des rivières Noire, des Hurons, Hibou, Durand, Saint-Charles, Jaune et Nelson et nous permet de mieux connaître l'état de leurs rives.

PAR L'APPEL

Parmi ces rivières, deux feront l'objet d'une attention particulière cet été, les rivières Jaune et Nelson. La rivière Jaune située sur le territoire de la municipalité de Lac-Beauport et de la ville de Québec, se jette dans la rivière Saint-Charles en

amont de la prise d'eau. Sur son parcours, alternent terrains naturels et résidentiels.

Sur l'ensemble des rives de la rivière Jaune, on constate l'artificialisation des terres par l'action humaine. En effet, on remarque une dénaturalisation totale

autant dans la bande de 0-5 m que dans celle de 5-15 m. Les rives de la rivière Jaune sont aux prises avec un problème d'érosion. D'ailleurs, la plus grande proportion d'occupation du sol par la végétation ornementale et par les matériaux inertes se retrouve dans les mêmes secteurs où il y a des problèmes d'érosion des rives. Ce problème d'érosion représente un apport important en sédiments dans la rivière.

Au cours de la campagne de 2007, trois sites d'échantillonnage de la qualité de l'eau ont été localisés sur la rivière Jaune (E03 Boul. Léo-T-Julien, E26 décharge du lac Morin et E28 Boul. Jacques-Bédard) et sur deux de ses tributaires (E25 décharge du lac Beauport et E27 décharge du lac Josée). Aux stations en aval, certains échantillons ont révélé des concentrations de phosphore total supérieures au critère de 30 µg/L établi par le MDDEP qui vise à

l'été 2007, les valeurs maximales obtenues aux stations des rues Léo-T-Julien et Jacques-Bédard sont respectivement de 1900 UFC/100 ml et 4200 UFC/100 ml. Un tel niveau de pollution présente des risques pour la pratique d'activités comme le canotage et la pêche sportive dans ce secteur, puisqu'il dépasse le critère de 1000 UFC/100 ml établi par le MDDEP pour le contact secondaire.

À la suite des résultats de l'étude, certaines recommandations ont été élaborées afin d'améliorer la qualité du milieu. La renaturalisation des rives à l'aide d'arbustes et d'arbres permettrait de stabiliser les berges. De plus, il serait souhaitable d'élaborer un plan de lutte contre le transport des sédiments qui favoriserait l'intégration de fossés filtrants et de bassins de rétention au réseau urbain ainsi que la diminution



Des pneus dans la rive de la rivière Jaune (APEL 2007)

limiter la croissance d'algues et de plantes aquatiques dans les ruisseaux et les rivières. Aussi, la qualité bactériologique à ces stations est préoccupante. En effet, plus de 50% des échantillons d'eau des stations des rues Léo-T-Julien et Jacques-Bédard présentaient des concentrations en coliformes fécaux supérieures au critère de 200 UFC/100 ml établi pour le contact primaire (baignade). De plus, au cours de

de l'imperméabilisation du sol dans le but de réduire les apports en sédiments vers les cours d'eau. Pour ce qui est de la problématique de contamination aux coliformes fécaux, l'APEL, en partenariat avec la municipalité de Lac-Beauport, va continuer les travaux d'échantillonnage et de suivi sur le terrain afin d'identifier les sources de contamination afin de régler les problèmes à la source.

LA JOURNÉE S'ANNONCE EXCELLENTE

POUR ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION.

Protection hypothécaire pour nouveaux propriétaires.
Connaissez vos options.

La vie est plus radieuse sous le soleil.



Yves Blouin
yves.blouin@sunlife.com



Geneviève Blouin
genevieve.blouin@sunlife.com

418 622-2627
3265, 1^{ère} Avenue, Québec, Qc G1L 3R1

Conseillers en sécurité financière et conseillers en assurance et rentes collectives,
Services financiers Blouin et Blouin inc., cabinet de services financiers - distributeur
autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire
de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc. - Représentants en épargne collective,
Placements Financière Sun Life (Canada) inc., cabinet de courtage en épargne collective
Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie

Financière
Sun Life



CCAP

Coopérative de Câblodistribution de l'Arrière-pays

LA COMMUNICATION
PAR CÂBLE A ÉVOLUÉ, SON SERVICE
À LA CLIENTÈLE AUSSI



Téléphonie

Télévision

Internet

Forfait 3 services
à partir de 79,15\$

CHARMANTE CLIENTÈLE RECHERCHE MÉDECINS

ALLO DOCTEUR ?



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'est chose faite, c'est annoncé, la Clinique médicale des Galeries fermera officiellement ses portes le 1er octobre prochain. D'ici là, on maintiendra le service à raison de trois jours par semaine afin de respecter les rendez-vous déjà pris et vérifier les urgences. C'est la pénurie de médecins qui a obligé le Dr Robert Gravel à prendre une telle décision. Est-ce qu'une municipalité comme la nôtre peut se permettre de perdre ce service de premier ordre?

Lac-Beauport n'est pas le seul endroit à souffrir de cette pénurie. Selon une récente enquête d'un quotidien de Québec, les régions de Chaudière-Appalaches, de Charlevoix, du Bas-Saint-Laurent jusqu'à la Côte-Nord sont particulièrement touchées. On se voit même obligé de fermer les salles d'urgence de certains hôpitaux.



À notre échelle, même si la situation n'est pas aussi problématique, il n'en demeure pas moins que notre municipalité a besoins de médecins. L'Écho du Lac a tenté de s'entretenir avec le Dr Gravel, mais celui-ci étant trop débordé, n'a pu répondre à nos questions. À la Clinique, on nous a toutefois expliqué les raisons qui ont amené à prendre une telle décision.

Comme plusieurs d'entre vous le savent, les médecins de la Clinique Médicale des Galeries travaillent également à celle de Duberger. Voilà que deux médecins annoncent leur départ, l'un à la retraite et l'autre vers de nouveaux horizons. Impossible de suffire à la tâche en deux endroits à la fois nous dit-on et plus que difficile de trouver des médecins.

Sans médecin, vers qui doit-on se retourner? Vers le pharmacien à qui on en demande toujours plus? En effet, il est de plus en plus fréquent que l'on consulte son pharmacien qu'il y ait urgence ou non. Si celui-ci peut effectivement conseiller et mettre sur une bonne piste, il ne lui revient pas de poser des diagnostics. S'ils ont pour objectif commun notre santé, médecins et pharmaciens se complètent, mais ne

peuvent s'inter changer.

VOTRE OPINION

Cette pénurie de médecins fait des victimes, les citoyens. L'Écho est allé recueillir quelques-uns de vos commentaires.

« Moi je ne vais pas dans les CLSC et je trouvais ça pratique d'avoir une clinique ici au Lac. La population en a besoin. Il ne faut pas oublier que nous sommes assez loin des autres cliniques. Bien sûr, les médecins ne prenaient plus de nouveaux patients, mais la formule sans rendez-vous me convenait parfaitement. C'est dommage de perdre ce privilège. Il faudrait peut-être regarder du côté du Carrefour Beauport où il y a semble-t-il un jeune médecin qui cherche à se monter une clientèle » de commenter Richard Deslauriers, qui se dit surpris d'une telle décision.

« On voit de plus en plus de développements majeurs, de plus en plus de familles, l'école que l'on a agrandie », ajoute Rachel Jobin. « Ne pas avoir de médecins près, c'est une lacune avec la population qui ne cesse de croître. Si l'on considère qu'il se pratique beaucoup de sports ici à Lac-Beauport, des accidents peuvent survenir rapidement et c'est fort pratique d'avoir des médecins à proximité ».

Quant à Abel Zacharie, sa famille et lui ne vont pas non plus au CLSC. « Je trouve ça pratique d'avoir une clinique tout près quand on a des enfants, on a déjà à se déplacer pour beaucoup de choses. Je considère que c'est un must que d'avoir une clinique médicale et je ne comprends pas qu'on décide de la fermer. Notre population est grande et elle mérite d'être desservie adéquatement ».

Un médecin spécialiste préférant garder l'anonymat soutient qu'il faut tout faire pour maintenir ce service. Bien entendu à la maison, c'est lui le gentil médecin, mais il ajoute qu'ils sont nombreux ses couples



Père de famille, Abel Zacharie juge important de maintenir une clinique médicale à Lac-Beauport

d'amis avec enfants qui vont régulièrement à la clinique. « Un fait demeure, la pénurie de médecins est réelle partout au Québec », ajoute-t-il

À la Municipalité, nos élus sont loin de prendre ça à la légère. C'est un sujet important qu'ils abordaient justement en

rencontre privée le 26 mai dernier. « Il faut absolument trouver une solution » soutient André Parent, conseiller au développement économique et touristique, loisirs, culture et vie communautaire.

Shirley Williamson, infirmière auxiliaire à la Pharmacie Brunet Normand Laroche continuera d'offrir le service de prélèvement sanguin, test d'urine, etc., et ce, à compter du 11 juin. Comme à l'habitude, la relève sera assurée les mercredis de 7h à 10h. Notez toutefois qu'il faut prendre rendez-vous à la Clinique Médicale au 841,1911 et ce, jusqu'à nouvel ordre.

2 PARCOURS EXCEPTIONNELS



BRUNCH FÊTE DES PÈRES



BRUNCH TOUS LES DIMANCHES

RÉSERVATION EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE

418.849.4418

418.841.3000

www.monttourbillon.com

www.royalcharbourg.com



418 623-1455

www.regardvert.qc.ca

UN AMÉNAGEMENT PAYSAGER QUI S'HARMONISE AVEC L'ENVIRONNEMENT

Réalisation complète de votre projet
Renaturalisation de la bande riveraine
Plans d'aménagement
Conception végétale
Restauration de plates-bandes



EMPRUNTER UN CHEMIN DE TRAVERSE

ÉTHIQUE ET CULTURE RELIGIEUSE

COLLABORATION SPÉCIALE | PAR SYLVAIN TREMBLAY

Enseignant à l'école Montagnac de Lac-Beauport

Suite à ma réflexion condamnant sans réserve le nouveau cours d'éthique et culture religieuse, je désire présenter une alternative, un chemin de traverse. D'abord, je serai affirmatif sur un point : l'enseignement moral et religieux catholique/protestant, dans sa forme actuelle, doit impérativement sortir des écoles publiques.

Depuis les années 1960, la société québécoise a amorcé un mouvement appelé sécularisation ; ainsi, le pouvoir de l'Église s'est progressivement érodé au profit de celui de l'État. Depuis, ce mouvement n'a cessé de croître faisant apparaître peu à peu une pensée dite laïque. Cette « descente aux enfers » a culminé en 1997 avec l'abolition du caractère confessionnel des écoles québécoises. Cet amendement a donc permis de réorganiser les commissions scolaires du Québec sur une base linguistique anglaise et française...

Pour faire l'histoire courte, le curriculum actuel offre deux choix ; ou bien l'enseignement religieux catholique/protestant, ou bien l'enseignement moral, et cela, tant pour le primaire que le secondaire. Et pourtant, il pourrait être si simple d'envisager d'autres scénarios, et ce, tout en évitant le statut quo. Ainsi, pour contrer le nouveau cours d'éthique et culture religieuse et pour rompre avec la tradition, voici les avenues que je préconise, et ce, du primaire à la fin du secondaire.

L'ENSEIGNEMENT MORAL
POUR INSPIRATION

D'abord, je m'inspirerais largement du cours actuel d'enseignement moral pour formuler le nouveau programme au primaire. Je crois que le développement du jugement moral doit avoir préséance sur la culture religieuse, du moins chez les plus jeunes. Et les questions d'ordre éthique pourront également attendre le cours secondaire car une telle réflexion requiert vécu et maturité affective. De même, à partir de mises en situation morale, puisées à même son quotidien, l'enfant du primaire pourrait apprendre à se positionner face à des dilemmes et des enjeux moraux.

Par conséquent, il pourrait non seulement apprendre à recourir à des stratégies significatives, mais également promouvoir des valeurs altruistes, cela afin de résoudre de problèmes de la vie courante. Pas besoin d'aller outre-tombe pour faire l'apologie du bien. Il s'agit de cibler l'élève dans son vécu de tous les

jours ; en classe, dans la cour d'école, à la maison... pour identifier des balises et des repères visant à édifier la personne humaine et non à l'avilir. La violence, l'intimidation, l'irrespect... font malheureusement partie du paysage scolaire occidental. Et que dire des problèmes sociaux qui touchent bon nombre de familles québécoises !

AUTORITÉ MORALE

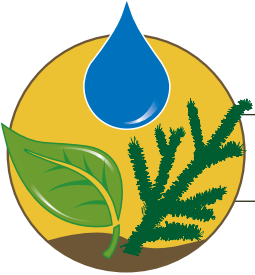
Dans une période de fragilité et d'incertitude sociale, l'enfant a d'abord besoin de construire son identité et son humanité. À cette dimension morale, j'ajouterais des notions de bienséance et d'éducation civique car les enfants du 21^e siècle ont parfois une étonnante définition de l'autorité morale

L'école secondaire doit s'inspirer également du programme d'enseignement moral actuel, car il est d'actualité et il touche à des questions de fond. Ainsi, le présent curriculum contient des éléments moraux, philosophiques et religieux. Il traite de questions éthiques, de grandes



religions, de sectes judéo-chrétiennes, de mouvements gnostiques et de grands courants philosophiques. Que demander de plus ?

Il serait aisé de consolider le « déjà-là » ; a-t-on vraiment besoin d'un nouveau programme d'éthique et de culture religieuse ? Absolument pas ! De même, le programme que je valorise pourrait éviter le caractère redondant, récurrent, fastidieux... de ce nouveau cours qui s'étire indûment sur une dizaine d'années. Dans cette perspective, les enfants et adolescents seraient plus motivés à apprendre, voire plus heureux, les titulaires de classe au primaire se sentiraient manifestement plus compétents à livrer le discours et les enseignants spécialistes du secondaire verraient leur expertise en la matière reconnue.



L'EXPERTISE QU'IL VOUS FAUT

LAFRANCE Services d'Arbres
Arboriculteur diplômé

Abattage • Émondage • Essouchage • Fertilisation
Haubanage • Plantation d'arbres
Taille de formation • Taille de haie

ASSURANCE RESPONSABILITÉ • ESTIMATION GRATUITE

(418) 569-5999 Éric
(418) 806-6955 Stéphane



bébé boomerang

Le magasinage pour les tout-petits réinventé!

Boutique pour bébés et enfants (0 à 8 ans)
et boutique en ligne
Service de livraison

catimini

142 chemin du Moulin
Lac Beauport
Tél: 418-907-8347
Courriel: info@bebeboomerang.com
Site web: www.bebeboomerang.com






Clinique Dentaire
L A C - B E A U P O R T

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE !

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

NOUVEAU À LA CLINIQUE
Orthodontie Invisible (Invisalign) et toutes nos radiographies sont maintenant numériques réduisant l'exposition aux rayons-X jusqu'à 90%

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



« ON FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE! »

SYLVIE

THÉRIAULT

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

EMMANUELLE

BOUCHARD

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ



NOUVEAU

Tranquilli-T
RE/MAX

Si votre transaction est
retardée ou annulée...

Si votre acheteur décède...

Si vous avez besoin d'une
assistance juridique...

**Tranquilli-T : Une protection
exclusive offerte par votre
agent RE/MAX**



Lac-Beauport - 1 875 000 \$
200pi de façade sur le lac



Lac-Beauport
Accès au lac - 367 000 \$



Charlesbourg - 267 000 \$



Lac-Beauport (Lac Tourbillon)
Accès au Lac - 299 000 \$



Charlesbourg
Secteur recherché - 850 000 \$



Québec - Condo

- Au Georges V, face aux
Plaines d'Abraham
- Prestigieux condo
- 4½ pièces
- Disponible rapidement



Île d'Orléans
Bord du fleuve - 595 000 \$



Le Mesnil - Maison Kinsmen
Secteur recherché - 595 000 \$



Stoneham - Développement
prestigieux - 597 000 \$

STONEHAM >>

Plaza Stoneham

Condominium de prestige (1280pc et 1900pc, ascenseur semi-privé), au cœur des services (épicerie, pharmacie, boulangerie, boutiques...), à proximité du golf et du ski, condo modèle à visiter.



POUR OBTENIR LES DÉTAILS SUR TOUTES NOS PROPRIÉTÉS:

www.sylvietheriault.com | www.emmanuellebouchard.com

RE/MAX
REMAX CAPITALE

Courtiers Immobilier agréés
franchisés indépendants et autonomes

7385, boul. Henri-Bourassa
Québec (Québec) G1H 3E5

Téléphone : (418) 627-3120

Télécopieur : (418) 627-3222

sylvie.theriault@remax-quebec.com | emmacha@videotron.ca



CÉRAMIQUE - PIERRE - MOSAÏQUE
ROBINETTERIE - SANITAIRE - ACCESSOIRES

CÉRAMIQUE
D É C O R



T 418.627.0123 -- F 418.780.1381 -- Québec 4220 3^e Avenue Ouest G1H 6T1

FESTIVAL DE LA MUSIQUE MEGA-SAT ROGERS. ARCHIBALD SOUS LES FEUX DE LA RAMPE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Ceux et celles qui ont assisté l'année dernière au Festival de la Musique MEGA-SAT ROGERS chez Archibald étaient unanimes, il devait y avoir récidive. C'est chose faite, la 2e édition aura lieu du 10 au 15 juin. Si la programmation 2007 nous en avait mis plein les oreilles, attendez de voir et d'entendre celle que l'on a concoctée pour cette année. De quoi rendre jaloux tous les directeurs de salles de spectacles!

Le menu musical de la microbrasserie Archibald aura de quoi attirer des spectateurs de tous azimuts lors de cette 2e édition du Festival de la Musique. Une carte qui saura satisfaire l'appétit de plus d'un rocker, c'est certain avec des artistes de premier plan comme Vincent Vallières, Stefie Shock, Daniel Boucher, le Boogie Wonder Band, Jim Zeller accompagné de Jean Millaire et Andrée Duprée ainsi que PopMart dans un hommage à U2.



Daniel Boucher

C'est Daniel Boucher qui partira le bal le 10 juin dès 21h00. Son passage au Festival l'année dernière était loin d'être passé inaperçu. Parions qu'il soulèvera encore la foule, à moins que ce ne soit la foule qui le porte....Boucher est certainement l'un des artistes les plus populaires de l'univers musical québécois. Il a lancé en mars 2007, tout en continuant sa « tournée intime », un double album CD / DVD live, « La Patente / Live » et « Chansonnier / Live ». Histoire de lui réserver tout un accueil, commandons tous ce soir-là un Monaco, ce drink qu'il affectionne tout particulièrement composé de bière blonde, de 7-UP et de grenadine. Ne faites pas la grimace, ça se boit tout seul!

Jim Zeller, Jean Millaire, et Andrée Duprée seront à leur tour sur scène le mercredi 11 juin. Complices et collaborateurs expérimentés, Jim Zeller, Jean Millaire ainsi qu'Andrée Duprée se chargeront de l'ambiance de cette soirée avec de solides sonorités de blues ! Énergie et passion contribueront certainement à faire vibrer les spectateurs !

Le 12 juin, ce sera l'auteur, compositeur et interprète Vincent Vallières qui viendra chauffer la place avec les pièces de son plus récent album Le Repère Tranquille. Celui qui compose depuis l'âge de 15 ans, trouvera certainement un public attentif quand il interprétera quelques unes des chansons de ses trois autres albums : Chacun dans son espace, Bordel ambient et Trente arpents.

Le vendredi 13 juin, la formation PopMart, composée de quatre musiciens, rendra hommage au célèbre groupe irlandais U2. Avec un souci du détail impressionnant tant au plan de l'émotion que de la technologie,

les quatre membres proposent un spectacle tiré du répertoire complet du populaire groupe U2.

Musicien, interprète et compositeur de rock québécois, Stefie Shock sera en prestation le samedi 14 juin dès 21 h. L'artiste qui compte maintenant trois albums à son actif est aussi



Stefie Shock

l'initiateur de l'album hommage « Salut Joe ! » qui devient rapidement disque d'or et demeure au sommet des ventes de disques au Québec pendant plusieurs semaines consécutives.

C'est Le Boogie Wonder Band qui clôturera



le Festival le dimanche 15 juin. Ceux et celles qui aiment se déhancher sur les planchers de danse, seront bien servis. De Montréal à Tokyo, de New York à Monaco, aucun endroit n'est trop grand ou trop petit pour cette bande éclatée de colorés personnages ! On raconte que Céline Dion et Donald Trump comptent même parmi ceux qui les ont déjà engagés !

On se procure des billets (10\$ à 15\$) dans le réseau Billetech. Bons shows tout l'monde !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE POUR L'AVENIR DES SENTIERS DE MOTONEIGE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Même si le printemps fait bien son boulot en sublimant les couleurs, n'oublions pas la blanche saison qui sait donner à notre paysage des allures de carte postale. Mais où s'en va-t-elle avec ses skis vous demandez-vous? Appelons cela un préambule pour vous parler de l'Association des motoneigistes de l'Arrière-pays Inc.

Si les motoneigistes s'en sont donné à cœur joie cet hiver, la saison 2007-2008 fut une des plus longues de l'histoire dans la province, les administrateurs et les membres du club de motoneige local ont toutefois éprouvé certaines difficultés. En effet, la perte d'un droit de passage sur la traverse de Laval a privé plusieurs motoneigistes de Lac Beauport d'un accès aux sentiers fédérés.

Pour la saison 2008-2009, le conseil d'administration a la ferme intention de rétablir cette portion de sentier. Ils ont donc besoin de la collaboration des propriétaires terriens et de leurs membres locaux (plus d'une centaine) pour développer une nouvelle portion de sentier sécuritaire du côté sud de la traverse de Laval et cela dans le respect de l'environnement.

Si d'aventure vous connaissez quelqu'un qui pourrait conseiller le CA dans ses

démarches pour l'obtention de droit de passage et assurer la liaison de notre secteur avec le sentier Trans-Québec (#3) dans le secteur de Beauport, faites-le savoir. Cette liaison est primordiale pour plusieurs raisons : la pérennité des sentiers et l'attrait touristique de la région ne sont que quelques éléments.

Les administrateurs comptent sur la présence des membres de l'Association des motoneigistes de l'Arrière-pays inc. à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra le jeudi 12 juin 19 h à la salle Philippe Laroche du Centre communautaire. Outre le bilan de la dernière saison, on tentera de trouver une solution durable pour le secteur traverse de Laval et de discuter d'une fusion possible avec un club voisin. On vous attend en grand nombre. Il en va de la survie du club!

STATION TOURISTIQUE LAC-BEAUPORT LA VRAIE NATURE DES AFFAIRES



La vraie nature des affaires

PRÉSENTATION D'UN MEMBRE : OCÉANICK INC.

Océanik inc. a été fondée par Frédéric Langlois il y a près de 6 ans. L'entreprise se spécialise dans le nettoyage général et après sinistre et ses services sont offerts dans toute la grande région de Québec. Grâce à un service à la clientèle qui se démarque des compétiteurs, Océanik inc. est recommandé par CAA Habitation depuis 3 ans. Frédéric Langlois, son adjointe Marie-Claude Voyer et sa dizaine d'employés offrent une multitude de services : urgences pour les sinistres, nettoyage de tapis, meubles et conduits de ventilation, grands nettoyages, etc. L'entreprise possède des locaux sur le boulevard du Lac et dans le parc industriel de Charlesbourg. Pour plus de détails www.oceanick.net ou 849-0688.

Pour en savoir davantage sur la Station Touristique Lac-Beauport : www.lacbeauport.com

ACTIVITÉ-RÉSEAUTAGE

Le mercredi 11 juin prochain aura lieu la dernière activité-réseautage de la Station avant la saison estivale. Il s'agira d'un 6 à 8 qui se tiendra chez Sibéria Station Spa. Par la suite, le site sera accessible aux membres qui désirent bénéficier des bienfaits détente des installations de Sibéria.

Pour information et réservation : stationtouristique@lacbeauport.com ou au 907-2825.

CARTE TOURISTIQUE

La carte touristique et routière de Lac-Beauport est maintenant disponible à la réception de la municipalité et dans la plupart des commerces de la région. Il s'agit d'une carte routière des chemins de la municipalité jumelée à une description des principaux attraits et activités ainsi que des commerces membres de la Station Touristique Lac-Beauport.

festival de musique

★★★MEGA-SAT ROGERS★★★
CHEZ ARCHIBALD

10 AU 15 JUIN
★★★★2008★★★★

BILLETS EN VENTE DÈS LE 15 MAI,
RESEAU BILLETECH
1 877 643.8131 www.billetech.com

MEGA-SAT
ROGERS
concessionnaire autorisé

FOUR POINTS
BY SHERATON
Québec

archibaldmicrobrasserie.ca

DANIEL BOUCHER
★★★★10.JUIN.21h+15\$★★★★

**JIM ZELLER,
JEAN MILLAIRE,
ANDRÉE DUPRÉE,**
★★★★11.JUIN.21h+10\$★★★★

VINCENT VALLIÈRES
★★★★12.JUIN.21h+12\$★★★★

POPMART
★★★★13.JUIN.21h+10\$★★★★

STEFIE SHOCK
★★★★14.JUIN.21h+15\$★★★★

BOOGIE WONDER BAND
★★★★15.JUIN.21h+12\$★★★★

SANTÉ RELAXE SPA URBAIN.

MANON FALARDEAU DONNE AU SUIVANT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Après avoir connu l'effervescence du monde des médias où tout va toujours trop vite, Manon Falardeau, spécialiste des communications, se choisit un jour un autre style de vie. Celle qui fréquente depuis plusieurs années les Spas et centres de santé au Québec et en Europe et reçoit un nombre impressionnant de soins, désire donner à son tour. Ce qu'elle reçoit en retour? Un bien-être incroyable d'enfin être là où elle aurait toujours dû être.

1964	BOUCHERIE VIC VERRET ET FILS à votre service depuis et nous sommes heureux de continuer à vous servir 1964
Saviez-vous que... l'abondance du persillage du certifié Angus Beef accroît la qualité gustative de la viande, la rendant plus juteuse et plus savoureuse.	
	Viande de qualité : boeuf AA, boeuf Angus AAA, Chevaline, Gibier, fondue chinoise, grand choix de brochettes marinées. Plusieurs produits cuisinés ici-même : Plus de 25 variétés de saucisses etc.
Face au Canac-Marquis rue Bernier	• NOUVEAU 6 LUMPIAS STYLE ROULEAUX IMPÉRIAUX • CUISINE DES PHILIPPINES. CUISINÉ SUR PLACE. 3 VARIÉTÉS - 4.99 \$ • PLUSIEURS PRODUITS MARINÉES POUR LE BBQ • NOUS PRÉPARONS LA VIANDE POUR LES MÉCHOUS Tél.: (418) 849 4481 20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)

« Je suis originaire de Beauce et c'est bien connu, les Beaucerons sont des plus accueillants, la porte est toujours ouverte pour les amis. Chez Santé Relax Spa Urbain c'est ce que j'ai voulu recréer. Je veux que les gens se sentent ici chez eux. J'adore parler avec la clientèle, m'intéresser réellement à elle » raconte Manon Falardeau. On sent bien là la communicatrice en elle. Qu'est-ce qui peut bien pousser une femme de tête comme Manon à tout balancer quand on sait qu'elle tirait drôlement bien son épingle du jeu dans les médias tant pour la radio, la télé que dans l'industrie du disque? Cette jeune femme reconnue pour son dynamisme avait envie de mettre à profit ses nombreuses qualités dans d'autres sphères d'activité.

Depuis longtemps, elle caresse le rêve d'ouvrir une auberge ou un centre de détente où les gens pourraient prendre du temps pour eux. Elle ne veut pas viser n'importe quelle clientèle, celle qu'elle désire rejoindre est celle qui est en attente de soins... à l'hôpital. Pour Manon, la santé c'est ce qu'il y a de plus précieux et ce ne sont pas des mots lancés pour bien paraître. Il y a un peu plus de 20 ans, la maladie frappait à sa porte, elle avait un cancer. Parfaitement guérie, elle sait aujourd'hui que la santé n'a pas de prix. Son projet d'auberge donc, ne voit pas le jour, mais elle a toujours en tête de vouloir aider son prochain à se sentir mieux.

Un jour alors qu'elle recevait des soins chez Santé Relax Spa Urbain, Marc Alain, le propriétaire de l'époque se confie, il est fatigué et songe à se retirer. Voilà pour Manon une occasion de se rapprocher de



L'entreprise de Manon recevait récemment le titre de Spa Sélect de l'année 2008

son rêve, offrir la détente. C'est ainsi qu'en mars 2007 elle devenait propriétaire de ce centre qui a aujourd'hui 20 ans.

« Mon but est de poursuivre cette mission que Marc Alain a entreprise il y a 20 ans et de toujours maintenir la qualité des services que l'on offre » de dire Manon. Au-delà des services, il y a cette chaleur que l'on ressent en franchissant le seuil du centre de santé. On a vraiment l'impression d'arriver chez une amie. Il y règne une ambiance qui invite certes à la détente, mais aussi à la confiance. Manon Falardeau a ce je ne sais quoi qui porte les gens à lui ouvrir leur cœur. « Je me sens privilégiée d'avoir ce genre de relation avec les gens, c'est bien au-delà du rapport client-vendeur » confie-t-elle. Même si elle est entourée d'une équipe du tonnerre, soit

DÉCOUVREZ Assurances VR solutions^{MD}

autocaravane
caravane en mouvement
caravane stationnaire



Un service professionnel et personnalisé dans votre région!

418 **841-1850**

Les assurances Plamondon, Croteau inc.

Cabinet en assurance de dommages

- **Exclusif :** aucune obligation d'assurer à la fois votre automobile et votre véhicule récréatif
- **10 % de réduction** si vous assurez plus d'un véhicule récréatif (VTT, moto, motoneige, caravane et autocaravane)

Aussi disponibles



Affilié à :


La Capitale
 assurances générales

15 praticiens diplômés en soins de détente et de beauté, Manon est sans conteste l'âme de Santé Relaxe Spa Urbain, situé dans l'arrondissement du Trait-Carré de Charlesbourg. Elle y apporte une aura de quiétude, de sérénité. « Quand on entre ici, on ressent un calme que l'on retrouve rarement ailleurs, tu sais comme quand on se promène dans un cimetière », fait-elle remarquer. De fait, la bâtisse est érigée sur un ancien cimetière, et c'est vrai que l'endroit respire le calme, la paix au sens pur du terme.

ELLE Y FAIT SA NICHE

Quand on demande à Manon Falardeau si elle songe un jour à retourner dans le domaine des communications ou de la publicité, la réponse ne se fait pas attendre. Elle y a eu de belles années, s'y est fait de nombreux contacts avec qui elle entretient encore de bonnes relations, mais non, sa place est ailleurs et cet ailleurs elle l'a choisi avec son cœur, l'argent n'a pas guidé ses pas. « Les valeurs familiales que l'on m'a transmises m'ont toujours suivie et aujourd'hui, encore plus peut-être », souligne-t-elle. « Les autres d'abord, sans se négliger soi-même. Donner, car ça nous revient. Travaille comme si t'avais pas besoin de paye pour voir si t'aimes ça vraiment, car c'est ce que tu feras une bonne partie de ta vie » disait sa mère. Sages paroles! Sa niche, elle l'a enfin trouvée et elle s'y plaît. Son nid, elle l'a fait ici, à Lac-Beauport. Niche et nid ont en commun le ressourcement et la tranquillité, les qualités essentielles à son équilibre.

LES DISTINCTIONS

Manon Falardeau a de quoi être fière de son entreprise. On y propose pas moins de 85 soins en massothérapie, exfoliation, balnéothérapie, esthétique, cures spécifiques, manucure française, microdermabrasion, épilation, beauté des mains et des pieds, soin vital des yeux, etc. La qualité des soins et du personnel n'est certainement pas étrangère à la distinction que le centre recevait dernièrement. En effet, dans le cadre du 3e événement annuel BEAUTÉ SPA SÉLECT 2008 qui se tenait à Montréal à la fin avril, Santé Relaxe Spa Urbain de Québec s'est vu récompensé du titre de « Spa SÉlect de l'année 2008 » dans la catégorie Spas de jour. Précisons que BEAUTÉ SPA SÉLECT 2008 est le congrès le plus important des professionnels de la beauté et du bien-être au Canada. En plus d'y présenter conférences, ateliers, dernières innovations et tendances, on y honore les entreprises les plus méritantes dans les catégories, Spas de jour, Spas nordiques et Spas avec hébergement. Les évaluations, faites incognito, de chacun des spas en lice étaient basées sur les critères suivants : — Idée directrice et originalité, — Cohérence entre le concept et les produits — L'image corporative- L'accueil et l'attitude des employés — Ambiance et cabine — Professionnalisme des employés Qualité des soins — Confort pendant et après le soin — Le design intérieur et extérieur- L'espace détente — L'espace boutique — La décoration — Les équipements — La sécurité — L'hygiène — la carte des soins (cohérence et variété, rapport qualité-prix).



De gauche à droite Karine (esthéticienne), Cynthia(massothérapeute et kiné-orthothérapeute), Manon(propriétaire), Nellie (receptionniste) et Jamie (esthéticienne)

LES CERTITUDES

Une telle reconnaissance confirme que Manon a eu raison de s'investir dans cet ultime projet de carrière, car oui, c'est là qu'est réellement sa place. Obtenir le titre Spa SÉlect de l'année 2008 nourrit cette certitude que quand on y croit, nos rêves se réalisent. Elle qui rêvait d'offrir la détente ne pouvait recevoir de plus beau cadeau. « Donner, car ça nous revient » disait sa mère. « Travaille comme si t'avais pas besoin de paye ». C'est ce que fait Manon et ça lui réussit à merveille.



CHANSONNIER
7 SOIRS SUR 7

DU LUNDI AU VENDREDI
MENU MIDI

Les Frères Toc
Différent...

DIMANCHE SOIR DES DAMES
SUR LE MENU À LA CARTE (À PARTIR DE 16 H 00)

50 %
DE RABAIS

DIMANCHE ET LUNDI FAJITAS
POUR 2 PERSONNES (À PARTIR DE 16 H 00)

19,95\$

MARDI SUSHI
SALLE À MANGER (À PARTIR DE 17 H 00)

1 \$
DU MORCEAU

MERCREDI AILES
(À PARTIR DE 16 H 00)

35¢

849-6211

20815, BOUL. HENRI-BOURASSA
WWW.LESFRERESTOC.COM



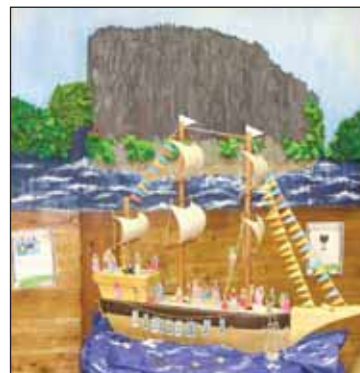


EXPOSITION AU BOURG DE MONTAGNAC

IL ÉTAIT UNE FOIS... 400 ANS D'HISTOIRE

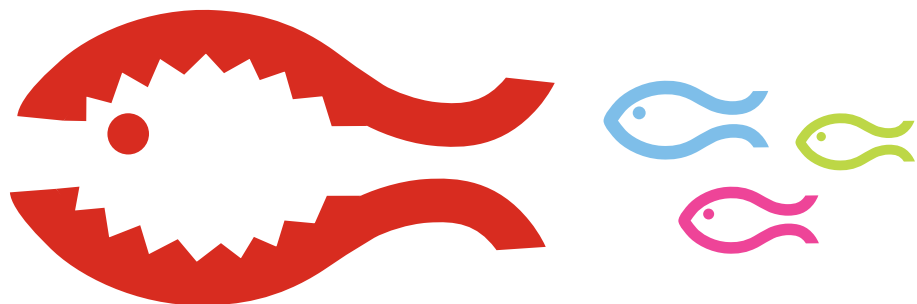
CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



Depuis septembre, les jeunes fréquentant l'école Montagnac devaient travailler en classe des projets en lien avec le thème du projet scolaire Il était une fois...400 ans d'histoire. Vous qui êtes parents en avez vu des maquettes circuler, des projets prendre forme. C'était le 15 mai dernier que gentes dames et gentilshommes du bourg de Montagnac conviaient la population à visiter cette magnifique exposition qu'ils avaient préparée. Nul autre que Samuel de Champlain était là pour saluer le talent de tous ces jeunes.

Du homard pour les mordus



4 nouveaux
produits au homard

à partir de

595\$*



sushi
shop

Vite fait. Bienfaits.

990, boulevard du Lac, Lac-Beauport

849.9020

*Taxes en sus. Valable au comptoir seulement. Non applicable à la carte fidélité.
Ne peut être jumelée à aucune autre offre. Offre valable du 1^{er} mai au 30 juin 2008.



La représentante de l'Écho du Lac a comme vous visité cette exposition avec beaucoup d'intérêt. Ravissement, c'est ce que l'on aura retenu face à tout le travail accompli. Il y en a eu des heures et des heures de travail de la part des élèves et des enseignants pour nous faire faire ce voyage dans le temps.



Si les maîtres étaient là pour guider et conseiller les jeunes, ils furent les premiers surpris devant ce résultat magistral. Le mot est fort, vous croyez? Il fallait être sur place pour voir l'étonnement sur le visage des visiteurs. Samuel de Champlain, invité d'honneur a même louangé l'exposition.



« Depuis le début des festivités du 400e, j'ai participé à de nombreuses activités et ici aujourd'hui c'est de loin la plus belle et la plus intéressante », a-t-il commenté. De la bouche de Champlain lui-même, c'est tout un compliment, car qui de mieux placé que lui pour juger de notre histoire?

Chapeau à l'école Montagnac d'avoir initié un tel projet. Par le côté ludique de l'aventure, nos jeunes en ont appris un peu plus sur les us et coutumes de nos ancêtres. On a ainsi pu voir l'évolution des bourgs, on a appris



l'origine des patronymes, on a connu les familles souches... Un bien beau et instructif retour dans le temps.



NOUVEAU LAC-BEAUPORT

Hàvre de paix, lac Morin 364,000\$



BEAUPORT

Triplex de style Victorien ! 189,000\$



LAC-BEAUPORT

Le charme d'une Autrichienne! 259,000\$



LAC-BEAUPORT

Site enchanteur! 369,000\$



LAC-BEAUPORT

Architecture exceptionnelle! 869,000\$



NOUVEAU LAC-BEAUPORT

Conviviale! Terrain intime. 239,000\$



NOUVEAU MONTCALM

Magnifique condo 6 1/2 rénové. 187,000\$

418.653.0488

Rebecca Racine

www.rebeccaracine.com

Exigez un service personnalisé!

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COOPÉRATIVE D'INTERMÉDIAIRES ALIÉS
FRANCHISE DÉPENDANT ET AFFILIÉ DU ROYAL LEPAGE

QUAND LEGO RIME AVEC ROBOT

CONCOURS DE ROBOTIQUE

PAR CAROLE ROY EN COLLABORATION AVEC MÉLANIE JOLIN, ENSEIGNANTE À MONTAGNAC

En cette période du 400e de la ville de Québec, il ne se passe pas une semaine sans que l'on nous parle d'activités en lien avec la fête. C'est donc sous ce thème que se déroulait le 2 mai dernier la compétition annuelle de robotique. L'Atrium du Musée de la Civilisation était transformé pour l'occasion en véritable laboratoire d'essai. Une compétition où étaient inscrites 23 équipes du primaire, de quatre commissions scolaires. Ils étaient quatre élèves de cinquième année de l'école Montagnac à relever l'épreuve.

Ce fut une journée exceptionnelle dont se souviendront longtemps Charles Domingue, Alexandre Lavoie, Frédéric Lavoie et Clément Bouchard, tous de la classe de Mélanie Jolin. Vous en auriez dit autant si vous aviez passé la journée à faire des LEGO. Compétition de robotique? Il

s'agit, pour ceux et celles qui ne connaissant pas cette discipline, de construire un robot à l'aide de blocs LEGO, à y intégrer une brique motorisée et programmable.

TOUTE UNE ÉPREUVE

Cette année, donc, la compétition était sous le thème du 400e. Les participants devaient franchir un parcours en quatre étapes principales sur une surface plane et ayant pour obstacle une lanterne et une baleine. La réalisation du parcours était à la discrétion de l'équipe. En tout, 35 programmations ont été nécessaires pour que le robot embrasse la croix de Jacques Cartier à Gaspé, effectue un tour sur lui-même de 360° sur l'Île de la quarantaine en passant par le Saguenay. On terminait par un arrêt devant le Château Frontenac en lançant un appel de détresse lumineux.

Pour la réalisation de l'épreuve, l'équipe avait droit à 2h30 de préparation sans



Alexandre Lavoie, Clément Bouchard, Frédéric Lavoie, Charles Domingue et leur enseignante Mélanie Jolin.

la présence de leur enseignante. « Une attente bien stressante », confiait Mélanie Jolin. Ils pouvaient faire un maximum de 6 essais sur une surface similaire à celle de la compétition.

MOMENT DE VÉRITÉ, MOMENT DE FIERTÉ

En après-midi, vint le moment tant attendu. Comme dans toutes compétitions, il y eut de petits moments de déception ; ces programmations qui fonctionnent si bien en répétition mais qui ne donnent pas le résultat prévu une fois dans l'arène. L'équipe qui représentait Montagnac, a réalisé deux des quatre étapes avec succès. Les membres de l'équipe avaient aussi choisi de faire une présentation informatisée et une affiche sur la robotique ce qui permettait l'obtention de points supplémentaires. Résultat final? Quatrième position ! Que de fierté!

Une journée riche en émotions et en apprentissages de toutes sortes, tant en mathématique, informatique, qu'en français. Beaucoup de fierté dans le groupe. Bravo les gars !



au **Batifol**
on célèbre **l'été**

OUVERTURE

Batifol
RESTAURANT

DE LA TERRASSE

Vendredi 20 juin 2008, dès 17h

955, boul. du Lac, Lac-Beauport (Qc) • Tél.: 418.841-0414 • www.lebatifol.com

LE COIN DU COMMISSAIRE



YVON BLANCHET, VOTRE COMMISSAIRE D'ÉCOLE

blanchety@ccapcable.com

Le 20 mai dernier je visitais l'école Montagnac en compagnie de la directrice, madame Lucie Bouchard et son adjointe, madame Hélène Côté. Elles en ont profité pour présenter les principales facettes de leur projet éducatif. Une très belle école, dans un environnement merveilleux, avec une clientèle intéressée et très engagée, ainsi que des membres du personnel très dévoués. Bravo ! L'école Montagnac est vaste, mais déjà remplie à pleine capacité et... probablement trop petite pour les années à venir. On travaille sur ce dossier ! Je reviendrai prochainement sur ce sujet. Aujourd'hui, j'aimerais vous faire part d'une petite réflexion que je songeais à vous livrer depuis déjà quelque temps.

J'AIME MON ENFANT ET... JE L'AIDE !

- Les tuteurs privés sont à la mode : les parents en engagent de plus en plus pour aider leurs enfants dans leurs devoirs à la maison. Les entreprises qui offrent ce service se multiplient de manière phénoménale et...sans encadrement. *
- Le ministère de l'Éducation lançait en 2003 une vaste réflexion pour faire en sorte que les devoirs ne soient plus seulement l'affaire des parents. Ainsi naquit le programme « Aide aux devoirs ». Ce programme fait fureur. On manque de ressources (espaces, enseignants-aidants,...). À tel point que le ministère investira cette année \$ 20 millions de plus dans ce programme. Et cela sera probablement insuffisant !
- Certains réclament même purement et simplement l'abolition des devoirs et des leçons à la maison ! Wow ! Je vois déjà des centaines de petites mines réjouies !

QU'EN EST-IL DE TOUT CELA AU JUSTE ?

Sommes-nous, en 2008 :

- si incompetents et dépassés devant les bouquins et les cahiers d'exercices de nos jeunes ?

- plus dépourvus que nos parents qui pourtant, souvent moins scolarisés que nous, nous aidaient dans nos devoirs durant les années 60 ?

- L'école ne remplit pas sa mission ?

J'entends déjà un NON comme réponse à toutes ces questions.

Par contre se peut-il que nous parents :

- soutenions moins les plus petits qu'avant ?
- ayons de la difficulté à gérer le stress qu'engendrent les travaux scolaires de nos enfants à la maison ?
- ayons moins le temps (ou le goût !) de lire et de faire réciter des tables de multiplication et de conjugaison en cette ère du roi-ordinateur ?

Oui ? Loin de moi l'idée de remettre en question le programme d'aide aux devoirs. Il a sa place, grandement. Mais il serait cependant souhaitable d'en évaluer la clientèle, car, souvent l'élève inscrit affiche déjà des A et des B (80% et plus) dans son bulletin.

Nos attentes à l'égard de nos enfants ne devraient pas nous emporter dans le tourbillon de la folie de la performance à tout prix pour avoir accès aux établissements

les mieux cotés (programmes particuliers, langues, sports, arts, ...)

Aider son enfant dans ses devoirs et ses leçons, rapporte beaucoup plus qu'un « beau bulletin » : cela demeure le lien privilégié entre l'école et la maison. Cela nous permet de savoir ce qu'il fait en classe et de mieux connaître ses difficultés (avant la remise des bulletins !). Cela demeure un lien d'amour.

Offrir une aide extérieure à son enfant dans ses devoirs ne devrait jamais se traduire par un désengagement de notre part. Ne serait-ce que pour avoir la fierté de lui dire : « Mon enfant, je t'aime et...je t'aide ».

* réf. Éditorial Le Soleil Mai 2008 « Devoirs parentaux »

Les petites annonces

IMMOBILIER / VENTE

VISITE LIBRE DIM. 8 JUIN 14h à 16h au 388 Tour-du-Lac. Canadienne. VUE et Accès au lac. **Sandra Lavoie 948-1000**

EMPLOI

Petro-Canada Stoneham, de nuit, jour, soir, semaine, fin de semaine. Envoyer C.V au **bo12527@petro-canada.ca**

MARCHANDISE

ANTIQUITÉS. Achète fourrures, bijoux (pierre du rhin), jouets (Barbie, GI Joe...), objets religieux, objets de qualité.

Contactez : **Pierre Nadon**
Téléphone : **418-848-3698**

EMPLOI

Entreprise dans le secteur des services financiers et assurances de personnes recherche pour son bureau de Québec : Représentant(e)s en Épargne collective et/ou Assurance de personnes. Emploi idéal pour ceux et celles qui oeuvrent déjà au sein d'institutions bancaires et services financiers. Un revenu et boni de beaucoup supérieur au salaire de base. Les semi-retraités sont les bienvenus. Envoyez votre CV à : **Concours no. 17198**. 1275, Chemin Ste-Foy, C.P. 38008, Québec (Qc), G1S 4W8

EMPLOI

Assistante et remplaçante recherchée pour service de garde en milieu familial. Poste temporaire ou occasionnel. Contactez : **Mélanie Gauthier**. Téléphone : **418-841-2277**



- EXCAVATION RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL • LOCATION DE CONTENEUR •
- LOCATION DE MACHINERIE • TERRE • SABLE • GRAVIER

707 chemin Grande Ligne **Stoneham** Québec GOA 4P0

848-0301

SERRURIER
L&S **BLANCHET**

www.serrurierblanchet.com



8387, BOUL. HENRI-BOURASSA, QUÉBEC

Serrure haute-sécurité • Expertise-conseil • Coffre-fort

RÉSIDENTIEL • INSTITUTIONNEL • COMMERCIAL

URGENCE
SOIR & WEEK-END

ESTIMATION GRATUITE

NOUS NOUS DEPLAÇONS



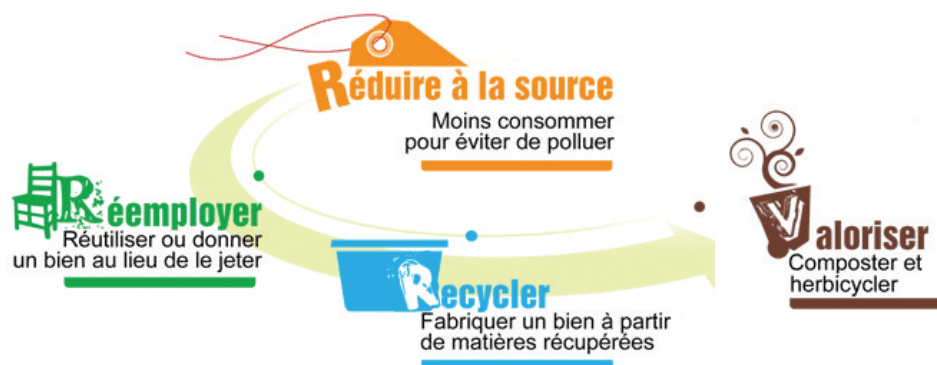
POUR L'ENVIRONNEMENT

SOYEZ FUTÉ. ACHETEZ USAGÉ!

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Qui n'a pas envie de poser un geste concret pour la sauvegarde de l'environnement? Vous voulez à la fois réaliser des économies substantielles sur vos achats, contribuer à la protection de ce qui vous entoure et permettre la création de nouveaux emplois dans la région? La solution est simple : le réemploi.



Pour plusieurs personnes, acheter de l'usagé constitue déjà un geste naturel. De nombreuses familles ont déjà pris l'habitude d'acheter un vélo usagé à leur enfant qui grandit à vue d'oeil.

D'autres citoyens restent cependant à convaincre. Certains ne réalisent pas qu'ils peuvent être « in » en se procurant une partie de leurs vêtements dans une friperie ou une ressourcerie. D'accord, on peut avoir une certaine pudeur à entrer dans ce type de commerce, mais sachiez-vous que très souvent on peut y trouver vêtements, chaussures et accessoires portant encore l'étiquette de prix? Sceptiques? Vous seriez surpris! Nous sommes plusieurs à jeter nos choux gras! On court bien les marchés aux puces pour dénicher « L'ANTIQUITÉ » Qui dit que l'on ne trouverait pas du chic à bon prix dans une friperie?

LE GUIDE ACHETEZ USAGÉ!

Pour convaincre les incertains qu'il est possible de concilier apparence, économie et environnement, la Communauté métropolitaine de Québec a mis en œuvre un programme de sensibilisation au réemploi. Le guide Achetez usagé! s'inscrit dans les efforts de sensibilisation entrepris par la CMQ à la suite de l'adoption de son Plan de gestion des matières résiduelles, qui a entre autres pour objectif de faire passer à 60 % le taux de mise en valeur de nos résidus domestiques en favorisant la réduction à la source, le réemploi et le recyclage.

Disponible sur Internet le guide Achetez usagé! contient les noms, adresses, numéros de téléphone et adresses Internet de quelque 200 commerces où vous pouvez vous procurer, à bons prix, une

foule de biens usagés de consommation courante tels articles de sport, jouets, livres, vêtements, meubles, ordinateurs, appareils électroménagers et autres.

NE JETEZ PLUS, DONNEZ!

Pour savoir où donner les objets en bon état et où acheter usagé, il suffit de consulter le www.reduiremesdechets.com Comment se départir écologiquement de biens en bon état mais devenus inutiles? Le site répertorie aussi près de 220 organismes communautaires, entreprises d'économie sociale, conteneurs de dépôt, commerces et écocentres municipaux

ouverts à tous. Certains proposent même le service de cueillette à domicile! Pour réduire nos dépenses de consommation, donner une seconde vie à des biens en bon état, réduire la quantité d'objets destinés à l'élimination (site d'enfouissement et incinérateur), préserver nos précieuses ressources naturelles et pour contribuer à la création de nouveaux emplois, de petits gestes de notre part peuvent faire la différence. Pensons-y!

MASSOTHÉRAPIE

La massothérapie... c'est opter pour une santé au naturel!

SOINS OFFERTS

- *NOUVEAU* Massages aromatiques à l'huile de noix de coco biologique.**
- | Massage détente |
 - | Massage thérapeutique |
 - | Douleurs dorsales |
 - | Douleurs cervicales |
 - | Sciatique |
 - | Maux de tête/migraine |
 - | Grossesse |
 - | Drainage lymphatique |



Caroline Gauthier
Massothérapeute

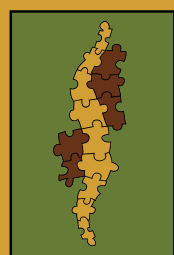
Membre de l'Association des Massothérapeutes du Québec



Services offerts :

Chiropratique • Physiothérapie • Massothérapie
Orthèses plantaires • Rééducation posturale
Psychologie • Autres

**Nous sommes accrédités
SAAQ et CSST**



polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

**1020, boul. du Lac, Lac-Beauport
Tél.: 849-9566**



Josée Fournier

Agent immobilier affilié
ReMax Référence 2000



RE/MAX
RÉFÉRENCE 2000

courtier immobilier agréé
franchisé indépendant et autonome

Stoneham. Terrain commercial
de 142,871 p.c. sur l'avenue
Tewkesbury, emplacement stratégique
pour différents types de commerce.



Au bord du lac Morin, attrayante propriété à aires ouvertes, abondamment fenestrée, toit cathédral, mezzanine, foyer au salon, trois chambres, 1 ½ salle de bains, armoires en chêne, plancher en bois, salle familiale, allée en interbloc. Vous serez charmés! 349 000\$



Dans la Vallée Autrichienne, chaleureux cottage autrichien, belles pièces éclairées, foyer à combustion lente au salon, 3 chambres, 2 salles de bains, salle de séjour, bois franc, grand terrain intime 25,652 p.c., piscine. Elle vous attend! 225,000\$



St-Emile, Nouveau. Duplex pour propriétaire occupant le rez-de-chaussée et sous-sol, 4 chambres, poêle au gaz dans la salle familiale, beau logement 5 ½ pièces, foyer, loué \$730/mois., piscine creusée. 259,000\$.



Lac St-Charles. Magnifique site donnant sur le Lac Saint-Charles, très fenestré, toit cathédral, mezzanine, 2 chambres + bureau, sous-sol bien aménagé, terrain intime. 359 000 \$

Pour vous, depuis 20 ans!

666-5050 ou 849-2354

www.joseefournier.com

j.fournier@ccapcable.com

ÉDITORIAL

APRÈS LA GRANDE SÉDUCTION...

LA GRANDE DÉCEPTION !

Le mois dernier, c'était avec inquiétude que je soulevais une grande problématique qui touche notre municipalité. En effet, les médecins qui exercent leurs talents à la Clinique médicale des Galeries nous quitteront en octobre prochain. Si aucune action n'est entreprise, on n'aura d'autre choix que de la fermer la clinique. Difficile à accepter, quand on sait qu'elle est pleine à craquer de patients désireux de se faire soigner dans leur localité.

En mai, je vous ai exposé des faits concrets consistant à séduire des médecins de l'extérieur de la région pour s'installer chez nous et pratiquer leur profession dans une communauté extraordinaire.



N'eut été des quelques personnes qui m'ont démontré de l'inquiétude, la problématique à laquelle nous sommes tous confrontés serait restée lettre morte. Je tiens à vous remercier sincèrement, vous, qui avez pris le temps de m'écrire et un merci particulier à ceux qui ont posé des gestes concrets pour trouver des médecins.

Lorsque je vous ai entretenu de la piste piétonnière sécuritaire autour du lac, vous avez été nombreux à vous inquiéter. C'était en quelque sorte le talk of the town au Lac. Bon, j'admets que le dossier de la piste cyclable est très important, mais bordel, la santé de nos familles l'est beaucoup plus!

De là ma grande déception. Que faut-il faire pour que vous compreniez véritablement l'enjeu qui nous anime? LA FERMETURE ÉVENTUELLE DE LA CLINIQUE MÉDICALE!

Alors, après ma déception, place à la mobilisation, c'est un impératif! Il faut vraiment passer à l'action. Parlons à nos

contacts, à nos amis, à nos familles éloignées et j'en passe! Sensibilisons le plus de gens possible à notre problématique! N'hésitez surtout pas à m'écrire vos commentaires pour que je puisse les partager à nos lecteurs. Plus nous serons nombreux à parler de la clinique, plus les chances de trouver un ou des médecins seront bonnes. Il en va de la santé de nos familles, de nos proches, de ceux qu'on aime.

PARLONS LAC

J'assistais tout récemment à la réunion de l'Association des riverains de lac Beauport où on nous présentait un exposé fort intéressant sur les algues bleues. Tous et toutes, savons à quel point ce sujet est préoccupant. Que ferions-nous avec un lac contaminé par ces algues si dévastatrices? Comme toujours et par nos actions concertées, l'Association met tout en oeuvre pour éviter pareils dégâts.

Renaturalisation des berges, aucun pesticide, moins de canards, moins de vagues créés par les bateaux... et j'en passe. Il faut vraiment saluer les initiatives de ce comité qui ne cesse de se préoccuper de

la pérennité du lac, ce lac, joyau de notre municipalité.

Toutefois, il semble que les fosses septiques soient parmi les facteurs les plus polluants. À l'unanimité, on convient que ces fosses autour du lac, déversent de grandes quantités de phosphates, produits extrêmement dommageables et des plus pointés du doigt dans la prolifération des algues bleues. Le maire Giroux nous a d'ailleurs entretenu sur ce sujet. La solution idéale serait de connecter toutes les résidences autour du lac à l'aqueduc et aux égouts de la ville. Il y a là une piste intéressante. Si les fosses sont si dommageables, pourquoi ne pas les éliminer là où elles font le plus de dégâts? Qu'en pensez-vous? C'est à suivre... je lance le débats.

En terminant, je ne voudrais passer sous silence la Fête des Pères et souhaiter à tous les papas, fidèles lecteurs de l'Écho du Lac, un joyeux anniversaire. Une pensée toute spéciale à mon papa Gaétan... Bonne fête à toi!

MICHEL BEAULIEU, éditeur
michel@lechodulac.ca

Galerie
Au Fleur
Café

Fleuristerie
Diane Rouleau
Propriétaire
841-1101

1422, avenue de la Rivière Jaune
Québec (Notre-Dame-des-Laurentides)
* En face de la caisse populaire

*L'été, c'est la période des bals, mariages, baptêmes
et biens d'autres occasions spéciales!*

*Passez me voir et ensemble nous étudierons vos besoins et
ensemble nous choisirons les fleurs, la couleur et le style qui vous
conviennent et répondront à vos besoins.*

Offrez une métamorphose à votre PROPRIÉTÉ !

Conception personnalisée
Réalisation professionnelle
Renaturalisation des berges

* Lauréat de plusieurs prix provinciaux de l'APPQ

**Candide
VILLENUEVE
PAYSAGISTE**

Une histoire de famille de plus de 50 ans !

Charlesbourg **849-3405**
www.monpaysagiste.com

CONSEIL MUNICIPAL

MOTONEIGISTES INQUIETS

C'est devant une assemblée plus nombreuse que d'habitude, composée majoritairement de motoneigistes, résidents de la municipalité, que s'est tenue la séance régulière du conseil municipal de Lac-Beauport, le 2 juin dernier.

Des 31 points inscrits à l'ordre du jour de la séance, plusieurs ont soulevé l'intérêt de l'assemblée. Parmi ceux-ci trois ont été retenus, mais pour les participants, c'est évidemment à la période de question qu'ils se sont le plus animés.

COLLECTE DES MATIÈRES COMPOSTABLES

Suite à l'annonce du projet pilote de collecte des produits compostables, le conseil a octroyé un contrat à la firme Vivre en Ville, pour faire la promotion du service et de la sensibilisation auprès des 225 participants de Lac-Beauport qui ont été sélectionnés pour participer à l'opération. En plus de la formation qui sera offerte, une évaluation de la méthode sera effectuée en cours de projet et les résultats de l'étude devraient permettre de déterminer la manière la plus efficace de valoriser les résidus alimentaires et de jardin. Le maire Giroux souligne que le projet représente un défi collectif à bien des égards, mais surtout mentionne-t-il, si l'on considère que 60% des matières actuellement acheminées vers le site d'enfouissement de Saint-Tite-Des-Caps peuvent être compostées, avec toutes les économies tant financières qu'environnementales que cela suppose.

DÉPÔT DE TROIS AVIS DE MOTION

Le conseil a déposé trois avis de motion en vue de l'adoption de projets de règlement concernant la modification de certains règlements de zonage. Le dépôt des projets de règlement se fera lors de la séance du conseil de juillet et par la suite, des audiences publiques se tiendront lors de l'assemblée régulière du mois d'août. Comme un de ces projets concerne le Mont Écho, le maire Giroux a tenu à affirmer que de bonnes nouvelles attendent les résidents de la Vallée Autrichienne qui font des représentations au conseil depuis plusieurs mois.

LE CENTRE DE SKI LE RELAIS PREND DE L'EXPANSION

Le conseil a approuvé le Plan d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA) visant l'agrandissement du chalet du Centre de ski Le Relais. Il s'agit d'une annexe à la présente bâtisse qui accueillera les bureaux de l'administration de même que la boutique de ski. Pour le conseiller Pascal Hudon, l'intégration de l'aménagement paysager prévu dans ce projet, constitue un modèle dans le genre, qu'il souhaiterait voir se développer davantage dans la municipalité.

DES MOTONEIGISTES INQUIETS

Le porte-parole de l'Association des Motoneigistes de l'Arrière Pays a fait part au conseil des doléances du club concernant la perte du droit de passage accordé par la municipalité sur l'emprise de la Traverse de Laval. Il semble qu'il y ait maille à partir entre l'association et des propriétaires terriens sur le côté sud de la traverse ce qui, selon le porte-parole, empêcherait les membres résidents d'utiliser les sentiers tout en les privant de l'unique liaison avec

le sentier #3 Trans Québec, porte d'entrée essentielle pour la survie du club.

Sans le rétablissement de ce droit de passage, le club prévoit la perte de plus de 250 membres actifs, représentant des revenus de 40,000\$, soit 35% du budget. Le club serait donc condamné à court terme à cesser ses activités. L'Association demande à la municipalité de rétablir le droit de passage.

D'autre part, Marie Josée Linteau, conseillère attitrée à l'environnement soulignait qu'un nombre de plaintes plus élevé que d'habitude lui est parvenu de la part de résidents de la municipalité, à l'effet que la circulation de motoneiges sur les chemins de Lac-Beauport causait de multiples désagréments. Afin de concilier toutes les parties impliquées dans cette affaire, le maire Giroux s'est engagé à consentir tous les efforts nécessaires pour trouver une solution visant à rencontrer à la fois les exigences des motoneigistes tout en assurant la quiétude des résidents.

La levée de l'assemblée s'est effectuée après deux heures de délibérations.



Messieurs Mario Gagnon et Bruce Mc Kay, respectivement administrateur et président de l'association des Motoneigistes de l'Arrière Pays



Centre de la petite enfance
les petits mulots



PLACES DISPONIBLES À 7.00\$
LE SOIR ET LA FIN DE SEMAINE

à La ribambelle des souriceaux
791, rue Sherwood

Du lundi au vendredi : 14h30 à 0h30
Samedi et dimanche : 7h30 à 17h30

Tél : 623-9643
cpelespetitsmulots@cpelespetitsmulots.com



Centre de santé
Marie-Josée LeBlanc



Massothérapie
Phyto-Esthétique
Soins corporels personnalisés



**Venez découvrir
la Phyto-Esthétique**

- Cosmétiques haut de gamme d'origine naturelle
- Sans conservateur chimique
- Sans paraben
- Sans colorant
- Sans Peg
- Sans huiles minérales

Aussi offert :
Massothérapie (4 techniques) • Fascia esthétique
Soins corporels • Épilation • Forfaits disponibles
Reçu d'assurance • Certificats-cadeaux

Obtenez **10\$** de rabais sur présentation de cette publicité.
(Valable pour le mois de juin 2008 seulement)

5 Chemin des pignons, Stoneham
418 848-SOIN (7646)



Venez nous rencontrer à nos bureaux

au 1020, boul. du Lac

Chantal Fleurant
agent immobilier affilié



Sheila Gagnon, adjointe

LAC-BEAUPORT



Style North Hatley, matériaux uniques et haut de gamme.

LES SOURCES



Haut de gamme, construction 2005.

LAC-BEAUPORT



Chaleureuse maison canadienne.

LAC-BEAUPORT



Superbe champêtre, piscine et spa à l'intérieur.

LAC-DELAGE



Aires ouvertes, toit cathédrale, 2 cc., 224 000\$

MONTMAGNY



Maison récente avec 400 pieds sur le fleuve.

LAC-BEAUPORT



Près Rivière-Jaune, vue sur le Relais, 169 000\$

LAC-BEAUPORT



Domaine de 659 372 p. c. avec lac privée, 249 000\$

LAC-BEAUPORT



125 pieds de façade sur le lac. Construction 2006. 4 cc.

LAC-BEAUPORT



Une des plus abordables sur le bord du lac, 849 000 \$

LAC-BEAUPORT



160 p. de façade sur le lac, côté sud. 1 050 000 \$

LAC-BEAUPORT



160 p. de façade sur le Lac Tourbillon. 3 cc. 449 000 \$

LAC-DELAGE



En façade sur le lac terrain de 35 000 p. c. Piscine creusée

LAC-BEAUPORT



Immenses pièces éclairées, foyer, 3 cc.

LAC-BEAUPORT



La moins chère à Lac-Beauport. 98 000\$

LAC-BEAUPORT



Haut de gamme, Boiseries, foyer, garage.

LAC-BEAUPORT



Un produit rare au cœur de la municipalité.

LAC-BEAUPORT



47X39, nouveau quartier, 5 chambres, 2 sdb complètes.

LAC-BEAUPORT



Toit cathédrale, très fenestrée, haut de gamme.

LAC-BEAUPORT



Architecture unique, plafond plus de 15 pieds.

LAC-BEAUPORT



Autrichienne rénovée avec agrandissement. 205 000 \$

LAC-BEAUPORT



À pied du centre de ski et de l'école, près de tout!

LAC-BEAUPORT



40X40, Nouveau quartier haut de gamme.

LAC-BEAUPORT



Maison à louer sur le bord du Lac.

LAC-BEAUPORT



Un véritable domaine avec lac privé.

LAC-BEAUPORT



Un vrai domaine, 48 000 p.c. bordé par la rivière

LAC-BEAUPORT



Une des rares avec logement complet, revenu 720 \$/m

LAC-BEAUPORT

TERRAINS

Encore 6 disponibles, déjà
2 de vendus. Terrains de
40 000 pieds
carrés, vue sur le lac,
adossés au golf.

Chemin de la Corniche.



ANDRÉ DUSSAULT

agent immobilier affilié

www.andredussault.com

849-0555

PREMIER COURTIER DE LA RÉGION

ROYAL LEPAGE

Inter-Québec

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage



CHARLESBOURG

VENDU

395, Sherwood, p.d. 439 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

12, chemin de l'Anse, p.d. 439 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

228, des Granites, p.d. 395 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

118, tour du lac, p.d. 344 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

146, chemin de la Tournée, p.d. 269 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

54, montée du Cervin, p.d. 279 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

12, montée St-Castin, p.d. 489 000 \$



LAC-BEAUPORT

VENDU

26 de Sévrier, p.d. 449 000 \$



L'ANCIENNE-LORETTE

VENDU

1364, Émilien Rochette, p.d. \$179 000



PINTENDRE

VENDU

635, Drouin, p.d. 239 000 \$



CHARLESBOURG

VENDU

253, rue de Vallorbe, p.d. \$219 000



CAP-ROUGE

VENDU

4539, Promenade des Sœurs, p.d. \$219 000



LAC-BEAUPORT

BORD DE RIVIERE

Immense terrain, site exceptionnel, bord de rivière.



LAC-BEAUPORT

URBAINE

Construction neuve, design urbain, plafond 9 pi



LAC-BEAUPORT

ACTUELLE

Incroyable! Design urbain. Cathédrale de 25 pieds.



LAC-BEAUPORT

IMMENSE

Grandiose! Dans un nouveau quartier, 5 chambres.



CHARLESBOURG

BIGÉNÉRATION

Aire ouverte, foyer, 3 cc, idéale professionnel à la maison.



RIVIÈRE-DU-LOUP

B & B

Magnifique B & B, villa construite en 1870. Vue sur le fleuve.



CACOUNA

ANCESTRALE

Superbe maison ancestrale, restaurée avec soin.



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

BORD DE RIVIERE

Immense, 4 côtés brique. La nature totale.



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

BORD DE RIVIERE

Absolument unique, décor enchanteur.



LAC SEPT-ILES

VUE ET ACCÈS AU LAC

Tout pour plaire. Maison neuve, accès privé au lac avec quai.



BEAUPORT

BORD DE RIVIERE

Coin de paradis, 120 p de façade sur rivière Montmorency.



QUÉBEC

FERMETTE EN VILLE

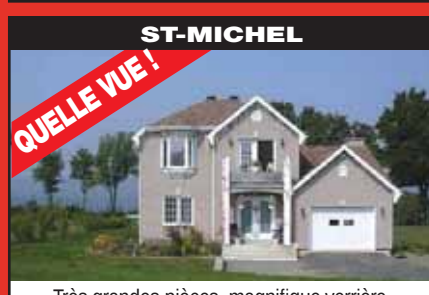
Terre de 528 000 p.c. avec magnifique grange et maison.



MONTMAGNY

BORD DU FLEUVE

Chalet habitable à l'année, 2 cc, foyer, vendu meublé.



ST-MICHEL

QUELLE VUE!

Très grandes pièces, magnifique verrière.



QUÉBEC

À LOUER

Superbe 4 1/2, vue fleuve avec terrasse.

**MEILLEUR VENDEUR
À LAC-BEAUPORT
2005, 2006 ET 2007**

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



MICHEL BEAULIEU

michel@lechodulac.ca

POUR L'ÉTÉ LA MDJ FAIT LE PLEIN D'ACTIVITÉS!

Pour souligner la fin de l'année scolaire, il y aura disco ensoleillée au centre communautaire le 20 juin prochain à compter de 19 h. Portez vos vêtements les plus colorés!



La MDJ participera à la fête de la St-Jean Baptiste le 24 juin au Club Nautique de Lac-Beauport. Les jeunes y serviront hot-dogs, breuvages et grignotines afin de financer leur voyage annuel.

Guillaume, Amélie et Julie de l'équipe

d'animation vous invitent à rester branchés, car pour juillet ils préparent une soirée cinéma en plein air!

Infos au 418-841-0707 ou au lecabanon@mdjlecabanon.com

CITÉ JOIE RECRUTE

Le recrutement est de plus en plus difficile pour les camps de vacances et ce, d'année en année. C'est le cas présentement de Cité Joie, cet extraordinaire centre de vacances pour les personnes handicapées, qui doit embaucher près de 85 étudiants pour la période estivale afin de subvenir aux besoins de ses vacanciers. Il reste encore à combler des postes de moniteurs et d'aides-moniteurs (18 ans et

plus) et un poste de préposé de nuit (17 ans et plus). Si vous désirez une expérience de vie inoubliable et très enrichissante, communiquez avec Sophie Bouchard au 681-4700 ou envoyer votre CV par courriel à emploi@citejoie.com.



SUPERBE VITRINE POUR LE TOURNOI HOCKEY LAC-BEAUPORT

Le Tournoi Hockey Lac-Beauport, organisé par Daniel Blouin de Mercure Communication, figurait en avril dernier parmi les trois finalistes de la catégorie « Événement sportif de l'année au Canada (budget de moins de 250 000 \$) » au gala de l'Alliance canadienne du tourisme sportif. De plus, L'Équipe Magazine, l'équivalent européen du Sports Illustrated distribué à travers le monde et lu par plus de 4 millions de lecteurs, publiait dans son édition du 3 mai



prise lors du Gala de l'Alliance canadienne du tourisme sportif : Ursula Gobel, Présidente de l'Alliance canadienne du tourisme sportif, Daniel Blouin, organisateur du Tournoi Hockey Lac-Beauport et Rick Traer, PDG de l'Alliance canadienne du tourisme sportif.

dernier une photo avec mention du Tournoi Hockey Lac-Beauport. Félicitations au Tournoi Hockey Lac-Beauport qui cumule les mentions positives!

HOMMAGE AUX PAPAS



Nathalie Christiaens lançait le 8 mai dernier Papas, un magnifique livre qui se veut une ode aux pères. Elle et sa complice Brigitte Thériault, racontent des pères présents, impliqués et affectueux, comme il en existe beaucoup, mais qu'on nous montre trop rarement. Dans ce recueil d'images et de textes, les papas apparaissent enfin en pleine lumière. Une lumière qui s'est posée sur trente pères, parmi lesquels on retrouve le champion de ski acrobatique Philippe Laroche, le chef Huron-Wendat Max Gros-Louis et le chorégraphe Guildo Griffin. Nathalie Christiaens, auteure, et Brigitte Thériault, photographe, ont conçu le livre Papas comme un hommage envers la paternité. Voilà une belle idée-cadeau pour la Fête des Pères. Disponible en librairie.

LA DISCO DES GÉNÉRATIONS



Vendredi le 23 mai dernier, la première édition de la Disco des Générations a connu un succès retentissant. L'événement qui se déroulait au Centre communautaire de Lac-Beauport, a sans contredit réuni la plus vaste concentration de danseurs, toutes générations confondues, qu'a connu Lac-Beauport, alors que 170 personnes sont venues s'amuser ensemble, en famille, entre amis. Des démonstrations de styles rumba, hip hop, swing, fox trot, exécutées par des représentants de trois générations, ont ajouté au plaisir des participants qui d'ailleurs n'ont pas été en reste pour se "swinger" la patte. Le succès dépasse largement les attentes de l'organisation qui entend bien renouveler l'expérience.

BATIFOL

Avec l'arrivée des journées plus chaudes, voilà que le Batifol dévoile son nouveau menu d'été. Mention toute spéciale à la création du jeune sous-chef Gabriel qui nous a concocté pour la saison estivale, la salade de bœuf tiède sucré salé, un pur délice. Accompagnée d'un petit verre de vin, cette salade sera selon moi un incontournable du menu cet été. Bonne dégustation

L'été s'en vient... préparez-vous à avoir Chaud!

Ça vous prend un conseiller, un spécialiste, un Maître!

LE GROUPE
Maître piscinier

**PISCINES CREUSÉES • HORS TERRE
AUTOPORTANTES • VERSANTES • SPAS**

l'expérience au service de l'expertise!

Piscipas du Québec

355, rue Marais, Vanier

(418) 683-7777

www.maitrepiscinier.com



L'Écho de la montagne

JUIN 2008 vol. 1 | no 10

Un vent nouveau souffle sur Stoneham, Tewkesbury et Lac-Delage

CLUB NAUTIQUE LAC ST-CHARLES, UN SITE À DÉCOUVRIR

Page 20



EXPROPRIATION Page 21



Page 22

SERVICES PAROISSIAUX

Dentisterie Familiale HI-TECH
1250, boulevard Talbot, Stoneham



VOUS FAITES DU SPORT ?

Pensez à protéger vos dents !
Rien ne vaut un protecteur buccal personnalisé !

www.cliniquedentairestoneham.ca

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Ludovic Fortin
denturologiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie



PROFITER DE LA NATURE TOUT EN LA PRÉSERVANT



Laëtitia Boudaud : Le 1er avril dernier, vous remportiez deux prix (catégorie « Activité de plein air et de loisirs » et catégorie « Écotourisme et tourisme d'aventure » lors du prestigieux événement des « Grands Prix du Tourisme, région de Québec ». Et voilà que tout récemment, vous raflez l'Or dans la catégorie « Activité de plein air et de loisirs » au « Grand Prix du Tourisme National 2008 ». Comment expliquez-vous ces succès du Club Nautique Lac Saint-Charles ?



Kathya Côté : On a travaillé beaucoup! Le goût de l'aventure, mon côté gestionnaire! Mais cette double nomination, je ne m'y attendais pas du tout! Il y a eu beaucoup d'investissements au niveau du commerce et je suis bien entourée. Avant, ici, c'était surtout un camp de pêche avec une clientèle masculine. Et puis ça n'allait pas très bien pour l'entreprise. On a dû refaire la réputation du site. On a donc décidé de rendre ça plus familier et d'accueillir une clientèle à la fois touristique, scolaire et corporative. J'ai gagné la confiance du Ministère de l'Environnement, notamment pour la revitalisation des berges, la lutte aux algues bleues, etc. afin d'offrir des services de qualité supérieure en respectant les lois municipales, provinciales et gouvernementales.

LB : Depuis quand êtes-vous propriétaire de ce site et pourquoi l'avez-vous acheté?

KC : Le site a 10 ans d'existence et ça fait 5 ans que j'en suis propriétaire. Je me cherchais un chalet sur le bord de l'eau et aujourd'hui, j'ai un droit d'accès exclusif sur le lac Saint-Charles !

J'ai étudié dans l'hôtellerie et comme éducatrice. Ça fait 9 ans que je travaille avec des personnes handicapées physiques et intellectuelles. Le contact direct avec le public me manquait. Je suis dans le monde des affaires depuis

D'aussi loin qu'elle se souvienne, Kathya Côté, propriétaire du Club Nautique Lac Saint-Charles, a toujours eu le sens des affaires. Elle n'était encore qu'aux études qu'elle achetait déjà des blocs d'appartements pour les revendre ensuite! Aujourd'hui, à 33 ans, elle est à la tête de cette aire de loisirs et de plein air unique en son genre pour la grande région de Québec. Entrevue avec un petit bout de femme à l'énergie débordante et contagieuse!

plusieurs années, mais j'avais besoin d'un nouveau défi! Et puis on habite une très belle région. C'était important de la valoriser et de donner accès au lac.

LB : Combien de personnes assurent le fonctionnement du Club? Êtes-vous seule à gérer l'endroit?

KC : Cette année, nous avons une équipe permanente de six personnes. À ce nombre s'ajoutent deux personnes à temps partiel. Elles travaillent à la réception, aux animations, à la gestion des espaces de stationnement, etc.

LB : Quelles sont les forces du Club Nautique Lac Saint-Charles ?

KC : On offre des services adaptés aux besoins de chaque personne, avec des activités clef en main comme des partys corporatifs hawaïens ou mexicains, des rallyes découvertes, des activités « plein air en célibataire », etc. On accueille aussi des groupes scolaires avec des activités sports études kayak. Et de plus en plus, je veux cibler les camps de vacances.

Les gens sont charmés quand ils viennent chez nous. À moins de 15 minutes du centre-ville, c'est un petit coin de paradis, le dépaysement total. 154 espèces d'oiseaux ont été répertoriées. On peut y voir des huardes en nidation, des floraisons sur l'eau, pêcher le Grand Brochet du Nord ou observer le Grand Héron. On s'en va sur le lac en kayak et on n'entend plus rien, c'est le calme total.

LB : Le Club est-il accessible à tous ou seulement aux gens de l'endroit?

KC : Oui. Exactement. Le Club est ouvert à tous. Et d'ailleurs, les gens du coin ne devraient pas hésiter à venir. Pour toutes les familles, on a des vestes de sécurité, le port du gilet de sauvetage étant obligatoire et plusieurs équipements disponibles comme des radios émetteurs à la disposition des personnes qui en font la demande. De plus, on a toujours quelqu'un qui patrouille sur le lac et qui surveille que tout se passe bien.

LB : Quels sont vos projets à venir?

KC : Cette année, j'ai un projet pour les jeunes de la communauté pour lutter contre l'errance après les classes, une façon de sensibiliser les jeunes aux activités extérieures et à l'environnement. Je suis d'ailleurs à la recherche de partenaires pour ce projet.

On voudrait aussi développer un nouveau concept : des cours de yoga kayak.

par Laëtitia Boudaud
laetitia@lechodulac.ca

LE CLUB NAUTIQUE LAC SAINT-CHARLES REMPORTE LES HONNEURS



Et à moyen terme, j'envisage de développer l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

LB : Qu'attendez-vous de l'année 2008?

KC : Beaucoup de choses. Avec les prix remportés, il y a eu de belles retombées médiatiques. L'Office du Tourisme m'a contacté et déjà, cette année, plusieurs groupes ont booké.

Venez découvrir le Club Nautique
Lac Saint-Charles !

1531, Chemin de la Grande-Ligne
Stoneham-Tewkesbury (QC) G0A 4P0
Réservation: (418) 849-6163
Télécopieur: (418) 849-6188
info@laccsnature.qc.ca
<http://www.laccsnature.qc.ca/>

DE GROSSES DÉPENSES EN VUE

Environ une dizaine de citoyens ont assisté au conseil municipal de Stoneham Tewkesbury, le 12 mai dernier. On y a appris le montant de la restauration de la grange-étable du presbytère de Stoneham, ainsi que le montant du nouveau camion de pompier que la municipalité a décidé d'acheter.

La mairesse Gaétane G. St-Laurent a dévoilé que les travaux de la grange-étable seront réalisés par la compagnie Michel Roy, qui fera l'ensemble des travaux pour un montant total de 370 315 \$, taxes en sus. Elle a tenu à préciser que le montant initial demandé était de 425 495 \$, mais que la municipalité a coupé dans certaines rénovations moins urgentes. La subvention du ministère de la Culture, des Communications, et de la Condition féminine paie 125 758, soit environ 50 % du montant demandé. La municipalité puisera l'autre 50 % dans le surplus non affecté du budget. Le conseil a aussi adopté le règlement concernant l'achat du camion de pompier pour le service des incendies pour un montant total de 778 000 \$. La municipalité contractera un emprunt de 500 000 \$ sur

par Sophie-Anne Tremblay
sophiann@ccapcable.com

À STONEHAM ET TEWKESBURY



quinze ans pour le payer, et la différence sera comblée par le surplus non affecté et le fonds de roulement de la municipalité.

Le conseil a également entériné le règlement 08-P-570 sur les usages conditionnels, qui autorisera Expéditions Nouvelle Vague à commencer ses activités de rafting sur le territoire. Lisa Kennedy, conseillère, a annoncé l'implantation d'un programme d'aide technique et financière pour renaturaliser les berges du Lac-Saint-Charles. La municipalité, qui agit en collaboration avec l'APEL et la ville de Québec, offrira des subventions de 10 000 \$ pour aider les propriétaires à planter des arbres sur les berges du Lac-Saint-Charles.

DES PROPRIÉTAIRES EXPROPRIÉS

Des citoyens de Stoneham & Tewkesbury, qui seront expropriés dans le cadre de la construction d'une voie de contournement de la route 175, sont fatigués d'attendre après le Ministère des Transports. Ils reprochent au gouvernement de les tenir dans l'ignorance et de vouloir régler les expropriations à rabais.

UNE LONGUE ATTENTE

Il y a cinq ans, pas moins de 89 familles habitant le secteur de Stoneham-Tewksbury ont appris qu'elles allaient être expropriées. À l'heure actuelle, environ 40 familles l'ont été. Les autres le seront avant le 31 décembre 2009, date à laquelle tous les résidents touchés par les expropriations devront être partis.

De ce nombre, Monsieur Lawrence Hayes et Madame Lilianne Toutant, propriétaires d'une maison mobile dans le parc situé au 1975 boulevard Talbot.



Monsieur Lawrence Hayes veut des réponses claires

M. Hayes et sa conjointe savent depuis janvier 2004 qu'ils seront expropriés, mais les mois passent sans qu'ils aient de nouvelles du Ministère des Transports.

M. Hayes affirme avoir attendu près de huit mois pour recevoir une offre d'achat de la firme Paris Ladouceur et associés, mandatée par le gouvernement. L'évaluateur est venu évaluer l'ensemble du parc de maisons mobiles, en avril 2007. Après plusieurs insistances de la part de M. Hayes et de sa firme, Paris Ladouceur et associés envoie finalement une offre d'achat au couple, en novembre 2007.

OFFRE DÉCEVANTE

Lawrence Hayes considère que l'offre d'achat du ministère est ridicule et ne lui permettra pas de se réinstaller à Stoneham considérant les coûts d'achats de terrains et de construction de maisons. « Le ministère veut avoir les maisons à bas prix, sans tenir compte du coût réel d'une réinstallation à Stoneham », reproche-t-il.

DÉMÉNAGER LES MAISONS?

Il ajoute que le ministère a émis l'idée de déplacer les maisons mobiles à un autre endroit à Stoneham, en prétextant qu'il y avait actuellement des discussions à ce sujet avec la municipalité. « À plusieurs reprises, Mme Fabienne Mathieu m'a confirmé qu'il n'était pas question de relocaliser le parc de maisons mobiles », explique M. Hayes. « On nous tient dans l'ignorance et c'est inacceptable », s'indigne-t-il.



RIEN QU'UNE MAISON MOBILE!

Luc Garneau, voisin de M. Hayes, ajoute qu'il a tenté plusieurs fois de contacter le Ministère des Transports pour avoir plus d'information et savoir quand précisément l'expropriation sera réglée. Un employé

par Sophie-Anne Tremblay
sophiann@ccapcable.com

ON JOUE AVEC LEURS NERFS

lui aurait déjà répondu que sa propriété « n'était rien qu'une maison mobile ».

Mme Fabienne Mathieu, la directrice générale de Stoneham, a affirmé lors du conseil municipal du mois de mai que la dernière rencontre avec le ministère avait eu lieu le 10 mars. « Nous avons suggéré deux ou trois sites où il serait envisageable de déplacer les maisons mobiles », dit-elle. Cependant, c'est le Ministère des Transports qui aura le dernier mot selon Mme Mathieu.

LE MINISTÈRE DES TRANSPORTS

Du côté du Ministère des Transports, Louise Villeneuve, agente d'information à la direction de la Capitale-Nationale, affirme que le Ministère s'organise pour que la personne obtienne satisfaction de gré à gré. Elle fait valoir que « le ministère tient compte de la valeur marchande d'une maison, ainsi que des aménagements qui l'accompagnent ». Elle précise d'ailleurs que la valeur de la maison est calculée au moment de la transaction finale, donc si le marché immobilier a augmenté entre-temps, le ministère en tiendra compte.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

+ de 1 000 000 \$

C'EST TOUT CHARLESBOURG QUI EST APPUYÉE PAR VOTRE CAISSE
ENGAGÉE DANS SON MILIEU !



Club de ski acrobatique
Le Relais Lac-Beauport

École du
Harfang-des-Neiges

Maison des jeunes
Le Cabanon de Lac-Beauport



Fondation de l'église
Saint-Charles-Borromée



Fondation
Cité Joie

DE PART SA DISTINCTION COOPÉRATIVE, VOTRE CAISSE EST TRÈS FIÈRE DE PARTICIPER AU SOUTIEN DES ORGANISMES DU MILIEU ET DE CONTRIBUER À AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES GENS DE CHEZ NOUS.

PAROISSE SAINTE-MARIE-DES-LACS

La paroisse Sainte-Marie-des-Lacs offre plusieurs services à plus de 30 000 citoyens permanents de même qu'à une population mobile d'environ 5 000 personnes qui profitent des sites de villégiature sur notre territoire. Celui-ci couvre comme on le sait, les secteurs de Notre-Dame-des-Laurentides, Lac-Saint-Charles, Stoneham, Tewkesbury et Lac-Beauport.

Par Carole Roy en collaboration
avec Jean-Pierre Drolet, marguillier

À VOTRE SERVICE



La mission de la paroisse est de donner des « services pastoraux » à l'ensemble de la communauté et de poursuivre son engagement dans les enjeux sociaux économiques d'aujourd'hui par le biais de partenariats et de regroupements locaux. Différents groupes de travail ont été formés pour mieux répondre à vos besoins. Cet ensemble de conseils et comités nécessite l'engagement personnel et communautaire d'une cinquantaine de personnes qui donnent de leur temps avec enthousiasme pour que notre paroisse soit vivante et ouverte à toute la communauté. De plus, il faut souligner la participation de quelques centaines de bénévoles qui contribuent de différentes façons aux activités de la communauté.

SERVICES PASTORAUX

L'équipe pastorale, le conseil d'orientation pastorale et les équipes d'animation locales mettent à votre

disposition plusieurs services pastoraux. Pensons à la préparation aux sacrements tels le baptême, le mariage et l'onction des malades.

Pour le baptême, vous devez assister à une rencontre de discernement avec vos parrains et marraines; il en est de même pour la première communion et la confirmation pour lesquelles une rencontre d'information générale avec les membres de votre famille s'avère nécessaire.

Quant aux mariages dans l'une ou l'autre des cinq églises, il est fortement recommandé de faire votre réservation au moins six mois à l'avance.

Pour l'onction des malades, on peut en tout temps téléphoner au presbytère.

CÉLÉBRATION ET LITURGIE

Les messes ont lieu dans chacune des cinq églises au cours de l'année. En ce qui concerne les célébrations spéciales de Noël, Pâques et les autres fêtes, elles sont inscrites à l'avance au calendrier paroissial.

La paroisse offre aussi les services complets pour les funérailles. D'autre part, des lots dans les différents cimetières sont aussi disponibles.

LA VIE FRATERNELLE ET L'ÉDUCATION À LA FOI

Dans notre société moderne québécoise, la question religieuse tient encore une place importante, si l'on se fie aux diverses réactions du public et des médias. L'éducation de la foi est prioritaire au moment où l'école ne dispensera plus l'enseignement religieux en 2008. « C'est dans ce secteur de la pastorale qu'est consacré le plus d'heures d'animation », souligne Jean-Pierre Drolet, marguillier.

ENJEUX SOCIAUX-ÉCONOMIQUES

L'engagement social, c'est la prise en charge de la vie collective au nom des valeurs évangéliques de partage, de solidarité et de justice. « À différents niveaux, face aux enjeux socio-économiques et éducatifs, nous établissons soit des liens, des contacts ou encore



des partenariats pour mettre de l'avant des activités de concertation pour améliorer les conditions socio-économiques de notre milieu. Parmi nos amis et alliés, mentionnons la Saint-Vincent de Paul, la Maison des jeunes, Les Chevaliers de Colomb, le Club des aînés, le Cercle des Fermières, le Club Optimiste de Lac-Saint-Charles, le comptoir vestimentaire Cœur Ouvert, Alpha Stoneham », explique Monsieur Drolet.

« L'épanouissement de notre communauté dépend de votre participation. Si vous croyez pouvoir y apporter une contribution, aussi minime soit-elle, faites-le nous savoir en appelant au presbytère au 418-849-4436. Visitez notre site Internet au www.paroissesaintemariedeslacs.com », conclut le marguillier.



ASPHALTE • PAVÉ-UNI

Cell. : **418.261.6209**

Tél. : 418.871.7405 | www.zip411.net

1422, St-Jacques
L'Ancienne-Lorette G2E 2X5
R.B.Q. 8347-1706-23

E S T I M A T I O N G R A T U I T E



Joyeux anniversaire Québec 2008
Réservez tôt - évitez d'être oublié
Évitez des coûts extraordinaires

DOM LAVEURS DE VITRES

UNE NOUVELLE ENTREPRISE FAMILIALE
DES LAVEURS DE VITRES PROFESSIONNELS (+ de 60 000 vitres propres / année / laveur de vitres)

- Lavage et entretien régulier de vos fenêtres
- Maison – bureau – commerce – appartement – condo – verrière
- Grand ménage du printemps (lavage des fenêtres intérieures et extérieures, cadrages tablettes et moustiquaires)
- Travail garanti, meilleurs prix et meilleurs services

**Grande minutie
Hauteur extrême,
Accessibilité restreinte**



**De nombreux clients
satisfaits au Lac-Beauport :**

Chez Boub
Fertisol
Archibald
Manoir St-Castin
Centre de ski Le Relais
Auberge les 4 temps
Sushi shop
Pro-Tec-Toit
Café Noisette

ESTIMATION JUSTE,
PRÉCISE PAR ÉCRIT,
SANS FRAIS ET SANS ENGAGEMENT

AVANT D'OCTROYER OU DE SIGNER UN
CONTRAT, APPELEZ-NOUS
418.264.1320

FIERS D'ELLE? ET COMMENT!

MARIE-LAURENCE GRAVEL

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Elle est jeune, saine, douée pour les études, sportive, elle a 12 ans, s'appelle Marie-Laurence Gravel et fréquente l'école Montagnac. En hiver si vous la cherchez, c'est dans les pistes de ski du Relais que vous la trouverez. Excellente skieuse, elle suit les traces de son papa, Rémi Gravel. Élève studieuse, c'est elle qui représente son école à la finale régionale de la Dictée PGL.



N'est-ce pas qu'elle semble sérieuse la jeune Marie-Laurence?

Vendredi matin, 9 h, il n'y a pas d'école, c'est journée pédagogique. Marie-Laurence est chez elle, la saison de ski est terminée. Si neige il y avait eu, la rencontre avec la jeune fille se serait certainement déroulée dans un remonte-pente, car oui, le Relais c'est sa deuxième demeure. Elle y skie tous les jours après l'école sous l'œil attentif de son illustre papa, Rémi Gravel. En plus de faire partie du club de ski le Relais depuis cinq ans, elle bénéficie des conseils et enseignements du paternel. Difficile d'écouter le papa-entraîneur? « Non, ça se passe vraiment

bien. Quand j'ai des compétitions, il est toujours là près du parcours à me conseiller et ça m'aide à me concentrer » précise candidement la jeune fille que l'on aurait envie de surnommer Blanche-Neige tellement elle est jolie.

Tous les jours sur les pistes de ski, vraiment? Et les études dans tout ça? La maman, Guylaine de son prénom, est là pour veiller au volet académique. « J'aime l'école et j'ai de bonnes notes, alors c'est facile pour moi d'étudier. Si je ne le faisais pas, je ne pourrais pas skier aussi souvent », assure la jeune fille. Précisons que Marie-Laurence a chaussé les skis pour la première fois à l'âge de 18 mois et que le sport de glisse est rapidement devenu une passion pour elle. Que fait-elle l'été? « J'aime beaucoup faire du kayak et jouer au tennis », ajoute-t-elle.

L'ÉCOLE

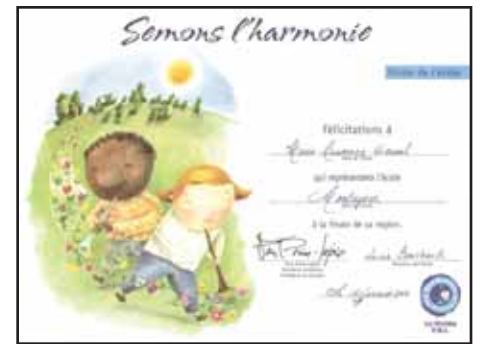
Toi qui aimes l'école, que penses-tu des dictées? « C'est une bonne façon d'apprendre à écrire » répond Marie-Laurence. Message reçu jeune dame! Si elle fait la fierté de ses parents, elle fait

aussi celle de l'école. Ce n'est pas rien que d'être la gagnante de son école à la Dictée PGL et d'aller la représenter à la finale régionale. Laissons-la parler de son expérience...



Le ski, une seconde nature pour la jeune fille

« Les gagnants de chaque classe de 6e année se sont rencontrés et nous avons eu une nouvelle dictée pour trouver le grand gagnant qui irait représenter Montagnac à la finale régionale. Ensuite, nous étions 81 élèves d'un peu partout à participer à la grande dictée. Je ne me



Parents et enseignants ont de quoi être fiers de sa performance à la Dictée PGL

suis pas classée dans les cinq premiers, mais je suis contente de moi. Je me suis bien débrouillée et maintenant je sais comment s'écrit le mot hagar... » Que retiens-tu de cette expérience? « C'est un bon souvenir et c'est certain que si j'ai des enfants plus tard je voudrai qu'ils participent à la Dictée PGL », souligne Marie-Laurence. Grand-maman Guylaine et grand-papa Rémi, préparez vos sous pour commanditer vos petits-enfants! « En plus de gagner, je trouve ça bien que l'argent ramassé serve à aider les enfants des autres pays. Je vais toujours continuer à étudier et à m'intéresser au français ». Intéressant!

On peut d'ores et déjà penser que le passage à l'école secondaire se fera facilement pour Marie-Laurence. Comme plusieurs jeunes Lac-Beauportois, elle fréquentera l'école du Mont St-Sacrement en septembre prochain. « Je suis inscrite en multisports et en anglais intensif et j'ai hâte d'y aller, car j'aime cette école qui est en pleine nature ».

Stéphane Lochot

Agent Immobilier affilié



657-6060

www.stephanelochot-immobilier.com


Sur trois niveaux. Vue 180 degrés sur les montagnes et la vallée, piscine extérieure.



2750 p.c. habitable. Vue et accès au lac. Garage, spa, terrain paysager. Accord parfait.



Moderne. Cachet. Vue sur le lac. Toit cathédrale. 2 800 p.c. habitable. 26 000 p.c. de terrain.



Spacieux. Moderne. Vue et accès au lac. 3 Terrasses. Garage. 34 000 p.c. de terrain.



Situation idéale. Vue 3 saisons sur le lac. Grand terrain plat. 38 000 p.c.



Au bord de l'eau. 3 chambres, veranda, terrain plat en façade avant, sans voisins.



Appartement 1340 p.c. habitables. Foyer, verrières, terrasse. 2 stationnements.



Adossée au golf. Très belle construction. 4 ch. Ter. plat de 47 142 p.c. Terrasse Franc sud.

www.stephanelochot-immobilier.com

SANTÉ

LA RHINITE ALLERGIQUE



NORMAND LAROCHE

pharmacien propriétaire chez Brunet

Une allergie est une réaction exagérée et anormale du système immunitaire. Au moment d'une réaction allergique, notre organisme libère des substances chimiques pour combattre des agents pathogènes normalement inoffensifs (appelés allergènes) comme le pollen, la poussière ou certains aliments. Les symptômes de l'allergie sont provoqués par les substances chimiques (entre autres, l'histamine) libérées au cours de la réaction allergique. Il existe plusieurs formes d'allergie, comme la rhinite allergique, l'asthme, l'eczéma, l'urticaire, et l'anaphylaxie.

C'est la rhinite allergique qui est la forme d'allergie la plus répandue. Elle peut prendre deux formes : la rhinite allergique apériodique (affecte les gens à longueur d'année, causée par la poussière, animaux, acariens, et certaines moisissures) et la rhinite allergique saisonnière (ou rhume des foies, arrive à la même période tous les ans, elle est due à différents types de pollen et à certaines moisissures). Les symptômes de la rhinite allergique sont semblables à ceux d'un rhume. Les principaux symptômes

sont, au niveau des yeux, larmoiement, démangeaisons, picotements, enflure, rougeur, et au niveau du nez : éternuements, écoulements nasaux, congestion. On peut aussi souffrir de maux de tête, de douleurs au niveau des sinus, des oreilles, et avoir la gorge irritée et douloureuse. Les symptômes de la rhinite allergique sont identiques, quel que soit l'allergène en cause, mais leur gravité peut différer d'une personne à l'autre. Tous ces symptômes sont en partie dus à l'histamine libérée lors de la réaction allergique.

TRAITEMENTS

Votre première tâche pour combattre les allergies est d'essayer de découvrir à quel allergène vous êtes allergique et d'éviter tout contact avec lui. Si, malgré le fait que vous contrôliez votre environnement, vous souffrez d'allergie, sachez qu'il existe d'excellents médicaments qui vous aideront à maîtriser vos symptômes. Citons, en premier lieu, les antihistaminiques. Ils sont présentés sous forme de comprimés qui bloquent les effets de l'histamine, une des substances

Notre organisme est pourvu d'un système immunitaire, c'est-à-dire d'un système de défense qui nous protège contre les virus, les bactéries, les champignons, etc. qui peuvent s'y introduire. Si un de ces agents pathogènes (appelés antigènes) s'infiltrer dans notre organisme, des cellules immunitaires (appelées anticorps) le reconnaissent et libéreront des substances chimiques pour le détruire et l'éliminer.

que l'organisme libère pendant une réaction allergique.

Deux familles d'antihistaminiques existent sur le marché. La première génération ex : (Benadryl, Chlor-tripolon, Tavist, Actifed, Dimetapp). Ils soulagent les symptômes pendant environ trois à six heures, mais ils ont plusieurs effets indésirables, comme la somnolence. Ceux de la deuxième génération, d'usage plus pratique ex : (Claritin, Allegra, Reactine, Aleris, Chlortripolon ND) .

Ces derniers soulagent les symptômes pendant 24 heures et n'ont pas ou presque pas d'effets indésirables, ils n'entraînent pas de somnolence. Par ailleurs, il existe des préparations d'antihistaminiques combinés avec un décongestionnant, la pseudoéphédrine (ex. : Claritin Extra, Reactine allergies et sinus, Allegra D, etc). Toutefois, celle-ci est contre-indiquée chez certaines personnes. Consultez toujours votre pharmacien, il pourra vous aider à choisir le meilleur médicament compte tenu de vos symptômes et de votre état de santé.

Votre médecin peut vous prescrire des corticostéroïdes topiques nasaux (ex. : Flonase, Nasonex, Nasacort, Rhinalar, Rhinocort). Il s'agit d'un vaporisateur de cortisone à administrer par voie nasale, qui aidera à réduire l'inflammation et l'enflure dues aux allergies.

On peut aussi se procurer des gouttes pour les yeux, dont certaines préviennent (ex. : Opticrom), et d'autres soulagent les symptômes oculaires (ex. : Livostin, Alomide). Certaines de ces préparations sont en vente libre alors que d'autres sont vendues sur ordonnance.

Votre médecin peut également vous proposer l'immunothérapie, appelée aussi traitement de désensibilisation. Il s'agit d'une série d'injections contre les allergènes responsables de vos réactions allergiques. Les injections aident votre organisme à développer des anticorps contre les substances auxquelles vous êtes allergique afin de prévenir ce type de réactions.



À l'Auberge Quatre Temps,

il y a un temps pour tout ...



UN TEMPS POUR SE RÉGALER

NE MANQUEZ PAS
Nos jeudis Pâtes et fruits de mer
table d'hôte 3 services à partir de 18,95 \$ + taxes



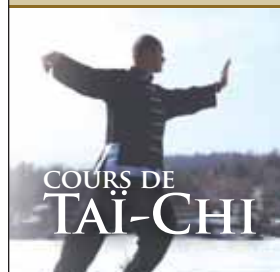
UN TEMPS POUR SE RÉUNIR

BRUNCH-BUFFET TOUS LES DIMANCHES
de 11h30 à 14h
pour seulement 16 \$ + taxes



UN TEMPS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ

Surveillez nos 5 à 8 «Brochettes sur BBQ»
et restez en soirée profiter de la quiétude du lac
tous les vendredis, samedis et dimanches

COURS DE
TAI-CHI

LES MARDIS ET JEUDIS DE 17H30 À 18H30
BIENVENUE À TOUS | LE PREMIER COURS EST GRATUIT
LES ARTS MARTIAUX INTERNES DE WU-DANG,
LE TEMPLE DES MOINES SHAOLIN
EN PARTENARIAT AVEC L'ACADÉMIE
D'ARTS MARTIAUX DU QUÉBEC



L'Auberge Quatre Temps, c'est aussi
un temps pour vous faire servir

UN SERVICE DE TRAITEUR
ATTENTIONNÉ ET PERSONNALISÉ

LAISSEZ-NOUS GÂTER VOS INVITÉS



Découvrez
les trésors

d'Henri-Bourassa NORD

En collaboration avec



Depuis son ouverture, deux agrandissements ont permis à l'entreprise d'optimiser le service aux clients en leur offrant l'équivalent de trois commerces en un : le département de vente, un atelier de mécanique générale et un centre d'esthétique auto. Notons enfin qu'Autos Néron est un fier membre de l'AMVOQ, l'Association des Marchands de Véhicules d'Occasion du Québec. Vous pouvez les joindre au 627-7474 ou via leur site Internet www.autoneron.com.



Venez rencontrer Tony Néron, propriétaire d'Autos Néron au 13029, boul. Henri-Bourassa.

Texte et Photo : Denis McKay



Tony Néron a commencé à vendre des voitures... en vendant sa voiture. Les profits sur cette auto sport, lui ont en effet permis de financer l'achat de quelques voitures auxquelles il a redonné leur jeunesse d'antan.

En 1999, Tony s'est porté acquéreur d'une ancienne station service du nord de Charlesbourg et c'est à cet endroit que lui et sa conjointe, Nadine Drapeau, dirigent aujourd'hui les destinées du commerce Autos Néron. La qualité du service, l'ambiance familiale, la crédibilité et la qualité des voitures qu'on y vend font qu'Autos Néron se démarque de la concurrence.

Tous les véhicules mis en vente ont été soigneusement choisis pour leur qualité. Une inspection complète suivie d'une remise à neuf assure au client un achat sans tracas. L'approche client de Nadine et de Tony ressemble beaucoup plus aux façons de faire d'un concessionnaire de véhicules neufs que d'un vendeur de voitures d'occasion habituel.

CCAP

Soyez branchés!

849.7125 • www.ccapcable.com

Centre LOCA-TOU

STIHL
HONDA
Produits
Mécaniques

Location d'équipements, échafaudages & propane

14035, boul. Henri-Bourassa, Québec (Québec) G1G 3Y9
T. 418.623.3114 F. 418.623.7461

Dix Versions

www.studiosdixversionsqc.com

- Hip-Hop
- Funky
- Breakdance
- Cheerleading
- BoyZone
- Initiation à la danse pour les 3 à 5 ans

11 001, Boul. Henri-Bourassa suite 208, Québec
418.623.1000

CONCOURS

« Découvrez les trésors d'Henri-Bourassa Nord »

À gagner un prix d'une valeur de 250 \$ en certificats-cadeaux chez 5 commerçants participants d'Henri-Bourassa Nord.

POUR PARTICIPER :

- 1) Écrivez à : tresorshbn@hotmail.com
- 2) Dites-nous quel est le nom du journal dans lequel vous avez lu la chronique des commerçants d'Henri-Bourassa Nord
- 3) Laissez-nous vos coordonnées complètes

Date limite de participation : 14 novembre 2008 à 16h00

Pour vous procurer le nom des commerces participants et les règlements du concours, vous pouvez écrire à : tresorshbn@hotmail.com

*Une même personne ne peut participer qu'une seule fois.

Financement
Desjardins

Automobiles **DESJARDINS**

2^e chance
au crédit

www.autodesjardins.com

Plus de 100 véhicules



Dodge Caliber 2007

89 364 km – automatique
11 850 \$



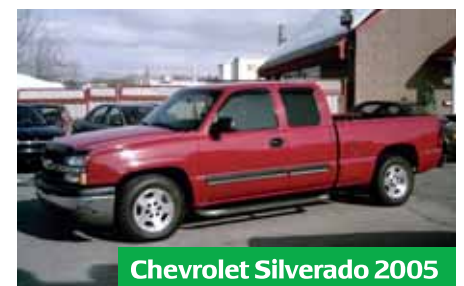
Dodge Ram 1500 Sport 2006

18 217 Mi – Traction 4x4
22 850 \$



Ford F-150 XL

102684 km – Moteur 4.2 L
9 850 \$



Chevrolet Silverado 2005

60 318 km – Traction arrière
13 850 \$



Nissan Sentra SE-R Spec V 2003

101 792 km – Manuelle 6 vit.
9 850 \$



Mazda MPV 2003

125 669 km – Groupe électrique
7 850 \$



Honda Civic 2003

113 904 km – Manuelle 5 vit.
8 950 \$



Toyota Echo 2003

71 173 km – Automatique
7 850 \$

20315, boul. Henri-Bourassa

(418) 849-6262

LES VINS DE WAYNE GRETZKY, MIKE WEIR ET DAN AYKROYD



PHILIPPE LAPEYRIE

vinophil@ccapcable.com

Je prends souvent plaisir à rebaptiser cette zone de l'Ontario « notre Bordeaux canadien », car il est le berceau de la viticulture canadienne. En effet, cette région est plantée à plus 7 000 hectares de vigne (la moitié de la surface alsacienne) et possède pas moins de 125 domaines. La province d'Ontario élabore à elle seule plus de 85 % des vins du pays.

Cette année, en plus d'avoir fait un stop chez Inniskillin, Konzelmann ainsi qu'au

Château des Charmes, nous avons visité les vignobles qui vinifient les vins de certaines personnalités bien connues. Il n'existe peut-être pas de Château Gretzky, Aykroyd ou Weir, mais ces derniers possèdent bel et bien des vignes là-bas. Le groupe de 53 amoureux du vin a donc eu la chance de se rendre chez Creekside et chez Lakeview, les deux vignobles qui élaborent les différentes cuvées de ces trois « vedettes » sportives et cinématographiques. La qualité était-elle au rendez-vous? Voici mes impressions.

Tout juste arrivé d'un périple de 4 jours dans la Péninsule du Niagara, je m'empresse de vous raconter les faits saillants de notre virée dans les vignes ontariennes.

La première position va à notre golfeur canadien, Mike Weir. Nous avons dégusté 5 de ses vins. Ils étaient dans l'ensemble d'une bien belle précision aromatique, des produits nets, francs et épurés. La barrique était toujours en arrière-scène. Leurs prix étaient très modestes, tous entre 15 et 25 \$ (sauf le son vin de glace). Quelques-uns seront en succursale très bientôt.

Le célèbre hockeyeur Wayne Gretzky aux multiples bagues de la coupe Stanley



a lui aussi quelques cuvées bien plaisantes, son chardonnay sans bois est d'une bonne droiture, son merlot est aussi pas trop mal. Son « icewine » vient tout juste de gagner un prix en dégustation. Leurs factures sont aussi raisonnables. Il s'agit de vins à déguster en jeunesse, loin d'être mauvais, très appréciable, sans vice, ni vertu.

Le célèbre comédien Dan Aykroyd (Gostbuster, Blues brothers...) est aussi un amoureux du vin selon le l'œnologue de Lakeview. Nous avons dégusté les cuvées « discovery series », il s'agit d'une lignée début de gamme entre 15\$ et 20\$ qui possèdent peu de chair autour de l'os. Sans être désagréable, des vins sur le fruit possédant peu de complexité. Nous ne sommes par contre pas restés sur notre appétit avec les cuvées haut de gamme du domaine. Un rouge gourmand, dense et structuré ainsi un vin de glace vieillit en fût de chêne pendant 12 mois à couper le souffle, un des meilleur de tout le voyage, prévoir 80\$ la demi-bouteille.

Voici mon coup de cœur mensuel, je devrais plutôt dire notre coup de cœur, car mon collègue et ami Martin Dalair de Radio-Énergie en a fait son vin de semaine depuis maintenant deux mois. C'est vin rouge issu d'un tout petit pays producteur de vin; l'Uruguay. Le cépage uruguayen le plus représentatif est le tannat, c'est la même variété que vous trouverez en appellation Madiran dans le sud-ouest de la France. Nous saluons donc tous les deux le Tannat 2006, Reserve Juanico de Don Pascual à 12.25 \$ (10299122). Il est loin d'être serré et tendu comme le sont les rouges faits avec ce coloré et teinturier cépage. Le nez est passablement ouvert, vous y humerez des émanations de feutre, d'encre et de murs. Un gustatif sympathique, souple, sans être mou pour autant. Le genre de vin à servir lors d'une réception, sans être LA révélation de l'année, peu de gens le tasseront du revers de la main. Servir assez frais, 15 degrés lui iront à ravir.

CETTE SAISON, PORTEZ FIÈREMENT

le
prêt-à-
golfer

GOLF
USA



POUR LA FÊTE
DES PÈRES,
On paie les
deux taxes!
sur TOUS les
articles pour
homme en
inventaire.



GOLF
USA

710, rue Bouvier • golfusaquebec.com 628-1646

DVD

PAR ANNE-GABRIELLE LEBRUN-HARPIN, MON CLUB VIDÉO



27 ROBES

Celles qui, tout comme moi, ont aimé *Le diable s'habille en Prada* de la réalisatrice Anne Fletcher adoreront sa toute dernière comédie romantique *27 robes*. Jane (Katherine Heigl) est une habituée des mariages puisqu'elle a été demoiselle d'honneur exactement vingt-sept fois (et ses vingt-sept robes hautes en couleur en témoignent). Jane espère le jour où elle traversera à son tour l'allée nuptiale dans sa belle robe blanche depuis sa tendre enfance. Elle caresse le rêve de vivre ce moment avec son patron, George, sa flamme secrète depuis qu'elle travaille pour son compte. Elle voit son rêve tomber à l'eau lorsque ledit patron fait la connaissance de la sœur cadette de Jane, Tess, une jolie blonde superficielle qui le séduit avec ses mensonges. Après quelques semaines déjà, George fait sa grande demande à Tess qui, bien entendu, fait de Jane sa demoiselle d'honneur. Trop gentille pour s'opposer à leur union, Jane prend part aux préparatifs du mariage comme à l'habitude alors que Kevin (James Marsden) un charmant, mais cynique journaliste de rubrique nuptiale s'éprend d'elle. *27 robes* utilise bien entendu tous les clichés possibles ce qui rend le tout plutôt prévisible mais, oh combien efficace! De plus, la dynamique qui anime les interprètes fait de *27 robes* un divertissement empreint d'une adorable vigueur. Une petite douceur pour vous mesdemoiselles!

Date de sortie DVD : 27 mai 2008
Distributeur : Universal
Origine : États-Unis
Durée : 1h29
Classement : 13+

LE NETTOYEUR



Tom Cutler (Samuel L. Jackson), un ancien policier de Trenton qui s'est recyclé dans le nettoyage de scène de crime, vit seul avec sa fille depuis le décès de sa femme. Tom est appelé à nettoyer une demeure située dans une banlieue chic après un homicide sanglant. Il apprend ensuite que le crime n'a pas été signalé à la police et qu'ainsi, lui seul en détient les preuves. De plus, Ann Norcut (Eva Mendes), la femme du propriétaire de la maison, qui n'est au courant de rien est préoccupée par la disparition mystérieuse de son mari. Celle-ci tente de convaincre Tom de l'aider dans ses recherches convaincue que la police corrompue ne peut rien pour elle. De son côté, Eddie Lorenzo (Ed Harris), l'ancien partenaire de Tom, fait ce qu'il peut pour aider son ami à ne pas être soupçonné par les autorités. En plus d'être plongé au cœur de cette histoire étrange, Tom voit de lourds secrets refaire surface. C'est ainsi que le réalisateur Renny Harlin (*Die Hard 2*) nous présente ce thriller hors du commun mettant en scène l'excellent Samuel L. Jackson dans le rôle d'un pauvre homme qui s'enfonce sans cesse dans des situations plus délicates les unes que les autres. L'intrigue est introduite de façon remarquablement originale avec le métier du personnage principal et nous donne droit à des scènes plutôt ensanglantées toutefois nécessaires. La courte durée du film (1 h 29) permet un suspense sans longueur, maintenu jusqu'à un dénouement des plus inattendus qui vous changera des nombreux thrillers policiers prévisibles et interminables.

QU'ATTENDEZ-VOUS?

Santé • Performance • Énergie
UNI-GYM
On vous prend en main 841-3440

3 MOIS
 POUR **99\$**
 plus taxes

www.uni-gym.com

**Promotion
de juin**



**LAVE-AUTO
À LA MAIN
DE LA CAPITALE**

PROMO DU PRINTEMPS

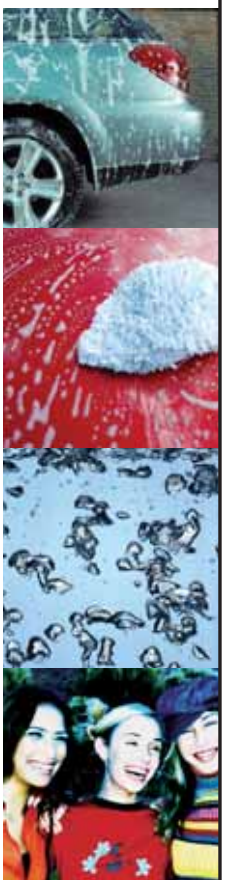
**CIRE PROTECTRICE
ET AQUAPEL POUR**

75,00\$*

418 780-2233

4900 Pierre Bertrand, Québec (Québec)
 Situé à l'arrière de l'Hôtel Normandin

* Cette promotion est valable jusqu'au 30 juin 2008. Le prix de 75\$ mentionné dans cette promotion est applicable seulement pour une voiture de format standard, mini van 85\$ et camion 99\$.



YANNICK NORMAND AIGUISE TOUS VOS COUTEAUX.

À VOS BARBECUES !

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

Ça sent bon le barbecue partout dans le voisinage! Des effluves de côtes levées, de merguez et de steaks voyagent jusqu'à votre patio... Ferez-vous le poids avec vos p'tites ailes de poulets sauce western? Pas sans de bons couteaux bien aiguisés! À deux pas de chez vous, Yannick Normand vous offre un service professionnel et personnalisé. Amenez-lui votre coutellerie... il en fera des bijoux pour vos médaillons de viande!

« Ce n'est pas parce que tu paies un couteau cher qu'il va être plus performant. C'est l'aiguisage qui va faire la différence », a lancé Yannick Normand, à l'origine d'Affucut Québec qui propose ses services aux consommateurs, aux chefs cuisiniers ainsi qu'aux boucheries, centres de transformation et d'abattage pour Québec et l'est de la province.

Puisqu'il n'existe pas d'école pour cette profession, Yannick a appris son métier auprès de Francis Ricard, affûteur reconnu, avec qui il a travaillé pendant un an pour Affucut et qui a su lui transmettre sa technique. Bien peu de personnes en maîtrisent toutes les étapes qui chacune exige, minutie,

précision et patience. « Travailler le métal, c'est ça qui est passionnant pour moi, arriver à une finition et voir que le client est content du résultat », a souligné Yannick Normand. Autrement dit, cette technique repose avant tout sur la qualité du matériel utilisé, le respect des étapes de l'aiguisage et de l'affilage ainsi que de la finition. Il s'agit notamment de prêter une attention particulière au « fil » situé sur la lame, lequel doit être aligné et droit. En effet, un couteau négligé a de fortes chances de briser la viande et de rendre la coupe fastidieuse, sans compter les risques de blessures. Bref, un couteau bien aiguisé coupe certes beaucoup mieux, mais il dure aussi plus longtemps, ce qui représente un

avantage certain lorsqu'on sait qu'un couteau de chef standard (ex : Chroma) coûte autour de 100\$. « T'es pas pour scraper un couteau qui a de la valeur », a renchéri Yannick Normand qui s'assure d'ailleurs d'avoir sondé suffisamment son client avant de se lancer dans l'aiguisage. « Je vais poser aux gens les bonnes questions, savoir ce qu'ils font avec leurs couteaux et savoir si je dois faire des taillants généraux ou spécifiques », a-t-il précisé.

Chez nous, Yannick Normand a collaboré avec l'Auberge des Quatre-Temps, Chez Boub, Viandex, ou encore la Boucherie Trudeau, de même que quelques chefs, traiteurs, chasseurs, trappeurs ou particuliers. Il



Vos couteaux ne font plus la job ? Allez voir Yannick Normand !

représente également les deux compagnies françaises Caribou et Chroma. À titre d'indication, si vous souhaitez faire appel aux services de Yannick, notez qu'il en coûte autour de 4 \$ pour faire aiguiser une lame de six pouces et les tarifs débutent à 6 \$ pour une lame de plus de six pouces.

Pour faire appel aux services de Yannick Normand, s'adresser au (418) 576-9704 ou adresser un courriel à l'adresse suivante : ynormand@ccapcable.com

LA CORSE, LE NIRVANA POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE



FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

Quoi de plus magique pour une amateur de randonnée que de se retrouver en Corse, au cœur de l'île de beauté, avec une panoplie de possibilités offerte tant aux randonneurs confirmés qu'aux familles débutantes, à travers des paysages idylliques où se mêlent mer, plage, maquis et montagne!



Alors qu'à Lac-Beauport tout comme dans le reste du Québec le temps doux se faisait attendre, le soleil de mai brillait là-bas en Corse, période idéale pour y découvrir les merveilles de l'île, que les Grecs ont prénommée Kallisté, qui signifie beauté. Et quelle beauté!

À chaque détour de ces routes où il est rarement possible d'excéder 40 km/h, étroites et ultra tortueuses, on reçoit un choc au cœur devant la majesté du décor. D'ailleurs, les distances se calculent en terme de durée du trajet et non pas en kilomètre; le rêve pour ceux qui militent en faveur de la réduction de la vitesse à Lac-Beauport...

Parmi les merveilles que recèle l'île, le Parc Naturel de la Corse, créé en 1972, compte 1500 kilomètres d'itinéraires pédestres jalonnés de gîtes d'étapes ou de refuges. Le plus connu de ces itinéraires, la mythique GR20, qui traverse l'île sur près de 200 kilomètres, de Calvi à Porto-Vecchio, est réservé aux randonneurs chevronnés. La randonnée qui comporte un haut degré de difficulté et de dangerosité peut se faire en une quinzaine de jours. Il va sans dire que toutes les précautions doivent être prises si on veut arriver entier!

D'autres randonnées plus abordables comme la Mare e Monti ou Mare a Mare peuvent aussi satisfaire les amateurs de la nature, aux mollets quand même solides. Par contre, il existe aussi tout un réseau appelé "sentiers de pays", situés en moyenne montagne, de villages en villages plus mignons les uns que les autres, sans réelle difficulté, dont la durée varie de 2 à 5 heures, et qu'il est possible de réaliser en famille, des randonnées en boucle, petites ou grandes, qui permettent de se rendre d'un village à l'autre.

Un choix difficile à faire pour être en mesure de profiter à la fois de la mer, de la



forêt, de la montagne et surtout du maquis. La magnifique vallée de la Restonica, tout en haut d'un torrent tumultueux, qui prend naissance au lac Melo, à plus de 1700 mètres d'altitude, aux sommets encore enneigés en mai. À Cargèse, du port jusqu'à la tour génoise tout en haut de la merveilleuse plage de sable blanc.

Dans l'Alta-Rocca, dans les environs de Zonza, un coup de cœur, mais surtout, la chance inouïe de croiser le guide parfait, Michel, un Lorrain installé à Pirelli, avec qui pénétrer profondément dans le maquis sans risque de s'y enliser, demeure une aventure inoubliable. Au pied des aiguilles

de Bavella, dans les piscines naturelles de la Cavu, larges vasques de granit dans lesquelles coule une eau limpide, les odeurs du maquis embaument: la bruyère, l'euphorbe, la ciste, la menthe, le myrte, le thym, et même le nombril de vénus. Dans le maquis, des arbres majestueux, des chênes-liège, des châtaigniers, des chênes verts où, avec de la chance, on peut même y croiser un mouflon, espèce protégée, animal emblématique de la Corse.

Il y a la forêt de l'Ospedale aussi, et tant d'autres. Bref, la Corse, c'est une destination de plein air, de randonnées mais aussi de vélo pour les ambitieux aux mollets d'acier, car ça grimpe en masse. Pour la plongée sous-marine, un vrai paradis, mais aussi et peut-être surtout pour ses habitants, insulaires affables, dont l'histoire qui remonterait à 8500 av JC est fascinante.

Et que dire de la bouffe, la charcuterie corse, le veau corse, le vin corse, ses 300 kilomètres de plages de sable, et encore et encore...

LE SOCCER CHEZ NOUS DE LAC-BEAUPORT À PARIS



Paris, tout un souvenir pour l'équipe féminine

L'équipe féminine de soccer U-14 F de Lac-Beauport a tenu son camp de préparation en France du 7 au 16 mai dernier. Les filles ont entre autres visité Paris, Monaco, St Tropez, Marseille, Cassis et Bandol. Elles ont assisté au match professionnel de l'AS Monaco face à Auxerre, fait des entraînements à La Cadière et joué 2 parties hors concours. L'équipe de Lac-Beauport a subi la défaite 5-2 contre une équipe senior de Ramatuelle et fait match nul 2-2 contre une équipe U-16 de Sixfours. L'objectif du voyage était de former un esprit de groupe et faire vivre une expérience aux joueuses tant au niveau sportif, culturel qu'humain. Mission accomplie! « Nous avons appris qu'il faut avoir plus de tolérance les unes

envers les autres et qu'il faut se respecter davantage » mentionne l'attaquante Catherine Gauthier. « Moi, ça m'a fait découvrir que j'aime voyager et que je peux me séparer de mes parents pendant une semaine » dit en riant Pascale Dion.

LES PARENTS UN MAL NÉCESSAIRE LES PARENTS ARBITRES

Je ne voudrais pas généraliser, car ce ne sont pas tous les parents qui sont des imbéciles. Toutefois, il y en a encore beaucoup trop qui le sont. Il y a plusieurs catégories de parents. Celles qui reviennent le plus souvent : les parents arbitres et les parents entraîneurs. J'assistais dernièrement à un match U-11 garçons (équipes composées pour la majorité de jeunes de 10 ans). J'étais dans les estrades, avec les parents. L'arbitre, une jeune fille de 13 ou 14 ans qui en était probablement à son premier match était quelque peu hésitante sur l'appel de ses décisions. Deux idiots de parents se mirent à l'invectiver. « Voyons, ouvre-toi les yeux, il te faudrait des lunettes », « l'arbitre est pourrie, sa sœur doit jouer dans l'équipe ou c'est son père qui coach » disait nos deux abrutis fiers d'avoir ébranlé l'adolescente. Quel est donc le motif qui pousse ces parents à agir ainsi? Je suis convaincu que dans le fond ce sont de bons parents, mais

qui perdent la tête aussitôt qu'ils sont sur les lignes de côté. Comment peut-on nous demander à nous entraîneur, d'enseigner le respect des règles, de l'adversaire, des coéquipiers, des arbitres et des entraîneurs quand, en deux minutes de commentaires irréflectifs, on démolit tout ce qu'on tente de leur enseigner?

Bien souvent les parents se mettent à critiquer les arbitres sur des décisions qu'ils ne connaissent même pas. La critique revenant plus souvent étant celle du hors-jeu ou encore celle du contact épaulé à épaulé - c'est normal qu'un petit joueur se fasse tasser ou même qu'il tombe s'il y a un contact avec un plus grand et plus costaud - ça fait partie du jeu. Saviez-vous que 60 % des arbitres ayant suivi une formation cessent d'arbitrer après un an et le motif principal est qu'ils se font engueuler par les parents ou entraîneurs?

LES PARENTS ENTRAÎNEURS

On peut aussi l'appeler le parent entraîneur d'estrade. Il a une opinion sur tout et sur rien. L'entraîneur doit faire plus de changement, non, moins! Il faut qu'il surclasse son enfant, vivement le AAA, qu'il le fasse jouer en avant parce qu'il ne compte pas de but en défense (même si c'est



Le parent arbitre aux premières loges

le meilleur défenseur). On entend souvent les parents dire « mon enfant ne s'amuse pas, l'équipe ne gagne pas souvent », etc. Foutaise, la vérité c'est que ce sont les parents qui ne s'amuse pas et qui ne sont pas satisfaits de la façon dont ça se passe. Le jeune est réellement mécontent? Pourquoi ne pas lui apprendre à persévérer et travailler plus fort. La solution facile est de changer d'équipe et de penser qu'on va vers « un gazon plus vert chez le voisin ». Bien souvent on revient au point de départ en se disant que finalement ce n'était pas si mal chez nous.

CANOË-KAYAK AUX JEUX PANAMÉRICAINS!

PAR MICHEL VILLENEUVE

Du 15 au 18 mai dernier se sont tenus les Jeux panaméricains 2008, en sol québécois, plus précisément au Bassin olympique de Montréal. Les États-Unis, le Brésil, le Mexique, l'Argentine et une dizaine d'autres pays de la zone américaine étaient présents afin de se mesurer à notre équipe nationale, lors de la qualification continentale, pour l'obtention d'une place aux différentes épreuves pour les Jeux olympiques de Pékin. Plusieurs courses furent chaudement disputées, mais nos

considérons qu'aux Jeux olympiques de Sydney, en 2000, nous n'avions délégué qu'un seul kayakiste masculin.

En plus de la qualification olympique continentale, ces championnats permettaient à près de trois cents compétiteurs seniors et juniors de toutes les nations panaméricaines de s'affronter dans de nombreuses épreuves individuelles et d'équipes en canoë et en kayak. Le Lac-Beauport était fort bien représenté au sein de la formation canadienne. En plus de Stevens Jorens, Richard Dober jr et Mylanie Barré, le CCKLB comptait sur la présence de Florence Garon, Li-Yue Grenier, Alexandra Kirouac, Camille Tessier-Bussièrès, Antoine Meunier et Thierry Villeneuve. Tous nos représentants ont fait honneur au Club et à l'équipe nationale puisqu'ils sont tous montés sur le podium à plusieurs reprises.

SÉLECTION OLYMPIQUE

Une fois les embarcations qualifiées, plusieurs de nos athlètes ont dû se battre, dans les dernières semaines, pour une place au sein de la formation canadienne. Adam van Koeverden, champion du monde en titre et double médaillé aux Jeux d'Athènes, est le chef de file de l'équipe et il était le



Li-Yue, Florence, Camille, Thierry, Alexandra et Antoine

seul compétiteur qualifié, au moment d'écrire ces lignes. Sur le site du Club de canoë-kayak Lac-Beauport, au www.cklacbeauport.com, vous pouvez connaître le nom des athlètes Lac-Beauportois maintenant sélectionnés. Richard Dober jr, Steven Jorens et Mylanie Barré étaient en excellente position pour les dernières épreuves éliminatoires.

UN ÉTÉ SUR LE LAC

Il est toujours possible de s'inscrire à la programmation estivale du Club. Pour ce faire, vous pouvez communiquer avec Mathieu Drolet au 580-6128 ou vous présenter un des samedis de juin, entre 10 h et midi, au Club nautique.

LE MOT DE LA RAMPE

PAR LE CENTRE NATIONAL
D'ENTRAÎNEMENT ACROBATIQUE YVES
LA ROCHE (CNEAYL)

L'équipe Nationale de ski acrobatique et Nationale de développement pratiqueront tout l'été sur les rampes d'eau pour perfectionner leurs manoeuvres aériennes. Invitation est lancée à tous, faites un saut au Relais et laissez-les vous impressionner. On vous attend, c'est gratuit!



PLUS DE 200 ATHLÈTES AMATEURS

Plus de 300 profanes essaieront les rampes pour la première fois

Des événements corporatifs auront lieu tout au long de l'été

Quatre événements majeurs : Le Mondial Acrobatx, Le Freeski Jam, le Défi Acrobatx, La coupe Acrobatx

Des athlètes de partout dans la province et de l'Ontario passeront l'été au Lac...

Vous aussi, passez nous voir!



Mylanie Barré et Kristin Gauthier

représentants canadiens ont complètement dominé la compétition. En effet, le Canada a qualifié une embarcation dans chacune des courses et il prendra part aux douze épreuves de canoë-kayak de vitesse en Chine. C'est tout un exploit si nous

MUSCULATION ET PERTE DE KILOS

De plus en plus, jeunes et adultes pour atteindre leurs objectifs, font appel à des entraîneurs privés. Que ce soit pour la remise en forme, la perte de poids ou l'entraînement préparatoire à un sport spécifique, on cherche toujours le meilleur encadrement qui soit et c'est ce que font René Perreault et sa conjointe Noémie Tremblay à l'Uni-Gym. « Savoir qu'il y a quelqu'un qui t'attend c'est doublement motivant et la question de savoir si tu t'entraînes ou non aujourd'hui ne se pose même pas, car t'as un rendez-vous », explique René. Le suivi qu'assurent les deux entraîneurs donne d'excellents résultats, le taux d'abandon est quasi inexistant.

Lise Belleau qui aura 50 ans dans quelques jours, ne s'était jamais entraînée jusqu'à ce jour. Est-ce son travail qui l'éveille à l'importance de la condition physique, elle est réceptionniste à la Polyclinique chiropratique du Lac, toujours est-il que sa rencontre avec René est déterminante. « Après six mois et à raison de quatre fois semaine dont deux en entraînement privé, j'ai déjà perdu 60 livres et je vise une vingtaine de livres supplémentaires », confie Lise. « Il est important d'être bien guidé pour éviter les blessures », poursuit-elle. « Si je peux être un exemple pour toutes ces femmes qui n'ont jamais ou peu fait d'exercice, j'accepte cette mission. »

Tania Hope, de Stoneham, est une jeune maman à qui la grossesse a fait cadeau de 45 livres. Noémie qui sera son entraîneuse convient avec elle d'un programme d'exercices et d'une diète équilibrée. « Je manquais beaucoup de confiance en moi et ne me reconnaissais plus quand je me regardais dans le miroir. Le premier mois

Noémie a dû me tenir serrée et c'est grâce à elle que je n'ai pas abandonné. J'ai perdu un bon 20 livres jusqu'à maintenant et je suis fière de moi » affirme Tania qui entend bien poursuivre l'entraînement une fois ses objectifs atteints. En voilà une qui abordera l'été la tête haute.

Julie Roberge a commencé l'entraînement privé en novembre. « J'ai commencé ça pour la remise en forme et raffermir ces petites parties que l'on trouve moins fermes à 38 ans. [...] René ne fait pas que préparer un programme, il explique clairement à quoi sert tel et tel exercice. Elle aime bien s'entraîner à l'Uni-Gym même si elle travaille en ville près des centres de conditionnement. Certes, ce n'est pas loin de Lac-Delage, là où elle habite, mais aussi et surtout, c'est plus personnalisé, l'ambiance y est meilleure. « C'est vraiment motivant de s'entraîner ici, René et Noémie ont trouvé la bonne recette et on en redemande » dit-elle en rigolant. « On se sent régénéré quand on sort d'ici »

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



Devant : Tania Hope et Lise Belleau. À l'arrière : Simon Rivière et les entraîneurs Noémie Tremblay et René Perreault.

Simon Rivière 22 ans de Lac St-Charles, pèse 330 livres quand il demande à René Perreault de l'aider à se délivrer de ses kilos! En six mois, il perd 60 livres. « La barre psychologique du 300 étant derrière moi, c'est encore plus motivant. Je peux enfin m'habiller dans les boutiques normales et mentalement, ça fait vraiment du bien » de dire Simon. « Maintenant quand je marche avec mes amis, je ne suis plus loin derrière à

traîner mon poids, [...] je fais aussi du patin à roues alignées, je bouge. » Aujourd'hui il fréquente l'Uni-Gym quatre à cinq fois par semaine et apprécie particulièrement celles où René l'encadre. « Les résolutions du premier janvier, ça ne marche pas. Il faut vraiment se lever un matin et être prêt à se reprendre en main. C'est la meilleure façon de réussir », conclut Simon.



Contactez-moi pour une évaluation gratuite
www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
652-2000



Secteur Godendard, 8 Pied de Roi
P. D. 339 000\$



Terrain + 62 000 p.c., 34 ch. du Godendard
P. D. 615 000\$



Intimité, coucher de soleil, 211 Tour du lac
P. D. 1 190 000\$



Terrain + de 22 000 p.c., 18 de l'Ancêtre
P. D. 1 195 000\$



Grande propriété, 22 Ch. de l'Ancêtre
P. D. 1 370 000\$



Rénovée et attrayante, 24 Du Hameau
P. D. 274 500\$



Cachet champêtre, 509 du Lac
P. D. 269 000\$



Style contemporain, 4683 Antoine-Gaboury
P. D. 349 000\$



Terrain + 55 000 p.c., 113 Martin Pêcheur
P. D. 228 000\$



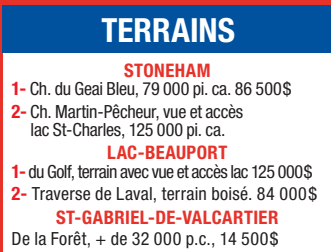
Piscine creusée, 33 Montée du Golf
P. D. 429 000\$



19 des merisiers
P. D. 289 000\$



Adossé à la rivière, 4129 François Boulet
P. D. 209 000\$



STONEHAM
1- Ch. du Geai Bleu, 79 000 pi. ca. 86 500\$
2- Ch. Martin-Pêcheur, vue et accès lac St-Charles, 125 000 pi. ca.
LAC-BEAUPORT
1- du Golf, terrain avec vue et accès lac 125 000\$
2- Traverse de Laval, terrain boisé. 84 000\$
ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER
De la Forêt, + de 32 000 p.c., 14 500\$



Face à la rivière, 347 Père-Lacombe
P. D. 269 000\$



Nouveau, 1006 des Boucaniers
P. D. 239 000\$

Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique
IGA
LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



Denis Rousseau
Propriétaire

Surveillez nos tirages pour la saison d'été!

**L'été facile
avec les
Prêts-à-griller**

BBQ



2 vélos à faire tirer !



Hamac



BBQ



Toute l'équipe du **IGA des Galeries du Lac** vous souhaite une joyeuse fête des pères!

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au dimanche de 7h30 à 23h00



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h 00 à 21 h 00
Samedi
9 h 00 à 18 h 00
Dimanche
10 h 00 à 18 h 00

Normand Laroche
PHARMACIEN



Galeries du Lac
Lac Beauport (Québec) GOA 2C0

LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836

Depuis 20 ans à votre service !



Voyages D-Tours

*N'oubliez pas de prendre
une assurance médicale
si vous allez aux USA en auto!
Passez nous voir.*

www.dtours.net

info@dtours.net
Permis du Québec

849-9219



www.saq.com

SAQ CLASSIQUE

SOCIÉTÉ
DES ALCOOLS
DU QUÉBEC

Tél.: (418) 849-2931
Télec.: (418) 849-8139

Galeries du Lac

795 boul. du Lac, C.P. 9, Charlesbourg, Qc G1H 7B1